



## September 2020

Hermed et lettere forsinket nyhedsbrev med 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](mailto:nyhedsbrev@landsforeningen-spor.dk).

**God læselyst!**

---

## Nyt fra bestyrelsen

### Årsmødet 2020

Vi glæder os rigtig meget til at byde 85 medlemmer og støttemedlemmer velkomne til Årsmødet 2020 i Aarhus fredag den 18. september - søndag den 21. september.

Vi er i fuld gang med at sikre os, at vi tager de nødvendige corona-forholdsregler. Alle tilmeldte hører mere fra os, så snart det hele er faldet på plads.

### Læringsmateriale og ny Facebook-gruppe for fagpersoner

Vi er utrolig stolte af det nye læringsmateriale - [Senfølger i virkeligheden](#) - hvor senfølgeramte og fagpersoner, gennem personlige beretninger, fakta-film og refleksionsspørgsmål, kan blive klogere på senfølger af seksuelle overgreb i barndommen. Vi kører nu en kampagne på Facebook og Twitter som har haft overvældende effekt på antal "likes" og delinger af vores spots.

I forbindelse med lancering af læringsmaterialet har vi oprettet en [Facebook-gruppe for fagpersoner](#), der i deres arbejde kommer i kontakt med voksne med senfølger. Formålet med gruppen er:

1. at fagpersoner kan få generel viden om senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og få en større forståelse for de ramte samt de pårørende.
2. at give fagpersoner mulighed for at sparre med hinanden på tværs af faggrupper og få input fra senfølgeramte.

Del gerne informationer om gruppen, hvis du kender nogen, der kunne være interesserede i at blive medlem.

**De bedste hilsner  
Bestyrelsen**



---

## Nyt fra lobbygruppen



Spor deltog i demonstrationen [#SamtykkelovNu](#) i København, hvor vi gik fra Københavns Domhus til Christiansborg Slotsplads.

Rigtig mange mennesker havde valgt at bruge en fredag eftermiddag på at demonstrere på baggrund af en aktuel sag, hvor en lærer blev frikendt for voldtægt af en 13-årig elev. Han blev i stedet dømt for 'samleje med mindreårig', da retten mente, den forurettede pige havde givet sit samtykke til de seksuelle forhold.

Susanne Bøgeløv Storm, der har deltaget i dokumentarserien "De misbrugte filmbørn", holdt et brag af en tale. Susanne satte ord på retssystemets forældede syn på voksnes seksuelle overgreb mod børn og unge. Et retssystem der i dag - ligesom gerningspersonen - påfører børn og unge et medansvar for de seksuelle overgreb, de var udsat for.

[Du kan se Susanne Bøgeløv Storms tale her på Facebook.](#)

*Du kan også læse eller genlæse Susannes kronik her:*

### 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?

[Læs Susanne Bøgeløv Storms kronik i Politiken](#)



---

### Til møde på Christiansborg



I sidste uge mødtes vi med psykiatriordfører Liselott Blixt fra Dansk Folkeparti til en snak om den kommende 10-årige psykiatriplan, om handlingsplanen på senfølgeområdet og om Spors læringsmateriale til fagpersoner, som vi havde sendt til Liselott forud for vores møde.

---

## Nyt fra Midtjysk Spor



### Kreativ Fordybelse i Aarhus for medlemmer

Har du en interesse i at udfolde dig kreativt eller lyst og mod til at inspireres af kreativt samvær med andre? Så kan du deltage i et givende varmt og trygt tilbud for medlemmer af Landsforeningen Spor.

Midtjysk Spor giver adgang til kreative og skabende rum, hvor man kan få mulighed for at tilgå sig selv i meditative stoflige processer og forme nye fortællinger i fællesskab med andre, som har senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.

Man møder ind efter behov. Værkstedet er åbent mandage fra kl. 11-15 fra mandag den 7. september 2020 og de kommende 7 uger. Forløbet er gratis for deltagerne. Følg med på [Midtjysk Spors Facebook side](#). Her vil man kunne se, når der er ture ud af huset eller undervisning i forløbet. Hvis du ikke er på Facebook, er du velkommen til at kontakte Jeanne, så du kan blive orienteret.

