



August 2020

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

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 læselyst!

Nyt fra bestyrelsen

Kære medlemmer, støttemedlemmer og kollektive medlemmer

Vi håber, I har haft - og fortsat har - en god sommer. Vi er så småt ved at vende tilbage efter en velfortjent ferie. Vi har nok at se til nu, hvor Årsmødet snart løber af stablen.

Kontingent

Der er flere, der har efterspurgt opkrævning af kontingent, så vi vil lige nævne, at kontingentet bliver opkrævet efter generalforsamlingen, der bliver afholdt lørdag den 31. oktober 2020. Generalforsamlingen skal først lige have fastsat kontingentets størrelse for dette foreningsår, inden vi kan sende opkrævningerne ud.

Årsmødet er nu fuldt booket

Årsmødet var først planlagt til at finde sted i april måned, men blev aflyst p.g.a. corona. Her i anden omgang er der en stærk stigning i tilmeldinger. Faktisk er der 50% flere tilmeldte til årsmødet i september, og det er jo i sig selv fantastisk og positivt.

Desværre betyder det, at vi nu, en lille uge inden tilmeldingsfristens udløb, er nået loftet for kapaciteten på hotellet efter de gældende COVID-19 begrænsninger.

Vores erfaringer fra tidligere år er dog, at der frem til Årsmødet vil være nogle frafald. Hvis du ikke nåede at melde dig til, opfordrer vi dig derfor til at sende en tilmelding alligevel, så du kan komme på ventelisten. Husk også at melde afbud hvis du bliver forhindret i at deltage, så der er en anden der kan få gavn af pladsen.

De bedste hilsner
Bestyrelsen



Nyt fra lobbygruppen

Covid-19 har sat mange af vores aktiviteter på pause, så i takt med at samfundet stille og roligt begynder at lukke op, betyder det for os, at vi igen kan gøre nogle af de ting, som vi holder af. Derfor havde vi i juni, inden sommerferien, nogle travle uger.

I starten af juni gav vi et oplæg til et af Spors online cafemøder. Her fik vi fortalt lidt om, hvem vi er, og hvad vi arbejder med.

Vores sekretariatsleder Flemming afholdte i midt juni en workshop for vores arbejdsgruppe. Her fik vi kigget på, hvilke aktiviteter vi arbejder med og hvorfor, samt hvad vores mål og drømme er. Workshoppen gav os også mere klarhed over, hvordan vi får et større udbytte af alle vores indsatser.



Vi var grundet Covid-19 nødt til at flytte et møde med Brigitte Jerkel, som er socialordfører for Det Konservative Folkeparti. Den 17. juni var vi dog så heldige, at det endelig kunne lade sig gøre at mødes. Her fik vi en snak om senfølgeområdet generelt samt om den kommende handlingsplan.

Vi har derudover haft et online møde med Social- og Indenrigsministeriet om den kommende handlingsplan.

I juli har vi holdt ferie, og nu er vi så småt tilbage på pinden.

Med venlig hilsen
Elene Nielsen, Helle Cleo Borrowman og Michael Palm



På sporet af... Lene

Navn: Lene Ladegaard

Alder: 43 år

By: Vejle

Hvornår blev du medlem af Spor?: For 5-6 år siden

Største styrke: Som foredragsholder for Spor formidler jeg viden om senfølger og seksuelle overgreb. Dette gør jeg for at være med til at nedbryde tabu og skam.

Jeg vægter som menneske selvudvikling højt og er bevidst om, at jeg selv skal gå vejen. Jeg ser mig selv som en stærk person, som har op og nedture – med de senfølger som jeg nu engang lever med.



Hvilken betydning har Spor for dig?

I mødet med ligesindet i Spor føler jeg mig ikke længere så alene i verdenen med de problemstillinger, jeg som senfølgeramt har. Det er rart at kunne snakke åbent om sine senfølger, og høre hvordan andre takler det i hverdagen.

Jeg føler mig mindre forkert, når jeg mødes med andre i Spor. Selvfølgelig kan det også være svært at mødes med andre senfølgeramte, trods man møder større forståelse her end andre steder i samfundet. Jeg sætter stor pris på, at jeg til fælles arrangementer kan mødes med andre, som kæmper for samme sag.

Har du gang i nogle spændende projekter i Spor?

