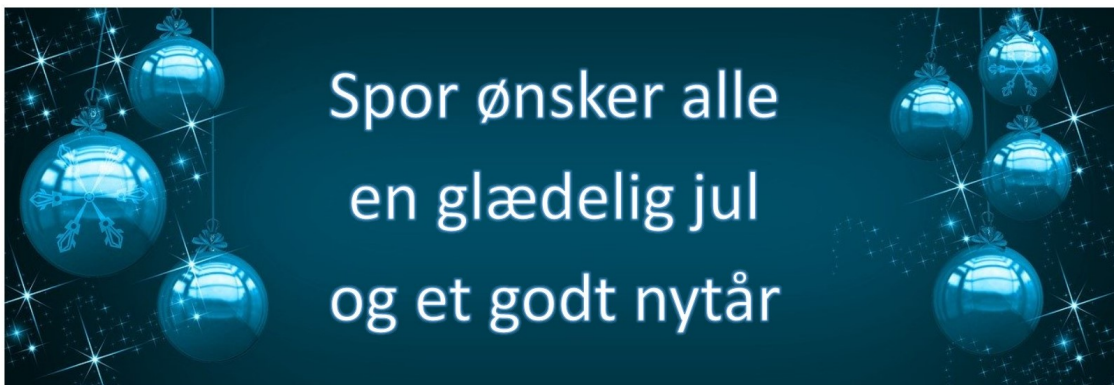




---

## Nyhedsbrev december 2019

---





# Julehygge i Spor



Mandag den 16. december 2019 – kl. 15-18

Frivillighuset Vindrosen—evt. privat

Exnersgade 4

6700 Esbjerg

Alle medbringer noget til fælles bord

Se mere på Facebook under begivenheder—Vestjysk Spor

Tilmelding på [vestjysk@landsforeningen-spor.dk](mailto:vestjysk@landsforeningen-spor.dk)

Tirsdag den 17. december 2019 – kl. 15-18

Klostercaféen

Klostergade 35-37

8000 Aarhus C.

Der vil være hygge og snak og evt. en julefortælling

Tilmelding ikke nødvendig, men du ringe på tlf. 28 90 36 75, hvis du har spørgsmål til arrangementet

Tirsdag den 17. december 2019 – kl. 15-18

Spor

Grundtvigsvej 27A, 1. tv.

1864 Frederiksberg C

Vi hygger med æbleskiver, gløgg og juleklip

Se mere på Facebook under begivenheder—Hovedstaden Spor

Der er ingen tilmelding – bare mød op

Tirsdag den 17. december 2019 – kl. 15-18

Spor

Kongensgade 72, 1.

5000 Odense

Vi hygger med kaffe/the/kakao, småkager og lidt godter.

Se mere på Facebook under begivenheder—Landsforeningen Spor

Der er ingen tilmelding – bare mød op

---

**Tilgivelse**



*Mette Glargaard - psykoterapeut*

*"Tilgivelse sætter dig fri"*

*"Du må tilgive for at komme videre med dit liv"*

Der er mange, der taler om tilgivelse, når vi igennem livet løber ind i vrede, had og frustrationer.

Mette Glargaard giver her i artiklen, sit bud på tilgivelse. Hvad vil det sige, og hvad har du selv mulighed for at gøre?

*Læs artiklen her:*

<https://metteglargaard.dk/artikler/tilgivelse-hvad-er-det-og-hvordan-gor-jeg/?fbclid=IwAR2p7KBpBYZhKI3iqJAx5uTfO4fLPR7uIXL6JZ0iHdOV6S7fZGwHgGguewM>

---

**Livet med kompleks PTSD og børn**



For Luna, Lene og Anne er børnene en stor årsag til, at de kæmper videre på trods af, at der er svært for dem af leve med Komplex PTSD. Børnene aktiverer traumefølelser hos kvinderne og gør, at det er svært for kvinderne at passe på sig selv. Men børnene er også en stærk drivkraft hos kvinderne, som får dem til at gøre deres allerbedste for, at deres børn har det godt, fordi børnene er de vigtigste personer i deres liv.

*Læs artiklen her:*

<https://www.kompleksptsd.dk/kvinder-med-kompleks-ptsd/boernene-holder-traumatiserede-kvinder-i-gang/?fbclid=IwAR0oxWww4CeR4zALakLEvIA7NdQLFQb6ITLlF2ludVkyvdoviWcr5zdZfXs>

---

**Transgenerational trauma**



Inge Holm - privatpraktiserende psykoterapeut (MPF), MBSR mindfulnessinstruktør og organisationskonsulent.