Kreativ Fordybelse foregår i HICHE STUDIO på Viggo Stuckenbergs Vej 23, Aarhus V.

Kontakt Jeanne Bruun på [jeanne@landsforeningen-spor.dk](mailto:jeanne@landsforeningen-spor.dk) eller på mobil 2890 3675, hvis du er nysgerrig, vil vide mere eller ønsker at tilmelde dig.

---

### Åbent hus hos Spor i Aarhus hver fredag

Hver fredag, undtagen i ferier, holder Midtjysk Spor åbent hus for medlemmer og andre venner mellem kl. 10.30-13.00 i det nye Frivilligcenter Aarhus. Adressen er Sønder Alle 33, lokale 1 - lige ved rutebilstationen.

Her er fint med plads til at mødes med hinanden og få en kop kaffe eller te og en god snak, og der er både corona plads og sprit til hænderne.

Tovholderne er Carsten fra Landsforeningen Spors bestyrelse og Jeanne fra Midtjysk Spor. Ring eventuelt til Carsten på 20806900, hvis du ikke kan finde os. Kom endelig.

---

# På sporet af... Henrik

**Navn:** Henrik Kofod Sørensen

**Alder:** 55 år

**By:** Helsingør

**Hvornår blev du medlem af Spor?:** 5 år

**Største styrke:** Min største styrke er min svaghed; jeg er ærlig, oprigtig og ligefrem.



---

## Hvilken betydning har Spor for dig?

Spor gør en kæmpe forskel for alle os med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen både på et individuelt og personligt plan men også kollektivt og socialpolitisk.

Spor udgør et fællesskab af ligesindede, hvor igennem man som individ har mulighed for at bryde den ensomhed og isolation, som mange voksne med senfølger oplever.

I et fællesskab af ligesindede er individet fritaget fra at skulle undskylde og forklare sig, i og med der i fællesskabet ligger en kollektiv forståelse af, hvordan det er at leve med senfølger.

Gennem fællesskabet har vi yderligere mulighed for at øve indflydelse på forholdene for os voksne med senfølger, både nu og her men også i fremtiden - for dem der må komme efter os - i et socialpolitisk perspektiv.

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

Lige for tiden er jeg ikke så aktiv i Spor, men siden jeg blev introduceret til Hovedstadens Spor via Synlighedsdagen 2015, har jeg været med som frivillig på Synlighedsdagen. Lige med undtagelse af Synlighedsdagen 2017, hvor jeg deltog som repræsentant for Kvistens Taskforce Sjælland, hvor jeg også er aktiv. Sidste år, 2019, var jeg også medarrangør af og oplægsholder på Synlighedsdagen.

Derudover har jeg deltaget i forskellige workshops i Spor-regi. Senest har jeg medvirket i Spors oplysnings- og undervisningsmateriale [Senfølger i virkeligheden](#). Det er produceret i samarbejde med Feldballe Film & TV, og blev for nylig præsenteret for offentligheden.

## Har du nogle drømme eller visioner for Spor?

Udover at blive ved med at arbejde på at nedbryde tabuet omkring det at være voksen med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen vil jeg gerne se flere mænd komme på banen og være aktive i Spor.

Mænd er generelt længere tid end kvinder om at erkende, at det er et problem, at de har været udsat for seksuelle overgreb, og at de derfor rent faktisk har brug for hjælp. Dette bunder bl.a. i skyld og skam, som udspringer af en hårdnakket fordom om, at rigtige mænd ikke kan være ofre.

