

[View this email in your browser](#)



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

God læselyst!

### Nyt fra sekretariatet

"Gik til lægen og fortalte, at jeg har været udsat for incest. Jeg fik at vide, at jeg havde en depression, og fik henvisning til en psykolog, som aldrig talte i dybden om det.

Først 12 år efter, til et tilfældigt foredrag, hører jeg ordene traumer, svigt, senfølger, PTSD. Og pludselig gav det mening for mig"

- Betina, medlem af Landsforeningen Spor

#SygAfPsykiatrien  
#TraumeBevidstTilgangNu



sig rundt, okay, hvad er det for en kasse jeg er kommet i, så skal jeg være på denne her måde.

Og det synes jeg ikke lige, var det allermost hensigtsmæssige, når man kommer for at få hjælp, og man gerne vil have det bedre, at man så ikke bliver mødt som menneske, men bare bliver proppet i en kasse der passer"

- Tanja, medlem af  
Landsforeningen Spor

#SygAfPsykiatrien  
#TraumeBevidstTilgangNu



for jeg er jo ikke færdig med at processere de her bunker af traumer jeg har fra psykiatrien, vel.

Det interessante er jo, at når jeg har mareridt i dag, så har jeg mareridt om de ting der er sket i psykiatrien og ikke mareridt om ting, der er sket i min barndom og opvækst"

- Mette, medlem af  
Landsforeningen Spor

#SygAfPsykiatrien  
#TraumeBevidstTilgangNu



"Det er tankevækkende, at jeg har overlevet overgreb og andre voldsomme traumer gennem livet, men aldrig har tænkt på mig selv som syg, før jeg stiftede bekendtskab med psykiatrien"

- Pernille, medlem af  
Landsforeningen Spor

#SygAfPsykiatrien  
#TraumeBevidstTilgangNu



"Jeg blev diagnosticeret med en middel-svær depression, men fik først den rette hjælp, da der var en der forstod, og kunne håndtere de traumer, der var årsagen til min diagnose"

- Michael, medlem af  
Landsforeningen Spor

#SygAfPsykiatrien  
#TraumeBevidstTilgangNu



## Spor har lige nu travlt med at sætte fokus på Traume-Bevidst Tilgang - eller mangel på samme...

Hvor er fokus på traumer i anbefalingerne til den nye psykiatriplan? Vi ser mange gode takter i Sundhedsstyrelsens 37 anbefalinger til politikerne, men hvor er den traumebevidste tilgang? Vi ved i dag, at op mod 80% af de indlagte i psykiatrien har (ubearbejdede) traumer med sig i bagagen.

Hvorfor skal man opleve, at 'diagnosekassen' er adgangsbilletten til hjælp? Hvorfor skal man opleve samtale efter samtale med sin psykiater uden, at barndomstraumer italesættes? Hvorfor er der ikke fokus på den traumeramtes krop og sind, men i stedet fokus på medicin og kassetænkning?

Vi har spurgt, vores medlemmer hvordan deres oplevelser med den danske psykiatri har været, og vil sætte fokus på deres fortællinger over de kommende uger og måneder.

De bedste hilsner  
Sekretariatet



## Nyt fra bestyrelsen

XX TRIGGER WARNING XX

Det er sandsynligvis ikke gået manges næser forbi - i hvert fald ikke jer, der følger Spor på Facebook - at der har været en vældig debat inde på vores Facebook-side og Facebook-gruppe. Det er nemlig ikke faldet i god jord hos alle, at Spor havde inviteret forfatter og foredragsholder Kim Leine til at holde et oplæg (der nu er blevet udskudt) om sit liv, som bl.a. har været påvirket af misbrug, incest og dysfunktion i familien.

14. januar 2022 blev podcasten "[Avistid](#)" med Kim Leine og Martin Krasnik optaget. Her talte de to om Kim Leines libretto til operaen Pan og mænds angivelige grænseløshed og voldelige sexfantasier. Da podcasten blev offentliggjort d. 10. februar førte det til en shitstorm på de sociale medier overfor Kim Leine.

Podcasten har ført til mange reaktioner og interessante debatindlæg. Bl.a. har antropolog Christian Groes skrevet [denne kronik i POV](#), hvor han beskriver syv grundteser for, hvordan vi kan forstå koblingen mellem fantasier, køn, overgreb, mandehierarkier og ansvar.

