

[View this email in your browser](#)



## December 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

På lørdag, **den 4. december 2021 kl. 12 - 14**, er der ekstraordinær generalforsamling over Zoom.

Det kan sikkert virke utroligt kedeligt, at vi skal behandle forslag til vedtægtsændringer. Traditionelt bliver sådanne forslag læst op og sættes til afstemning, men denne tager vi et spadestik dybere.

Vi skal nemlig i fællesskab debattere fire temaer, inden den formelle del af generalforsamlingen går i gang. I debatterne håber vi på at få mange flere nuancer frem end ved "ja - nej"-afstemninger.

Programmet og forslag til vedtægtsændringer er blevet sendt ud i en mail lørdag den 20. november 2021.

### Tilmelding til generalforsamlingen

Vi skal ud i nogle samtalerum (breakoutrooms), der skal forberedes på forhånd. Så af praktiske årsager skal du tilmelde dig til generalforsamlingen **senest torsdag den 2. december 2021**.

[Du kan tilmelde dig her.](#)

**Ved tilmeldingen kan du vælge én af disse debatter:**

#### **Skal Spor tilbyde serviceydelser til senfølgeramte?** (Samtalerum 1)

I takt med, at Spor udvikler sig som forening og generalforsamlingen gentagne gange har udtrykt ønske om at udvide Spors aktiviteter, er det på tide at tage vores formålsparagraf op til revision.

#### **Kan man tillade sig at lukke medlemmer ud af foreningen?** (Samtalerum 2)

Er vedtægternes bestemmelser om eksklusion af Landsforeningen Spor for uklare eller måske endda for rigide? Vi vil rigtig gerne have belyst forskellige vinkler på Spors paragraf om eksklusion.

#### **Hvad kan vi forvente af os selv - medlemmer af Spor - hvis man gerne vil stille op til bestyrelsen?** (Samtalerum 3)

**Formand eller forperson?** (Samtalerum 4)

Det kan virkelig bringe følelserne i kog, når debatten kører rundt om i samfundet, om kønsneutrale benævnelser. Vi håber på at forskellige synspunkter kan komme i spil på en balanceret måde, når vi debatterer titlerne i Spors bestyrelse.

**Vi håber på at se så mange af jer som muligt på lørdag!**

De bedste hilsner  
Bestyrelsen



## Velkommen i Spor til Mikkel Bork, Christina Sylvest-Noer og Jeanette Hindberg!



Mikkel Bork er nyansat vidensmedarbejder i Spor, og han er en stor ressource at få ind i Spor. Hans base vil blive kontoret i Odense.

Mikkel er uddannet antropolog og har i de seneste 4 år arbejdet som beskæftigelses- og udviklingskonsulent, mens han sideløbende i et forskningsprojekt har undersøgt forholdet mellem senfølgeramte og beskæftigelsesmarkedet. Herunder hvilke oplevelser senfølgeramte har haft i mødet med henholdsvis beskæftigelses- og sundhedssektoren.

Som vidensmedarbejder skal Mikkel helt konkret arbejde med videnssporet i den nye handlingsplan på

---

andre aktører.

Velkommen i Spor, Mikkel.

---



Christina startede som projektleder i Spor d. 22. november. Hun er nu med ombord på projektledelse af handlingsplanen for senfølgeområdet omkring 'Styrket koordination og samarbejde'.

Christina er uddannet cand. pæd. soc, tidligere lærer, og har erfaring som projektleder i sagspolitisk arbejde m.m. Hun har arbejdet en del i psykiatrien omkring brugererfaringer, recovery og forebyggelse.

Velkommen i Spor, Christina.

---



Jeanette Hindberg startede i Spor i oktober måned. Hun er ansat som kontorassistent og har arbejdsplads på kontoret på Frederiksberg.

Jeanette blev udlært i Slots- og Kulturstyrelsen i august og er dermed uddannet kontorfunktionær med speciale i offentlig administration. Jeanette har været frivillig i Spor siden 2018, så hun kender en del til foreningen og vores arbejde.

