



August 2021

Så er vi tilbage efter sommerferien med nyt fra Landsforeningen Spor, artikler, podcasts, videoer og bøger.

Under overskriften "Til kalenderen" kan du læse omtale af arrangementer. Sommerferien er ikke helt slut, så der kommer givetvis flere arrangementer i august måned, så følg med på Spors Facebookside. Egne arrangementer deles også på hjemmesiden.

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

Handlingsplan for forbedret indsats for voksne med senfølger

Den 4. juni 2021 offentliggjorde Socialministeriet den længe ventede "Handlingsplan til styrket indsats til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen". Socialministeriet skriver:

"En række initiativer styrker indsatsen for mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen. Handlingsplanen skal bl.a. forbedre samarbejdet mellem Centrene for Seksuelt Misbrugte og behandlingspsykiatrien, opkvalificere medarbejdere i kommunerne, styrke brugerinddragelsen og understøtte organisationerne på senfølgeområdet."

Du kan læse [hele pressemeddelelsen her](#), hvor der også er link til en pdf-fil af handlingsplanen.

Spor har efterfølgende holdt flere møder med Socialstyrelsen, hvor vi er blevet klogere på, hvordan Spor kan bidrage til handlingsplanens initiativer.

Erfaringsbaseret rådgivning

Et projekt, Spor længe har drømt om at kunne realisere, kan nu endelig blive en realitet med støtte fra Offerfonden. 🙏

Spor har nemlig fået tildelt midler til et 2-årigt projekt om peer to peer rådgivning, nærmere bestemt anonym erfaringsbaseret telefonrådgivning. Det betyder, at senfølgeramte skal rådgive, hjælpe og støtte andre senfølgeramte, og vi går i gang allerede nu med at finde de frivillige rådgivere, sende dem på peer uddannelse, skabe de gode rammer for projektet, og kommunikere det ud til målgruppen, herunder også pårørende og fagpersoner.

Vi er meget taknemmelige for støtten fra Offerfonden til et så stort og vigtigt projekt, og vi glæder os meget til at se det hele samle sig her over efteråret.

Hvis du vil høre mere om projektet, måske vil du høre om muligheden for at blive frivillig rådgiver, så kan du kontakte projektleder Simon Storm på mail: simon.storm@landsforeningen-spor.dk.

Stop-and-go-møde

For at tale os tættere ind på handlingsplanen, og hvilke spor der skal igangsættes og hvordan, mødtes bestyrelsen og ansatte i Spor i MBK's kursuslokaler i København onsdag den 11. august kl. 10.30-16. Dagen gik med, at vi i fællesskab talte os ind i handlingsplanen og de to spor, der skal igangsættes nu:

- Styrket koordination i behandlingen
- Viden og opsporing



Derudover talte vi os nærmere ind i det nye store 2-årige projekt "Erfaringsbaseret telefonrådgivning" der er støttet af Offerfonden og er påbegyndt pr. 1. august 2021.

Vi startede dagen med en generel gennemgang af de to spor i handlingsplanen, samt det nye Offerfonden projekt, og derefter gik vi i tre grupper, der skulle tale sig mere konkret ind i de tre temaer.

De mange idéer og planer der på dagen kom i spil, vil blive bredt mere ud på det kommende bestyrelsesmøde og senere hen blive præsenteret mere konkret for alle medlemmer.

Lokalerne i MBK var super lækre, spækket med kunst og gav en rigtig god ramme for dagen.

Årsmødet

Det er en stor glæde at kunne fortælle, at vi igen har fået et legat fra TrygFonden, så vi kan afholde Årsmødet på Helnan Marselis Hotel, Aarhus.

Vi vender tilbage med en dato, når vi er nået længere med planlægningen, for det er usikkert, hvornår det giver bedst mening at lægge Årsmødet - her til efteråret, eller om det er bedst at vente til 2022. Vi vil gerne være nået så langt, at Årsmødet kan blive inddraget i arbejdet med handlingsplanens initiativer.

De bedste hilsner
Bestyrelsen



Invitation

Landsforeningen Spor inviterer til åbent hus og
indvielse af sekretariatets nye lokaler.

**Landsforeningen Spor inviterer til åbent hus og indvielse af foreningens nye lokaler på
Frederiksberg:**

Vodroffsvej 5, st. tv.
1900 Frederiksberg C

Torsdag d. 2. september 2021 kl. 14 - 18

Her vil du få mulighed for at møde sekretariatets medarbejdere og bestyrelsen, se de lokaler samt få en hyggelig snak med gode mennesker.

