

[View this email in your browser](#)



## Oktober 2021

Her har I oktober 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](mailto:nyhedsbrev@landsforeningen-spor.dk).

**God læselyst!**

---

## Nyt fra bestyrelsen

### Kære medlemmer

Først et stort og hjerteligt farvel og tak til koordinator, Chelina Sørensen, der har været ansat i Spors sekretariat i 2 år.

Så vil vi gerne sige velkommen til vores nyansatte administrative medarbejder, Jeanette Sørensen. På mandag starter Jeanette i en 20-timers stilling på Frederiksberg, og hun vil blive præsenteret i næste nyhedsbrev.

Nedenfor kan I finde tre stillingsannoncer: Spor søger en projektleder til Frederiksberg, en vidensmedarbejder til Odense og erfaringsbaserede rådgivere fra hele landet.

**De bedste hilsner**  
**Bestyrelsen**



---

## Er du vores nye projektleder?

Landsforeningen Spor søger projektleder, 20 timer/uge i en tidsbegrænset ansættelse, der varer 2022 ud. Du bliver del af en arbejdsplads i rivende udvikling, og vi vægter faglig sparring og socialt samvær højt.

Stillingen er med arbejdssted på Frederiksberg.

---

---

**Ansættelsesdato:** 1. november 2021

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

---

## Er du vores nye vidensmedarbejder?

Landsforeningen Spor søger ny medarbejder på vores kontor i Odense, en Vidensmedarbejder til 20 timer/uge. Stillingen er tidsbegrænset til 2022 ud.

Kom og vær med til et spændende udviklingsprojekt med Socialstyrelsen, hvor du som koordinator får mulighed for at bringe Spors perspektiver helt frem på bordet.

**Ansøgningsfrist:** 4. oktober 2021

**Ansættelsesdato:** 1. november 2021

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

---

## Vil du være erfaringsbaseret rådgiver?

Vi søger frivillige til vores nye erfaringsbaserede rådgivning.

Spor starter med hjælp fra Offerfonden, en anonym erfaringsbaseret telefonrådgivning. Det betyder, at senfølgeramte skal rådgive, hjælpe og støtte andre senfølgeramte.

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

---

## Tak fra Chelina

### Kære medlemmer, bestyrelse og kollegaer

Hermed en stor tak for to år som ansat i Spors sekretariat.

Efter 4 år som frivillig i København og Esbjerg var jeg så heldig at blive ansat til at klare den daglige drift. Det var virkelig græsrodsånd, og vi drømte om et sekretariat og at komme på finansloven. Nu har Spor opnået begge dele, og vi er flyttet i større lokaler, og der ansættes flere nye medarbejdere. Det er så fantastisk stort og omfattende.

Jeg kan mærke, at det nu er tid til at slippe det administrative arbejde i Spor og fokusere mere på mit arbejde som terapeut, og hvad der evt. kunne dukke op af spændende ting.



Det har været så fantastisk at rejse med jer alle. Lære nye skønne mennesker at kende og blive beriget med endnu mere viden om og respekt for senfølger af seksuelle overgreb, konsekvenserne heraf og hvilke unikke mælkebøttebørn, der vokser frem.

Ånden i Spor enestående og rørende. Det mærker jeg, når vi er mange samlet som til Årsmøde, Synlighedsdage og workshops. Jeg mærker det også i et telefonopkald fra en person, der har det svært og ringer til Spor, fordi vedkommende kan genkende sig selv i noget at det, der f.eks. står på hjemmesiden. Jeg mærker det, når jeg netværker med andre foreninger og fortæller om Spor. Det her er noget helt specielt.

Jeg vil helt klart fortsat tale Spors sag, hvor jeg kan komme til det. Det kan også være, at jeg lige vil have en folder med i baglommen til hvem, der måtte have brug for den :)

Et ærbødigt og respektfuldt buk til alle.

Kærlige hilsner  
Chelina

---

## Spors kunstfestival i Aarhus

Dette fine initiativ i Aarhus udspringer af forløbet "Kreativitet og fordybelse". Det er første kunstfestival i Spor-regi, og vi glæder os utrolig meget til at byde velkommen!

