



Februar 2021

Så er vi klar med februar måneds nyhedsbrev fra Spor med nyt fra foreningen, relevante arrangementer, bøger m.v.

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

God læselyst!

Nyt fra bestyrelsen

Navigator-program II

Landsforeningen Spor står på flere måder midt i en transformationsproces, og det er helt fantastisk at vi nu kan fortælle, at vi har fået bevilliget et nyt Navigator-forløb med Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA). Det betyder, at foreningen også i 2021 får konsulenthjælp til de næste skridt i vores organisationsudvikling.

Med Spor's indtræden på finansloven fik vi en anerkendelse fra folketingets politikere, som vi er meget glade for at kunne bruge til at løfte vores sag yderligere. Vi er i fuld gang med strukturelle ændringer af vores forening og vil i den kommende tid kaste os ud i en ny organisationsstruktur. Det er derfor virkelig godt med CFSA's kompetente hjælp til at korrigere og justere, så vi kan få Spor til at leve og folde sig endnu mere ud.

De bedste hilsner
Bestyrelsen



Nyt fra Lobbygruppen

Kolding Kommune går forrest

- og laver landets første kommunale handleplan for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen.

Målet med handleplanen er at sikre, at personer med senfølger, bliver mødt, set og forstået af kommunens medarbejderne i alle kommunens forvaltninger.

Spor's politiske arbejdsgruppe, Lobbygruppen, har bidraget til udarbejdelsen af handleplanen.

Det bliver utroligt spændende at følge Kolding Kommunes målrettede tiltag for borgere med senfølger af

seksuelle overgreb i barndommen. Vi håber erfaringerne fra Kolding Kommune kan danne grobund for initiativer, der bredes ud til alle landets kommuner.

[Læs artiklen i Jyske Vestkysten her.](#)

Kolding Selvhjælp spiller selv en helt central rolle i, at netop de er blevet den første kommune i landet, der laver en målrettet handleplan. Vi siger tusinde tak for jeres vedholdende lobbyarbejde!

Undersøgelser

Senfølger og COVID-19

Landsforeningen Spor har endnu engang brug for din hjælp til at besvare en undersøgelse om, hvordan du har det under COVID-19.

Spor lavede i starten af første nedlukning, foråret 2020, en undersøgelse om psykisk trivsel og støttemuligheder.

COVID-19-pandemien har nu varet i 10 måneder, og Danmark er under anden nedlukning. Spor er igen nysgerrige på få viden om, hvorvidt den lange pandemi med restriktioner og nedlukninger har haft positive eller negative konsekvenser for mennesker med senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungeårene. Derudover vil Spor gerne vide, hvad vi kan gøre bedre.

Vi vil meget gerne høre svarene - både fra dig der deltog i den første undersøgelse, og fra dig som vil svare første gang. Undersøgelsen retter sig til voksne over 18 år. Undersøgelsen tager omkring 10 minutter at besvare, og du er anonym. Undersøgelsen slutter søndag den 21. februar 2021.

[Du finder undersøgelsen her.](#)

Spørgsmål markeret med en stjerne skal besvares. De andre er valgfrie.

Oplever du tekniske udfordringer, anbefaler vi, at du forsøger fra din computer.

Oplever du, at du ikke kan få lov at færdiggøre undersøgelsen, beder vi dig tjekke, om du har besvaret alle spørgsmål markeret med en stjerne. Tak!

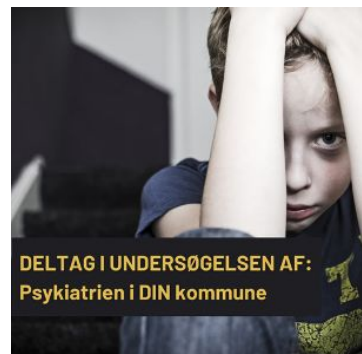
Psykiatrien i din kommune



Hjælp Bedre Psykiatri afdække hvor god psykiatrien er i din kommune

"Er din kommune gode nok til at hjælpe mennesker med psykisk sygdom - og deres pårørende? Hvad kunne være bedre? Hjælp os med at finde svar på disse spørgsmål, så vi kan præsentere dem for politikerne inden kommunalvalget.

Brug fem minutter på at svare på et kort anonymt spørgeskema. Dit svar kan være anledning til psykiatrien bliver forbedret i din kommune."



