

[View this email in your browser](#)



## November 2021

Her har I denne 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

#### **Ekstraordinær generalforsamling lørdag den 4. december 2021 - online**

Sæt et stort kryds i kalenderen, for vi afholder ekstraordinær generalforsamling **lørdag den 4. december 2021**. Eneste punkt på dagsordenen er forslag om vedtægtsændringer. Vi sender en indkaldelse ud senest 4 uger før - d.v.s. lørdag den 6. november 2021, så hold øje med din mail.

#### **Julekomsammen i Kerteminde, Fyn, lørdag den 18. december 2021**

Vi er så heldige, at have modtaget en bevilling, så vi kan afholde en fælles julekomsammen for medlemmer og støttemedlemmer. Derfor vil vi gerne invitere til julekomsammen lørdag den 18. december 2021 kl. 11 - 20 i [Tornøes Hotel](#), Kerteminde.



Vi sender en separat mail med invitation og link til tilmelding, men sæt et stort kryds i kalenderen. Vi får brug for en del samkørsel, så vi kan få alle, der ønsker det, med til Kerteminde. Overvej derfor gerne om du vil stille bil og køreledighed til rådighed.

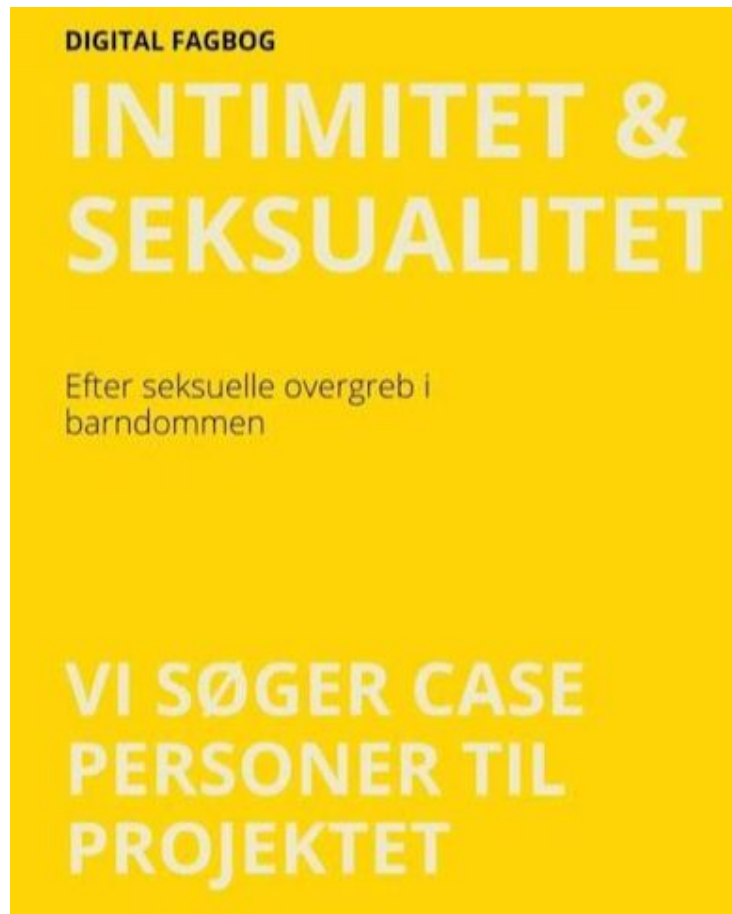
#### **Det glæder os at kunne byde vores to nye ansatte velkommen i Spor**

Mikkel Bork (antropolog), begynder som vidensmedarbejder jf. regeringens handlingsplan på senfølgeområdet. Mikkel skal sidde sammen med Michael i Odense. Mikkel er ansat med en gennemsnitlig arbejdstid på 20 timer om ugen i perioden 1. november 2021 – 31. december 2022.

Christina Sylvest-Noer (cand. pæd. i pædagogisk sociologi), begynder som projektleder jf. regeringens handlingsplan på senfølgeområdet. Christina skal sidde i København. Christina er ansat med en gennemsnitlig arbejdstid på 20 timer om ugen i perioden 22. november 2021 – 31. december 2022.

---

De bedste hilsner  
Bestyrelsen



## [Fagbog om intimitet og seksualitet](#)

Institut for Seksuelle Overgreb er i gang med en digital fagbog, der sætter spot på INTIMITET OG SEKSUALITET - efter seksuelle overgreb i barndommen. Fagbogen vil blive online tilgængelig for fagpersoner med login.

