



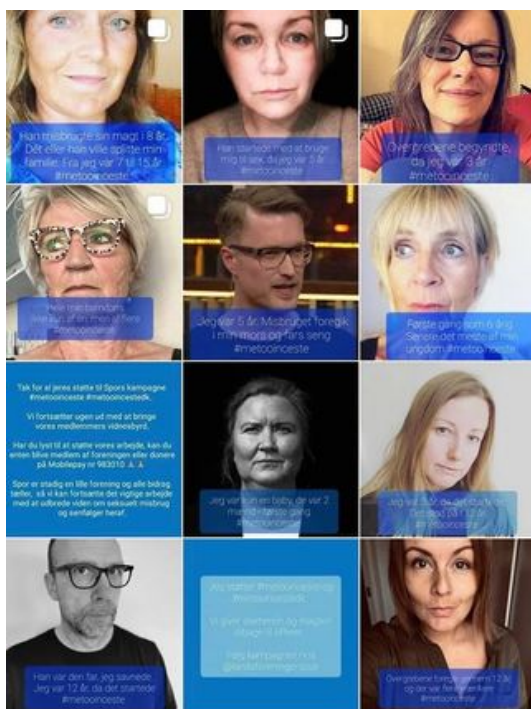
Marts 2021

Så er vi klar med marts måneds nyhedsbrev fra Spor med nyt fra foreningen, artikler, 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!

#MeTooincestedk



KAMPAGNE PÅ FACEBOOK OG INSTAGRAM - VIL DU VÆRE MED?

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

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

Information bragte den 28. januar 2021 en [artikel](#) om, at 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.

I Danmark tog Spor bolden op. Mandag d. 15. februar skød Lærke, vores projektleder, kampagen i gang på Facebook og Instagram. 7 mennesker startede med at gå offentligt ud med billede og #metooinceste og #metooincestedk, og i skrivende stund er der 22 mennesker, der er trådt frem, og vi fortsætter lidt endnu.

Tirsdag d. 23. februar skrev Dagbladet Information en stor [artikel](#), om bl.a. vores kampagne. Det er den 3. mest læste artikel i Information i år (artiklen omtales længere nede i nyhedsbrevet). Endvidere vil DR lave en dokumentar om hashtagget med udgangspunkt i Spors brug her i DK.

Lidt tal

Hensigten med hashtagget er at skabe fokus på overgreb og omfang, samt at vise andre senfølgeramte, at hun/han ikke er alene. Når vi bruger hashtagget på vores platforme, kan de, der klikker på det, se alle offentlige opslag, hvor det er nævnt. Det øger samtidigt kendskabet til Spor.

Opslagene på Facebook er blevet vist 56.000 gange og delt 365 gange fra vores side - senest af Everyday Sexism Project. Det har givet os mange nye følgere, og flere har fundet vej til vores lukkede Facebookgruppe.

Hvis du også vil være med, kan du gøre følgende

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.

Efterlysning

Efterlysning: TV dokumentar sætter fokus på diagnosen Dissociative Identity Disorder (DID). Kan du, eller én du kender, hjælpe?

Ina Solberg fra tv produktionsselskabet Drive Studios skriver:

"Vil du være med til at sætte fokus på DID? Hos produktionsselskabet Drive Studios er vi i gang med at producere en tv-dokumentar til en landsdækkende kanal om DID, og derfor vil vi meget gerne i kontakt med nogle, som har denne diagnose.

Vi håber I har tid og lyst til at hjælpe os!

Du kan uforpligtende sende en mail til Ina Solberg.

Kontakt: ina@drivestudios.dk"

Artikler



Hvad er forsvarsmekanismer?

"Forsvarsmekanismer fungerer ubevidst og har til formål at beskytte mod angst, ubehag og pinefulde oplevelser samt sikre tilpasning til realiteterne og stabilisering af identiteten."

[Meget fin artikel, hvor de mange forskellige forsvarsmekanismer beskrives.](#)



Voldtægtsforsker: Alarmerende ny viden om voldtægtsofre

Vi skal gøre langt mere for at hjælpe de dybt traumatiserede ofre for voldtægt.

Der har de sidste par år været en meget stor interesse for at hjælpe voldtægtsofre ved at indføre en samtykkebaseret voldtægtsparagraf, som kan støtte dem i det retslige forløb. Denne ændring af straffeloven er nu gennemført.

