



April 2021

Så er vi klar med april 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

Generalforsamling 2021 - sæt kryds i kalenderen!

Vi afholder generalforsamling søndag den 6. juni 2021 på Fyn. Vi ved endnu ikke om det bliver i Nyborg eller Odense.

Navigatorprogrammet

Med kompetent hjælp fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde, er bestyrelsen i fuld gang med at arbejde videre, med de input vi fik fra Årsmødet og generalforsamlingen til Spors værdier og strategier. Vi har arbejdet med Spors mission og vision, så de aktiviteter vi sætter i verdenen, hænger sammen med de mål, vi ønsker at opnå på lang sigt.

Det er utroligt spændende og meningsfyldt arbejde, og vi glæder os til at præsentere udkast til strategien 2025 på den kommende generalforsamling.

De bedste hilsner
Bestyrelsen





Fra Navigator-workshop hvor bestyrelsen, ved at bruge Indsatsteorien, blev bevidste om sammenhængen mellem Spors vision, mål, aktiviteter og strategi.

Fritaget for krav om coronapas



I forbindelse med den gradvise genåbning af landet har politikkerne besluttet at indføre krav om fremvisning af et såkaldt coronapas. På denne måde kan store dele af erhverv og kulturelle genåbne tidligere end ellers.

Der er imidlertid mange voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen, der af gode grunde ikke kan lade sig teste, uanset om testen foretages ved podning i halsen, næsen eller ved spytkrøve. Det er muligt at blive fritaget for at fremvise coronapas - det står fast. Men desværre er det usikkert om - og i givet fald, hvordan - man dokumentere at man er undtaget.

Vi har forsøgt at finde ud af, hvordan reglerne egentlig er, hvordan det forholder sig med undtagelser for test og har samlet tilgængelige informationer om coronapas og coronatest i en artikel, der nu ligger [på hjemmesiden](#). Siden bliver jævnligt opdateret i takt med, at der kommer nye retningslinjer.

Artikler



Giver 7-årige seksualundervisning for at undgå

seksuelle overgreb

Børn skal lære, hvor deres egne og andres grænser går. Undervisningen foregår med henblik på at forebygge skadelig seksuel adfærd.

[Læs den norske artikel her](#)



Vi tager mandlige ofre for sexchikane mindre alvorligt, viser forskning

Et nyt studie har, med udgangspunkt i to teorier, undersøgt om mænd, der udsættes for seksuelle krænkelser, mødes med mindre sympati og forståelse end kvinder, der oplever noget tilsvarende, skriver PsyPost.

[Læs artiklen her](#)



Føleleshjulet

Føleleshjulet er et virkeligt godt redskab til at tale med sine børn om følelser og lære dem at sætte ord på deres følelser. Det er også meget anvendeligt for voksne, der arbejder med selv at lære at mærke og udtrykke følelser.

[Læs mere her](#)



Hvordan traumer i barndommen kan medvirke til et senere stofmisbrug

Et nyt studie fra The journal "*Substance Use and Misuse*" viser, at hvis man i sin barndom har oplevet seksuelt misbrug eller andre former for omsorgssvigt, har man større sandsynlighed for at blive misbruger i ungdommen.

[Læs den engelske artikel her](#)



Du må gerne græde over spildt mælk

"Tristhed og gråd er et signal fra nervesystemet, at vi længes efter noget eller nogen. Gevinsten er ofte enorm, når vi ikke skjuler tårene, men lader dem øge i styrke", skriver den norske psykolog Sindre Kvithyld Aasli.

Mange af os er bange for det ubehag gråden vil skabe i andre. Hvis tårene strømmer over morgenmødet

på arbejde, kan det gøre folk usikre og få dem til at trække sig fra dig. Frygt for afvisning er en god grund til at holde tårerne tilbage. Men selvom du mestrer kunsten at undertrykke følelser, betyder det ikke, at de fordamper.

[Læs den norske artikel her](#)

Erfaringsbaserede artikler



Traumer er ikke en psykisk sygdom

Traumer er en følelsesmæssig, psykisk og fysisk reaktion, som kan heles.

