

[View this email in your browser](#)

## April 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

Benedicte Kjaer som stod for vores lokalafdeling i Esbjerg, har desværre opsagt sin stilling. Det er vi i Spor meget kede af, men vi ønsker Benedicte alt godt fremover, og glæder os til at se hende i andre Spor sammenhænge.

Derfor vil vi inden længe komme med et stillingsopslag, hvor vi søger én, som kan overtage Benedicte's gode arbejde i Esbjerg. Ydermere kommer der også snart, et længe ventet stillingsopslag om en frivilligkoordinator.

Spor glæder sig til at byde folk fra nær og fjern velkommen til jobsamtaler.

**De bedste hilsner**  
**Sekretariatet**



---

### Nyt fra bestyrelsen

Vi er så glade og taknemmelige for jeres store engagement, og vi vil arbejde på at få flere pladser fremover, så flere får muligheden for at komme med.

Vi glæder os meget til at se jer, og er i fuld gang med at udarbejde et mega fedt program (synes vi selv) for weekenden.

## Rettelse

Vi er desværre kommet til at skrive en forket dato vedr. generalforsamlingen i den udsendte invitation til årsmødet. Det beklager vi meget. **Generalforsamlingen afholdes søndag d. 12. juni.**

### Mange hilsner

Bestyrelsen

---

## Digt

### SPOR

*Det sætter dybe spor*

*at gøre et barn fortræd.*

*Sneglespor.*

*Blodspor.*

*Vildspor.*

*Landsforeningen Spor.*

Hilsen barnet.

Vi takker Rikke Bang Christensen, for det her lille fine og rammende digt.

---



## Artikler

---



## Har du Delvis Dissociativ Identitets Forstyrrelse?

Føler du, at du har flere jeg'er og ikke altid har fuld kontrol over, hvad du gør, siger, føler, mærker og tænker? Så kan det være, at du har Delvis Dissociativ Identitets Forstyrrelse. Her har man alter identiteter, men det er kun en selv, der har styringen. Andre alter identiteter vil påvirke én, men uden at tage den fulde styring over ens sind og krop.

[Læs hele artiklen her](#)



## Komplekse traumer påvirker evnen til at indgå i modne forhold

Komplekst traumatiserede personer kan have et meget negativt syn på sig selv. De har ofte mange dysfunktionelle relationer bag sig, da de kan have svært ved at opdage faresignaler ved andre menneskers adfærd. Deres negative selvopfattelse, manglende tillid til sig selv og til andre mennesker, samt en følelse af at være fremmedgjort begrænser også deres evne til at indgå i et modent forhold.

[Læs hele artiklen her](#)



## Nu kan man ikke længere dømmes for samleje med et barn under 15 år - nu er det en voldtægt

Et barn under 15 år kan ikke sige ja til at dyrke sex med en voksen.

Derfor er der fra d.1. marts 2022 tale om voldtægt, hvis en voksen person over 22 år har samleje med et barn under den seksuelle lavalder.

Et enigt folketing har vedtaget en række nye love, der handler om overgreb mod børn. De træder i kraft i dag og omhandler blandt andet, at børn under 15 år er ude af stand til at give frivilligt samtykke til at have et seksuelt forhold med en person, der er betydeligt ældre.

[Læs artiklen fra DR her](#)

---

## Var det vold?

**- Jeg er overrasket over, hvor mange klienter, der har oplevet vold, der vokser op uden overhovedet at kalde det vold, skriver Kirsti MacDonald Jareg.**

"Min opvækst var helt normal, det. Ingen alkohol eller vold eller noget lignende." Sætningen kommer ofte, når jeg beder klienter om deres egen forklaring på, hvorfor de kæmper med angst eller depression.

Mange har undersøgt deres opvækst på jagt efter oplevelser, der kan forklare, hvorfor de har psykisk sygdom. De har læst om grusomme børneskæbner i aviser og set programmer på tv, men genkender ikke sig selv. Havde det stadig været tilfældet, havde det måske været nemmere at forstå deres egne lidelser, det ville have været en hjælpsom pind at hænge dem på. Men nej, de voksede angiveligt op i et helt normalt hjem.



