

[View this email in your browser](#)

Juni - juli 2022 (sammenlagt grundet sommerferie)

Her har I juni og juli 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 og mærk mailen med *Nyhedsbrev*.

God læselyst!

Nyt fra bestyrelsen

Generalforsamling 2022

Husk at vi afholder generalforsamling **søndag den 12. juni 2022 kl. 12 - 16** i Odense og via Zoom. Tilmelding er nødvendig af hensyn til lokaler og forplejning, og så vi kan sende link til Zoom ud til jer, der ønsker at deltage online. Fristen for tilmelding er **søndag den 5. juni 2022**.

[Tilmelding via dette link](#)

Hvis du ikke modtager en bekræftelse på din tilmelding i din indbakke, kan det være, at den er landet i din spam-mappe. Hvis du oplever tekniske problemer med tilmeldingen, er du velkommen til at skrive til kontakt@landsforeningen-spor.dk. Så finder vi en løsning sammen.

Indkomne forslag og præsentation af **kandidater til bestyrelsen** bliver sendt ud søndag den 5. juni 2022. Hvis du ikke kan deltage, er det muligt at stemme via fuldmagt. Vi sender en vejledning med i samme mail den 5. juni 2022.

Landsforeningen Spor tager på Folkemøde 2022



var Folkemødet nok en gang, og så det er var det et nyt samarbejde med mange andre deltagere. I år er det tilbage til normalen, og vi glæder os til at være repræsenteret med vores sag og målgruppe, til at netværke og tage aktiv del i debatter.

Vi deltager som sædvanligt i forskellige debatter gennem dagene, og vi har også vores 'egen' debat med Peernetværket og LAP. Det er **fredag den 17. juni kl. 10.45 - 11.30**, og overskriften er "Hvordan styrkes erfaringskompetencer i fremtiden?". Debatten vil blive sendt live via Spors Facebookside, og der vil blive mulighed for at byde aktivt ind med spørgsmål. Læs mere om debatten i kalenderen nedenfor.

Sideløbende kommer vi i år også til at arbejde med **en installation** på pladsen. Nærmere bestemt er vores plan at sætte en børneseng op med sengetøj, bamser osv., som skal akkompagneres af en række plakater, hvor vi har påskrevet forskellige slogans, for at fange folks opmærksomhed. De vil handle om, hvad der sker med børnene, når de bliver voksne. Vi er klar over, at kampagnen/installationen i sig selv vil blive meget visuelt synlig, og for nogen måske provokerende og **kan være en trigger**.

Vi gør det for at skabe opmærksomhed omkring senfølgerne af seksuelle overgreb. På Folkemødet er der mange organisationer, der kæmper for at få taletid og at blive set, så formålet er at sætte spotlight på Spors arbejde. Vi vil også gøre opmærksom på, at regeringens handlingsplan til en styrket indsats til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barn- og ungdom, udløber den 31. december 2022. Så med mindre der bliver handlet fra politisk side, risikerer vi, at voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen bliver svigtet igen.

Hele installationen vil som sagt være rammet ind af plakater, der minder om, at Spor taler de voksnes sag, og at vi stadig i høj grad er glemt som målgruppe. Vi vil altid være til stede min. 2 personer fra Spor, som kan tale med de forbigående og fortælle om Spors arbejde.

Der vil blive lagt billeder og videoer op på de sociale medier, så **husk, at her må man gerne scrolle videre**, hvis det er ubehageligt. Det vil også blive muligt at følge Spors dækning af forskellige debatter.



Ved spørgsmål: Kontakt Michael (tlf. 8172 5452) eller Christina (tlf. 3014 5893).

Mange hilsner
Bestyrelsen

En hilsen fra vores vidensmedarbejder

Nu har jeg gennem de sidste 7 måneder været ansat i Spor, og i den tid har jeg fået mulighed for at samarbejde med flere af jer, og både på et menneskeligt og fagligt plan må jeg bare sige, det har været en fornøjelse.

Konkret har flere Spor medlemmer fungeret som erfaringseksperter¹, i forbindelse med henholdsvis udvikling og kvalificering af håndbogen: "Hvordan møder jeg borgere med senfølger efter seksuelle overgreb?", samt afholdelse af konferencen i Nyborg ([Senfølger efter seksuelle overgreb — Socialstyrelsen - Viden til gavn](#)).

Som vidensmedarbejder er det mit job at formidle og koordinere samarbejdet med Socialstyrelsen. Dette betyder også, at når Spor får ros (og det gør Spor tit), så er det mig, der fortæller det til. Socialstyrelsen og andre samarbejdspartnere i vidensporet skamroser Spor ikke alene for vores viden og indsigt, men også for den kompetence og grundighed som vi leverer.

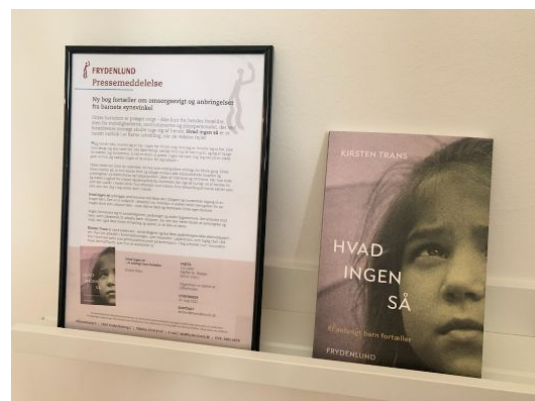
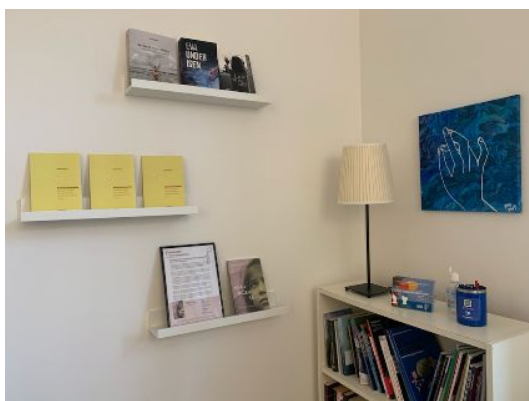
Jeg vil derfor gerne give disse roser videre til de mange Spor-medlemmer, der har bidraget til arbejdet i handlingsplanens vidensspor. Jeg kan kun hylde jer seje og stærke mennesker for uden jer, var det ikke muligt.

Jeg er stolt af at have fået lov til at samarbejde med så reflekterede og indsigtsfulde mennesker, og jeg håber, at handlingsplanen får en overbygning, så jeg kan få lov til at samarbejde med endnu flere af jer.

Mikkel Korsgaard Bork
Spor's projektleder på håndbogen

1 At fungere som erfaringsekspert vil sige, at et menneske med afsæt i egne levede erfaringer, bistår med den viden og indsigt de bisidder qua deres erfaringer, og her igennem kan bidrage med et unikt perspektiv.

