

[View this email in your browser](#)

## Maj 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 [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk) og mærk mailen med *Nyhedsbrev*.

God læselyst!

---

### Nyt fra sekretariatet

Torsdag den 21. april var Spor på konference arrangeret af Socialt Udviklingscenter SUS og Socialstyrelsen; "Konference om senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen". Det var en heldags konference holdt på Hotel Nyborg Strand, og konferencen var fuldt booket, blot få dage efter billetterne blev sat til salg. I alt deltog 250 fagpersoner, primært fra landets kommuner og psykiatri.

På dagen var Spor repræsenteret ved en lille håndfuld ansatte, forperson for bestyrelsen og fire erfaringseksperter/medlemmer af Spor. Spors forperson, Helle Cleo Borrowman, holdt den første tale på konferencen, om vigtigheden i at fagpersoner er klædt på til at se og hjælpe mennesker med senfølger. Det var både meget rørende og et vigtigt fagligt indspark – direkte fra målgruppen selv. Senere på dagen fulgte oplæg om TBT (Traume-Bevidst Tilgang) i psykiatrien, aktuelle indsatser og tilbud på området, samt hvilke konsekvenser seksuelle overgreb har for voksenlivet. Til sidst var der workshops, der omhandlede bl.a. destruktivt misbrug som maskeret senfølge, traumer blandt grønlændere, kommunikation og interaktion med fagpersoner samt "best practice": Når politik, frivillige og kommune går sammen. Alle workshops med dedikeret og aktiv deltagelse af én af Spors dygtige erfaringseksperter.

Alt i alt var det en stor dag for Spor. Det var så godt at se, hvor stor interessen for konferencen har været – både op til og på selve dagen. Det er også så vigtigt og bekræftende, hvor stor og aktiv rolle Spor og vores medlemmer havde på dagen.

Herrfra siger vi tak til Spors to ansatte i den nationale handlingsplan for senfølger; Christina og Mikkel, som har været med til at sætte konferencen op, og som har inddraget medlemmerne på fineste vis.

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



## Nyt fra bestyrelsen

I weekenden har vi afholdt Årsmøde i Spor. Og sikken et!

TAK for en fantastisk weekend til alle deltagere. Vi havde 67 pladser i år, og de blev revet væk. Næste år vil vi arbejde på at få flere med.

Det var en weekend spækket med gode oplevelser, nærværende snakke med ligesindede, flotte oplæg fra bestyrelsen, inspirerende workshops, masser af grin og ikke mindst god underholdning. Om lørdagen stod psykologisk entertainer [Niels Krøjgaard](#) for et både sjovt og meget lærerigt foredrag.

Det kan i sandhed noget særligt, når vi mødes! Stor tak til [TrygFonden](#) for at støtte vores årsmøde med en økonomisk bevilling. Tak til Elene for smukke og [stemningsfulde billeder](#). ❤️

### Mange hilsner

Bestyrelsen

---

## Kunst der heler



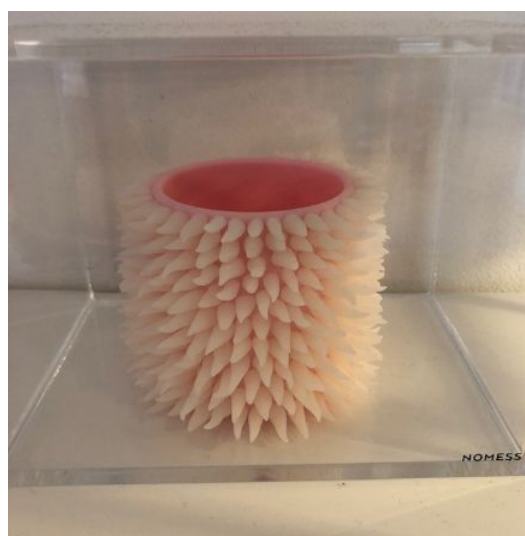
Kære læser

Du vil i de fremtidige nyhedsbreve (såfremt der bliver ved med at være noget at vise) kunne læse om, hvordan forskellige medlemmer bruger kreativiteten, som hjælp i deres healings proces. Dette kan komme til udtryk via kunstværker, strik, skrivning, digte, hækling, maling - ja kun du definerer, hvad der kan være healende i din proces.