Instituttet skriver:

### **INDHOLDET**

Fagbogen er opdelt i 4 overordnede temaer med tilhørende underordnede kapitler:

- 1) Samtalen om seksualitet og seksuelle overgreb
- 2) Seksuelle overgreb og de følger det kan få
- 3) Det intime liv efter seksuelle overgreb
- 4) Hvordan kan vi hjælpe?

### **FAGPERSONER**

For at komme hele vejen rundt er vi i færd med at få forskellige fagpersoner med specialviden på området til at bidrage med deres viden og erfaring. Her har vi blandt andet fået tilsagn fra psykolog og klinisk sexolog Hanne Pedersen, og uroterapeut, fysioterapeut og klinisk sexolog Birthe Bonde.

Hvis du kender en fagperson med specialviden på området, er vi meget interesseret i at høre fra

### CASEPERSONER

En meget vigtig del af bogen er case-personernes egne oplevelser af intimitet og seksualitet igennem livet. Her har vi tilsagn fra et par stykker, og vi vil være taknemmelige, hvis der er flere, der har mod på at dele og bidrage til at klæde fagpersoner bedre på.

Har du en egenhistorie, så hører vi meget gerne fra dig, da forskellige historier er med til at vise diversiteten af, hvordan seksuelle overgreb kan påvirke intimitet og seksualitet. Det er væsentligt for os, at fagbogen kommer til at afspejle så mange forskellige historier som muligt. Det er dejligt, hvis der er nogen, der vil stå frem, men din historie er også vigtig, selvom du ønsker at være anonymiseret.

Der tilbydes sexologiske samtaler med sexolog Camilla Darre før og efter case-personernes medvirken for, at det bliver den bedst mulige proces for alle parter.

### TEAMET BAG

Jesper Bay-Hansen, speciallæge og specialist i klinisk sexologi

Camilla Darre, jordemoder og sexolog med speciale i senfølger af seksuelle overgreb

Jon Sigurd Wegener, molekylærbiolog og hjerneforsker (kendt fra DR programmet 'En farlig arv')

Charlotte Darre, projektleder og medstifter af Institut for Seksuelle Overgreb

Det er med stor taknemmelighed, at vi har modtaget støtte fra OFFERFONDEN til at gennemføre projektet.

### TIDSHORISONT

Der vil være interviews fra december hen til medio februar 2022.

### ØNSKER DU AT HØRE MERE?

Så ring til os på 6166 1971 (Charlotte Darre) eller skriv til os [projekt@ifso.dk](mailto:projekt@ifso.dk)



## NU ER DET DEN TID PÅ ÅRET IGEN...

Spor er Danmarks eneste bruger- og interesseorganisation for voksne, der har senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungdom.

Hvert år skal vi (i lighed med andre NGO'er) indsamle mindst 100 donationer á 200 kr. for at kunne få del i Tips- og Lottomidler.

Dette er meget vigtigt for foreningens økonomiske fundament, da det beløb, vi selv indsamler, bliver ganget op med ca. 10. D.v.s. en donation på 200 kr. er omkring 2000 kr. værd.

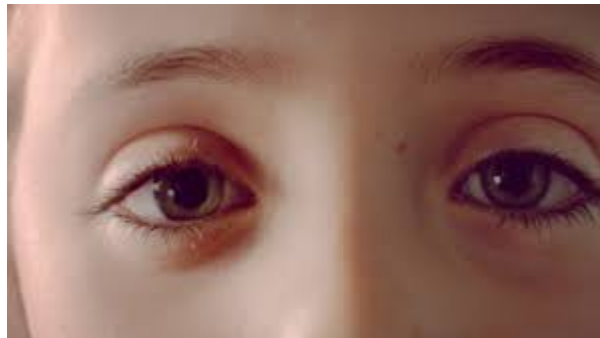
Vil du hjælpe os med at nå målet? Det er muligt at slå sig sammen med andre og give en samlet donation på 200 kr.

Du kan overføre på flg. måder:

- MobilePay nr. 983010
- Bank: reg. 5328 konto 0000242662
- [Kortbetaling på hjemmesiden](#)

På hjemmesiden kan du anføre, hvis du ønsker skattefradrag.

## Rapport fra VIVE



### Fysisk vold og seksuelle overgreb mod børn

Hver sjette ung har været udsat for fysisk vold af deres forældre inden for det seneste år, og hver femte har oplevet en uønsket seksuel hændelse. Det belyser denne rapport, som samler den seneste viden om fysisk vold og seksuelle overgreb mod børn og unge.

[Læs rapporten her](#)

## Artikler



### Skammede sig over at være blevet seksuelt misbrugt.

**Nu står han frem og opfordrer andre til at gøre det samme**

Den tidligere professionelle fodboldspiller Patrice Evra fortæller i en ny bog, at han som 13-årig blev seksuelt misbrugt af en lærer.

