



Juni - juli 2020

Nu er det blevet tid til nyt fra Spor og hvad der ellers rører sig på senfølgeområdet.

Nyhedsbrevet holder pause hen over sommeren, og vender tilbage en uges tid inde i august måned.

Husk at du også kan være med til at gøre vores nyhedsbrev levende og relevant. Har du kendskab til arrangementer, nyheder, blogindlæg, en ny bog eller noget helt femte, du gerne vil have med i næste nyhedsbrev, må du meget gerne sende et tip til nyhedsbrev@landsforeningen-spor.dk.

God sommer og god læselyst!

På sporet af... Anna

Byd velkommen til..

Navn: Anna Bahn

Alder: 36 år

By: Aarhus

Hvornår blev du medlem af Spor: 2+

Største styrke: Jeg er god til at analysere og forstå sammenhænge, når vi arbejder med processer i Spor.

Jeg er kommunikativt stærk. Og så brænder mit hjerte for mine medmennesker og deres ret til at være rigtige, præcis som de er.



Hvilken betydning har Spor for dig?

Når jeg træder ind i en sammenhæng med Spor, så føler jeg mig hjemme, på en måde jeg ikke gør andre steder.

Da jeg mødte Spor, var jeg kommet langt i forhold til min indre heling, men når jeg kiggede ud på verden, havde jeg stadig enormt svært ved at forstå mig selv i helheden – i samfundet. Hvad i hulen var det ved mig, der gjorde, at jeg blev ved med at have det svært? Det gav bare ingen mening. Men så mødte jeg Spor og en stor flok af super seje, kickass, hårdtarbejdende, ekstremt stærke OG enormt sårbare mennesker. Med det samme følte jeg mig hjemme, jeg følte mig set, spejlet og 'rigtig' på en måde, jeg ikke havde oplevet før.

Jeg vidste hurtigt, at her var noget, jeg ville have mere af og være med i. Spor blev det første sted, jeg trådte hen hjemmefra min sofahule.

Spor kan noget helt særligt, fordi det er en forening, hvor vi med senfølger kan få lov at bruge vores redskaber og styrker konstruktivt. Der er plads til at være sårbar og samtidig blive set som en ressource. I Spor regi finder man uanede mængder af viden om senfølger og sammenhænge, som jeg endnu ikke har mødt fagpersoner på min vej, der kunne tilbyde mig. Man kan tale åbent om ens gruppeterapi-session i onsdags og samtidig mærke, at ens ord har vægt og værdi i den pågående debat. Det elsker jeg ved Spor.

Har du gang i nogle spændende projekter i Spor?

Jeg sidder i bestyrelsen og er medformand i Spor. Der er selvfølgelig mange opgaver, men de to, jeg er mest spændt på lige nu, er dels samarbejdet med Center for Frivilligt Socialt Arbejde omkring organisations udviklingen af Spor og dels det foreliggende arbejde med at lave en Spor-håndbog. Vi prøver at finde balancen mellem gerne at ville være færdige med det hele igår og samtidig være klar over, at det er nogle store og tidskrævende processer, vi sætter igang. Vi skal være grundige, vi skal udvikle os, og samtidig skal vi værne om og bevare de styrker, som er helt særlige for Spor.

Har du nogen drømme eller visioner for Spor?


Ja, jeg drømmer om, at Spor vokser og bliver repræsentativ stærk i forhold til, hvor stor vores målgruppe er.

Jeg drømmer om en forening, som er sund og bæredygtig på alle niveauer. Ressourcer til at ansætte flere og sikre en mere stabil struktur for vores medlemmer og frivillige. En struktur der kan rumme og støtte, at vi har medlemmer, som netop er både kickass seje og sårbare.

Og så drømmer jeg om, at Spors stemme vokser i styrke, så vi kan skabe bedre vilkår for hele målgruppen i samfundet.

Se på dig, da.
Hver dag er en kamp
- alligevel rejser du dig op
hver eneste morgen
og drager ud på en slags
togt
for at lede efter det håb
du mistede et sted langs
vejen.
DET er modigt.