Hvis du selv har noget kreativt, du arbejder med, og som hjælper dig i din proces, og som du ønsker at dele med andre sensfølgeramte, så send en mail til [jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk](mailto:jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk).

**Af Henriette Ludvig medlem af Spor**

---



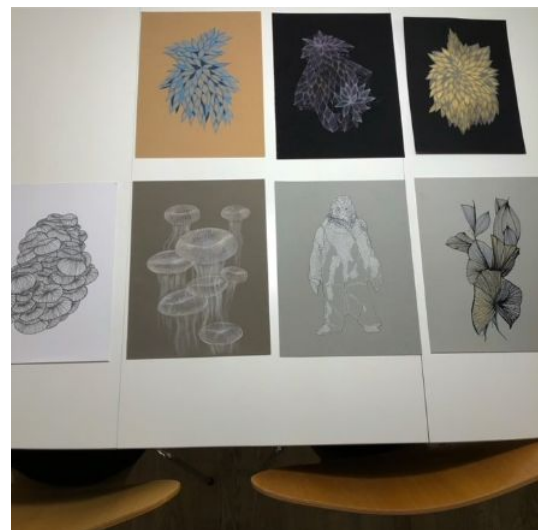
I 2013 fik jeg en slags mental nedsmeltning, med det der senere viste sig at være psykoser, udover en svær depression. Jeg blev indlagt kortvarigt, og havde kognitive vanskeligheder i lang tid efterfølgende.

Jeg kunne bl.a. ikke huske ting som, hvornår min søn var født, og hvor Sverige ligger, det var helt væk fra min hukommelse. I begyndelsen havde jeg svært ved at tale og udføre normale dagligdags ting som at handle ind eller at lave mad. Jeg kunne ikke huske ting, jeg lige havde fået fortalt, og måtte lære nogle teknikker til at huske bedre og skrev alt ned.

Jeg skrev dagbog i starten for at kunne huske bedre. Jeg begyndte også at lave gentagende kruseduller og småtegninger, som med tiden blev større og større.

På det tidspunkt havde jeg ikke tegnet i mange år, men det blev helt forløsende at starte igen, og jeg kunne nærmest mærke, hvordan de små skadede neuroner i hjernen langsomt blev repareret, for hver gang jeg sad og lavede noget med hænderne.