Bogudstilling



I Spors mødelokale på Vodroffsvej på Frederiksberg, har vi sat nogle boghylder op. På den måde har vi fået endnu en platform, hvorpå vi kan hjælpe de forskellige forfattere med, at promovere deres udgivelser om emnet. Det bliver set af mange mennesker, der kommer på kontoret i forskellige sammenhænge, så det er en god mulighed for at få vist sin udgivelse frem.

du velkommen til at sende os et gratis eksemplar og evt. en pressemeddelelse (se billedet - rammen) til

Landsforeningen Spor
att. Jeanette Hindberg
Vodroffsvej 5, st. tv.
1900 Frederiksberg C

**De bedste hilsner
Sekretariatet**



Solsikkesnoren - Gør det usynlige synligt, når du har lyst

Københavns Zoo er nu også en del af solsikkeprogrammet. Brug Solsikkeprodukterne til at vise omverdenen, at du kan have brug for lidt mere tålmodighed, tid eller ekstra hjælp. Efterhånden som flere og flere offentlige og private virksomheder i Danmark tilslutter sig solsikkeprogrammet, vil du opleve at få

Er jeg kvalificeret til at gå med Solsikkesnoren?

Der findes ingen liste over usynlige handicap. Hvis du oplever at have brug for mere tid, tålmodighed og hjælp end andre, og du føler, at det vil hjælpe dig at gå med Solsikkesnoren eller et af de andre Solsikkeprodukter, så skal du gøre det. Solsikkesnoren og de andre Solsikkeprodukter giver dig ingen særlige rettigheder. De viser bare til andre, der kender Solsikkeprogrammet, at du kan have brug for lidt ekstra hjælp, støtte, tålmodighed eller tid.

Læs mere [her](#)

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 senfølgeramte, så send en mail til jeanette.hindberg@landsforeningen-spor.dk.

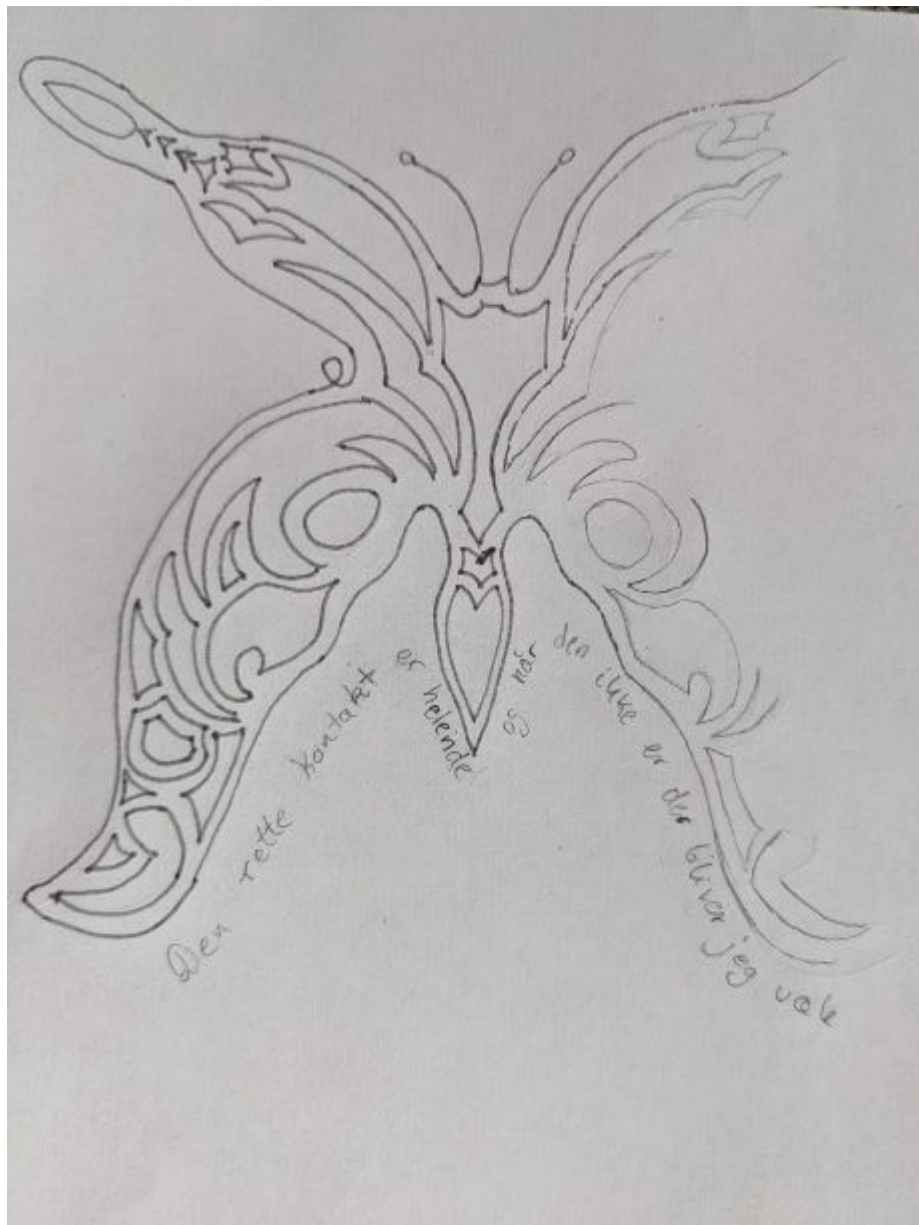
Af Stinne, medlem af Spor

Jeg giver det andet end for mig kan godt må men om have brug for bare at tage en hånd, og bede den i den anden ende om ikke at slippe, at passe på mig, sikre mig, at jeg ikke forsvinder men på afstand. Det er lidt, det jeg gør, når jeg skriver. Jeg ved, at min krop og min hjerne er min fangevogter. På denne måde bliver den også en modpol, en støtte.

Det I sig selv, er et kæmpe skridt for mig. Det at lade mit selv tage vare om mig selv. Det er en frihed ingen kan tage fra mig og en nyere erfaring. Det er gået op for mig, at jeg kan give det, der er allermest brug for, når behovet virkelig er der, og det giver mig lidt fred og frihed.

At forstå min kringledede hjerne kan for andre være virkelig svært, men det er som om, mine skriv (de få gange jeg har vist dem) nærmest danner en oplevelse, som siger meget mere, end de ord der står i dem, og det giver en fornemmelse at en samhørighed.

Det er super sårbart og kun for udvalgte, for dér er jeg mig i min reneste form. Ingen kan tage min oplevede fornemmelse fra mig, og i det øjeblik følte jeg bare rigtig, og ikke som normalt forkert.



Vær varsom når du møder mit hjerte

Darker, darker, gone, gone, er vejene væk

Ind imellem gløder det, bare en smule,
håber at blive set - lagt mærke til.

Som en udtjent pære i et gammelt fyr.

