LANDSFORENINGEN spor

# Kære medlem

Nyhedsbrev ~ august 2018

## Overskrivning

*Af Kristinna Johansen*

Begrebet overskrivning bruger jeg som udtryk for, at positive oplevelser kan overskrive negative - som man engang på kasettebånd overspillede musik med noget andet, man hellere ville have. Jeg ser det sådan, at hvis vi i gennem vores opvækst blev ignoreret, overgrebet, ikke troet, udsat for pinsler og virkelighedsforvrængning, truet, ikke hjulpet eller beskyttet, så blev vores følelses- og nervesystem dannet efter det, og der blev måske direkte skabt spor i vores fysiske hjerner.

Når vi nu som voksne bliver udsat for de samme ting (f. eks. i mødet med sundheds- og socialvæsenet), slides sporene dybere og dybere. Der foregår sommetider direkte retraumatisering.

Begyndende overskrivning kan være, at en sagsbehandler faktisk lytter, tager det vi siger for pålydende, forklarer sig entydigt og gennemskueligt, møder os med empati og et reelt ønske om at hjælpe. Mødes vi på denne måde konsekvent og tilstrækkelig mange gange, vil det dæmpe kroppens alarmberedskab og åbne for registrering af, at der faktisk foregår noget andet nu - der påbegyndes muligvis en dannelse af nye spor i hjernen.

Jo dybere de gamle spor er, des flere og tydeligere anderledes erfaringer skal der sikkert til for at ændre dem. Ligesom når man i stedet for at følge de brede spor efter såmaskinen i en kornmark går ind i havet af korn. I begyndelsen rejser stråene sig igen bag en, men går man den nye rute ofte nok, dannes en ny sti, som bliver lettere og lettere at følge. Selvom såmaskinens spor måske aldrig gror helt til.

Jeg tænker, det er vigtigt at have bevidsthed om, hvad der foregår, både når gamle spor slides dybere, og når nye og bedre oplevelser giver mulighed for dannelse af nye stier. Jeg tænker også, vi kan forsøge at skabe betingelser for overskrivning f. eks. ved at forklare omgivelserne forskellen på den skadelige og den helende tilgang.

Det gjorde jeg med stort held overfor min tandlæge. Jeg forklarede hende at 'en succesoplevelse ved at stå det igennem, klare det, holde det ud' graver de gamle stier dybere, mens gentagne oplevelser af "du er beskyttet mod alt ondt, sekretæren booker af sig selv rummet med udsugning, lattergassen starter, når du sætter dig i stolen. Hver gang. Du skal ikke forklare, argumentere, kæmpe" virker helende på mit nervesystem, fordi det langsomt lærer at stole på, at jeg nu er voksen og kan beskytte det. Min tandlæge har fortalt, at klinikken (som ligger i Viborg) siden har haft stor tilgang af traumatiserede klienter.

Lige for en sikkerheds skyld: Jeg er ikke i nærheden af at sige, at man bare kan skaffe sig nye og bedre oplevelser. Min erfaring er, at der oftest er brug for massiv hjælp udefra.

Jeg tænker, at Spor kan være et sted, hvor vi bedst muligt overskriver vores begrænsende og smertefulde erfaringer. Der er så meget, der trænger til overskrivning: ensomheden, skammen, blokeringen for at tale, mistroen, ugyldiggørelsen, afvisningerne, følelsen af at være udenfor og ikke betyde noget, blive ignoreret, være uønsket og forkert.

*Fortsættes næste side...*

Vi bidrager til overskrivning ved at se hinanden, lytte til hinanden med nærvær og åbenhed og bestræbe os på at forstå. Pointere, at vi tager det sagte for pålydende, og at det er velkomment. Der skal mange erfaringer med: "Det er godt, du fortæller det, jeg tror dig" til, før alle de gamle negative erfaringer blegner bag de nye. Vi bidrager også til overskrivning ved at være rundhåndede med anerkendelse, ros og opmærksomhed til alle, som har ydet en indsats eller forsøgt på det. Alene det at være medlem af Spor fortjener anerkendelse, for det er et bidrag til de fælles sejre.