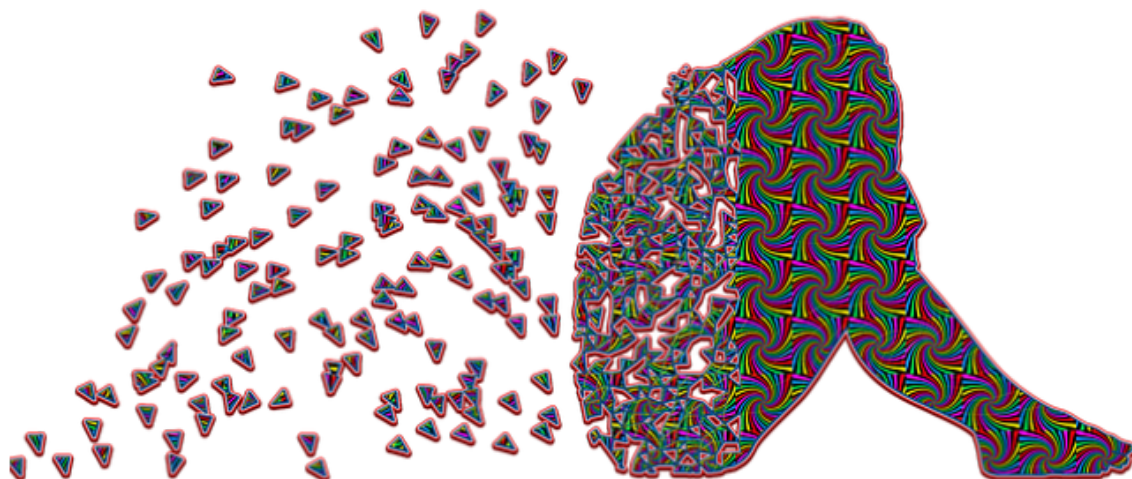
Derfor er det vigtigt, at flere mænd træder frem og går forrest for at vise, at der er en vej ud af offerrollen og en mulighed for at få en tålelig tilværelse, selvom man har senfølger efter seksuelle overgreb. Denne vej kan blandt andet findes i et fællesskab af ligesindede, som vi kender det i Spor.

Forskellige undersøgelser viser, at et sted mellem 12-17% af alle piger og 5-8% af alle drenge udsættes for seksuelle overgreb i barndommen, altså dobbelt så mange piger som drenge. Til sammenligning har vi i Spor lige omkring 500 medlemmer, hvoraf ca. 85% er kvinder og kun 15% mænd, så vi har stadig et stykke vej at gå.



---

## Erfaringsbaserede artikler og blogindlæg



### Psykolog og senfølgeramt: Psykiatrien svigter mennesker med traumer

"Psykiatriløftet nævner dem ikke med et ord. Men hvordan sikrer vi et kvalitetsløft i psykiatrien uden at italesætte traumer i en befolkningsgruppe fyldt med traumatiserede mennesker?", spørger psykolog Maria Olsen, senfølgeramt og medlem af Landsforeningen Spor.

[Læs artiklen her](#)



### Din angst for at tale om overgreb på børn er skadelig

Når voksne begår seksuelle overgreb på børn, strider det imod alle idealer for en god opvækst. Det er så ubehageligt, at de fleste har berøringsangst. Dermed begår vi en endnu større forbrydelse mod børnene: vi fastholder dem i offerrollen, skriver Rasmus Hinrichs, der selv blev udsat for overgreb som 12-årig.

[Læs artiklen her](#)

---

## Artikler



### Om fritagelse for mundbind og visir

Mange sensfølgere har problemer med at bære mundbind eller visir i offentlige transportmidler. Derfor har Spor undersøgt de eksakte regler og praksis vedrørende fritagelse.

[Læs artiklen her.](#)



### Hvad er hypnose?

Hypnose har ofte været betragtet som noget mystisk eller magisk. Der ligger imidlertid nogle helt almene principper bag, og det kan bruges til at hjælpe mennesker med forskellige psykiske problemer. Der er dog

forskel på, hvor modtagelige vi er for hypnose.

## Forskning i hypnose

Der er forskning, som peger i retning af, at hypnose kan have effekt på en lang række problemstillinger, for eksempel:

Fobier

PTSD

Irritabel Tyktarm (IBS)

Funktionelle mavesmerter hos børn

Bedring af immunforsvaret

Vægttab

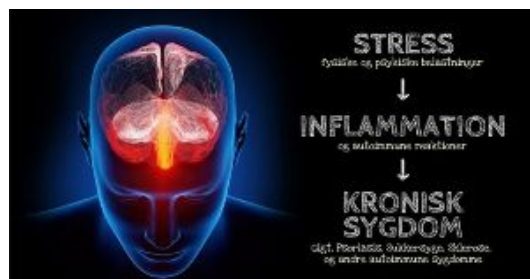
[Læs artiklen her](#)

## Forskning viser: Stress forværrer kronisk sygdom

"Når vi taler om stress, taler vi altså helt konkret om alle de ting som påvirker os negativt: lige fra fysisk hårdt arbejde til dårlig sidestilling, dårligt arbejdsmiljø, mobning, usund mad, rygning, dødsfald i familien, luft- og støjforurening, til tv-nyheder, facebook og dårlig søvn, og meget mere."