Jeg skulle have været med på Folkemødet på Bornholm, men det blev desværre aflyst pga. Covid-19. Grunden til, at jeg den seneste tid ikke har deltaget i nogle projekter i Spor, er fordi jeg for et år siden blev opereret i ryggen og samtidig har arbejdet med min selvudvikling.

Har du nogen drømme eller visioner for Spor?

Jeg ønsker at Landsforeningen Spor bliver en stor forening, så den kan få sat sit aftryk i hele Danmark. At det ude i samfundet bliver okay at tale om det Spor står for, så vi kan bidrage med vores viden om senfølger.

At foreningen kan få et samarbejde med kommuner og skoler, så oplægsholdere fra Spor kan komme ud og holde foredrag og oplæg - og derved videregive vores viden om seksuelle overgreb og senfølgerne deraf. Også psykiatrien trænger til et løft, når det kommer til viden om senfølger. I stedet for at symptombehandle skal de klædes på til at kunne tage hånd om sagens kerne; nemlig traumet og de senfølger som kan medfølge.

Derudover tænker jeg, at det kunne være godt at oprette en fokusgruppe, så de der vælger at stå offentligt frem med deres historie, kan blive klædt på til det. En gruppe som bl.a. kan forberede dem på de eventuelle konsekvenser, som det kan have. Spor har allerede gjort sig nogle tanker om det, som kan læses i artiklen [Om at stå offentligt frem](#).

Jeg drømmer også om, at vi kan få en lokalafdeling i Vejle by, hvor jeg aktivt kan bidrage. Sidst men ikke mindst, så drømmer jeg om, at Spor kan få sit eget telt på Folkemødet Bornholm.

Velkommen til Lærke Ruben

Der blev pr. 1. august 2020 ansat en projektleder i Spor.
I dette interview vil vi komme tættere på Spors nyeste ansatte.
Tillykke med ansættelsen!

Navn: Lærke Ruben

Alder: 36

By: Hvidovre

Hvornår blev du medlem af Spor?: Juli 2020

Største styrke:

Jeg er en helvedes god projektleder. Jeg har to små børn på 2 og 4 år, så jeg konfliktmægler 100 gange dagligt, koordinerer hente/bringe, madsituationer og får hele hverdagen til at spille med to små spilopmagere, der går til højre, når jeg siger venstre. Udover det er jeg rolig og empatisk, og jeg tager selv de mest



tilspidsede situationer oppefra og ned - der skal meget til at slå mig ud af kurs.

Har du erfaringer med senfølger?

Det har jeg ikke, hverken personligt eller arbejdsmæssigt. Jeg har en faglig baggrund, der har introduceret mig lidt for området, og i mit arbejdsliv hidtil har jeg altid arbejdet med socialt og psykisk udsatte mennesker. Derfor tror jeg på, at jeg har en ballast med, der gør, at jeg kan sætte mig ind i området. Jeg glæder mig til at læse op på og blive klogere på, al den viden der er om senfølger i Spor.

Hvad fik dig til at søge stillingen hos Spor?

Jeg har som sagt altid arbejdet med socialt og psykisk udsatte som målgruppe, og har et stort behov for at mit daglige arbejde gør en synlig forskel for andre. Her var en stilling hvor sagen er virkelig vigtig, og hvor jeg kunne få lov at arbejde med frivillighed - noget som jeg elsker.

Jeg synes, der er et stort potentiale i at arbejde med frivilligområdet, som ofte er lidt overset. I en travl hverdag og med en trængt økonomi kan det også blive glemt at pleje og nurse de frivillige. Det er vigtigt at strukturere området, og frivillige er den absolut vigtigste ressource for foreninger, så jeg glæder mig til at komme ud og gøre en forskel for jer.

Hvilke kompetencer besidder du, som er vigtige i dit arbejde i Spor?

Jeg er vildt struktureret og dygtig rent kommunikativt både skriftligt og i det direkte møde.

Jeg tror på, at jeg kan være med til at udvikle Spors arbejde med frivillige og være med til at sikre gode rammer for deres arbejde. Jeg har også tidligere opnået gode resultater med fundraising, som jeg håber jeg kan overføre til Spor, så der kan skaffes flere midler til ansættelser, arrangementer og pleje af frivillige.

Hvad vil dine arbejdsopgaver i Spor primært være?