Du vil møde Jeanette hvis du skriver eller ringer til Spor, hvor hun sidder klar til at hjælpe.

Velkommen i Spor, Jeanette.

---

## Spors nye telefonrådgivning



**Tirsdag den 30. november 2021 åbner Spors nye telefonrådgivning - for senfølgeramte og deres pårørende.**

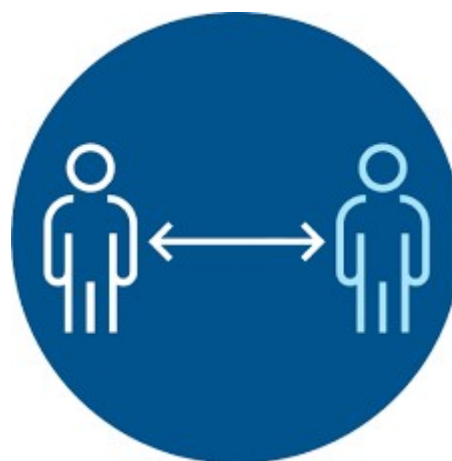
---

Har du brug for råd og vejledning, eller kender du én der har? Er du pårørende? Ring til os. Vi har telefonerne åbne fast hver uge, tirsdage og onsdage aftener.

Spred meget gerne ordet, og del meget gerne vores opslag på de sociale medier. Over de næste par dage og uger deler vi videoer med de rådgivere, du kan ringe ind og tale med.

Vi har tavshedspligt og du kan være anonym.

[Læs mere her](#)



## Plakater og andet materiale

**Sundhedsstyrelsens har udarbejdet en række materialer om generel forebyggelse af smittespredning.**

På siden kan du også finde links til køb af 'Fritaget for mundbind'-badges og 'Hold afstand'-badges.

[Find det hele her](#)

## 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 dig/vedkommende.

## 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)

Projekchef  
Charlotte Darre



Redaktør  
Kim Søgaard



Jordemoder og sexolog  
Camilla Darre



Læge og klinisk sexolog  
Jesper Bay Hansen



Biolog og hjerneforsker  
Jon Wegener



Foto: Anette Damgaard

**Et kæmpestort tak fra Spor til jer**



Tusind tak til alle, der har doneret til Spor i løbet af året.

Hvert år skal vi inden årsskiftet indsamle min. 100 donationer á 100 kr. for at kunne modtage penge fra Tips- og Lottopuljen. Takket være den store opbakning er vi allerede i mål nu.

Det, vi selv samler ind i donationer og bidrag, bliver til en 10 gange så stor udbetaling fra puljen. D.v.s. når vi modtager en donation på 200 kr., er den reelt omkring 2.000 kr. værd. Så igen - tak til alle der har medvirket til, at vi har fået indsamlet donationer nok. I er med til at sikre foreningens eksistens ❤️

---

## Artikler



Her er vores 12 kernefølelser - og hvad de kan lære os

"Følelser repræsenterer et budskab. De sender signaler om os selv, og hvem vi er i relation til andre," siger den norske psykolog og universitetslektor Tone Normann-Eide.

Hun har skrevet bogen 'Følelser - Følelser – Kjennetegn, funksjon og vrangsider'.  
Læs her hendes beskrivelse af de 12 mest centrale følelser, og hvad de vil fortælle os.

[Læs artiklen her](#)

---

---



## Hun ligger vågen, når vi andre sover – nu bruger hun ulovlige stoffer for at få det bedre

Sellina Nezlind vil gøre alt for at blive rask. Derfor har hun taget et valg, der ikke er uden risiko.

Da Sellina var midt i 20'erne fandt lægerne endelig en årsag til hendes lidelser. Hun led af PTSD, posttraumatisk stressyndrom, og havde gjort det lige siden barndommens overgreb.

