

[View this email in your browser](#)



September 2021

Her har I september 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

Tak til alle der deltog i åbningsreceptionen på Frederiksberg

Bestyrelsen siger fra hjertet tak til alle jer, der deltog ved åbningsreceptionen af Spors nye lokaler på Frederiksberg i torsdags.

Vi havde besøg af Camilla Fabricius, MF og socialordfører for Socialdemokratiet, der holdt en tale for os. Også vores egen formand, Helle Cleo Borrowman, sagde et par ord. Vi livestreamede talerne på Facebook, så hvis du vil se dem, [kan du finde dem her](#).





Nyt fra sekretariatet

I Spors sekretariat er der sket en smule nyt med ansættelser, timeantal og desværre også en opsigelse.

Pr. 1/8-2021 er Simon Storm ansat som projektleder for den nye frivillige erfaringsbaserede telefonrådgivning. Simon er ansat 15 timer/ugen i projektet i de kommende 2 år. Simon kan kontaktes på simon.storm@landsforeningen-spor.dk eller tlf. 9310 5452.

Lærke Ruben er stadig ansat 15 timer/ugen som projektleder for de rullende cafemøder. Der arbejdes pt. på en ny ansøgning til at fortsætte projektet, da den nuværende bevilling udløber ved udgangen af 2021. Lærke er desuden pr. 1/8-2021 - 31/1-2022 ansat yderligere 15 timer/ugen til at arbejde med Spors kommunikation på sociale medier, hjemmeside og kampagner. Der arbejdes på at ansættelsen kan fortsætte på 30 timer/ugen også efter januar 2022. Lærke kan kontaktes på laerke.ruben@landsforeningen-spor.dk eller tlf. 7174 5452.

I sekretariatet er Michael fortsat ansat med 18 timer/ugen i Odense og Benedicte med 5 timer/ugen i Esbjerg. Flemming fungerer stadig som sekretariatsleder og Charlotte, vores bogholder kommer som hidtil ind på kontoret på Frederiksberg én dag om ugen.

Chelina Sørensen har desværre valgt at opgive sin stilling i sekretariatet ved udgangen af september måned, og det er vi alle meget kede af. I næste måneds nyhedsbrev vil Chelina selv sende en lille farvelhilsen med.

Hele sekretariatet arbejder pt. på handlingsplanen på senfølgeområdet i tæt samarbejde med bestyrelsen og Socialstyrelsen.

Er du vores nye erfaringsbaserede rådgiver?

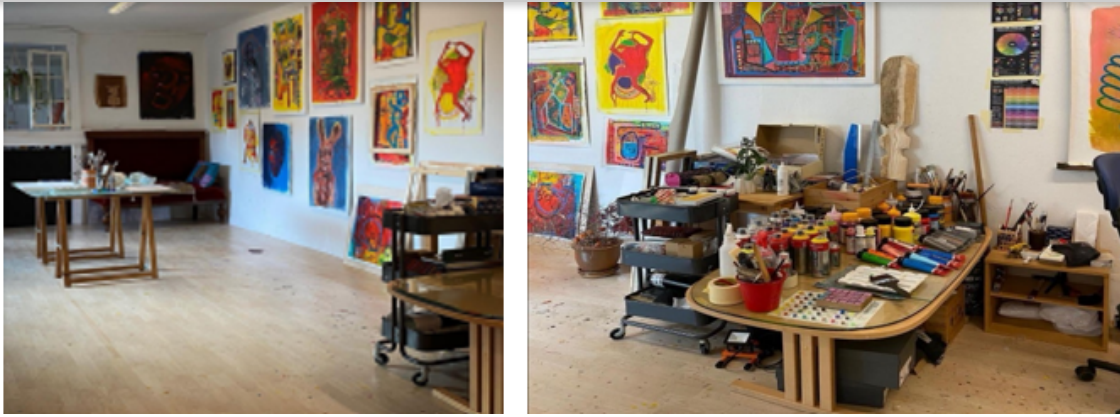
Vi er i fuld gang med at sætte teamet til vores nyopstartede rådgivning i Peer-to-Peer metoden i Spor. Og nu har vi også et helt officielt frivilligjob opslag.

