

LANDSFORENINGEN spor



Natur og kreativitet – et ressourcsted for senfølgeramte

Landsforeningen Spors lokalafdeling i Maribo starter i marts 2025 en lille gruppe op af Spor-medlemmer, der har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Vi mødes i et trygt og roligt fællesskab 1 gang om måneden. Vi har planlagt disse datoer indtil videre: 15 Marts, 12 April, 17 Maj og 14 Juni 2025, hvor vi alt efter vejret og lysten enten tager ud i naturen eller er indenfor og bruger kreative udtryk med fokus på ressourcer og samvær. Vi mødes altid ved frivilligcentret i Maribo som udgangspunkt, medmindre andet er aftalt. Vi kommunikerer sammen på mailen: siff@landsforeningen-spor.dk.

Formålet med gruppen er at skabe et trygt og sikkert rum og derigennem skabe netværk for senfølgeramte. Man deltager fuldstændig anonymt og under tavshedspligt, hvilket vil sige, at vi ikke viderebringe samtaler og oplysninger om de andre deltagerne. Natur og kreativitet er en simpel og uforpligtende måde at mødes og være sammen på. Vi mødes udenfor frivilligcentret i Maribo. Man skal altså ikke op ad en trappe, banke på en dør og træde ind i et lokale fyldt med fremmede mennesker, hvilket kan være en stor udfordring for mange senfølgeramte. I og med at vi mødes ude i det fri, kan man bare gå forbi, hvis det er første gang og modet svigter, når man kommer hen og ser de andre stå og vente.

Mange voksne med senfølger har tendens til at isolere sig. Det kan være svært at bryde isolationen, men en god og simpel måde at bryde isolationen på, kan være at komme ud og gå en tur sammen med andre voksne med senfølger eller sidde og være kreativ i et trygt rum med andre.

Når vi tager ud i naturen, går og er vi i stilhed og samspil med naturen og i samtale med hinanden. Når vi mødes inde i frivilligcentret i Maribo, har vi hver især, vores foretrukne materialer med og udtrykker os kreativt ud fra forskellige temaer og deler ud af vores proces i det omfang, vi har lyst til det.

Vi har alle nogle voldsomme historier med os. Vi går dog ikke ind i det allersværeste fra fortiden for at undgå at trigge hinanden og skabe uro, men vi ser på de senfølger, som kan

LANDSFORENINGEN spor



være i dag og uden direkte at arbejde terapeutisk med det, fokuserer vi på, hvordan vi kan være i et ressourceskabende og konstruktivt samvær, der understøtter vores egne og fælles processer.

Vi starter altid mødet med at følgende læses op:

Velkommen til Spor i Maribo Natur og kreativitet. Spor i Maribo Natur og kreativitet er kun for voksne over 18 år - med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og/eller ungdommen og er et trygt og sikkert fællesskab af ligesindede. Natur og kreativitet er en uforpligtende måde at mødes og være sammen på. Man deltager fuldstændigt anonymt og vi har tavshedspligt, hvilket vil sige, at vi ikke refererer til de enkelte deltagere og samtaler, udenfor vores trygge og sikre fællesskab af ligesindede.

Når vi er ude på tur, følges vi 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. Det er også okay at gå lidt for sig selv, hvis det hele bliver for overvældende. Vi går ikke hurtigere end alle kan være med, og holder pause undervejs om nødvendigt.

Når vi mødes i det kreative rum i Frivilligcentret i Maribo, Sdr. Boulevard 82A, 4930 Maribo, tager vi os tid til at lande i rummet og med hinanden med små enkelte øvelser og giver tid og ro til at gå ind i kreative processer. Vi kommenterer ikke på hinandens kreative udtryk og processer, da det handler om at skabe et præstationsfrit rum, hvor man kan gå på opdagelse. Vi er alle med til at skabe det trygge rum og man deler kun det fra ens kreative proces, man har lyst til. Vi sørger for, at der er lige meget plads til alle i rummet og møder andres processer åbent og nysgerrigt.

Vi efterstræber en anerkendende, venlig og behagelig omgangstone. Vi fortæller ikke i detaljer, om de overgreb vi har været udsat for. Vi respekterer, hvis man f.eks. ikke har lyst til at deltage i samtaler om specifikke emner. Man behøver ikke at sige noget. Det er okay at være med og lytte, eller bare være der for selskabet skyld. Vi bestræber os på at være mindst lige så lyttende, som talende. På den måde, giver vi plads til, at alle kan komme til orde. Vi kritiserer og irettesætter ikke. Vi giver ikke feedback, gode råd eller kommer med

LANDSFORENINGEN spor



løsningsforslag medmindre personen selv beder om det. Vi starter mødet med en kort tjek indrunde, hvor man siger sit navn, hvis man har lyst og den følelse, der er fremherskende lige nu. Man slutter også mødet af med at benævne den følelse, som er fremherskende. Mange tak fordi I deltager... Jeg foreslår, at vi starter med en navnerunde. Mit navn er Siff.

Når vi er indenfor, er vi i dette lokale i Frivilligcentret:



Kobber lokale (ca. 8 personer)

Mødelokale "Kobber" – Maribo

Et hyggeligt lokale med mødebord til cirka 6-8 personer og 2 afslappede samtalestole. Lokalet har mulighed for tilslutning af computer til tv med HDMI. Lokalet anvendes ofte til f.eks. rådgivning og små arbejdsmøder.