Det har vist sig, at det har en stor forebyggende effekt, når mennesker træder frem og er åbne omkring, at de har været udsat for seksuelle overgreb. Det vil være nærliggende at tro, at effekten er endnu større,

---

[Læs artiklen her](#)

## **Vi er nødt til at gentænke usædvanlige sanseoplevelser**

Denne slags oplevelser er slet ikke så usædvanligt, som man har troet. Faktisk viser undersøgelser, at det er lige så almindeligt som at være venstrehåndet. Der er imidlertid forskel på karakteren af oplevelserne, og de kan være en reaktion på traumer. Desværre er behandlingssystemet i såvel Norge som Danmark ikke gode til at forstå og rumme dem.

[Læs den norske artikel her](#)

---



## Brevkassen: For 42 år siden begik min søsters kæreste overgreb på mig. Hvad gør jeg nu?

Hver uge svarer Brevkassen i Information på spørgsmål fra læserne. Intet problem er for lille – intet for stort.

[Læs indholdet her](#)

---

### Videoer og podcasts

---



### Tillid

Foredragsholder, instruktør og skuespiller, Jens Arentzen om angst, tillid og mangel på tillid - til andre, til sig selv og til sig selv i verden.

Hvis du vil have flere guldkorn fra ham, kan du følge ham på [Facebook](#).

---



## Er du partner til en overlever af overgreb?

I sit arbejde som parterapeut møder Steen Rassing ind i mellem par, hvor den ene part har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen. Han kan se, hvordan de ar, man bærer rundt på, kan give problemer i parforholdet, særligt i forhold til seksualitet og intimitet.

I denne video deler han noget af det, han typisk fortæller partneren til en senfølgeramt.

[Se evt mere på www.usynligear.dk](http://www.usynligear.dk)

---

**Bøger**

---



## af Karin Dyhr og Marianne Holmen

En klassiker, der fortjener at blive delt igen.

Ida er i dag er en kvinde med humor, overskud og energi. En kvinde, der kan sige: "Sommetider er glæden ved at slå mig omkuld!" En dokumentarisk roman, der i suveræn sproglig stil giver et enestående indblik i et kvindesind i et psykisk grænseland.

[Find bogen her](#)

## Ude Af Mig Selv

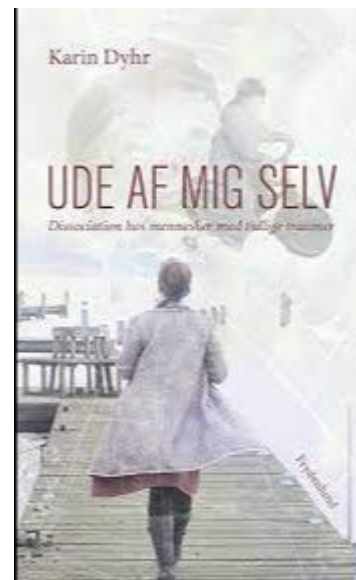
Af Karin Dyhr

*Dissociation hos mennesker med tidlige traumer.*

Bogen handler om dissociation, der er et begreb inden for psykiatrien, som har påkaldt sig øget opmærksomhed i de senere år. Blandt andet i forbindelse med PTSD og borderline.

Gennem en årrække blev Karin Dyhr indlagt mere end 70 gange med diagnosen borderline. I dag er hun kommet ud på den anden side og har overskud, humor og livskraft.

[Find bogen her](#)



## Til kalenderen

*Spor 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](#).





## Online cafémøde om angst v/Siff Skovenborg

**Onsdag d. 10. november**

**kl. 19-21**

For at arbejde med angst, er det hjælpsomt at forstå angstens væsen samt de mekanismer, der fører til angst. Der er også redskaber, man kan lære at kende, som kan hjælpe én ud af angsten.

Siff Skovenborg, der er psykomotorisk terapeut, forfatter samt aktivt medlem i Spor, fortæller i dette virtuelle cafémøde om samspelet mellem det bevidste og det ubevidste. Der bliver taget afsæt i psykomotorik samt metakognitive og narrative teorier. Disse teorier er hjælpsomme, når det handler om at styrke sit Selv, og de viser, hvordan man kan bruge figurer og fortællinger til at hjælpe det område i det ubevidste, som er utrygt. Psykomotorisk handler det om at lære at sætte grænser og tage vare på sig selv – at blive kaptajnen på eget skib. Når det ubevidste kan mærke, at man har fået kontrol over egne tanker og handlinger, kan man begynde at navigere mere trygt og sikkert i verdenen.

Alle interesserede over 18 år er velkomne til at deltage.

