



## Marts 2020

Så er det blevet marts måned, og dermed er det tid til nyt fra Spor og hvad der ellers rører sig på senfølgeområdet.

Vi håber, at alle vil være med til at gøre vores nyhedsbrev levende og relevant. 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](mailto:nyhedsbrev@landsforeningen-spor.dk).

**God læselyst!**

---

## Nyt fra bestyrelsen

### Kære medlemmer

Det her er en af den slags "Nyt fra bestyrelsen", der bare er dejlige at skrive! Der er mange gode nyheder, at dele og mange gode ting i støbeskeen.

### Ansættelse af sekretariatsleder

Først og fremmest er vi meget glade for at kunne meddele, at vi pr. 1. april 2020 har ansat en sekretariatsleder i Spor. Det har været en enormt spændende proces med mange meget kvalificerede ansøgere. Det er med stor glæde, at vi byder velkommen til Flemming H. Pedersen, der har en fortid i Socialstyrelsen. Vi håber, at mange af jer vil kunne hilse på ham allerede til vores årsmøde i slut april.

### Spor på finansloven

Landsforeningen Spor er kommet på finansloven! Dét er noget, der er værd at fejre! Det betyder, at når de midler, vi fik fra SATS-puljen til Spors drift fra 2019-2022, er udløbet, så vil vi varigt modtage 1 million kr. årligt fra staten. Udover den basale økonomiske tryghed det giver vores forening, er det også en kæmpe anerkendelse af os og vores målgruppe voksne med senfølger. Vi er her, og vi skal ses og høres. Vi har stadig meget arbejde foran os, men nu er vi på finansloven, og det må siges at være et stort skridt på vejen.

Dette er resultatet af mange års og mange menneskers utrættelige arbejde. Tak, tak, tak!

### Årsmøde og generalforsamling deles op i 2020

Bestyrelsen har besluttet at dele årets årsmøde og generalforsamling op i to forskellige arrangementer. Dette gør vi for at skabe mere rum, ro og tid til at nyde hinandens selskab og kunne fordybe os i årets program. Programmet vil vi udarbejde sammen med Center for Frivilligt Socialt Arbejde, som vi kører Navigator Programmet sammen med. Vi vil gerne have tid til at lave workshops, samt give plads til dialog omkring nogle af de forandringer vi står overfor i Spor.

Vi ved det kan give nogle udfordringer at skulle deltage i to forskellige arrangementer, men vi håber meget, at så mange som muligt af jer vil bakke op om begge dele.

Årsmødet er således **fredag den 24. til søndag den 26. april 2020** i Aarhus. Vi sender invitationen ud snarest. **Tilmeldingsfrist den 20. marts 2020.**

**Generalforsamling afholdes lørdag den 20. juni 2020** – mere om tid og sted følger.

Alt godt

**Bestyrelsen**



---

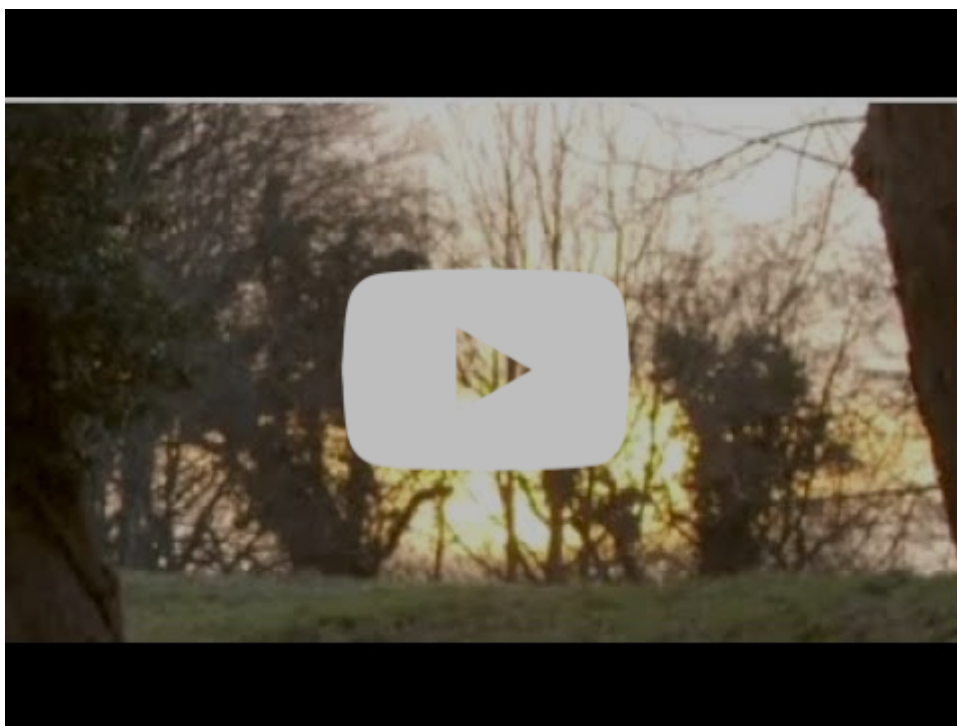
## Nyt om læringsmateriale til fagpersoner

