

[View this email in your browser](#)



Januar 2022

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.

God læselyst!

Nyt fra sekretariatet

Vores projektleder Lærke, som står for de rullende café-møder, har søgt og fået tildelt midler til endnu et år. Som noget nyt er der søgt og bevilliget til 50/50 fysiske og online møder. Godt arbejde Lærke!

Vi starter med et online møde i januar, grundet de nuværende Covid-restriktioner. Datoen er ikke fastlagt så hold dig orienteret på vores Facebook side under begivenheder.

Sidder du derude med input til oplægsholdere, eller har du lyst til at prøve at være frivillig i Spor, og på den måde bidrage til dette projekt, er du meget velkommen til at kontakte Lærke på laerke.ruben@landsforeningen-spor.dk

De bedste hilsner
Sekretariatet



Spors nye telefonrådgivning



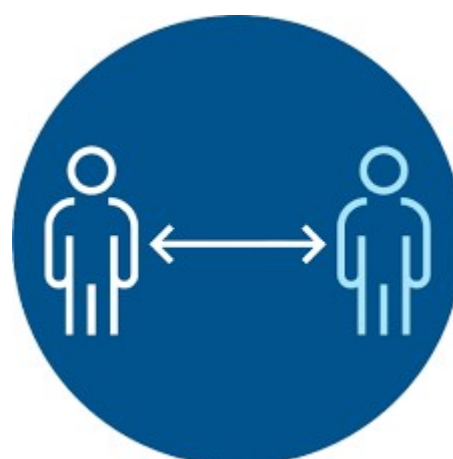
Tirsdag den 30. november 2021 åbnede Spors nye telefonrådgivning for senfølgeramte og deres pårørende.

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 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'-badge og 'Hold afstand'-badge.

Artikler



Jacob Haugaard blev udsat for overgreb: »Vi var deroppe i tre måneder uden mine forældre, så der havde han frit spil med mig.«

I en kommende dokumentar på TV 2 Charlie fortæller Jacob Haugaard om sit liv med alkoholmisbrug, og de ting, der forårsagede det.

[Læs artiklen her](#)



En ny terapiform gav Maja livet tilbage

"Åben Dialog" er en tilgang i psykiatrien, hvor man som behandler er i det svære sammen med patienten, og hvor patientens netværk inddrages i behandlingen. Der bliver tegnet billedet af en behandler, der står på bredden og rækker en hånd ned til patienten, der kæmper mod strømmen nede i vandet. I Åben Dialog skal behandleren i stedet turde bevæge sig ned i vandet og være med patienten.

Frem mod lanceringen, debatten og forhandlingerne om den nye 10-årige Psykiatriplan, er dette en meget interessant tilgang at kigge på. Resultaterne for patienterne er umiddelbart meget positive.

[Læs artiklen fra zetland her](#)



Voldtægtsmyter er udbredte blandt især unge mænd

Det er ikke voldtægt, hvis hun ikke har sagt nej til sex. Det mener hver femte unge mand i alderen 16-20 år.

[Læs artiklen fra TV2 her](#)



Komplekse traumer ændrer selvopfattelsen

Tidlige traumer og mishandling forårsaget af andre mennesker kan medføre, at barnet får en negativ opfattelse af sig selv. I litteraturen kaldes det ofte selvkritik fremkaldt af traumer.

[Læs artiklen her](#)



Tavshed er ikke samtykke: #MeToo i et psykologisk perspektiv

Hvordan kan psykologien forklare, hvorfor vi ikke altid siger fra, når vi oplever krænkelser?

Citat fra artiklen i 'Alt om psykologi':

"Som psykologer har vi mødt mange mennesker med oplevelser af sexisme og chikane.

Det er ikke usædvanligt at høre en beskrivelse af en krænkelse, hvor den, det er gået udover, føler sig medskyldig. Skammen over ikke at have fået sagt ordentligt fra og usikkerheden på egen rolle i det, der skete, fylder ofte meget. Hvordan kan det være? Det kan psykologien være med til at forklare."