*Klik her for at læse Kristinnas uforkortede tekst på Spors hjemmeside.*

---

# Til kalenderen

Spor videregiver information om forskellige arrangementer, som vi får kendskab til, men vi er kun arrangører, når det direkte fremgår.

## Tine Bryld Prisen 2018

Hvis du synes, at Spor vil være en værdig modtager af Tine Bryld Prisen, så må du meget gerne foreslå os ved at skrive til mail@tinebryldprisen.dk. Indstillinger kan sendes indtil tirsdag **d. 14. august**.

Prisen uddeles årligt til *"et projekt eller en organisation, der har markeret sig med en særlig indsats for socialt udsatte og marginaliserede mennesker eller grupper i Danmark, herunder fx rejst debatter, iværksat aktiviteter eller på anden vis arbejdet for at skabe bedre forhold i samfundet for disse mennesker eller grupper."*

## Cafémøde i Aalborg

**Tirsdag d. 21. august** kl. 17.30 - 19.30 afholder Nordjysk Spor cafémøde.

Oplægsholder er Jens Mortensen, forfatter til bogen Alleingänger - en svag dreng.

Det foregår i
Huset (Lilla rum)
Hasserisgade 10
9000 Aalborg

Tilmelding er ikke nødvendig.

## Debatgruppe i Kbh.

Debatgruppens næste møde er **onsdag d. 5. september** kl. 15.30-17.30 i Spors kontor Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg.

Debatten tager denne gang udgangspunkt i klummen Så kom dog videre!! fra Spors nyhedsbrev januar 2017. Skribenten deltager også i mødet.

Tilmelding skal ske senest dagen før til
anette@landsforeningen-spor.dk

## Synlighedsdagen 2018

Nu er alle datoer og temaer for Synlighedsdagen 2018 på plads (med forbehold for ændringer). Bemærk at Esbjerg er med for første gang.

Kolding d. 12. september: 'Mænd'
Esbjerg d. 13. september: 'Mænd'
København d. 15. september: 'Roller i relationer'
Aalborg d. 29. september: 'Den grænseløse'
Odense d. 4. oktober: 'Familie, forældre, børn'
Aabenraa d. 4. oktober: 'Senfølger'
Århus d. 5. oktober: 'Kroppen husker'

Programmer følger senere.

## Frirummet

Link til august måneds kalender for møderne i Frirummet i CSM-Øst.

**Har du noget...** du gerne vil have med i nyhedsbrevet, eller har du idéer til klummen, er du meget velkommen til at sende os en mail på kontakt@landsforeningen-spor.dk.

# Aktuelt

## Tak...

På Spors lille kontor er vi glade for at måtte låne monotypier af billedkunstner Jari Dolberg. På Jaris hjemmeside www.dolberg.dk kan du se hele serien og hvor han udstiller.

## Spor på Folkemødet

Igen i år deltog Spor ved Folkemødet på Bornholm. Vi var med i tre events, som blev livestreamet på Facebook og nu også kan ses på Youtube.

Går psykiatrien fra symptombehandling til årsagsbehandling? Debat om traumeforståelse i psykiatrien. Med indlæg fra fageksperter og livseksperter ser vi på de nye strømninger, der er i psykiatrien.

Hvad sker der når seksuelt misbrugte børn bliver voksne? Ofte går ofre for seksuelle overgreb med hemmeligheden alene i 20, 30 eller 40 år, inden de søger hjælp. Og hvordan bliver de så mødt, når de endelig rækker ud?

Kan det betale sig? Investering i social indsats. I samfundet opleves stigende forventning til, at værdien af socialt arbejde skal være målbar. Men hvordan sikrer vi, at der også bliver plads til et mere holistisk menneskesyn, når vi i fremtiden foretager sociale investeringer?