[@stjernekast](#)



Se på deg, a.
Hver dag er en kamp
- allikevel reiser du deg opp
hver eneste morgen
og drar ut på et slags tokt
for å lete etter det håpet
du mista et sted langs veien.
DET er modig, det.

@stjernekast

Erfaringsbaserede artikler og blogindlæg



Du er ikke alene!

Vi er mange med historier, der minder om hinandens. Hvis du ikke allerede ved det, har Spor en gruppe, hvor vi kan dele, hvad vi har på hjertet omkring vores liv og traumer, med hinanden.

Her er en artikel over kendte mennesker, som også har oplevet seksuelle overgreb.

[Læs artiklen her](#)

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

Du skal ikke tilgive ham, der har gjort dig ondt

At tilgive er vejen til at blive hel igen, hører vi ofte, men sådan forholder det sig faktisk ikke nødvendigvis. Den, der tilgiver store krænkelser, risikerer nemlig at gøre sig selv unødigt lille i forsøget på at tage byrden væk fra krænkeren – og mister dermed selvrespekten.

[Læs artiklen her](#)





Du kender aldrig historien bag en krop

"Dette er den vigtigste tekst jeg har læst længe", siger Hanne Klintøe og henviser til et indlæg hun har fundet på den canadiske Heather Pletts hjemmeside. "Hun siger det spot on og uanset din størrelse, din form og hvilken historie, du bærer med dig, skal du læse hendes artikel og forstå: Du kender aldrig historien bag en krop."

[POV.international af Hanne Klintøe](#)

[Læs Heather Pletts indlæg på engelsk](#)

Faglige artikler



Børns tidligste tilknytning har kæmpe betydning hele livet

De tilknytningsmønstre, som børn udvikler for at overleve i en farlig verden, afhænger af deres tidlige erfaringer med omsorgspersoner. Det er vigtigt at huske på i et moderne samfund, hvor forældre ikke er de eneste nære voksne i et barns liv.

[Læs artiklen her](#)

Tema: "Samtykket" og grooming

29. maj 2020 udkom franske Vanessa Springora's bog 'Samtykket' på dansk. Bogen er et personligt vidnesbyrd om et årelangt seksuelt overgreb, der fandt sted, da hun var 13 år, og blev begået af en af Frankrigs mest anerkendte forfattere. Bogen, der har ændret den franske #MeToo-debat, er nu udkommet på dansk.

Grooming er et emne der i høj grad også er behov for at få fokus på i Danmark. Nedenfor har vi samlet nogle artikler og bøger både specifikt om 'Samtykket' og om grooming generelt.



Samtykket Af Vanessa Springora

I bogen fortæller den 47-årige forlægger, Vanessa Springora, hvordan hun som 13-årig skolepige i 1980'erne møder den 50-årige forfatter, Gabriel Matzneff, til et middagsselskab, som hendes mor har taget hende med til. Mødet med ham bliver begyndelsen til en historie, der sætter så voldsomme og ødelæggende spor, at hun først nu 30 år senere kan fortælle den.

[Læs mere om bogen på forlagets hjemmeside](#)

Omtale af bogen

[Samtykket: 68'ernes sidste hemmelighed var en syg overgrebskultur](#)

Malou Wedel Bruun skriver i denne artikel fra POV om bogen og perspektiverer til en syg kultur, der findes i både ind- og udland.

"Vi kan også være med herhjemme, og vi behøver ikke at tage hverken til Brønderslev, på sugardating eller lede efter barnebrude for at finde eksempler på forhold mellem voksne og børn."

[Skønlitteratur på P1](#) (00:34:34) har haft besøg af formidler af fransk sprog og kultur, Ulla Gjedde, der fortæller om bogen, der har sendt chokbølger gennem det litterære Frankrig.