**Tid:** Fredag den 15. og lørdag den 16. oktober 2021

**Sted:** Spors kunstfestival i Aarhus finder sted i:

**Solsalen**  
Ingerslev Boulevard 3A  
8000 Aarhus



## Mens vi venter

- spors kunstfestival i Aarhus.

**Program fredag:**

17:30 - Dørene åbner.

18:00 - Kick-off med oplæg af projektleder, kurator og kunstsribent Trine Rytter Andersen; *“Vi Længes alle efter sandheden, hvordan kunsten heler på individuelt og kollektivt niveau”*

19:30 - Tak for i dag og på gensyn i morgen.

**Program lørdag:**

14:00 - Dørene åbner.

15:00 - Lone Holm fortæller omkring hendes bog.

16:00 - Kageslabberas.

(Der vil også være musik, digte, kunst og meget, meget mere på denne dag.)

19:30 - Tak for denne gang.

Se det endelige program på landsforeningen spors hjemmeside; [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)

Vi glæder os til at åbne dørene for jer 😊

Finder sted i Solsalen, Ingerslev boulevard 3A, 8000 Aarhus.

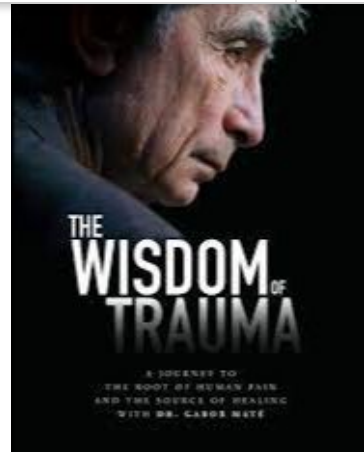
**Artikler, videoer og podcasts**

med dr. Carlos Maté

Filmen *The Wisdom of Trauma* er gratis tilgængelig online den 4. - 10. oktober 2021 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 traumebevidst 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.



## Aarhus Vil du se og debattere filmen?



Bor du i Aarhus og omegn? Så har du mulighed for at deltage i arrangementet, der er annonceret på Facebook: [Filmvisning 'Wisdom of Trauma' - mod et traumeinformeret samfund](#).

Hold øje med begivenheden og tilmeld dig via Facebook.

## Podcast serie

[Spodcast.dk](#) har for nylig udgivet podcast serien "VOLDTÆGT"

Det er en vigtig serie af podcasts, hvor kvinder, der har overlevet seksuelle overgreb, fortæller deres historie og om, hvordan de er kommet videre. Derudover er der fagpersoner, der indgår i serien, herunder politi, krisecenter, psykologer og socialrådgivere.

Spodcast skriver selv om serien:

"Den dybe samtale om, hvordan det er at leve med seksuelle overgreb kan være svær at tage. Uanset om det er med kæresten, veninden, forældrene eller børnene. En podcast i højtaleren kan være en vej til at få den alvorlige samtale på bordet og bryde isolation og tabuer."

Podcasten kan høres via alle almindelige streamingtjenester, såsom Apple Podcast og Google Podcast, Spotify etc. Læs mere på [Spodcast.dk](#).







## Elenes barndomshjem var præget af alkohol og fysisk og psykisk vold.

TV2 Øst har bragt tre artikler med Elene Nielsen, der fører sag mod Næstved Kommune om offentligt svigt af hende som barn.

"Elene Nielsen mener, Næstved Kommune burde have fjernet hende som barn fra et hjem præget af vold, omsorgssvigt og seksuelle overgreb. Derfor hiver hun nu kommunen i retten og kræver en erstatning på 300.000 kroner."

[8. september 2021](#): Elenes barndom var præget af vold og seksuelle overgreb – nu hiver hun Næstved Kommune i retten

[9. September 2021](#): Retssag om offentligt omsorgssvigt - tydeligt berørt Elene gav sin forklaring i retten

[10. september 2021](#): Elene blev misbrugt og mishandlet - men Næstved Kommune fastholder sin uskyld

Der falder dom i sagen den 8. oktober 2021.

Du kan følge Elene på hendes side '[Engang hed jeg Mette](#)'.