## Retssager mod kommuner

Børns Vilkår har i forbindelse med et satspuljeprojekt fået midler til at støtte personer i at anlægge erstatningssager vedr. offentlig omsorgssvigt. Børns Vilkår fører ikke sagerne, men støtter og hjælper igennem sagsprocessen. Projektet løber frem til 2020. Der er mange sagsanlæg, og to af dem står Jean og Elene for.

Jean blev udsat for seksuelle overgreb i barndommen af sin stedfar. På trods af, at kommunen var klar over, at der 'fandt grænseoverskridende handlinger' sted i familien, greb de ikke ind. Jeans far blev senere dømt, og nu har Jean lagt sag an mod Kalundborg kommune. I dag lever Jean med svære senfølger uden at kunne få behandling. Læs artiklen her.

26-årige Elene Nielsen har fået ødelagt både sit barneliv og sit voksenliv, da Næstved Kommune stort set passivt så til, at et barn gik i hundene. Et liv, hvor druk, psykisk terror, brutal vold og seksuelt misbrug hørte til dagens orden. Nu har Elene lagt sag an mod kommunen.

Elene er stadig i udtalt grad mærket af sin opvækst. Hun har aldrig fuldført en uddannelse og kan ikke arbejde. Hun har en række psykiske diagnoser - blandt andre svær personlighedsforstyrrelse. Hun er netop blevet 'bevilget' et fem-årigt ressourceforløb. Læs artiklen her.

## Fællesskab for mennesker med smerter

Har du kroniske smerter og bor du omkring Århus? Så er det måske noget for dig at være med i ABMS.

*"Anonyme Borgere Med Smerter er et anonymt og frivilligt fællesskab af borgere, der samarbejder om at opnå og opretholde smertelindring, samt et godt liv til trods for smerter."*

ABMS kan også findes på Facebook.

## Deltagere til dokumentar søges

TV2 søger deltagere til ny dokumentarfilm.

*"Vi leder efter medvirkende til en ny dokumentarfilm, som sætter fokus på grænser og gråzoner mellem drenge. Har du haft en uligeværdig eller hemmelighedsfuld seksuel oplevelse eller relation til en anden dreng i din opvækst, eller har du været udsat for et seksuelt overgreb fra en anden dreng, så er det måske dig vi gerne vi i kontakt med."*

Læs mere på TV2's hjemmeside.

## Australien tvinger præster til at bryde tavshedspligt

I en australsk delstat får præster pligt til at gå til politiet, hvis de i skriftemål hører om overgreb på børn. Spørgsmålet er så hvor mange menighedsmedlemmer, der holder op med at fortælle, hvad de har gjort. Uanset er lovændringen naturligvis et stort og vigtigt skridt, som andre forhåbentligt vil følge. Artiklen kan læses på TV2's hjemmeside.

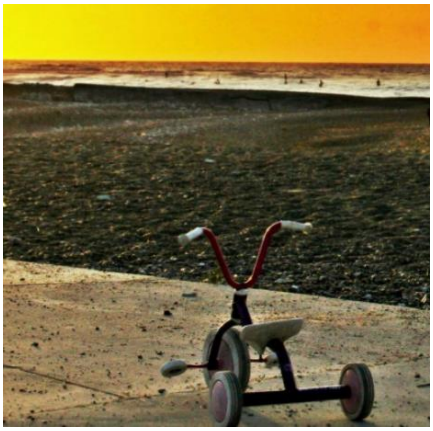
Dette falder fint sammen med den nye bevægelse #ChurchToo, der er startet i USA og hastigt breder sig.

---

# Blogindlæg

## Nogle gange...

Indlæg på Oles blog - om at sætte ord på det ingen vil vide.