[DR omtaler bogen i denne artikel.](#)

[Læs en anmeldelse fra Berlingske her](#)

Debat: "Danske domstole ser kærestelignende forhold mellem voksne og børn som formildende omstændigheder"

Som Malou Wedel Bruun skriver, kan vi også være med herhjemme. Under overskriften "Danske domstole ser kærestelignende forhold mellem voksne og børn som formildende omstændigheder", skrev formand for Spor Helle Borrowman, og journalist Chili Djurhuus i 2018 et debatindlæg i Politiken.

Chili Djurhuus skriver på sin Facebook-side: "Debatindlægget, tager udgangspunkt i nogle sager, hvor voksne mænd har seksuelt misbrugt piger over 12 år. I sagerne får mændene lavere straffe end forventet, fordi retten har vurderet, at relationen var kærestelignende i og med, at barnet ikke blev tvunget rent fysisk.

I den forbindelse, kommer vi ind på begrebet grooming. Et begreb, vi ikke mener, dommerne tager højde for i de her sager, da det netop er magtforholdet den voksne og barnet imellem, samt den manipulation (grooming) der sker i den kontekst, der gør, at den voksne kan få barnet til at deltage tilsyneladende frivilligt i en seksuel relation med en voksen."

[Debatindlægget ligger desværre bag en betalingsmur.](#)

Et eksempel på en dom er denne sag fra 2015, [der omtales i Berlingske](#), hvor en 39-årig mand blev frifundet for at have tvunget eller manipuleret sig til sex med en 12-årig pige, da retten vurderede, at de havde et kærestelignende forhold.

Grooming - en strategisk proces

Red Barnet skriver [i denne artikel](#):

"Det kan virke uforståeligt, at en kvik og velfungerende teenager mødes med en 20 år ældre mand for at være sammen seksuelt. Men den manglende forståelse kommer ofte, fordi vi kun ser slutresultatet og ikke har haft mulighed for at følge den proces, der trin for trin har ført frem til mødet. Forud for et seksuelt overgreb er nemlig ofte gået en længere proces, hvor den voksne, som her betegnes krænkeren, har bearbejdet et barn eller en ung til at overskride sine grænser. Den proces kaldes for grooming og involverer en række faser, som krænkeren gennemgår med barnet for at kunne begå overgrebet. Grooming kan udspilles online eller i det almindelige fysiske sociale liv. I denne beskrivelse lægger vi vægt på grooming processer, som ikke er online og hvor ofret er teenager."

Det er ikke kun barnet eller teenageren, der groomes. Det er i høj grad også omgivelserne, der manipuleres, hvilket er én af forklaringerne på, at danske domstole og franske litterære kredse kan godtage præmissen om 'kæresteforhold' mellem børn og voksne frem for at se virkelighedens seksuelle overgreb.

Amandas historie

I artiklen "[Efter 'Leaving Neverland' følte jeg mig set for første gang](#)" skriver Amanda om sine egne reaktioner på dokumentarfilmen "Leaving Neverland".

"Jeg er et offer for seksuelle overgreb i barndommen. Og jeg har set dokumentarfilmen, 'Leaving Neverland' – et vidnesbyrd, der minder så meget om min egen barndom, at den rent faktisk var helende for mig at se. For første gang i mit liv føler mig set og kan indse, at jeg ikke er den eneste, der blev udsat for det, som min tidligere psykolog kaldte 'grooming'. For første gang i mit liv føler jeg, at der er andre end mig, der tør fortælle sandheden om det afskyelige spindelvæv af manipulation, pædofile udsætter deres ofre for".

Amanda har desuden i næsten et år fortalt POV's læsere om sin barndom som seksuelt misbrugt af Carl, hendes tidligere, nu afdøde, nabo. [Læs Amandas historie #1 til #42 her.](#)

Dokumentaren 'Leaving Neverland' kan ses på dr.dk:

[Del 1](#)