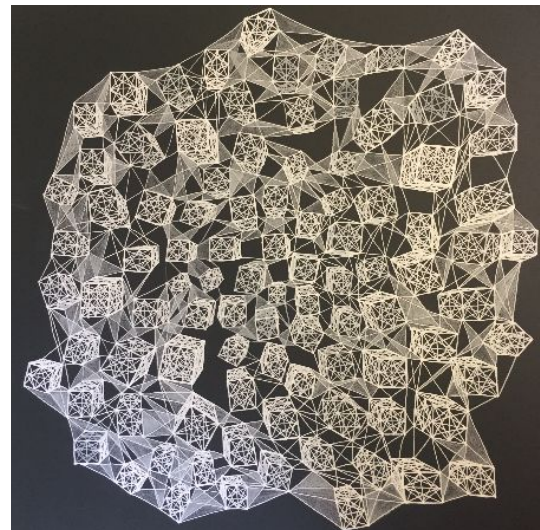
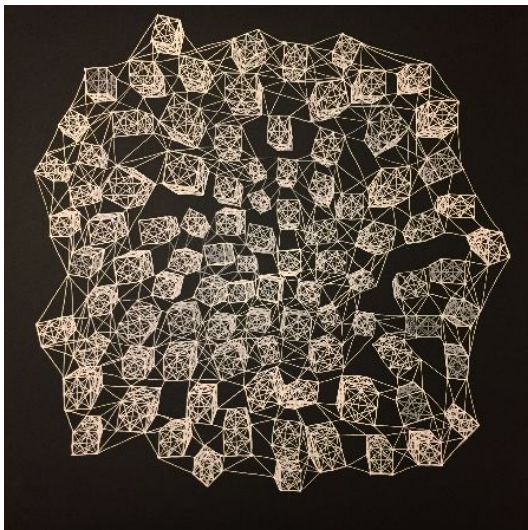
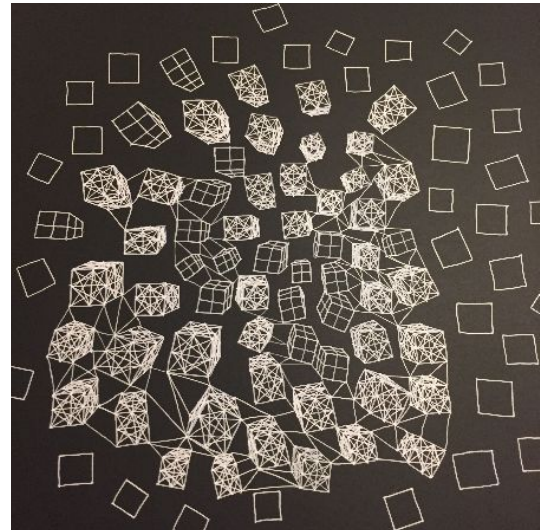
Efter flere års udredning fik jeg diagnosen skizotypisk sindslidelse, og kom i et Opus behandlingsforløb (specialiseret behandling for unge indenfor skizofrenispektret). Jeg fik også berørt et barndomstraume, som måske ligger som en udløsende faktor for sygdommen.



Nu er det at tegne et slags redskab jeg bruger til at aflede destruktive tanker eller selvskadende adfærd. Andre gange hjælper det kun at sove, men det er rart at have et projekt at gå til og fra, hvor man skaber

bliver udtrykt via en tegning eller en form i ler eller papir f.eks. Jeg undersøger en form eller en struktur repetitivt, hvilket giver en ro og en rytme og jeg bliver ved, indtil fingrene kan det udenad. Det er en trancelignende tilstand, hvor jeg lader op og ikke tænker men bare er og formidler.

Det kan virke uoverskueligt at sidde med et tomt papir, så man kan starte med at tegne en lukket form som f.eks. en cirkel. Så kan den deles op i streger på kryds og tværs, og så igen i mindre og mindre dele. Det kan være sjovt at farve nogle af felterne eller fylde dem ud med andre mønstre, og se hvordan det hele nu får en ny form. Det virker tilfredsstillende at fuldføre cirklen med mønstre og skabe en helhed af mange små dele. Det kan være der er en bevægelse med blyanten eller pennen, som er nemmere for hånden at lave ende andre, så er det dén, jeg vælger at udfylde med, indtil jeg ikke skal tænke over bevægelsen, og det kører af sig selv.



meget ind på noget, bliver det lidt opløst og man mister fokus på helheden.

Når jeg går rundt i hverdagen, føler jeg nogle gange, at jeg "falder fra hinanden". På en måde kan jeg så samle delene igen ved at give dem form og sætte dem på plads i et mønster. Ved ikke, om det giver mening, men når det hele flyder ud og ikke har nogle grænser, giver det en tryghed at kunne definere formen på ny og rydde op efter alt det, der flyder ud hele tiden.

Når jeg laver ting i ler (helt almindelig hobbyler, jeg bruger den slags der skal bages i ovnen), tvinges jeg ned i kroppen og væk fra tankerne. Det er en anden proces end det at tegne, men ikke så meget anderledes end at strikke, hækle eller spille musik vil jeg tro.



