



Februar 2020

Velkommen til dette nyhedsbrev fra Spor spækket med nyt fra "ind- og udland". Det er nu nok mest danske nyheder vi bringer, men deler dog - vanen tro - også en del udenlandske artikler, interviews m.v.

Vi håber, at alle vil være med til at gøre vores nyhedsbrev levende og relevant med alt det, der foregår på senfølgeområdet i og udenfor Spor. Så har du kendskab til arrangementer, nyheder, blogindlæg, en ny bog eller noget helt femte, du gerne vil have med i næste nyhedsbrev, er du velkommen til at sende det til nyhedsbrev@landsforeningen-spor.dk.

God læselyst!

Nyt fra bestyrelsen

Kære alle Spors medlemmer

Først og fremmest vil bestyrelsen ønske alle et godt nytår. Vi håber, at alle kom godt og helskinede gennem julen og ind i det nye år.

På falderebet af året 2019 kom der et par nye bevillinger af midler. Det betyder bl.a., at projektet med de rullende café møder kan fortsætte. Det gav en lille smule mere luft i budgettet, hvilket vi er meget taknemmelige for.

Sekretariatsleder

Bestyrelsen har besluttet, at der skal ansættes en sekretariatsleder i Spor. Vi har lavet et stillingsopslag og kan i løbet af februar måned forhåbentlig afholde ansættelsessamtaler. Stillingen bliver på 25 timer og opslås landsdækkende. Det er en enormt spændende proces, og vi glæder os meget til at finde og hilse en ny medarbejder velkommen i løbet af foråret.

Opsigelse af lejemål

Vores lejemål på Frederiksberg er blevet opsagt, da der skal være andelslejligheder i stedet for erhverv på hele etagen. Det betyder, at vi skal til at finde nye lokaler. Vi vælger at bruge denne givne mulighed til at tænke nye tanker om, hvad lokaler kan have af betydning for Spors arbejde også fremadrettet. Vi vil bl.a. afsøge, om vi kunne indgå samarbejde med andre relevante foreninger og aktører om at finde lokaler og hvilke nye muligheder det så kunne føre med sig. Det er en længere proces, som vi tager de første skridt til nu.

Og med det blev der taget godt hul på 2020. Vi ser frem til at meget spændende år med masser af udfordringer og nye udviklingsmuligheder for Spor.

De bedste hilsner

Bestyrelsen



Spor søger sekretariatsleder

Vil du være med til at gøre en forskel for voksne, der har senfølger af seksuelle overgreb i barndom eller ungdom? Har du lyst til at skabe ideelle rammer for frivillige ildsjæle? Har du ledelseserfaring fra holdningsprægede virksomheder? Så er det måske dig, vi søger.

[Læs mere om stillingen og hvordan du søger her.](#)

Nyt fra Lobbygruppen

Julen og nytåret medførte en tiltrængt ferie, hvor vi fik ladet op og blev klar til at tage hul på 2020. Vi er sikker på, at vi har et spændende år i vente.

I januar har vi haft nogle møder internt, hvor vi bl.a. har udarbejdet skrivelser som opfølgning på møderne vi havde i december 2019.

Møder



Den 21. januar havde vi endnu et godt og konstruktivt møde med Trine Torp, hvor vi kom omkring handlingsplanen, som endnu ikke er blevet forhandlet. Vi talte også om den kommende 10 års psykiatriplan samt vores ønske om en høring om traumer.

Trine er folketingsmedlem for SF og er bl.a. social- og psykiatriordfører.

National Koordination

Onsdag den 29. januar var vi i Odense, hvor vi deltog i Socialstyrelsens høringsmøde for bruger- og interesseorganisationer.

Mødet var en forberedelse til den kommende høring, som vi håber at indgive inden deadline den 20. februar.

Overordnet set er formålet med høringen, at Socialstyrelsen skal vurdere, om der er det fornødne udbud af højt specialiserede tilbud, bl.a. til senfølgeramte.

National Koordination har lavet en meget informativ [video](#) om, hvad de laver, og hvordan de arbejder.

Mødet blev en god mulighed for os til at netværke, og allerede nu har vi aftaler om møder med forskellige parter.

Med venlig hilsen

Elene Nielsen, Helle Cleo Borrowman og Michael R. Palm
politik@landsforeningen-spor.dk

På sporet af... Mette

5 Hurtige

- **Navn:** Mette Wolfram
 - **Alder:** 44
 - **By:** Esbjerg
-



- **Antal år som medlem i Spor:** Lidt over et år
- **Største styrke:** Giver gerne kram og så værdsætter jeg dialog

Hvilken betydning har Spor for dig?

Jeg oplever en forening med et formål, der giver meget mening. Især medlemskabet af den lukkede gruppe på Facebook har været meget givende. Både m.h.t. at få støtte men ikke mindst fordi jeg har opdaget, at mine opslag giver mening for andre, og at jeg dermed har mulighed for at støtte.

Har du gang i nogle spændende projekter i Spor?

Vestjysk Spor er stadig i sin opbygning. Så jeg sørger for at deltage i alle møder, bidrage til at støbe fundamentet og sprede budskabet om, at vi er tilstede. Jeg er arkitekten på de indlægssedler, som lægges i den kendte blå folder. Vi har succes med på den måde at sprede kendskab til, at vi er lokalt tilstede.

