



## Interviewstafetten - På sporet af... Lita

### Hvilken betydning har Spor for dig?

Jeg er ny i Spor, men har i mange år været aktiv på Christine Centret i Aarhus (det nuværende CSM Frivillighedssektionen), hvor jeg bl.a. har holdt foredrag, arrangeret lejre, åbnet mit hjem og holdt hyggeaftner for dem der kom på centret.

Jeg føler egentlig, at jeg har været aktiv inden for senfølgeområdet i mange år, men det er bare først nu, at jeg er gået ind i Spor arbejdet. Jeg oplever samhørighed og genkendelse i denne forening.

Vi har nogle kvaliteter, som jeg ikke synes at møde hos andre, der ikke er ramt af

senfølger efter seksuelle overgreb. Jeg oplever evnen til dybe og meningsfulde samtaler, en evne til at række ud og drage omsorg for hinanden, et stort kreativt potentiale og en styrke til at sætte mennesker over materielle goder.

I mine øjne er vi i kontakt med det vigtige i livet.

### Har du gang i nogle spændende projekter i Spor?

Jeg er indtrådt som 2. suppleant til bestyrelsen, hvilket jeg allerede nu er grebet af. En fantastisk gruppe mennesker som alle brænder for at gøre en kæmpe indsats for ligesindede.

Jeg er også indtrådt i styregruppen i Midtjysk Spor, der ligeledes har nogle spændende projekter foran sig. Også her møder jeg nogle meget alsidige og kompetente mennesker, der ligeledes vil gøre en forskel for andre med senfølger her i Midtjylland.

Sidst men ikke mindst arbejder jeg på at lave en kunst arbejdsgruppe i Spor, hvor vi f.eks. kan lave arrangementer, foredrag, happenings, lejre osv., der har fokus på at sætte mennesket i kontakt med egen kreativitet, ressourcer og skaberkraft. Læs mere om det andet steds i nyhedsbrevet.



### 5 Hurtige

- **Navn:** Lita Domino
- **Alder:** 44 år
- **By:** Aarhus
- **Medlem af Spor:** Siden marts 2019
- **Største styrke:** Jeg har kontakt til egen skaberkraft og kan inspirere andre til det samme.

[Link til Midtjysk Spors Facebook side.](#)

### Spor i ord

Samhørighed

Kvaliteter

Kreativitet

Midtjysk Spor

Skaberkraft

Lyset

### Har du nogen drømme eller visioner for Spor?

Jeg tænker, at der er store ressourcer og egenskaber i hver enkelt medlem af Spor, og jeg vil gerne være med til at sætte fokus på det og sammen undersøge, hvad der sker, når vi erkender dem.

Gerne på en kreativ måde idet kunst efter min mening er en af de smukkeste måder at nå ind til hinanden på.

Jeg har skrevet dette digt som udtryk for, hvad jeg drømmer om i Spor:

Godmorgen i den nye tid  
Tiden hvor ønsket om lys  
Går hånd i hånd med skumringen  
De sikre svar ses ikke tydeligt  
I de mørke timer  
og disede omrids  
Men lyset skærpes i det nærvær  
Vi møder andre med  
Når vi spejdende og tilstedeværende  
Søger hinanden  
Bliver mørket til morgensol

## Til kalenderen

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



### Møde i Vestjysk Spor

Her er det muligt at mødes med andre voksne, der også har været udsat for seksuelle overgreb i barndom og ungdom.

Vi starter med et oplæg, og derefter er det muligt at være til stede, være stille eller tale med hinanden. Det er gratis, og der vil være kaffe og te.

Tilmelding sker på tlf. 2216 1162 eller [vestjysk@landsforeningen-spor.dk](mailto:vestjysk@landsforeningen-spor.dk)

Ring eller skriv også, hvis du har spørgsmål til arrangementet eller Vestjysk Spor, eller du bare synes, at det kan være svært at komme af sted.

Det er **onsdag d. 21. august**

kl. 16.30 - 18.30

i Frivillighuset Vindrosen, Lokale 2

Exnersgade 4, 6700 Esbjerg



### Kunstgruppe for Spor-medlemmer

Vil du være med til at oprette en kunstgruppe og arbejde med kunst i Landsforeningen Spor?