---

### Kendte mennesker der har været udsat for seksuelle overgreb

I Danmark estimeres det, at min. 10% af alle børn oplevet seksuelle overgreb. Børnene bliver som bekendt også voksne, og nogle bliver kendte.

Alligevel kan det være overraskende, når vi får at vide, at en kendis har været udsat. Som om man skulle kunne se det på folk?

Nogle har valgt at stå frem for at være med til at bryde tavsheden om seksuelle overgreb i barndommen.

Måske er her også nogle overraskelser for dig?

[Læs artiklen her](#)





## Ekstremt stresset og lydfølsom

"Min krop er altid på vagt. Det gør, at jeg er meget følsom overfor, hvad der sker i mine omgivelser. Jeg er meget lydfølsom. Alle lyde kan være en trussel, som jeg føler jeg skal være opmærksom på. Jeg er også meget følsom overfor folks forventninger, krav, ansvar og små ændringer i mine omgivelser. Der skal ikke ret meget til før, at jeg bliver stresset. Og når jeg først er stresset, kan der gå mange timer før, at jeg falder til ro igen."

[Læs artiklen fra kompleksptsd.dk her](#)

## Hvordan har du det med din krop?

**Det er vigtigt ikke kun at passe på kroppen, men også at glemme den, skriver Guro Øiestad.**

Hvordan føles det at være i din krop? Trives du? Krop og selvværd er næsten som to sider af den samme mønt. Uden en krop er vi ingenting, det er svært at forestille sig et liv som bare en hjerne. Vi eksisterer gennem kroppen - vi er vores kroppe. Men denne krop opfattes ofte som besværlig, selv når den fungerer korrekt. Mange mennesker er frustrerede i deres egen krop, mange bruger meget tid og kræfter på at bekymre sig om det.

Dette er ikke et luksusspørgsmål; det er smertefuldt og smertefuldt at skamme sig over sin egen krop.

[Læs den norske artikel her](#)



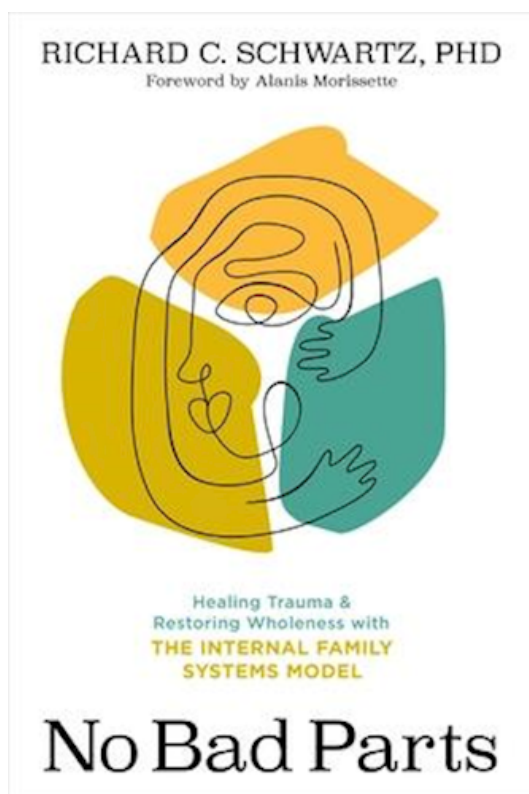
## Blog



Christina har bloggen 'Inde i min hjerne', hvor hun (med sine egne ord) skriver om livet med bipolar lidelse og som kone, mor, mormor og rappenskralde.

I [dette indlæg](#) skriver Christina om, hvordan hun er ved at fralægge sig den skam, som seksuelle overgreb i barndommen plantede i hende.

## Bøger



Oplev en bemyndigende ny måde at forstå dit mangesidede sind på, og helbrede de mange dele, der gør dig til den, du er.

Er der en del af dig selv, som du ønsker ville gå væk? De fleste af os ville sige ja, uanset om vi kalder det afhængighed, den indre kritiker, neurose, syndighed, dårlige vaner eller et andet nedsættende navn.

Men hvad nu hvis der var en anden måde at nærme sig disse aspekter af dig selv, der fører til ægte helbredelse i stedet for konstant indre kamp?