Jeg har skaffet kontakt til en dygtig kunstterapeut, som vil lave et par dage med kunstterapi for medlemmerne i foråret. Jeg er derudover Byrådsven og bruger den position aktivt, så politikere og ansatte kan få øje på Spors betydning og muligheder. Jeg har haft mine tre første møder, og de var positive.

Har du nogen drømme eller visioner for Spor?

Jeg har fra starten undret mig over navngivningen af de lokale afdelinger. Hvorfor hedder det "Vestjysk Spor" osv. For mig giver det mest mening, hvis man satte det vigtigste først. Jeg vil foreslå, at man navngiver de lokale tiltag "Spor i (indsæt bynavn eller område)".

Jeg er lidt 'allergisk' overfor, at det hedder Vestjysk Spor, for jeg synes faktisk, det giver mest mening, at navnet henviser til, hvor det er placeret - i vores tilfælde Esbjerg. Det begrænser jo ikke, hvem der kan være medlem. Vi har folk fra f.eks. Ribe, Bramming, Vejen. Synes faktisk, at det åbner for potentielle nye lokale afdelinger. Forestiller mig, at man kunne tænke "Hey, det ville være fedt med "Spor i Vores By".

[Her finder du Vestjysk Spor på Facebook](#)

Spor i ord
Byrådsven
Vestjysk Spor
Drejebog
Gode råd
Lokalafdelinger
Kunstterapeut

Det kunne være fantastisk, hvis der blev formuleret en form for drejebog til brug for de engagerede mennesker, der ønsker at starte en lokalafdeling op. Gode råd, tips osv. Fra det helt lavpraktiske og til de store emner i forhold til etik, tavshedspligt osv.

I den sammenhæng kunne det være skønt, hvis man lavede en fokusgruppe eller et 'indsatshold', som kunne være til støtte for de nyopstartede lokalafdelinger og også fungere som sparringspartner til de modige mennesker, der kaster sig ud i det projekt.

Det kunne være spørgsmål som eks.: Hvad skal man gøre m.h.t. økonomi? Hvad med promovring? Og mange andre ting. Der er vel ingen grund til, at opfinde den dybe tallerken hver gang :)

Kreativt værkstedsforløb i Aarhus

Deltag i et kreativt værkstedsforløb i smukke rammer i Aarhus.

8 mandage fra kl. 10 - 15 med start mandag den 17. februar 2020.

Vi er utrolig stolte af at byde velkommen til en helt nyt Spor-aktivitet.



Vi ønsker at give adgang til kreative skabende rum, hvor man kan få mulighed for at tilgå sig selv i meditative, stofflige processer og skabe nye fortællinger om sig selv i et fællesskab med andre, der har senfølger.

Med start **mandag den 17. februar 2020** inviteres alle medlemmer af Spor ind i et kreativt værksted. Det foregår i Aarhus på "Studio Hiche", Viggo Stuckenbergsgade 23, Aarhus V. Forløbet er gratis for deltagerne.

Har du en interesse i at udfolde dig kreativt eller lyst og mod til at inspireres af kreativt samvær med andre, så kan du nu deltage i et givende, varmt og trygt tilbud.

Hver mandag i 8 uger åbner "Studio Hiche" værkstedet kun for Spors medlemmer. Fra Spor deltager Jeanne Bruun som tovholder og kontaktperson og Marlene Wagner som frivillig.

På det kreative værksted vil der blive tilbudt forskellige materialer og kunstneriske tilgange suppleret med undervisning a 3 x 2 timers varighed efter behov i billedskabelse, tegneteknik og farvelære.

Man møder ind efter eget behov. Værkstedet er åbent på mandage kl. 10 - 15 i perioden 17. februar til 6. april 2020 kun for Spors medlemmer.

Kom til introduktionsdag mandag den 17. februar kl. 10 - 15

Deltagere introduceres af Jeanne Bruun og kan både møde vært Gitte Boll og billedkunstner og underviser Afshin. Malene Wagner fra Spor vil fortælle om sin brug af værkstedet, og den betydning det kreative miljø har haft for hende.

Vi glæder os til at se dig

Kontakt Jeanne Bruun hvis du er blot er nysgerrig eller måske ret interesseret på e-mail: jeanne@landsforeningen-spor.dk eller mobil på: 2890 3675.

Der kan måske også laves særlige aftaler, som gør det lettere at deltage.

Det er muligt at deltage på mange måder, som passer dig. Følg med på [Midtjysk Spors Facebook side](#). Her vil man kunne se, når der er undervisningsdage i forløbet.

Om "HICHE Studio"

De inspirerende og imødekomende fysiske rammer er en afgørende faktor i samarbejdet med medmennesker.

De tidligere butikslokaler kan opfattes som et kunstværk udført af billedkunstneren Afshin. Afshin og Gitte Boll, som på værkstedet har sans for den enkeltes behov, ønsker, motivation og potentialer, sørger for at skabe et mentalt og følelsesmæssigt frirum med plads til kunstnerisk vovemod.

Allerede før man går ind vækkes opmærksomheden på det

smukke, skramlede, pudsige og hyggelige uderum. Her er plads til eftertænksomhed, og også til fælles pause med snak og latter.