Jeg fandt ud af at der er noget der hedder Outsider Kunst, som er en slags kunst lavet af folk, der står uden for det etablerede. D.v.s. selvlærte kunstnere som ofte har en form for diagnose.

Hvis man ser på de værker, disse kunstnere laver, er de ofte kendetegnet ved et meget særegent udtryk og ofte med gentagende mønstre som fællestræk. Det er spændende, at der er en fællesnævner og et fællesudtryk for bl.a. kunst lavet af psykisk sårbare.

Samtidig tror jeg ikke på ideen om, at der lever personer, som slet ikke har føling med det omgivende samfund og ikke får input udefra. De fleste, jeg har mødt i psykiatrien, har en helt usynlig sygdom, og lever et på overfladen såkaldt "almindeligt liv", og går også til koncerter og kunststillinger og ser på instagram og deltager i samfundet, så meget de kan.

oplever, at det er et stort tabu, og de fleste har ikke lyst til at spørge ind til det.

Der er heldigvis små fællesskaber rundt omkring, hvor man kan være åben omkring de ting man bokser med, og mange gode tips til at komme forbi de negative tanker og adfærdsmønstre.



## Artikler



Amy Berg Phoenix Rising

## Voldsomt vidnesbyrd i sagen mod Marilyn Manson

Mansons ekskæreste, Evan Rachel Wood, startede lavinen af anklager mod ham, da hun i 2020 brød adskillige års tavshed og udpegede rockstjernen som sin overgrebsmand. Det har ført til denne film som, efter den er kommet ud, har fået Manson-lejren til selv at lægge sag an mod Evan Rachel Wood.

Film / HBO

Udgivelse D. 16.03.2022

Anmeldt af Espen Strunk i GAFFA

[Læs artiklen her](#)



## Min lydfølsomhed ødelægger mit liv

LIVET MED PTSD / SYMPTOMER PÅ KOMPLEKS PTSD / SYMPTOMER PÅ PTSD



er ikke kun en gang imellem. Det er hele tiden og i alle situationer, så jeg kan ikke arbejde eller for den sags skyld tage med min familie på ferie, i biografen eller til fest. Når jeg er sammen med andre mennesker bliver jeg nød til at bruge ørepropper og industrielle høreværn for at beskytte mine ører, og det gør, at jeg ofte ikke kan høre, hvad folk siger til mig."

[Læs artiklen her](#)

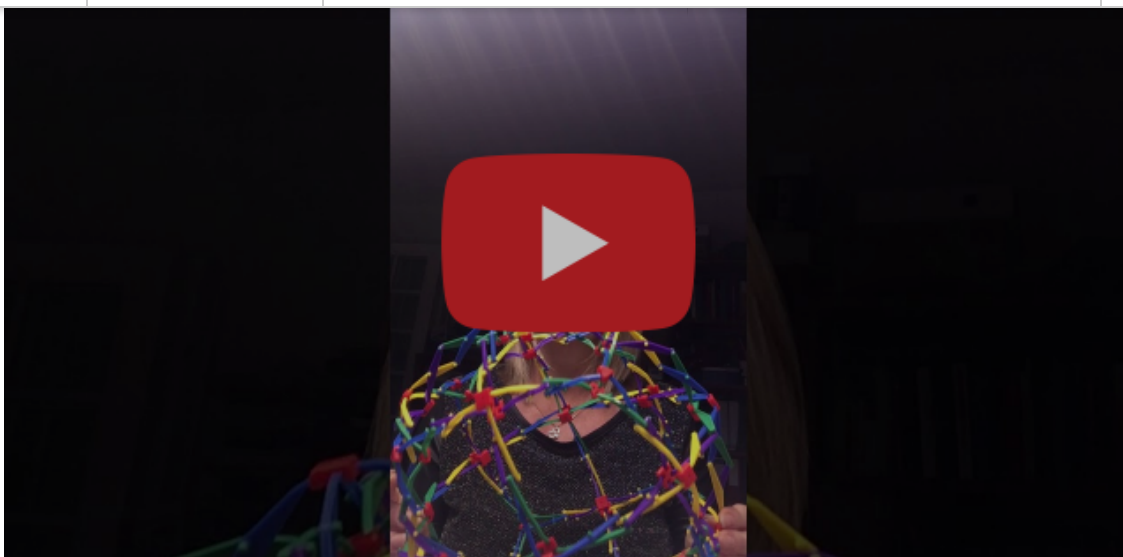
## Videoer, film, podcasts, bøger m.v.