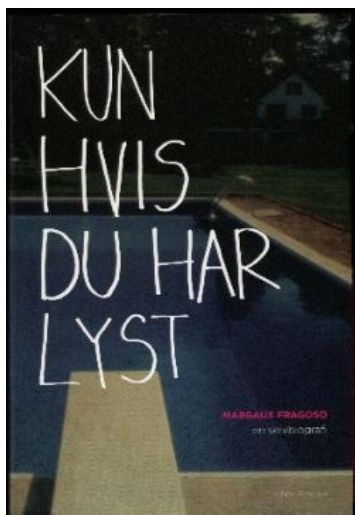
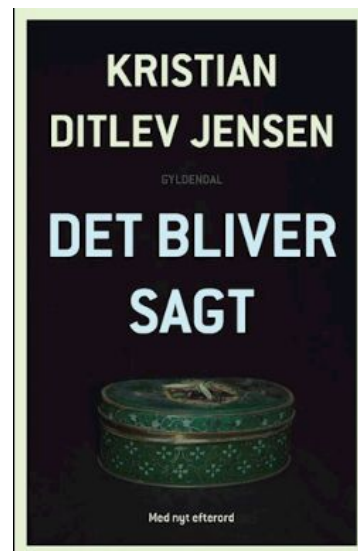
[Del 2](#)

Det bliver sagt Af Kristian Ditlev Jensen

Én af de vigtigste bøger om grooming og pædofili - og senfølgerne af de seksuelle overgreb - er Kristian Ditlev Jensens "Det bliver sagt" fra 2001, som blev genudgivet i 2013.

Socialpædagogernes Vidensbank skriver bl.a. dette om bogen: "I bogen fortælles historien om den 9-årige Kristian, som blev inviteret på ferie med vennen Nikolaj og dennes familie. Her møder han Gustav, familiens ca. 30-årige ven, som tager sig af Kristian, forkæler ham og lytter til ham. Efter ferien bliver Kristian weekendbarn, og han tager toget til København for at besøge Gustav. Dagene går med Tivoliture, biografbesøg, popcorn, lakridser og restauranter. Nætterne går med overgreb, der gradvist bliver alvorligere."

[Læs mere her.](#)



Kun hvis du har lyst Af Margaux Fragoso

Selvbiografien 'Kun hvis du har lyst' af Margaux Fragoso, er en bog, der tager fat om emnet at være blevet misbrugt af en pædofil.

Margaux Fragoso, der selv blev misbrugt, fra hun var 7 år, til hun var 22, giver sine svar på, hvordan det kan lykkes en charmerende pædofil at fastholde og misbruge et barn i årevis. Hun beretter om det komplekse forhold, der opstår mellem en pædofil og vedkommendes offer, samt det svigt ofret ofte møder, når ingen voksne griber ind.

Videoer

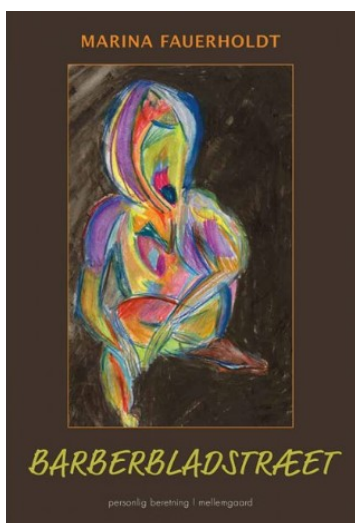


Mads Marius

Et digt om hvordan det føles at leve med PTSD. Det hele er skrevet på baggrund af +450 personers oplevelse med PTSD.

[Se Mads læse digtet op på hans Facebook-side.](#)

Bøger



Barberbladstræet Af Marina Fauerholdt

Denne bog er en barsk og modig fortælling. Den er ikke fiktion, men den skinbarlige virkelighed som bogens forfatter har oplevet den.

Fra Marina var 5 år og frem til for ikke så længe siden, har hendes liv været en rejse ind i, igennem og ud af et univers præget af svigt, incest, smerter, angst, selvdestruktion og afgrundsdyb psykose. På mirakuløs vis har hun kæmpet sig tilbage til livet. Vejen ud af helvedet har været mindst lige så pinefuld som vejen derind. For slet ikke at tale om vejen igennem.

Det kan kun vanskeligt gengives, hvad denne bog har på hjerte. Den skal simpelthen læses.