Tabitha Ferguson, fortæller her sin historie, i håb om, at det kan få en betydning for andre, og hjælpe dem til at undgå nogle af de ting, som hun har måtte kæmpe med.

[Læs den engelske artikel her](#)

"De overgreb min far blev udsat for, har også påvirket mig"

Børn bliver desværre påvirket af forældrenes senfølger, og de har også brug for hjælp. Det er et hidtil meget overset problem, at der ikke er nogle hjælpemuligheder til vores børn.

"Da Odd Werner var barn, blev han seksuelt misbrugt af en ven af familien. Først 40 år efter fortalte han sine nærmeste om det. Nu har det vist sig, at overgrebene også har haft indflydelse på hans børns liv."

For Odd Werner og hans børn har afsløringen og åbenheden efterfølgende haft den positive konsekvens, at de er kommet tættere på hinanden og har fået en større gensidig forståelse.

[Læs Feminas artikel her](#)





Af Mona Kjærulff Hansen

Jeg har meldt mig til at skrive til nyhedsbrevet for Landsforeningen Spor. Det har jeg gjort fordi, senfølger er lige præcis det – SENfølger.

Jeg er 60 år og har været i terapi siden mit 28'ende år. Det kom jeg efter, at alle fortrængninger faldt og jeg pludselig og uden varsel kunne huske mine overgreb. Det væltede mig psykisk, og samtidig forklarede det alt. Misbruget, den manglende trivsel og alle de voldelige overgrebsfyldte relationer jeg allerede havde været i. Det forklarede på en eller anden måde med det samme, hvorfor jeg syntes, det føltes som normen at blive i de usunde relationer. Faktisk troede jeg, at det var sådan kærligheden var. At den kostede at få del i, at jeg skulle underlægge mig overgrebene for at få lov at føle mig elsket.

Jeg er velbearbejdet i mit indre, er kommet rigtig langt i mig selv, og føler mig i dag godt tilpas med mig selv og i mig selv. I dag ved jeg bedre, i dag gør jeg det bedre over for mig selv. Alligevel rammes jeg i mit indre sårede og misbrugte barn, når mit voksne liv byder på billeder af svigt og andre menneskers manglende pligter og ordentlighed.

Så her vil jeg gerne dele en fortælling fra mit voksne liv med dig, hvor mine senfølger tydeligt viser sig.

[Du kan læse hele Monas beretning på vores hjemmeside.](#)

Videoer, radioprogrammer og serier



Et liv i modvind

Et liv i modvind er en fortælling om generationstraumer og om den familie, Carmen voksede op i.

Carmen skriver:

"Temaerne i denne selvbiografi er generationstraumer og de psykiske og fysiske konsekvenser, der er følger af Komplex PTSD.

Jeg har gerne villet dele mit dejlige, smertefulde, spændende og begivenhedsrige liv med andre via denne selvbiografi. Jeg vil gerne vise, hvordan alting hænger sammen, og hvor stort et præg barndomsfamilierelationerne sætter på et menneskes liv, når det rystes i sin grundvold igen og igen. Min forfattermission er lykkedes, hvis andre kan lære af min historie, og søger hjælp i tide, i stedet for at kæmpe og kompensere mere end, hvad godt er."

De 11 udsendelser ligger samlet på [Radio Mælkebøttens hjemmeside](#), eller du kan lytte til dem via disse links.

- [Et liv i modvind del 01](#)
- [Et liv i modvind del 02](#)
- [Et liv i modvind del 03](#)
- [Et liv i modvind del 04](#)
- [Et liv i modvind del 05](#)
- [Et liv i modvind del 06](#)
- [Et liv i modvind del 07](#)
- [Et liv i modvind del 08](#)
- [Et liv i modvind del 09](#)
- [Et liv i modvind del 10](#)
- [Et liv i modvind del 11](#)



Traumer og nervesystemet: Et Polyvagal perspektiv

En meget fin lille video om, hvordan traumer og kronisk stress påvirker nervesystemet, og hvordan det har indflydelse på vores helbred og trivsel. Videoen er på engelsk, men den er så fint animeret, at den nok er til at forstå også uden tekst.