Kl. 15 vil bestyrelsesformand Helle Cleo Borrowman holde en tale.

Hvis du gerne vil holde en tale, spille en sang eller har et helt tredje indslag, er du meget velkommen!
Skriv gerne til kontakt@landsforeningen-spor.dk eller sig det på dagen til toastmasteren.

Vi serverer snacks og drikkevarer.
Alle er velkomne.

Nyt fra Lobbygruppen



Folkemødet 2021

Hvis du ikke har set vores event "Spørg ikke hvad jeg fejler - spørg hvad der er sket for mig" på Folkemødet 2021, kan du [se eventet her](#). Spol frem til 12:28.

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

Om eventet:**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.

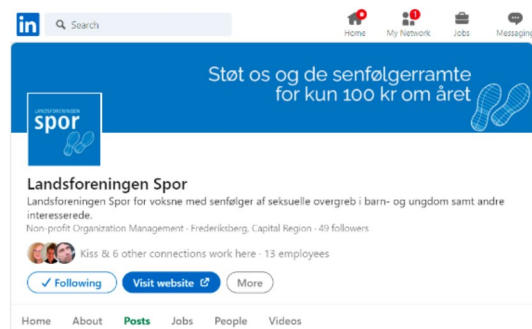
Årsagerne til psykiske problemer er primært modgang og negativ social interaktion, f.eks. fattigdom, forældres dødsfald, mobning, overgreb. Recovery handler derfor heller ikke alene om en forandring inde i individet, men om deltagelse i fællesskaber på arbejdet og i civilsamfundet, om nærende relationer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

Spør på sociale medier

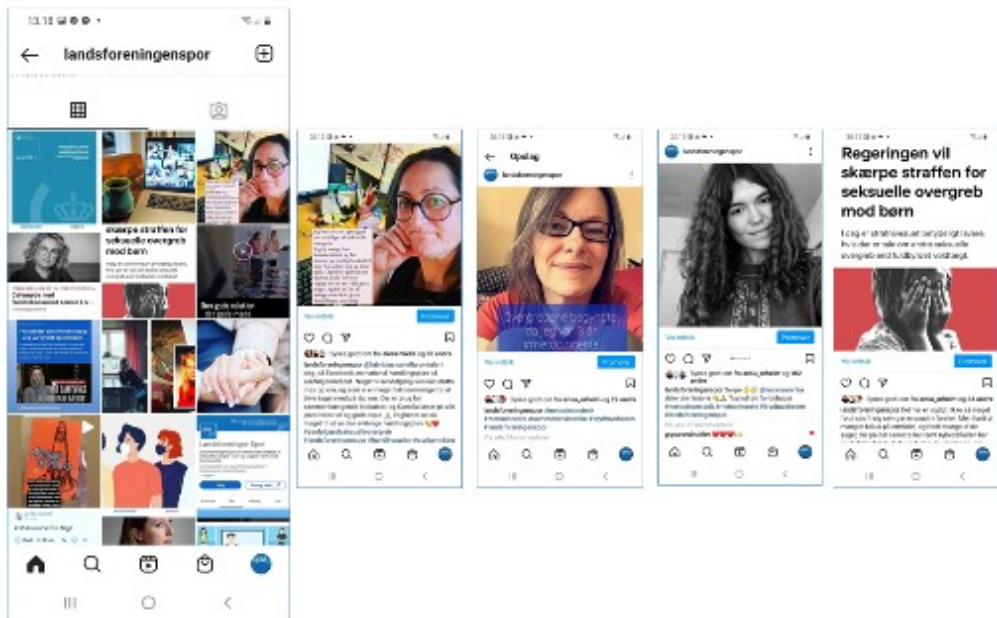
Spør har fået ny LinkedIn-profil

Vi har været nødt til at lave en ny LinkedIn med en firmaprofil, fordi den gamle var oprettet forkert. Den gamle profil bliver slettet om en uges tid. Vi kan ikke tage vores følgere automatisk med over, så hvis du følger os, skal du selv gå ind og oprette kontakt.

[Du finder vores nye LinkedIn profil her.](#)



Følg Spor på Instagram



Hvis du ikke allerede har fundet os på Instagram, så får du her et [link til vores Instagram-profil](#).