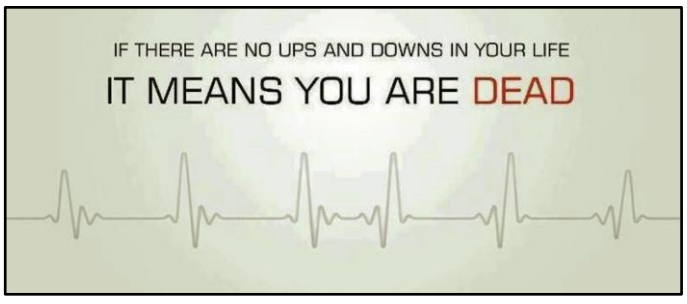


## Ensomhed er, når jeg føler mig overflødig

Som skribenten af dette blogindlæg påpeger, så er ensomhed en subjektiv følelse. Nogle oplever, at den hænger meget sammen med manglende formål i livet, andre oplever at den kommer af manglende tilknytning (ikke mindst til sig selv), og samfundets påvirkning spiller også ind. Der kan være mange årsager, men fælles er, at ensomhed er forbundet med en oplevelse af adskilthed, der ofte stammer fra barn- eller ungdom.

For Loucia er ensomheden forbundet med manglende tilhørsforhold i livet - en tilstand der blev skabt i barndommen. Læs her, hvordan Loucia har fundet sin vej ud af ensomheden.

## Rutschebane




Manja Marie har en vigtig pointe i sit blogindlæg: Det er naturligt, menneskeligt og uundgåeligt, at der er såvel gode som dårlige perioder i livet. Set i et større perspektiv kan der sagtens ske fremgang, selvom det ikke føles sådan hele tiden.

## I Don't Believe in Mental Illness, Do You?

Michael Cornwall, PhD tror ikke på begrebet 'psykisk sygdom'.

En sådant holdning er ikke nødvendigvis populært, men vi bliver dog stadigt flere, der mener, at det, vi kalder psykisk sygdom, i virkeligheden er et udtryk for følelsesmæssig lidelse.

Læs blogindlægget på Mad in America.

---

# Bøger

## Når børn er pårørende

Nyudgivet norsk bog om børn som pårørende til en fysisk eller psykisk syg forælder - herunder forældre der har senfølger af overgreb.

Klik her for at læse omtale, forord samt den fyldige indholdsfortegnelse.

## Det du ikke så

Stadigt flere kendte mennesker står frem og beretter om seksuelle overgreb i opvæksten og senfølger heraf. Det er vigtigt, bl.a. fordi de er med til at skabe opmærksomhed omkring overgrebs- og senfølge-problematikken, samt fordi de viser, at man godt kan være succesfuld udadtil, mens den indre virkelighed ser helt anderledes ud.

Patrik Sjöberg er svensk tidligere indehaver af verdensrekorden i højdespring. Han blev misbrugt af sin træner og stedfar. Patrik Sjöberg udgav i 2011 bogen Det du inte såg.

# Video

## Menneskebiblioteket

Kender du menneskebiblioteket? Her kan du 'låne' et menneske og høre dets historie. Formålet er bl.a. at udrydde fordomme og gøre mennesker klogere på hinanden.

John Rahbek fra TV2 Lorry har været på biblioteket, og han 'lånte' Dann, der blev seksuelt misbrugt af sin storebror, da han var barn. I udsendelsen fortæller Dann åbent og ærligt om, hvordan overgrebene har præget ham og stadigt påvirker hans liv og hans relationer til andre mennesker.

Scroll lidt ned på siden til du ser overskriften Seksuelt misbrugt. Udsendelsen varer knap ½ time.

# Faglige artikler

## Traumeinformasjon

Norsk artikel om forskellige slags traumer og den ofte uforståelige adfærd, der i virkeligheden er en naturlig reaktion på det, man selv - eller måske ens slægtninge - har oplevet.