### Den Slemme Slemme Podcast

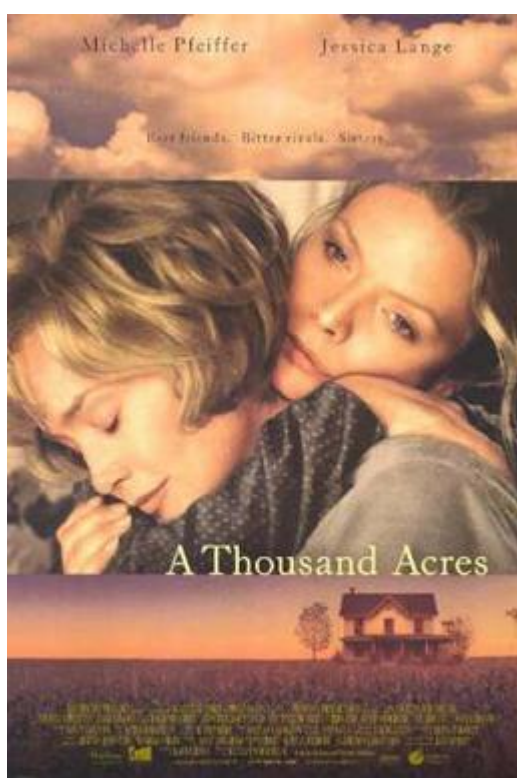
**Feedback til Psykiatrien Del 2: Afvist af psykiatrisk skadestue - Seksuelle overgreb,  
selvskade, misbrug, narcissistisk far**

[Find podcasten her](#)



Det kan være svært at forstå hvad et traume er, og hvad der sker i nervesystemet. Mange af dem, som får behandling i Inge Svanes klinik, siger, at hun forklarer det på en let forståelig måde som giver mening.

---



## A Thousand Acres

Da den aldrende Larry Cook beslutter sig for at overdrage gården til sine tre døtre, takker hans yndling, Caroline, nej til at blive gårdkone. Hun påkalder sig derved patriarkens vrede.

[Se traileren her](#)

---

---



## Carina Håkansson / Modige terapeuter lærer mere

"Carina har skrevet bogen [Terapeuten – om levde erfaringer og profession](#) hvor hun formidler det, som er vanskelig at sætte ord på. Nemlig hvad der sker i terapeutiske møder. Hvordan skal man være et menneske som betyder noget for et andet menneske, både som professionel og som sig selv? Jeg håber, denne samtale vækker noget i alle de terapeuter der ude, og hvis nogen af jer lyttere går i terapi, eller bare kender en terapeut, så kan I jo bede ham eller hende lytte til episoden. Eller måske I vil have nytte af samtalen simpelthen som medmennesker."

[Find podcasten her](#)



## Et langsomt mord

Adrian Adler Petersens far døde under mystiske omstændigheder, da Adrian var 4 år gammel. Nu har Adrian sat sig for at undersøge, hvordan det kan være, at hans far døde så ung? Det får Adrian på sporet af en forbrydelse,

[Se dokumentaren her](#)



## Jamen, han holdt jo så meget af dig

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 udvaskede. Brødrene sætter grænser, men bliver afstraffet. Begge brødre ender med voldsomt misbrug.