Helt konkret bliver der tale om, at hver frivillig tager vagter 2 gange/mdr (i alt 7 timer), samt deltager i 3 dages uddannelse inden opstart. Du bliver også en del af en fantastisk frivilliggruppe med en dedikeret projektleder.

Er du et sted, hvor du kan leve godt med dine senfølger, så har du her en mulighed for at hjælpe andre senfølgeramte på deres vej.

[Læs stillingsopslaget på frivilligjob.dk her.](#)

Spør i Aarhus inviterer til nyt forløb



Kreativitet og fordybelse

Har du interesse i at udfolde dig kreativt og lyst til samvær med andre voksne med sanseløgere, så er her et givende, trygt og varmt tilbud til dig.

Med start mandag den 13. september og 8 mandage frem inviteres Spor-medlemmer ind i et kreativt værksted. Det foregår i Aarhus i Hiche Studio, Viggo Stuckenbergsgvej 23, Aarhus V.

Værkstedet er åbent fra 11.00 til 15.00.

Vært og medindehaver af Hiche Studio, Gitte Boll, mestrer en ganske særlig evne til at forme dette kreative frirum med plads til kunstnerisk vovemod, fordybelse, nysgerrighed, hyggelige snakke og nærvær.

Du møder ind efter eget behov. Hvis du bare har brug for at komme og drikke en kop the/kaffe, strikke eller snakke, så er der naturligvis også hjerterum til det. Du bliver mødt, som den du er, dér hvor du er. Her er plads til alle.

Vores egen billedkunstner og underviser Afshin vil i løbet af de 8 mandage introducere os til, hvordan man kommer fra idé til produkt. Afshin arbejder både med billeder og formgivning og kan derfor præsentere os for forskellige stoflige tilgange til det at skabe, og derved bringe en intention/et ønske/en følelse/en idé til form. Vi vil få mulighed for at forsøge os med f.eks blindtegning, collage og arbejde med lærred.

Første mødegang er mandag den 13. september kl. 11.00 til 12.15. Her vil husvært og tovholder Gitte Boll byde velkommen og Christina Buch, som er frivillig i Spor, vil fortælle lidt om sin oplevelse fra tidligere forløb med 'Kreativ Fordybelse'. Vi får nok også lov at se lidt af det Christina selv har arbejdet med. Fra 12.30 er der 'fri leg'.

Du kan kontakte Jeanne eller Christina for at melde dig til forløbet eller høre nærmere på:

Jeanne: Jeanne@landsforeningen-spor.dk – tlf. 2890 3675

Christina: ChristinaBuch@landsforeningen-spor.dk – tlf. 4217 0404

Kontakt os også gerne, hvis du f.eks ønsker at følges med nogen de første gange.

Vi glæder os til at møde jer og byde velkommen til det kommende forløb :)



Kan litteraturen bygge bro?

Podcasten LitSisters har i august måned bragt en miniserie, hvor søstre Sophie og Mille dykker ned i tre bøger samt et kapitel i en antologi af forfatterne, der har været udsat for seksuelle overgreb i deres opvækst. Sophie og Mille indleder miniserien således:

"I denne miniserie vil vi sammen med de tre forfattere Lone Holm, Christin Marie Guild og Kurt Kyed og lektor Marianne Træbing Secher forsøge at bryde tabuet omkring incest og seksuelle overgreb mod børn.

Litteraturen vil blive vores fælles omdrejningspunkt. Litteraturen vil forme en bro mellem os, som ikke er vokset op med seksuelle overgreb, og Lone, Christie, Marianne og Kurt som alle er blevet misbrugt gennem deres barndom.

At skrive sin historie ned kan hjælpe barnet, der nu er blevet voksent. Litteraturen kan være en vigtig del af at håndtere traumerne og finde vej videre i livet.

Men vil folk, som ikke er vokset op med misbrug forstå - sådan rigtig forstå - hvad der står på siderne?"

[Du kan bl.a. høre podcasten her.](#)

Kunsten at knytte bånd

"Hvis du skal have én intention fremover, så lad det være dette: I år tør jeg være unik i verden for et andet menneske," skriver Eirik Hørthe.