Det handler om summen af belastning.

[Læs artiklen her](#)



### En anden tid

»Jeg er så træt af argumentet om, at det jo bare var 1970'erne, og at det var den dominerende holdning dengang at se anderledes på sex også mellem børn og voksne. Nej, det var det ikke.«

Ekstern lektor Jon Sigurd Wegener fortæller i artiklen om en barndom præget af forældrenes ideologisk funderede incestovergreb.

[Artiklen ligger bag betalingsmur på Weekendavisen.dk.](#)

Du kan også se eller gense [dokumentarserien "En farlig arv"](#) på dr.dk, hvor Jon begiver sig ud i at samle så meget data om sin egen hjerne som overhovedet muligt, fordi han har en følelse af, at han oplever verden anderledes end andre.

## Dokumentarer



En række tidligere børneskuespillere står frem og fortæller, at de som unge blev udsat for seksuelle overgreb.

Udsendelsen blev sendt på TV2 den 14. marts 2018.

[Se eller gense dokumentaren på TV2 Play her](#) (kræver abonnement).



Journalister fra The Indianapolis Star fortæller i dokumentaren 'Athlete A' om Dr. Larry Nassar's seksuelle overgreb på unge amerikanske gymnaster.

Dokumentaren vises på Netflix (kræver abonnement).

---

## Bog anmeldelser

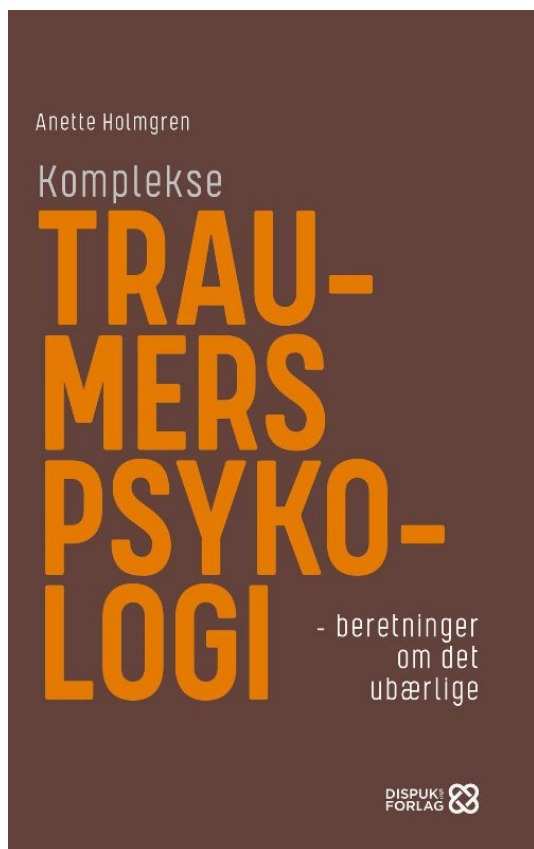
### **Komplekse Traumers Psykologi – beretninger om det ubærlige**

*Anmeldelse af Anette Holmgrens bog (DISPUKs forlag 2019) skrevet af Sara Svane, gruppeterapeut hos Lev Uden Vold.*

I bogen 'Komplekse Traumers psykologi – beretninger om det ubærlige' lykkes Anette Holmgren med største værdighed at forene ofrene for voldens viden og erfaring med teorierne, og netop dette er særligt bevægende. Bogen bliver på denne måde en bog til mennesker - fra mennesker, og netop her udfolder meningen sig.

---





Jeg vil derfor anbefale alle, der er i kontakt med mennesker, der er plaget af fortidens eller nutidens vold og traumer at læse denne bog.

Du kan læse [den fulde boganmeldelse](#) på Spors hjemmeside.

