



Juni og juli 2021

Så udkommer nyhedsbrevet for juni og juli måned med nyt fra foreningen, relevante arrangementer, bøger m.v. Vi vender tilbage et par uger inde i august måned, da redaktionen holder ferie til og med uge 31.

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 og god ferie til jer alle!

Nyt fra bestyrelsen

Tiden nærmer sig for Spors generalforsamling 2021. I år skal vi behandle en del forslag, som vi vedhæfter. Størstedelen er forslag til vedtægtsændringer. Husk at du kan stemme via fuldmagt - se mail sendt den 31. maj 2021.

Spors vision og fem strategiske mål

I sidste weekend var Spors bestyrelse samlet i Odense, hvor vi fik formuleret foreningens fem strategiske mål. Vi har arbejdet på højtryk her op til generalforsamlingen, hvor vi vil præsentere udkast til strategien 2025.

Vi glæder os rigtig meget til at få respons fra de medlemmer, der deltager på generalforsamlingen søndag den 6. juni 2021.





Nyt fra Lobbygruppen



Årets Folkemøde bliver noget anderledes end det normale Folkemøde.

Torsdag den 17. juni 2021 er der et digitalt program, hvor der streames arrangementer fra hele Danmark. Det foregår på folkemoedet.dk, hvor også Spor deltager.

Vi inviterer til Folkemøde på Østerbro

Tid: Torsdag den 17. juni 2021 kl. 13 - 17 med livestream kl. 14 - ca. 15 på folkemoedet.dk

Sted: Teglværksgade 22, 2100 København Ø

Spørg ikke hvad jeg fejler – spørg hvad der er sket for mig

Psykiske problemer skyldes ofte traumer.

En helt anden hjælp og deltagelse i samfundet er nødvendig.

Se mere om arrangementet i kalenderen nedenfor.



Debat livestreamet fra Folkemødet på Bornholm, fredag den 18. juni 2021 kl. 19.15 - 20.00

Spørg ikke hvad jeg fejler - spørg hvad der er sket for mig

Til debatten stiller vi folketingspolitikere, praktikkere og erfarings eksperter spørgsmålene:

Har vi nok fokus på menneskers historie, når vi møder borgere med sociale og psykiske problemer i kommunalt og regionalt regi?

Kan vi blive bedre til at se på årsager til de problemer, vi prøver at afhjælpe? Og derved tilbyde en helt anden hjælp, hvor den enkelte føler sig bedre mødt, set og forstået?

Læs mere i kalenderen nedenfor.

[Se programmet for Folkemødet her](#)



Senfølgeramt i en coronatid

"Hvis ikke vi (os som oprigtig er undtaget for test) må tage til koncerter, gå på uddannelse, handle ind i forretninger, hvad er meningen så?"

Jeg er fritaget fra mundbind og test – og jeg er træt. Træt af at blive mødt med blikke, kommentarer og den slags på trods af, jeg har både papirer og badges i orden det meste af tiden. Nogle gange er jeg så bange for jer, at jeg glemmer min badge, inden jeg når ud og købe ind.

Jeg kan ikke lide at gå med badge, fordi jeg føler mig brændemærket af det, og fordi det ingen effekt har mod jeres modbydeligheder – eller mindre galt jeres diskussionslyst."

Sådan skriver Zandra Berthelsen i sin beretning om, hvordan hun oplever denne tid med corona, nedlukninger og restriktioner.

Du kan læse hendes og andres [beretninger på vores hjemmeside](#).

Hvis du vil dele, hvordan du oplever denne tid, kan du sende din beretning på max. 1½ side til Anne på mail ac@landsforeningen-spor.dk

Artikler



**Psykologer har behandlet 600 børn,
der har begået seksuelle overgreb**

Når børn bliver udsat for seksuelle overgreb, er krænkeren i op mod hvert tredje tilfælde et andet barn. JanusCentret har udredt knap 600 børn med seksuelt krænkende adfærd, og en ny rapport oplyser indgående om fællestrækkene blandt børn, der begår seksuelle overgreb mod andre børn. Det handler ikke om pædofili.