Det viser, at det er der, men tør alligevel ikke helt.

For hvordan skal det vise vej, når det selv er blevet væk

Det holder sig skjult, kender den bitre erfaring af, at det gør ondt at vise sig.

Kommer nogen, vær stille, giv dig ikke til kende.

Shh, så går det over igen.

Ind imellem kommer lysten til kontakt.

Kortvarigt og så er den væk igen.

Så ser du et glimt i mørket og får du lyst til at opsøge det, så vær forsigtig,
det er udforsket land for kærlige trin.

Træder du for hårdt kvæles den sidste glød.

Ja, vær varsom når du møder mit hjerte.

Det har kæmpet hårdt for at nå hertil.

Giv det tid og rum til at udforske kontakten.

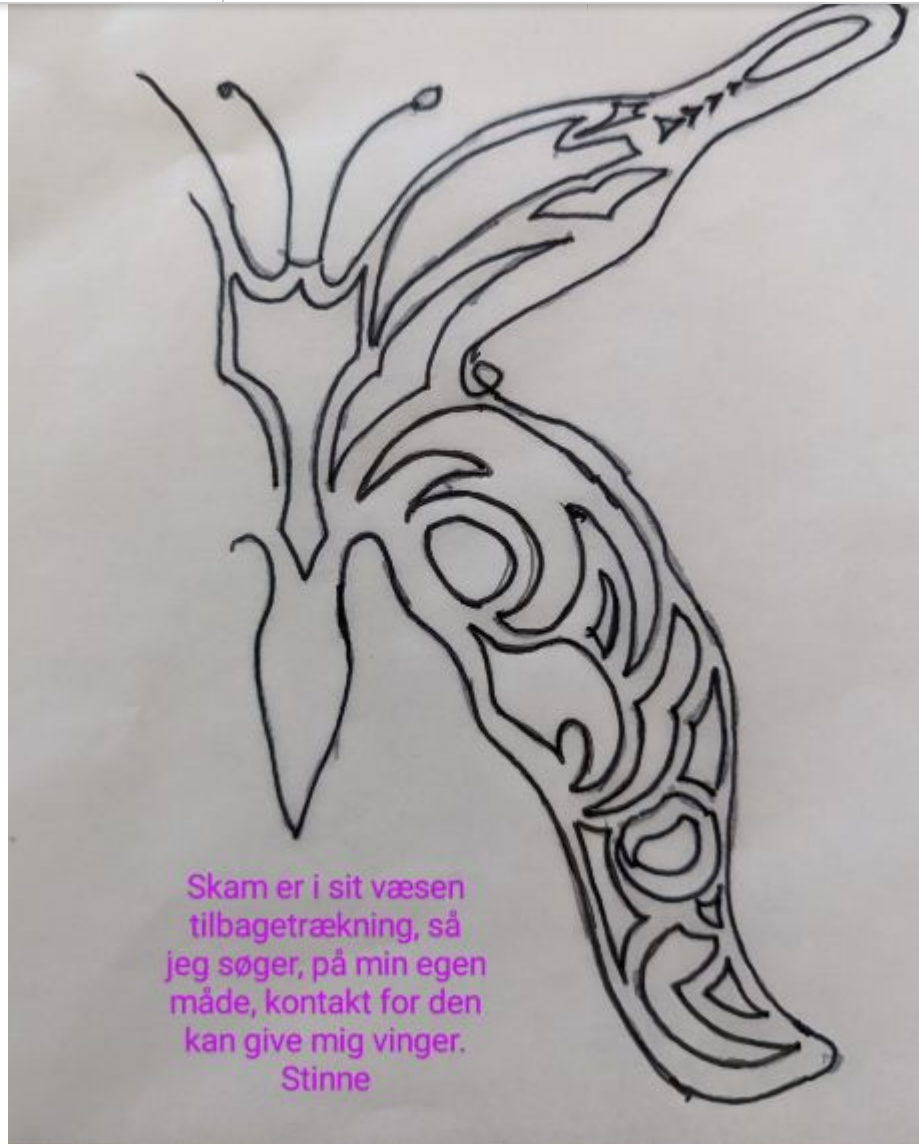
Trække sig og dukke op igen.

Lad kontakten og kærligheden blive ved.

Lær det noget nyt.

At det må og skal være der.

At jeg må og kan elskes.



En tur i parken

Hvor bliver de af?

De mennesker der giver udtryk for gerne at ville med. Dem, der følger én, når køen er til en tur op og ud i det fri. Dem der lever på suset fra turen, op op op og ud. Dem, der skrider af fryd og glæde, når de mister fodfæste for en stund, fordi de har fuldt overblik over, hvor turen går hen, kurver, loops og med en klar fornemmelse for hvornår den ender.

De bliver pludselig helt stille og forsvinder, når vi bevæger os mod en anden del af parken. De skal som ved et trylleslag på det lille hus, lige have hentet kaffe, eller de har set et sky og skal hente paraplyen i bilen.

Jeg mærker, at ruten nu vender mod den mørke del af parken, mod de steder, hvor der kommer så meget fart på, at jeg næsten ikke kan holde fast. Jeg mister mig selv. Den tur med hårde og abrupte sving - op, ned, op, ned, ud, ind igen, men sjældent rigtig helt op og ud. Her er ingen følelse af tid og rum, intet overblik over, hvor længe det vil vare. Jeg mærker kvalmen, jeg famler efter en hånd at holde ved, en krop at være bange med, et væsen der med sit bankende hjerte fortæller mig, at jeg

rædslen over, hvilken vej turen nu går.

Hvor forsvinder de hen? Dem, der var der - dem der bare lige skulle noget. Dem der ville være tilbage inden turen startede, dem jeg skulle holde plads til. De står samme sted, da jeg endelig kommer ud, vist uden af have været på toilet og helt uden kaffe og paraply. Det glemte de vist lige, da de i sikkerhed af en mørk rude og med mange andre, så mig bliver trukket og kastet rundt, det er vist også en forlystelse. At se andres svie og smerte på sikker afstand. De sælger endda slik ved indgangen.

De var der ikke, da turen startede, de mennesker der sagde, at de gerne vil være der, sidde ved siden af, glæde sig til turen. Hvine hele vejen. De er klar, lige indtil det rammer, dørene lukkes og vi er i dødsbanen. Den der også er en del af parken. Jeg bliver fragtet ind og sat fast uden at kunne se, hvad det er, der holder mig nede. Jeg står og kigger ud i intetheden, kan høre, at der står mennesker på den anden side af en rude et sted. De banker, holder så op, da glasset begynder at give efter, de vil ikke herind. Der bliver helt stille.