Det er muligt at købe bogen med 20% rabat på [DISPUK's Forlag](#).

### Synlighedsdagen København

Anette Holmgren vil ved Synlighedsdagen København 2020, holde oplægget 'Der er altid modmagt'.

Kom og hør hende – og de mange andre spændende oplægsholdere ved dette års [Synlighedsdag i København](#).

Det er d. 26. september kl. 10-16 i Frederiksberg Mad- og Kulturhus Frederiksberg Allé 41B 1850 Frederiksberg



## 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: 61 33 10 30

Telefonrådgivning mænd: 61 33 44 00

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 trænede 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

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

---

# SYNLIGHEDSDAGEN

Senfølger af seksuelle overgreb i barndommen



Nu er det sæson for Synlighedsdagen rundt om i landet. Arrangementerne er gratis og åbent for alle interesserede over 18 år. Tilmelding er ikke nødvendig.

### Synlighedsdagen Aalborg

**Lørdag den 12. september 2020 kl. 10:15 - 14:30**

**Sted:** Det gamle Rådhus, Byrådssalen, Torvet 5, 9400 Nr. Sundby

**Tema:** Det skader! Bliver det godt igen?

Til Synlighedsdagen i Aalborg er der sammensat et program der spænder vidt. Fra fællessang akkompagneret af **Anne Marie Hassing** over et fagligt og personligt oplæg af sexolog og stifter af Institut for Seksuelle Overgreb, **Camilla Darre**, til et fagligt oplæg af psykoterapeut og indehaver af Edens Have, **Celestine Andersen**.

[Se programmet her.](#)

---

### Synlighedsdagen Esbjerg

**Mandag den 14. september kl. 18:30 - 21:15**

**Sted:** Hovedbiblioteket, Lokale 1+2, Nørregade 19, 6700 Esbjerg

**Tema:** Kroppen husker

I Esbjerg kan du til Synlighedsdagen i år møde to spændende oplægsholdere der har det til fælles, at de både har en faglig baggrund og har seksuelle overgreb med sig i bagagen.

**Camilla Darre** har en sundhedsfaglig baggrund som jordemoder, er sexolog og har stiftet Institut for

Seksuelle Overgreb. Camilla er en rutineret underviser og foredragsholder og har gennem sit faglige virke opbygget stor erfaring med og viden om traumer og traumereaktioner.

**Mona Kjærulff Hansen** er forfatter til bogen "Og ingen taler om det". Mona er socialpædagog, psykoterapeut samt familiebehandler, og har arbejdet på gulvet i kommunens hjælpearbejde med udsatte og sårbare familier. Mona fortæller om hvordan kroppen kan beskytte sig mod at mærke, og om hvordan kroppens sanser fortæller.

[Se programmet her.](#) (Pdf-fil)

---

## Synlighedsdagen København

**Lørdag den 26. september kl. 10:00 - 16:00**

**Sted:** Frederiksberg Mad- og Kulturhus, Frederiksberg Allé 41B, 1. sal, 1850 Frederiksberg  
*OBS! Nyt sted*

**Tema:** Når senfølger druknes

Synlighedsdagen i København byder på to personlige beretninger. **Lisa** fortæller sin personlige historie under overskriften "Jeg *ville* være levende" og **Ann-Selena** deler sine erfaringer i oplægget "Kampen er et livsvilkår".

Vi har desuden fornøjelsen af at byde velkommen til **Anette Holmgren**, direktør i DISPUK, der fortæller om teorier, der skal være for alle - et forsøg på at kortlægge det komplekse traume.

**Lotte Gravgaard** og **Niels Rifbjerg** fra KKUC, kommer i deres oplæg ind på vigtige erfaringer og opmærksomhedspunkter både for den senfølgeramte selv, men også for de pårørende og eventuelle fagpersoner.

[Se programmet her.](#) (Pdf-fil)

---

## Synlighedsdagen Odense

**Torsdag den 1. oktober**

Synlighedsdagen i Odense afholdes torsdag d. 1. oktober 2020. Sted, tidspunkt og program følger senere.