Kim Leine fortalte i en artikel i Weekendavisen, "[Kim Leine om sit livs shitstorm](#)", med egne ord om tiden efter offentliggørelsen af podcasten og han stillede spørgsmålet: "Hvorfor er det så nemt at tale om mørket hos de andre, men aldrig i os selv?".

Shitstormen ramte også Spor, fordi vi havde booket Kim Leine som oplægsholder til det omtalte online café-møde. Flere af Spors Facebook-følgere er blevet meget vrede og kede af det over, at Spor ikke aflyste café-mødet med det samme og lagde skarp afstand til Kim Leine. Dette ud fra den holdning, at Kim (og hans udtalelser) er uforenelige med, hvem Spor er som forening. Netop dette vil jeg uddybe i det følgende.

Landsforeningen Spor er først og fremmest til og for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i opvæksten. Kim Leine har været udsat for seksuelle overgreb af sin far i sine teenageår, og det var baggrunden for, at vi i december 2021 inviterede Kim Leine til at holde oplæg på et online café-møde.

Spors fokus er senfølgeproblematikkerne, som Kims oplæg skulle omhandle, fordi vi som forening sætter ord på det, der almindeligvis ikke tales om. Derfor ser vi det ikke som en løsning at tie eller lukke folk ned, når der er en konflikt. Tværtimod mener vi, at alle de tabubelagte tanker og følelser må frem i lyset, så vi kan se på dem med interesse og ud fra et traumeperspektiv.

Jeg udtalte mig om Spors håndtering af sagen til Jyllandsposten, og den 22. februar bragte de artiklen "[Forfatteren Kim Leine satte en lille forening i en kattepine, da han talte om sine voldtægtsfantasier](#)" (artiklen ligger desværre bag en betalingsmur). Her fortalte jeg om Spors overvejelser og de værdier, der ligger bag beslutningen om at gennemføre et oplæg med Kim Leine på et senere tidspunkt

Med Kims kommende oplæg vil vi forsøge at favne den demokratiske debat, som vi mener, er så vigtig at have. Det er nemlig her, vi kan blive klogere på os selv og hinanden og komme igennem vores healingsproces, som jo er forskellig fra person til person - det må vi huske.

Debatten om café-mødet med Kim Leine har kastet lys over, hvor lille en forening Spor stadig er. Vi en forening med godt 8 deltidsansatte, 40 frivillige og 550 seje medlemmer. De ansatte er ikke altid ved PC'en til at svare jer.

Vi har lært meget af hele situationen. Vi skal forbedre os rent kommunikativt. Vi skal være bedre til at give klare meldinger - ligegyldigt om vi har et endegyldigt svar eller ej. Det var uventet, at oplægspostet pludselig ville skabe så megen røre, som det gjorde, og derfor undervurderede vi vigtigheden i at komme med en hurtig udmelding.

Vi har været virkelig glade for al kritik og alle input, da det er med til at forbedre os. Det må I endelig blive ved med. Vi håber på, at vi kan stå stærkere sammen, og at I stadig har lyst til at være en del af Spor. Vi glæder os i hvert fald til flere dejlige stunder med jer i resten af 2022.



# Kvisten

Terapi til ofre for seksuelle overgreb

## **Søger deltagere til en dokumentarfilm om mænd med senfølger efter seksuelle overgreb.**

Målet med filmen er at skabe bredere viden om, at mænd og drenge også bliver udsat for seksuelle overgreb og kan få voldsomme og komplekse senfølger af det.

Ved at deltage i filmprojektet kan du både bearbejde dine egne oplevelser og samtidig være med til at nedbryde tabuer. Der er i samfundet mange myter som ofte klæber til mænd, der var udsat for seksuelle overgreb som børn og unge. Dem er der i høj grad brug for at aflive, og det skal filmen bidrage til, ligesom den gerne skal give endnu flere mod til at søge hjælp.

Du får grundig information og mulighed for at tænke dig rigtig godt om, før du beslutter dig for, om du vil være med. Det sker gennem samtaler med Henrik Buskov (psykoterapeut og underviser i Kvisten), Kurt Kyed (bestyrelsesmedlem og tovholder for Kvistens Taskforce m.m.) samt filmproducent Nils Feldballe. Optagelserne foregår i Silkeborg.