Pludselig ud af det blå, ser jeg ind i lygterne på et buldrende tog, der ikke kan bremse. Det kommer nærmere og nærmere, tæt tæt på. Hvor er de, dem der skulle have været der, dem der kærligt havde taget mig i hånden og sagt: jeg forsvinder ikke, jeg bliver lige her? Jeg kan ikke bevæge mig, er som frosset til is. Toget er tæt på nu, kan mærke varmen fra forlygterne, de nærmest brænder mig, svitser mit indre. Det rammer. Bump, en brændende smerte fylder mit bryst, oplevelsen af igen at være ene og alene i de hårde ture, vist ikke forladt, bare overladt til mig selv, selv at klare det de andre ikke tør eller orker. Toget stopper, turen er slut. Jeg er forbrændt og kørt ned, en helt og aldeles forfærdelig tur, der var ikke nogle, der slog ruden ind. Jeg hørte den gav sig, jeg hørte det.

Pludselig står jeg i køen igen, alene. Jeg bliver skubbet af en usynlig kraft til endnu en tur. Hvor bliver de af? Dem der kan trække den anden vej? Hvordan kan de forvente, at jeg kan holde til turen i parken uden dem? Jeg sætter mig ind i det, der nu er en rutschebane. Ikke af lyst, men fordi det er den, der lige nu er mit liv, igen alene. Hvor er de, der følger med hele vejen? Jeg mangler dem. Dem der vil grine med mig i de sjove ture, og tage med helt op i pariserhjulet og se alt, hvad parken byder på og senere tage turen i spøgelseshuset. Den hårde og meget skræmmende tur, med skrig og skrål, med rædsel og jammer.

For livet er ikke kun en sommerdag i parken, ej heller kun sort og uden horisont. Til gengæld er parken nok lidt mere perifert belagt end andres, der er en stor bar plet midt i. Der er ikke mange af de der lidt kedelige forlystelser. De forlystelser der bare skal være der, dem alle tør, dem man prøver, bare fordi de er der.

De mørke ture gør mig bange og tager mit vejr. De luftige og lyse giver mig håb og lyst til mere. Der er faktisk folk i parken, det kan jeg se her oppefra, hvor jeg kan se så langt øjet rækker. Her kan jeg se både til den lyseste forlystelse og tilmed har jeg udsyn til tågen, der ligger der over den mørke ende. Den tåge der ikke rigtig letter, den tåge det gør det spændende at nærme sig, men som hurtigt omslutter dig og trækker dig ind, sugende mod alt det du frygter og ikke vil opleve mere af.

Lige nu er jeg midt i turen igennem spøgelseshuset, en tur hvor jeg bliver revet og flået i. Monstre og uhyrer, kommer fra mørket, pludselig et skarpt blink, der blev vist

bærer mig. Jeg kan ikke se, hvor jeg falder hen. Der kom de, de røde øjne, der suger mig ind ind. Måske ser jeg snart det hvide lys snigende ind mellem dørene, afslutningen af turen, udgangen, dér hvor jeg kan komme væk, muligheden for en tur i pariserhjulet. Måske kommer der et sving tilbage dybere ind i mørket, hvor jeg igen føler mig bange og forladt.

Jeg ved, det bliver bedre, jeg kunne dog godt bruge en sidemand. Én jeg kan læne mig op ad, når mit hjerte er på vej op gennem halsen, søgende mod lyset, mod friheden, mod toppen af pariserhjulet, hvor der er frit udsyn til det rare, til menneskene, til smilene, til freden. Det øjeblik, hvor gondolen stopper og giver mulighed for udkig. Til søen med svaner og en af de lidt kedeligere forlystelser. Bådene, de ligger der og vugger rundt, kommer ikke rigtig nogle steder, men alligevel giver de retten til at kunne sige, at man har været i en forlystelsespark og prøvet noget. Livet har været lidt anderledes end normalen.

Årh, hvor skal jeg have flere kedelige forlystelser ind i parken, mon så ikke den ville blive mere besøgt. Hvordan mon jeg gør? Er der mon nogle der prøvet det før? Jeg går på nettet og søger: forlystelsespark - ture for alle.

Artikler



Henrik og Pia blev udsat for seksuelle overgreb, da de var helt små: - Børn vil gøre hvad som helst for at blive elsket

Hver dag kæmper Pia og Henrik med senfølgerne fra de seksuelle overgreb, de blev udsat

[Læs artiklen her](#)



Han var altid bange for mandens bil - 14 år senere fortalte han hvorfor

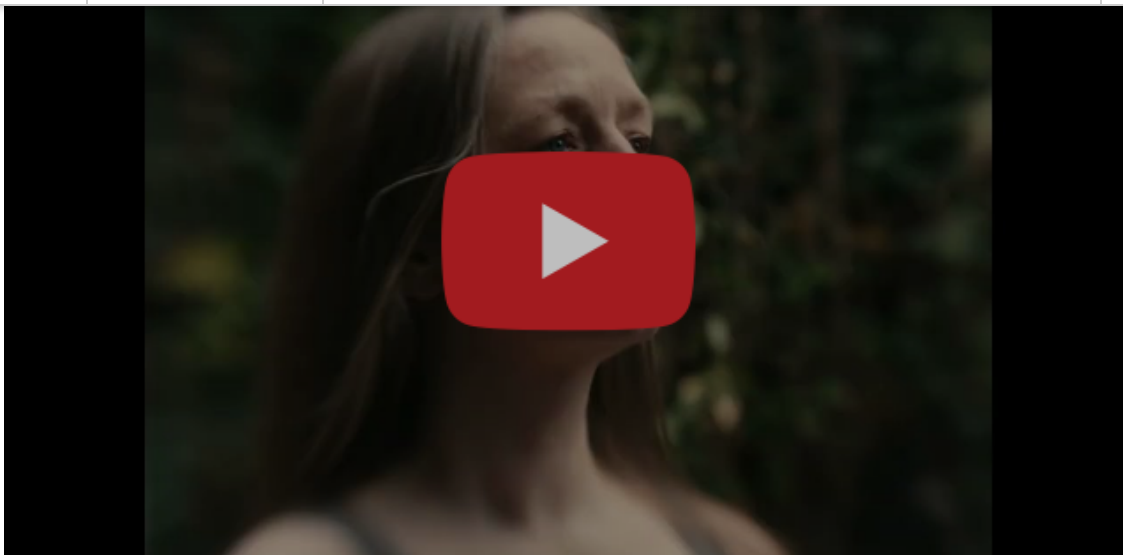
Rasmus Hinrichs kritiserer systemet for ikke at tage sig godt nok af mænd, der har været udsat for overgreb. Flere eksperter bakker ham op.

Siden han fra 11-års alderen og fire år frem blev udsat for seksuelle overgreb af et nært familiemedlem, har han nemlig mødt et system og et samfund, der på ingen måde har været gearret til at tage sig af ham.

I dag er han coach, hjælper flere danske kommuner med håndteringen af ofre for overgreb, og han er lige nu aktuell i programmet 'Giv mig manddommen tilbage', hvor han hjælper ofre for overgreb gennem deres traumer.