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

Hun gør humoren og klovnen til sin profession. Bliver Danmarks første hospitalsklovn og pioner med at starte Danske Hospitalsklovne. 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 klovn fra "Dell'Arte, CA". Har undervist på højskoler, seminarier, fagforbund, institutioner. Arbejdet som pædagog i børnehave og døgninstitution. Skuespiller i turnerende børneteatergruppe, klovneduo, revysanger med akkompagnatør. Blev i år 2000 Danmarks første hospitalsklovn på Skejby Universitetshospital. Var i 2001-02 projektmager på udviklingsprojektet "Klovnen og humoren som kommunikationsmetode". Med i tv-dokumentaren *Klovnen kommer* 2001 på DR1. Pioner på området frem til 2006.

[Find bogen her](#)



# Chokerende NETFLIX-serie om en britisk TV-legendes misbrug af børn.

'Jimmy Savile: A British Horror Story' er en fremragende og dybdegående dokumentar, der giver et overskueligt og chokerende indblik i mere end 50 års misbrug af mere end 400 ofre, hvor det første kan spores helt tilbage til 1955.

[Læs hele artiklen fra Soundvenue 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.*

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 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



## Reception i ny lokal afdeling i Helsingør

I anledning af Landsforeningen Spors nyoprettede lokalafdeling i Helsingør, inviterer Spor i Helsingør til reception. Receptionen finder sted  
**torsdag den 5. maj kl.15:30 til 17.30**  
**i Frivilligcenter Helsingør Kronborgvej 1C, 2. sal.**

Landsforeningen Spor arbejder på at udbrede kendskabet til senfølger og skabe netværk blandt senfølgeramte efter seksuelle overgreb i barndommen/ungdommen. På den baggrund planlægger Spor i Helsingør en række sociale begivenheder, så som Walk & Talks for senfølgeramte, Cafémøder med indslag af oplysende og saglig relevant karakter, samt en lokal udgave af Landsforeningen Spors årlige og landsdækkende Synlighedsdag.

### Program for dagen:

- Velkomst v. Pia Friis, Spor i Helsingør.
- Helle Cleo Borrowman, forperson i Landsforeningen Spor fortæller om foreningens arbejde og senfølger efter seksuelle overgreb generelt.
- Henrik Kofod Sørensen, Spor i Helsingør, præsenterer sig selv og fortæller lidt om sin relation til Spor, og ideen med Walk & Talk.
- Pia Friis præsenterer sig selv og fortæller lidt om sin relation til Spor og sit engagement med Cafémøder.
- Cleo, Pia og Henrik fortæller I fællesskab om Landsforeningen Spors Synlighedsdag, hvorpå der vil være mulighed for at stille spørgsmål.
- Afslutningsvis bydes der på et glas bobler og en mere uformel snak.

*Om du har senfølger eller ej, er pårørende eller fagperson:  
Alle over 18 år er velkomne til receptionen.*



**Spor i Horsens  
holder åbent hus**

**Næste gang d. 4 maj**

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

Kommende datoer: 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. 6 maj

**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.

Vi holder ferier i løbet af året:

**helligdage** fredagene 13.05.2022 og 26.05.2022

**fridag** fredag 03.06.2022

**sommerferie** fredagene 01.07 - 12.08 2022.

## Kreativ fordybelse i Århus starter nyt forløb op



## Har du lyst til at deltage i et forløb med kreativ fordybelse i Aarhus?

Har du interesse i at udfolde dig kreativt eller lyst til at inspireres af kreativt samvær med ligesindede?

Her er plads til eftertænkning, fordybelse af kreativ proces og pauser. Du kan gå på opdagelse i detaljer eller blot være til stede i dette smukke rum. Man møder ind efter behov og forløbet er gratis for Spor medlemmer. Forløbet er for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barn og ungdom.

Gitte Bold er ejer af Hiche studie, socialrådgiver og arbejder blandt andet på krisecentre, så hun er bekendt med diverse senfølger og vil være med til at facilitere et sikkert rum til alle deltagere.

