



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ marts 2017

### Et eventyr om pigen i koksrummet

spor-arbejde



Af Lissi Sys Kronborg

Den lille pige, Sys, sad helt alene på det gamle lokum i koksrummet. Der var så stille, at hun kunne høre musene løbe hen over gulvet ude ved koksene. Hun var bange, meget bange, hun turde ikke røre sig, ej heller gå der fra. Der var ikke helt lyst i rummet, men heller ikke helt mørkt endnu.

Hendes far havde forladt hende; ladet hende være alene efter at have misbrugt hende. Det smertede i maven på hende. Sys følte sig meget ensom, men det tav hun stille med, for hun altid havde fået at vide, især at sin mor, at hun skulle holde op med det pjat - der var ikke noget at pive over. Hun måtte ikke være bange, hun måtte ikke græde, så Sys havde for længst lært at lade være med det.

Det var ikke første gang, at Sys var blevet efterladt et sted alene i stilhed i meget lang tid. Det føltes som om, hun var låst fast til stedet, der havde et fast og hårdt greb i hende. Et greb der ikke var til at slippe ud af for en lille pige. Det var som om, at rummet sagde: "Du skal blive her, det er godt nok til dig".

En dag, da Sys igen var efterladt og sad bange og ked af det med ondt i maven, fik hun en tanke. En tanke om at flygte fra det sted, som ikke var særlig rart at være bundet til. "Hvad kan jeg gøre? Hvad tør jeg gøre?" tænkte Sys. "Vil der ske mig noget, hvis jeg flygter herfra, og hvad vil der ske mig?" Tanken føltes god, så hun legede lidt med den. "Tænk hvis jeg kunne komme væk herfra." Det føltes endnu bedre i hendes mave samtidig med, at hun også blev bange. Men bange for hvad? Det vidste hun ikke. "Skal jeg så ikke bare blive siddende, når nu jeg er så bange? Det her sted kender jeg" tænkte hun.

Tanken blev alligevel ved med at vende tilbage sammen med angsten. Både angsten ved at sidde i det rum, men også angsten ved at komme væk derfra. Sys tænkte: "Hvis jeg nu prøver at holde fast i den følelse, det gi'r i maven, når jeg tænker på, hvordan det ville være at komme væk herfra, mon det så kan lade sig gøre?" Uh, hvor ville det være dejligt. Følelsen blev mere og mere mærkbar, men indimellem forsvandt den fuldstændig igen, og så var Sys tilbage i den forfærdelig smerte og ensomhed.

Samtidig med at rummet sagde til Sys: "Du skal blive her, det er godt nok til dig", så var der også en anden lille stemme, der sagde: "Sys, du kan godt komme ud herfra, jeg vil gerne hjælpe dig." Sys tænkte: "Hvem mon det er? Er det mig selv, der kan? Er det en styrke og vilje, jeg har?" Uh, det gjorde godt at tænke på, og det føltes godt i maven. Stemmen sagde: "Sys, hold fast i den overbevisning: at du kan. Alle de kræfter det koster at sidde her i det forfærdelige rum, kan du i stedet bruge på at tage små skridt ud af smerte og helvede."

Timerne gik. Sys sad stadig på det gamle lokum, men havde dog rykket sig ud på kanten. Hun var klar til at tage næste skridt; det skridt der skulle få hendes små fødder ned på gulvet. "Men hvad med musene? Vil de så kravle hen over mine fødder, og mon de gør noget?" Puha, det var endnu en ting at være bange for. "Skal jeg så ikke bare rykke mig tilbage igen og vente på, at noget må ske?" tænkte Sys. "NEJ" var der en beslutsom stemme, der sagde i hende. "Nu skal du ud af dette rum. Rummet skal ikke mere have lov til at fastholde dig i smerte og helvede."

BUMP, så satte Sys sine små fødder på gulvet, og så løb hun ud af den første dør til musene og videre ud af den sidste dør. Så stod hun i FRIHEDEN. Pyha, Sys havde helt glemt at trække vejret, trætheden overmanede hende, og hun begyndte at græde. "Hvad nu? Hvor går jeg hen?" tænkte hun.

Det var lunt, og der blæste en dejlig vind, en vind der gjorde godt i hele kroppen på Sys. Mørket var faldet helt på nu, men det gjorde ikke noget. Senere skulle det vise sig, at Sys og mørket blev gode venner. Mørket var ikke mere en fjende men en ven, og venner havde Sys ikke for mange af.