Artiklen fra Berlingske Tidende er desværre bag en betalingsmur;

[Læs den her](#)



At være forælder med kompleks PTSD

At være forælder kan være hårdt nok, men når man lever med Kompleks PTSD, kan det nogle gange synes umuligt.

Som forælder kan der være nogle meget høje standarder, men det modsatte kan også ske. Når man som forælder er stresset, kan man overreagere og blive uretfærdigt streng mod sine børn. Som traumeoverlever er det vigtigt at forblive rolig, så man kan undgå at overføre sine egne traumer til ens børn.

[Læs hele artiklen her](#)

Lady Gaga taler ud om voldtægt begået af en musikproducer

I en ny dokumentarserie åbner popstjernen Lady Gaga op om en voldtægt, hun blev udsat for som 19-årig.

[Læs artiklen fra Jyllands-posten her](#)



Regeringen vil skærpe straffen for seksuelle overgreb mod børn



I dag er straffniveauet betydeligt lavere, hvis der er tale om andre seksuelle overgreb end fuldbyrdet voldtægt.

[Læs artiklen fra DR her](#)

Lærer havde forhold til 15-årig: Partier vil kigge på loven

En tidligere efterskolelærer blev frikendt for blufærdighedskrænkelser efter at have haft et forhold til en elev. Nu vil flere partier undersøge, om loven skal ændres.

[Læs artiklen fra Ekstra Bladet her](#)



Græsk, norsk og følelser

I et helt tavst og lydløst miljø lærer barnet næppe at kommunikere med ord. I bedste fald vil barnet bare fortsætte med at komme med strubelyde, pludre, grine og græde for at udtrykke sig. Det er ikke usandsynligt, at barnet i sidste ende holder op med at bruge disse udtryk, hvis der ikke er noget svar. Sådan er det med børns udvikling på alle områder. Udvikling sker i relation til en anden.

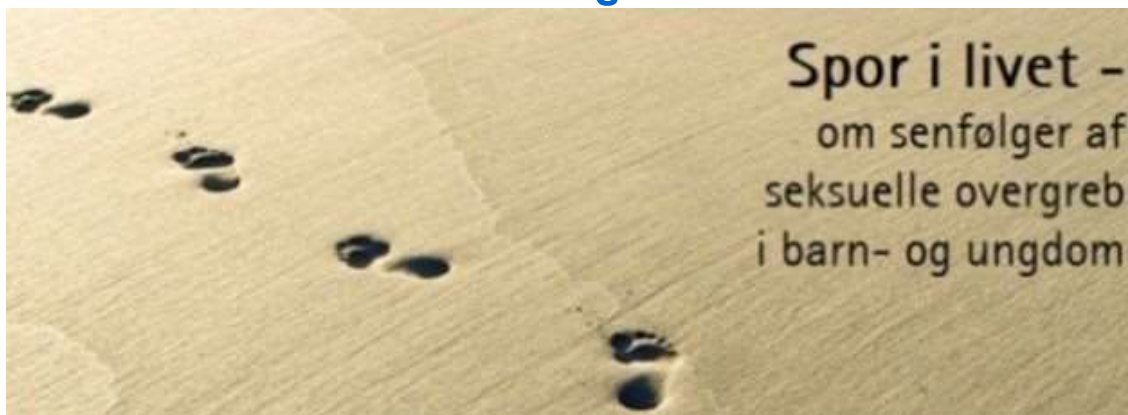
[Læs den norske artikel her](#)



Overgreb i barndommen kan ændre hjernen, og medføre voldsommere depressioner

I et studie af over 100 menneskers hjerner tyder det på, at overgreb i barndommen fører til ændringer i hjernens struktur. Det kan medføre mere voldsomme depressioner senere i livet.

[Læs den engelske artikel her.](#)



Indbrud og flashbacks

Af Birne Dalbjerg

Jeg lå vågen i sengen. Helt stiv. Frossen. Kl. var 3.25. Jeg hørte stemmer. Der blev taget i dørhåndtaget. Der blev sagt: "Døren er låst." Jeg hørte nogen bande. Jeg kunne skelne tre stemmer. Pludselig blev der stille.