MasterSpeciale på Ålborg universitet: Behandlingsmetoders oplevede effekt for kvinder

[Find spørgeskemaundersøgelsen her.](#)

Frist for besvarelse af spørgeskemaet er 6. februar 2021.

Christin Walter og Stine B. Thirslund skriver:

"Vi er to kvinder, hhv. jordemoder og sygeplejerske, der læser master i sexologi på Aalborg universitet og som skriver vores afsluttende masterspeciale omhandlende kvinder med senfølger af seksuelle overgreb og behandlingsmetoders oplevede effekt set fra kvinderne.

Spørgeskemaet er til dig, som er kvinde, har været udsat for seksuelt overgreb og har senfølger eller belastningstilstande, som følge deraf.

Inklusionskriteriet for at kunne deltage i vores survey er, at du har været i både konventionel behandling dvs. samtaler med læge, psykolog, psykiater, været på center for seksuelle overgreb, sexologisk klinik, center for voldtægtsofre, eller fx. center for seksuelt misbrugte. Kriteriet er også, at du som led i din behandling har valgt en mere kropsorienteret behandlingstilgang til at bearbejde dine kropslige erindringer eller senfølger. Det vil tage ca. 5 min at udfylde spørgeskemaet.

Spørgeskemaet er fortroligt, du er anonym og vi vil bruge det til at samle en mængde data, som kan hjælpe os med at udfærdige en mere dybdegående spørgeguide til 2-4 kvinder, som vi ønsker at afholde dybdegående interviews med om deres oplevelse af behandlingen som senfølgeramt efter seksuelle overgreb.

Ønsker du udover denne survey at deltage i et interview, så send venligst en privat besked til Stine B. Thirslund besked-app, (som er end-to-end krypterede telegram eller signal) på tlf: 51904411. Du er osse velkommen til at kontakte os, hvis du er i tvivl om noget. stine.thirslund@gmail.com eller chrerisil@gmail.com"

Ledig stilling som frivilligkoordinator hos Spør i Esbjerg



5-timers projektstilling fra 1. marts - 31. december 2021

Vil du være med til at gøre en forskel for voksne, der har senfølger af seksuelle overgreb i barndom eller ungdom? Vil du arbejde for at skabe netværk og hjælpe mennesker ud af ensomhed og ind i et livsbekræftende fællesskab? Og har du lyst til at skabe ideelle rammer for lokale frivillige ildsjæle? Så er det måske dig, vi søger.

Ansøgningsfrist er 8. februar 2021.

[Se stillingsopslaget her](#)

#MeTooinceste



KAMPAGNE PÅ FACEBOOK OG INSTAGRAM VIL DU VÆRE MED?

Vi har startet en kampagne på vores Facebook og Instagram, under hashtagget [#metooinceste](#) og [#metooincestedk](#).

Hvis du vil, så sæt også gerne [#landsforeningenspor](#) på.

Kampagnen med hashtagget er startet i Frankrig og har vokset sig stor, så nu står tusinder af voksne kvinder og mænd frem og fortæller om deres overgreb på de sociale medier.

Det er selvfølgelig oplagt, at Spor griber bolden her i Danmark 😊

Planen er at dele et personligt opslag hver dag i 7 dage, og så håbe at det tager fart derfra.

Vil du være med?

Opslaget er med billede, da det er vidnesbyrdet og overleveren, der er i fokus.

F.eks. et portræt med en kort tekst skrevet hen over a lå "Jeg var 5 år første gang" eller "Jeg huskede først, da jeg blev 30", eller hvad der nu giver mening til den enkeltes historie. Men altså en helt kort tekst, og så med hashtagget "metooinceste" og "metooincestedk" i den danske version.

Hensigten med hashtagget er at skabe fokus på overgreb, omfanget, og at vise den enkelte, at hun/han ikke er alene. Når vi begynder at bruge hashtagget på vores platforme, er vi ikke alene de første her i DK, der griber den, vi sikrer også opmærksomhed på Spor fra alle de, der klikker ind på hashtagget. Hvis det tager om sig, begynder folk måske at dele deres egne historier på egne platforme og tagger Spor, fordi vi pludselig har fået associeret os selv med hashtagget.

