

# Podcasts udgivet af Spodcast.dk

## Indholdsfortegnelse

<b>Projekt Merantis</b> .....	<b>3</b>
<b>Arabisk</b> .....	<b>3</b>
Amal.....	3
Sara.....	3
Shimaa.....	3
Hannah.....	3
Israa.....	3
Q.....	4
Zahraa.....	4
<b>Dansk</b> .....	<b>4</b>
Amal.....	4
Anna.....	4
Anni.....	4
Camilla.....	5
Elisabeth.....	5
Hilda.....	5
Lilja.....	5
Malene.....	5
Saira.....	5
Sara.....	6
Selina.....	6
Q.....	6
Zahraa.....	6
Farideh.....	7
Engelsk.....	7
Jugnni.....	7
Saadat.....	7
Zandra.....	7
<b>Filipinsk</b> .....	<b>8</b>
Zandra.....	8
Ghanesisk.....	8
Saadat.....	8
<b>Grønlandsk</b> .....	<b>8</b>
Camilla.....	8
Elisabeth.....	8
Hilda.....	9
<b>Islandsk</b> .....	<b>9</b>
Lilja.....	9
<b>Punjabi</b> .....	<b>9</b>
Jugnni.....	9
<b>Urdu</b> .....	<b>9</b>
Saira.....	9
<b>Vietnamesisk</b> .....	<b>10</b>
Thi.....	10

<b>Project Semvitas .....</b>	<b>11</b>
<b>Misbrugte .....</b>	<b>11</b>
Henrik .....	11
Kristina .....	11
Lars' .....	11
Ole .....	11
Rie .....	12
Sonja .....	12
<b>Fagfolk .....</b>	<b>12</b>
Marianne .....	12
<b>Pårørende.....</b>	<b>12</b>
Jens.....	12
<b>Om Landsforeningen Spor .....</b>	<b>13</b>
<b>Project Voldtægt .....</b>	<b>13</b>
<b>Eksperter.....</b>	<b>13</b>
Jurist: .....	13
Politi: .....	14
Psykolog:.....	14
Socialrådgiver: .....	14
Sygeplejerske: .....	14
Krisecenter: .....	15
<b>Ofre .....</b>	<b>15</b>
Anne.....	15
Birgitte.....	15
Rebecca .....	15
Sofia .....	15
Vibs .....	16
Julie.....	16
<b>Relaterede .....</b>	<b>16</b>
Janne.....	16
<b>Project Alzheimer.....</b>	<b>16</b>
<b>Pårørende.....</b>	<b>16</b>
Ole: .....	16
<b>Project Oak.....</b>	<b>17</b>
<b>Ofre .....</b>	<b>17</b>
Linette .....	17
Vibeke.....	17
Helena .....	17
Helle .....	17
Jane .....	17
Jeannie .....	17

# Projekt Merantis

<b>Arabisk</b>	
<p><b>Amal</b> kommer fra Ægypten. Hun er vokset op i et trygt hjem og har haft en god barn- og ungdom. Da hun blev gift og flyttede til Danmark begyndte hendes mand at udsætte hende for overdreven social kontrol, psykisk og fysisk vold. I dag lever hun et godt liv uden vold.</p> <p><b>Hør hendes historie på arabisk.</b></p> <p>Findes også på dansk.</p>	<p>ميرانتييس هو مشروع بودكاست (سلسلة من الحلقات المسجلة صوتياً) مع النساء و قصصهم عن الأبتعاد من حياة العنف المنزلي والاستمرار في حياة بدون عنف</p> <p>أمل من مصر. نشأت في منزل آمن و عاشت مرحلة طفولة و حياة جيدة. وعندما تزوجت وانتقلت إلى الدنمارك ، بدأ زوجها يعرضها لسيطرة اجتماعية مفرطة وعنف عقلي وجسدي. اليوم تعيش حياة طيبة بدون عنف. أستمع لقصتها باللغة العربية</p>
<p><b>Sara</b> kommer fra ILbanon. Hendes mand ændrede sig til en psykisk ustabil person, da de kom til Danmark. På et krisecenter har hun fået chancen for at komme videre.</p> <p><b>Hør hendes historie på arabisk.</b></p> <p>Findes også på dansk</p>	<p>ميرانتييس هو مشروع بودكاست (سلسلة من الحلقات المسجلة صوتياً) مع النساء و قصصهم عن الأبتعاد من حياة العنف المنزلي والاستمرار في حياة بدون عنف</p> <p>آستمع إلى قصة سارا سارا من لبنان. زوجها تحول إلى شخص غير مستقر عقليا عندما جاءوا إلى الدنمارك. حصلت في مأوى على فرصة للاستمرار في الحياة. استمع الى قصتها باللغة العربية</p>
<p><b>Shimaa</b> kommer fra Irak. Hun er mor til fire piger. Det lykkedes hende at komme ud af et langt og voldeligt ægteskab med en syg mand. I dag er hun en fri kvinde, som er glad for sit liv på trods af de op og nedture, som hun har været igennem.</p> <p><b>Hør hendes historie på arabisk.</b></p>	<p>شيماء من العراق أم لأربعة بنات. تمكنت من الخروج من علاقة طويلة وعنيفة مع رجل مريض. وهي اليوم امرأة حرة تحب حياتها رغم التحديات و الصعوبات التي واجهتها. أستمعي إلى قصتها باللغة العربية.</p>
<p>21 årige <b>Zainab</b> kommer fra det sydlige Iraq. Hun har altid levet i en familie, hvor hun blev udsat for vold og social kontrol. På et asylcenter i Danmark fik hun chancen for at komme videre.</p> <p><b>Hør hendes historie på arabisk.</b></p> <p>Findes også på dansk.</p>	<p>ميرانتييس هو مشروع بودكاست (سلسلة من الحلقات المسجلة صوتياً) مع النساء و قصصهم عن الأبتعاد من حياة العنف المنزلي والاستمرار في حياة بدون عنف</p> <p>عمر زينب ٢١ سنة وهي تأتي من جنوب العراق. لقد تعرضت كل حياتها للعنف من قبل أهلها وتحكمهم الاجتماعي بها في مخيم لاجئين في الدانمارك أتاحت لها فرصت التحرر ومتابعة حياتها. استمع إلى قصتها باللغة العربية.</p>
<p><b>Hannah</b> fra Irak er kommet ud af vold og social kontrol.</p> <p><b>Hør hendes historie, som hun fortæller på arabisk.</b></p>	<p>هناء من العراق تعرضت للعنف والسيطرة الاجتماعية إستمعي الى قصتها التي تحكيها باللغة العربية</p>
<p><b>Israa</b> fra Irak er kommet ud af vold og social kontrol.</p>	<p>إسراء من العراق وقد تعرضت الى عنف وسيطرة اجتماعية. إستمع الى قصتها باللغة العربية</p>