I bogen Den lille prins ([Saint-Exupéry & Hagerup, 2015](#)) giver den franske forfatter Antoine de Saint-Exupéry en smuk beskrivelse af behovet for forbindelse og tilhørsforhold. I denne novelle møder vi en lille prins, der rejser gennem universet på jagt efter venskab.

[Læs artiklen fra psykologi.no her](#)



Lissi får reaktiveret sine traumer, når hun går til tandlæge. Derfor betyder det alt for hende, at hun har fundet en tandlæge, der giver sig god tid og tager alle de hensyn, Lissi har brug for.

[Læs artiklerne med Lissi og hendes tandlæge Charlotte i Tandlægebladet på side 78-79.](#)

Når vores egne følelser forhindrer os i at møde vores barn på en god måde

Den vanskeligste opgave i livet er formentligt at være forældre. Har man ovenikøbet ubearbejdede traumer med sig i bagagen, bliver det endnu sværere. Børn er eksperter i at trykke på deres forældres gamle blå mærker, og når det gør ondt, kan man komme til at sige 'av' på måder, der gør ondt på barnet.

I denne norske artikel skriver psykolog Aksel Inge Sinding, hvordan man kan holde sig ude af 'følelsesfælderne' og møde sit barn anderledes.

Citat: "Dine følelser, følelsesmønstre, erfaringer og måten du ble møtt på av dine foreldre igjen, vil ha enorm innvirkning på hvordan du møter ditt eget barn En av de største gavene du kan gi ditt barn, er derfor å kunne forstå, håndtere og jobbe med dine egne følelser som forelder."

[Læs artiklen fra psykologisk.no her](#)