[Læs artiklen om Rasmus her](#)

[Videoer, film, podcasts, bøger m.v.](#)



Senfølger - bag facaden

Socialstyrelsen har lavet en lille kort video om "Senfølger – bag facaden". Her fortæller nogle mennesker, hvordan det kan opleves at leve med senfølger, og de giver et indblik i nogle af de udfordringer, som kan opstå i mødet med kommunen.



Giv mig manddommen tilbage

De fire mænd oplever for første gang at føle sig forstået, når de fortæller om overgrebene. Men den indre kamp er hård.

TV 2 ECHO har samlet fire mænd, der deler deres oplevelser med seksuelle overgreb. Hvilken mand er du, når du ikke føler, du ejer din krop og står helt alene med det? Sammen med to mentorer kæmper de for at få selvværdet tilbage og genvinde den maskulinitet, de føler, er blevet taget fra dem.

Andet steds i dette nyhedsbrev kan du læse artiklen om Rasmus Hinrich, der deltager udsendelserne.

[Se serien på tv2play](#)



Samtalen om senfølger efter seksuelle overgreb

En video mere fra Socialstyrelsen. I denne handler det om 'Samtalen om senfølger efter seksuelle overgreb' og er især målrettet fagprofessionelle.

"Hvordan kan jeg tale med en borger om deres senfølger, og hvordan kan jeg hjælpe borgeren på en hensigtsmæssig måde inden for mit kompetence- og ansvarsområde som fagperson?"

I videoen medvirker:

Helle Cleo Borrowman, forperson i landsforeningen Spor

Gyrith Karskov Berthelsen, psykolog ved Centre for Seksuelt Misbrugte (CSM)

Kirsten Trans, sociolog, psykoterapeut og forfatter.

Længere nede i dette nyhedsbrev er link til Socialstyrelsens podcast om emnet.



psykiatriske diagnoser og udskrive psykofarmaka!

"90 procent af de danskere, der får diagnosen depression, får den hos egen læge på baggrund af et ti-punkts spørgeskema. De praktiserende læger er skolet til at finde en sygdom og udskrive medicin imod den, og det er med til at sygeliggøre naturlige reaktioner på livets slag", skriver psykolog Jonas Vennike Ditlevsen i denne kronik.

[Læs kronikken i Information her](#)



Hvad ingen så fortæller om Gittes opvækst i 1960'erne og 1970'erne, som er et barskt indblik i et barns udvikling, når de voksne fejler. Det er en historie om omsorgssvigt, anbringelser og et barn, der bliver tabt af både sine forældre og systemet.

Bogen er et indspark i debatten om, hvordan vi skaber bedre betingelser for anbragte

Hvad ingen så henvender sig til socialrådgivere, psykologer og andet fagpersonale, der arbejder med børn, samt pårørende til udsatte børn. Personer, der selv har været berørt af anbringelse og svigt, kan også læse Gittes fortælling og opleve, at de ikke er alene. Find bogen [her](#).

Kirsten Trans, der er forfatter til bogen, kan ses i [video fra Socialstyrelsen](#), der er omtalt tidligere i dette nyhedsbrev.



Podcast om senfølger

Fagpersoner kan opleve berøringsangst og tvivl i arbejdet med borgere med senfølger. Socialstyrelsens podcasts dykker ned i nogle af de problemstillinger, som kan være på spil, når fagpersoner møder voksne med senfølger.

I Socialstyrelsens podcastserie om senfølger kan du finde inspiration til, hvordan indsatsen til borgere med senfølger kan styrkes.

[Find podcasten her](#)

Se også [Socialstyrelsens video](#) om 'Samtalen om senfølger efter seksuelle overgreb'.

Rædslernes børnehjem

Britisk dokumentar fra 2020: I 2007 rystede en skandale den britiske ø Jersey. Omdrejningspunktet var det nedlagte børnehjem Haut de la Garenne, hvor tidligere beboere stod frem med anklager om seksuelle overgreb og tortur.



[Se den på her DR](#)

[Til kalenderen](#)

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 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 at mødes med andre, der bare forstår. Der er kaffe og the på kanderne 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 Horsens holder åbent hus

Næste gang d. 1 juni

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 1.juni og onsdag den 15. juni.

Christina er tovholder, og har du evt. spørgsmål kan hun kontaktes på mail christinabuch@landsforeningen-spor.dk



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



Spor i Helsingør Walk & talk og café møder

Første Walk & Talk finder sted: SØNDAG DEN 5. JUNI KL. 11.00

Tid: kl.:11:00

Sted: Vi mødes foran indgangen til biblioteket på Kulturværftet.

Kommende datoer: Kl.:11.00 den første søndag i hver måned.

Vi går en tur rundt om Kronborg. Ruten hele vejen rundt om voldanlægget er lige under 2 km. Den tager en lille halv times tid at gå, non-stop i et moderat tempo. Ruten kan snildt gøres kortere, og nærmest varieres i det uendelige.

Vi slutter af med en forfriskning, på en af caféerne i området, hvis der er stemning for det. Arrangementet er afsat til en varighed af en time, og vil i fremtiden finde sted første søndag i måneden, samme tid, samme sted.

Walk & talk er en dejlig uforpligtende måde, at mødes og være sammen på. Man kan deltage fuldstændigt anonymt. Vi mødes ude i det fri, så man skal ikke op ad en trappe, banke på en dør, og træde ind i et lokale fyldt med fremme mennesker, hvilket kan være en stor udfordring for mange med senfølger. I og med at vi mødes ude i det fri, kan man bare gå videre, hvis det er første gang og modet svigter, når man kommer hen og ser de andre stå og vente.

Vi følges ad, går to og to, eller i små grupper, alt efter hvor mange vi er. Man kan gå til og fra, slutte sig til de enkelte par og grupper, alt efter behag. Vi går ikke hurtigere end alle kan være med, og holder pauser om nødvendigt. Vi går ved siden af hinanden, så man ikke behøver at have øjenkontakt, hvilket kan være en stor udfordring for mange med senfølger.

Vi respekterer hinanden, hvis man f.eks. ikke har lyst til at deltage i samtaler om specifikke emner. Det er okay at gå med, bare for at lytte, eller bare for selskabet skyld. Det er også helt okay at vende om og gå sin vej, hvis der er brug for det. Vi bestræber os på at være

For mere info kontakt da Henrik på mail: henrik.kofod@landsforeningen-spor.dk

Cafémøde i Helsingør

Tid: Torsdag d. 15. september kl. 17.30 - 19.30

Sted: Café Kagefryd - Stengade 58 - 3000 Helsingør

Kommende datoer: Vores mål er at holde et cafémøde om måneden, bortset fra i sommermånederne.

At komme et sted med ligesindede i en tryk og varm atmosfære.

At høre om andres terapeutiske rejse eller historie.

At lære af fagfolks viden.

At være i et miljø, hvor man kan være anonym og ikke skal præstere noget.

Det er det, cafemøder handler om.