Indenfor kan man gå på opdagelse i detaljer eller blot være tilstede.

Malerier og finér-billeder smykker væggene og små finurlige opstillinger ansporer til fordybelse.

HICHE er indrettet meget fleksibelt. Det betyder, at man kan sidde tæt og arbejde sammen eller ved siden af hinanden, eller man kan arrangere sig alene og skabe sit eget rum for udfoldelse.



Erfaringsbaserede artikler og blogindlæg

Jeg blev misbrugt som barn. Men mit traume gør mig ikke psykisk syg

Af Cecilie Skovbjerg



Denne kronik blev - med god grund - delt flittigt på de sociale medier. En uhyre velskrevet og rammende beskrivelse af den sygeliggørelse, der kan opleves, når man som senfølgeramt bliver patient i psykiatrien.

Cecilie Skovbjerg skriver:

"Efter ti år i psykiatrien er jeg nødt til at sætte spørgsmålstegn ved behandlingen af denne gruppe patienter. Psykiatrien glemmer, at mange af os har så massive traumer med i bagagen, at personalet faktisk ikke vil snakke med os om det. De har ganske enkelt ikke kompetencerne til at rumme os. Og hvis personalet ikke har kompetencerne til at rumme os, rumme vores historier, hører vi så overhovedet til i psykiatrien?"

[Læs hele kronikken her.](#)

Spor-gruppen

Af Birgitte Saks Pedersen

[Et lille digt](#) fra et medlem om fællesskabet i Spors lukkede Facebookgruppe.

Et medlem af Spors lukkede FB-gruppe har skrevet et lille digt om fællesskabet i gruppen. Hvis du ikke allerede er medlem af gruppen, kan det måske give lyst til at blive det.

[Du finder Landsforeningen Spors lukkede FB-gruppe her.](#)



21 ting du måske gør pga. overgreb i barndommen



af Juliette Virzi på *The Mighty*
Frit oversat af Pia Hoffmann

The Mighty har spurgt deres fællesskab, hvordan overgreb og misbrug i barndommen præger medlemmernes handlinger og adfærd i voksenlivet. Der vil sikkert være meget genkendeligt i svarene.

[Læs den danske oversættelse her.](#)

Det er ikke dråpen sin feil

Af Hanne Line Wærness, vernepleier, høgscolelektor m.m.

"Traumenes natur er, at de kommer igen. Og igen. Så det er ikke dråbens skyld, at bægeret flyder over. Dråben kan jo ikke gøre for, at bægeret allerede var fyldt, da den kom".

[Et norsk indlæg](#) om tolerancevinduet, følelsesregulering og det indre barn ud fra en selvoplevet helingsproces.



At lære at elske sig selv

af Lori Golden, bloggen [HAVOCA](#)
(Help for Adult Victims Of Child Abuse)
Frit oversat af Pia Hoffmann

Overlevende af børnemishandling lærer hverken at tage vare på sig selv eller at elske sig selv. Man lærer det modsatte – at mishandle sig selv. Men hvordan lærer man at behandle sig selv anderledes?

[Læs den danske oversættelse her.](#)

Faglige artikler

Børnene holder traumatiserede kvinder i gang

Af www.kompleksPTSD.dk

For Luna, Lene og Anne er børnene en stor årsag til, at de kæmper videre på trods af, at der er svært for dem at 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.

Artiklen, [der kan læses her](#), er baseret på halvstrukturelle interviews med Luna, Lene og Anne.



Find din egen sandhed om dig selv, så du ikke kommer til at føle dig forkert

Af Signe Hegestan, psykolog



Du skal ikke lade andre mennesker definere, hvem du er som person, uanset om det er i parforholdet, på jobbet, i familien eller i dine venskaber. Andres ord om dig kan nemlig få dig til at føle, at du er forkert. Derfor er det så nødvendigt, at du finder og fastholder din egen sandhed om, hvem du er.

Signe er bl.a. forfatter til bogen '[Psyisk vold - sådan kommer du videre](#)'

[Læs Signes artikel her.](#)

Skammen som blind passager

Af Mette Hind, cand.phil. i pædagogik fra Københavns Universitet, pædagog og kunstterapeut fra APAKT, Hamborg. Psykoterapeut MPF.

Som støtteperson og kunstterapeut for en lang række vidunderlige børn og unge har Mette fået indblik i mange af skammens ansigter og udtryk.

Hun kommer ind på, hvordan skammen kan transformeres fra at være en tung byrde til at blive en god ven gennem arbejdet med de kunstterapeutiske metoder og det kreative udtryk. Derefter følger tre skamfortællinger, ord om skammen i billedet og om overføring og modoverføring samt bud på, hvordan skam kan defineres.