Jeg skal som projektleder stå for de rullende café-møder, og derudover skal jeg bidrage til den videre fundraising og finansiering på området.

Jeg håber også, at jeg mere generelt kan komme ind over Spors arbejde med frivillige, og blandt andet udvikle på gode frivillighåndbøger og andet materiale der skal støtte op om arbejdet lokalt.

Hvordan kommer fremtidens café-møder til at se ud?

Jeg kommer ikke med nogle faste planer på forhånd. Det er vigtigt for mig, at rammerne for café-møderne beror på de frivilliges ønsker, og de behov der er hos de deltagende fra målgruppen. Jeg skal selvfølgelig ved min opstart sparre med Peter (som tidligere var projektleder for de rullende café-møder), og med Flemming (sekretariatsleder) om, hvad der fungerer eller ikke fungerer. Derudover er det vigtigt for at café-møderne kan fortsætte med at være en succes, at jeg er åben og nysgerrig på, hvad der er af behov for lokalt.

Jeg er ikke bange for at sætte rammerne for møderne, og jeg synes generelt, at der skal være ret tydelige rammer for det frivillige arbejde. Det gør det nemmere for den frivillige, når han eller hun ved præcis, hvad de skal navigere i. I sidste ende bliver det mig, der som projektleder får ansvaret for at møderne fungerer, og at det er en rar scene at være på både for frivillige og for målgruppen.

Hvad motiverer dig i dit liv?

Mine børn og min mand er min absolut største inspiration og motivation. Rent fagligt er det vigtigt for mig, at det jeg laver ikke går op i bureaukrati. Det må ikke blive alt for administrativt uden nogen føling med virkeligheden ude blandt frivillige og målgruppen. Jeg prøver hele tiden at holde mig selv i trit med de ønsker og behov der er lokalt, og det er vigtigt for mig, at det jeg laver, rent faktisk letter hverdagen for andre.

Hvordan slapper du bedst af, når du har fri?

Jeg er for nylig begyndt at løbe igen, det har jeg gjort on/off i mange år, men to graviditeter på kort tid, satte mig på en lang babypause. Nu er det simpelthen så rart at være i gang igen, og jeg roser mig selv til skyerne, hver eneste gang jeg kommer afsted og fuldfører sådan en 30 minutters løb. Derudover har vi en have og et gammelt hus, der aldrig stopper med at kræve vores arbejde og ledige tid, og det er faktisk okay afslappende at fjerne ukrudt.

Opfølgning på tema om grooming

I sidste nyhedsbrev havde vi et tema om grooming, hvor vi havde samlet nogle artikler og bøger om emnet. [Du kan genlæse nyhedsbrevet her.](#)

Emnerne 'grooming' og 'samtykke' er blevet endnu mere aktuelle i forbindelse med en nylig dom fra Landsretten, hvor en 32-årig lærer blev frifundet for voldtægt af en 13-årig elev. Han blev i stedet dømt for samleje med mindreårig.

[Læs mere og se indslag om sagen på TV2 Øst.](#)

Berlingske har bragt [en række artikler](#) i forbindelse med dommen. De ligger desværre bag en betalingsmur.

Dommen har fået debatten om grooming til at blusse op.

Landsforeningen Spor har i en årrække gjort opmærksom på store problemer med straffeloven, hvor der bl.a. ikke tages højde for grooming, så børn og unge derfor ikke beskyttes, men tværtimod tildeles medansvar. Der dømmes i vid udstrækning ud fra en forestilling om, at et barn eller ung og en voksen indgår i 'kærestelignende forhold', og at barnet eller den unge frivilligt har indvilliget i det kriminelle seksuelle forhold.

Derfor har Spor valgt at deltage i demonstrationen [#SamtykkelovNu](#) den 14. august 2020 kl. 16-18 i København. Du er meget velkommen til at gå med og støtte sagen.

Demonstrationen er arrangeret af Kirstine Holst og The Everyday Sexism Projekt Danmark. En af talerne er Susanne Bøgeløv Storm, der i 2018 stod frem med sine erfaringer i dokumentarserien "De misbrugte filmbørn". Se omtale af hendes kronik nedenfor.

Vi følger naturligvis Sundhedsstyrelsens retningslinjer for afstand og hygiejne, ligesom de af os der er i stand til det, bærer ansigtsmasker.