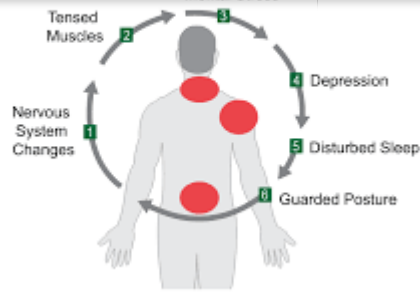
Du kan kontakte Kvisten på tlf. 8844 8140 man-tors. kl. 10-14 for at høre nærmere.

Vi glæder os til at høre fra dig – gerne inden 1. april 2022.

---

[Artikler](#)

---



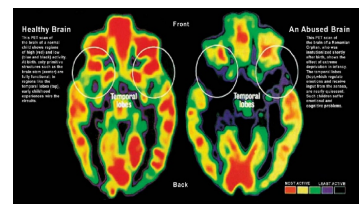
## Et liv med kronisk smerte

**Mennesker med smerteproblemer bliver ofte ikke taget alvorligt, skriver Rebecka Mikkelsen.**

Mange mennesker lever et liv i smerte. Årsagerne til smerterne er forskellige, men mange af patienterne har noget tilfælles: Nemlig *dårlige oplevelser*, fordi de ikke bliver taget alvorligt eller i værste fald ikke bliver troet. Et gennemgående tema er, at behandlere afviser patientens smerteoplevelse, når der ikke er en objektiv medicinsk årsag til smerterne. Et sådant møde med behandlingssystemet er medvirkende til, at et liv med smerter bliver endnu sværere end nødvendigt.

[Læs artiklen her](#)

## De fysiske konsekvenser af overgreb og svigt i barndommen



**Vibeke Møller, læge og psykoterapeut MPF**

Alle børn har brug for en opvækst uden åndelige, psykiske, fysiske og seksuelle overgreb, uden forsømmelse fra forældre eller omsorgsgivere. Sådan er det ikke. Overalt i verden bliver børn udsat for diverse overgreb. Og det er ikke noget, de glemmer. Tiden læger ikke alle sår. Mange børn kommer ikke over det; det vil sige, at de har senfølger som voksne.

[Læs artiklen her](#)



# selvmordstanker – nu anerkendes det af WHO

1. januar blev præmenstruel dysfori (PMD) optaget i WHO's register over anerkendte sygdomme og lidelser.

30-årige Pernille Korsgaard bliver depressiv, sover dårligt og får tanker om selvskade og selvmord, når hun skal have sin menstruation.

[Læs hele artiklen her](#)

---

## Rapport - Præmenstruel dysfori

I et lille studie (24 kvinder) havde kvinder med PMD hyppigere oplevet seksuelt misbrug, de havde flere stressorer i hverdagen og en større stressrespons end raske kontrolpersoner.

[Læs rapporten her](#)



---

## Videoer, film, podcasts, bøger m.v.



### Når vi taler om Cosby

Forfatter og instruktør W. Kamau Bell undersøger Bill Cosbys fald fra at være 'USA's far' til anklagerne om seksuelle overgreb. Komikere, journalister og ofre for Cosby har en ærlig samtale om manden, hans karriere og hans forbrydelser.

[Se den her på tv2](#)

---

---



## Den Slemme Slemme Podcast

### Feedback til Psykiatrien:

#### **14-årig pige seksuelt udnyttet af psykolog - Misbrug af benzodiazepiner**

Forestil dig at den person der skulle hjælpe dig med din angst forgreb sig på dig. Forestil dig derefter, at du samlede mod til dig og gik til kommunen, men ingen troede dig. Efterfølgende blev der skrevet i din journal at du bare ville have opmærksomhed.

Dette er virkeligheden for den anonyme gæst.  
Hun deler åbent svigtene psykiatrien udsatte hende for i hendes ungdom.  
Vi kommer ind på kampen for at blive taget seriøst.  
Kampen for ret til traumebehandling når man er fanget mellem to stole.  
Den manglende hjælp til at komme ud af receptpligtig medicinmisbrug,  
i hendes tilfælde benzodiazepiner.