Jeg lå med bankede hjerte uden at kunne røre mig. Mine øjne var vidt åbne. Jeg ventede på det uundgåelige fra min barndom, nu måtte døren gå op. Nu måtte de komme ind. Det ene flashback efter det andet dukkede op – om dørene der gik op og overgreb. Døre, hvor min mor kiggede ind ude at gøre noget. Jeg sov ikke mere den nat, hvor jeg lå stiv og ubevægelig i sengen.

Jeg havde været udsat for et indbrudsforsøg. Jeg var vågnet ved, at jeg hørte stemmer i haven, og ved at jeg kunne se at de lyste ind og rundt i min stue.

Næste dag måtte jeg sygemelde mig på jobbet. Jeg kunne simpelthen ikke fungere og var total handlingslammet. Adrenalinet pumpede rundt.

Politiet forsøgte at berolige mig med, at de altid havde en vogn i den nærmeste storby – 30 minutters kørsel herfra. Jeg ved, hvad der kan ske på 30 minutter. Det er en evighed.

Jeg måtte til psykolog igen i håbet om, at en sådan kunne hjælpe med at få lukket minderne ned igen. Lidt hjalp det men nu 1½ år efter, er jeg stadigvæk plaget gennem mareridt om indbrud og overgreb. Flashbacks kan dukke op igen når som helst, der skal intet til, før det sker.

Min hjerne spillede mig et pus. Jeg var sikker på, at barndommens traumatiske oplevelser ville ske igen, hvis de var kommet ind.

Jeg fik sat en tyverialarm op. Selv om den på en måde er en slags falsk tryghed (der går dog stadigvæk for meget tid, inden nogen dukker op), så har jeg fået en smart alarm. Den tager hensyn til, at jeg stivner, som jeg også gjorde som barn og ung. Alarmen giver også lyd på mine to voksne børns mobiltelefoner, så kan de ringe til politiet.

Jeg ved, at alle bliver mærket af et indbrud, men ikke alle får trigget flashbacks og mareridt om fortidige overgreb. Ej heller lider de pludselig af generaliseret angst. Jeg slås stadigvæk med den angst, som jeg fik vækket. Hvis ikke jeg har fået sat alarmen til om natten, sover jeg slet ikke eller meget dårligt. Underbevidstheden har registreret det og advarer min krop om, at der nok kommer en fare, som jeg skal reagere på. Der kommer nok endnu et overgreb. Jeg ligger med hamrende hjerte, og adrenalin, der pumper rundt i kroppen.

Kompleks PTSD kan vise sig i mange former og kan vise sig på mange måder i oplevelser, man har i hverdagen.

Selv om jeg i dag siger, at jeg har det godt, og lever et stille og roligt liv efter en opvækst med mange og voldsomme overgreb, så sniger senfølgerne sig ind og påvirker hver enkelt dag.

Derfor tænker jeg på at give hvert enkelt 'nu' noget godt og positivt, som jeg kan tage med mig i stakken af gode minder og tænke tilbage på.

Videoer, serier og podcasts

Podcast

I dette afsnit af 'Den slemme slemme podcast' taler Mai Omi med Dennis Nielsen om hans rejse fra overgreb, vold og kriminalitet til far og foredragsholder.

[Du kan høre afsnittet her](#)



Podcast og app

Her kan du høre 9 mænd og kvinder, der er blevet seksuelt misbrugt i barndommen, fortælle deres historie om, hvordan de har fået hjælp, hvordan de lever deres liv nu, og hvordan de er kommet videre i livet.

Du kan også høre en pårørende fortælle om at have en seksuelt misbrugt tæt i sit liv, samt få gode råd fra fagpersoner.

[Hør fortællingerne her](#) eller download app'en i App Store eller Google Play.