Offer for misbrug: Børn har ikke sex med voksne. Det er voldtægt

Hvilket samfund er vi, når vi kalder voldtægt af børn for 'ulovlig sex'? Hvem er vi, der tillader vores retssystem at underkende disse ødelæggende forbrydelser mod børn?



Groomer pædofile også de danske retssale?

Chili Djurhuus og Helle Cleo Borrowman har i forbindelse med dommen redigeret deres debatindlæg fra 2018 og [udgivet det på POV](#):

Hvad er det, der får en dommer til at mene, at en 39-årig mand kan have et kærestelignende forhold til en 12-årig pige, spørger Chili Djurhuus og Helle Cleo Borrowman efter Landsretten i går frikendte en 32-årig lærer for voldtægt af en dengang 13-årig pige. At en seksuel relation mellem et barn og en voksen kan være ligeværdig? Børn og voksne kan ikke have en kærestelignende relation, og hvis den voksne bilder barnet og dommerne det ind, så har han/hun groomet både barnet og dommerne.



'Jeg troede, vi var kærestere, for han gjorde jo voksenting ved mig'.

[Artiklen på dr.dk](#) er skrevet på baggrund af [podcasten 'Børnelokkeren'](#), hvor to voksne omkring 40 år sætter ord på, hvordan de blev misbrugt seksuelt som børn af en mand, der hedder Jens.

Dokumentaren giver, gennem Rune og Mettes historier, et vigtigt indblik i en pædofils grooming af både børn og voksne.

Vi skal gøre opmærksom på, at der både i artiklen og podcasten forekommer beskrivelser af overgreb på et barn.

Erfaringsbaserede artikler og blogindlæg



Specialtandplejen

Stor tak til Elene Nielsen, der har bloggen [Engang hed jeg Mette](#) på Facebook. Hun har skrevet en artikel om specialtandplejen hvor hun gennemgår lovgivningen og deler egne erfaringer.

Vidste du...

at du kan blive visiteret til specialtandplejen, hvis du grundet dine senfølger ikke kan modtage behandling ved en almindelig tandlæge?

Mange senfølgeramte har utrolig svært ved at gå til tandlægen. For nogle kan det være direkte retraumatiserende at sætte sig i tandlægestolen. Det kan have store konsekvenser for det generelle helbred hos den enkelte, når man er nødt til at fravælge tandlægebesøg. Dårlig tandsundhed kan også hæmme en socialt.

[Læs artiklen her på Spors hjemmeside.](#)



Nomadebarn: På flugt fra myndighedernes kritiske blik – #1

Af Hanne B. Stegemüller

SAMFUND // SERIE – Hanne B. Stegemüller voksede op i en familie, der konstant var på flugt fra myndighedernes kritiske blik. Ingen voksne greb ind, selvom den lille pige blev udsat for ting, børn aldrig skal opleve. Her er første afsnit af serien "Nomadebarn," hvor Hanne fortæller om et barns smerte ved at vokse op med omsorgssvigt og overgreb, og hvordan det har præget resten af hendes liv.

[Læs artiklen her](#)

Artikler



Erindringer ude af takt

Hanne Line Wærness har skrevet dette indlæg om, hvordan det er at komme i kontakt med en hukommelse, man ikke vidste, man havde. Det hun kalder barnets hukommelse i modsætning til den voksnes kronologiske hukommelse.

Barnehukommelsen er svær, for den vækker følelser i kroppen og lever sit eget liv. De to former for hukommelse er som forskellige computerprogrammer, der ikke er kompatible. Udfordringen er at få dem til at fungere sammen uden, at systemet bryder ned.

Statistik tager det i [gennemsnit 17 år](#), fra et menneske er blevet misbrugt, til det taler om det. Det forudsætter naturligvis, at man er i stand til at huske, hvad man har oplevet.

[Læs den norske artikel her](#)

Videoer



Traumer i hjernen

Traumer i hjernen er en populærvenskabelig gennemgang af hjernens reaktioner på traumatiske hændelser.

[Se videoen her](#)

Traumer i familien

Traumer i familien viser, hvordan det kan påvirke børn at vokse op i et hjem, hvor én eller begge forældre er traumatiserede. Lærere, pædagoger og andre fagpersoner, der arbejder med børn, kan her få et billede af børns mulige reaktioner og dermed et skærpet blik for, hvilke børn der kan have brug for ekstra støtte.