*Denne artikel handler om, hvordan vores personlige livshistorie altid er flettet ind i vores større slægts- og familiehistorie, og om hvordan utryghed og traume kan rejse fra den ene generation til den næste som en epigenetisk arv. Vi har alle en residual med os fra tidligere generationer.*

Som overlever er det vigtigt, at vi også er bevidste om, hvilke dele af vores traume vi kan komme til at give videre til vores børn.

Læs artiklen her: <https://ingeholmaps.dk/2016/10/13/transgenerationelt-traume-naar-traumer-gaar-i-arv/>

---

### **På sporet af...Gry**



Gry Sara Windelev

46 år

Bor på Amager med mine 2 drenge

Kok, sexologstuderende (færdig marts 2020), blogger, forfatter, foredragsholder og frivillig i Spor.

Jeg blev medlem af Spor i september i år.

P.t. skriver jeg speciale om senfølger efter seksuelle overgreb, hvilket også er en af grundene til, at jeg er blevet aktiv i Spor.

Jeg har overtaget depechen efter Anne, og skal gøre mit bedste for at finde gode og oplysende artikler til jer hver måned.

Er der noget i synes jeg skal vide, er i altid velkommen til at skrive til mig

**[gry@landsforeningen-spor.dk](mailto:gry@landsforeningen-spor.dk)**

Jeg er selv overlever, hvilket jeg bl.a. holder foredrag om.

Mit ønske er, at der kommer mere fokus på os, og de problematikker som vi ufrivilligt er kommet til at gå hånd i hånd med, gennem livet.

Min interesse ligger også i, hvordan Danmark kan forebygge overgreb, og hvad overgreb gør ved næste generation, altså hvad overleverer ubevidst kan give videre til deres børn.

# Kvisten

Terapi til ofre for seksuelle overgreb



## Mandetræf – kom forbi!

Åbent tilbud for mænd med senfølger af seksuelle overgreb. Ingen tilmelding.

Her er trykthed og tillid fællesnævneren. Møderne ledes af psykoterapeut Jesper Brandt og socialpædagog Kurt Kyed. Kurt har selv været udsat for seksuelle overgreb.

Hver anden torsdag (torsdage i lige uger) fra kl. 17 -19.

Kvistens lokaler Mejlgade 71 1.th. – 8000 Aarhus C. Tel: **61 68 73 57**

**Du er  
ikke alene**

**Næste møde er torsdag den 12. december 2019**



## Nyt fra Lobby-gruppen

Der har i den sidste tid været meget mødeaktivitet for Spors politiske arbejdsgruppe, Lobby-gruppe. Vi går en vigtig tid i møde fordi forhandlingerne til en handlingsplan på senfølgeområdet går i gang. Mandag den 6. november 2019 mødtes vi med beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard, og det var et godt møde. Der blev lyttet til vores synspunkter og den traumebevidste tilgang. Vi havde fra Spor medbragt et dokument med anbefalinger og tiltag, vi mener man bør iværksætte.

På et tidspunkt i mødet udtrykte han en undren over, hvorfor vi ikke var inddraget mere i arbejdet, når der bliver arbejdet på nye tiltag i beskæftigelsesområdet. Som han kunne se, så har vi en masse viden, der bør være med i alle overvejelser. Det lovede han at være opmærksom på i fremtiden, så der også kommer opmærksomhed på senfølger af barndomstraumer.

Efter vores møde med beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard blev vi inviteret på Christiansborg til en snak med Carsten Kudsk. Carsten havde i november 3 uger på Christiansborg som afløser for en partifælle. Her valgte han bl.a. at mødes med os.

Ved mødet udarbejdede vi i fællesskab en række spørgsmål, som vi ønsker besvaret af ministeren:

- Vil ministeren iværksætte en undersøgelse, som afklarer antallet af senfølger i beskæftigelsessystemet?
- Vil ministeren undersøge, om der findes værktøjer i veteranindsatsen, der vil kunne bruges for borgere med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen?
- Vil ministeren igangsætte et mønsterkommuneprojekt for voksne med senfølger af seksuelle overgreb, hvor der er fokus på den tværfaglige indsats imellem social-, sundheds- og beskæftigelsesområdet i kommunen, og hvordan mener ministeren at dette skal iværksættes.
- Hvordan vil ministeren konkret sikre, at ledelsen i jobcentre får implementeret en generel traumebevidsthed hos ledelsen og hos den enkelte medarbejder, så de er klædt på til mødet

med borgeren med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen?

Vi er i Lobby-gruppen meget spændte på hvad de her gode og konstruktive møder kan føre med sig på sigt. Vi klør på og ønsker alle en god jul!

---



## Kontakt

Landsforeningen Spor  
Grundtvigsvej 27A, 1. tv.  
1864 Frederiksberg C

Tlf.: 3014 5452

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

<https://www.landsforeningen-spor.dk/>