Dette er første episode i miniserien 'Feedback til psykiatrien',  
hvor brugeren selv får mulighed for at dele sin erfaring og sige deres mening, Skriv til os på Facebook:

[Den Slemme Slemme Podcast på Facebook](#)

[Den Slemme Slemme Podcast på Instagram:](#)

---



Denne bog henvender sig til kvinder, som har oplevet mørket. Til alle de kvinder, som har kæmpet med skyld og skam. Den er et opgør med samfundets normer omkring sorg, smerte og mørke. Formålet med bogen er at lade kvinder vide, at det er okay ikke at være okay.

[Find bogen her](#)

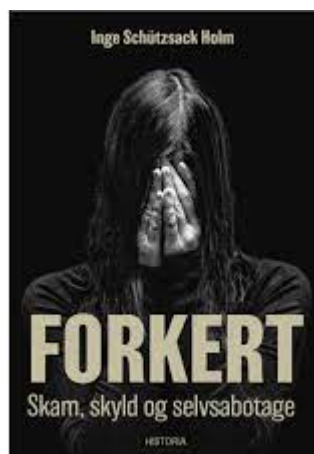
---

## Forkert

En bog der handler om kronisk skam, også kaldet toksisk skam – det vil sige ekstreme grader af skam, der forhindrer såvel psykisk som fysisk sundhed. Skam blokerer for autentiske kernefølelser, medierer selvsabotage og ødelægger relationer.

Bogen går tæt på skammens forskellige, ofte meget subtile, udtryksformer, og kommer med bud på, hvad en effektiv psykoterapeutisk behandling nødvendigvis må indeholde for at komme skammen til livs. Skam er nemlig ofte den bagvedliggende årsag til, at mennesker opsøger terapi.

[Find bogen her](#)

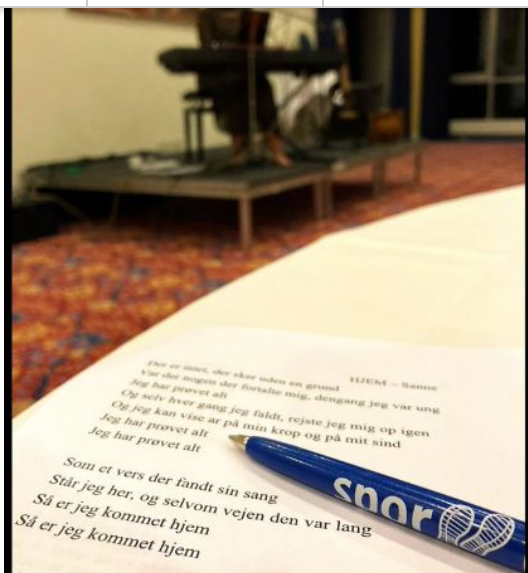


---

## Digt fra medlem om Spors Årsmøde 2020

---





Det bruser i min krop  
 På landevejen, på vej hertil  
 Det bruser af spænding og forventning  
 Af glæde og adrenalin  
 Men også af dårlig samvittighed  
 over at efterlade de to små derhjemme  
 Af frygt og nervøsitet  
 For det uvisse og den evindelige modstand

Jeg lader det bruser  
 Mærker det krible og boble  
 Mærker noget spire  
 Jeg glæder mig over at kunne mærke min krop  
 Jeg er taknemmelig

Nu bruser det for mine ører  
 På værelset, i min seng  
 Vandet der skyller ind over stranden  
 udenfor mit vindue  
 Dagene der er gået på dette sted  
 Jeg reflekterer over weekenden  
 Over bølgegangen der opstod i mig  
 Jeg er her med mit indre hav  
 I stilhed og storm  
 Og alt derimellem  
 Tvivl, usikkerhed, sårbarhed  
 Mod, tillid og styrke

Jeg føler mig groundet, tilpas  
 For jeg har truffet et valg  
 - mere eller mindre bevidst

Jeg har sagt JA til at møde mig selv  
 Jeg har sagt JA til at blive spejlet

Til at gøre forsøget  
Jeg har sagt JA til et ansvar  
Jeg står her som mig  
Og jeg siger JA til processen!



## Spors Årsmøde 2022

Vi er så heldige, at vi igen i år har fået midler fra Tryk Fondens midtjyske pulje til at afholde Årsmøde.

Programmet er under udarbejdelse, og der vil blive sendt en mail ud hurtigst mulig.