"This video was developed to give a basic introduction and overview of how trauma and chronic stress affects our nervous system and how those effects impact our health and well-being. Much of the content is based on the groundbreaking work of Stephen Porges and his Polyvagal Theory."



Dokumentarserien Allen v. Farrow: "Anklagerne mod Woody Allen vækkes i live i ensidig, men overbevisende mavepuster"

Woody Allen og Mia Farrow var New Yorks mest elskede par i 1980'erne. Gennem deres 12 år lange forhold boede de på moderne vis hver for sig på hver sin side af Central Park, hvor de sendte lyssignaler til hinanden om aftenen. Hun spillede markante roller i 13 af hans film.

Der er på mange måder tale om en dybt ensidig dokumentar, hvor Woody Allen slet ikke kommer til orde, og han står stadig fast på, at han ikke har begået nogle former for overgreb i familien. Uanset, hvor sandheden befinder sig, så er dokumentaren et spændende og hjerteskrærende indblik i en familiedynamik, hvor der måske eller måske ikke er foregået noget krænkende mod ét eller flere børn.

Du kan se den, hvis du har adgang til HBO, eller du kan oprette en gratis prøveperiode.

[Læs anmeldelsen af dokumentarserien i Soundvenue](#)

[Se en trailer her](#)

Se Kirby Dicks fire timer lange dokumentarserie på [HBO](#)

Bøger

Faglitteratur



Hvordan bevæger vi os frem efter traumer?

At have oplevet noget meget traumatisk, er for mange en del af livet. Der er hovedsageligt tre metoder, der kan hjælpe traumeofre med at komme videre, skriver den amerikanske psykiater Bessel van der Kolk i bogen "Kroppen holder regnskab".

"Traumer forandrer kroppen vår på en måde som påvirker ikke bare selvkontrollen, men også vår evne til å føle glede, engasjement og tillit"

[Læs \(norsk\) uddrag fra bogen her](#)

[Link til bogen](#)

En sød lille historie



En ældre kinesisk mand havde to store gryder, hver hang på enderne af en stang, som han bar på tværs af hans nakke. Den ene af gryderne havde en revne, mens den anden gryde var perfekt.

Hver dag gik manden til floden efter vand. Den perfekte gryde var ved hjemkomsten altid fyldt, mens den revnede kun var halv fyldt.

Selvfølgerigt var den hele gryde stolt af sine bedrifter. Gryden med revnen skammede sig derimod over sin egen ufuldkommenhed, og den var ulykkelig over, at den kun kunne gøre halvdelen af, hvad den var blevet lavet for at gøre. Efter 2 år, hvor den havde følt sig som en bitter fiasko, talte den en dag til manden: "Jeg skammer mig over mig selv. Den revne i min side er skyld i, at vandet siver ud hele vejen tilbage til dit hus."

Den gamle mand smilede og svarede "Har du lagt mærke til, at der kun er blomster på din side af stien? Jeg har altid kendt til din revne, så jeg såede blomsterfrø på din side af stien. Hver dag, mens vi går tilbage, vander du dem. I to år har jeg været i stand til at samle disse smukke blomster til at pynte på bordet. Hvis du ikke havde været, som du er, med din revne, ville jeg ikke kunne bringe den skønhed ind i huset".

Hver enkelt af os har vores helt egen fejl. Det er de revner og mangler, vi hver især har, der gøre vores liv interessant og givende. Vi vander og skaber skønhed på vores vej. Du skal blot tage enhver person for, hvad de er, og se det gode i dem.

Så, alle mine skøre venner, hav en god dag, og husk at dufte til blomsterne på din side af stien 😊

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

[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.

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.

Igen i denne måned har vi kun et par enkelte arrangementer med. Der afholdes formentlig 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 Gry Sara Windelev

Onsdag d. 21. april kl. 17-19 på Zoom

Gry Sara Windelev er sexolog, kok, hun er er snart færdig uddannet kropsterapeut fra Tomum, hun har to børn - og så er hun senfølgeramt efter en barndom med seksuelle overgreb begået af hendes stedfar. Et forhold han senere blev dømt 2 år for.