Spor i Aarhus inviterer til Minifestival - og du kan være med!

En hyldest til kreative fællesskaber, fordybelse og fantastiske firnurlige udtryk.



Spor i Aarhus og deltagere fra Kreativ Fordybelse inviterer til

Minifestival den 15.- 16. oktober i Solsalen på Frederiksbjerg i Aarhus

En hyldest til kreative fællesskaber og din kunst

Vi ønsker at skabe netværk på tværs af landet, at synliggøre dette og fortælle om, hvordan heling på forskellig vis både opbygges og styrkes via kreativitet, fordybelse og fællesskab.

Temaet for Minifestivalen vil have afsæt i stemningen på Spors Kreative Fordybelse forløb i Aarhus, hvor

det er kunsten, det skabende, fordybelsen, nysgerrigheden og ens egne positive kræfter, der er det centrale og dermed det vigtigste for formidlingen.

Vi forestiller os en dag med personlige beretninger, fortællinger om hverdagstilblivelse, oplæsning, digte, udstilling af værker - billeder, installationer, keramik med mere.

Du kan medvirke! Det her er en festival, og dette er en invitation til, at du kan være medvirkende på dagen.

Transportudgifter dækkes for de ydende deltagere.

Vi satser på at have programmet klart i begyndelsen af september.

Hvis du har et kunstværk eller et bidrag til selve Festivalen/udstillingen, så skriv til Jeanne Bruun på: jeanne@landsforeningen-spor.dk

Omtale

Aaja Chemnitz Larsen, Inuit Ataqatigiit er et forbillede!

Igennem mange år har hun kæmpet for at sætte Grønland på den danske politiske dagsorden. Særligt med fokus på de alt, alt for mange seksuelle overgreb der bliver begået mod grønlandske børn. En utrættelig kamp, og i år har hun så vundet Folkemødets Dialogpris 2021.

Aaja er klart en Googlesøgning værd, for at læse mere om hendes vigtige arbejde for grønlandske børn, og for dialogen mellem Grønland og Danmark.



[Vi har googlet lidt for dig her](#)

Artikler og podcasts



Skam og sårbarhed

Omtale af bog af Lars J. Sørensen

Hanneli Ågottdatter og Peter Høeg skriver i [dette indlæg](#) om bogen 'Skam – medfødt og tillært' af Lars J. Sørensen, der er cand.psych., specialist og supervisor i psykoterapi og gennem 25 år chefpsykolog på Amtshospitalet i Nykøbing Sjælland. I denne bog beskriver han hvad der kan støtte – og true – vores inderste sårbarhed.

[Læs eller hør blogcasten her](#)



Unge, der har oplevet traumer, har særligt svært ved at nedsætte deres forbrug af stoffer

Center for Rusmiddelforskning har undersøgt sammenhængen mellem traumeoplevelser og rusmiddelafhængighed

"I stofbehandling til unge bør vi være opmærksomme på, at unge, der har oplevet mange traumer, har særligt svært ved at reducere deres stofbrug.

Traumer såsom omsorgssvigt eller fysiske og seksuelle overgreb i barndommen har stor betydning for unges rusmiddelbrug. Undersøgelser viser, at særligt antallet af traumetyper har betydning for, hvor godt unge responderer på rusmiddelbehandling. Derfor er det vigtigt at tænke fokus på traumer ind i behandling til unge."

Undersøgelse af Sidsel Helena Karsberg, psykolog og adjunkt ved Center for Rusmiddelforskning.

[Læs artiklen her](#) (pdf-fil)

[Hør artiklen som læst op i denne podcast](#)



Hvad er mentalisering?

Begrebet mentalisering er kommet mere frem i de senere år, og nogle terapiformer baserer sig på evnen til at mentalisere. Men hvad betyder det egentligt? Det skriver psykiater Finn Skårderud om i dette uddrag fra bogen 'Moderne personlighetspsykologi'.

[Læs den norske artikel her](#)

Erfaringsbaserede artikler



Jeg har ikke nok energi, til at gøre det jeg vil

"Raske mennesker har energi til at gøre det, de gerne vil. Ellers giver en lur dem fornyet energi. Sådan har jeg det ikke. Jeg har en begrænset mængde energi, som jeg kan bruge hver dag. Den er kun en mindre del af den raske mennesker har, fordi jeg lider af PTSD og Kompleks PTSD."