Cafemøderne varer to timer, og alle over 18 år er velkomne. Ideen med møderne er både at formidle viden om senfølger og skabe netværk. På alle møder vil der være et oplæg på ca. 40 min, som vil omhandle senfølger på en eller anden måde. Det kan f.eks. være en person med senfølger, der fortæller om sin vej mod heling, eller det kan være en fagperson, der har erfaring med senfølger.

Efter oplægget vil der være en kort pause, hvor man evt. kan snakke lidt med de andre eller bare sidde og slappe af. Derefter er det tid til spørgsmål og debat om det pågældende emne. Det er ok, hvis man ikke har lyst til at sige noget, det er helt fint bare at sidde og lytte.

Jeg (Pia) har været med til at arrangere og stå for cafemøderne i Spor i København i ca. otte år, indtil coronaen kom. Det var en fantastisk oplevelse hver gang, og jeg glæder mig meget til at komme i gang igen.

Hvis der skulle være spørgsmål til cafemøderne, er I meget velkomne til at kontakte mig på pia@landsforeningen-spor.dk.



Spor i Aarhus holder åbent hus

Næste gang d. 10 juni

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.

Fridag fredag 03.06.2022

Sommerferie fredagene 01.07 - 12.08 2022.

Kreativ fordybelse i Århus - 6 juni



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. Forløbet er for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barn- og ungdom og gratis for Spors medlemmer.

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

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). Du er meget velkommen, selvom du ikke har været med fra start.

Viggo Stuckenbergs vej 23
8210 Aarhus V

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



Spor i KBH holder familiemøde

Næste gang d. 11 juni Oplæg med senfølgeramt mor og hendes voksne datter

Tid: Kl. 11-14. Dette er sidste møde inden sommerferien. .

Sted: Spors kontor, Vodroffsvej 5, st. tv., 1900 Frederiksberg

Kommende datoer: d. 6 aug., 3 sep., 1 okt., 12 nov. og d. 10 dec. hvor vi holder julefrokost/jule-klippe-klisterdag

Alt det praktiske:

Der vil være åben fra kl. 11.00 til 14.00, og der er tænkt en god og 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. Der er sat kreative "stationer" op til børnene (se billederne nederst), og der er et værelse med bløde møbler, hvor både du og dine børn kan trække jer tilbage med hørebøffer og tablet, hvis der er behov for det. Ydermere ligger kontoret lige ved siden af en dejlig sø, som man kan gå en tur rundt om, hvis du eller dit barn får brug for lidt luft.

Rammer for familie café-møderne:

- Dette er IKKE café-møder hvor man snakker om sine overgrebshistorier eller meget følsomme emner, da der er børn tilstede.
- Børnene skal have lov til at være her, så du som forældre, skal ikke få det dårligt over, at de fylder.
- Oplæg vil ikke foregå med en foredragsholder, der står op og holder et oplæg. Alle oplæg vil være i siddende stilling, og over en kop kaffe/te, mere indrettet som en snak.
- Vi er i fællesskab med til at skabe trygge rammer for både os selv og vores børn under disse møder.
- Der er selvfølgelig tavshedspligt ved deltagelse.

Om målgruppen for eventet:

- Du er forælder og lever med senfølger efter seksuelle overgreb i barndom/ungdom.
- Du har børn (uanset alder), 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 ved evt. spørgsmål.



Debat på Folkemødet:

Hvordan styrkes erfaringskompetencer i fremtiden?

Tid: Fredag den 17. juni 2022 kl. 10:45 - 11:30

Sted: Folkemødet i Allinge, J26 - LAP og live via [Spors Facebookside](#).

Det faglige oplæg for den 10-årige plan for psykiske lidelser og mental sundhed behandler under overskriften "Lighed og afstigmatisering" nogle strukturelle problematikker, og peger bl.a. på inddragelse af brugere på alle niveauer i sundhedsvæsenet, socialvæsenet og civilsamfundet som en del af løsningen. Oplægget kommer ikke med konkrete anbefalinger til, hvordan brugerinddragelsen kan sikres.

Derfor stiller vi spørgsmålene:

Er inddragelse "nok"?

Hvilke fordele og ulemper er der ved at sikre deltagelse af mennesker i socialt udsatte positioner, når vi skal finde løsninger i psykiatrien og på socialområdet?

Står der et korps af erfaringseksperter og peermedarbejdere klar til at løfte opgaverne?

Hvordan kan vi sikre, at peermedarbejders kvalifikationer bliver anerkendt og der sikres bedre løn- og arbejdsvilkår?

Kan og skal erfaringskompetencer anerkendes som et selvstændigt og ligeværdigt videns- og fagområde?

I panelet deltager:

Christina Thorholm, Medlem af Folketinget, Radikale Venstre

Kurt Kyed, Rehabiliteringsinstruktør, Selvstændig
Jens Lundgaard Thomsen, Medarbejder i Peernetværk, Peernetværket Danmark
Helle Cleo Borrowman, Forperson, Landsforeningen Spor



Dannemare, Lolland:

Højskoledag 11. juni 2022 kl. 9.00 - 21.00

Arrangeret af foreningen "Mælkebøtter"

Pris: Kr. 400,- (MobilePay)

Sted: Dannemare Kirke, Præstevangen 2, 4983 Dannemare

Tilmelding og betaling til Hanne Lund senest mandag den 6. juni 2022 på telefon 23 11 25 26.

Livslange tilløb – At bryde et tabu

Hvilke konsekvenser har seksuelle overgreb på børn, når børnene bliver voksne?

Foreningen "Mælkebøtter" v. Hanne Lund arrangerer en højskoledag med fordybelse i et emne som påvirker alt for mange mennesker og mangler opmærksomhed.

Du får en dag i selskab med blandt andre Kim Leine, Jette Bitten Glibstrup og Lisbeth Zornig Andersen. Vi afslutter med koncert af Isabel Godau og Frederik Bak.