I dette forløb vil Inge Ladekær komme og inspirere til at fordybe sig i brug af sproget. Hun vil komme allerede første gang fra kl.11-13 Du kan se hvad Inge foretager sig på hendes Instagram @ingeladekær.

**Forløbet startede mandag den 2. maj og fortsætter 9 mandage frem, fra kl. 10:00 til 14:00. (undtagen 2. pinsedag, som er en helligdag).**

Adressen er  
Viggo Stuckenberg's vej 23  
8210 Aarhus V

Vil du vide mere kan du kontakte Jeanne og Christina på [Jeanne@landsforeningen-spor.dk](mailto:Jeanne@landsforeningen-spor.dk) telefon : 2890 3675 og [ChristinaBuch@landsforeningen-spor.dk](mailto:ChristinaBuch@landsforeningen-spor.dk)



**Spor i KBH holder  
familiemøde**



**Tid:** Vi mødes fast en lørdag i måneden til og med juni måned. Vi fortsætter igen efter sommerferien.

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

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

Kom og få en hyggelig formiddag 😊

Kontakt tovholder Jeanette på tlf.: 3014 5848 eller på mail [jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk](mailto:jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk) ved evt. spørgsmål.



## Spor i Randers holder åbent hus

### Næste gang d. 2 juni

**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: 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)



Sted: Odense Congress Center

Dato og tidspunkt: 16. maj 2022 - Kl. 19:00 - 21:00

Arrangør: Tikko

På denne spændende foredragsaften vil Susan Hart give dig en let tilgængelig basisforståelse af, hvad der stimulerer vores følelsesmæssige, personlige og sociale læring. Foredraget er både relevant for dig, der professionelt arbejder med børn, unge og sårbare voksne - og dig, der som privatperson blot har interesse i emnet.

Dette foredrag holdes også andre steder i landet, læs mere på nedenstående link.

[Læs mere her](#)

## Foredrag i Aalborg:

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

### "Vejen tilbage" – en personlig historie

v. Lone Holm

**Tid:** Torsdag 19. maj 2022 kl. 16.30-19.30

**Sted:** CSM Midt Nord Frivilligsektionen. Boulevarden 16, 1th. 9000 Aalborg

**Pris:** Gratis

**Tilmelding:**

Af hensyn til pladser, send en sms til Guro hvis du kommer, senest lørdag 14. maj på 28153903.

Lone Holm er dyrlæge, forfatter og foredragsholder, og har selv været udsat for seksuelle overgreb.

*- Jeg er ikke et offer, fastslår dyrlæge Lone Holm.*

I sine foredrag og i sin selvbiografiske bog, "Vejen tilbage", 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.

Ved at skrive og holde foredrag om sin egen historie inspirerer Lotte andre til at finde mod til at nedbryde det tabu om seksuelle overgreb mod børn, der stadig findes. Ved at give et autentisk indblik i barnets reaktioner formidler hun en dybere forståelse, der kan hjælpe såvel fagfolk som familie og dem, der har været udsat for overgreb.

*- 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 hør et inspirerende foredrag!

## SAMMEN OM KULTUR

Kulturforløb til dig, der savner fællesskab og øget mental trivsel

#6

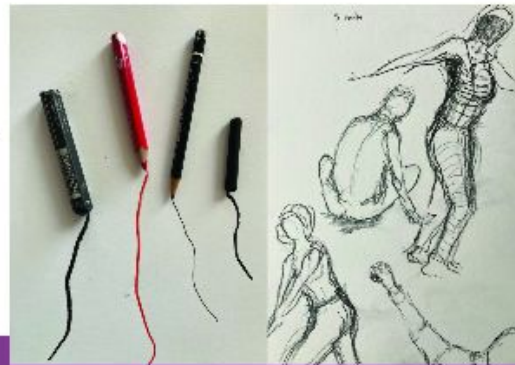
## Tegning efter model

Et samarbejde mellem billedkunstner Tine Jakobsen og Diakonissestiftelsen.