<p><b><u>Hør hendes historie, som hun fortæller på arabisk.</u></b></p>	
<p><b>Q</b> fra Irak er kommet ud af vold og social kontrol.</p> <p><b><u>Hør hendes historie, som hun fortæller på arabisk.</u></b></p> <p>Findes også på dansk.</p>	<p>وقد تم سؤال من العراق من العنف والسيطرة الاجتماعية الاستماع إلى قصتها التي تقول باللغة العربية</p>
<p><b>Zahraa</b> kommer fra Libanon. Hendes mand udsatte hende for psykisk og fysisk vold. Zahraa var på krisecenter to gange før hun endeligt forlod sin mand.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på arabisk.</u></b></p> <p>Findes også på dansk</p>	<p>أستمع بالقصة زهراء زهراء من لبنان. تعرضت للعنف النفسي والجسدي من قبل زوجها كانت زهراء في المأوى مرتين قبل أن تغادر زوجها. أستمع لقصتها باللغة العربية</p>
<p><b>Dansk</b></p>	
<p><b>Amal</b> kommer fra Ægypten. Hun er vokset op i et trygt hjem og har haft en god barn- og ungdom. Da hun blev gift og flyttede til Danmark begyndte hendes mand at udsætte hende for overdreven social kontrol, psykisk og fysisk vold. I dag lever hun et godt liv uden vold.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på arabisk.</p>	<p>ميران تيس هو مشروع بودكاست (سلسلة من الحلقات المسجلة صوتياً مع النساء و قصصهم عن الابتعاد من حياة العنف المنزلي والاستمرار في حياة بدون عنف أمل من مصر. نشأت في منزل آمن و عاشت مرحلة طفولة و حياة جيدة. وعندما تزوجت وانتقلت إلى الدنمارك ، بدأ زوجها يعرضها لسيطرة اجتماعية مفرطة وعنف عقلي وجسدي. اليوم تعيش حياة طبيعية بدون عنف. أستمع لقصتها باللغة العربية</p>
<p><b>Anna</b> fra Malaysia kom som barn til Danmark. Hendes far har gennem hendes opvækst udsat familien for social kontrol, fysisk og psykisk vold. Anna har hjulpet sin mor med de mindre søskende og været i kontakt med politiet og på krisecenter mange gange. Nu har hun det godt sammen med sin kæreste. Faderen rumsterer dog stadig.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p>	
<p><b>Anni</b> kommer fra Grønland. Hun blev første gang udsat for vold som 13 årig af en pedel på skolen. Også en kæreste udsatte hende for vold. Hun er nu kommet videre til et liv uden vold.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p>	<p>Anni Kalaaliuvoq. Atuarfimmi pedelimit Anni 13nik ukioqarluni nakuuserfigineqarluni misigeqqaarparaa. Aamma Anni aappaminit nakuuserfigineqartarsimavoq. Maanna nakuuserfiunngitsumik inuuneqalerpoq. Annip oqaluttuaa qallunaatoortoq tusarnaaruk.</p>

