

Vil du være medlem?

Du kan medvirke til at forbedre forholdene for voksne med senfølger af seksuelle overgreb ved at melde dig ind i foreningen. Organisationer, foreninger, arbejdspladser o.a. kan tegne kollektivt medlemskab.

Medlemmer får tilsendt nyhedsbreve og kan deltage i medlemsarrangementer. Indmeldelse via www.landsforeningen-spor.dk

Hvis du har svært ved at finde pengene, kan du anmode om et doneret medlemskab: medlem@landsforeningen-spor.dk

Du kan donere medlemskaber via foreningens MobilePay: 3014 5452 (anfør: Doneret medlemskab).

Vil du være frivillig?

Har du tid, lyst og overskud til at indgå i et arbejdsfællesskab, kan du kontakte vores frivilligkoordinator på tlf. 3014 5452 eller frivillig@landsforeningen-spor.dk.

Der er brug for hjælp i både de landsdækkende arbejdsgrupper og i lokalafdelingerne. Se mere på Spors hjemmeside.

Støt vores arbejde

Spor er en mindre forening, der drives af engagerede frivillige. Alle bidrag gør derfor en stor forskel og vil blive modtaget med tak.

Støt via bankoverførsel:

reg. 5328 - konto nr.: 249586
eller MobilePay: 3014 5452 (anfør: Donation).

Hvis du vil vide mere om foreningen:

kontakt@landsforeningen-spor.dk

Hvis du har brug for hjælp

Med den rette hjælp og behandling er det muligt at få det bedre og opbygge et godt voksenliv.

Se liste over rådgivning, behandling og støtte målrettet voksne med senfølger i Danmark på www.senfølger.info



LANDSFORENINGEN
spor



SENFØLGER

Seksuelle overgreb i opvæksten har langvarige konsekvenser

det sætter sine spor...

www.landsforeningen-spor.dk

Landsforeningen Spor

Spor er en landsdækkende bruger- og interesseorganisation, der arbejder for bedre forhold for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barn- og ungdommen samt deres pårørende.

Seksuelle overgreb på børn og senfølgerne heraf er et omfattende og bekosteligt problem både for den ramte, de pårørende og for samfundet.

Alt for mange kæmper med følgerne i ensomhed, og alt for få kender til mulighederne for bedring. Der mangler viden om omfang, karakteristika og behandling, og frem for alt mangler der forståelse og støtte til de voksne, der som børn voksede op med traumer og uden hjælp.

Foreningens formål

Foreningen er sat i verden for at synliggøre voksnes senfølger og skabe rammer for, at medlemmerne kan danne netværk. Målet er bedre forhold for senfølgeramte og deres pårørende.

De livslange konsekvenser må synliggøres, så voksne med senfølger kan finde hinanden. Alene kan man ikke forandre meget, men i fællesskab kan der skabes udvikling både personligt og samfundsmæssigt.

Foreningen arbejder for at ramte og deres pårørende kan få kvalificeret og sammenhængende hjælp. Der skal investeres i oplysning, uddannelse, forskning, rådgivning, støtte og behandling.

Spor arrangerer møder, foredrag og temadage om senfølger af seksuelle overgreb - både til de ramte, deres pårørende, fagpersoner og politikere.

Hvad er senfølger?

Det kan være svært at forstå, at noget der for længst er overstået, stadig kan påvirke livet så meget. Årsagen er, at traumerne befinder sig i kroppen, og ikke kun som del af ens historie.

Konsekvenserne af overgrebene og de øvrige opvækstforhold kan være både fysiske, psykiske, følelsesmæssige og sociale problemer - såkaldte senfølger.

Eksempler på senfølger kan være problemer med at mærke og sætte grænser, dårligt selvværd, ensomhed, følelser af skyld og skam, smerte og overvældende vrede.

Andre eksempler kan være neurologiske symptomer, såsom hukommelsesproblemer, koncentrationsbesvær, smertetilstande, problemer med at mærke kroppen og sansemæssige forstyrrelser.

Læs mere om senfølger på Spors hjemmeside, eller deltag i et af Spors lokale café-møder.

I Spor ser vi den voksnes senfølger som et udtryk for barnets måde at overleve en ubærlig tilstand. Derfor søger vi også at fremme forståelsen for traumers indvirkning på hele tilværelsen i et livsperspektiv.

"Man kan have fået så lidt kærlighed, at man oplever nærhed som overgreb. Man kan have fået så lidt nærhed, at man oplever overgreb som kærlighed."

De svære relationer

Når et barn udsættes for seksuelle overgreb, skades tilknytningsevnen. Den grundlæggende tillid til sig selv, til andre og til livet bliver ramt.

Først og fremmest bliver relationen til én selv påvirket, og dette kan let føre til misbrug og anden selvdestruktiv adfærd.

Mange har problemer med at have andre mennesker tæt på sig, hvad enten det er fysisk eller følelsesmæssigt. Det kan gøre det svært at indgå i en nær relation til f.eks. partner og egne børn.

Sociale sammenhænge og samarbejde på arbejdspladsen kan være en daglig udfordring, som på sigt kan resultere i stress og udbrændthed.

Der er brug for synlighed

Det er en del af problemet, at ingen ønsker at beskæftige sig med det. Heller ikke de ramte selv. Historien viser dog, at det er nødvendigt for at bryde mønstret, og at voksne med senfølger er de nærmeste til at sætte fokus på problemet.

Senfølgeramte kan med den rette hjælp udvikle stor indsigt, styrke og empati, der kan udfoldes til gavn for én selv og for andre.

Det er afgørende at lytte til voksne med senfølger og lære af deres erfaringer for at forebygge og afhjælpe skaderne af seksuelle overgreb på børn og unge.

Derfor indsamler og udarbejder Spor viden om senfølger på baggrund af medlemmernes erfaringer, fagpersoners bidrag og nye forskningsresultater.