I oktober 2018 kunne vi dele den glædelige nyhed, at Offerfonden ville støtte projektet "Senfølger i virkeligheden". Nu er tiden kommet, hvor vi med stor glæde kan offentliggøre, at projektmaterialet er færdigt og vil blive lanceret i marts/april måned.

Feldballe Film og TV har stået for produktion af materialet. Takket være de dygtige folk bag projektet, og ikke mindst takket være alle jer der har bidraget med jeres erfaringer, lever det fuldt ud op til de forventninger, vi havde i arbejdsgruppen. Uden Jer havde det aldrig kunne lade sig gøre.

Materialet er et landsdækkende oplysnings- og kompetencegivende læringsmateriale, der vil komme til at ligge på en selvstændig hjemmeside under Spors hjemmeside.

Læringsmaterialet formidler viden og redskaber til mennesker ramt af senfølger samt til fagpersoner. Det vil styrke fagpersonernes kompetencer i at tage hånd om voksne med senfølger af seksuelle overgreb begået mod dem i barn- og ungdommen, så der i højere grad kan ydes en kvalificeret og omsorgsfuld indsats. Hele materialet har den traumebeviste tilgang er i fokus.



Her kan du få en forsmag på hvad der er i vente.

---

## Nyt fra Lobbygruppen

Februar har været en stille måned på mødefronten. Der har været vinterferie, så vi har valgt i højere grad at fokusere på at få lavet en masse skriftligt arbejde. Vi er bl.a. gået i gang med at skrive en årsberetning som opfølgning på vores arbejde i 2019.

### Folkemødet 2020

Vi har fået udarbejdet og sendt vores ansøgning til Civiltinget til Folkemødet 2020 på Bornholm.

Efter at have sendt en ansøgning og efterfølgende deltaget i PFA's Kick-Off arrangement mandag den 24. februar, har vi fået vores egen debat i PFA's telt med temaet "Traumer og social udsathed".

## Møder

Mandag den 17. februar var vi til møde i National Koordination, Socialstyrelsen i Odense.

I sidste nyhedsbrev fortalte vi om National Koordinations funktion og arbejde på senfølgeområdet og om det høringsmøde som vi var til i slutningen af januar.

Det nye møde kom i stand, da vi var lidt i tvivl om, hvorvidt det overhovedet ville give mening at indgive en høring, når nu der er en handlingsplan på senfølgeområdet på trapperne.



Selvom mødet ikke gik som forventet, var det meget givende. Vi fik lov at dele vores viden og give vores input til det kommende arbejde på området.

Lige nu kan man dog godt sige, at alt er sat lidt i en venteposition for, hvad vil handlingsplanen egentlig indeholde? Det er det store spørgsmål og vi venter spændt på, at sløret forhåbentlig snart bliver løftet. Vi blev dog alligevel afklarede omkring, at det altid giver mening at indgive et høringssvar, så det er nu gjort. Vores primære fokus i dette års høring, har været kommunernes manglende indsats og tilbud til senfølgeramte borgere.

## Med venlig hilsen

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

## På sporet af...

- **Navn:** Camilla Darre
- **Alder:** 42 år
- **By:** Tommerup St.
- **Antal år som medlem i Spor:** Cirka to år
- **Største styrke:** Modet til at stå frem som fagperson med min egen historie. At nedbryde skammen og mindske tabuet omkring det at have været udsat for seksuelle overgreb.