Sys vidste, at lejligheden hvor hun boede lå til højre. Som så mange andre gange ville hun have fulgt den vej, der førte hjem til smerte og helvede, men den gode og rare stemme var stadig med hende, og den fortalte hende, at hun skulle gå til venstre.

"Gå til venstre" tænkte Sys. "Tør jeg det? Hvad vil der være til mig dér? Jeg har jo altid gået til højre." Igen var stemmen der: "Gå Sys, gå nu, du kan godt." Pyha, det gjorde ondt i maven, og Sys tænkte, at måske skulle hun bare være blevet siddende i rummet, for det var jo lidt trygt. "Nej Sys, gå nu. Jeg er med dig. Der er lys forude, der er en sol, der vil skinne på dig. Der er et fælleskab, og der er kærlighed til dig. Der er et rum, hvor du kan udfolde dig, som den du er. Som det stærke modige strålende, livlige, kreative, frihedselskende og utraditionelle menneske du er, Sys. Og ikke mindst så er det stedet, hvor du må være med alle dine følelser - din angst, vrede, glæde, sorg - og du må græde, alt det du har brug for. Her er der ingen, der siger: "Hold op med det pjat, der er ikke noget at pive over."

Sys gik til venstre. Ud i livet og lyset til friheden og kærligheden.

## Til kalenderen

### Foredrag i Århus - om rosenmetoden

Maja Skau-Olsen, sygeplejerske og rosenbehandler afholder foredrag **fredag d. 3. marts** kl. 19-21 i Århus om rosenmetoden som behandlingsform.

Maja fortæller bl.a. om, hvordan man igennem nænsom berøring kan komme i kontakt med følelser og sider af sig selv, som har været fortrængt.

Foredraget er gratis, men kræver tilmelding. Læs mere på [hjemmesiden](#) eller på [Facebook](#).



### Marts måneds cafémøde i Kbh.

Aftenens oplæg holdes af Karin Dyhr, der har skrevet 'Glaspigen' og 'Bagom borderline'.

Oplægget hedder: *Hun gør det bare for at få opmærksomhed! Noget om borderline »set indefra«* Karins uddybende beskrivelse af foredraget kan læses på Spors [hjemmeside](#).

Det foregår **Onsdag d. 8. marts** kl. 19-21 på **Café Cadeau** - H. C. Ørstedsvej 28C 1879 Frederiksberg

Efter oplægget er der en kort pause og derefter tid til spørgsmål, debat og snak. Vi sidder for os selv i et aflukket lokale bagest i caféen. Kom i god tid for vi starter præcist kl. 19, og døren lukkes umiddelbart efter.

Deltagelse er gratis, og alle interesserede over 18 år er velkomne. Mad og drikkevarer kan købes i caféen til rimelige priser.



### Medlemsmøde i Århus

Midtjysk Spor afholder det månedlige medlemsmøde **torsdag d. 9. marts** kl. 15.30 til 18.30.

Det er i Frivilligcenteret Grønnegade 80. Temaet til eftertanke er 'Fællesskabets betydning'.



## Spor inviterer til foredrag

Som barn og ung blev Helle udsat for seksuelle overgreb af et nærtstående familiemedlem. I 2007 fik hun mulighed for sammen med konfliktmægler Hanne Andersson at møde sine forældre og få talt om, hvad der var sket. Mediationen blev et vendepunkt af de helt store i Helles liv.

Til foredraget fortæller Helle om sin personlige oplevelse af processen, og Hanne Andersson fortæller bl.a. om, hvorfor mediation kan være så gavnlig for mennesker, som har været udsat for seksuelle overgreb.

Landsforeningen Spor ønsker at italesætte og synliggøre konsekvenserne af seksuelle overgreb. Efter foredraget bliver der mulighed for at høre mere om Spor og om, hvordan du eventuelt kan blive frivillig i foreningen ved at hjælpe til med de mangeartede opgaver.

Vi serverer kaffe/te undervejs og lidt at spise efter oplægget.

Der er ingen tilmelding, så du møder bare op.