Information bragte den 28. januar 2021, en artikel om hvordan tusindvis af franske ofre for seksuelle overgreb i barndommen, lige nu deler deres historier under hashtagget #MeTooinceste. Det er et opgør med den franske kulturelite af 68'ere og dens grænseløse syn på sex. Alt for mange har alt for længe vidst for meget.

[Artiklen er desværre bag en betalingsmur](#)

Artikler



Var det vold?

"Jeg er overrasket over hvor mange klienter som har oplevt vold i opvæksten uden selv at kalde det vold" skriver Kirsti MacDonald Jareg.

[Læs den norske artikel her](#)

Vi har fuldstændigt misforstået depression - den prøver at redde os

Den almindelige forståelse er, at depression

begynder i sindet med forvrænget tænkning. Det fører til 'psykosomatiske' symptomer som hovedpine, mavesmerter eller træthed.

Nu foreslår modeller som den polyvagale teori, at vi har misforstået det. Det er kroppen, der opdager fare, og sætter gang i en forsvarsstrategi, som har til hensigt at hjælpe os med at overleve. Denne biologiske strategi kaldes immobilisering, og den manifesterer sig i sindet og kroppen med et sæt symptomer, som vi kalder depression."

[Læs artiklen her](#)



"Hør mig nu": Australsk offer for overgreb vinder en pris for at gå mod retssystemet



Den 26-årige aktivist Grace Tame har kæmpet for, at ofre for overgreb kan komme til orde og ikke bliver straffet for at tale offentligt om det. Nu hyldes hun for sin kamp mod systemet.

[#LetHerSpeak](#)

[Læs artiklen og se Grace Tames takketale her.](#)

KompleksPTSD

Flyer om PTSD og Komplex PTSD til pårørende

Der mangler meget information om PTSD til pårørende, men nu kan der på siden KompleksPTSD.dk findes en 'Flyer om PTSD og Komplex PTSD til pårørende', som kan printes ud.

[Find flyeren her](#)

Blog



På misbrugt.dk kan du følge Lærkes nye blog. Lærke skriver:

Mit navn er Lærke

Jeg har valgt at lave denne blog, med navnet Misbrugt. Det har jeg gjort fordi jeg gerne vil dele min historie med jer. Jeg vil skrive opslag om min hverdag, men mest af alt vil jeg dele mine digte, tanker og

følelser.

[Følg med på Lærkes blog her](#)



Livet med Komplex PTSD

Af Anonym kvinde

Jeg lever med senfølger (kompleks PTSD).

Det indebærer at jeg:

- Altid har brugt mig selv for meget fysisk og psykisk både i arbejdssammenhænge, venskaber, forhold, studier etc.
- Drager alt for stor omsorg for andre og giver andre den opmærksomhed, opofrelse og kærlighed, jeg selv skulle have haft.
- At jeg ikke kan sige nej selvom alt i mig stritter imod, og situationen og personen slet ikke bør have lov at bruge min energi.
- Kan mærke stemningen i ethvert rum jeg går ind i og følge med i alle samtaler.
- Kan mærke hvordan andre mennesker har det blot ved et blik og en kort kontakt.
- Føler det med det samme, hvis noget ikke er ok. Ser lige igennem.

Et liv med vold, psykiske og fysiske overgreb og social kontrol. En stor cocktail som jeg har lagt låg på og 'arbejdet mig ud af' (skjult) ved altid at smile og rette ryggen. Lige indtil kroppen og sindet endelig sagde stop.

Jeg har altid været den, der har sat mig selv til side og draget stor omsorg for alle andre. På arbejdet var jeg altid den, der tog de ekstra timer og havde flere store ansvarsområder.

Jeg har givet ud af mig selv som et tag-selv-bord. Som en buffet af 'psykologtimer', seksuelle ydelser, forståelse, overarbejde i alt for store mængder og med alt for meget ansvar.

Jeg har ladet mig udnytte og styre. Jeg har ladet kæresten, mine forældre og tilfældige mennesker tage mig for givet. Ladet dem trampe på mig og give mig skam over at være mig.

Kroppen og sindet sagde fra, længe før jeg selv var klar over, hvor slemt det stod til. Først nu som 50årig har jeg indset, at det ikke er min skyld, at jeg er endt med senfølger i form af agorafobi, generaliseret angst og PTSD. Efter 13 år på medicin og tre lange indlæggelser med 38 ECT behandlinger (elektrochok, red.), medicinsk psykose, selvmordsforsøg, tvangsfiksering etc. kan jeg komme i gang med at hele og ændre de tillærte adfærdsmønstre.