Første møde finder sted **tirsdag d. 17. september** i Spors kontor i Odense. Du kan læse om [tilmelding](#) m.m. her i invitationen.



### Foredrag i Odense

Fyns Spor fortsætter foredragsrækken med Camilla Darre, der er jordmoder, sexologi-studerende og aktivt medlem i Spor.

Næste foredrag har overskriften 'Seksuelle overgreb i barndommen - relationer og seksualitet i voksenlivet'

Det finder sted **torsdag d. 22. august** kl. 19 i Spors kontor i Odense.

Tilmelding er nødvendig. Der er begrænset antal pladser, så først-til-mølle princippet gælder. Du kan læse mere her i [invitationen](#).

### SYNLIGHEDSDAGEN

Senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

2019

KØBENHAVN  
AABENRAA  
AALBORG ÅRHUS  
ESBJERG ODENSE  
KOLDING

BLI SÅTIL  
SINL SPOR

WWW.SYNLIGHEDSDAGEN.DK

Arrangementet er gratis og åbent for alle over 18 år.

Her er datoerne for Synlighedsdagen rundt om i landet. Temaer og programmer bliver lagt ind på [hjemmesiden](#) efterhånden, som vi modtager dem fra arrangørerne.

- Aabenraa måske onsdag d. 5. september
- Kolding torsdag d. 19. september
- Randers torsdag d. 19. september
- København lørdag d. 21. september  
- Tema: Senfølger
- Aalborg lørdag d. 28. september  
- Tema: Vejen hjem
- Esbjerg mandag d. 30. september
- Århus fredag d. 4. oktober
- Odense?

**Har du noget...** du gerne vil have med i nyhedsbrevet, er du meget velkommen til at sende os en mail på [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk).



### Nyt fra bestyrelsen

Kristinna Johansson, der blev valgt til bestyrelsen på generalforsamlingen, har af personlige grunde valgt at fratræde. I stedet er indtrådt 1. suppleant Thomas Anthuskov.

Den nyvalgte bestyrelse holdt sit første møde lørdag d. 22. juni 2019. Her blev følgende drøftet.

**Retningslinier og etik.** De aktive medlemmer (frivillige) skal i højere grad kvalificeres og understøttes. Vi vil iværksætte et 'Den aktives kultur og etik kursus', som skal gøre det nemmere at skabe, opretholde og udvikle positive fællesskaber.

**Alle arbejdsgrupper redefineres og sammensættes på ny.** Bestyrelsen ønsker at give os et sikkert afsæt for den prioriterede retning, vi ønsker for Spor.

**Organisationen vil forandring.** Bestyrelsen vil i det kommende år udarbejde en fremtidssikret organisationsplan. Dette arbejde starter med et bestyrelsesseminar i weekenden d. 12.-13. oktober 2019.

Efter juli måneds sommerferie er næste bestyrelsesmøde søndag d. 18. august 2019.

Den sidste weekend i august afholdes et seminar for aktive medlemmer. Temaet hedder '*God dialog og ro i hverdagens Spor arbejde*'.



### Spør satellit i Randers

Det er glædeligt at kunne præsentere Midtjysk Spors nye satellit i Randers.



**Randers satellitten** vil have forskellige tilbud. Der vil bl.a. være foredrag, hvor alle interesserede er velkomne.

Derudover vil der være blandede aktiviteter for voksne senfølgeramte med henblik på at skabe netværk og fællesskab. Det kan være f.eks. walk and talk, samværshygge, cafébesøg m.m.

Det første foredrag finder sted torsdag d. 26. september, og det første møde, der vil være noget med julehygge, bliver torsdag d. 28. november. Mere om det, når vi kommer tættere på.



### Forespørgsel fra Nordjysk Spor

Nordjysk Spor kunne godt tænke sig at vide, om nogen har kendskab til aktive grupper i landsdelen. Til det rullende café-møde i Hjørring var der gode intentioner om at starte noget op, men er der nogen der ved, om det er blevet til noget?

Hvis du har kendskab til aktiviteter, må du meget gerne sende en mail til [nordjysk@landsforeningen-spor.dk](mailto:nordjysk@landsforeningen-spor.dk).