### Hvilken betydning har Spor for dig?

Spor har haft en kæmpe betydning for mig ift. at spejle alle de senfølge-udfordringer, som jeg er stødt på hos mig selv. Det har været medvirkende til at mindske følelsen af skam for mig - f.eks. i forhold til 'ikke at kunne tage mig sammen' (følelsen af at være doven). Det har desuden været en stor inspirationskilde at læse, hvordan andre har udviklet sig og rejst sig fra deres sværeste periode. Det, jeg er allermest nysgerrig på, er de iboende ressourcer, vi alle har, og hvordan de kan vokse i de rette miljøer og relationer. Dette gælder både i private og professionelle sammenhænge.

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

Jeg har planlagt at skulle afholde flere foredrag i Spor om seksualitet og senfølger. Derudover arbejder Michael Palm og jeg på en fast månedlig dag med aktiviteter for os senfølgeramte i Spors lokaler i Odense. Vi er meget åbne for input til, hvad indholdet kan være. Du er velkommen, både som medarrangør og deltager.

Ved interesse kan vi kontaktes på:

Michael: michael@landsforeningen-spor.dk

Camilla: camilla@landsforeningen-spor.dk

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

Jeg drømmer om, at Spor bliver landskendt, så mange flere sensfølgeramte kan finde vej ind i foreningen og herigennem opleve støtte fra ligesindede - at blive rummet og spejlet.

Jeg drømmer også om, at Landsforeningen Spor bliver den centrale vidensportal på sensfølgeområdet. At der i Spor-regi kan blive lavet forskning, udvikling og implementeringssamarbejder med det etablerede system. At Spor bliver stemmen for os sensfølgeramte, så det ikke kun er fagpersoner, der tror, de ved, hvad vi har brug for, som bliver hørt.

<b>Spor i Ord</b>
Spejling
Foredrag
Spor Odense
Skam
Vidensportal

### Info om Landsforeningen Spor i Odense

I marts 2019 blev Michael Palm ansat i Spor og samtidig blev der åbnet et landskontor i Odense.

Kontoret i Odense er blevet bindeleddet mellem foreningens medlemmer og arbejdsgrupper rundt om i Danmark. Det er nemlig muligt for arbejdsgrupper i Spor at benytte mødelokalet som ligger i Kongensgade 72, 1. sal., Odense. I kan kontakte Michael, hvis I vil booke det.

Allerede nu, har der været stor aktivitet i de nye lokaler. Det startede med åbent hus arrangement i april 2019 og siden da har der været en række foredrag med Camilla Darre, julehygge og en masse møder. Vil du være med til at forme fremtiden for Fyns Spor, så kontakt endeligt Michael eller Camilla.

---

## Erfaringsbaserede artikler og blogindlæg

Elene Nielsen, som har Facebook-bloggeren, [Engang hed jeg Mette](#), giver her et indblik i hendes erfaringer med en nyere behandlingsmetode. Dette er del 1 ud af 3.

### På rejse ind i rystelsernes univers

Min krop skælver. Jeg ligger på stuegulvet herhjemme og mærker, hvordan mine muskler sitrer. Det er lidt svært, for på den ene side føles det som om, at jeg har mistet kontrollen over min krop, men på den anden side ved jeg, at jeg ved hjælp af disse simple øvelser har sat en reaktion i gang i min krop, så jeg kan få det bedre.

Jeg bestemmer ikke selv, hvilke muskler der reagerer, det styrer min krop. Selvom øvelserne primært aktiverer benene, forplanter rystelserne sig alligevel op igennem ryggen og i mine hænder. Steder, som jeg mange gange har erfaret, spjætter.

Der indfinder sig en underlig ro i mit indre, og med den finder tårerne frem. At græde, oplever jeg, er et forsøg fra mit nervesystem på at rense ud. Tårerne triller ned af kinderne og næsen fyldes med snot. Efter noget tid bliver jeg træt i min krop og i mit sind. Jeg lægger mig om på siden i fosterstilling, pakker dynen om mig og lader spjættene aftage i deres helt eget tempo. Det var min femte gang på rejse ind i rystelsernes univers.

Teknikken kaldes TRE og står for: Tension and Trauma Releasing Exercises (spændings- og traumeforløsende øvelser). Metoden er udviklet af David Bercei med det formål at forløse kroniske spændinger, stress og traumer. [Læs mere om TRE her](#).