[Læs Mettes artikel her \(pdf\).](#)



At krybe: Den fjerde traumerespons vi ikke taler om

af Juliette Virzi på *The Mighty*

Frit oversat af Pia Hoffmann

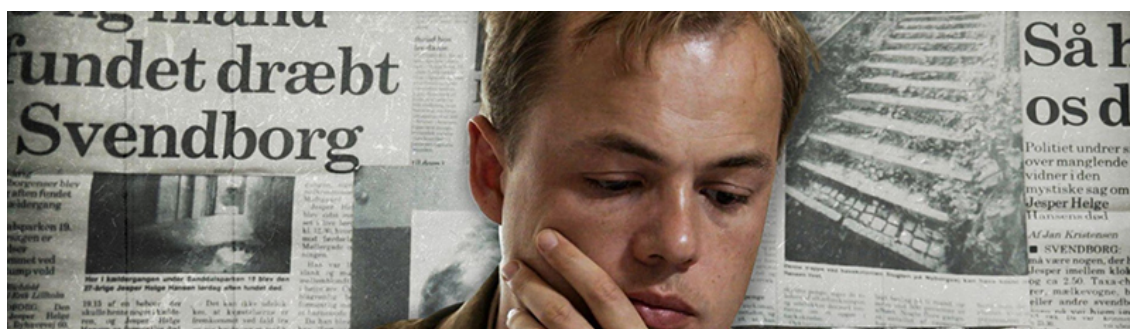


De fleste kender til kamp, flugt eller frys som reaktioner på traumatiske oplevelser. Der er imidlertid også en fjerde reaktionsmulighed, som især gør sig gældende ved komplekse traumer - nemlig at krybe eller please (ordet 'fawn' er svært at oversætte i relation til traumer).

Da vi linkede til den engelske artikel 'Fawning: The Fourth Trauma Response We Don't Talk About' på Facebook, var der stor interesse for en dansk oversættelse, og den ligger nu på vores hjemmeside.

[Læs den danske oversættelse af artiklen her.](#)

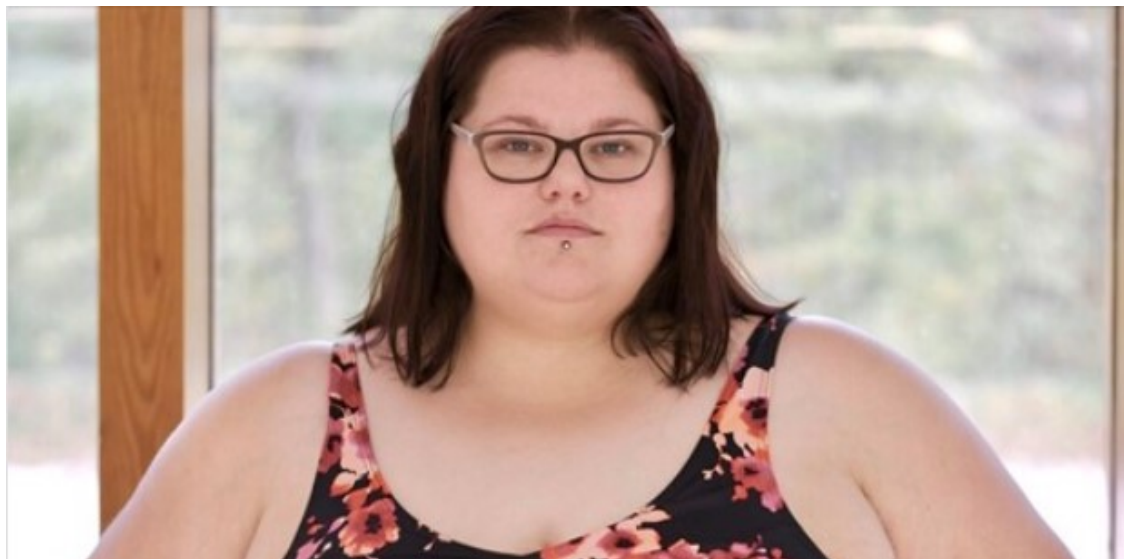
Dokumentarfilm



DR Dokumentar - Et langsomt mord

Adrian Adler Petersens far døde under mystiske omstændigheder, da Adrian var fire år gammel. Nu har Adrian sat sig for at undersøge, hvordan det kan være, at hans far døde så ung? Det får Adrian på sporet af en forbrydelse, der skete langt tidligere i faderens liv, da han som ung teenager boede på drengehjemmet Skorpeskolen.

[Se dokumentaren her.](#)



TV2 Dokumentar - Nadja og de 170 kg

"Psykologen forklarede Nadja, at en spiseforstyrrelse er ens værste fjende, fordi den styrer ens liv. Men det er samtidig også ens bedste ven, fordi den går ind og dulmer alle de svære følelser."

Nadja spiser ekstreme mængder mad på kort tid, og hun føler, hun har mistet kontrollen. Nu møder Nadja Lisbeth Zornig, der tror, at Nadjas fedme er en konsekvens af en dårlig barndom. Sammen forsøger de at finde årsagen til Nadjas overvægt, og for første gang får Nadja et håb om at komme ud af sit madfængsel.

[Læs mere på livsstil.tv2.dk](https://www.tv2.dk/livsstil/2018/09/12/nadja-og-de-170-kg). Dokumentarserien "Nadja og de 170 kg" kan ses på TV2 Play.