Gry er på mange måder kommet langt i sin helingsproces, og har arbejdet aktivt på det i mange år.



For nylig medvirkede hun i Spors kampagne #metoincestedk, hvor hun stod frem med billede og sin

historie. Efterfølgende var hun interviewperson i en artikel i Information.

[Læs artiklen her](#)

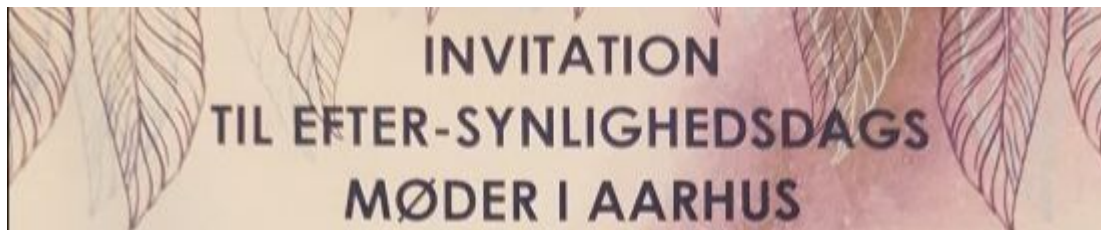
På cafeaftenen vil Gry fortælle os om sine personlige oplevelser i barndommen, og hvordan hun har arbejdet sig frem til i dag at kunne holde sine senfølger ud i strakt arm og observere dem, når de dukker frem fra tid til anden. Desuden vil Gry fortælle om at stå frem i medierne med sin historie, og hvordan det præger hende og hendes familie. Der bliver god tid til at stille Gry spørgsmål.

Mødet er fra kl. 17 til 19. Fra kl. 16.50 gennemgår vi teknikken.

Det er muligt at deltage anonymt, hvis du ønsker det.

Alle deltagere skal være over 18 år.

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



‘Erfaringer fra gruppebehandling med mennesker med senfølger’

Oplæg af Marianne Gutte, psykoterapeut og klinisk sexolog

Tid: Torsdag den 15. april 2021 kl. 16 - 18

Sted: FO by

Frederiksgade 78 C (ind i gården ved siden af Rema)

Stiften Lounge til venstre i gården

8000 Aarhus

Om arrangementet:

Netværket bag Synlighedsdagen i Aarhus arrangerer en række åbne og gratis møder i 2021 om emner relateret til seksuelle overgreb.

Tag din ven med. Opfordre fagpersoner til også at deltage. Vær med til at skabe åbenhed, viden og nedbrydning af tabuemnet. Møderne tager hensyn til alle.

Ingen fotos. Her er også tovholdere fra arrangørerne, som du kan snakke med. Vi glæder os til at se dig.



Næste arrangement:

Torsdag den 20. maj 2021 kl. 16 - 18

Tema: Reaktionsmønstre efter seksuelle overgreb – samspil og relationer

Oplæg af Joan Søstrene, Aarhus



Lille Skole for Voksne i Vanløse, København, tilbyder samvær for mennesker med psykiske, sociale og eksistentielle problemer. Der er åben café hver onsdag kl. 13-15 i nedlukningsperioden. ☺

Der bliver serveret kaffe og brød. Tilmelding er ikke nødvendig.

[Læs mere her](#)

Rådgivning

CSM:

Center for Seksuelt Misbrugte

Anonym chatrådgivning

Mandag: 16.30-19.00

Tirsdag: 09.00-11.00

13.00-16.00

19.00-22.00 Ny åbningstid

Onsdag: 10.00-13.00

Torsdag: 10.30-13.30

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.](#)

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

Ring på 33 23 21 23

CSM Øst skriver:

"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."



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.](#)

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**



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](#)



Landsforeningen Spor
Vodroffsvej 5, st. tv.
1900 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