[Læs Politikens artikel her \(desværre kun for abonnenter\)](#)



Camille Kouchner afslører incest i Frankrigs elite i ny bog: Nu falder topfolk på stribe

De falder som fluer i Frankrig. Ikke på grund af covid-19-pandemien. Men noget langt mere betændt. Incest.

[Læs artiklen fra BT her](#)

Vi tager mandlige ofre for sexchikane mindre alvorligt, viser forskning

Vi tager mænd mindre seriøst, hvis de udsættes for krænkelser - medmindre det er mænd, der krænker mænd. Det tyder på en heteronormativ kultur, skriver Psypost

[Læs artiklen her](#)





Incestoffer anker erstatnings sag til landsretten

Vejle Kommune svigtede Jytte Jensen, da hun blev voldtaget af sin far igen og igen. Nu anker hun dom fra byretten.

[Læs artiklen her](#)

Kvinden som solo-krænker er svær at afsløre

Mænd står bag de fleste overgreb mod børn, men kvinder kan også være seksuelt krænkende. Mangel på viden om kvinders overgreb, som både er tabubelagt og kontroversielt, gør det svært at opdage og hjælpe ofre, påpeger eksperter.

[Læs artiklen her](#)



Erfaringsbaserede artikler



I 12 år blev hun misbrugt af sin stedfar: »På overfladen skulle alt se normalt ud«

En ny #MeToo-bevægelse er kommet til Danmark: Danske incestofre vil nu fortælle deres historier under hashtagget #MeTooInceste. En af dem er Gry Sara Windelev. I 12 år blev hun misbrugt af sin stedfar. Øget offentlig opmærksomhed kan i sig selv reducere antallet af overgreb, siger eksperter

[Læs artiklen her](#)

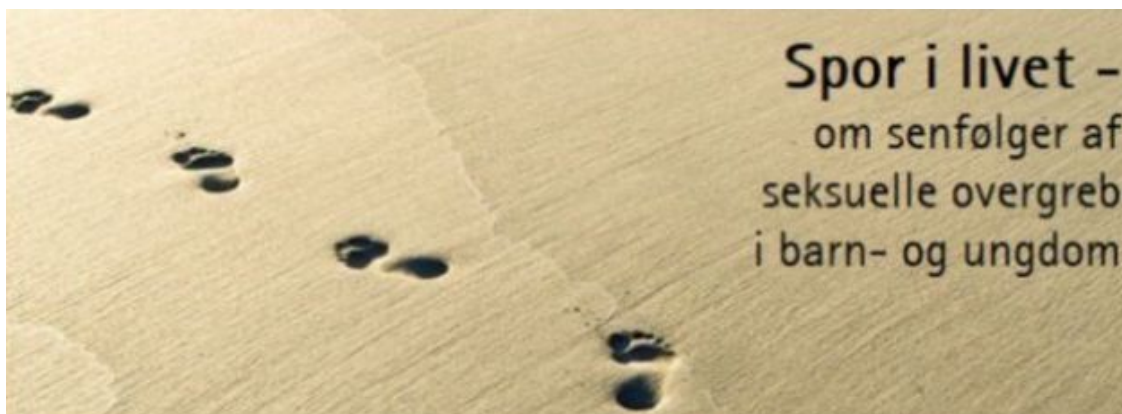


“At være indlagt på psykiatrisk afdeling er for mig to ting: Opbevaring og overvågning. Forbedring af min sindstilstand er det ikke”

Sille Nørgaard er en af de 177.000 i Danmark, der hvert år indlægges på en psykiatrisk afdeling. Hun beretter om et system, hun ikke mener hjælper hverken hende eller størstedelen af hendes medpatienter.

[Solidaritet bringer her hendes fortælling.](#)