Måske kender du 'The Spoon Theory' - Sketeorien? Det er en måde at anskueliggøre, hvor meget energi, man har til rådighed i løbet af en dag. I indlægget her bliver det beskrevet, hvad det betyder i praksis.

[Læs artiklen her](#)



Julie Larsen brød med sin far: En forældet forestilling, at familiære bånd er ubrydelige

Det er de færreste, der har lyst til at bryde med et familiemedlem. Alligevel er der flere og flere, der gør det i dag. Det er en stor sorg, og det sidste, man har brug for, er skæve blikke og skeptiske kommentarer, skriver retorikstuderende Julie K. I. Larsen, der selv har brudt med sin far.

[Læs kronikken fra Information her](#)

Julie på 19: Da jeg hørte ordet handjob, gik det op for mig, at jeg var blevet misbrugt

Et enkelt ord i en chat på nettet, var det, der skulle til for, at Julie begyndte at huske barndommens overgreb.

[Læs artiklen fra Tværs på DR her](#)



Psykiatriens diagnoser ændrede mit selvbillede, og jeg fralagde mig ansvaret for mit liv

"Gennem årene har psykiatrien stillet et hav af diagnoser som svar på, hvad der var galt med mig. Men diagnoserne kan fratage en ansvaret for ens situation, og først da en psykolog spurgte mig, hvad jeg selv tænkte, begyndte jeg at tage ansvar for mit liv", skriver studerende og redaktør Kasper de Miranda i denne kronik.

[Læs kronikken fra Information her](#)



Åbent brev til min søster og min mor

Af Carmen, forfatter til selvbiografien "[Et liv i modvind](#)" med musik af hendes søn

Kære ex-mor og ex-søster

Det er svært for mig at skrive 'kære', fordi I er nære familiemedlemmer, og brugen af 'kære' burde derfor være dybfølt og ikke formel. Da jeg huskede 'fars' incest satte det endnu engang jeres og min relation på en prøve, som I dumpede med bravour!

Jeg må i skrivende stund konstatere, at jeg ikke på nogen måde er i stand til at smelte jeres frosne hjerter, selvom jeg har nærmet mig på to vidt forskellige måder: Overfor dig 'mor' med en kold, blå gasflamme og

overfor dig 'søster' med en varm, orange ildflamme fuld af velment kærlighed.

Kontakten er foregået på skrift med undtagelse af én enkelt telefonsamtale med dig, min 'fortabte søster'. Uanset hvad og hvem er jeg først og fremmest blevet mødt med SILENT TREATMENT eller sms'er til min mand, samt overfladiske kort der var så sårende, at min mand har skånet mig for at læse dem.

Da 'far' døde, tog min mand hen og lagde nogle personlige ting ved graven. Du 'mor' skrev i din sorg og ensomhed dit livs eneste 'undskyldning' til mig: "Jeg savner jer frygteligt. Jeg er ked af de ting, jeg gjorde, som jeg ikke skulle have gjort, men jeg var så presset".

Først 2 år efter 'fars' død, kom jeg i tanker om incesten. Da en god ven foreslog, at mine diktafonoptagelser, fra dengang minderne dukkede op, kunne bruges professionelt af psykologer, sagde jeg forskrækket "Oh my God!". I det øjeblik var jeg bange for, at 'far' skulle erfare, at jeg havde afsløret hemmeligheden! Så dybt sad angsten i mig 45 år efter! – Som 53-årig voksen kvinde! Stadig bange for en schweizerkniv truende holdt imod mod halsen eller mellem benene.

Ingen af jer to har nogensinde forstået, at jeg ikke bare blev uarbejdsdygtig på arbejdsmarkedet som talepædagog, men også som datter. Min PTSD, som følge af incest, vold og trusler på livet som hhv. 8-9-10-årig, blev forværret grundet en leder, som mindede mig om dig, 'mor'. Af hele mit hjerte ønskede jeg dog ikke at miste dig, min 15 måneder yngre søster, som jeg var så enormt tæt knyttet sammen med som barn, men det gjorde jeg – og det var SÅÅÅ SMERTEFULDT!