[Læs artiklen her](#)



Derfor bliver vi sammen med en misbruger

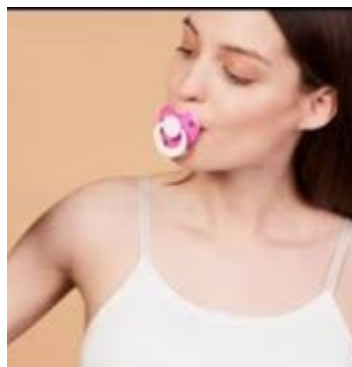
Folk undrer sig ofte over, hvorfor mennesker, de holder af, vælger at blive sammen med partnere, der gør dem ondt. Umiddelbart et godt spørgsmål, men svaret er kompliceret.

[Læs artiklen på Spors hjemmeside](#)

18-årige Sofie lider af PTSD og bruger sut: Den giver mig ro

For Sofie har brugen af sutten betydet, at hun har brug for at tage mindre medicin.

[Læs artiklen her](#)



Why Victims of Sexual Violence Often Stay in Contact with Abusers

Frit oversat fra den engelske artikel: "De fleste ofre kender deres overgriber, så det er ikke ualmindeligt, at overlevende efter seksuel vold opretholder kontakten til deres voldsmand m/k. At gøre det betyder ikke, at ofret på nogen måde har 'samtykkede' til gerningspersonens adfærd.

[Læs den engelske artikel her](#)



Kasper er 21 år og seksuelt tiltrukket af børn: 'Jeg føler mig ulækker og klam'

TRIGGER-ADVARSEL

"Det er ikke en god idé at skubbe dem, der har seksuelle tanker om børn hen i et hjørne, hvor ingen kan nå dem, fordi vi ved, at det øger risikoen for overgreb, siger Per Frederiksen.

(...)

Vi skal først og fremmest beskytte børn mod alle former for seksuelle overgreb. Og vi lader børn i stikken, hvis vi ikke tør gå ind i den arena, siger Red Barnets psykolog".

Der er stadig ikke mange tilbud til mennesker der har seksuelle tanker om mindreårige. Men nu har [Red Barnet oprettet en hjemmeside](#) henvendt til unge, der har pædofile tanker, og som ikke ved, hvor de kan få hjælp, eller hvordan de skal kunne leve med det - uden at begå overgreb.

[Læs artiklen fra DR her](#)

Tabu forhindrer, at der forskes i pædofili

En artikel af ældre dato men stadig lige aktuel, som det også fremgår af indlægget med Kasper.

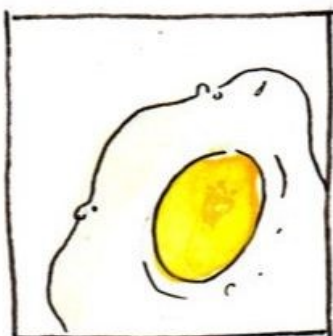
"Der findes stort set ingen forskning i pædofili. Emnet er så tabubelagt, at kun få vil beskæftige sig med det, og endnu færre vil finansiere det. Evidensbaseret viden om, hvad der virker, ville ellers kunne forhindre fremtidige overgreb."

[Læs artiklen i Information her](#)

Trigger Warning: Breakfast

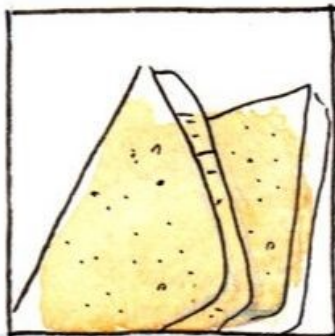
THE MORNING AFTER I WAS RAPED,
I MADE MY RAPIST BREAKFAST.

EGGS



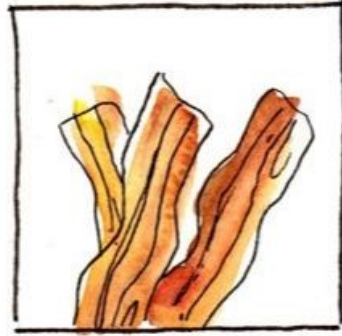
MEDIUM WELL

AND TOAST



GOLDEN BROWN

AND BACON



EXTRA CRISPY

[Se resten af den politiske tegneserie her](#)

Bøger

Eva under isen

Da Evas søster dør, mister forældrene evnen til at se og høre Eva.