Jeg har god hjælp i min mentor og min mindfulnessgruppe, som har været en fast del af mit liv de sidste 6 år.

Faktum er, at jeg kan og vil lære at leve med mine senfølger fra dødsfald, voldtægt, vold, psykiske overgreb m.v.

Indsatsen er: Skemaer/struktur, eksponering, hvile, mindfulness i naturen, bevidst ændring af negative tankemønstre.

Jeg tager næsten ingen medicin mere og kan begynde at mærke mig selv og min krop for første gang. Det er skræmmende ad H til men også rigtig givende, for nu har jeg nogle, jeg kan dele det hele med. Jeg går ikke længere bare i en boble, hvor uvirkelighedsfølelsen konstant tager over.

Video



Børns følelsesmæssige udvikling v/ Susan Hart, psykoterapeut MPF og cand. psych, PhD

I denne video-talk møder du børnehavedrengen Tim, en dreng der bliver betragtet som et monster og som de andre børn er bange for. Ved hjælp af Tims fortælling introducerer Susan Hart, psykoterapeut MPF og cand. psych, PhD, til hendes teoretiske forståelsesramme neuroaffektiv udviklingspsykologi. Teorien kan bruges til at forstå børns følelsesmæssige, personlige og sociale udvikling.



Traumebevidst tilgang i psykiatrien

Forelæsningen, der fandt sted i sidste uge, [ligger nu tilgængelig her](#).

0.00 - 0.30: Hvorfor fokus på traumer i psykiatrien og hvordan kan man arbejde traumebevidst med dem. Overlæge, Ph.d. Cæcilie Buhmann, Psykiatrien VEST i Slagelse

0.30 - 0.45: Behovet for traumebevidsthed i psykiatrien fra et brugerperspektiv
Helle Cleo Borrowman, Landsforeningen Spor – Brugerforeningen for senfølgeramte

0.45 - 1.00: Erfaringer med implementering af TBT på intensivt sengeafsnit i Slagelse
Afdelingssygeplejerske Anette Bramming-Hansen og specialsygeplejerske Isabell Malm Junker

1.00 - 1.15: Erfaringer med implementering af TBT i psykiatrien i Aabenraa
Mathilda Randris Andersen, Kvalitetskonsulent, Psykiatrien i Region Syddanmark

1.15 - 1.25: Det nationale arbejde med at implementere TBT i psykiatrien
Sygeplejerske, Ph.d. Jesper Bak, Sygeplejerske, Ph.d. Jakob Hvidhjelm og Sygeplejerske, Ph.d. Lene Lauge Berring ledere af det Nationale TBT Center

1.25 - 1.32: Afrunding og tak for i dag



Bøger

Skønlitteratur



Man gjorde et barn fortræd

Tove Ditlevsens romandebut fra 1941 handler om en ung pige, der kæmper for at gøre sig fri af en ulykkelig hændelse i den tidligste barndom i form af et seksuelt overgreb.

De senere år er opstået en stor fornyet interesse - populært kaldet 'Tove-feber' - for Tove Ditlevsens forfatterskab og selvudleverende person. En række af Tove Ditlevsens bøger er således blevet genudgivet og teaterforestillinger sat op.

[Find bogen her](#)

Faglitteratur



Traume, hjerne og krop - Biologiske perspektiver på PTSD

Af Sigurd Wiingaard Uldall, Kasper Eskelund og Karen-Inge Karstoft

Overgreb, ulykker, krige og naturkatastrofer er eksempler på hændelser, der i den enkeltes liv kan blive traumatiske oplevelser med svære og langvarige psykiske vanskeligheder til følge. Bogen 'Traume, hjerne og krop' viser med udgangspunkt i diagnosen posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD), hvordan krop og hjerne har betydning for traumereaktioner.

Forlaget skriver, at bogen er relevant for alle, der beskæftiger sig med mennesker, som har været udsat for traumer, men mon ikke

også mange med traumer kan have gavn af at læse den?