---

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



### Et langsomt mord

I 1991 blev der begået 73 mord i Danmark. I Danmark finder vi næsten altid ud af, hvem der slår hinanden ihjel og hvorfor, men 3 af de 73 mord er stadigvæk uopklarede. Der var også en sag, hvor politiet ikke kunne fastslå, hvordan personen døde. Jesper Helge Hansen blev 27 år gammel. Han blev fundet i en vaskekælder i udkanten af Svendborg med kraniebrud og brud på brystkassen. Han efterlod sig en halvtom lejlighed, en masse spørgsmål og en fireårig søn. 27 år efter følger vi hans søn Adrian i hans søgen efter svar. Hvem var hans far egentlig? Hvad var det for et liv, som ledte op til så brutal en død? Hvem slog ham ihjel?

[Hør episoderne her](#)

---

## AF BIRGIT BANG MOGENSEN

UDKOMMER  
20. JUNI 2022/  
UGE 25



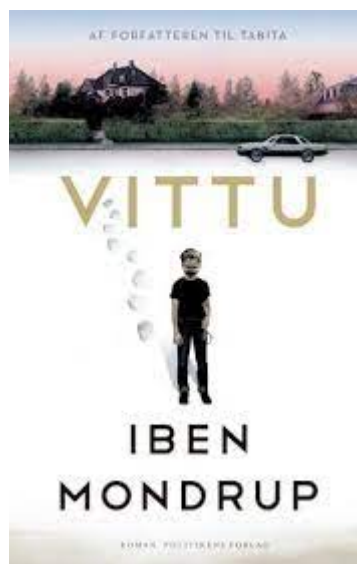
Jamen han holdt jo så meget af dig er en autentisk fortælling om, hvordan en piges liv tager sin begyndelse i 1957, og hvad alt for megen voksen seksualitet gør ved et barn. Og hvordan det er at vokse op med en narcissistisk far, der først og fremmest tilgodeser egne behov, og hvordan en mor underlægger sig disse. At være vidne til deres seksualitet og ikke lære at sætte sine grænser, som bliver totalt udviskede. Brødrene sætter grænser, men bliver afstraffet. Begge brødre ender med voldsomt misbrug.

Pigen smiler og lærer i en tidlig alder at bruge humor og kløvn som overlevelse. Og hun er god til det. Også da hun bliver udsat for incest.

Hun gør humoren og kløvnen til sin profession. Bliver Danmarks første hospitalskløvn og pioner med at starte Danske Hospitalskløvne. Og hun er god til det. Men ikke til at organisere eller at være i et parforhold og sætte sine egne grænser, og hun ender med at køre sig selv ud over kanten og totalsmadrer sin bil.

Først da begynder hendes liv!

Birgit Bang Mogensen er uddannet socialpædagog, massageterapeut og kløvn fra "Dell'Arte, CA". Har undervist på højskoler, seminarer, fagforbund, Institutioner. Arbejdet som pædagog i børnehave og døgninstitution. Skuespiller i turnerende børneteatergruppe, kløvneduo, revysanger med akkompagnator. Blev i 2000 Danmarks første hospitalskløvn på Skejby Universitetshospital. Var i 2001-02 projektleder på udviklingsprojektet: "Kløvnen og humoren som kommunikationsmetode". Med i tv-dokumentaren *Kløvnen kommer* 2001 på DR1. Pioner på området frem til 2006.



Hvor går grænsen mellem den sunde og den usunde afhængighed? Vitus var fem år, da han blev adopteret af fotografen Alice og embedsmanden Stig. Alice var fascineret af Vitus' grønlandske baggrund og havde en drøm om at gøre en forskel for et trængende barn. Hun knyttede sig hurtigt meget tæt til sin søn i en blanding af omsorg og fotografisk leg. Men Vitus kom med ar på sjælen, og legen med adoptivmoderen udviklede sig. Grænserne blev flydende eller ophævedes, og et psykologisk spil om kærlighed tog sin begyndelse.



---

sund og usund afhængighed.

Vittu er en selvstændig fortsættelse af Tabita.

[Find bogen her](#)

---



## Når skam bliver til styrke

I 'Når skam bliver til styrke' tager Louise Ariesen Rams dig med på en rejse mod at forstå skammen i dig selv og i andre. Hun viser os forskellige måder, hvorpå skammen kan komme til udtryk, og hvordan vi kan være opmærksomme og reagere hensigtsmæssigt på vores følelse af skam.

Louise Ariesen Rams er cand.phil. i kommunikation og arbejder som par- og psykoterapeut.