[Læs hele artiklen her](#)

[Se dokumentaren her](#)

---

## Studie



### På den anden side af seksuelle overgreb

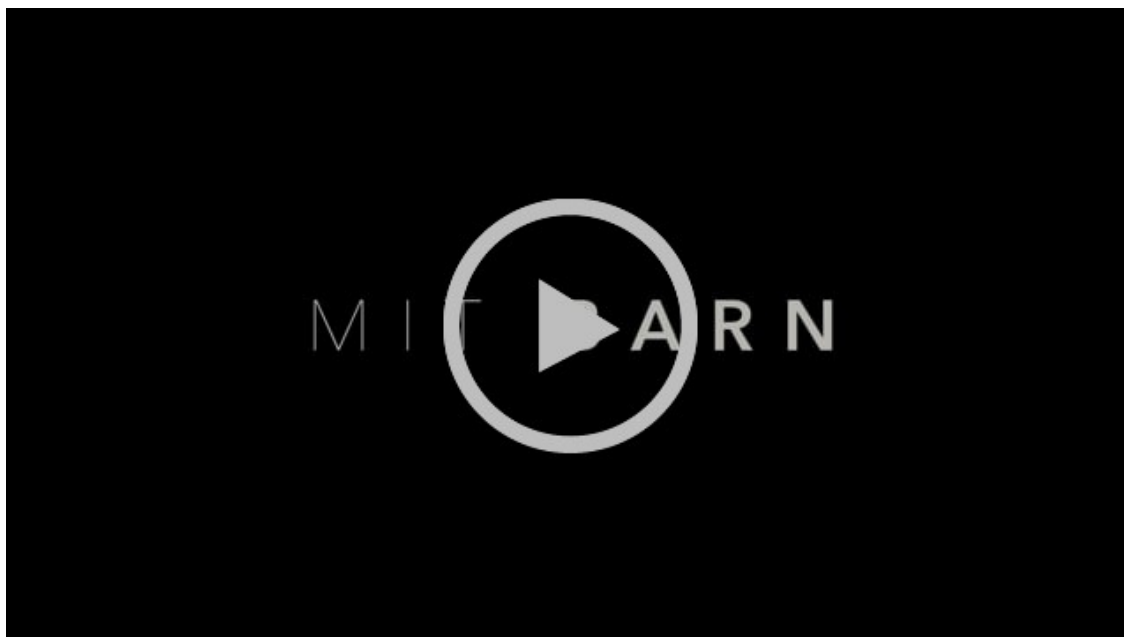
*Et studie af individets og menings- og identitetsskabelse i mødet med samfundet og kulturen.*

Kandidatspeciale af Frederikke Hald Madsen, dec. 2020

[Læs rapporten her](#)

---



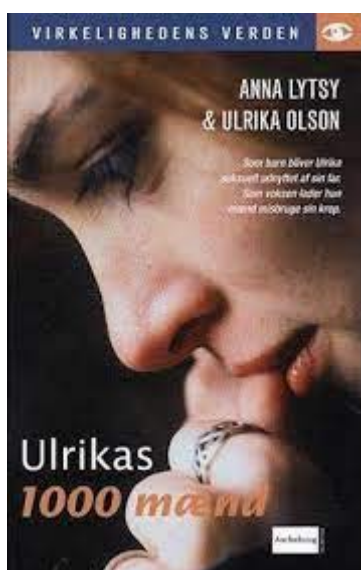


## Mit barn

Kortfilmen 'Mit barn' handler om en ung kvinde, der for nyligt har fået sit første barn, og som kæmper med sin selvtillid som forælder. Hun har svært ved at stole på sin rolle som mor for sit eget barn, fordi hun ikke selv har en sund rollemodel at spejle sig i og læne sig op ad.

---

## Bøger



### Ulrikas 1000 mænd

Svenske Ulrika Olson fortæller om sin barndom, hvor hun blev seksuelt misbrugt af sin far og om sine mange år med en selvdestruktiv livsførelse. Hendes beretning er suppleret med diverse sagssakter.