[Se videoen her](#)

Dokumentarer



On The Record - sexanklager i musikbranchen

[Se Drew Dixons historie her](#)

Kom tæt på den kvindelige talentspejder Drew Dixon, der i 90'erne oplevede en række systematiske overgreb fra 'the godfather of hip hop', Russell Simmons.

Dokumentar på vej - se traileren

Her kan du se traileren til dokumentaren "The Wisdom of Trauma", der kommer til efteråret. I filmen medvirker lægen Gabor Maté, der har en helt fantastisk forståelse og indsigt i traumer og følgerne heraf.

[Se traileren her](#)



Bøger

Og ingen taler om det

I bogen 'Og Ingen Taler Om Det' får vi indsigt i, hvordan det er at være offeret, hvordan det er at kæmpe for sin overlevelse og hele tiden være i tvivl om sin egen berettigelse på jorden. Vi får viden om betydningen af at tale om det.

Monica kæmper med livet, som den stærke personlighed hun er, og som det sker i de fleste voldelige parforhold, påtager hun sig et stort



ansvar for, at hun bliver ved med at havne i livstruende situationer, sammen med mænd der vil hende ondt.

[Se mere om bogen her](#)

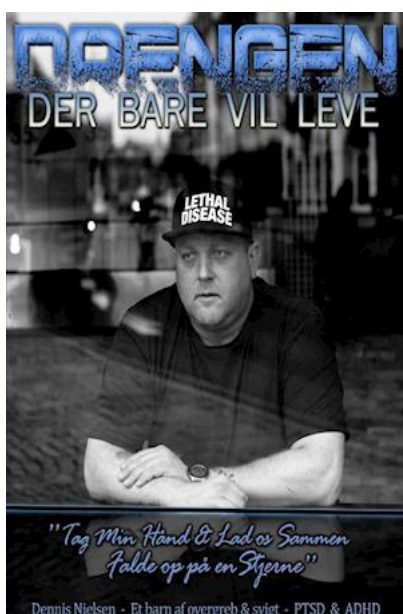
Interview med forfatteren

Mød psykoterapeut, spirituel mentor og familiebehandler Mona Kjærulff Hansen, der er aktuel med sin første bog - endda første bind i en triologi. Hovedpersonen Monica er stærkt inspireret af Monas egen baggrund, og af det arbejde hun gør med udsatte.

I dette interview med Mona bliver der talt om, hvordan man kommer sig efter overgreb, og hvordan titlen ("Og ingen taler om det") spiller ind. Mona mener nemlig, at det er helt afgørende, at vi bliver bedre til at tale om vores livsoplevelser - også med fare for at blive dømt.



[Lyt til interviewet her](#)



Dette er mands beretning om at vokse op i et ustabil miljø med vold, alkohol, facade, og hvor de primære rollemodeller har været fyldt op med sig selv og deres egne behov. At vokse op med ADHD og PTSD grundet seksuelt misbrug fra 3-5 år i institution, om at have fortrængt disse minder for at overleve, mens kroppen har husket dem.

[Se mere om bogen her.](#)

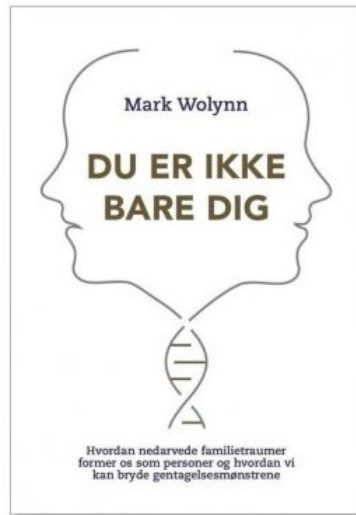
Du er ikke bare dig

Mark Wolynns første bog oversat til dansk. Den henvender sig bredt til psykoterapeuter, familieopstillere og alle andre, der interesserer sig for epigenetik og traumeterapi.

Lær at forløse de skjulte traumer i familiehistorien.

Mark Wolynn, der er en af de helt store lærere indenfor familieopstilling i USA, har skabt en ny banebrydende metode til at identificere og forløse nedarvede traumer. Han lærer os at blive detektiv i vores egen familiehistorie og finde frem til de hemmeligheder og ubearbejdede traumer, som vi uvidende bærer rundt på.