Med "No bad parts" lærer Dr. Richard Schwartz os et revolutionerende paradigme om forståelse og omgang med os selv. En metode, der bringer os i indre harmoni, forbedrer selvmedfølelse og åbner dørene til åndelig opvågning. Bogen er på engelsk.

[Find bogen 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 øje med vores [Facebook-side](#), hvor vi løbende deler relevante arrangementer. Spør 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](http://www.synlighedsdagen.dk)

### Du kan stadig nå det! Vi har to Synlighedsdage mere til gode i år

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, arrangementet er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig.

#### Synlighedsdagen i Odense

**Tema:** Identitet

**Dag:** Torsdag den 7. oktober 2021

[Se programmet her.](#)

#### Synlighedsdagen i Esbjerg

**Tema:** Frigørelse

**Dag:** Fredag den 8. oktober 2021

[Se programmet her.](#)

## Sindets dag København



afhængighed”

"Et liv med psykisk sygdom, udsathed og afhængighed, er krævende og til tider ensomt. På Sindets Dag vil vi derfor fremhæve vigtigheden af at favne hele mennesket i behandlingen og dele viden, nuancer og håb."



Arrangementet er gratis inkl. sandwich og kaffe.

**Tid:** Torsdag den 7. oktober kl. 16.30 - 19.30.

**Sted:** Kosmopol, Fiolstræde 44, 1171 København K

**Tilmelding:** [psykinfo@regionh.dk](mailto:psykinfo@regionh.dk)

[Find programmet på Facebook](#)

## Online cafemøde med sexolog Christin Walter



**Tid:** Tirsdag den 12. oktober 2021 kl. 17-19

**Sted:** Zoom via dette link: <https://zoom.us/j/91699277794>

På denne aftens online cafemøde kan du høre Christin tale og gøre os klogere på seksualitet og parforhold, når man lever med senfølger efter seksuelle overgreb.

Det er et tilbagevendende svært emne for mange med senfølger, for hvad gør man, når kontakten ned i kroppen f.eks. er lukket helt af, når ens partner ønsker seksuelt samvær, men man ikke er klar, eller man er et sted, hvor man ikke tillader sig selv nydelse. Og hvordan kommer man videre fra det?

Christin har gode erfaringer som sexolog og parterapeut med emner som disse, og i et omfavnende og kærligt rum, vil hun fortælle og guide os, og hun vil besvare spørgsmål.

Herudover vil Christin fortælle om sin nyligt afsluttede master, og hendes fund om behandlingsmulighederne i det offentlige for senfølgeramte - en meget spændende faglig gennemgang.

Som altid er der mulighed for at være helt anonym til de online møder, og deltagelse er gratis. Pårørende og fagpersoner såvel som senfølgeramte er alle meget velkomne. Alle skal være over 18 år.

## Temaaften i København: Traumer og post-traumatisk udvikling



Man skal være hurtig for at nå tilmelding til dette arrangement, men har du interesse for traumer og traumeforskning, så er det helt sikkert værd at se nærmere på.

**Tid:** Tirsdag den 12. oktober og tirsdag den 26. oktober 2021, kl. 16-19

**Sted:** Sputnik STU, Svanevej 14, København

**Forplejning:** Kaffe, the og aftensmad

**Pris:** Gratis

"Er der tale om enkeltstående og udløsende faktorer sådan i PTSD, eller er der snarere tale om udviklingstraumer eller intergenerationelle traumer – og hvad er forskellen på disse? Hvor den tidligere og mest dominerende opfattelse af traumer har været at se det som en isoleret og enkeltstående udløsende begivenhed hos et individ, bevæger forskningen sig i højere grad henimod at forstå det mere systemisk og som noget, der kan opstå og overføres mellem mennesker, generationer og kulturer."