Når livet vender: Natascha Kampusch

Svensk dokumentar fra 2018. (Når livet vänder)



Østrigske Natascha Kampusch blev verdenskendt, da det lykkedes hende at flygte d. 23. august 2006 fra Wolfgang Priklopil, som havde holdt hende fanget i en kælder i næsten ni år. Den svenske journalist Anja Kontor møder hende til et eksklusivt interview, hvor hun fortæller om, hvordan hun udholdt års mishandling i et lille kælderrum. Og om kontakten med familien, der mistede en tiårig datter og fik en traumatiseret ung kvinde tilbage.

[Kan ses på dr.dk frem til 19. februar 2020.](https://www.dr.dk/nyheder/indland/2020/02/19/natascha-kampusch-tilbage/)

Videoer

Connections between trauma, PTSD and chronic pain

Et langt interview med Peter Levine om, hvordan der kan være forbindelse mellem kronisk smerte og PTSD.

Det er Peter Levine, der har udviklet behandlingsformen Somatic Experiencing - SE-terapi.

[Se interviewet her.](#)



Do we need to rethink addiction?



"Afhængighed er ikke et valg, nogen træffer. Det er en reaktion på følelsesmæssig smerte."
Dr Gabor Mate

[Videoen](#) varer 3½ min. og er fyldt med guldkorn.

Bøger

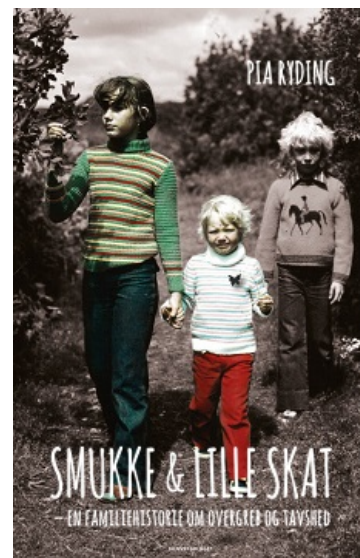
Autofiktion

Smukke & lille skat

af Pia Ryding

De to søstre Mille og Pia fortæller hver deres historie om at vokse op i en familie med skilsmisser, flytninger, overgreb, tavshed og svigt. Det er et børne- og ungdomsliv med både forelskelser og desperate forsøg på at nå de forældre, der ikke rigtigt er der. Smukke & lille skat er en rystende fortælling om at have en barndom i noget, der ligner en helt almindelig familie, men hvor børnene igen og igen er overladt til sig selv.

Katja fra Bornholms Spor har skrevet en anmeldelse af bogen som [kan læses her](#). Bogen kan købes i boghandlen og findes som lydbog på Mofibo.

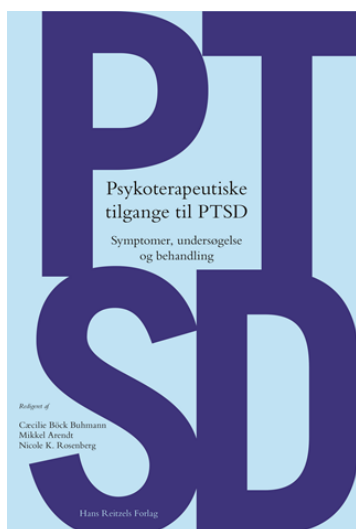


Faglitteratur

Psykoterapeutiske tilgange til PTSD

- Symptomer, undersøgelse og behandling

Redaktører: Cæcilie Böck Buhmann, Mikkel Arendt og Nicole K. Rosenberg



Bogen henvender sig til alle behandlere, der arbejder med PTSD. I hovedparten af bogens kapitler præsenteres de fremherskende psykoterapeutiske tilgange, herunder kognitiv adfærdsterapi, prolonged exposure, EMDR, somatic experiencing og psykodynamisk terapi. Bogen dækker desuden symptombillede, udredning, vurdering af komorbiditet, medicinsk behandling og mindre etablerede behandlingsmetoder som mindfulness, yoga og internetbaseret behandling.

Bogen er skrevet af førende danske klinikere og forskere på området og giver en solid og klinisk relevant indføring i emnet.

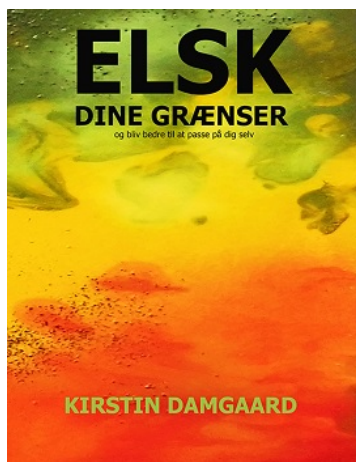
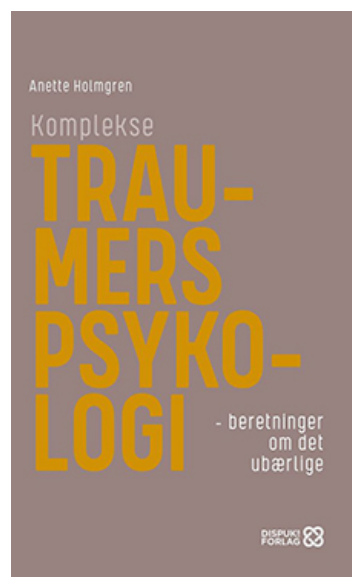
Læs mere på [Hans Reitzel Forlags hjemmeside](#).