'The Wisdom of Trauma' med dr. Gabor Maté

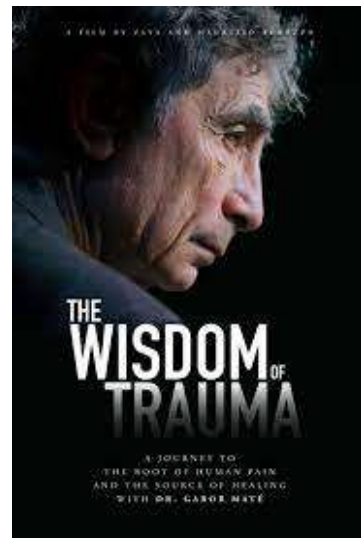
Dokumentarfilm udkommer juni 2021

[Læs mere på thewisdomoftrauma.com](http://thewisdomoftrauma.com)

Om filmen

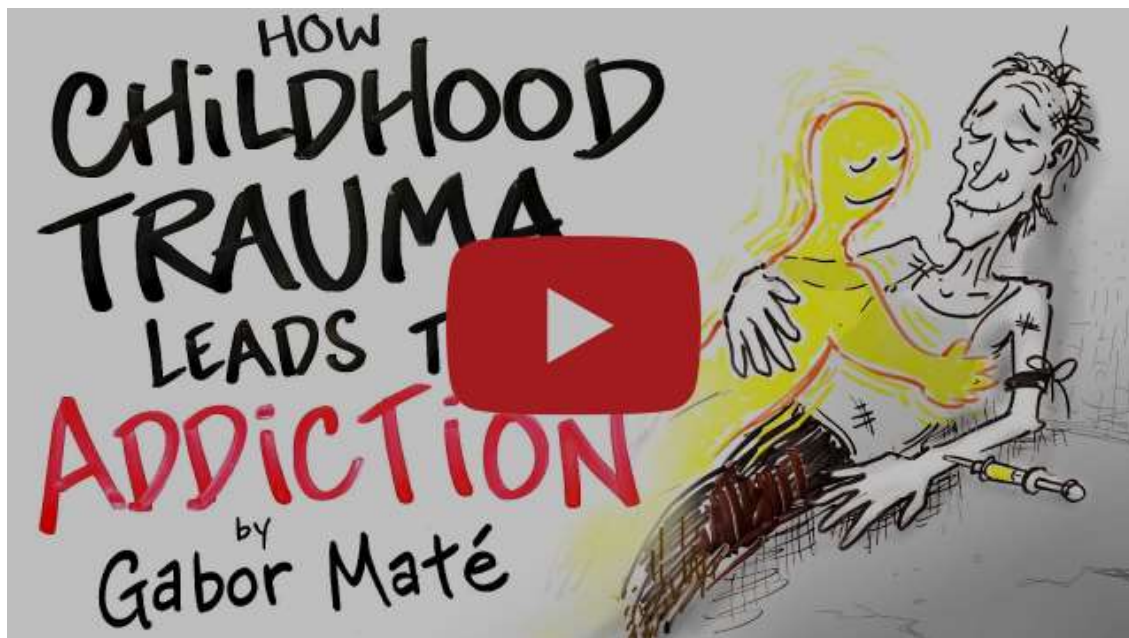
Traumer er den usynlige kraft, der former vores liv. De former den

måde, vi lever på, den måde, vi elsker og den måde, vi finder mening i livet. De er roden til vores dybeste sår. Dr. Maté giver os en ny vision: et traumeinformeret samfund, hvor forældre, lærere, læger, politikere og juridisk personale ikke er optaget af at ændre adfærd, stille diagnoser, undertrykke symptomer og dømme, men i stedet søger at forstå, hvorfra den bekymrende opførsel og sygdomme udspringer i den sårede menneskesjæl.



Se eller gense traileren for The Wisdom of Trauma her





How Childhood Trauma Leads to Addiction - Gabor Maté

Når et barn er nødt til at vælge mellem tilknytning til andre og sine egne følelser og fornemmelser, er det nødt til at vælge tilknytningen. Dermed mister det sin autencitet og tilknytningen til sig selv. Det skaber eksistentielle problemer, der bl.a. kan føre til misbrug. Heling sker, når mennesket får genskabt forbindelsen til sig selv.