*"Det å ha traumer i bagasjen kan få mange ulike uttrykk. Hovedsakelig foregår problematikken inni personer uten at det kommer «synlig» til uttrykk. Når det blir synlig kan det være vanskelig å sette det i sammenheng med traumeerfaringer, og det kan observeres og bedømmes som «adferds-problemer» når det er helt naturlige reaksjoner på egen og andres livssmerte."*

## Senfølger efter overgreb

Trine Anstorp er én af de førende fagpersoner i traumebehandling i Norge. I artiklen fortæller hun bl.a., at fælles for børn, der bliver traumatiserede, er, at de ikke har haft nogen at betro sig til.

Iflg. Trine Anstorp er det ensomheden og skammen, som er årsagen til mange psykiske lidelser, for når man ikke kan dele sine oplevelser, kan man heller ikke få korrigeret sin negative selvopfattelse, og så kommer man ind i en nedadgående spiral.

## Å leve med en overveldende forlatthetsfølelse

Det forvolder store skader, når et barn mangler en positiv spejling og bekræftelse fra sine forældre, og måske dertil oplever at blive udskammet og foragtet.

Det skaber bl.a. tilknytningsforstyrrelser, manglende identitetsudvikling samt en hel eksistentiel ensomheds- og forladthedsfølelse. En adskillelse fra sig selv og en følelse af at være udenfor det menneskelige fællesskab.

Igen en fin artikel af Tormod Huseby på Psykologisk.no.

## Den Narcissistiske Karrusel

Problemer med relationer er for mange én af de mest grundlæggende senfølger af en opvækst i en dårligt fungerende familie. Måske har man slet ingen erfaringer med at skabe eller have sunde og funktionelle forhold til andre.

Som voksen kan der være en tilbøjelighed til at finde sammen med mennesker, hvor de samme destruktive mønstre genspiller sig. De implicerede forstår ikke, hvad der går galt, og det kan let føre til en tanke om, hvorfor man altid falder for 'de forkerte'.

I artiklen er der nogle klassiske eksempler på, hvordan konflikter i et usundt parforhold kan udspille sig, og den dynamik der ligger til grund. Skribenten kalder det for 'Den narcissistiske karrusel', man kan også kalde det en følelsesmæssig rutschebane - uanset er det frygteligt opslidende for begge parter.

## Terapi er kærlighed

Kronik om relationen mellem terapeut og klient af psykologspecialist Svein Øverland.

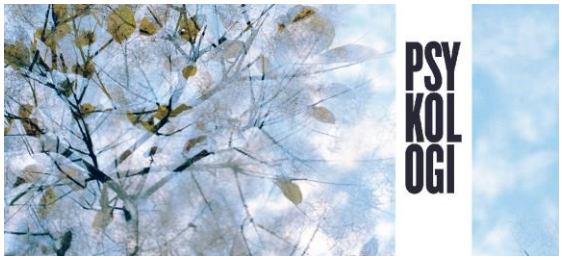
*"Jeg tror at terapi er undervurdert, jeg tror relasjonen i terapi er undervurdert, og jeg tror ærlighet i den terapeutiske relasjonen er undervurdert."*

## Foldere

Vil du have tilsendt vores informationsfolder til omdeling f.eks. på bibliotek, jobcenter, lægehus o.a., så skriv til kontakt@landsforeningen-spor.dk

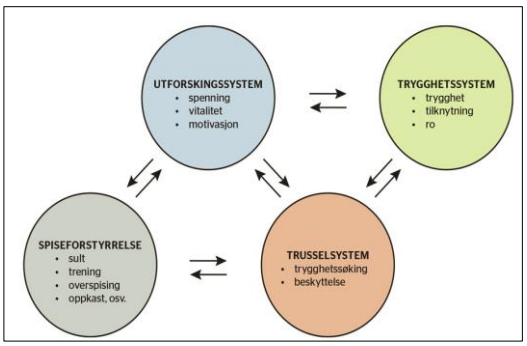
## Modstand som fænomen

Norsk videnskabelig artikel om modstand og forandring: *"Motstand er et tvetydig begrep. Forståelse av fenomenets funksjon for den enkelte og i den terapeutiske relasjonen er en viktig del av endringsprosessen."*