[Find bogen her](#)



Bog anmeldelser



Komplekse traumers psykologi

Af *Anette Holmgren*, Autoriseret psykolog,
Specialist i psykoterapi

Bogens centrale budskab er, at vi gennem vores sprog og de fortællinger vi skaber, kan skabe en modstand – modfortællinger – som ikke fjerner erindringerne om volden, men kan ændre deres betydninger for vores selvforståelse. For nogle mennesker kan det være en begyndelse på dannelsen af et egentlig selv.

[Læs anmeldelsen her](#)

Du kan høre et foredrag af Anette Holmgren til Synlighedsdagen i København i september.

Rådgivning



Alle har ret til lige behandling i vores fælles sundhedsvæsen

I Social Sundhed – brobyggere i sundhedsvæsenet arbejder vi for at øge den sociale lighed i sundhed. Det gør vi med to tidsperspektiver for øje.

På kort sigt ledsager og støtter vi dagligt mennesker, der på hver deres måde har svært ved at benytte og få gavn af kontakten med vores fælles sundhedsvæsen.

På længere sigt øger vi den sociale lighed i sundhed nedefra og op gennem sundhedsvæsenet. Vores frivillige brobyggere er alle sundhedsfaglige studerende – og dermed fremtidens sundhedsprofessionelle.

[Læs mere her](#)

CSM:

Center for Seksuelt Misbrugte

Anonym chatrådgivning

Mandag: 16.30-19.00

Tirsdag: 09.00-11.00 og 13.00-16.00

Onsdag: 10.00-13.00

Torsdag: 10.30-13.30 og 18.00-21.00

CSM centrene 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."

[Find chatten her.](#)



Telefonrådgivning tirsdage 17-20

Telefonrådgivning kvinder: 6133 1030

Telefonrådgivning mænd: 6133 4400

Kvistens telefonrådgivning er rådgivning til mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb og deres pårørende. Rådgivningen er gratis og anonym.

Ved telefonerne sidder Kvistens frivillige terapeuter. De frivillige er uddannede psykoterapeuter med specialviden inden for området.

[Læs mere på Kvistens hjemmeside.](#)



Gratis hotline

**Slår livet knuder?
Har du brug for et øre?**

Ring til en psykoterapeut (MPF)

Psykoterapeuter er særligt uddannede og træned i at føre samtaler, og du vil blive lyttet til, få sparring og gode råd. Ring hvis du vil dele stort som småt.

Tirsdage kl. 14-18

Torsdage kl. 17-21

[Find oplysningerne her](#)

Til kalenderen

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

Fredag den 14. august 2020 kl 16 i København er der demonstration

Demonstrationen starter ved Domhuset på Nytorv. Læs mere ovenfor i temaet om grooming.



#SamtykkelovNu
– Vi går for dem, der gik forgæves

Domhuset, Nytorv, København
fredag d. 14. august kl. 16

arrangeret af:
Kirstine Holst og Everyday Sexism Project Danmark

støttes af:
Alternativ Ungdom
Feministisk 8. marts
Hej mand
Joan-Søstrene
Københavns Unge Feminister
Pædagogstuderendes Landssammenslutning
SUF (Socialistisk Ungdomsfront)

Logo: **espd**

Logos: Dansk Kvindesamfund, LÆRERSTUDERENDES LANDSKREDS, DANNER, spor, radikal ungdom, RØD-GRØN UNGDOM, SFU, DSU, All the Danish Collectives, DareGender, BLACK LIVES MATTER, SEX KAMPJOUR, KVINDE RADET



Hasle - Walk & Talk for medlemmer

Lørdag den 15. august 2020 klokken 15.00.

Vi mødes på p-plads bag grillen i Hasle.

Husk tæppe eller lille stol, et krus til kaffe/the. Der tages hensyn til dårligt gående. Samtale prioriteres frem for gåturen.



Midtjysk Spor - Randers

Netværksmøde i Randers

Netværksmødet er for senfølgeramte efter seksuelle overgreb i barndommen/ungdommen.
Torsdag den 27. august 2020 kl 18.30 i psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3 indgang B 1 sal.