Som vanligt kører vi efter først til mølle princippet, da vi har begrænsning på antal pladser.



**Hotel Helnan Marselis**  
**Strandvejen 25**  
**8000 Aarhus C**

**Sæt kryds i kalenderen**  
**fra fredag d. 22. til søndag d. 24 april**  
**2022**

## Til kalenderen

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

Kig under 'Begivenheder' på vores [Facebook-side](#), hvor relevante arrangementer bliver lagt ind. Spors egne aktiviteter annonceres også på [vores hjemmeside](#).

## Ny Spor lokalafdeling i Horsens



## Christina åbner ny lokalafdeling i Horsens

Kom og mød 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.



Der vil være åben hver 1. og 3. onsdag i måneden fra klokken 12-15 i Sund Bys lokaler (lokale 2).

Datoerne for åbent hus i Horsens er:

### Onsdag den 16. marts

Onsdag den 6. april  
 Onsdag den 20. april  
 Onsdag den 4. maj  
 Onsdag den 18. maj  
 Onsdag den 1. juni  
 Onsdag den 15. juni

Adressen er:

**Sund By**  
**Åboulevarden 52**  
**8700 Horsens**

(der vil være skiltning i Sund By Horsens)



## Kvistens Kvindetræf i Aalborg næste gang er d. 2 marts

**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.

# Spor lokalafdeling i Aarhus holder åbent hus



## Næste gang d. 4 marts

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

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

**Spor i Aarhus** har åbne døre hver fredag kl. 10.00 til 13.30. Her kan du komme og møde aktive medlemmer i Spor samt 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:

**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.



Kreativ fordybelse - tilbud  
fra Spor lokalafdeling i Aarhus

Forløbet er til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndom/ungdom.  
Man møder ind efter eget behov og selve forløbet er gratis for deltagerne.

Har du en interesse i at udfolde dig kreativt eller lyst og mod til  
at inspireres af kreativt samvær med andre,  
så kan du igen i år deltage i et givende og trygt tilbud i Spor i Aarhus.  
Vi ønsker at give adgang til kreative skabende rum,  
hvor man kan få mulighed for at tilgå sig selv i meditative stofflige processer,  
og skabe nye fortællinger om sig selv i et fællesskab med andre,  
der også selv lever senfølger.

Værkstedet er åbent mandage kl.10.00 – 15.00  
i perioden 7/2 2022 til og med 28/3 2022

Rummet er indrettet meget fleksibelt.  
Det betyder, at man kan sidde tæt og arbejde sammen,  
eller man kan arrangere sig alene og skabe sit eget rum for udfoldelse.  
Her er plads til eftertænksomhed, og også til fælles pauser med snak og latter.  
Du kan gå på opdagelse i detaljer eller blot være tilstede, i dette smukke studie.

Afshin og Gitte Boll er facilitatorer. De sørger for at skabe et mentalt  
og følelsesmæssigt frirum med plads til kunstnerisk vovemod.

Kunstneren Afshin vil tage afsæt i temaet lys og mørke  
når han underviser senere i forløbet.

Har du spørgsmål, kan du kontakte:  
Jeanne Bruun: Tovholder og kontaktperson.  
[jeanne@landsforeningen-spor.dk](mailto:jeanne@landsforeningen-spor.dk) eller sms på mobil: 28903675  
Christina Buch: Aktiv frivillig og kontaktperson.  
[ChristinaBuch@landsforeningen-spor.dk](mailto:ChristinaBuch@landsforeningen-spor.dk)

---

# KULTURPAKKEN

Vil du dele kulturelle oplevelser med andre?



Frivillige peers fra Recovery Lab tilbyder en kulturpakke for dig, der har eller har oplevet psykiske udfordringer, og som gerne vil ud og dele kulturoplevelser sammen med andre. Kunst og kultur understøtter den enkeltes recovery, selvoplevede helbred, trivsel og livskvalitet. Alle vores frivillige peers har egne erfaringer af psykiske udfordringer og med at komme sig. **Program for foråret:**

**Onsdag 09.03.2020 – Det Nye Københavns Museum**

(Vi mødes kl.11 på Recovery Lab og går samlet til Københavns Museum. Ca. 20 min gåtur.)

**Onsdag 16.03.2020 – Davids Samling**

(Vi mødes kl.11 på Recovery Lab og vi rejser til museet med offentlig transport.)