### Tilbud fra Kolding Selvhjælp

Tillykke til Kolding Selvhjælp for en bevilling på 370.000 kr. fra Offerfonden, så de kan fortsætte deres fine indsats for voksne med senfølger ☺



Kolding selvhjælp tilbyder støttende samtaler med en erfaren frivillig, bisidderhjælp, deltagelse i en selvhjælpsgruppe, og man kan bruge caféen, hvor man kan møde andre, der har oplevet det samme. Al hjælp er gratis og anonym, og der er ingen ventetid. Læs mere på [Kolding Selvhjælps hjemmeside](#).

## Personligt - blogs o.a.

### Ensomhed og selvskade

Den dybe smertefulde følelse af at være alene i livet, usynlig og afskåret fra kontakt med andre, kan måske snarere kaldes følelsesmæssig isolation end ensomhed. Den er som et fængsel, hvor man er fanget bag en mur, der adskiller én fra andre - også selvom de er lige omkring én.

Som Marianne, der har skrevet dette [blogindlæg](#), har oplevet, er det muligt at bryde muren ned. Det begynder at ske, når det indre får ord og bliver mødt og rummet.

Citat: "Meget kan komme ud igennem selvskade. Men ikke ensomheden. Ensomhed kommer aldrig ud via selvskade. Tværtimod! Den vokser af det."



### Jeg er ikke psykisk sårbar - jeg er syg

Loucia Annachanell er psykiatrisk patient, og hun har skrevet dette [indlæg](#), hvor hun reflekterer over udtrykket 'psykisk sårbar', og hvorfor hun absolut ikke kan identificere sig med det.

Citat: "Der er en stigende tendens til at erstatte alvorlige psykiske lidelser med sårbarhed, når vi omtaler psykisk syge. Det svarer til at kalde hudkræft for eksem, bare så folk ikke går i panik. Men det er altså to vidt forskellige ting. Ja, jeg er sårbar i perioder. Men derudover er jeg også syg. Indtil videre, i hvert fald."



Populær på Facebook i juni-juli

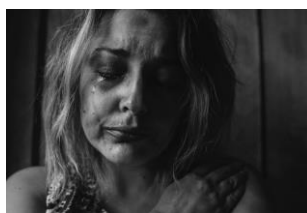
### Hvorfor bliver traumeoverlevende ikke advaret om, at forældreskab kan trigge PTSD?



Der er sikkert mange forældre, der vil kunne genkende det, som Dawn Daum oplevede, da hun blev mor, og som hun skriver om i dette engelske [blogindlæg](#).

For nogle af os ville det uden tvivl have været en stor hjælp, hvis vi havde haft en viden om, at det at vente barn og blive forældre kan være en voldsom udløser af fortidens følelser og en måske uerkendt PTSD.

### Retraumatiseret i sygedagpengesystemet



Retraumatisering vil sige, at en nutidig situation vækker følelser, der er forbundet med tidligere traumer. Det føles som om, at det hele sker igen.

F.eks. kan det være voldsomt retraumatiserende at opleve, at der også i nutiden er autoriteter, der gør én magtesløs og fratager én indflydelsen på eget liv.

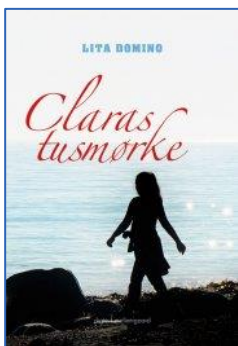
Frygteligt mange mennesker oplever en sådan retraumatisering i kontakten med systemet, og i dette [indlæg](#) kan du læse Lunas og Annes historier.

På Spors hjemmeside ligger den personlige beretning [Tilbage til barndommens vanvid](#), hvor en kvinde fortæller, hvad det var for mekanismer og følelser, der retraumatiserede hende.

## Bøger, videoer og podcast

### Digte

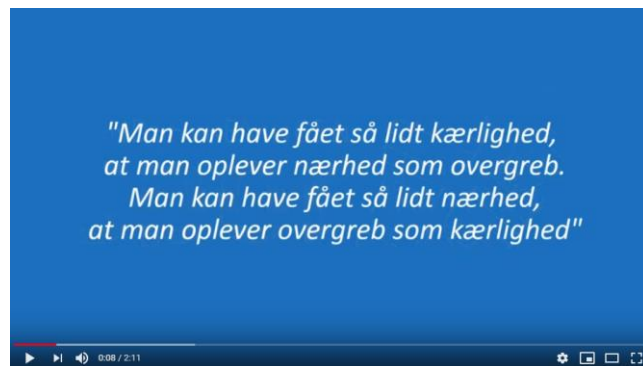
Lita Domino har skrevet digtsamlingen [Claras tusmørke](#), og den handler om at lære sig selv at kende. Clara har oplevet seksuelle overgreb i barndommen, som hun har store mén af.