Jeg mistede dig til 'mor', som du altid har haft en symbiose med. Ville jeg se dig, skulle jeg også aktivt fortsætte relationen med vore forældre, sagde du, den eneste gang vi talte i telefon siden bruddet. Selv den dag i dag ville jeg øjeblikkelig sætte i løb og flygte ud af rummet, hvis 'mor' pludselig kom.

'Far' udsatte mig for mit livs mest angstfyldte og grænseoverskridende kortvarige traumer, og du, 'mor' udsatte mig for mit livs mest langvarige og konstante traumer pga. din narcissisme. [Læs videre på Spors hjemmeside.](#)

Videoer



Ny video:

Traumer kan overføres fra mor til barn og spores i blodet

Et forskerhold, hvor DIGNITY indgår, har nu målt overførslen af traumer fra

kvindelige torturofre til deres børn. Det epigenetiske forskningsprojekt giver vigtig ny viden, som kan bruges i behandlingen af børns traumer.

Videoen her viser, at det er meget simpelt at finde de børn og voksne, der har brug for traumebehandling. Hvis det blev gjort systematisk, kunne mange liv reddes og senfølger af traumer begrænses.



Nicki Bille - Sidste chance

Nicki Bille har accepteret, at tiden som professionel fodboldspiller er slut. Nu har han en ny livsdrøm. Men hvem tør give ham en sidste chance?

Se den hudløse ærlig dokumentar om Nicki Billes kamp med sine senfølger.

[Se den på TV2 play](#)

Bøger

Erfaringsbaseret litteratur



Tilbage til nutiden

En behandlingsmanual udviklet til personer med kompleks PTSD. Bogen beskriver, hvordan gentagne traumatiske hændelser påvirker mennesker ved at forandre deres reaktionsmønstre, tanker, følelser og handlinger. Samtidig gennemgår den en række teknikker og øvelser, som kan hjælpe med at håndtere sådanne følgevirkninger.

[Find bogen og læs mere her](#)

Netværk

Ny Facebookgruppe for forældre til børn og unge, der har været udsat for seksuelle overgreb

was på børnene



Initiativtager Pia Ryding skriver således :

"Jeg har oprettet en gruppe på Facebook med ovenstående navn. Gruppen er hemmelig/skjult, og kan altså hverken ses eller søges frem, ligesom det ikke kan ses af andre, hvem der er medlem.

Gruppen er til og for forældre/værger (der er grænser for længden af titler på Facebook!).

Jeg har brugt lang tid på at overveje, og har også været i kontakt med Landsforeningen Spor om mine tanker. Min idé opstod fordi (ellers) ressourcestærke forældre fortalte om deres oplevelser med systemet, f.eks. manglende respons, manglende oplysning, manglende hjælp og lign.

Det var/er tydeligt for mig, at der mangler 'noget'. Denne mangel kombineret med manglende viden samt tabuiseringen af overgreb på børn, kan give uheldige resultater. Mit fokus er børnene, og mit håb er hurtigere og rettidig omsorg og behandling. Forhåbentlig med en bedre restituering og et generelt bedre liv som resultat.

Mine tanker bag gruppen er, at de voksne omkring barnet (hvis de ikke er krænkerne!) er en væsentlig og vigtig ressource. Netop derfor skal de voksne ikke bruge alle kræfter på at finde vej rundt i et kompliceret system og/eller lede desperat efter den rette hjælp. Opfordringer til selvtægt vil ikke blive tolereret

Har forældrene selv været udsat for overgreb, vil jeg henvise til [Landsforeningen Spors gruppe for senfølgeramte](#). Jeg vil gerne opfordre til, at viden om gruppen deles. Jo flere forældre med styrke og viden til at hjælpe børnene, jo bedre.

For at komme med i en hemmelig gruppe, skal man inviteres af en Facebook-ven, der er medlem. Derfor kan man anmode mig om venskab (på Facebook altså), gerne med en kommentar om hvorfor, så sender jeg en invitation. Man er velkommen til at af-venne mig efterfølgende, og jeg gør det også gerne, hvis jeg lige får besked."

[Du finder Pias facebookgruppe her](#)

Kursus



I oktober og december tilbyder seminar.dk dette kursus, som lærer dig om den traumebevidste tilgang (TBT) og bl.a. sætter dig i stand til at støtte borgere med traumereaktioner. Du kommer i fagligt kompetent selskab med speciallæge i psykiatri Cæcilie Böck Buhmann.