Kom og vær med, når vi over fem uger tegner efter model.

I forløbet vil vi arbejde med at aflæse kroppens forskellige bevægelser. Vi vil arbejde med skitser af kort væghed, som antyder balancen og kroppens stilling, samt tegninger af længere varighed, hvor vi også fordyber os i lys og skygge. Vi skal arbejde med både blyant, kul og tusch.

Vi mødes om interessen for tegning, og det kræver ikke erfaring med tegning eller viden om kunst for at være med.



## Tid og sted

Onsdage d. 18/5, 25/5, 1/6, 8/6 og 15/6

kl. 14.00 - 16.00

Dimmauskøkken på Diakonissestiftelsen  
Peter Bangs Vej 30  
2000 Frederiksberg

Vært: Billedkunstner Tine Jakobsen

## Tilmelding

Forløbet er gratis,  
men kræver tilmelding.

Skriv til:  
sammenomkultur@diakonissen.dk  
med navn, e-mail, telefonnr., mail  
og ønsket forløb.

Der er 15 pladser på forløbet.

Forløbet er et kreativt forum for dig,  
som har erfaring med stress, angst  
eller lignende.

DIAKONISSESTIFTELSEN

## SAMMEN OM KULTUR

Kulturforløb til dig, der savner fællesskab og øget mental trivsel

#7

## Snitteværksted

Et samarbejde mellem møbelmager Anders Andersen og Diakonissestiftelsen.

Kom og vær med, når vi over fem uger mødes på snittekursus. I forløbet får du en introduktion til basale snitte teknikker, værktøj og træarter.

Vi arbejder med processen fra træstub til spisebænk. Anders vil vise forskellige teknikker, og du vil bl.a. arbejde med økse, snittekniv og bugejernet samt lære om form design og efterbehandling.

Vi mødes om interessen for snittehåndværket, og det kræver ikke tidligere erfaring eller viden for at være med.



Foto: Julie Hejlskov

## Tid og sted

Tirsdage d. 24/5, 31/5, 7/6, 14/6 og 21/6

kl. 14.00 - 16.00

Peter Bangs Vej 30  
2000 Frederiksberg

Vært: Møbelmager Anders Andersen,  
indenfor arbejdsstedet Made by Anders  
og butikken K&A&T.

## Tilmelding

Forløbet er gratis,  
men kræver tilmelding.

Skriv til:  
sammenomkultur@diakonissen.dk  
med navn, e-mail, telefonnr., mail  
og ønsket forløb.

Der er 15 pladser på forløbet.

Forløbet er et kreativt forum for dig,  
som har erfaring med stress, angst  
eller lignende.

DIAKONISSESTIFTELSEN

Sputnik tilbyder gratis temaaftener for fagfolk fire gange om året.

[Læs mere på hjemmesiden](#)

## 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
- Onsdagscafe med hyggeligt samvær
- Litteraturgruppen Bognørderne
  - 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**

[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 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 - 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

### 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

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

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.

[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 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

---

**Frirummet Næstved****Sted:** Jernbanegade 10, Næstved**Mødested:** CSM Øst' venteværelse på Jernbanegade 10, Næstved.**Tilmelding:** Til sekretær for Frivilligsektionen, Susanne på mail [slf@esm-ost.dk](mailto:slf@esm-ost.dk).

## Rådgivning og behandling

A blue poster for 'SPORs TELEFONRÅDGIVNING'. The text on the poster reads: 'SPORs TELEFONRÅDGIVNING', 'Telefonen er åben', 'tirsdage 19-22 og onsdage 18-21', and 'Ring på 3014 0305'. Below the text are three overlapping speech bubbles in brown, red, and orange. At the bottom, there are stylized icons of a woman with red hair and a man with teal hair. To the right of the icons is the logo for 'LANDSFORENINGEN spor' with a footprint icon.

### 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](#).

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 mistrivsel 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](#)

<https://www.instagram.com/landsforeningenspor.dk/>

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