**Onsdag 23.03.2020 – Kastrupgårdsamlingen**

(Vi mødes kl.11 på Recovery Lab og vi rejser til Kastrup med offentlig transport.)

**Onsdag 30.03.2020 – Nikolai Kunsthal og Copenhill /eller Bank- og Sparekasmuseet**

(Vi mødes kl.11 på Recovery Lab og vi rejser til museet med offentlig transport.)

**Onsdag 06.04.2020 – Thordvaldsens Museet og Christianborgs Tårn**

(Vi mødes kl.11 på Recovery Lab og vi rejser til museet med offentlig transport.)

Tilmelding og spørgsmål foregår via SMS til René på tlf. 22 15 13 22. Husk godt fodtøj og evt. regntøj. Indgangen er betalt, men transporten betaler du selv.

[www.recoverylab.dk](http://www.recoverylab.dk)

**OBS! Der står 2020 ved alle datoerne, men det er i år - 2022.**

---



Frivillige peers fra Recovery Lab tilbyder en kulturpakke for dig, der har eller har oplevet psykiske udfordringer, og som gerne vil ud og dele kulturoplevelser sammen med andre. Kunst og kultur understøtter den enkeltes recovery, selvoplevede helbred, trivsel og livskvalitet. Alle vores frivillige peers har egne erfaringer af psykiske udfordringer og med at komme sig.

#### **Program for foråret:**

##### **Onsdag d. 9. marts: Det nye Københavns Museum**

Vi mødes kl. 11 på Recovery Lab og går samlet til Københavns Museum. Ca. 20 min. gåtur.

##### **Onsdag d. 16. marts: Davids Samling**

Vi mødes kl. 11 på Recovery Lab og vi rejser til museet med offentlig transport.

##### **Onsdag d. 23. marts: Kastrupgårdsamlingen**

Vi mødes kl. 11 på Recovery Lab og vi rejser til Kastrup med offentlig transport.

##### **Onsdag d. 30. marts: Nikolai Kunsthal og Copenhill / eller Bank- og Sparekassemuseet**

Vi mødes kl. 11 på Recovery Lab og vi rejser til museet med offentlig transport.

##### **Onsdag d. 6. april: Thorvaldsens Museet og Christiansborg Tårn**

Vi mødes kl. 11 på Recovery Lab og vi rejser til museet med offentlig transport.

#### **Tilmelding og spørgsmål foregår via SMS til René på tlf. 2215 1322.**

Husk godt fodtøj og evt. regntøj. Indgangen er betalt, men transporten betaler du selv.

Hilsen Recovery Lab

---



## Spors lokalafdeling i KBH holder Børne/familiecafemøde

TIRSDAG DEN 15. MARTS 2022 KL. 15.30-18.30

Næste møde i Spors nye projekt, børne/familiecafémøder, er tirsdag den 15 marts på Cafe [Sweet Surrender](#) [Dybbølsgade 49, København.](#)

Vi har caféen for os selv fra kl. 15.30, hvor man kan ankomme stille og roligt, børnene kan begynde at lege, og man kan tage en kop the eller kaffe. Kl. 16 begynder vi officielt, og på denne mødegang kommer der noget underholdning udefra til børnene. Kl. 17 er der fællesspisning, menuen er børnevenlig, og så er der god tid til snak om løst og fast frem til, at vi alle er gået igen senest kl. 18.30.

### Arrangementet er for...

forældre der lever med senfølger efter seksuelle overgreb, og som deltager sammen med ét eller flere børn. Pårørende (f.eks. din partner) er også velkomne.

Børn i alle aldre velkomne - vi påtænker at en del af caféen kan indrettes til teenagelounge 😊

Alle oplæg og snakke på dagen er med hensyn til børnene, som skal kunne lege og bevæge sig frit. Derfor bevæger vi os ind imellem omkring svære emner, men hoved fokus er, at dagen skal være en god oplevelse for vores børn.

### De kommende datoer for foråret 2022 er:

- Tirsdag den 12. april
- Tirsdag den 10. maj
- Tirsdag den 14. juni

Vi har ikke de endelige aftaler på plads med oplægsholdere, men vi håber på

- endnu et besøg af af Lisbeth Zornig,
- en kendt forælder med senfølger,

- en mor og hendes voksne datter, der kan fortælle om livet i en familie præget af senfølger. Har du forslag, hører vi meget gerne fra dig.