[Find bogen her](#)

---



## Hvad er dissociation?

Hvilket formål har det at dissociere?

Hvad skal der til for at stoppe dissociationen?

Dette og mere til fortæller den norske specialpsykolog Ingunn Holbæk om på en meget let forståelig måde i denne 4 min. [video](#).

Videoen er på norsk med norske undertekster.



## Treating Trauma: 2 Ways to Help Clients Feel Safe, with Peter Levine



behandlingsformen Somatic Experiencing (SE-terapi) til behandling af PTSD.

På Youtube ligger der en hel del videoer med ham, hvor han på letforståelig måde forklarer, hvad der sker under og efter et traume, og hvordan man kan hele skaderne. I [denne video](#) taler han om, hvordan man kan arbejde med at komme til at føle sig tryk

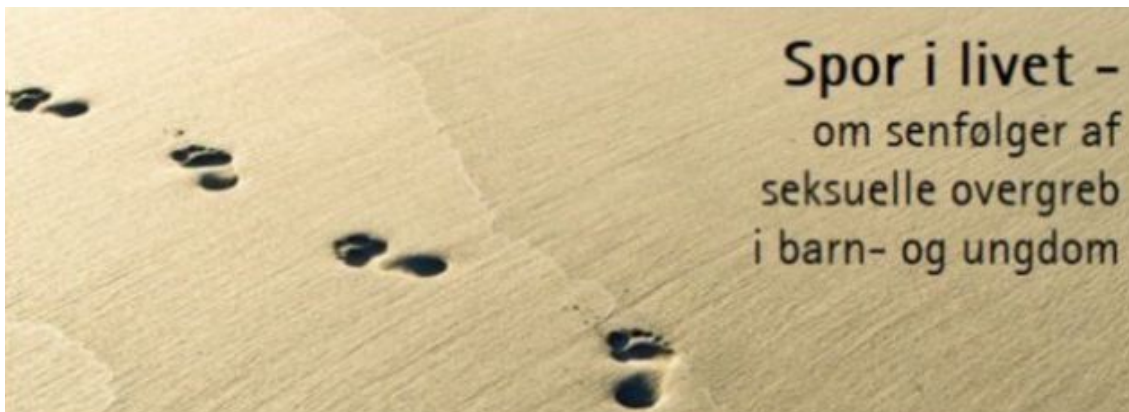
Videoerne er på engelsk, men nogle af dem har måske mulighed for oversættelse.

---

## 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.*

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



## Om Spors lokalafdelinger

Her kan du komme og møde aktive medlemmer i Spør 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 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 😊

Under ferie og helligdage, hvor lokalafdelingerne holder lukket, er der mulighed for at have kontakt via lukkede netværk/grupper på Facebook og vores erfaringsbaseret rådgivningstelefon.

---

# Spor i Helsingør



## Spor åbner ny lokal afdeling i Helsingør

Efter længere tids forberedelse er Spor i Helsingør nu en realitet. I første omgang sker det virtuelt i form af en Facebookside, men vi arbejder på, at arrangere en fysisk manifestation af Landsforeningen Spors tilstedeværelse i Helsingør i begyndelsen af april. Følg med på Facebooksiden [Spor i Helsingør](#) for mere information.



## Spor i Horsens holder åbent hus

### Næste gang d. 6 april

**Tid:** hver 1. og 3. onsdag i måneden fra klokken 12-15

**Sted:** Sund By, Åboulevarden 52, 8700 Horsens (der vil være skiltning i Sund By Horsens)

Kommende datoer: Onsdag den 20. april, onsdag den 4. maj, onsdag den 18. maj, onsdag den 1. juni og onsdag den 15. juni.

Christina er tovholder, og har du evt. spørgsmål kan hun kontaktes på mail [christinabuch@landsforeningen-spor.dk](mailto:christinabuch@landsforeningen-spor.dk)



## Spor i Aarhus holder åbent hus

### Næste gang d. 22 april

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

**Sted:** Frivillig Center Aarhus - Sønder Alle 33, Aarhus C (lige overfor rutebilstationen)

Vi holder til i Frivillig Center Aarhus - Sønder Alle 33, Aarhus C. Der er skiltning indenfor. Vi kommer også gerne ud til gården, så vi lige kan følges ind i huset.