Dato: **tirsdag d. 14. marts 2017**

Tid: kl. 16.00-18.15

Pris: Gratis

Sted: Café Oasen i Kulturstationen Vanløse, Jernbane Allé 38, 2720 Vanløse

Transport: Metro og S-tog + max. 3 timers gratis parkering under Føtex

## Nyheder

Har du noget, du gerne vil have med i nyhedsbrevet, eller har du idéer til en klumme, er du meget velkommen til at sende os en mail på [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)

## Foredrag i Horsens - om mestringsstrategier

Psykoterapeut og misbrugsbehandler Anja Snejbjergs foredrag 'Bliv fri af din historie', handler om mestringsstrategier og følger af en svær opvækst. Meget vigtigt giver Anja også nogle værktøjer til at bryde mønstrene.

Det er i Horsens **mandag d. 20. marts**. Deltagerpris 100 kr.

[Klik her](#) for at læse mere og for tilmelding.



## Læsekreds i København

Hovedstadens Spor inviterer foreningens medlemmer til at deltage i en læsekreds.

Deltagelse kræver ingen forberedelse, da der på hvert møde bliver læst et udvalgt tekststykke op og dernæst samtale om det. [Klik her](#) for at læse mere.

Møderne finder sted én gang om måneden, og datoen aftales af deltagerne fra gang til gang. Næste møde finder sted:

**Onsdag d. 22. marts** kl. 15.30-17.30 i Spors lokaler Grundtvigsvej 27A 1864 Frederiksberg

Tilmelding til [annelise@landsforeningen-spor.dk](mailto:annelise@landsforeningen-spor.dk) senest **mandag d. 20. marts**.





## Spor inviterer til workshop i Odense

På landsmødet den 21. maj 2016 holdt Spor den første workshop om udviklingen af et forskningsprojekt. Forskningsprojektet har fået den foreløbige arbejdstitel: 'Fællesskabers betydning for selvomsorg og helingsproces hos voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen'.

Landsmødet udmøntede sig i en beslutning om at holde en række workshops 2016-2017. Som den røde tråd igennem rækken af workshops diskuterer vi forskellige aspekter af temaet 'fællesskaber'. Vi afholder nu fjerde workshop i rækken.

**Lørdag den 25. marts** - kl. 13.00-17.00

Frivilligcenter Odense  
Toldbodgade 5-7  
5000 Odense C

Workshoppen forløber som en uformel samtale/diskussion blandt workshoppens deltagere med Anita som igangsætter og ordstyrer. Alle interesserede, både tidligere og nye deltagere i workshoppen, inviteres til at deltage. Der er ingen forpligtelse til at deltage i hele rækken af planlagte workshops. Dato for hver efterfølgende workshop aftales løbende.

Udgifter til transport til og fra Odense refunderes.

Tilmelding til Anita: [aulrich@mail.dk](mailto:aulrich@mail.dk) **inden fredag den 17. marts.**

Klik [her](#) for at læse mere om projektet og programmet for dagen.



## Drop-in møde i København

Vil du mødes uformelt med ligesindede til en kop kaffe og hyggeligt samvær? I så fald skal du være velkommen til Hovedstadens Spors drop-in møder.

De finder sted **den sidste tirsdag i hver måned**, så næste gang er **tirsdag d. 28. marts**. Det foregår kl. 17-18.30 på:

**Kitchenette**

H.C. Ørstedsvej 46  
1879 Frederiksberg

Der er nogle ganske enkle rammer for møderne, og de kan læses [her](#).



CSM:ØST

## Caféen i CSM-Øst

Link til **marts** måneds [program](#) for møderne i Caféen i CSM-Øst.

OBS! Dette har ikke noget med Spors Cafémøder at gøre. Vi deler blot for CSM-Øst.



## Vil du gerne skrive?

Hvis du kan lide at skrive, kan du tilmelde dig [Erfaringsstafetten](#) og/eller [Skrive-gruppen](#). Klik på links for at læse mere.

Emnet i Erfaringsstafetten er denne gang 'Egenomsorg'.

Teksterne skal senest **torsdag d. 30. marts** sendes til [erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk](mailto:erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk)

God skrivelyst ☺



## Landsmøde og generalforsamling

Der afholdes landsmøde og generalforsamling **lørdag d. 6. maj**.

Yderligere oplysninger følger senere.