Blog

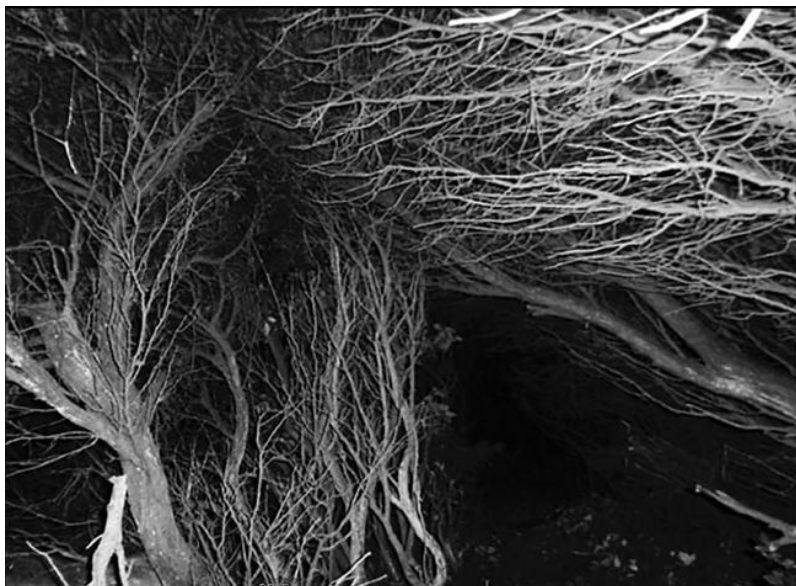


Terroir – en billedserie

Af Trine Leonore Berg

Tomheden strækker sig udover mit liv
i dag føler jeg smerte ved blot at eksistere
måske jeg er ved at vokse
rovdyrsgæbis

du er blevet censureret bort fra mine drømme
jeg skubber en usynlig skikkelse
ned ad stolen
du rammer gulvet som en skorpion
jeg tværer dig ud med min støvle
igen
igen
igen
til sidst er det bare disorganiseret organisk materiale



[Se billedserien på Vimeo](#)

[Læs mere om Trine Leonore Berg og billedserien på Spors hjemmeside](#)

Bøger

Faglitteratur

Sig hej til din skam

- En bog om at slippe frygten for at være forkert

Af Ilse Sand

Pia Hoffmann har anmeldt bogen for Spor, og hun skriver bl.a.:
"Jeg blev meget glad, da jeg fik mulighed for at anmelde endnu en bog af teolog og psykoterapeut Ilse Sand. Jeg havde med stort udbytte læst 'Kom nærmere' og var meget spændt på, om 'Sig hej til din skam' ville være lige så givende for mig. Det var den. Faktisk ramte den mig endnu mere. Som uddannet psykoterapeut har jeg læst meget om og arbejdet med skam. Alligevel var der flere meget vigtige ting, der ved læsningen af bogen pludselig gik op for mig, eller rettere ramte mig."

[Læs resten af Pias anmeldelse her](#)



Indsamling



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 ét online arrangement i marts. 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](#).

Online cafemøde med hjerneforsker Jon Sigurd Wegener

Torsdag d. 4. marts kl. 19 - 20.30



Jon Sigurd Wegener er hjerneforsker og underviser på CBS. Han har medvirket i dokumentarserien “En Farlig Arv” på DR, hvor han undersøger sine gener og genbesøger nogle af barndommens traumer for at finde ud af, hvor hans dystre familiegenetik efterlader ham i dag.

Jon vil til dette cafémøde tage os med på rejsen tilbage til barndommens overgreb. Han vil trække tråde til, hvad forskningen viser om, hvordan seksuelle overgreb sætter sig dybe spor i psyken og helt konkret kan aflæses på hjernescanninger.

Vi starter kl. 19, men log gerne på 10 min før for at få en introduktion til teknikken på Zoom. Det er muligt at deltage helt anonymt.

OBS: På dette cafémøde optages første halvdel – altså selve Jons oplæg. Der optages kun lyd, så du og dit evt. billede og navn vil ikke fremgå.

Link til mødet: <https://zoom.us/j/91699277794>



Walk & Talk i Nexø for Spor-medlemmer

Vi mødes ved P-pladsen ved Havnekiosken (havnesiden)

torsdag den 18. marts
Kl. 15.00 - 16.30

Der vil være mulighed for kaffe og the. Tag venligst selv kop/krus med ☺☺.
Der tages forbehold for vind og vejr, samt Covid situations restriktioner.

Bornholm Spor ser frem til at se dig.

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.](#)



Recovery Lab tilbyder her i starten på foråret to aktiviteter. Vi har stadig lukket ned for fremmøde grundet covid-19 situationen, men du kan deltage online eller via telefon.

Vi tilbyder nu:

Recovery-netværksgruppe (Online):

Vi tilbyder en online netværksgruppe, for dig der ønsker at arbejde med recovery sammen med ligesindede. Vi mødes to timer om ugen på Zoom, og der vil være nye relevante recoveryorienterede emner, hver gang vi ses.

Recovery-telefonen:

Recovery-telefonen tilbyder telefoniske recoveryforløb, hvor frivillige tilbyder én samtale på én time om ugen. Du kan melde dig både som deltager eller frivillig.

Tilmelding: Send SMS til 2215 1322 eller mail til: renewinther@recoverylab.dk.

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 mistroivsel 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](#)