Komplekse Traumers Psykologi - beretninger om det ubærlige

af Anette Holmgren

Lars J. Sørensen skrev: "Dette er en menneskelig bog om umenneskelige livsvilkår. Befriende sobert, præcist og lavmælt fortælles om menneskers komplekse måder at bevare selvforståelse og selvrespekt under uhyrlige og krænkende omstændigheder. Komplekst stof bliver beskrevet på en så indlysende og tilgængelige måde, at man kan undre sig over, at det skulle tage så mange år før forståelsen for komplekse traumer førte til anerkendelsen af diagnosen Komplex PTSD."

Find bogen på [DISPUKs Forlags hjemmeside](#).



Elsk dine grænser - og bliv bedre til at passe på dig selv

af Kirsten Damgaard

En socialfaglig og personligt udviklende bog der sætter spørgsmålstegn ved grænser, udfordrer disse og giver løsninger til, hvordan man undgår at overskride dem. Bogen kommer med eksempler på konkrete problemstillinger ved manglende fysiske, psykiske og sociale grænser, og foreslår konkrete redskaber der giver læseren mulighed for at lave en aftale med sig selv.

Katja fra Bornholms Spor har skrevet en anmeldelse af bogen som [kan læses her](#).

Rapporter

Analyse af indsatsen til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barn -og ungdommen

Socialstyrelsen skriver:

"Analysen afdækker indsatsen i kommuner, regioner og i de tre Centre for Seksuelt Misbrugte (CSM'erne) og opstiller scenarier for en fremtidig organisering og forankring af senfølgeområdet.

Analysen viser, at indsatsen til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb primært varetages af regioner og CSM'erne. Der eksisterer i dag en række centrale udfordringer på området, som bl.a. omhandler lange ventelister, tilfældige, fragmenterede og geografisk skæve indsatser præget af manglende helhedsorientering og tilsyn."

[Download analysen her.](#)

Nu er analysen af indsatsen til senfølgeramte voksne offentliggjort. Der er flere personer, der har bidraget til analysen med deres egne erfaringer med mødet med CSM centrene og psykiatrien.

Analysen er bestilt af satspuljepartierne i forbindelse med satspuljeaftalen 2019 - 22, og den skal give politikerne viden om området, så de kan træffe beslutninger om den kommende handlingsplan på et oplyst grundlag. Analysen står dog ikke alene. Der er nedsat en tværministeriel arbejdsgruppe (med medlemmer fra Socialministeriet, Sundhedsministeriet og Finansministeriet) som skal komme med deres anbefalinger. Ud over analysen har arbejdsgruppen gennemført en række temadrøftelser for socialordførere og sundhedsordførere samt workshops med deltagelse af interessenter på feltet inkl. Spor.



Rapport om seksuelle overgreb på børn og unge

LOKK arbejder for at forebygge seksuelle overgreb på børn og unge og for at understøtte den rette hjælp til dem, der er blevet ramt.

Det gør de gennem et forskningsprojekt, der har til formål at:

- Forebygge seksuelle overgreb mod børn og unge
- Spotte seksuelle overgreb mod børn og unge tidligt og gribe ind hurtigst muligt
- Afhjælpe og hele senfølger af seksuelle overgreb i barndom og ungdom

Projektet er finansieret af en øremærket arv, som LOKK har fået doneret.

Som led i projektet har LOKK i september 2019 udgivet rapporten "[Seksuelle overgreb på børn og unge i Danmark - Vi ved nok, nu skal der handles](#)". Undersøgelsen er lavet i samarbejde med HJK Analyse og Rådgivning ApS og konsulenterne [Anne Jøker](#) og [Ida Hoeck](#).

Rapporten er på godt 200 sider, men meget spændende og interessant læsning. Vi krydser fingre for, at den kan føre til mindre tabu og mere hjælp til både børn og de voksne der engang var børn!

Til kalenderen

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



Cafémøde i København

Februar måneds møde finder sted **tirsdag den 11. februar 2020 kl. 18.30 - 20.30** i Salonen, Østerbrogade 222, 2100 København Ø

Til mødet i februar kommer psykoterapeut og SE-traumeterapeut Annelise Lindum og holder oplæg. Hun vil fortælle om sin vej gennem sin barndom med voldsomme traumer, incest og megen skam og angst som følge – og frem til i dag, hvor hun føler sig nogenlunde fri.

Efter oplægget er der en kort pause, og derefter er der tid til spørgsmål og debat, for de der har lyst til at deltage.

Alle interesserede over 18 år er velkomne, og der kan købes mad og drikke i caféen.



Netværksmøder i Esbjerg

Torsdag den 13. februar 2020 kl. 16.30-18.30,
Mandag den 24. februar 2020 kl. 16.30-18.30,
Mandag den 9. marts 2020 kl. 16.30-18.30 og
Fredag den 20. marts 2020 kl. 15.00-17.00

Frivillighuset Vindrosen - Lokale 2, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg

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

Det er gratis, og der vil være kaffe og te.

Vi starter med en runde og byder velkommen til de nye. Der vil evt. være et oplæg eller et emne, som er aftenens tema. Derefter er det muligt at være til stede og være stille eller tale med hinanden.