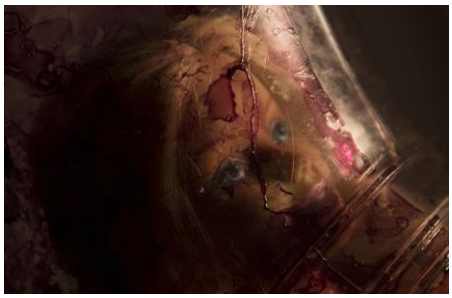

## Medfølelse for spiseforstyrrelser

Mennesker med spiseforstyrrelser grundet traumer i barndommen responderer ikke særlig godt på kognitiv behandling. I Norge har man etableret et forsøg med Compassion Focused Therapy (CFT) tilpasset mennesker med spiseforstyrrelser - altså medfølelses-fokuseret terapi, der forholder sig til følelserne. Læs artiklen her.



## Kompleks PTSD godkendt som diagnose

I juni udkom den nye diagnoseliste ICD-11, og endelig er diagnosen Kompleks PTSD kommet med.



Diagnosen Kompleks Post Traumatisk Stress Forstyrrelse (Kompleks PTSD) er en søsterdiagnose til Post Traumatisk Stress Forstyrrelse (PTSD) og begge diagnoser er under kategorien 'Forstyrrelser specielt associeret med stress'. Læs mere på siden KompleksPTSD.dk.

Det bliver interessant at følge, hvordan denne nye diagnose vil blive brugt i praksis, og hvilken behandling, der vil blive tilbudt.

## *Pakkeforløpene i psykisk helsevern er feil medisin*

I Norge har lægerne advaret imod at indføre psykiatriske pakkeforløb, som de findes i Danmark. Nu er det besluttet, at de får 'pakker', men i en anden version. Forfatteren af artiklen i Norsk lægeforenings tidsskrift er ikke tilfreds, for der mangler stadigt et helt nødvendigt fokus på udviklingstraumer.

*"Frykten for danske diagnosebaserte pakkeforløp i psykisk helsevern er blitt erstattet med lettelse. Det blir ikke standardisert behandling og maks 15 timer for angst og fobi, 29 timer for posttraumatisk stresslidelse eller 18 timer for depresjon."*

## Diagnoseoprøret ulmer

*"Den britiske psykologforening har udgivet ny banebrydende bog, der varsler et radikalt opgør med det diagnosesystem, der i årtier har domineret synet på psykiske lidelser i psykiatrien verden over. Bogen giver nye forståelser af og forklaringer på psykiske problemer – budskabet er, at vi skal stoppe med at sygeliggøre og i stedet lytte til de oplevelser og erfaringer, som mennesker i følelsesmæssig pine bærer rundt på."*

'The Power Threat Meaning Framework' er et digert værk på godt 400 sider med over 50 siders kildereferencer. Læs artiklen i Psykolog Nyt.

## Stykkevis og delt – er det et sånt helsevesen vi vil ha?

I Norge har de samme problemer med pakkeforløb (som det fremgår af artiklen til venstre), symptombehandling og umuligheden i at forholde sig til flere problemer på samme tid.

*"Det er fortvilende at vi i 2018 ikke har kommet lenger enn at vi mange steder utvikler behandlingsopplegg for lidelser, for symptomer, for diagnoser, men ikke for hele mennesker."*

Meget fint indlæg af psykiater Anne Kristine Bergem.

**HUSK...** at meddele os, hvis du skifter mail-adresse, så du kan blive ved med at få tilsendt vores nyhedsbreve o.a.

**De bedste hilsner**
**Landsforeningen Spor**

kontakt@landsforeningen-spor.dk

www.landsforeningen-spor.dk
www.synlighedsdagen.dk
Landsforeningen Spor på Twitter
Landsforeningen Spor på Facebook