[Læs mere og tilmeld dig her.](#)



## Kunsthfestival i Aarhus

**Tid:** Fredag den 15. og lørdag den 16. oktober 2021

**Sted:**

Solsalen  
Ingerslev Boulevard 3A  
8000 Aarhus

## Bogreception i Aarhus - ved Mette Wolfram, forfatter til bogen "Orangeusynlig"

**Tid:** Fredag den 29. oktober 2021 kl. 15.30-17.30

**Sted:** Frivilligcenter Aarhus, frivilligcaféen,  
Sønder Allé 33, 8000 Aarhus



Kom og hør Mette fortælle om processen med at skrive Orangeusynlig, om at være patient i psykiatrien, om hendes liv som senfølgeramt, og hør Mette læse passager op fra bogen.

## Spor i Aarhus holder åbent

**Tid:** Hver fredag kl. 10:00 til 13:30

**Sted:** FrivilligCenter Aarhus Sønder Alle 33, Aarhus C – lige overfor



I Aarhus Frivilligcenter vil **Spor i Aarhus** have åbne døre hver fredag 10:00 til 13.30. Her kan du komme og møde sporaktive medlemmer og andre voksne, der lever med senfølger efter seksuelle overgreb i barndom og ungdom. Vi kan i dette fortrolige rum få talt om de udfordringer hverdagen og livet bringer med sig, og om alt det der gør os glade i låget og bringer os fremad. Vi kan fra tid til anden have fokus på særlige problematikker og sammen se nærmere på nogle af de emner, som vi i spor har en del erfaringsbaseret viden omkring.

Du kommer, som du er, med det der fylder, eller med et ønske om og behov for at mødes og tale med nogle andre der bare forstår og rummer dig. Der er kaffe og the på kanden så kig forbi 😊

Vi holder til i FrivilligCenter Aarhus Sønder Alle 33, Aarhus C – ligeoverfor rutebilstationen - der er skiltning indenfor. Vi kommer også gerne ud til gården, så vi lige kan følges ind i huset.

Kontakt tovholder: Jeanne Bruun på mail [jeanne@landsforeningen-spor.dk](mailto:jeanne@landsforeningen-spor.dk), mobil 2890 3675.

Vi holder ferier i løbet af året:

**juleferie** fredagene 24.12 og 31.12.2021

**vinterferie** fredag 27.02.2022

**påskeferie** fredagene 08.04 og 15.04.2022

**helligdage** fredagene 13.05.2022 og 26.05.2022

**fridag** fredag 03.06.2022

**sommerferie** fredagene 01.07 - 12.08 2022.

Du skal vide, at der er mulighed for at have kontakt i disse perioder blandt andet via lukkede netværk/grupper på Facebook.

---

## Netværksmøde i Esbjerg

**Tid:** Fredag den 15. oktober 2021 15.30-17.30

**Sted:**

Frivillighuset Vindrosen – lokale 2

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](mailto:benedicte.kjær@landsforeningen-spor.dk)

Skriv også gerne, hvis du har spørgsmål til arrangementet eller til 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 2021 er:**

15. november 15.30-17.30

10. december 15.30-17.30

18. december JULEAFSLUTNING

---



## Kreativitet og fordybelse - Aarhus



Er du i Aarhus, har du interesse i at udfolde dig kreativt og lyst til samvær med andre voksne med senfølger? Så har du muligheden hver mandag.

**Tid:** Hver mandag kl. 11.00 til 15.00 til og med mandag den 1. november 2021.

**Sted:**

Hiche Studio  
Viggo Stuckenbergsvej 23  
Aarhus V

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

Jeanne: [Jeanne@landsforeningen-spor.dk](mailto:Jeanne@landsforeningen-spor.dk) – tlf. 2890 3675

Christina: [ChristinaBuch@landsforeningen-spor.dk](mailto:ChristinaBuch@landsforeningen-spor.dk) – tlf. 4217 0404

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

[Se omtale af Kreativitet og fordybelse i sidste måneds nyhedsbrev.](#)