Mødet foregår over Zoom via dette link: <https://zoom.us/j/97597973623>

Det er muligt at være anonym.

[Arrangeret af Spor i Esbjerg.](#)



## Lokalmøde (netværksmøde) i 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 Vestjysk Spor, eller du bare synes, at det kan være svært at komme af sted.

Du er velkommen 😊

**Det er fredag d. 12. november kl. 15.30 - 17.30.**

Frivillighuset Vindrosen – lokale 2

Exnersgade 4

6700 Esbjerg



## Spor på Bornholm

### Kroppen husker dét, vi troede vi havde glemt!

**Tid: FREDAG DEN 12. NOVEMBER 2021 KL. 19.00-21.00**

**Sted: Pingels Alle 1 3700 Rønne**

Få et lille vindue i forståelsen af sammenhænge mellem, hvordan svigt i barndommen kan føre til vanskeligheder i voksenlivet, samt et indblik i, hvordan healing og traumerapi kan hjælpe til forløsning af de indre knudrede landskaber, uden lange terapeutiske samtaler og medicin.

[Find arrangementet på Facebook her](#)

---

## Foredrag med Karin Dyhr - Ballerup

**SIND** – Ballerup, Furesø, Herlev.



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

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

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



## Århus: Oplæg om forskellige former for prostitution

Arr. FORandring Aarhus kommune.

**Torsdag den 18. november kl. 16-18**

---

Tilmelding ikke nødvendig.

Oplægget handler 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".

[Find arrangementet på Facebook her](#)

## Spor i Aarhus holder åbent hus



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

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

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.



## 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.

**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](#)

## Café i Aarhus

**Adresse:** Skolebakken 5 i Aarhus

**Åbningstider:**

Mandage kl. 16.30-19.30

Tirsdag og torsdag kl. 10-14

## 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 bemandet af mindst to frivillige caféværter og frivilligkoordinatoren, som sætter rammen og sørger for, at alle føler sig godt tilpas.

**CSM:Midt Nord**  
*Center for Seksuelt Misbrugte*

---

en 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.

---

## Skriveværksted i Aarhus

**CSM:Midt Nord**  
*Center for Seksuelt Misbrugte*

**Adresse:** Skolebakken 5 i Aarhus

**Tidspunkt:** Fredage i ulige uger og dørene er åbne mellem kl. 10 og 12.

Skriveværkstedet er for dig, der gerne vil udfolde dig på skrift.

Du er hjertelig velkommen i skriveværkstedet, uanset om du allerede har skrevet en del eller aldrig før har arbejdet med det skrevne ord.

[Læs mere her.](#)

---

## 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. 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

---

---

**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)

---

**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).**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 og behandling****Socialstyrelsen**

## 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

---

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

*Center for Seksuelt Misbrugte*

### 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

### Aalborg:

"Kære alle brugere af CSM Mid Nords frivilligsektion i Aalborg.

Vores café-tilbud er ÅBENT!

Vi har åbent **hver mandag fra kl. 13-15.**

**Adressen er: Boulevarden 16, 1. th. 9000 Aalborg**

Husk at du kan komme alene eller med en pårørende.

Husk at du ikke behøver at bestille tid for at møde op.

Husk at du må komme og gå når du vil indenfor åbningstiderne.



Det er også et opslag på vores FB-side som du gerne må linke til:

<https://www.facebook.com/CSMMidtNord>

Hilsen Guro F. Korterød  
Frivilligkoordinator

CSM Midt Nord – Frivilligsektionen Afd. Aalborg

Tlf: 28153903

[www.csm-danmark.dk/midt-nord](http://www.csm-danmark.dk/midt-nord)

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](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)



Frederiksværk Krisecenter tilbyder midlertidigt ophold til kvinder og deres børn, der er udsat for trusler, fysisk eller psykisk vold begået af en partner, ex-partner, familie eller andre nære relationer. Som noget særligt får alle kvinder og børn en dedikeret kontaktperson, der hjælper med at understøtte din proces væk fra volden. Dette sker med omsorg, samtaler og praktisk støtte, og det sker altid på dine præmisser. Vi ved at der kun er en ekspert på dit liv og det er dig.

## Rådgivning

Vi tilbyder ligeledes rådgivning til kvinder, der er udsat for vold af alle typer, der har brug for afklaring i deres situation. Rådgivningen er også åben for den voldsramtes familie, venner og fagperson etc.

Henvendelse kan ske personligt på vores adresse eller vi kan kontaktes via:

Telefon: [47 77 04 47](tel:47770447) (08:00 – 22:00) – Se mere her for [kontakt](#).



### 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

---

[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