Disse sammenhænge forklarer læge Gabor Maté så fint i denne 9 min. lange animerede video. Videoen er på engelsk, men det er muligt at vælge automatisk oversættelse til dansk.

Bøger

Erfaringsbaseret litteratur

Anmeldelse af 'Der bor en engel i dit hus'

Forfatter: Lena Storm

Anmeldt af Pia Hoffmann, april 2021

Endnu engang har jeg haft fornøjelsen af at anmelde en fantastisk bog. Denne gang er det 'Der bor en engel i dit hus', som er en samling af dagbogsblade, forskellige tekster (tilbageblik, nutid), sms'er, breve og digte fra Lena Storms fem år lange proces efter et sammenbrud. Selve



den fysiske bog er visuelt smuk, illustreret med mange farvefotos fra naturen og er på 450 store og tætskrevne sider (bortset fra siderne med digte, sms'er og fotos).

[Læs Pias anmeldelse af bogen her](#)

Til kalenderen

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

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

Spors generalforsamling 2021



Tid: Søndag den 6. juni 2021 kl. 11.00 - 16.00

Sted: Mødecenter Odense, Buchwaldsgade 48, 5000 Odense og på Zoom

Tilmeldingsfristen er nu overskredet. Hvis du ønsker at deltage, skal vi nok forsøge at finde en løsning. Send en mail til kontakt@landsforeningen-spor.dk.

Online café møde med familiekonsulent Lonnie Liv Henriksen



Tid: Tirsdag den 8. juni 2021 kl. 17.00 - 19.00

Der bliver åbnet for deltagerne kl. 16.50, og vi gennemgår teknikken på Zoom.

Sted: [Zoom](#) (klik på linket for at deltage)

Lonnie Liv Henriksen er neuropædagogisk behandler, familiekonsulent og foredragsholder, og arbejder til daglig på en akut psykiatrisk afdeling. Lonnie har været helt nede i mørket og kæmpet sig op derfra. I dag giver hun ud af sin erfaring og bruger aktivt sin bagage med omsorgssvigt og seksuelt misbrug i

barndommen til at hjælpe andre, og til at forstå de dynamikker og skyggesider af samfundet, som udsatte børn og familier lever i.

Lonnie skriver selv dette på sin hjemmeside, lonneliv.dk:

”For mig er arbejdet med udsatte mennesker, børn, unge og voksne, det vigtigste i verden! Min drivkraft er erindringen om, hvordan det var at være et omsorgssvigtet og seksuelt krænket barn”.

På cafémødet vil Lonnie fortælle om sin opvækst og kampen for at holde sammen på familien og de mange hemmeligheder om, hvad der i virkeligheden foregik. Hun vil også fortælle om, hvordan hun arbejder fagligt med neurokommunikation i sit møde med klienter, der har angst, senfølgeskader m.v. Endeligt vil Lonnie vil komme omkring, hvordan det er for hende, at hun som tidligere psykisk syg, nu er en del af personalet på en akut psykiatrisk afdeling.

For alle interesserede over 18 år.

Det er muligt at deltage anonymt.

Online cafémøde med psykoterapeut Björg Mortensen



Tid: Onsdag den 16. juni 2021 kl. 17.00 - 19.00

Der bliver åbnet for deltagerne kl. 16.50, og vi gennemgår teknikken på Zoom.

Sted: [Zoom](#) (klik på linket for at deltage)

Björg Mortensen er psykoterapeut og afhængighedsrådgiver. Björg har haft en opvækst på Færøerne præget af seksuelle overgreb, og hun begyndte at drikke alkohol allerede som 12-årig. Først som 40-årig begyndte hendes rejse mod at få det bedre, via terapi og misbrugsbehandling.

I dag, som 60-årig lever Björg et godt liv uden bitterhed, og hun hjælper aktivt andre, der står i noget af det samme, som hun selv har gjort.