Eva vokser op i et tomrum af savn og forladthed. Hugo, familiens nabo tilbyder sin hjælp og tager sig meget af hende.

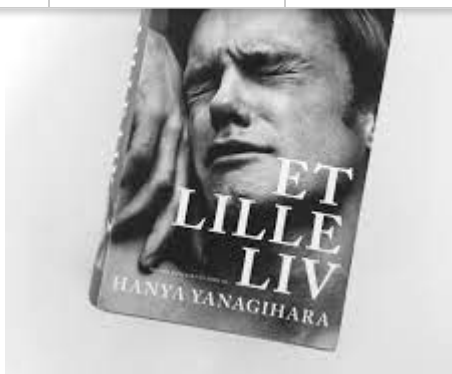
Romanen bygger delvist på virkelige hændelser med svigt, seksuelle overgreb og incest.

Eva under isen er den gribende beretning om skyld og skam og den pinefulde kamp for at vinde et fodfæste i verden.

[Læs anmeldelsen på Spors hjemmeside](#)

[Find lydbogen her](#)





“Et lille liv” af Hanya Yanagihara er en rørende roman om fire venners skæbner og fortidstraumer. En fortælling, der indprenter sig i ens bevidsthed, og man aldrig vil glemme.

Med det smukkeste sprog og en rørende handling, har Hanya Yanagihara skabt en fremragende bog om hjertesorg og overgreb. “Et lille liv” forbliver i ens tanker længe efter endt læsning.

[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. Spors egne aktiviteter annonceres også på [vores hjemmeside](#).



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.



Rønne: 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.

Oprindeligt 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



Børne- og familiecafé møde med oplæg v. Lisbeth Zornig

TIRSDAG DEN 1. FEBRUAR 2022 KL. 16.00-18.00

Dybbølsgade 49, 1721 København

Vi kan nu slå dørene op for en ny lokal aktivitet i Spor i København, nemlig børne- og familiecafé møder med fagligt oplæg, leg og fælles aftensmad 😊

Ved støtte af §18 midler kan vi lancere en længe ønsket drøm i Spor, nemlig at kunne invitere de af vores medlemmer og følgere, der har (mindre) børn til café møde i eftermiddagstimerne. Det bliver på Café Sweet Surrender på Vesterbro, der er indrettet som en drøm til både børn og voksne, Det er kl. 16-18 og inkl. fælles gratis aftensmad for store og små.

Programmet denne første gang lyder:

- Kl. 16 - vi hilser på med lidt løs snak, og børnene kan indtage cafeens store gode legehjørne
- Kl. 16.10-17: Lisbeth Zornig holder oplæg om at være sensfølgert forældre
- Kl. 17-18: Fælles (betalt) middag for børn og voksne - cafeen laver god, børnevenlig mad
- Kl.18: Tak for i dag, måske ses vi igen næste måned - koordinator Jeanette Hindberg kan fortælle om kommende møder.

- Min. en forældre skal være senfølgeramt, men din partner er også velkommen som pårørende

- Jeres børn skal være under 10 år gamle

- Der er tilmelding forud for arrangementet, da vi har begrænset med pladser.

Tilmelding skal sendes til koordinator Jeanette Hindberg på

jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk, senest den 24. januar. Det er først til mølle med fordeling af pladser.

Spør 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 **Spør 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 spør 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, mobil 2890 3675.

Vi holder ferier i løbet af året:

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 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

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 bemanded 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.

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 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.](#)

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 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.

Frirummet Holbæk

Sted: Paletten, Kulturkasernen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk

Tilmelding: Til sekretær for Frivilligsektionen, Susanne på mail 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.

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.

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

Tilmelding: Send sms til Regitze på 7190 9893 eller mail: 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](#)

[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

CSM:
Center for Seksuelt Misbrugte

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) 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
Center for Seksuelt Misbrugte

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 3323 2123

Anonym telefonrådgivning

CSM:Midt Nord
Center for Seksuelt Misbrugte

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

Cafétilbud i 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.

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

Tlf: 28153903

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 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



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.

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 mistvivsel 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

www.landsforeningen-spor.dk

Har du fået ny mailadresse? Så besvar denne mail med oplysninger om din nye e-mail.