Program for dagen

kl. 09.00 - 09.30 Morgensang og velkomst v. Hanne Lund

kl. 09.30 - 11.30 **Kim Leine** om overgreb og flugtadfærd

kl. 12.00 - 13.00 Frokost i Dannemare forsamlingshus

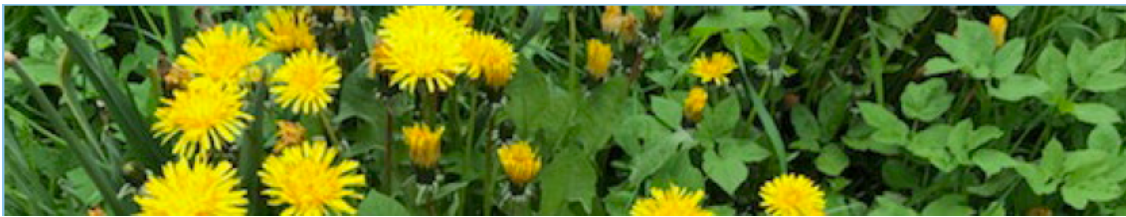
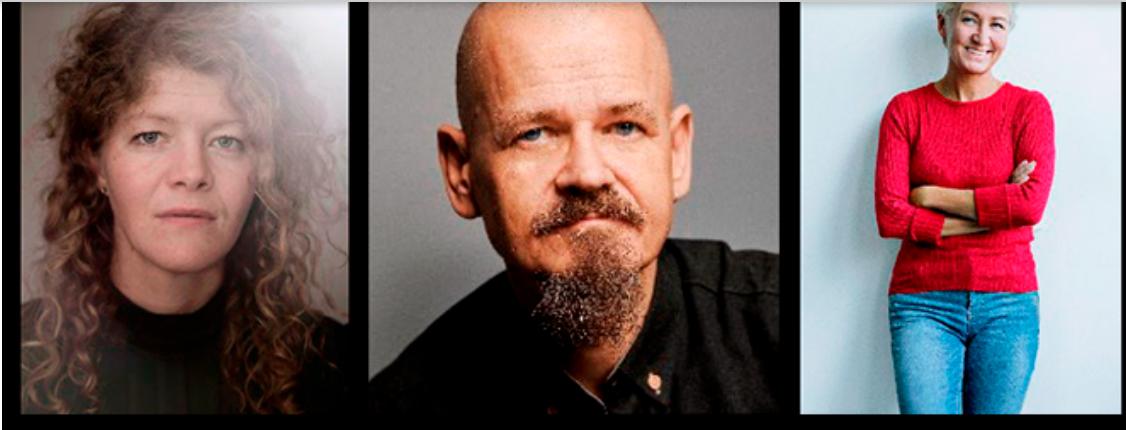
kl. 13.30 - 15.30 **Jette Bitten Glibstrup** om hendes vej med overgreb samt dokumentaren: "En sten i vore hjerter"

kl. 15.30 - 16.00 Kaffe og kage

kl. 16.00 - 18.00 **Lisbeth Zornig Andersen** om hvordan ofre for overgreb kan blive til "Underdanmarks jægersoldater"

kl. 18.30 - 19.30 Aftensmad i Dannemare forsamlingshus

kl. 20.00 - 21.00 **Koncert** i Dannemare kirke ved violinist Isabel Godau og Frederik Bak.
Farvel og tak for i dag



Infomøde om gruppe i Maribo for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb

Tid: Tirsdag den 14. juni kl. 17.00 - 19.30

Sted: FrivilligCenter Lolland, Maribo, Søndre Boulevard 82A

Foreningen "Mælkebøtter" og FrivilligCenter Lolland inviterer til temaaften. Mælkebøtter er en forening, der har fokus på voksnes senfølger efter overgreb i barndommen.

Aftenen byder på foredrag af Lone Lyager - nok Danmarks mest erfarne person på området - samt en mands personlig beretning. Samtidig får du en introduktion til foreningens arbejde med grupper.

Infomødet har til formål at oplyse om opstarten af et gruppeforløb for mænd. Gruppeforløbet starter 10. august 2022 og fortsætter hver 14. dag indtil midten af december 2022.

Program:

Velkomst v. **Hanne Lund**

Foredrag v. **Lone Lyager**: "BARNETS MESTRING - DEN VOKSNES SENFØLGER". Lone Lyager, psykoterapeut MPF, sætter fokus på, hvordan det misbrugte barn forsøger at tilpasse sig og udvikler mestringsstrategier, der kan blive den voksnes senfølger

En personlig beretning fra **Henrik Kofod Sørensen** som ud fra egen erfaring med overgreb, fortæller om det hjælpsomme ved at deltage i en gruppe.

Psykoterapeut **Annie Lauritsen og Hanne Lund**: "HVORDAN VI ARBEJDER I GRUPPEN"

Mulighed for at stille spørgsmål



Online foredrag **TORSDAG DEN 16. JUNI 2022 KL. 14.00-14.30**

SEKTENS GREB - Et indblik i en lukket verden **Camilla Louise Johnson**

Camilla Louise Johnson tager os med ind i en ellers lukket verden og gør os klogere på mekanismerne bag de lukkede fællesskaber.

Hvorfor drages vi mennesker ind i en sekt? Hvilke psykologiske virkemidler bruger sekterne til at rekruttere og fastholde deres medlemmer? Hvad er samfundets rolle og ansvar, og hvad kan man som pårørende gøre, hvis man er bekymret?

De fleste mennesker, der kommer ud af en sekt, kæmper med at finde deres identitet og plads i samfundet. Det har ofte store konsekvenser at bryde med eller blive ekskluderet fra fællesskabet. Mange står med dårlig økonomi, psykisk sårbarhed, mangel på netværk og har svært ved at finde den hjælp og støtte, der er behov for.

Tilmeld dig [her](#)

Camilla har i 2015 udgivet bogen '[Svært barn har mange navne](#)'.



ONSDAG DEN 20. JULI 2022 KL. 18.30-21.30 - Wildersgade 55, 1408 København K

Psykisk sygdom eller psykisk lidelse? Foredrag V. Anders Sørensen og Zandra Alex Berthelsen

Vi belyser en række emner fra hhv. psykiatri-overleverens og forskerens/psykologens vinkel. For hvordan kan psykiatrien i Danmark overse og misforstå så åbenlyse traumer, og hvor udbredt er problemet?

Hvad er psykoser og dybe depressioner, hvis det ikke er medicinske anliggender?

Hvordan forholder man sig til stoffer i forbindelse med psykisk lidelse?

Hvad er konsekvenserne af psykiatrisk diagnosticering og medicinering af livskriser og traumer som var de sygdomme?

Hvad havde Zandra egentlig brug for fra behandlings systemet, og hvad kan man gøre anderledes for at hjælpe de mest forpinte mennesker?

Oplægsformen inviterer til spørgsmål og debat.

[Find billetter her](#)



MANDAG DEN 1. AUGUST 2022 KL. 11.00-12.45 i Aalborg

Kundalini yoga (bevidstheds-yoga) for psykisk sårbare mænd og kvinder

Underviser: Christina Salling

Tidspunkt: Mandage kl.: 11-12:45

20 mødegange á 2 lektioner

Blandet hold, for både mænd og kvinder.
For voksne med psykiske sårbarheder.

Kundalini yoga er traumeforløsende uden du absolut behøver at italesætte det svære. Det gør vi igennem fysiske øvelser, meditationer, mantraer, og åndedræsteknikker. Du vil opleve at kundalini-energien selv finder derhen i din krop/sind, hvor du har mest brug for at hele dine sår. Her er der plads til alt, hvad der er dig. Ren selvkærlighed indefra og ud.

KOFOEDS SKOLE

Kofoeds Skole er et tilbud for voksne mennesker, der står udenfor arbejdsmarkedet, og som gerne vil hjælpe sig selv til et bedre liv.