Til dette online cafémøde vil Björg tage rejsen tilbage til barndommens land. Hun vil trække tråde op i ungdoms- og voksenlivet, og fortælle åbent og ærligt om de senfølger, der har fulgt hende. Björg vil også dele om det liv, hun lever i dag, hvor hun er et godt sted, og selv siger at hun ikke ville viske tavlen ren for alle sine oplevelser, selv hvis hun kunne.

For alle interesserede over 18 år.

Det er muligt at deltage anonymt.



Folkemøde på Østerbro

Tid: Torsdag den 17. juni 2021 kl. 13 - 17

Livestream: Kl. 14 - ca. 15 på folkemoedet.dk

Sted: Teglværksgade 22, 2100 København Ø

Spørg ikke hvad jeg fejler – spørg hvad der er sket for mig

Psykiske problemer skyldes ofte traumer.

En helt anden hjælp og deltagelse i samfundet er nødvendig.

I samarbejde med Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering og Fountain House København inviterer

vi til debat i på Østerbro. Debatten livestreames og indgår i det digitale program for Folkemødet 2021.

Årsagerne til psykiske problemer er primært modgang i livet og negativ social interaktion, f.eks. fattigdom, forældres dødsfald, mobning, overgreb. Recovery – at komme sig eller at blive rask – handler derfor heller ikke alene om en forandring inde i individet, men om deltagelse i fællesskaber på arbejdet og i civilsamfundet, om nærende relationer til andre mennesker, materielle livsvilkår og rettigheder. Psykiatrisk sygdomsbehandling er langt fra tilstrækkelig til at løfte denne store samfundsopgave. Så hvordan kan vi sammen hjælpe det stigende antal medborgere, der er ramt af psykiske lidelser og problemer, tilbage til livet og fællesskabet?

Debatten er en del af en politisk og kulturel event, hvor hovedstadens politikere, borgere, erhvervsliv, folk fra foreningslivet og alle andre mødes til en eftermiddag, der også byder på personlige beretninger og vidnesbyrd, oplæsning, musik og kunst.

Debat streamet fra Folkemødet i Allinge



Tid: Fredag den 18. juni 2021 kl. 19.15 - 20.00

Livestream: folkemoedet.dk

Sted: Allinge - adgang kun med billetter

Deltagere:

Camilla Fabricius, MF - socialordfører (S)

Liselott Blixt, MF - psykiatriordfører (DF)

Trine Torp, MF - psykiatriordfører og socialordfører (SF)

Cæcilie Buhmann, overlæge, Ph.d., speciallæge i psykiatri

Kurt Kyed, recovery-underviser med teoretisk baggrund og levede erfaringer

Helle Cleo Borrowman, formand for Landsforeningen Spor

Moderator:

Mogens Seider, formand for Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering

Spørg ikke hvad jeg fejler – spørg hvad der er sket for mig

Har vi tilstrækkeligt fokus på menneskers historie, når vi møder borgere med sociale og psykiske problemer i kommunalt og regionalt regi?

Kan vi blive bedre til at se på årsagerne til de problemer, vi prøver at afhjælpe? Og derved tilbyde en helt anden hjælp, hvor den enkelte føler sig bedre mødt, set og forstået?

Erfaringer fra udlandet viser, at vi med fordel kan flytte fokus fra sygdommen eller det sociale problem til det hele menneske og tilrettelægge en traumebevidst hjælp, som tager højde for de bagvedliggende årsager. Vejen til recovery bliver kortere for borgerne, og samfundet sparer både menneskelige og økonomiske ressourcer.

Årsagerne til psykiske problemer er primært modgang og negativ social interaktion, f.eks. fattigdom, forældres dødsfald, mobning, overgreb. Recovery handler derfor heller ikke alene om en forandring inde i individet, men om deltagelse i fællesskaber på arbejdet og i civilsamfundet, om nærende relationer til andre mennesker, materielle livsvilkår og rettigheder.

Bornholm
Tur til Kræmmerhuset på Skarpeskade



Tid: Fredag den 18. juni 2021 klokken 14.45

Sted: Skarpeskadevej 6, Nyker

En smuk tur til Kræmmerhuset, for Spor medlemmer. Vi starter op med en kop kaffe og kage i det fri.