Jeg har kendskab til denne teknik igennem min smertelæge, som jeg er blevet henvist til på grund af min fibromyalgi. Ved første konsultation fortalte jeg lægen, at jeg lever med svære senfølger efter en barndom med fysiske, psykiske og seksuelle krænkelser. Ud af det blå stak lægen mig et stykke papir med information om TRE. "Her. Måske det er noget for dig?", sagde hun uden at tøve.

Der er sikkert mange, der kan forestille sig, hvordan jeg så ud i ansigtet. I alt for mange år har jeg oplevet den ene fagperson efter den anden, som ikke vidste, hvordan de skulle reagere, når jeg fortalte dem om konsekvenserne af min barndom. Og mindst ligeså mange gange har jeg mødt magtesløsheden. For hvad stiller man op med "sådan en som mig"?

Det er FØRSTE gang i mine 21 år som patient i både somatikken og psykiatrien, at jeg oplever en læge som ikke fornægter realiteterne og lader berøringsangsten gøre sit indtog, men i stedet har et tilbud. Her troede jeg, at jeg endnu engang var startet et behandlingsforløb, hvor der kun var fokus på den medicinske behandling. Til min glædelige overraskelse tog jeg fejl.

TRE forløbet strækker sig over 3 undervisningsgange, hvor vi selv mellem hver gang skal gøre det derhjemme. Lægen har anbefalet os at gøre det dagligt, men jeg kan mærke, at det ikke er det rigtige for mig. Derfor er det også kun femte gang, jeg ryster. Første gang var ved første undervisning og så har jeg gjort det 4 gange selv på de 14. dage, som nu er gået. Det trætter min krop og udmatter mit sind, og hvis jeg skal have hverdagen til at fungere bare lidt, så skal jeg ikke ryste dagligt. Jeg håber, at lægen synes dette er okay, og at jeg ikke forringer udbyttet. Det må jeg spørge hende om næste gang.

Den første undervisningsgang var en speciel oplevelse for mig. Jeg havde helt glemt, hvor svært jeg har ved at være fysisk aktiv foran andre. Dette til trods for, at jeg har en yogauddannelse bag mig. Jeg mødte op i en stor langærmet trøje og tykke uldsokker. Dette er en måde at beskytte mig selv på, for det øger min tryghedsfølelse.

Vi var ca. 10 fremmødte. Undervisningen foregik på en træningsmåtte til beroligende musik. Vi lavede i fællesskab de 7 øvelser, og så lagde vi os tilrette på hver vores måtte. Jeg begyndte til min store overraskelse hurtigt at ryste, og jeg begyndte også hurtigt at græde. Skammen ramte mig: "F\*ck, nu er jeg opmærksomhedskrævende igen. ALLE kan høre at jeg græder. Hvad mon de tænker om mig?! Åh jeg er så dum!", tænkte jeg i mit indre. Alligevel kunne jeg ikke stoppe tårerne. Det var nu tid til at stoppe rystelserne og lægge os om på siden.

Efter undervisningen var der en kort opsamling. Jeg var på dette tidspunkt stoppet med at græde. Selvom jeg var fuldstændig udmattet, formåede jeg som altid at smile og grine, når jeg har grædt, og denne dag var ingen undtagelse. Det var ikke alle som kunne ryste, hvilket er helt normalt. Nogle skal genlære kroppen denne naturlige funktion.

Da vi forlod lokalet, var der en anden deltager, som kom hen og sagde til mig: "Jeg beundrer virkelig din stille måde at være med din sorg på. Tak fordi du er så modig at turde vise det!" I det øjeblik blev min skam meget mindre. Måske jeg slet ikke havde fyldt for meget? "Stille måde.. hmm", tænke jeg.

Det er endnu for tidligt for mig at sige, om det vil have en effekt på mine smerter og mine traumer. Jeg vil derfor invitere dig til at følge mig på min rejse ind i rystelsernes univers.

*Del 1 af 3*

---

## Det er hårdt at være pårørende

Christina Palm ved, hvor hårdt det er at være pårørende til en senfølgeramt. Hun er gift med Michael, der har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.