[Find bogen her.](#)

Sig hej til din skam

- En bog om at slippe frygten for at være forkert

Af Ilse Sand

"Skam ødelægger liv. Den får dig til at gemme dig bag et skjold, hvor du forsøger at skjule dig for dig selv og for andre. Skam skygger også, så du ikke kan se klart. Og så skaber den ensomhed. Heldigvis er der en vej ud af skammen.

'Sig hej til din skam' viser, hvordan du får en bedre og mere sikker fornemmelse af dig selv, så du bliver mere modstandsdygtig over for skam og frygten for at føle sig forkert. I et letlæst sprog får du indsigt i, hvordan skam opstår, hvordan du kan gå tæt på din skam, og hvordan du opdager dig selv på ny og får større mod til at være ærligt og åbent til stede, som den du er."

Ilse Sand er teolog og uddannet psykoterapeut MPF.

[Linket her](#) er til et meget fint indlæg om skam skrevet af Ilse Sand.



Kom nærmere

Af Ilse Sand

Anmeldt af Pia Hoffmann

I bogen 'Kom nærmere' af Ilse Sand fortæller hun, hvordan vores ubevidste selvbeskyttelsesstrategier kan stå i vejen for kærlighed og gode relationer uden, at vi selv ved det.

[Her kan du læse Pia Hoffmanns anmeldelse af bogen.](#)

"Jeg må indrømme, at lige da jeg åbnede bogen og så, hvor få sider der var og uden så meget tekst, blev jeg lidt skuffet. Efter at have læst den, ville jeg dog ønske, at jeg selv havde kunnet skrive den. Den er enkel, letforståelig og forankret i anerkendte psykologiske teorier og mange års terapeutiske erfaringer."

Tilbud på 'Traumer i psykiatrien'

Af Cæcilie Böck Buhmann og Sofie Folke

Vi omtalte denne bog i sidste måneds nyhedsbrev.

I forbindelse med forelæsningen i sidste uge (se omtale højere oppe) har forlaget besluttet at give 25% på bogen ved køb senest i denne uge, uge 5. Brug koden Traumer25.

[Find bogen her.](#)



Indsamling

CSM:Syd Frivillig Center for Seksuelt Misbrugte

Frivilligsektionen i CSM Syd har mistet 325.000 kr. i tilskud fra staten. Disse penge er i stedet givet til behandlingssektionen i forsøget på at få nedbragt ventelisten på behandling.

Det har den konsekvens, at de frivillige tilbud til senfølgeramte vil blive væsentligt reducerede. Derfor må de nu søge økonomisk støtte af andre veje - bl.a. gennem indsamling.

Hvis du vil sende et bidrag, kan det ske via MobilePay 880699 eller via bankoverførsel reg.nr. 4597, kontonr. 13118329.

[Læs mere om indsamlingen her.](#)

Vi værdsætter dit bidrag

Din støtte går ubeskåret til vores frivillige institution og er med til at sikre, at vi fortsat kan tilbyde kvalificeret rådgivning, vejledning og støtte til voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i deres opvækst.

Støt os via

MobilePay
880699

Eller via bankoverførsel
Reg.nr. 4597
Kontonr. 13118329

[I denne video](#) kan du møde den daglige leder, Susanne Sølvbjerg, som fortæller om, hvorfor det giver mening at opretholde et frivilligt tilbud til ofre for seksuelt misbrug.

Undervisning



'Lille Skole for Voksne' tilbyder undervisning og samvær for mennesker med psykiske, sociale og eksistentielle problemer.

Undervisningen foregår i trygge rammer på små hold. Formålet er at give deltagerne et igangsættende, berigende og positivt undervisningstilbud.

[Læs mere om skolen her](#)

Til kalenderen

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



Det er en meget udsædvanlig kalender i denne måneds nyhedsbrev, med kun to online arrangementer i februar. Der afholdes formentligt flere relevante arrangementer, men vi har blot ikke har fået kendskab til dem inden deadline.

Hold derfor øje med vores [Facebook-side](#), hvor vi løbende deler arrangementer. Spors egne aktiviteter annonceres også på [vores hjemmeside](#).



Pigen under vandet

Af Lotte Arnsbjerg

Filmet teaterforestilling og efterfølgende paneldebat

Tid og sted: Online på zoom, tirsdag den 2. februar, kl. 14.00-16.30.