Udover gensyn og samtaler er der både den smukkeste have og en forretning med forskelligt håndværk.

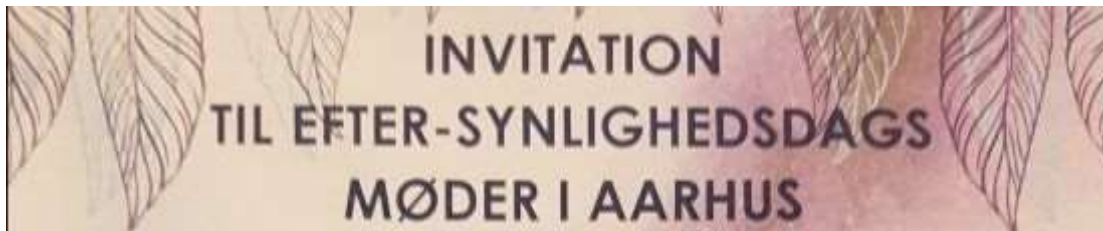
Spor på Bornholm ser frem til at se gamle og nye medlemmer og nyde, at vi kan mødes igen. Er du ny, skal du blot se efter en med en lille blå kuffert i hånden.

Skriv gerne til os på mail: bornholm@landsforeningen-spor.dk, hvis du kommer 😊

Bedste hilsner

Spor på Bornholm

[Link til havens hjemmeside:](#)



Oplæg om betydning af tilknytning ved psykolog Bettina Barker Dürr

Oplæg af CSM Midt Nord - Frivilligsektionen

Tid: Mandag den 21. juni 2021 kl. 16.00 - 18.00

Sted: FO by

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

Stiften Lounge til venstre i gården

8000 Aarhus

Arrangementet er gratis og alle interesserede over 18 år er velkomne.

Tilmelding ikke nødvendig.

Om arrangementet:

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

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. 😊

Online café møde med forfatter Lone Holm



Tid: Mandag den 28. juni 2021 kl. 17.00 - 19.00

Der bliver åbnet for deltagerne kl. 16.50, og vi gennemgår teknikken på Zoom.

Sted: [Zoom](#) (klik på linket for at deltage)

Lone Holm er overlever af seksuelt misbrug, og hun har udgivet bogen "Vejen tilbage". Det er et vidnesbyrd om en turbulent opvækst, men også fortællingen om at stå op for sig selv, vende tilbage til kernen i sig selv og skabe det gode liv.

Lone Holm er oprindelig dyrlæge og nu forfatter. Hun skriver stærkt og sårbart om at have en tung kuffert med sig, men som voksen at kæmpe sig ud på den anden side, og turde lægge giftige relationer fra sig.

På cafémødet vil Lone fortælle sin historie, samt dele ud af sine erfaringer med at skabe det bedste liv for sig selv. Lone vil også komme ind på følelserne af skyld og skam, samt følelsen af at være 'forkert'. Hun fortæller om, hvordan hun har kunnet lægge disse følelser fra sig efter terapi og mange års arbejde indadtil. Der vil være oplæsning fra bogen og god tid til spørgsmål.

For alle interesserede over 18 år.
Det er muligt at deltage anonymt.

Online cafémøde med forfatter Maja Plougmann



Tid: Tirsdag den 6. juli 2021 kl. 19.00 - 21.00

Der bliver åbnet for deltagerne kl. 18.50, og vi gennemgår teknikken på Zoom.

Sted: [Zoom](#) (klik på linket for at deltage)

Maja Plougmann Birch er overlever af seksuelt misbrug i barndommen, hvor hendes stedfar forgreb sig på hende. Hun har for nylig udgivet bogen 'Hvad nu hvis...' Heri fortæller hun ærligt og sårbart om sin opvækst, om kampen for at komme godt videre, om de interne relationer i familien, om retssagen og den efterfølgende dom.

På denne aftens cafémøde vil Maja fortælle om sin opvækst, og de senfølger hun lever med i dag. Hun vil også fortælle om processen med at skrive en bog, og om hvor hun er i dag i sit liv. Der bliver god tid til at stille Maja spørgsmål.