[På CSM's hjemmeside kan du læse om Christinas oplevelse](#)



## Hvordan det kan føles at opleve et 'emotionelt flashback'

Originalindlæg: [What It's Like to Feel an 'Emotional Flashback'](#)

Af L.C. på [The Mighty](#)  
Frit oversat af Pia Hoffmann  
[Du kan læse indlægget her](#)

*"Jeg sidder fast et sted i min heling, hvor jeg ikke længere kan skubbe, selvskade eller spise smerten væk. Men jeg ved hverken, hvordan jeg skal forløse den eller acceptere traumet".*



Dette er bare et mikroskopisk syn på, hvordan et flashback kan føles.

Sommetider er det visuelt, sommetider emotionelt og sommetider begge dele. Du kender muligvis til det selv. Her kan du læse forfatterens syn på et emotionelt flashback.

Tak til Pia for at oversætte blogindlægget for os.

## Faglige artikler



### **Kvindes seksuelle overgreb mod børn skal også stoppes – om udbredelse, myter og dilemmaer**

Når der tales om seksuelle overgreb i eller uden for familien, er udgangspunktet som regel, at manden er den seksuelle krænker. Både forskning og medieomtale af konkrete sager bekræfter da også, at det i de fleste tilfælde drejer sig om en mandlig krænker. Men der er også kvinder blandt de seksuelle krænkere.

Det primære formål med [Red Barnets faghæfte](#) er at tage ofrenes perspektiv, men også at skærpe blikket på de kvinder, der begår seksuelle overgreb mod børn.

Red Barnet skriver:

"Vi ønsker ikke at bagatellisere mænds andel. Men de børn, der er ofre for seksuelle krænkelser og

overgreb fra kvinder og vil fortælle om det, risikerer at blive mødt med endnu større tabu, afvisning eller bagatellisering end andre krænkede børn. Sådan skal det ikke være. Disse børn har krav på lige så stor opmærksomhed og forståelse, som hvis krænkeren var en mand, og det håber vi, at dette hæfte kan bidrage til."

Hæftet er ét i rækken af [Red Barnets faghæfter om seksuelle overgreb og vold mod børn](#).

---



## De tre søjler

Dr. Howard Barth er kendt for modellen "De tre søjler": **Sikkerhed, forbindelser og følelsesregulering** for børn, der har haft mange vanskelige oplevelser i livet. Han forklarer her, hvor vigtige de 23 timer udenfor terapirummet er for et barn.

"De tre søjler" kan givetvis overføres til støtten, der også skal være til stede for at skabe bedst mulige rammer for senfølgeramte voksnes heling efter traumer.

Artiklen er på norsk. Nederst i artiklen er der en video med Dr. Howard Barth på engelsk.

---

## ADHD og traumer - Sammenhænger og udfordringer i klinisk praksis med barn

[Denne længere norske artikel](#) belyser, hvordan der hos børn, kan være en sammenhæng mellem ADHD og traumelidelser. Børn med ADHD kan have en forhøjet risiko for at blive udsat for traumatiske hændelser pga. impulsivitet og en svækket evne til risiko- og konsekvensvurdering. Samtidig øger deres sårbarhedsfaktor sandsynligheden for at udvikle PTSD ved eksponeringen af disse hændelser. Hos børn, der bliver mishandlet, specielt i den tidlige barndom, ses også en sammenhæng med udviklingen af ADHD.

Overlap i symptomer, samt muligheden for at begge dele er til stede, giver en reel risiko for at fejlvurdere symptomerne. Behandlingen af ADHD og traumelidelser vil oftest være meget forskellig, og en fejlbehandling kan betyde mere langvarig og krævende behandling senere. Artiklen fastslår derfor vigtigheden af en god udredning, hvor man ved mistanke om en af delene screener for begge.

---

## De første tegnene på at du er utbrent

Mange voksne med senfølger er reelt ubrændte. Faktisk er det ikke det korrekte ord, for når man er udbrændt, har man haft brændt for noget. Når man er udbrændt p.g.a. sin opvækst, vil det være mere korrekt at sige, at man er slidt op. Uanset årsag og ordvalg er symptomerne dog de samme.

[Denne norske artikel](#) handler om udbrændthed i forhold til arbejdet, men mange vil sikkert kunne genkende tilstanden som værende en følge af barndommens traumer, og senere følgende belastning som f.eks. kontakt med jobcentret.