**Tilmelding til dette møde er senest den 10 marts** til koordinator Jeanette Hindberg på [jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk](mailto:jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk).

Vi glæder os til at se jer og jeres søde børn 😊





## Netværksmøde i Spors lokalafdeling i Randers TORSDAG DEN 31. MARTS 2022 KL. 18.30-20.30

Den sidste torsdag i måneden afholder Spor i Randers netværksmøder for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen. Vores netværksmøder er et fortroligt rum. Vi kan snakke om det, der rører sig i vores liv her og nu, tale om de udfordringer vi har og dele erfaringer.

**Det er kl. 18.30 til ca. 20.30 i  
Psykiatriens Hus  
Gl. Hadsundvej 3 – indgang B, 1. sal  
8900 Randers C**

Fremtidige datoer: 28 april, 2 juni, 30 juli, 25 aug., 29 sep., 27 okt., 24 nov. og 15 dec. I maj og juni er der ændringer pga. helligdage. I juli holder vi ferie. Se datoer for alle arrangementer på Facebook.

**Psykiatriens spørgetime**

**Få svar på dine spørgsmål om veje til behandling!**

**Torsdage**  
3. februar (online)  
31. marts  
28. april  
Klokken 17-18

REGION H Psykiatri  
PsychInfo  
Viden der får dig videre

## Torsdag d. 31 marts kl. 17.00-18.00

Hvad sker der typisk, når du møder op på en psykiatrisk akutmodtagelse?

Hvad vil det sige at være i ambulant behandling?

Er du i tvivl om diagnoser og symptomer, eller hvordan du hjælper et menneske med psykisk sygdom til at søge hjælp?

Vær med online og få svar på dine spørgsmål om veje til behandling i Region Hovedstadens Psykiatri.

Webinaret er gratis og for alle interesserede.

**Du tilmelder dig ved at skrive en mail til [psykinfo@regionh.dk](mailto:psykinfo@regionh.dk) - og modtager et direkte link til webinaret.**

[Læs mere på dette Facebook link](#)

---

## Recovery Labs aktiviteter i København

[Læs mere på hjemmesiden](#)



# ONSDAGS CAFE

Hyggeligt samvær og meningsfulde samtaler



Hver onsdag mellem 13.00 - 15.00 holder vi åbent for alle interesserede. Her kan du kan møde ligesindede til hyggeligt, uformelt samvær. Man kommer som man er og kan dele hvad man nu har på hjertet eller blot tale om løst og fast.

Der er også være mulighed for at tale med nogle af vores peers der har egne erfaringer med det at komme sig. Du kan samtidig høre om de mange forskellige tilbud, der er på Recovery Lab, og blive klogere på hvad der kunne være noget for dig.

Har du været deltager på vores kurser eller uddannelser er du også meget velkommen til at kigge forbi for hygges skyld.

Der vil være gratis kaffe, te, saft og sunde snacks m.m.

*Vi ses hos*

Recovery Lab  
Vesterbrogade 53, 1. sal.  
1620 København V.

Mere information: René Winther på 22 15 13 22 eller [info@recoverylab.dk](mailto:info@recoverylab.dk)  
[www.recoverylab.dk](http://www.recoverylab.dk)

# Bliv en del af Recovery Lab's FRIVILLIG FÆLLESSKAB



## Har du mod på at bruge dine egne erfaringer til at støtte andre?

Recovery Lab tilbyder vores frivillige et trygt og åbent fællesskab, hvor der er plads til at være den du er og hvor du også vil kunne udfordre og udvikle dig selv. Som frivillig er du aldrig alene i en aktivitet, men altid sammen med andre af vores frivillige. Alle frivillige hos Recovery Lab vil blive tilbudt mulighed for opkvalificerende kurser og/eller vores peeruddannelse.

## Som frivillig har du mulighed for at:

- Være vært i vores hyggelige café, hvor man kan komme forbi og få en snak om både stort eller småt.
- Stå for en recovery netværksgruppe, hvor man i fællesskab arbejder på at få en meningsfuld hverdag.
- Være del af vores kulturgruppe som besøger museer og kulturarrangementer.
- Blive telefonmentor på vores recovery telefon, hvor du tilbyder samtaleforløb, til borgere der ikke kan møde op til vores andre aktiviteter.
- Hjælpe til på vores kontor med kommunikation, IT og Web, fundraising m.m.