Kontakt Jeanne, der er tovholder, ved evt. spørgsmål på mail på mail [jeanne@landsforeningen-spor.dk](mailto:jeanne@landsforeningen-spor.dk), mobil 2890 3675.

**påskeferie** fredagene 08.04 og 15.04.2022  
**helligdage** fredagene 13.05.2022 og 26.05.2022  
**fredag** fredag 03.06.2022  
**sommerferie** fredagene 01.07 - 12.08 2022.



## Spor i Randers holder åbent hus

### Næste gang d. 28 april

**Tid:** Sidste torsdag i måneden kl. 18.30 til ca. 20.30

**Sted:** Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3 – indgang B, 1. sal, 8900 Randers C

Kommende 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 [Spors hjemmeside](#) og på vores [Facebookside](#).

Kontakt Margit, der er tovholder, ved evt. spørgsmål på mail [margit@landsforeningen-spor.dk](mailto:margit@landsforeningen-spor.dk)



## Spor i KBH holder familiemøde

### Næste gang d. 14. maj

**Tid:** Vi mødes fast en lørdag i måneden fra april til og med juni måned.

**Sted:** Spors kontor, Vodroffsvej 5, st. tv.

Vi mødes om lørdagen fra kl. 11-14, og der er tænkt god (børnevenlig) frokost ind i konceptet 😊  
Der vil være kaffe på kanden, og vi har en lille gårdhave, som vi kan rykke ud i, hvis vejret er godt.

Kom og vær med **lørdag den 14. maj + lørdag den 11. juni**. Vi glæder os til at møde dig og dine børn.

#### Om målgruppen for eventet:

- Du lever med senfølger efter seksuelle overgreb i barndom/ungdom
- Du har hjemmeboende børn, som er meget velkomne til at være med
- Du har lyst til at møde ligesindede i trygge, uformelle rammer
- Din evt. partner er velkommen med.

Kom og få en hyggelig formiddag 😊

Kontakt tovholder Jeanette ved evt. spørgsmål på mail [jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk](mailto:jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk)



**TIRSDAG DEN 26. APRIL 2022 KL. 17.00-19.00**

## **Spors rullende Cafemøde, Aalborg v. forfatter Lone Holm**

Spør kommer til Aalborg med forfatter Lone Holm, der skal holde oplæg om sin selvbiografiske bog "Vejen Tilbage".

I Lones foredrag og i sin bog afslører hun ikke alene de hemmeligheder, hun blev pålagt som barn, ved ærligt at fortælle om omsorgssvigt og overgreb. Hun fortæller også om, hvordan hun gennem terapi og åbenhed har fundet styrke til at leve et tillidsfuldt liv. Et liv, hvor hun ikke er offer.

Lone siger selv:

"Jeg vil gerne ændre måden, mennesker, der har været udsat for overgreb, bliver mødt på i verden. At vi ikke kaldes ofre og betragtes som for evigt "ødelagte" vil hjælpe med til at opløse fortielsen, skammen og den dybe følelse af at være forkert."

Kom og vær med og bliv inspireret af Lone og hendes vej til at leve et helt og godt liv i dag.

**Vi mødes i "De Frivilliges Hus", Hadsundvej 35, lokale 5.**

**Arrangementet starter kl. 17, men kom gerne 10 minutter før 😊**

## Recovery Labs aktiviteter i København



Alle i Recovery Lab har selv oplevet psykiske kriser. Det giver et fælles udgangspunkt og nogle unikke kompetencer, når personlige erfaringer bliver kombineret med uddannelse og indsigt, der rækker udover ens egne personlige oplevelser. Derfor er uddannelse og kurser et bærende element i vores arbejde. Alle vores aktiviteter bygger på princippet om **hjælp til selvhjælp**.

**Gratis aktiviteter i Recovery Lab:**

- Blid Yoga og Mindfulness

- Recovery-kursus
- Strikkehygge
- Åben fotogruppe

[Læs mere på hjemmesiden](#)



## Kvistens Kvindetræf

Siden januar 2019 har Kvisten udvidet sit tilbud til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb, som er sket før det fyldte 18. år. Det sker med en stribe kvindetræf og mandetræf. Det er Kurt Kyed, bestyrelsesmedlem i Kvisten, ildsjæl og tovholder for Kvistens Taskforce, der har stået fadder til udvikling af ide og form for træffene. Efter Corona har sluppet sit greb om samfundet, åbner træffene nu på stribe, efterhånden som vi finder erfaringsbaserede tovholdere til dem.