Kurser



LÆR AT TACKLE®

LÆR AT TACKLE

GRATIS selvhjælpskurser til dig der har en langvarig sygdom eller er pårørende til en syg.

[Udbydes via kommunerne](#)

Til kalenderen

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



Spors Søndagscafé - online - søndage kl. 16

Link til alle møderne online på Zoom: <https://zoom.us/j/99352599347>

Deltagelse i arrangementet på Zoom

[Her er en video om, hvordan du får adgang til møderne.](#)

Alle med link kan se oplægget, så du har mulighed for at invitere venner og familie med. Det er muligt at være med anonymt. Oplæggene bliver ikke optaget.

Læs mere om sikkerhed og guide til deltagelse i Zoom-møder på vores [hjemmeside](#).

Søndagscaféen den 7. juni 2020 kl. 16.00 - 17.30

Oplæg af Karin Dyhr

I oplægget vil Karin fortælle om, hvorfor vi dissocierer og om nogle af de forskellige typer dissociation.

[Link til Facebook begivenheden](#)



Søndagscaféen den 14. juni 2020 kl. 16.00 - 17.30

Oplæg af Spors Lobbygruppe

Cleo, Elene og Michael, vil gøre os klogere på, hvordan det går med de projekter, de arbejder på i Spors Lobbygruppe.

[Link til Facebook begivenheden](#)

Spors søndagscafé - online - holder pause fra den 14. juni 2020 og vender tilbage til efteråret

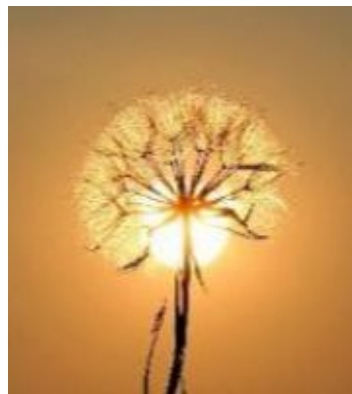
Håber du har haft glæde af de møder, vi allerede har afholdt.

Har du forslag til emner, oplægsholdere eller andet vi kan tage op,

er du velkommen til at kontakte os på kontakt@landsforeningen-spor.dk.

Hvis du har lyst til at være med til at afholde søndagscaféerne, skriver du til samme adresse.

God sommer!
Aktivitetsgruppen



CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

Aarhus

Spørgsmål som forløser - Temaaften om Sedona-metoden

Ved/ Lise-Lotte Brogaard

Tid: Mandag den 8. juni 2020 kl. 18-20

Sted: CSM Midt Nord, Skolebakken 5, Aarhus

Sedona-metoden er en simpel metode til at slippe uønskede følelser og tanker via simple spørgsmål. Metoden er let at lære, da den benytter sig af en naturlig evne til at give slip, som vi alle er født med.

Det største problem ved metoden er, at den er så simpel, at man ganske enkelt næsten ikke kan tro på, at det kan være så let. Men det kan det.

Lise-Lotte er selv et omvandrende bevis på det, og har set det igen og igen hos andre, når hun arbejder med metoden.

Lise-Lotte Brogaard

Hun er uddannet sygeplejerske og psykoterapeut og hun praktiserer dagligt Sedona-metoden i sin klinik i Horsens.

Med udgangspunkt i egne oplevelser vil Lise-Lotte fortælle om Sedona-metoden og hvordan den har været en mirakuløs hjælp for hende til at komme ud af mørket i det indre fængsel og ud i lyset, friheden.



Walk & talk for Spor medlemmer - Bornholm

Husk tæppe eller lille stol, et krus til kaffe/the.

Er du gangbesværet skal det ikke afholde dig fra at komme, så prioriterer vi snakken højere end gåturen.

Tirsdag den 9. juni 2020 klokken 15.00

Sted: Almindingen v. søen - indkørsel på Bolsterbjergvej.

[Tirsdag den 30. juni 2020 klokken 15.00](#)

Sted: Svaneke. Vi mødes på stien foran 'Sydøst for paradiset'.