[Find bogen her](#)

---

Anne Marie Løkkegaard er uddannet klassisk sanger og journalist. Hun er gift med Jens og mor til Juliane og Karoline. Og så lever hun med bipolar lidelse.

Hun er nyslået forfatter til Psykiatrifondens nye bog 'Bipolar og mig', og i dette interview med journalist Sarah Cecilie Boss har hun et særligt ærinde: At fortælle om det mange skjuler - nemlig manien.

[Læs interviewet](#) og 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](#).



### Juleafslutning i Esbjerg

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

Arrangementet er gratis.

Tilmelding til netværksmøderne på mail: [benedicte.kjaer@landsforeningen-spor.dk](mailto:benedicte.kjaer@landsforeningen-spor.dk)

Skriv også gerne, hvis du har spørgsmål til arrangementet eller Spor i Esbjerg, eller du bare synes, at det kan være svært at komme af sted. Du er velkommen 😊

Det foregår **tirsdag d. 21. december 2021 kl. 10.00 - 13.00**  
i Frivillighuset Vindrosen – lokale 2, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg.



## MEGET FÅ PLADSER TILBAGE!

JULEFROKOST/KOM-SAMMEN FOR SPOR MEDLEMMER ❤️

Vi er glade for, at vi, med en økonomisk bevilling i ryggen, kan invitere vores medlemmer på julefrokost på Tornøes Hotel. Vi skal tale en smule fagligt om fremtiden og retningen for Spor, men først og fremmest skal vi være sammen og hygge os i denne kolde tid.

Arrangementet er lørdag den 18. december kl. 11-20, og der er både frokost, kage og middag inkluderet. Hotellet ligger lige ned til vandet, og der er god mulighed for at gå ture og lære hinanden godt at kende gennem dagen.

Vi har plads til max. 70 deltagere, og [du skal tilmelde dig her](#);

Tilmelding er senest den 1.december. Pladser fordeles efter først til mølle.

Kom og vær med - mød nye eller gamle venner og bekendte og bliv forkælet med en hel dag på hotel med ligesindede.

Stor tak for muligheden til Slots- og Kulturstyrelsen og deres Corona-pulje "1000 nye Fællesskaber".

Der er mulighed for at arrangere samkørsel i Facebookgruppen "[Samkørsel i Spor](#)":

OBS! Hotellet skal se Coronapas eller en fritagelseserklæring der udstedes af din kommunes borgerservice.

---



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

Skriv også gerne, hvis du har spørgsmål til arrangementet eller Spor i Esbjerg, eller du bare synes, at det kan være svært at komme af sted. Du skal være så velkommen 😊

Det er fredag d. 10. december kl. 15.30 - 17.30

i Frivillighuset Vindrosen – lokale 2, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg.



Louise Skriver Jønsson er autoriseret psykolog, specialist i psykotraumatologi og arbejder dagligt med den psykologiske metode EMDR. På denne aftens café-møde vil Louise kunne tilbyde dig indsigt i metoden, og vi kan dele erfaringer med hinanden.

Vær med torsdag d. 9. december kl. 17.00-19.00

Link til begivenheden på Zoom: <https://zoom.us/j/91699277794>

Det er muligt at deltage anonymt.

---



## Århus: Oplæg om gruppebehandling af voksne med senfølger

Oplæg om 'Gruppebehandling for mennesker der har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen'  
Ved psykoterapeut Marianne Gutte fra CBT / Center for Behandling af Traumer

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'.

Det er torsdag d. 20. januar 2022 kl. 16-18

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

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

---



## Foredrag med forfatter Lone Holm

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

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

I foredraget fortæller Lone om sin historie, og hun deler ud af sine erfaringer med at skabe det bedste liv for sig selv.

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

Sted: Rønne Bibliotek – Pingels Alle 1 – 3700 Rønne

Dag: Torsdag d. 27. januar 2022

Tid: Kl. 19-21

---

## 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.

---

Vi holder ferie 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.