## Som frivillig skal du være i stand til at:

- Rumme andre der kan have det svært, og kunne tilsidesætte dig selv når det gælder.

**Lyder det som noget for dig?** Så tager vi en samtale og finder ud af hvad der giver mening for lige netop dig. Send SMS til René Winther på 22 15 13 22 eller send en mail med dit navn og telefonnummer til: [renewinther@recoverylab.dk](mailto:renewinther@recoverylab.dk).

[www.recoverylab.dk](http://www.recoverylab.dk)



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.

## 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.

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.](#)

---

## 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@esm-ost.dk](mailto:mie@esm-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@esm-ost.dk](mailto:slf@esm-ost.dk).

### Frirummet Holbæk

**Sted:** Paletten, Kulturkasernen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk

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

---

**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).

---

## Rådgivning og behandling



### 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.

Vi har tavshedspligt og du kan være anonym.

[Læs mere her](#)

---

# Liva

## REHAB

## Anonym rådgivning

### Liva Rehab skriver:

Har du brug for at tale fortroligt om overgreb, vold, incest eller prostitution? Vores frivillige rådgivere sidder klar til at lytte til og chatte med dig.

Man kan kontakte vores frivillige rådgivere **tirsdag og torsdag mellem 16-19** på chatten eller på telefon. Vi sidder klar til at lytte, støtte og rådgive. Den anonyme rådgivning kan enten nås via chat eller ved at ringe til os på 8844 2000.

### Principper i vores rådgivning

- Vi lytter og vi rådgiver – uden at dømme.
- Opkaldet er uforpligtende, og du har mulighed for at være anonym, når du ringer.
- Du vil indledningsvis blive spurgt om din alder, dit køn og hvilken kommune, du kommer fra. Dette bruger vi udelukkende til at lave statistik over, hvem der henvender sig, samt for at rådgiveren kan hjælpe dig bedst muligt.

### Hvem kan ringe?

- Personer, der er i eller har været i prostitution og/eller gråzoneprostitution samt personer, der har oplevet incest, vold og/eller seksuelle overgreb
- Pårørende
- Fagpersoner

Både den anonyme rådgivning og vores andre tilbud er for både kvinder, mænd og transpersoner. Du er også velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål til området og vores arbejde.



**Rådgivning mandag og torsdag fra kl. 18.00 - 20.30**

### Joan-Søstrene

Kvindernes Bygning  
Niels Hemmingsens Gade 10  
1153 København K.  
Tlf.: 33 14 74 84

---



Rådgivningen er for kvinder, der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller seksuel chikane.

Du kan møde personligt op i rådgivningen, du kan ringe til os eller du kan sende os en mail.

Vores rådgivning er gratis, og både du og vi er anonyme. Samtalerne tager udgangspunkt i din aktuelle situation, og vi taler sammen om de muligheder, du har for at forbedre den.

Det kan dreje sig om både psykologiske, juridiske og sociale problemer.



## Socialstyrelsen

Centre for Seksuelt Misbrugte (CSM) 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](#)

### 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.](#)

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 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**

---

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

Frivilligkoordinator

CSM Midt Nord – Frivilligsektionen Afd. Aalborg

Tlf: 28153903

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

---

**Du behøver IKKE gå med det selv**

## Gratis og anonym hjælp

Selvhjælpsgrupper  
Én til Én samtaler  
Motionsven  
Støttecenter - seksuelle overgreb  
Aflastning  
Cafeer



**KOLDING  
SELVHJÆLP**

Banegårdspladsen 2, 2. sal, 6000 Kolding  
Tlf. 75 50 79 02 man-tors kl. 10-16.  
Mail: [info@koldingselvhjaelp.dk](mailto:info@koldingselvhjaelp.dk)  
[www.koldingselvhjaelp.dk](http://www.koldingselvhjaelp.dk)

Har du behov for en samtale, så er telefonen åben – vi er klar til at hjælpe dig.

Ring [7550 7902](tel:75507902) mandag – torsdag fra kl. 10-16 eller kontakt os på mail:

[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](#).

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 mistro 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