## Udstilling: Revner i sjælen

*"Når kunstnere skaber, gøres det af mange forskellige grunde, nogle tydeligere end andre. For Gukki Nuka er den kunstneriske virkestrang en nødvendighed, der har hjulpet ham gennem en barn- og ungdom, hvor han blev krænket seksuelt.*

*Værkerne og udstillingen [Revner i sjælen](#) har således et dybt personligt udgangspunkt, og skabelsen af udstillingen har for Gukki været en måde at takle sine oplevelser og overleve på. Udstillingen har imidlertid også et langt bredere sigte. (...) Seksuelle krænkelser af børn og unge er et samfundsmæssigt problem, men emnet er tabubelagt og alt for ofte forbundet med skam og tavshed. Gukki håber, at han i kraft af sin position og sin kunst kan medvirke til at bryde den tavshed, der omgiver krænkelserne.*

*Gukki Nuka har skabt alle værkerne til udstillingen med sin smartphone. Hvad der startede som en reel overlevelsesmetode, udviklede sig således til en kunstnerisk strategi og i sidste ende til en stemme i samfundsdebatten."*

Udstillingen kan ses frem til **d. 30. april 2017** på

Nordatlantens Brygge  
Strandgade 91  
1401 København K



**"Siden jeg var 14 har jeg lavet kunst, fordi jeg troede, at hver eneste revne i min sjæl kunne fyldes med farver." Gukki Nuka**

Ved ferniseringen i lørdags holdt Gukki tale med nogle meget vigtige budskaber. [Talen](#) kan ses på Youtube. Den fortjener i høj grad opmærksomhed.

Helle Borrowman, formand i Spor, holdt åbningstalen. I et [interview](#) til avisen Sermitsiaq roser hun Grønlands indsats for voksne med senfølger. Den kan Danmark helt klart lære noget af.

Læs [interviewet](#) med Gukki Nuka; *'I dag græder jeg ikke længere over mig selv, men jeg græder over de børn, der lige nu befinder sig i dette mareridt'*



## Kvisten starter mandegruppe i København

[Kvisten](#) tilbyder rådgivning og behandling til voksne, der har været udsat for seksuelle krænkelser. I forbindelse med de seneste satspuljeforhandlinger fik Kvisten bevilget midler til at gøre deres tilbud til mænd, der har været udsat for seksuelle krænkelser i barndommen, landsdækkende.

I den forbindelse startes **onsdag d. 15. marts 2017** en 2-årig terapeutisk mandegruppe i København. Visitation er i gang, og der er på nuværende tidspunkt 1-2 ledige pladser.

I gruppeterapien arbejdes efter psykoterapeuterne Jette og Lone Lyagers velafprøvede og effektdokumenterede metode, således som den er beskrevet i bogen "At bestige bjerge".

Alle der er interesserede i at høre nærmere om gruppetilbuddet, eller Kvistens øvrige tilbud, er meget velkomne til at kontakte Niels Rifbjerg, leder af Kvisten Sjælland på tlf. 6166 7257 eller på mail [kobenhavn@kvistene.dk](mailto:kobenhavn@kvistene.dk)



## Støttecenter i Kolding

Støttecenter for seksuelt misbrugte (under Kolding Selvhjælp) tilbyder gratis anonym hjælp gennem enkeltsamtaler eller grupper ved trænede frivillige, som har tavshedspligt.

Ring eller mail eller kom forbi og få en snak.

Banegårdspladsen 2, 2. sal  
6000 Kolding  
Tlf: 75 50 79 02 - e-mail:  
[info@koldingsevhjaelp.dk](mailto:info@koldingsevhjaelp.dk)

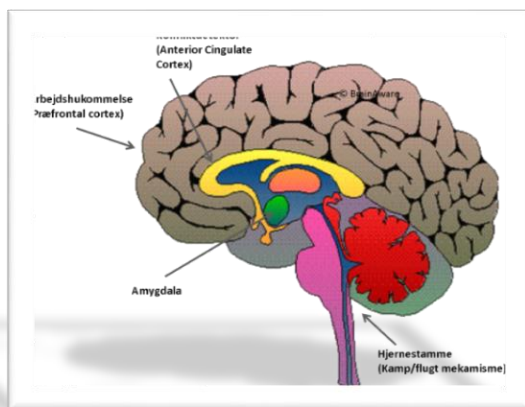
## At (gå på) arbejde med senfølger

Der er sikkert mange, der genkender det, Asynje så fint beskriver i sit blogindlæg [Senfølger](#). Det kan være utroligt hårdt at skulle præstere ude i en verden, der ikke ser og ikke ved.



## Det sker der i børns hjerner, når de stresses, er utrygge og har for meget skærmtid

Denne [artikel](#) handler ikke direkte om senfølger, men er i høj grad relevant alligevel. Her beskrives, hvad der sker for børn, der lever med kronisk stress, og det kan derfor være med til at give voksne en forståelse af symptomer, der skyldes stress i deres egen barndom.