Grufulde oplevelser, hvor hun blev gjort forkert i sin egen krop. Men bogen handler også om håb, samtale, forløsning og kærlighedens sejr.

### Vi er de få, der er så mange af

Ét af Spors aktive medlemmer har lavet denne fine [video](#) med fakta om senfølger af seksuelle overgreb.



Populær på Facebook i juni-juli

### Kortdokumentar: Utsatt man

Der gik mere end 30 år, før Jarle talte om overgrebene, han blev udsat for som barn.

'Utsatt man' er en kortdokumentar om skammen, bearbejdelsen, og om at bryde med maskulinitetsidealet.

[Filmen](#) er af Ida Wilstrup og varer 19 min. Den er på norsk med engelske undertekster.



## Faglige artikler

### Nedarvede traumer



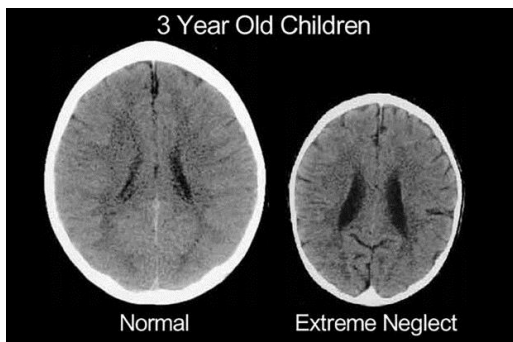
Mange undersøgelser har påvist, at traumer kan nedarves. Nu ved man også, at moderens oplevelser *før* det fyldte 18 år - og altså inden graviditeten - har betydning for kommende børns evne til at håndtere stress.

Læs om den prisbelønnede undersøgelse i denne engelske [artikel](#).

## Følger af omsorgssvigt

Endnu en [artikel](#) om de fysiske/neurologiske følger af traumatisk stress i barndommen. Hjernens strukturer og funktioner udvikler sig simpelthen ikke på samme måde, som hos et barn der har haft en tryk opvækst. Omvendt har traumer naturligvis også en følelsesmæssig betydning. Det hele hænger sammen og påvirker gensidigt hinanden.

Heldigvis er hjernen plastisk, så det er ikke kun traumer, der forandrer hjernen - det gør traumehealing også.



Mest læste på Facebook i juni-juli

## Israelsk undersøgelse forbinder fibromyalgi med seksuelt misbrug

Det lyder som et fremskridt indenfor forskningen i fibromyalgi, der fortælles om i denne engelske [artikel](#):

*"The research suggests that survivors of childhood sexual abuse who develop fibromyalgia may be effectively treated with hyperbaric oxygen therapy along with psychotherapy."*



Hyperbaric oxygen therapy betyder trykkammerbehandling. Det kan der læses om i [dette indlæg](#).

## Hvad sker der, når man vokser op i en psykologisk krigszone?

*"Normalt, når folk tænker på PTSD, er det ofte associeret med nogen, der har været i krig, men PTSD og kompleks PTSD er ikke kun for krigsveteraner. Overlevende af omsorgssvigt, vold og seksuelle overgreb har været udsat for kampe og krige i usynlige krigszoner."*

Læs [artiklen](#) på Spors hjemmeside.



Populær på Facebook i juni-juli

## Hvorfor traumeoverlevende ikke bare kan 'give slip'



Der er bestemt ikke noget galt med at tænke positivt, men når positiv tænkning er en overlevelsesstrategi, der skal hindre én i at mærke svære følelser, så kommer det til at virke mod hensigten.

I dette engelske [indlæg](#) forklares rigtigt godt, hvorfor positiv tænkning kan have den modsatte effekt for traumatiserede mennesker, og hvorfor man ikke bare kan 'give slip' og 'komme videre'.