Kurset er for fagprofessionelle og deltagerpris er 2.988 kr.

[Læs mere om kurset 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.

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

Odense: Bogreception med Mette Wolfram, forfatter til "Orangeusynlig"

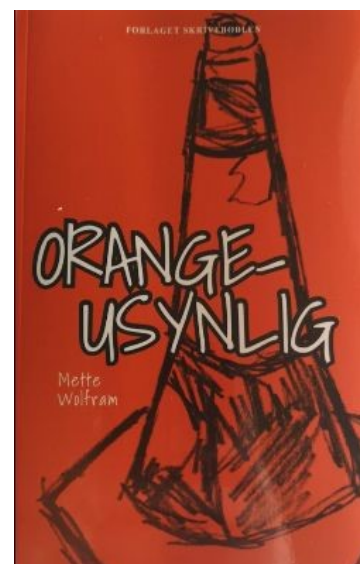
Kom og hør Mette fortælle om processen med at skrive sin bog [Orangeusynlig](#), om at være patient i psykiatrien, om hendes liv som senfølgeramt, og hør Mette læse passager op fra bogen.

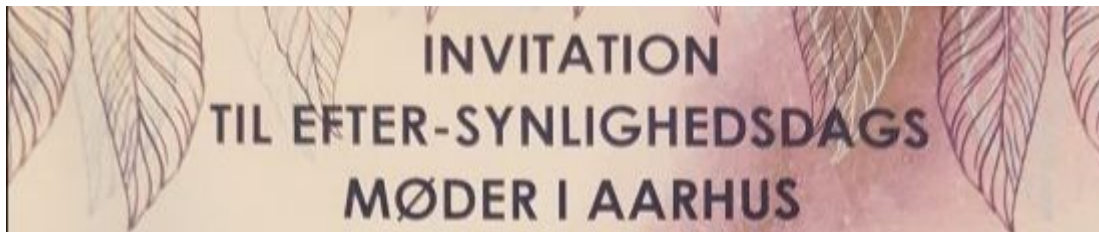
Tid: Onsdag den 18. august 2021 kl. 15-17

Sted: Spors lokalkontor, Kongensgade 72, 1. sal, 5000 Odense

Om bogen: Orangeusynlig handler om at leve med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen, og om gentagne psykiatriske indlæggelser.

Vi håber, at mange har lyst til at lægge vejen forbi til en ærlig (og sårbar) snak.





Oplæg om 'Fællesskabers betydning for heling af senfølger' ved Midtjysk Spor

Tid: Torsdag den 26. august 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. 😊

Frederiksberg: Bogreception med Mette Wolfram, forfatter til "Orangeusynlig"

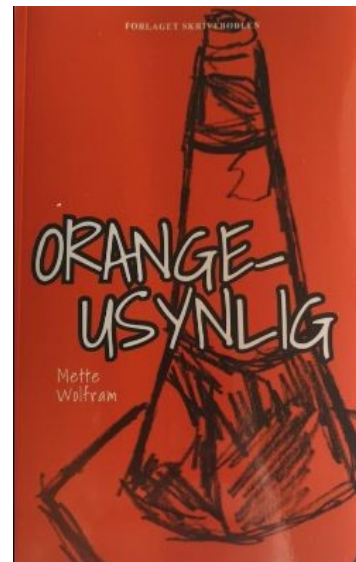
Kom og hør Mette fortælle om processen med at skrive sin bog [Orangeusynlig](#), om at være patient i psykiatrien, om hendes liv som senfølgeramt, og hør Mette læse passager op fra bogen.

Tid: Fredag den 27. august 2021 kl. 14-16

Sted: Spors kontor, Vodroffsvej 5, st. tv., 1900 Frederiksberg C

Om bogen: Orangeusynlig handler om at leve med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen, og om gentagne psykiatriske indlæggelser.

Vi håber, at mange har lyst til at lægge vejen forbi til en ærlig (og sårbar) snak.





Kvistens mandetræf online

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.

Lige nu er tilbuddene om mandetræf med fysisk fremmøde i Lyngby og Aarhus lukkede p.g.a. coronarestriktioner.

[Læs mere på Kvistens hjemmeside.](#)

Online mandetræf

Tid: Torsdag i lige uger kl. 17-19 indtil videre.

(Når Mandetræf i Aarhus starter op igen, bliver dagen flyttet.)