CSM:Øst

Center for Seksuelt Misbrugte

CSM Øst aktiviteter på Frederiksberg, i Holbæk og Næstved. Nedenfor kan du se overskrifterne for aktiviteterne. Hvis du vil vide mere om de enkelte aktiviteter, kan du læse mere i [CSM Øst's kalender](#).

For at benytte tilbudene bedes du kontakte frivilligkoordinator Mille Eldevig på mie@csm-ost.dk for en visitationssamtale.

Frirummet Frederiksberg

Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg

Onsdag den 12. august kl. 16:45 - 18:00: Psykomotorisk træning
Torsdag den 13. august kl. 17:00 - 19:00: Samtalecafé
Mandag den 17. august kl. 17:00 - 19:00: Traumesensitiv yoga
Onsdag den 19. august kl. 17:00 - 19:00: Naturbaseret mindfulness - tilmelding nødvendig
Onsdag den 26. august kl. 17:00 - 19:00: Manuvision træning - tilmelding nødvendig

Frirummet Holbæk

Kulturkasernen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk

Onsdag den 12. august kl. 16:45 - 18:00: Traumesensitiv yoga
Onsdag den 26. august kl. 17:00 - 19:00: Samtalecafé

Frirummet Næstved

Jernbanegade 10, Næstved

27. august kl. 17:00 - 18:00: Traumesensitiv yoga
(Datoer for Traumesensitiv yoga i Næstved resten af 2020 er: 1. oktober, 5. november og 3. december)

CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

Caféen i Aarhus

Caféen i Frivilligsektionen er åben tirsdage og torsdage kl. 10-13.
Adresse: Skolebakken 5, Aarhus
Tilmeld dig til caféen ved at sende en sms til 21 75 15 50.

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

[Læs mere om aktiviteterne i Aarhus på CSM Midt Nords hjemmeside.](#)

Caféen i Aalborg

Åbningstider: Tirsdage kl. 17.00 - 19.00

Adresse: Fjordgade 23, 9000 Aalborg.

CSM Midt Nord skriver: "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"

Caféen i Herning

Åbningstider:

Tirsdag kl. 10.00-12.00 og onsdag kl. 17.00-19.00.

Adresse: Fredensgade 14, 7400 Herning

CSM Midt Nord skriver: "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.



Støttecenter for seksuelt misbrugte

Åben Café i Kolding

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

Tilmelding ikke nødvendig - du dukker bare op.

SYNLIGHEDSDAGEN

Senfølger af seksuelle overgreb i barndommen



WWW.SYNLIGHEDSDAGEN.DK

Arrangementet er gratis og åbent for alle over 18 år.

Synlighedsdagen 2020

Sæt kryds i kalenderen. Information følger.

I år afholdes Synlighedsdagen i seks byer:

Aalborg - Lørdag den 12. september 2020 kl. 10:00 - 16:00 i Det gamle Rådhus, Nr. Sundby

Esbjerg - Mandag den 14. september 2020 kl. 16:00 - 20:00 på Hovedbiblioteket, Esbjerg

København - Lørdag den 26. september 2020 kl. 10:00 - 16:00 - Vær opmærksom på at arrangementet foregår på en ny lokalitet.

Odense - Torsdag den 1. oktober 2020 kl. 17:00 - 21:00

Randers - Torsdag den 8. oktober 2020 på Randers Bibliotek

Aarhus - Fredag den 23. oktober 2020 kl. 10:00 - 15:00 på DOKK1, Århus C

Vi tager forbehold for ændringer.

CSM:Midt Nord

Center for Seksuelt Misbrugte

Temaaften i Aarhus - Dissociation hos mennesker med tidlige traumer

Tid og sted: Mandag 21. september 2020 kl. 17-20 ved Frivilligcenter Aarhus, Sønder Allé 33, 8000 Aarhus C (lige overfor rutebilstationen).

Oplægsholder: Karin Dyhr – Forfatter og foredragsholder.

Tilmelding nødvendig: [Læs mere her.](#)



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

Tlf.: 3014 5452

Mail: kontakt@landsforeningen-spor.dk.

www.landsforeningen-spor.dk

Har du fået ny mailadresse? Så besvar denne mail med oplysninger om din nye e-mail.

Ønsker du ikke at modtage nyhedsbrevet, så besvar denne mail og skriv "Afmelding" i emnefeltet eller i mailen