[Tirsdag den 21. juli 2020 klokken 15.00](#)

Sted: Hasle. Vi mødes på p-plads bag grillen.

Har du spørgsmål er du velkommen til at skrive til bornholm@landsforeningen-spor.dk, eller du kan sende Bornholm Spor en besked på [Messenger](#).



Støttecenter for seksuelt misbrugte

Åben Café i Kolding

Støttecenter for seksuelt misbrugte i Kolding har genåbnet deres senfølgecafé.

Cafeen afholdes onsdage i *lige uger* fra kl. 16.00-18.00.

Tilmelding ikke nødvendig - du dukker bare op.

CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

Gåtur og samvær i Aarhus

CSM Midt Nord inviterer på gåture hver tirsdag kl. 11 - ca. 14

Mødested: Skolebakken 5, Aarhus

Tidspunkt: Præcis kl. 11 - afgang kl. 11.05

Turen går til forskellige natursteder (maks. 3 km. væk), hvor natur, luft, samvær og medbragt mad og drikke nydes.

Påklædning efter vejret

Der vil være 2-3 frivillige turguidere med på turen.

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

CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

Caféen i Aalborg er genåbnet

Åbningstider: Tirsdage kl. 17.00 - 19.00

Adresse: Fjordgade 23, 9000 Aalborg.

Beskrivelse:

CSM Midt Nord skriver på deres [Facebookside](#) om caféen i Aalborg:

CSM Midt Nords café i Aalborg 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.

Caféen er altid bemandet af mindst to frivillige caféværter og frivilligkoordinatoren, som sætter rammen og sørger for, at alle føler sig godt tilpas.

Du er velkommen til at kigge spontant forbi caféen i åbningstiden, hvor du altid vil blive taget godt imod af én af vores frivillige. Du kan også lave en aftale på forhånd over telefonen, så vi kender til din ankomst og vil være ekstra forberedte på, at du kommer.

Er du interesseret i at høre mere, er du altid velkommen til at kontakte frivilligkoordinator Karina Juul Sundvall på telefon 2783 0499 eller mail ks@csm-midtnord.dk

CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

Caféen i Herning

Caféen åbner tirsdag den 9. juni 2020

Åbningstider:

Tirsdag kl. 10.00-12.00

Onsdag kl. 17.00-19.00

Adresse: Fredensgade 14, 7400 Herning

Beskrivelse:

CSM Midt Nord skriver på deres [Facebookside](#) om caféen i Herning:

CSM Midt Nords café i Herning 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.

Caféen er altid bemandet af mindst to frivillige caféværter og frivilligkoordinatoren, som sætter rammen og sørger for, at alle føler sig godt tilpas.

Du er velkommen til at kigge spontant forbi caféen i åbningstiden, hvor du altid vil blive taget godt imod af én af vores frivillige. Du kan også lave en aftale på forhånd over telefonen, så vi kender til din ankomst og vil være ekstra forberedte på, at du kommer.

Er du interesseret i at høre mere, er du altid velkommen til at kontakte frivilligkoordinator Guro F. Korterød på telefon 27831904 eller mail gk@csm-midtnord.dk



Netværksmøder i Esbjerg

Vi er tilbage igen til efteråret med fornyet kraft til at lave netværksmøder i Vestjysk Spor.

Ha en god og energiskabende sommer.

De bedste hilsner
Vestjysk Spor



CSM:Øst

Center for Seksuelt Misbrugte

CSM Øst på Frederiksberg sendte den 28. maj en hilsen til alle deres brugere via [Facebook](#):

"Der er gået lang tid nu, og Frirummet i CSM Øst er desværre stadig lukket. Vi ved ikke, hvor lang tid der går, før vi igen kan åbne for alle vores aktiviteter på forsvarlig vis, men vi glæder os til at komme i gang igen.

Har du nogle spørgsmål, så er du meget velkommen til at kontakte frivilligkoordinator Mille Eldevig. Du finder kontaktoplysningerne på [hjemmesiden](#).

Pas på jer selv og på hinanden."