Konceptet for både mande- og kvindetræf er, at hvert træf har to tovholdere, hvoraf den ene selv har erfaringer med senfølger efter seksuelle overgreb. Denne person rekrutteres blandt Kvistens nuværende eller tidligere brugere af den psykoterapeutiske behandling. Den anden tovholder er én af Kvistens frivillige behandlere, som alle har en godkendt uddannelse som psykoterapeut eller psykolog med specialisering i psykoterapi, og som har gennemført eller er i gang med Kvistens efteruddannelsesforløb.

Træffene foregår fast hver anden uge – uanset om der kommer 2 eller 10. Vi holder kun pause i juli, på helligdage og mellem jul og nytår:

**Kvindetræf Nørresundby – onsdage i ulige uger kl. 16.30 – 18.30**

**Kvindetræf Køge – tirsdage i ulige uger kl. 16.30 – 18.30**

**Kvindetræf i Herning – tirsdage i lige uger kl. 16.30 – 18.30**

**Kvindetræf i København – tirsdage i lige uger kl. 17.00 – 19.00**

**Kvindetræf i Viborg – torsdage i ulige uger kl. 17.00 – 19.00**

[Læs mere om Kvistens Kvindetræf her](#)



## Kvistens mandetræf

Siden januar 2019 har Kvisten udvidet sit tilbud til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb, som er sket før det fyldte 18. år. Det sker med en stribe kvindetræf og mandetræf. Det er Kurt Kyed, bestyrelsesmedlem i Kvisten, ildsjæl og tovholder for Kvistens Taskforce, der har stået fadder til udvikling af ide og form for træffene. Efter Corona har sluppet sit greb om samfundet, åbner træffene nu på stribe, efterhånden som vi finder erfaringsbaserede tovholdere til dem.

Konceptet for både mande- og kvindetræf er, at hvert træf har to tovholdere, hvoraf den ene selv har

frivillige behandlere, som alle har en godkendt uddannelse som psykoterapeut eller psykolog med specialisering i psykoterapi, og som har gennemført eller er i gang med Kvistens efteruddannelsesforløb.

Træffene foregår fast hver anden uge – uanset om der kommer 2 eller 10 - og vi holder kun pause i juli, på helligdage og mellem jul og nytår:

**Mandetræf Aarhus – torsdage i lige uger kl. 17.00 – 19.00**

**Mandetræf Lyngby - onsdage i ulige uger kl. 17.00-19.00**

**Mandetræf Online - torsdage i ulige uger kl. 17.00-19.00 (tilmelding nødvendig).**

[Læs mere om Kvistens Mandetraf her](#)

## Caféerne

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

### Aarhus Café

Mandag kl. 16.30 – 19.30  
Tirsdag kl. 10.00 – 14.00  
Torsdag kl. 10.00 – 14.00  
Skolebakken 5, th. og tv.  
8000 Aarhus C.  
Tlf.: 51 19 99 50

### Aalborg Café

Mandag kl. 13.00 – 15.00  
Boulevarden 16, 1. th  
9000 Aalborg  
Tlf.: 28 15 39 03

### Herning Café

Onsdag kl. 13.00 – 15.00  
Frivilligcenter Herning  
Fredensgade 14  
7400 Herning  
Tlf.: 27 83 28 14

Bemærk at alle caféerne holder lukket på helligdage og i skolernes ferier.

[Læs mere her](#)

## Skriveværksted i Aarhus



**Adresse:** Skolebakken 5 i Aarhus

**Tidspunkt:** Fredage i ulige uger. 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.



---

## 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 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).

---

## Rådgivning og behandling

---

# SPORs TELEFONRADGIVNING

Telefonen er åben  
tirsdage 19-22 og onsdage 18-21  
Ring på 3014 0305



LANDSFORENINGEN  
**spor**

## 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](#)

---

---

**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 mandag – torsdag fra kl. 10-16 eller kontakt os på mail:

[info@koldingselvhjaelp.dk](mailto:info@koldingselvhjaelp.dk)

# 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.

- 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.

[Læs mere her](#)

---



**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  
[mail@joan-soestrene.dk](mailto:mail@joan-soestrene.dk)

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.

[Læs mere her](#)

---



# 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.](#)

## 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**  
*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:



## 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)



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](#).