## SIND – Ballerup, Furesø, Herlev.

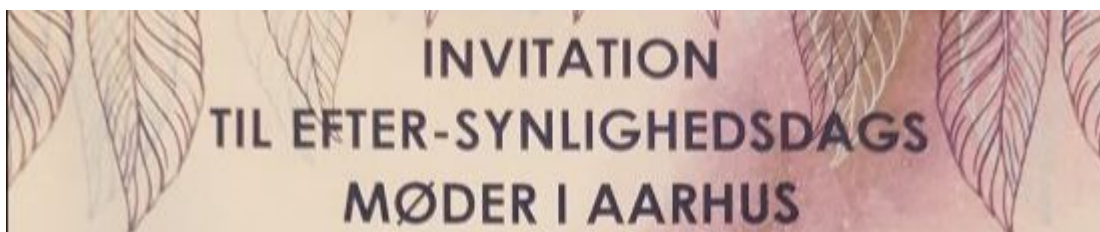


## Foredrag med Karin Dyhr - Ballerup

**Tid:** Onsdag den 17. november 2021 kl.19 - 22

**Sted:** Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup, Danmark

[Læs mere om foredraget, tilmelding m.m. her.](#)



## Kommende møder i Efter-Synlighedsdags-møder i Aarhus

**Torsdag den 18. november kl.16-18** oplæg om "Nogle af de forskellige former for prostitution der findes og hvilke risici der kan være forbundet hermed samt et indblik i hvilke senfølger man efterfølgende kan gå og tumle med. Oplægget rundes af med en introduktion til tilbuddet "FORandring".

Arr. **FORandring Aarhus kommune.**



**Torsdag den 20. januar 2022 kl.16-18** oplæg om "Gruppebehandling for mennesker der har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Behandlingen er efter Lyager Modellen, som er en psykodynamisk tilgang, der er målrettet mennesker der har været udsat for traumer." Modellen er beskrevet i bogen "At Bestige Bjerger"

Ved psykoterapeut Marianne Gutte fra **CBT / Center for Behandling af Traumer**.

**Sted:** FO byen, Frederiksgade 78C (ind i gården ved siden af Rema) Stiften Lounge tv. i gården.

Arrangementerne 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, men hold øje med [Kvistens hjemmeside](#), så du kan høre nyt, når de genåbner.

### 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.

## 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*

## Café i Aalborg

*Genåbner 1. november 2021*

**Adresse:** Boulevarden 16, 1. th, 9000 Aalborg

**Åbningstider:** Mandag kl. 13-15

CSM Midt Nords café i Aalborg er et værested for voksne, der er berørte af seksuelle overgreb i barndommen. Det gælder både dig, der selv har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, og dig der er pårørende.

I caféen har du mulighed for at møde ligesindede og frivillige i hyggelige rammer. Det er et åbent og uformelt tilbud, som ikke kræver nogen tilmelding, og du bestemmer selv, hvad du har lyst til at være med i, og hvor længe du har lyst til at blive.

Caféen er altid bemannet af mindst to frivillige caféværter og frivilligkoordinatoren, som sætter rammen og sørger for, at alle føler sig godt tilpas.

Du er velkommen til at kigge spontant forbi caféen i åbningstiden, hvor du altid vil blive taget godt imod af én af vores frivillige. Du kan også lave en aftale på forhånd over telefonen, så vi kender til din ankomst og vil være ekstra forberedte på, at du kommer.

Er du interesseret i at høre mere, er du altid velkommen til at kontakte frivilligkoordinator Guro F. Korterød på telefon 28153903 eller mail [gk@csm-midtnord.dk](mailto:gk@csm-midtnord.dk).

Bemærk, at caféen er lukket på helligdage og i skolernes ferier.

## Café i Herning

*Genåbner i starten af 2022.*

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.

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](#)

### Onsdags café

Hver onsdag mellem 13.00-15.00

### Yoga og mindfulness

Tid: Torsdage kl. 12.00-14.00

Start: Første gang er torsdag d. 7. oktober.

### Åben recoverygruppe

Tid: Tirsdage kl. 12.00-14.00

Start: Første gang er tirsdag d. 5.oktober.

### Strikkehygge

Tid: Fredage kl. 11.00 - 13.00.

Start: Første gang er fredag d. 1. oktober.

**Sted:** RecoveryLab, Vesterbrogade 53, 1. sal. - 1620 København V

**Tilmelding:** Send sms til Regitze på 7190 9893 eller email: [regitze@recoverylab.dk](mailto:regitze@recoverylab.dk)

---

## 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

---

---

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**

---



**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. 

---

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk).

[www.landsforeningen-spor.dk](http://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