Tilmelding sker på tlf. 22 161 162 eller 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.

Du er velkommen. :)



Lukkede Spor netværksmøder i Rønne

Tirsdag den 18. februar 2020 kl. 16 - 18,
Tirsdag den 17. marts 2020 kl. 16 - 18 og
Tirsdag den 21. april 2020 kl. 16 - 18

Bornholms Biblioteker - Lokale 3
Pingels Alle 1, 3700 Rønne

Her er det muligt at mødes og tale med andre voksne, der også har været udsat for overgreb i barn og eller ungdom. Der tales ikke om hvad der skete.

Man kan være lyttende og stille, eller være i dialog. Intet er mere rigtigt end andet.

Aldersgrænsen er fra 18 år. Er man ikke medlem, men ønsker at blive det med tiden, mød da op alligevel.

Der tilbydes gratis kaffe og the.

Der kan være oplæsning af én af de bøger, der er anmeldt på Spors hjemmeside.



Deltag i et kreativt værkstedsforløb i smukke rammer i Aarhus. 8 mandage fra kl. 10 - 15 med start mandag den 17. februar 2020.

Dette tilbud er kun for spors medlemmer

Kom til introduktionsdag mandag den 17. februar kl. 10 - 15

Deltagere introduceres af Jeanne Bruun og kan både møde vært Gitte Boll og billedkunstner og underviser Afshin. Malene Wagner fra Spor vil fortælle om sin brug af værkstedet, og den betydning det kreative miljø har haft for hende.

Læs mere om den nye Spor-aktivitet andetsteds i dette nyhedsbrev.



Foredrag i PsykInfo Region Syddanmark

Onsdag den 26. februar 2020 kl. 19.00 - 21.00

Tingstedet, Sønderø Rådhus, Vesterled 8, 5471 Sønderø

Mette Wolfram har oplevet seksuelle overgreb og svigt i sin barndom, hvilket har haft store konsekvenser for hendes liv. Hun har oplevet meget svære senfølger, som hun i en periode har forsøgt at mestre med selvskade. Hun har i de senere år fået behandling i psykiatrien og har nu håb om at blive helt rask. Hun vil fortælle om sine oplevelser, om selvskadens "logik" og om betydningen af at blive behandlet som menneske frem for diagnose.

Helle Cleo Borrowman, formand for Landsforeningen Spor, vil fortælle om, hvordan man kan arbejde med senfølger af seksuelle overgreb, hvor selvskade ofte ses som en mestringsstrategi.

OBS: Arrangementet er gratis, men tilmelding er nødvendig og kan ske [via dette link](#) eller telefon 99 44 45 46. Der er et begrænset antal pladser.

CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

CSM Midt Nord afholder i foråret 2020 en række temaaftener. Anden temaaften i denne sæson er:

Formidling som en personlig proces

Tid og sted: Mandag d. 2. marts kl. 18-19.45 på Skolebakken 5, 8000.

Oplægsholder: Alex Gynnild – Digter, forfatter og foredragsholder.

Alex Gynnild beskriver sit foredrag med egne ord:

"Jeg fortæller om min historie og udvikling i forhold til at skrive med nedslag i min livshistorie. Derudover vil jeg fortælle om værdier, terapeutiske betragtninger, oplevelser og inddrage den viden og de erkendelser jeg er kommet til igennem selv at skrive og læse både egne og andres tekster og digte. Jeg vil selvfølgelig også læse op af egne tekster som eksempler på, hvordan det kan komme til udtryk og hvilke prioriteringer der ligger til grund for mine digte og tekster. At skrive har ændret mit forhold til mig selv og at dele har ændret forholdet til min familie og mine omgivelser."

[Se alle CSM Midt Nords temaaftener her.](#)

Pigen under vandet

af Lotte Arnsbjerg

Fredag den 6. marts og lørdag den 7. marts 2020 kan man opleve to forskellige udgaver af forestillingen **Pigen under vandet** i København.

"Pigen under vandet" er en autobiografisk fortælling om seksuelt overgreb i barndommen, om den dysfunktion, det førte med sig, og ikke mindst, at transformation og personlig frigørelse er mulig, når identifikation med traumatet ophører.



Pigen under vandet - koncert edition

Fredag den 6. marts 2020 kl. 20.30 - 22.30 opføres Pigen under vandet - koncert edition i KoncertKirken, Blågårds Plads, København N. Pris: 90,00 kr. + gebyr.

[Læs mere og find billetter her.](#)



Pigen under vandet - teaterforestilling og efterfølgende paneldebat

Lørdag den 7. marts 2020 kl. 13.00-15.30. Arrangeret af Selskabet For Psykoterapi (SFP) og Dansk Psykoterapeutforening (PF). Pris: 100 kr. + gebyr

Program:

13.00-14.15 Teaterforestilling

14.00-14.35 Pause

14.35-15.30 Paneldebat og dialog med publikum

Panelet vil bestå af:

Lotte Arnsbjerg

Karin Dyhr

Anette Holmgren

Pia Clementsen

Ordstyrer: Allan Holmgren

[Læs mere og find billetter her.](#)



Cafémøde i København

Marts måneds møde finder sted **torsdag d. 12. marts** kl. 18.30 – 20.30 i Salonen, Østerbrogade 222, 2100 København Ø.