TIDSSKRIFT FOR NORSK PSYKOLOGFORENING

PSYKOLOGI

## ADHD – eller noe annet?

*Belastende livshendelser hos unge med ADHD-symptomer.*

Norsk [artikel](#) der belyser en mulig forveksling mellem ADHD symptomer og symptomer på traumatisering.

"I denne studien finner vi at unge med ADHD-symptomer mer enn dobbelt så ofte har opplevd belastende livshendelser som unge uten slike symptomer. Klinikere bør kartlegge traumatiske opplevelser før de setter en ADHD-diagnose."

## Det usynlige omsorgssvigt

Psykoterapeut Inge Holm fortæller i dette [indlæg](#) om de usynlige omsorgssvigt, der ikke handler om, hvad forældrene gjorde, men hvad de ikke gjorde.

Inge fortæller om dynamikken i en dysfunktionel (symbiotisk) familie, og beskriver kendetegnene på følelsesmæssigt umodne forældre. Hun kommer også ind på, hvordan barnet påvirkes, og de senfølger det kan give den voksne. Til sidst noget om hvad der er brug for at arbejde med for at hele de skader, som svigtene har medført.

Der ligger mange andre meget interessante indlæg på Inge Holms [blog](#).



## Regulering og tolerancevinduet

Interessant [norsk artikkel](#), der bl.a. forklarer traumers mekanisme og virkning rent fysiologisk.

'Tolerancevinduet' er god viden, ikke kun i forhold til børn, men bestemt også i forhold til voksne med senfølger af traumer.

*"Utviklingstraumer kan forstås som vedvarende eksponering for traumatisk stress kombinert med sviktende andre-regulering av affekt. For dem som arbeider med utviklingstraumatiserte barn og unge, tilfører modellen «toleransevinduet» både forståelse og handlingsrom."*



## How childhood trauma affects health across a lifetime

En [TED-talk](#) med børnelæge Nadine Burke Harris.

Nadine fortæller meget levende om, hvad der sker i organismen, når et barn traumatiseres og hvilke helbredsmæssige konsekvenser traumerne har - altså fysiske senfølger. Hun kommer også ind på, hvorfor det her vedkommer alle mennesker, og hvorfor der er så stor berøringsangst.

Videoen varer omkring 16 minutter og er mættet med viden. Der er mulighed for at slå undertekster til og se transskription (dog ikke på dansk). Absolut værd at se.



## Unhappy Child, Unhealthy Adult

Radioudsendelse på [BBC](#) om senfølger. Udsendelsen varer 28 min. Fra omtalen på siden:

*"We already know that unhappy experiences in childhood are more likely to lead to mental health issues in later life."*

*What's becoming clear, however, is that chronic stress and anxiety during this time can trigger dramatic changes in the body, which contribute to our risk of developing diseases like diabetes, heart disease, cancer and stroke. Chronic stress in childhood is also associated with a shortened life span."*

## Omfattende norsk rapport om seksuelle overgrep mod mænd

*"Ressurssenter for menn (Reform) har i samarbeid med flere andre aktører deriblant Senter for seksuelt misbrukte menn (SSMM) utarbeidet en rapport som anslår at ti prosent av alle gutter og menn blir eller har blitt utsatt for seksuelle overgrep."*



*Samarbeidspartnerne har 33 anbefalinger til tiltak for å bedre situasjonen for seksuelt misbrukte gutter og menn."*

Rapporten kan downloades på [hjemmesiden](#).

## Spor på Christiansborg

Spor var inviteret til Pernille Rosenkrantz-Theils fødselsdagsreception. Da Michael Rasmussen Palm, bestyrelsesmedlem i Spor, holdt [tale](#) for Pernille i Socialdemokratiets gruppeværelse på Christiansborg kunne man høre en knappenål falde til jorden. Pernille kvitterede for talen ved at nævne Spor og Joan-søstrene, som nogen af dem, der gør hendes politiske arbejde alle kampene værd.



## Fremlysning

Efter Spors folketingshøring i september blev der fundet en grøn regnfrakke, der var glemt på Christiansborg. Den befinder sig nu på Spors kontor.

Tilhører den dig eller én du kender, så send os en mail på [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)



**De bedste hilsner**  
**Landsforeningen Spor**

[kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)

[www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)

[www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)

Landsforeningen *Spor* på Twitter

Landsforeningen Spor på Facebook