[Følg med her på synlighedsdagen.dk.](#)

---

## Synlighedsdagen Randers

**Torsdag den 8. oktober kl. 17 - 21**

**Sted:** Randers Bibliotek, Stemannsgade 2, 8900 Randers

**Tema:** Fortrængninger

Program og yderligere oplysninger følger senere. [Følg med her på synlighedsdagen.dk.](#)

---



## Synlighedsdagen Aarhus

**Fredag den 23. oktober kl. 10 - 15**

**Sted:** DOKK1, Store Sal, Hack Kampmanns Pl. 2, 8000 Aarhus

**Tema:** Senfølger

Temaet er 'Senfølger' med oplæg af bl.a. professor Ask Elklit fra Syddansk Universitet.

Program og yderligere oplysninger følger senere. [Følg med her på synlighedsdagen.dk.](#)

---

Nedenfor finder du kalenderen for øvrige arrangementer i september/oktober måned samt faste aktiviteter.

---

### Gratis FB-live med John Mortensen - "Den Indre Familie"

**Fredag den 11. september 2020 kl. 20.00-21.00**

IFS (Internal Family Systems) er skabt af amerikaneren Richard Schwartz og er en relativt ny gren inden for psykologien.



Ifølge Richard Schwartz og mange andre består vores personlighed af en lang række underpersonligheder, hvoraf nogle er "beskyttere". De beskytter andre dele af personligheden, som tidligt i livet er blevet sårede mod at blive såret på ny.

[Læs meget mere her på Facebook.](#)

---

## 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.](#)

---

Helsingør - Cafémøde



**Tid:** Tirsdag den 29. september 2020 kl. 18.30-20.30

**Sted:** Kulturhus Syd, Hovmarken 7, 3000 Helsingør

### **Hvordan ser livet ud, når man har seksuelt misbrug med i bagagen?**

Hvilke spor sætter seksuelle overgreb, og hvordan håndteres de konsekvenser og udfordringer, som oplevelserne giver igennem livet?

Landsforeningen Spor afholder rullende café-møder i større som små byer rundt omkring i Danmark, og nu skal vi i gang med at mødes fysisk igen (med gode Corona-forholdsregler).

Mødet består af et fagligt og et personligt oplæg om at leve som voksen med senfølger af seksuelle overgreb i barndom og ungdom. Mødet er åbent for alle interesserede over 18 år, både mennesker med personlige erfaringer og pårørende, samt behandlere og sundhedspersonale der arbejder med målgruppen. Det er gratis at deltage.

Vi glæder os meget til at se dig!



### **Rønne - Café-møde for medlemmer af Spor**

**Tid:** Onsdag den 30. september 2020 kl. 16

**Sted:** Den Lille Café, Store Torvegade 16, 3700 Rønne

**Tilmelding** nødvendig af hensyn til pladsen

Spor Bornholm vil gerne invitere medlemmer af Spor på kaffe, the og kage på Den lille Café, Rønne.

Denne dag vil Spor Bornholm informere lidt om sommerens Walk & Talk og om vinterens aktiviteter og muligheder. Desuden vil der blive informeret om Spors grundregler i fht. Café-møder.

For at være sikker på, at der er plads nok, kræver dette arrangement tilmelding. Send en besked via [Spor Bornholms Facebookside](#) eller en mail til [bornholm@landsforeningen-spor.dk](mailto:bornholm@landsforeningen-spor.dk).

Vi lytter gerne, hvis nogen sidder inde med en god idé til en aktivitet og eller arrangement, der kunne være interessant for Spor medlemmerne.



### **Online café-møde**

Næste online café-møde er med **TinaMaria Larsen** og finder sted **søndag den 4. oktober 2020 kl. 16.00-17.30** på Zoom.

Programmet annonceres på Spors [Facebookside](#) og [hjemmeside](#), hvor du også vil kunne finde link til Zoom.



## **Mandetræf**

### **– et gratis tilbud til mænd, der har været udsat for seksuelle overgreb**

Mandetræf er for dig, der har været udsat for seksuelle overgreb i din barndom og ungdom, og som savner nogle at dele erfaringer med. Det er gratis at deltage, og du kan være helt anonym. Det er uforpligtende at deltage i mandetræf: Du kommer, når det passer dig.