Pris: Medlemmer af Selskabet for Psykoterapi og Dansk Psykoterapeutforening = 100 kr. (+gebyr)

Ikke-medlemmer = 150 kr. (+gebyr)

Billetter: [Kan købes her](#)

OBS: Vi optager arrangementet. Kan du ikke deltage i tidsrummet den 2. februar, så kan du med en billet efterfølgende pr. mail få tilsendt links til debat og forestilling. Links er åbne i 3 dage.

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

Skuespiller og performancecoach Lotte Arnsbjerg opfører stykket, sammen med komponist Carman Moore, som har skrevet musikken, og som spillede en afgørende rolle for Lottes bearbejdning af sin

historie.

Stykket er blevet optaget og lavet til en film. Det er den, der vises til dette webinar/online-arrangement.

Program

14.00-15.15 Filmet version af teaterforestillingen "Pigen Under Vandet"

15.15-15.30 Pause

15.30-16.30 Paneldebat og dialog med deltagerne

Vært: Pia Clementsen, formand i Dansk Psykoterapeutforening

Teknisk vært: Martin Nevers, Selskabet For Psykoterapi

Panelet består af Lotte Arnsbjerg og relevante aktører.

Arrangører: Selskabet For Psykoterapi, The Art of Transformation og Dansk Psykoterapeutforening.



Spor online cafemødé med speciallæge i psykiatri Cæcilie Buhmann

Tid: Torsdag den 18. februar 2021 kl. 19 - 20.30

Sted: [Online via Zoom](#)

Arrangør: Landsforeningen Spor

Cæcilie Buhmann er speciallæge i psykiatri og én af de få psykiatere i Danmark, der har specialviden om traumer. Cæcilie forsker desuden i PTSD behandling for patienter med svær psykisk sygdom og er leder af Traumeklinikken. Cæcilie har udgivet flere bøger og afholder kurser om traumereaktioner og -behandling.

Cæcilie vil på caféaftenen den 18. februar fortælle om typiske traumereaktioner som posttraumatisk belastningsreaktion, dissociation og kompleks PTSD. Endvidere vil hun fortælle om forskellige former for traumebehandling og hvordan organisationer kan arbejde mere traumebevidst.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål til Cæcilie den sidste halve time.

Kl. 18.50 begynder vi gennemgang af teknikken på Zoom. Alle over 18 år er velkomne til at deltage.

Rådgivning

For alle i hele landet. ❤️

Telefonkaffe med Kolding Selvhjælp



Kolding Selvhjælp tilbyder "telefonkaffe". Bor man alene, eller er man i karantæne og mangler én at tale med, kan man kontakte Kolding Selvhjælp.

Man kan få en frivillig telefonven, som man kan drikke en kop kaffe på afstand med og sludre om det, der fylder i ens hverdag lige i øjeblikket.

Hold dig ikke tilbage.

Ring til os på Tlf. 7550 7902 eller på Tlf. 2757 2525
Du kan også sende os en mail info@koldingselvhjaelp.dk med dit tlf. nummer

Telefonkaffe er støttet af
Velliv Foreningen



KOLDING SELVHJÆLP
Banegårdspladsen 2, 2 sal
6000 Kolding
Tlf: 75 50 79 02
info@koldingselvhjaelp.dk

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.](#)

CSM:Øst
Center for Seksuelt Misbrugte

Anonym telefonrådgivning

Mandage kl. 16:30-19:30

Tirsdage kl. 13:00-16:00

Torsdage kl. 10:30-13:30

Telefonrådgivningen tilbyder en personlig samtale mellem dig og en frivillig rådgiver fra CSM Øst.

Vores rådgivere har viden om senfølger efter seksuelt misbrug i barndommen. De er i stand til at bringe deres viden i spil, så det bliver relevant for dig, og den situation du står i.

Du er også meget velkommen til at benytte dig af rådgivningen, hvis du er pårørende.

Ring på 33 23 21 23



DepressionsForeningen
SocialrådgiverLinien - 33124774

Åben hver onsdag kl. 17.00-18.30, undtagen helligdage

SocialrådgiverLinien yder rådgivning til alle, der står i en vanskelig situation på grund af depression, bipolar lidelse og anden psykisk sygdom eller mistrivsel og har brug for hjælp til at håndtere udfordringer fx i forhold til job, uddannelse eller forsørgelsesgrundlag.

[Læs mere på DepressionsForeningens hjemmeside.](#)

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](#)