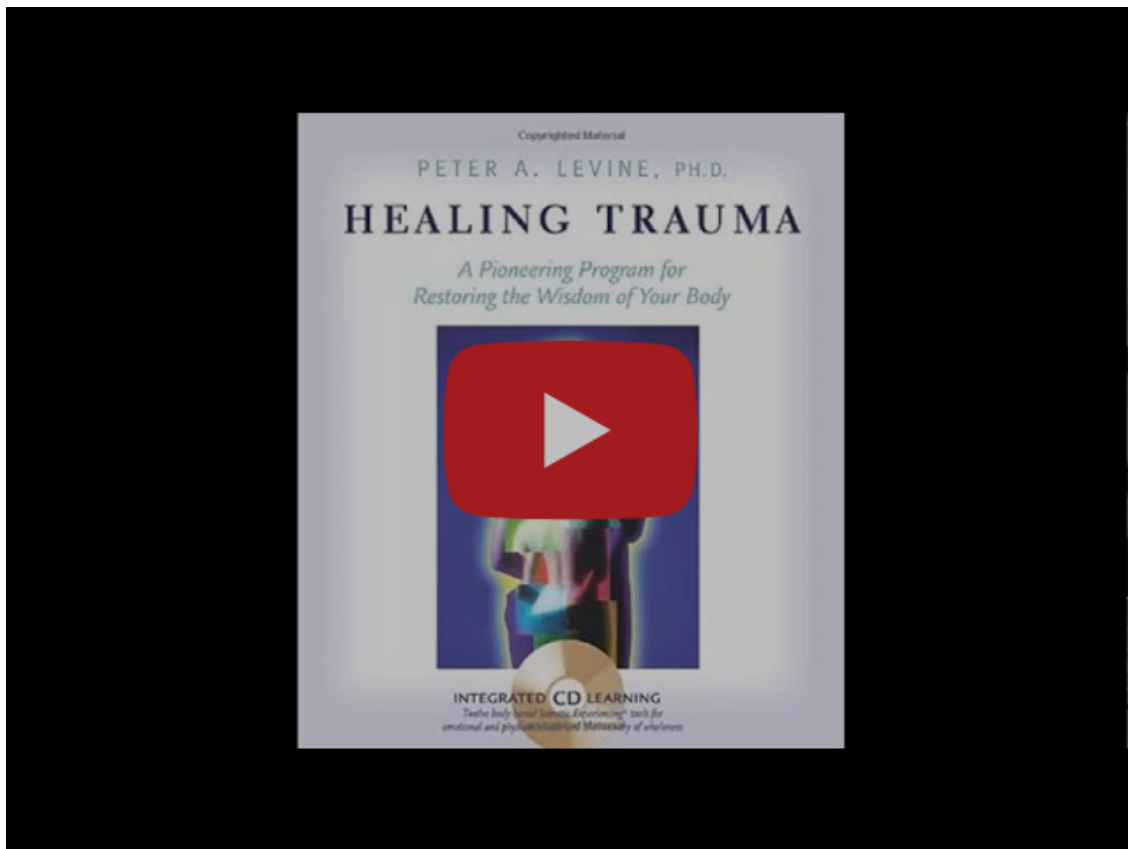


Dansk Stalking Center om regeringens stalkingudspil: Det er en kæmpe sejr

Det er en stor dag for Dansk Stalking Center og ikke mindst de op imod 100.000 mennesker, der hvert år udsættes for stalking i Danmark. Mange års kamp for at sikre stalkingudsattes rettigheder og kriminalisering af stalking, ser nu ud til at bære frugt.

[Læs artiklen her](#)

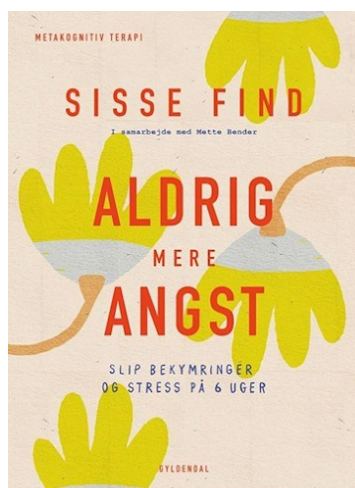
Lydbog



Lyt til Peter Levine - Healing trauma, indtalt på engelsk.
Varighed ca. 7 timer.

På Youtube kan du finde flere videoer med Peter Levine, hvor han taler om traumer og demonstrerer, hvordan man kan få mere ro på nervesystemet.

Bøger



Bog anmeldelse: 'Aldrig mere angst'

Af Sisse Find

Anmeldt af Pia Hoffmann, juli 2021

Pia har læst bogen 'Aldrig mere angst' om metakognitiv terapi, og hun har fulgt et øvelsesprogram i seks uger. Her kan du læse, hvad hun fik ud af det.

[Læs anmeldelsen her](#)

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

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

SYNLIGHEDSDAGEN

Senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

GRATIS
ADGANG

FOR ALLE
INTERESSEREDE
OVER 18 ÅR

HVERT ÅR I
SEPTEMBER -
OKTOBER FLERE
STEDER I LANDET

DET SÆTTER
SINE SPOR

www.synlighedsdagen.dk

Synlighedsdagen er en årlig tilbagevendende begivenhed, der afholdes flere steder i landet i september og oktober.

Denne dag er der fokus på senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen. Du vil kunne høre både personlige og faglige oplæg om emnet.

Alle over 18 år er velkomne, og arrangementet er gratis. Læs mere på

Find alle programmerne på www.synlighedsdagen.dk.

Synlighedsdagen i Kolding

Onsdag den 15. september 2021

[Mere info følger senere på hjemmesiden.](#)

Synlighedsdagen i Randers

Tema: Fortrængninger

Dag: Tirsdag den 21. september 2021

[Se programmet her.](#)

Synlighedsdagen i Aarhus

Tema: Du er ikke dit traume

Dag: Onsdag den 22. september 2021

[Se programmet her.](#)

Synlighedsdagen i København

Tema: Når senfølger druknes

Synlighedsdagen i Odense**Tema:** Identitet**Dag:** Torsdag den 7. oktober 2021[Se programmet her.](#)**Synlighedsdagen i Esbjerg****Dag:** Fredag den 8. oktober 2021[Mere info følger senere på hjemmesiden.](#)

Måske lykkes det alligevel med kort varsel at afholde en synlighedsdag i Aalborg. Vi krydser fingre :)

**Cafémøde i Middelfart
Senfølger af seksuelle overgreb og alkoholmisbrug****Tid:** Torsdag den 9. september kl. 17 - 18.30**Sted:** Østre Skole, Viaduktvej 55, 5500 Middelfart

Vi er så glade for, at vi igen kan begynde at rejse rundt i Danmark med Spors rullende café møder. 😊 Torsdag den 9. september kommer Spor til Middelfart sammen med oplægsholder Bjørg Mortensen, der er psykoterapeut og afhængighedsrådgiver.