---



## LYKKEN SKRÆMMER MIG IKKE LÆNGERE / PILLUARNEQ ERSIGIUNNAARPARA

- med instruktørbesøg

Ny grønlandsk dokumentarfilm sætter fokus på konsekvenserne af seksuelt misbrug af børn og unge. Mød instruktør Nivi Pedersen og kunstneren Gukki Nuka efter visningen onsdag 11. marts 2020 kl. 17.

I dokumentarfilmen *Lykken skræmmer mig ikke længere*, møder vi to personer, som begge har været udsat for seksuelt misbrug i deres barndom. Kunstneren Gukki Nuka (53) er på vej tilbage til sin hjemby Ummannaq, hvor overgrebet mod ham fandt sted, og Kornelia (24) kæmper med angst og for at få et liv med den frihed, hun selv ønskede som barn. Frihed til at drømme og frihed til at kæmpe for et sikkert liv. En frihed, som både Gukki Nuka og Kornelia har drømt om.

Gukki Nuka og Kornelias kampe sættes desuden ind i en bredere kontekst gennem interviews med task force-psykologer fra Grønlands Selvstyres strategi mod seksuelle overgreb, *Killiliisa* (Lad os sætte grænser).

Dokumentarfilmen er produceret til netop *Killiliisa*, og i filminstruktør Nivi Pedersens hænder er det blevet til en smuk, fint indlevende og livsbekræftende film, der ikke blot kaster lys på alvorlige problemer, men også giver håb om en bedre fremtid.

[Læs mere og køb billetter her.](#)



## En farlig arv - DR2+ dokumentarserie

[Se de fire afsnit af dokumentarserien om Jon på dr.dk.](#)

*Triggeralarm: Jon fortæller om et seksuelt overgreb i afsnit 2. fra 12:40 til 15:35 minutter inde i afsnittet*

I første afsnit beslutter Jon sig for at undersøge hans genetik og epigenetik. Han opsøger landets førende genforsker, Lasse Folkersen, for at blive klogere på, hvad han har med i bagagen.



I andet afsnit får Jon svar på sin epigenetiske test, og de svar åbner for en meget personlig fortælling om et overgreb, som skete i hans eget barndomshjem.

I tredje afsnit opdager Jon, at han er meget følsom overfor væmmelse og afsky - noget der kan bunde i det tidligt oplevede trauma. Han dykker dybere ind i sin egen hjerne, og opsøger to førende forskere for at komme nærmere en mulig diagnose og finde ud af, hvor syg hans hjerne egentlig er. Det ender med et skelsættende hjemmebesøg, hvor Jon erkender noget, der ligger dybt inde i ham.

I fjerde afsnit er Jon nået til sidste undersøgelse af sin hjerne hos en af landets førende psykiatere, Ole Mors. Han er med til at få karakteriseret nogle af Jons symptomer, som viser sig at være lidt mere alvorlige end først antaget. Når disse informationer bliver sammenholdt med alle de andre undersøgelser, Jon har været igennem, giver det så en diagnose i sidste ende og i så fald hvilken? Og hvordan kan Jon i givet fald leve videre med sådan en?

---

## Videoer

Psykolog, Kuno Sørensen fra Red Barnet, fortæller [i denne video](#) i børnehøjde om seksuelle overgreb. Hvad et barn skal være opmærksom på, og at barnet altid har ret til at bestemme over sin egen krop.

Det kan være svært at tage den samtale med sine børn, men det er så super vigtigt at vi tør gøre det, så vi kan beskytte dem så godt som muligt.

Jeg så videoen sammen med min 9-årige søn, som sagde:

"Jeg ville fortælle det til dig, mor. Eller til Bedste for hun er jo psykolog".

Vi talte også om, at hvis man høre andre børn fortælle om noget, de ikke kan lide i den retning, så skal man også sige det til en voksen.

Filmen 'Seksuelle overgreb - hvad er det?' indgår i forløbet [STÆRKE SAMMEN](#).

/ Gry Sara Windelev



---

## Bøger

### Biografier



### Blot en borger

Af Birne Dalbjerg

**Hvordan præger det en familie**, når det meste af et menneskes liv afhænger af det sociale system, hvor ens liv bliver vejet og opgjort af skønsvurderinger og lovgivning?

Efter en barndom i helvede endte Birne Dalbjerg i det sociale system.

**Blot en borger** er en autentisk fortælling om forfatterens liv i Danmarks sociale system i perioden 1977 til 2018.

**Den dybt personlige beretning** indeholder både positive oplevelser og tragikomiske elementer, hvor systemets kassetænkning reducerer mennesket til et sagsnummer.