Deltagere: Du kan deltage uanset, hvor i landet du bor. Der er max. 10 deltagere pr. gang.

Tovholdere: Kurt Kyed (personlig erfaring) og Henrik Buskov (psykoterapeut)

Tilmelding: Tilmelding er nødvendig og skal ske på tlf. 88 44 81 42.

Link: Inden træffet modtager du et link på mail til at deltage på den virtuelle platform Whereby.com.



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. Der bruges mundbind, holdes afstand og sprittes af.

Café i Aarhus

Adresse: Skolebakken 5 i Aarhus

Åbningstider:

Mandage kl. 16.30-19.30

Tirsdag og torsdag kl. 10-14

CSM:Midt Nord
Center for Seksuelt Misbrugte

Caféen åbner igen torsdag 12. august 2021.

Besøg [CSM Midt Nords hjemmeside](#) for at finde flere aktiviteter i Aarhus, Aalborg og Herning. Her kan du også læse om, hvordan du bliver taget imod, første gang du kommer.

Aktiviteter i Odense

CSM: Syd Frivillig
Center for Seksuelt Misbrugte

CSM Syd Frivilligsektion i Odense har en lang række aktiviteter, som du har mulighed for at gøre brug af, hvis du bor i Odense eller omegn. Aktiviteterne spænder vidt, fra sociale arrangementer til individuel rådgivning. [Besøg deres hjemmeside hvis du vil læse mere.](#)

Hos CSM Syd Frivilligsektion er de vandt til at møde mænd og kvinder med senfølger, så du vil blive taget godt imod hvis du vælger at kontakte dem. [Her kan du læse om hvordan du kan henvende dig, og deres visitation til tilbuddene.](#)

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 tilbuddene bedes du kontakte frivilligkoordinator Mille Eldevig på mie@csm-ost.dk for en visitationssamtale.

Frirummet Frederiksberg

Sted: Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg

Mødested: Underetagen CSM Øst indgang fra cykelgården

Tilmelding: Til sekretær for Frivilligsektionen, Susanne på mail slf@csm-ost.dk.

Mandag den 16. august 2021 kl. 17:00 - 19:00: Traumesensitiv yoga

Onsdag den 25. august 2021 kl. 17:00 - 19:00: Manuvision træning

Torsdag den 26. august 2021 kl. 17.00 - 19.30: Kreativt værksted

Mandag den 20. september 2021 kl. 17:00 - 19:00: Traumesensitiv yoga

Torsdag den 23. september 2021 kl. 17.00 - 19.30: Kreativt værksted

Onsdag den 29. september 2021 kl. 17:00 - 19:00: Manuvision træning

Frirummet Holbæk

Sted: Paletten, Kulturkasernen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk

Tilmelding: Til sekretær for Frivilligsektionen, Susanne på mail slf@csm-ost.dk

Onsdag den 8. september 2021 kl. 17.00 - 19.30: Kreativt værksted

Onsdag den 6. oktober 2021 kl. 17.00 - 19.30: Kreativt værksted

Frirummet Næstved

Sted: Jernbanegade 10, Næstved

Mødested: CSM Øst's venteværelse på Jernbanegade 10, Næstved.

Tilmelding: Til sekretær for Frivilligsektionen, Susanne på mail slf@csm-ost.dk.

Tirsdag den 10. august 2021 kl. 17.00 - 19.30: Kreativt værksted
Onsdag den 18. august 2021 kl. 17:00 - 19:00: Traumesensitiv yoga
Onsdag den 15. september 2021 kl. 17:00 - 19:00: Traumesensitiv yoga
Tirsdag den 28. september 2021 kl. 17.00 - 19.30: Kreativt værksted



Recovery Labs aktiviteter i København

[Læs mere på hjemmesiden](#)

Recovery Netværksgruppe:

Åben recovery netværksgruppe hver mandag.

Onsdags Cafe:

Hyggeligt samvær og meningsfulde samtaler hver onsdag kl. 13.00 - 15.00.

Kort Peerkursus:

Kursus for dig der ønsker at blive klædt på til at være frivillig peer hos Recovery Lab. Løbende opstart (Ring og hør nærmere)

Kulturpakken:

Gratis udflugter over sommeren til dig som ønsker at dele kulturelle og udendørs oplevelser med andre ligesindede.

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.](#)



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



Anonym telefonrådgivning

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 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