[Læs mere om Mandetræf på Kvistens hjemmeside.](#)

#### **Mandetræf i Lyngby:**

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby

Hver onsdag i ulige uger kl. 17-19.

Tovholdere er Knud Fischer-Møller (personlig erfaring) og Henrik Ølgaard (frivillig psykoterapeut i Kvisten). Kontaktperson: Knud Fischer-Møller, tlf. 23 96 83 95

#### **Mandetræf i Aarhus:**

Kvisten Aarhus, Mejlgade 71 1th i Aarhus

Hver torsdag i lige uger fra kl. 17-19.

Tovholdere er Kurt Kyed (personlig erfaring) og Jesper Brandt (frivillig psykoterapeut i Kvisten). Kontaktperson: Kurt Kyed, tlf. 30 51 69 80 – mail: [til@kurtkyed.dk](mailto:til@kurtkyed.dk)

---

## **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 for en visitationssamtale på [mie@csm-ost.dk](mailto:mie@csm-ost.dk).*

### **Frirummet Frederiksberg**

**Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg**

Mandag den 14. september kl. 17:00 - 19:00: Traumesensitiv yoga

Onsdag den 23. september kl. 17:00 - 19:00: Manuvision træning - tilmelding nødvendig

### **Frirummet Holbæk**

**Kulturkasernen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk**

Onsdag den 9. september kl. 16:45 - 18:00: Traumesensitiv yoga

### **Frirummet Næstved**

**Jernbanegade 10, Næstved**

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

---

## CSM:Midt Nord

*Center for Seksuelt Misbrugte*

### Caféen i Aarhus

**Åbningstider:**

Mandag kl. 16.30 – 19.30, tirsdag kl. 10.00 – 14.00 og torsdag kl. 10.00 – 14.00

**Adresse:** Skolebakken 5, Aarhus

[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.

### Gåture hver onsdag i Aalborg

Turen går til forskellige natursteder (maks. 3 km. væk), hvor natur, luft og samvær nydes!  
Påklædning efter vejret. Der vil være 2-3 frivillige turguider med på turen. Alle er velkomne!

**Mødested:** Fjordgade 23, 9000 Aalborg (vi mødes udenfor i gården til højre for hoveddøren)

**Tidspunkt:** Kl. 10– afgang kl. 10.05

**Tilmelding:** Send sms til frivilligkoordinator Karina Juul Sundvall på tlf. 27 83 04 99  
- senest på dagen kl. 8

### Caféen i Herning

**Åbningstider:**

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

**Adresse:** Fredensgade 14, 7400 Herning

### Gåture hver onsdag i Herning

Turen går til forskellige natursteder (maks. 3 km. væk), hvor natur, luft og samvær nydes!  
Påklædning efter vejret. Der vil være 2-3 frivillige turguider med på turen. Alle er velkomne!

**Mødested:** Fredensgade 14, 7400 herring (vi mødes i foyeen)

**Tidspunkt:** Kl. 16 - afgang kl. 16.05

**Tilmelding:** Send sms til frivilligkoordinator Guro Korterød på tlf. 27 83 19 04 - senest på dagen kl. 12

---



**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.

---



## Recovery Lab i København

### Torsdags Cafe:

Hyggeligt samvær og peersamtaler hver torsdag kl. 14.00 - 16.00.

### Recovery Netværksgruppe:

Åben recovery netværksgruppe hver søndag kl. 14.00 - 16.00

### Kulturpakken:

Del kulturelle oplevelser med andre ligesindede hver onsdag.

### Recovery telefonen:

Ønsker du at tale med en ligesindet telefonisk, så har du mulighed for op til 10 timers samtaler med én af vores frivillige peers.

### Forældre Fællesskabet:

Er du kommende forældre med psykiske udfordringer og ønsker at forberede dig på den kommende forældrerolle? [Se opslag på Facebook.](#)

Alle aktiviteter er som sædvanligt **gratis**. Vi ses!

Du kan følge os på [Facebook](#) og nu også på [Instagram](#).

[www.recoverylab.dk](http://www.recoverylab.dk)

---



---

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

Tlf.: 3014 5452

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

[www.landsforeningen-spor.dk](http://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