**Bogen er et vidnesbyrd** om en næsten overmenneskelig kamp for at se glæden i livet.

---

## Kan du se lyset

Af Birne Dalbjerg

I *Kan du se lyset* fortæller Birne Dalbjerg om sin opvækst i en dysfunktionel familie og sin egen vej mod lyset.

Birne voksede op i en familie med omfattende omsorgssvigt og overgreb, hvor familiens børn blev misbrugt af de voksne og samtidig truet til tavshed. I bogen beskriver Birne også familiens svigt, overgrebs- og tavshedskultur samt hvordan, tavshedskulturen beskyttede familien mod indblanding udefra.

Birne var 10 år gammel, da hun havde en nærdødsoplevelse og mødte lyset. Birne fortæller i bogen om den hjælp, hun fik fra lyset, og om sin egen vej fra barndommens mørke gennem voksenlivet, hvor hun kæmper med barndommens skygger og finder sin vej frem til lyset.

[Læs mere om bogen her.](#)



---

## Rådgivning

**CSM:**

*Center for Seksuelt Misbrugte*

### CSM har åbnet en anonym chatrådgivning

CSM skriver: "Vores chat er for dig, der er berørt af seksuelle overgreb. Det gælder både dig, der selv har været udsat for overgreb, og dig der er pårørende eller er bekymret for et andet menneske. Du kan chatte med frivillige rådgivere, der har stor viden om seksuelle overgreb og senfølger, og som er vant til at tale om emner, der kan være svære eller sårbare.

Det er dig, der bestemmer indholdet af samtalen, og du er 100% anonym."

[Du finder chatten her.](#)

#### Chatten er åben:

Mandag: 16.30-19.30

Tirsdag: 10.00-13.00 og 14.00-16.00

Onsdag: 16.30-19.30

Torsdag: 10.30-13.30 og 18.00-21.00

---

## Til kalenderen

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



## Kreativt værksted i Aarhus

**Mandage fra kl. 10 - 15 frem til 6. april 2020**

*Dette tilbud er kun for spors medlemmer*

Nye deltagere er meget velkomne. Forløbet er gratis for deltagerne.

Midtjysk Spor inviterer medlemmer ind i et kreativt fordybelsesrum. Det foregår i Aarhus på "Studio Hiche", Viggo Stuckenbergvej 23, Aarhus V.

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. Fra Spor deltager Jeanne Bruun som tovholder og kontaktperson samt Marlene Wagner som frivillig.

På det kreative værksted vil der blive tilbudt forskellige materialer og kunstneriske tilgange suppleret med undervisning á 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 frem til og med 6. april 2020.

Du er velkommen til at kontakte tovholder fra Spor, Jeanne Bruun, hvis du har spørgsmål eller du gerne vil have en aftale om at blive mødt første gang du kommer.

Mail : [jeanne@landsforeningen/spor.dk](mailto:jeanne@landsforeningen/spor.dk)

Mobil : 28903675

---

## Gratis yogaforløb i København

Tid: **Onsdage** 15.30 - 17.00 til og med den 25-03-2020

Sted: Recovery Lab, Vesterbrogade 53, 1 sal. 1620 København V



Recovery Lab tilbyder et gratis blidt yogaforløb, for alle der ønsker at arbejde på at opnå nærvær, ro og fordybelse.

Bild yoga er en rolig og nærende yogaform, hvor vi gennem langsomme dybe stræk giver saft og kraft til det dybereliggende væv. Vi arbejder ud fra en mindfull tilgang, hvor vi først og fremmest lytter og mærker, hvad vores kroppe fortæller os. Vi søger en yogapraksis præget af fokus på stillingernes funktion frem for deres æstetik, og forsøger at skabe kontakt til hele kroppen og ikke kun til hovedet. Vi arbejder med kropsbevidsthed og på at skabe bevægelsesfrihed gennem en bild praksis. Til Blid Yoga vil du blive mødt af Mirjam, som er uddannet Yinmind instruktør.

Kom i noget blødt, behageligt og varmt tøj, som du kan bevæge dig i.