Hvorfor det er sværere end som så, gives der også nogle forklaringer på i Spors klumme [Så kom dog videre!](#)

## Hvad der sker, når undertrykte traumeerindringer begynder at dukke op

Det vil altid være voldsomt chokerende, når man begynder at huske fortrængte traumer, eller mærke fortrængte traumatiserede følelser. Her et kort [indlæg](#), der beskriver, hvad der sker.



Mest delte indlæg på Facebook i juni-juli

## Hvordan man sætter grænser med venlighed

Når man er vokset op i en dysfunktionel familie, har man formentligt meget ringe (om nogen) erfaring med sunde grænser. Grænsesætning - hvad enten det er ens egen eller andres - kan virkelig komme til at reaktivere barnets følelser.

Har man ikke lært en sund grænsesætning som barn, er det noget, der må læres som voksen, og det kan være skræmmende. I dette [indlæg](#) skriver psykoterapeut Sharon Martin, hvordan man kan sætte grænser med venlighed. Det kan måske få det til at virke mindre farligt.



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

## Kunsten at sige stop, når det snerper til

Stress er én ting, og kompleks posttraumatisk stress er noget helt andet. Dog er der selvfølgelig fællesnævnerne mellem de to stresstilstande.



Denne norske [artikel](#) af Gry Espedal handler om 'almindelig' stress, og hvordan man kan arbejde med den ved at blive bevidst om sine tankemønstre.

At man har mere komplekse former for stress, udelukker ikke, at nogle af disse tilgange måske kan hjælpe. Oplevelsen af, at man selv kan gøre noget for at forandre sin tilstand, kan i sig selv være med til at reducere stressen.

## Kunsten at sige undskyld



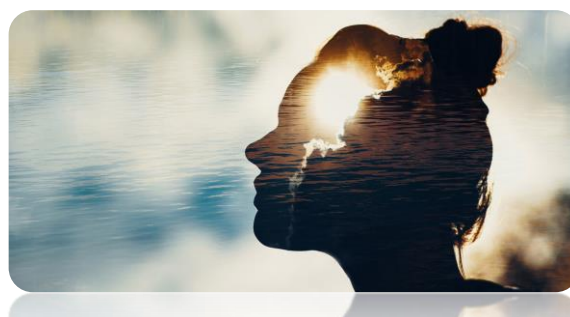
Ifølge den canadiske psykolog Joanne Dolhanty har en god undskyldning fem kendetegn.

Kan man sige undskyld på den rette måde kan det læge smertefulde følelser og styrke relationer.

## Reparationens kraft

I løbet af en dag sker der mange små brud i relationer, når kontakten forsvinder, og hver gang skal tilliden genoprettes - repareres.

Hvordan gør man så det? Det kommer der et bud på i denne norske [artikel](#). Udgangspunktet er forholdet til ens børn, men der kan selvfølgelig også være brug for at reparere i andre relationer.



## Prøv igen i morgen

"Det er når solen skinner, man skal reparere taget, men hvad gør man, når det regner hele tiden?"

En kort norsk [artikel](#) af psykolog Pål Nielsen Glad om selvmedfølelse kontra selvkritik.



## Div.

### Spor-foldere

Vil du hjælpe med at udbrede kendskab til senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og til Landsforeningen Spor? Det kan du gøre ved at uddele foldere i dit lokalområde hos læge, jobcenter o.a,



Hvis du har lyst til det, så send en mail med din postadresse til [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk), så sender vi dig en stak foldere og postkort samt retningslinjer for uddeling.

## Slap af med visualisering



Visualisering kan være et rigtigt godt 'redskab' til at skabe ro i krop og sind. I denne [artikel](#) på kompleksptsd.dk er en vejledning til, hvordan man kommer i gang.

*"Her er en teknik, du kan bruge til at håndtere stress med, hvor som helst. Visualisering kan hjælpe dig med at slappe af, når du føler dig stresset, og den tager kun 2-3 minutter."*

## Oversættelse af artikler

Hvis du bruger Google Chrome som browser, er der mulighed for automatisk oversættelse af artikler på andre sprog. Højreklik i teksten og vælg 'Oversæt til dansk'. De fleste oversættelser er ganske forståelige.

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

[kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)  
[medlem@landsforeningen-spor.dk](mailto:medlem@landsforeningen-spor.dk)

[www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)  
[www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)  
Landsforeningen Spor på Twitter  
Landsforeningen Spor på Facebook