Vores opgave er at gøre det mere overskueligt at finde vej til et mere aktivt liv, hvad enten det handler om at komme tilbage på arbejdsmarkedet eller at få mere indhold i hverdagen.

Det er gratis at være elev, og du kan gå på skolen, hvis du modtager sygedagpenge, kontanthjælp, førtidspension eller anden offentlig forsørgelse (dog ikke Statens Uddannelsesstøtte).

Vi tilbyder et individuelt tilrettelagt forløb til dig, som har brug for støtte til at udvikle dig fagligt, socialt og personligt. Vi tilbyder også rådgivning, praktisk hjælp og ikke mindst socialt samvær.

Læs mere på deres hjemmeside [her](#)

Nyt kursus katalog ude [her](#)



Temaaftener i Sputnik

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 éns 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 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 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](#)

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

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 for en visitationssamtale.

Frirummet Frederiksberg

Sted: Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg

Mødested: Underetagen CSM Øst indgang fra cykelgården

Tilmelding: Til sekretær for Frivilligsektionen, Susanne på mail slf@csm-ost.dk.

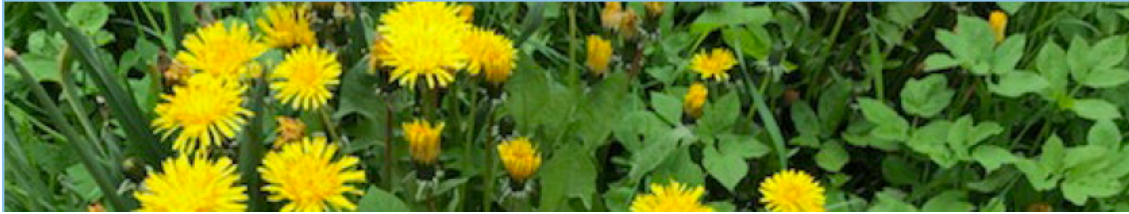
Frirummet Holbæk

Sted: Paletten, Kulturkasernen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk

Tilmelding: Til sekretær for Frivilligsektionen, Susanne på mail slf@csm-ost.dk

Frirummet Næstved

Sted: Jernbanegade 10, Næstved



Foreningen Mælkebøtter - Maribo

Opstart af gruppe for mænd med senfølger efter seksuelle overgreb

Opstart: onsdag den 10. august 2022

Varighed: 10 gange med 14 dages mellemrum

Det er gratis at deltage i gruppen. Deltagelse foregår anonymt og ALLE har tavshedspligt. Lolland Kommune støtter projektet økonomisk.

Hvad sker der i gruppen?

I gruppen får deltagerne mulighed for at være sammen med ligesindede i en tryk ramme. De får mulighed for at spejle sig i hinandens historier og dermed bryde følelsen af alenehed.

Målet for gruppen er at understøtte og udvikle deltagerens iboende ressourcer og kompetencer i forhold til deres eget liv.

Hvorfor en gruppe for voksne med senfølger?

Mennesker, der har været udsat for overgreb, kan have brug for hjælp til at forstå og håndtere følgerne. Vi arbejder blandt andet med følgende temaer:

- Hvad gør jeg ved følelsen af forkerthed?
- Hvad gør jeg med skam- og skyldfølelse?
- Hvordan kan jeg sætte grænser for mig selv?
- Hvordan lærer jeg at mærke andres grænser?
- Hvordan takler jeg udfordringer i relationer?
- Hvordan kan jeg håndtere vrede?
- Hvordan kan jeg bearbejde sorgen over, at det skete?

Hvem kan deltage?

Voksne mænd, der har mod på at dele tanker om egen erfaring om overgreb med gruppens øvrige deltagere.

Hvor og hvornår mødes gruppen?

Gruppen er en lukket gruppe udelukkende for mænd. Den vil bestå af max. 8 deltagere, der mødes i alt 10 gange af 3½ times varighed, med 14 dages mellemrum.

Den næste mandegruppe starter op onsdag 10. august 2022.

Gruppen mødes på Frivilligcenter Lolland, Sdr. Boulevard 82A, 4930 Maribo kl. 17.00 til 20.30.

præst Hanne Lund. Begge får supervision af forfatter og psykoterapeut Lone Lyager for at kunne levere den bedste hjælp til gruppens deltagere.

Rollen som koordinator varetages af Hanne Lund som er bosiddende på Lolland.

Hvordan kommer jeg med?

Du ringer til Annie på tlf. 3013 6146
eller til Hanne på tlf. 2311 2526.

I første omgang noterer vi, at du gerne vil med i gruppen. Derefter ringer vi hurtigst muligt tilbage til dig for at aftale et fysisk møde. På mødet taler vi om, hvilke forventninger vi har til hinanden, inden du starter i selve gruppeforløbet.

Rådgivning og behandling

SPORs TELEFONRÅDGIVNING

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

Illustration af tre personer (en kvinde og to mænd) og tre talebobler (en brun, en rød, en orange). I bunden ses logoet for LANDSFORENINGEN spor og et par fodspor.

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.

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
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.

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

- Opkaldet er ulønligt, 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.

[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

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

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
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

Tirsdag kl. 10.00 – 13.00

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



Frederiksværk Krisecenter tilbyder midlertidigt ophold til kvinder og deres børn, der er udsat for trusler, fysisk eller psykisk vold begået af en partner, ex-partner, familie eller andre nære relationer. Som noget særligt får alle kvinder og børn en dedikeret kontaktperson, der hjælper med at understøtte din proces væk fra volden. Dette sker med omsorg, samtaler og praktisk støtte, og det sker altid på dine præmisser. Vi ved at der kun er en ekspert på dit liv og det er dig.

Rådgivning

Vi tilbyder ligeledes rådgivning til kvinder, der er udsat for vold af alle typer, der har brug for afklaring i deres situation. Rådgivningen er også åben for den voldsramtes familie, venner og fagperson etc.

Henvendelse kan ske personligt på vores adresse eller vi kan kontaktes via:

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

DepressionsForeningen

Socialrådgiver Linien - 3312 4774

Åben hver onsdag kl. 17.00-18.30, undtagen helligdage



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

[Læs mere på DepressionsForeningens hjemmeside.](#)

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/landforeningenspor.dk/>
<https://www.facebook.com/landforeningenspor.dk/>
[https://www.linkedin.com/company/landforeningenspor.dk/](https://www.linkedin.com/company/landforeningenspor.dk)
<https://www.youtube.com/channel/UCqyX9T91yE40B10Dk2R0u5Q>

Landsforeningen Spor
Vodroffsvej 5, st. tv.
1900 Frederiksberg C

Tlf.: 3014 5452

Mail: kontakt@landsforeningen-spor.dk.

www.landsforeningen-spor.dk

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

Ønsker du ikke at modtage nyhedsbrevet, så besvar denne mail og skriv "Afmelding" i emnefeltet eller i mailen