Tilmelding: Send Sms til René Winther på 22 15 13 22 eller en email til: [renewinther@recoverylab.dk](mailto:renewinther@recoverylab.dk)

---

## Frirummet i Holbæk

CSM Øst har åbnet to Frirumsaktiviteter i Holbæk: Traumesensitiv yoga og Samtalecafe.

Begge tilbud foregår i Kulturkasernens lokaler, Kasernevej 43, 4300 Holbæk.

### Traumesensitiv yoga - onsdag den 4. marts kl. 16:30 – 18:00

Her møder du et tilbud af forskellige yogaformer af en uddannet yogainstruktør/ psykomotorisk terapeut. Du vil blandt andet arbejde med at lægge mærke til, hvad du sanser i din krop, og du bliver styrket i at træffe dine egne valg om, hvilken bevægelse du har det bedst i.

### Samtalecafe - onsdag den 18. marts 17:00 – 19:00

Her kan du i et trygt miljø øve dig på sunde og ligeværdige relationer, og her er du ikke alene med dine udfordringer. Cafeen er et åbent og uforpligtende tilbud drevet af frivillige med særlig viden om senfølger.

For at benytte disse tilbud, bedes du kontakte frivilligkoordinator Mille Eldevig, så I kan aftale en visitationssamtale. Hun kan kontaktes på mail: [mie@csm-ost.dk](mailto:mie@csm-ost.dk).

[Læs mere om det nye tilbud på CSM Østs hjemmeside.](#)

---

## 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 - samt ikke mindst, at transformation og personlig frigørelse er mulig, når identifikation med traumet ophører.



## Pigen under vandet - koncert edition

**Fredag den 6. marts 2020** kl. 20.30 - 22.30 opføres Pigen under vandet - koncert edition i KoncertKirken, Blågård's 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.](#)



## **Netværksmøder i Esbjerg**

**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](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.

Du er velkommen. :)

---



## Cafémøder i København

Alle cafémøder afholdes i **Salonen**, Østerbrogade 222, 2100 København Ø.

Marts måneds cafémøde finder sted **torsdag d. 12. marts 2020 kl. 18.30 – 20.30.**

Til mødet kommer jordemoder og sexolog **Camilla Darre** og holder oplæg om senfølger og seksualitet. Camilla er også denne måneds portræt i "På Sporet af...".

### Godt at vide om cafémøder i København

Efter oplæggene 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.

---



## Lukkede Spor netværksmøder i Rønne

**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. Møderne er for medlemmer i Spor, men 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.

---



## Åbent Møde om stemmehøring o.lign.

Torsdag d. 19. marts 2020 kl. 16:30-18:30

Salen, 2. sal  
Nørre Allé 31  
8000 Aarhus C

### Møde om stemmehøring og udtryksformer

Eftermiddagen byder på 2 oplæg, som vil give os et indblik i, hvilke udtryksformer det har for Andrea og Lisa, at de hører og ser ting, som andre ikke ser.

Alle med interesse for området er velkommen til de Åbne Møder.

### Stemmernes Fællesskab skriver:

"Vi forstår stemmehøring som et sanseligt input, som ingen andre oplever - det nogen kalder hallucinationer. Til vores arrangementer vil begrebet stemmehøring omfatte folk der ser, lugter eller på andre måder sanser ting, som ingen andre sanser."

[Læs mere på Facebook-begivenheden.](#)

---

## CSM:Midt Nord

*Center for Seksuelt Misbrugte*

CSM Midt Nord afholder i foråret 2020 en række temaaftener. Tredie temaaften i denne sæson er finder sted **onsdag d. 1. april kl. 18-19.45.**

### Tag seksualiteten tilbage

- Hvordan man genetablerer en god seksualitet efter overgreb

Hvad gør man, når man har været udsat for et seksuelt overgreb og synes, at seksualiteten er svær at navigere i? Dette oplæg handler netop om dette, og hvordan man kan generobre sin seksualitet, selvom det kan være svært. Nogle af de emner, vi vil komme ind på, er lyst, nydelse, håndtering af skam og (gen)etablering af grænser.

**Sted:** ved Frivilligcenter Aarhus, Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C (lige overfor rutebilstationen).

**Oplægsholder:** Rikke Pristed – Autoriseret psykolog og sexolog.

**Tilmelding nødvendig** senest 24.03.2020 på [csm@csm-midtnord.dk](mailto:csm@csm-midtnord.dk)

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



## 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 og 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 utrygge 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.

---