Maja har tidligere deltaget i Aftenshowet og hendes historie har været bragt i ugebladet Familie Journal. [Den kan du læse her.](#)

For alle interesserede over 18 år.
Det er muligt at deltage anonymt.



Kvistens mandetræf i Hovedstadsområdet

Tid: Onsdage i ulige uger kl. 17:00 -19:00

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

Efter at have været lukket ned p.g.a. corona restriktioner siden december sidste år vil det nu igen være muligt, fra onsdag den 12. maj 2021, at deltage i Kvistens Mandetræf i Hovedstadsområdet.

Kvistens Mandetræf er et uforpligtende tilbud om et fællesskab med ligesindede i et trygt og åbent rum, for mænd med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen.

Der vil være en brugerrepræsentant til stede, som selv har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen, samt en mandlig psykoterapeut fra Kvisten.

Du kan deltage i Kvistens Mandetræf i Hovedstadsområdet helt anonymt og tilmelding er derfor ikke

nødvendig. Eneste krav er, at du er mand, har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen og er over 18 år.



Kvistens Kvindetræf i Aalborg

Tid: Onsdage i ulige uger kl. 16.30 - 18.30

Sted: Kvistens lokaler i Galstersgade 3, Nørresundby

Kvistens Kvindetræf er et åbent, uforpligtende og anonymt tilbud til kvinder med senfølger af seksuelle overgreb.

Formålet med Kvistens Kvindetræf er at skabe et rum, hvor kvinder kan mødes med ligesindede og udveksle erfaringer om at tackle konsekvenserne af seksuelle overgreb. Her er der ingen adgang for mænd.

Tryghed og tillid er fællesnævnerne for vores kvindetræf. Det ledes af Eva Kasten, der selv har været udsat for overgreb i barndommen og på skift Gitte Syvsten og Jette Fjeldgaard Poulsen, der er psykoterapeuter og frivillige i Kvisten.

Har du spørgsmål: Så kan du kontakte Eva Kasten på tlf: 50 56 86 56.

[Læs mere om Kvistens Kvindetræf her](#)

Retningslinjer vedr. COVID-19: Husk at vise gyldigt coronapas, når du kommer. Vi bruger mundbind, holder afstand og spritter af.

Gåtur og samvær

CSM:Midt Nord
Center for Seksuelt Misbrugte

Grib chancen – mulighed for at være sammen på afstand
CSM Midt Nord inviterer på gåture hver tirsdag kl. 10.30 - 12.00.

Mødested: Skolebakken 5 i Aarhus

Tidspunkt: Præcis kl. 10.30 - afgang kl. 10.35

Turen går til forskellige destinationer (maks. 2 km. væk), pauser indlægges undervejs. Medbring selv evt. drikke

Påklædning efter vejret.

Der vil være frivillige turguider med.

Rådgivning

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:

Center for Seksuelt Misbrugte

Anonym chatrådgivning

Mandag: 16.30-19.00

Tirsdag: 09.00-11.00
13.00-16.00
19.00-22.00

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

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."

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 Midt Nord skriver:

"Telefonrådgivningen 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.

Telefonrådgivningen er anonym. Her kan du tale med en frivillig om det, der fylder hos dig. Det er dig, der bestemmer indholdet af samtalen. De frivillige rådgivere er vant til at tale om seksuelle overgreb i barndommen, og de følger det kan føre med sig."

Telefonrådgivning i Aarhus

Telefon: 51 19 99 50

Åbningstider:

Mandag kl. 16.30 – 19.30

Tirsdag kl. 10.00 – 13.00

Torsdag kl. 10.00 – 13.00

Telefonrådgivning i Aalborg

Telefon: 27 83 04 99

Åbningstider:

Mandag kl. 10.00 - 13.00

Telefonrådgivning i Herning

Telefon: 27 83 19 04

Åbningstider:

Tirsdag kl. 10.00 – 13.00

Telefonrådgivningerne i de tre byer holder lukket alle andre dage, helligdage og i skolernes ferier

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



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 mistro 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