Bjørgs opvækst på Færøerne var præget af seksuelle overgreb, og hun begyndte at drikke alkohol allerede som 12-årig. Først som 40-årig begyndte hendes rejse mod et bedre liv, via terapi og misbrugsbehandling.

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

På aftenens oplæg vil Bjørg 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 gennem livet. Bjørg vil også dele ud af det liv, hun lever i dag, hvor hun er et godt sted. Som hun siger, ville hun ikke viske tavlen ren for alle sine oplevelser, selv hvis hun kunne.

Kom og hør med, og kom gerne 10 minutter før, så vi kan få alle på plads. Der vil være god tid til at stille Bjørg spørgsmål efter oplægget.

Alle deltagere skal være over 18 år.

Senfølgeramte, pårørende og fagpersoner er alle meget velkomne.

Der er ingen tilmelding.

Netværksmøde i Esbjerg**Tid:** Torsdag den 9. september kl. 17 - 18.30

Exnersgade 4
6700 Esbjerg

Her er det muligt at mødes med andre voksne, der også har været udsat for seksuelle overgreb i barndom og ungdom.

Det er gratis, og der vil være kaffe og te.

Tilmelding til netværksmøderne på mail: benedicte.kjær@landsforeningen-spor.dk

Skriv også gerne, hvis du har spørgsmål til arrangementet eller Vestjysk Spor, eller du bare synes, at det kan være svært at komme af sted.

Du er velkommen. 😊

Alle netværksmøderne i Esbjerg finder sted i Vindrosen.

Datoerne for resten af året er:

10. September 15.30-17.30
15. oktober 15.30-17.30
15. november 15.30-17.30
10. december 15.30-17.30
18. december JULEAFSLUTNING

Kreativitet og fordybelse

Tid: Mandag den 13. september 2021 kl. 11.00 til 15.00
og 8 mandage frem.

Sted:

Hiche Studio
Viggo Stuckenbergsvvej 23
Aarhus V

[Se omtale øverst i dette nyhedsbrev.](#)



Herning - lørdag den 25. september 2021

Stort tillykke til KRIS (Kristen Rådgivning og terapi for Incestofre og Seksuelt misbrugte) der har 30 års jubilæum.

I anledning af jubilæet inviterer KRIS til foredrag om skam med psykolog Krista Bojesen.



Det er os en stor glæde at kunne præsentere taleren til vores 30-års jubilæumsfest i KRIS - Krista Bojesen.

Krista Bojesen er psykolog med speciale i skam. Skam er følelsen af at være forkert, ulækker, uværdig til kærlighed og kontakt. Når mennesker bliver udsat for incest og seksuel misbrug opstår der næsten altid traumeskam. Når nogen behandler os, som om vi er intet værd, men ikke selv udviser skam, vil vi næsten altid tage skammen på os selv.

VELKOMMEN TIL ET SPÆNDENDE FOREDRAG I KRIS

Lørdag den 25. september 2021 kl. 13.00 – 17.00

Sct. Johannes Kirke Fredhøj Allé 2, Herning



Gratis tilmelding til: KRIS kris@kris-dk.dk

Landskontoret □ Bredgade 55, 1. sal □ 7400 Herning □ www.kris-dk.dk

Tlf.: 2970 2305 □ Konto: 3627 5361842 □ MobilePay 818212



Aarhus

Oplæg om 'Relationer der har betydning for dannelsen af vores selvbillede'

Ved psykoterapeuterne Lisbeth Vium og Ulla Thorup, Joan-søstrene i Århus

Torsdag 30. september kl. 16-18

Arrangementet er gratis, og alle interesserede over 18 år er velkomne.
Tilmelding ikke nødvendig.



Kvistens mandetræf online

Kvistens Mandetræf er et uforpligtende tilbud om et fællesskab 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.

Adresse: Skolebakken 5 i Aarhus

Åbningstider:

Mandage kl. 16.30-19.30

Tirsdag og torsdag kl. 10-14

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.](#)

Aktiviteter på Frederiksberg, i Holbæk og Næstved

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 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

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

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.](#)

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

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. 

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.](#)



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