Til mødet i marts kommer jordemoder og sexolog Camilla Darre og holder oplæg om senfølger og seksualitet.

Efter oplægget er der en kort pause, og derefter er der tid til spørgsmål og debat, for de der har lyst til at deltage.

Alle interesserede over 18 år er velkomne, og der kan købes mad og drikke i caféen.

CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

Ud over temaaftener, som er omtalt ovenfor, er der mulighed for at møde ligestillede i CSM Midt Nords café. De skriver:

"CSM Midt Nords café er et værested for voksne, der er berørte af seksuelle overgreb i barndommen. Det gælder både dig, der selv har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, og dig der er pårørende.

I caféen har du mulighed for at møde ligesindede og frivillige i hyggelige rammer. Det er et åbent og uformelt tilbud, som ikke kræver nogen tilmelding, og du bestemmer selv, hvad du har lyst til at være med i, og hvor længe du har lyst til at blive."

[Læs mere på CSM Midt Nords hjemmeside.](#)

CSM:Syd Frivillig

Center for Seksuelt Misbrugte

I CSM Syd - Frivilligsektion er der Åben Stue hver mandag og onsdag fra kl. 10–15, samt tirsdag og torsdag fra kl. 18–21.

Åben Stue er et tilbud til voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, og for pårørende til seksuelt misbrugte.

CSM Syd - Frivilligsektion skriver:

"Du kan kigge forbi Åben Stue i åbningstiden, eller du kan have lavet en aftale med en af vores frivillige på forhånd, der så tager imod dig, når du kommer. Hvis du kigger spontant forbi, vil du blive mødt af en af vores frivillige rådgiver."

Læs mere om muligheden for at møde ligestillede [på CSM Syd - Frivilligsektions hjemmeside.](#)

CSM:Øst

Center for Seksuelt Misbrugte

CSM Øst har løbende aktiviteter for senfølgerramte i Frirummet på Frederiksberg. Tilmelding nødvendig.

CSM Øst skriver bl.a.:

"Er du voksen, og har du senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen, har du mulighed for at deltage i de aktiviteter, vi tilbyder i Frirummet. Her kan du mødes med andre i samme situation og have det rart i trygge omgivelser.

Det er ikke et krav, at du er i behandling hos CSM Øst eller benytter et af centrets andre tilbud.

Vi tilbyder:

- Kreativt værksted
- Mild yoga
- Psykomotorisk træning
- Manuvision (kropsterapi)
- Caféaftner"

[Læs mere og se kalenderen på CSM Østs hjemmeside.](#)



TRAUMEKLINIKKEN

Traumer, graviditet & fødsel

Traumeklinikken skriver:

"Traumer har vidtrækkende følger for såvel gravide, ufødte børn, fødte børn, forældre og familier og ikke mindst for deres indbyrdes gensidige samspil med hinanden. Hvis man har oplevet traumer forud for graviditet kan det være en bagage kropsligt som psykologisk, der negativt kan påvirke oplevelsen af at være gravid og fødende. Det at føde i sig selv kan desværre også blive et traume."

[Læs mere på Traumeklinikken's hjemmeside.](#)

2-dages kursus i København den **3. og 20. april 2020** kl. 8.30-15.00. Mulighed for deltagelse fra hele landet, via online streaming.

Målgruppe: Læger, jordemødre, sundhedsplejersker, sygeplejersker, psykologer, psykoterapeuter, kropsbehandlere, kiropraktorer, fysioterapeuter, familiebehandlere, socialrådgivere m.fl.

Pris fremmøde: 3900,- kr for begge dage inkl. frokost.

Pris streaming: 1 dag 1700,- kr / begge dage 2900,- kr.

Arrangører: Kurset udbydes i samarbejde mellem Psykologisk Klinik Anna-Katherine Højland og Traumeklinikken.

AcademyCph

Den indre uro – om traumatisk stress

Med Inge Holm, Psykoterapeut & Forfatter

Begrebet indre uro er en samlebetegnelse for den stress og smerte, der følger af utryk tilknytning og tilknytningstraume.

Inge Holm vil med afsæt i tilknytningsteori og neurovidenskab:

- Tale om, hvordan traumatisering i de tidlige tilknytningsrelationer kan påvirke organismen i form af alvorlig dysregulering. Det kan føre til psykologisk lidelse og kaskader af psykosomatiske symptomer, samt et generelt dårligere helbred.
- Belyse en række centrale fænomener fra hendes bog "Den indre uro" – bl.a. hyperarousal, traumatiske erindringer, dissociation, skam og forladtheddepression.
- Undersøge, hvordan vi som psykoterapeuter med udgangspunkt i tilknytningsteorien kan forstå og arbejde med de utrykke tilknytningsmønstre og tilknytningstraume.

[Læs mere på AcademyCph's hjemmeside.](#)

Dagskursus den **5. marts 2020** kl. 9.30 - 16.30 i København.

Målgruppe: Psykologer, psykoterapeuter, studerende og alle faggrupper der dagligt arbejder i tæt kontakt med mennesker.

Pris: 1.695 kr.



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

Tlf.: 3014 5452

Mail: kontakt@landsforeningen-spor.dk.

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