### 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](#)

## Café i Aarhus

**Adresse:** Skolebakken 5 i Aarhus

**Åbningstider:**

Mandage kl. 16.30-19.30

Tirsdag og torsdag kl. 10-14

## Café i Aalborg

**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.

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.

---

## Skriveværksted i Aarhus

**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 fra sociale arrangementer til individuel rådgivning. [Besøg deres hjemmeside hvis du vil læse mere.](#)

CSM Syd Frivilligsektion er vant 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, hvor du kan henvende dig og om visitation til tilbuddene.](#)

## Aktiviteter på Frederiksberg, i Holbæk og Næstved

**CSM:Øst**  
Center for Seksuelt Misbrugte

CSM Øst har 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

**Mødested:** Underetagen CSM Øst indgang fra cykelgården

**Tilmelding:** Til sekretær for Frivilligsektionen, Susanne på mail [slf@csm-ost.dk](mailto:slf@csm-ost.dk).

### 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' 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 kl. 13.00-15.00

### Åben recoverygruppe

Hver tirsdag kl. 12.00-14.00

### Strikkehygge

Hver fredag kl. 11.00 - 13.00.

### Skriveværksted

8 tirsdage, første gang 26. oktober kl. 13:00-16:00

6 fredage, første gang 29. oktober kl. 14:30-17:00

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

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

**ALLE forløb er gratis**

## Rådgivning og behandling



Tirsdag den 30. november 2021 åbner Spors nye telefonrådgivning - for senfølgeramte og deres pårørende.

Vi har knoklet for at nå hertil, men nu har 15 rådgivere været på peer-uddannelse, de har mødt hinanden og projektlederen, og der er opsat klare rammer for rådgivningen, så NU går vi i luften.

Har du brug for råd og vejledning, eller kender du én der har? Er du pårørende? Ring til os. Vi har telefonerne åbne fast hver uge, tirsdage og onsdage aftener.

Spred meget gerne ordet, og del meget gerne vores opslag på de sociale medier. Over de næste par dage og uger deler vi videoer med de rådgivere, du kan ringe ind og tale med.

Vi har tavshedspligt og du kan være anonym.

[Læs mere her](#)



# Socialstyrelsen

Centre for Seksuelt Misbrugte og Kvisten tilbyder rådgivning og behandling til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb. Der findes også andre muligheder for at få hjælp.

[Se listen fra Socialstyrelsen her](#)

## Rådgivning

### Kvistens telefonrådgivning

Alle tirsdage kl. 17-20

Telefonrådgivning kvinder: 6133 1030

Telefonrådgivning mænd: 6133 4400



Kvistens telefonrådgivning er rådgivning til mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb samt 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.](#)

### 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:**  
*Center for Seksuelt Misbrugte*

#### **CSM (Center for seksuelt misbrugte) 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.

[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 3323 2123

---

## 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:** 5119 9950

#### **Åbningstider:**

Mandag kl. 16.30 – 19.30

Tirsdag kl. 10.00 – 13.00

Torsdag kl. 10.00 – 13.00

### **Telefonrådgivning i Aalborg**

**Telefon:** 2783 0499

#### **Åbningstider:**

Mandag kl. 10.00 - 13.00

### **Telefonrådgivning i Herning**

**Telefon:** 2783 1904

#### **Åbningstider:**

Tirsdag kl. 10.00 – 13.00

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

---

"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.

Husk at vi gerne vil se dig.

Det er også et [opslag på vores FB-side](#) som du gerne må linke til.

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: 4777 0447 (08.00 – 22.00) – Se mere her for [kontakt](#).

---

## DepressionsForeningen

Socialrådgiver Linien - 3312 4774

Åben hver onsdag kl. 17.00-18.30, undtagen helligdage



Socialrådgiver Linien yder rådgivning til alle, der står i en vanskelig situation på grund af depression, bipolar lidelse og anden psykisk sygdom eller mistriivsel og har brug for hjælp til at håndtere udfordringer f.eks. 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](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