<p><b>Camilla</b> kommer fra Grønland. Hun er blevet udsat for psykisk og fysisk vold gennem hele sin opvækst. Også hendes kæreste udsatte hende for vold. I dag er hun kommet videre til et liv uden vold.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på grønlandsk.</p>	<p>Camilla kalaaliuvoq. Inuunini tamaat tarnikkut timikkullu nakuuserfigineqartarsimavoq. Aamma apparisaminit nakuuserfigineqartarsimavoq. Maanna camilla inuunermut nakuuserfiunngitsumut ingerlaqqinnikuuvoq.</p>
<p><b>Elisabeth</b> kommer fra Grønland. Hun har haft en tryk barndom, men mødte som ung en voldelig mand, som udsatte hende for psykisk og fysisk vold. Hun er nu kommet videre til et liv uden vold.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på grønlandsk.</p>	<p>Elisabeth kalaaliuvoq. Toqqissisimasumik peroriartorpoq, inuusuttuullunili persuttaasartumik angummik naapitsivoq tarnikkut timikkullu nakuuserfigineqartalerluni. Maanna inuunermut nakuuserfiunngitsumut ingerlaqqinnikuuvoq. Elisabethip oqaluttuaa kalaallisoortoq tusarnaaruk.</p>
<p><b>Hilda</b> kommer fra Grønland. Hendes forlovede udsatte hende for psykisk vold. Hun er nu på et krisecenter og har fået chancen for at komme videre.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på grønlandsk.</p>	<p>Hilda kalaaliuvoq. Uissaraluaminit tarnikkut nakuuserfigineqartarsimavoq. Maanna qimarnguimmiippoq inuunermut nakuuserfiunngitsumut ingerlaqqinnissamut periarfissaqalerluni. Hildap oqaluttuaa kalaallisoortoq tusarnaaruk.</p>
<p><b>Lilja</b> kommer fra Island. Hun og hendes børn blev udsat for vold og social kontrol af sin mand, som i dag sidder i fængsel efter en voldsom episode.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på islandsk</p>	<p>Lilja er frá íslandi. Hún og börnin hennar voru útsett fyrir ofbeldi og félagslegri stjórn af eiginmanni hennar, sem er nú í fangelsi fyrir ofbeldi. Heyrðu sögu hennar á íslensku.</p>
<p><b>Malene</b> kommer fra Indien. Hendes mand udsatte hende for både fysisk og psykisk vold. Hun er i dag skilt fra manden og bor sammen med sine to børn i en lejlighed uden vold og kontrol.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p>	
<p><b>Saira</b> kommer fra Pakistan. Hun kom som barn til danmark med hendes familie. Hendes forældre havde svært ved at acceptere hendes selvstændighed og ønske om selv at vælge venner, kærester og religion. Hun blev udsat for social kontrol og vold i hjemmet. I dag har hun det godt og bor for sig selv. Hun håber, at</p>	<p>Saira is a young woman from pakistan. She came to denmark as a child and grew up in a big traditional family. She has had a good education. Her family however have problems accepting her need to choose her own friends, boyfriends and religion. Her parents exposed her to social control and abused her, hoping she would give up her need</p>

<p>hendes forældre en dag vil acceptere hendes valg.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på urdu</p>	<p>to independence. She moved to a crisis center and live by herself now. She hope in time to be reconciled with her family. Listen to saira's story in urdu and danish.</p>
<p><b>Sara</b> kommer fra Libanon. Hendes mand ændrede sig til en psykisk ustabil person, da de kom til danmark. På et krisecenter har hun fået chancen for at komme videre.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på arabisk</p>	<p>ميرانتييس هو مشروع بودكاست (سلسلة من الحلقات المسجلة صوتياً مع النساء و قصصهم عن الأبتعاد من حياة العنف المنزلي والأستمرار في حياة بدون عنف أستمع إلى قصة سارا سارا من لبنان. زوجها تحول إلى شخص غير مستقر عقليا عندما جاءوا إلى الدنمارك. حصلت في مأوى على فرصة للأستمرار في الحياة. استمع الى قصتها باللغة العربية</p>
<p><b>Selina</b> på 19 år er kommet ud af vold og social kontrol.</p> <p><b><u>Hør hendes historie, som hun fortæller på dansk.</u></b></p>	<p>وتأتي سيلينا (19 عاما من باكستان من العنف والسيطرة الاجتماعية. الاستماع إلى قصتها التي تقول في الدانماركية</p>
<p>26-årige <b>Aisha</b> fra Pakistan er kommet ud af vold og social kontrol.</p> <p><b><u>Hør hendes historie, som hun fortæller på dansk.</u></b></p>	<p>ساشا 26 عاما من أفغانستان قد حان للخروج من العنف والسيطرة الاجتماعية. الاستماع إلى قصتها التي تقول في الدانماركية</p>
<p><b>Q</b> fra Irak er kommet ud af vold og social kontrol.</p> <p><b><u>Hør hendes historie, som hun fortæller på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på arabisk.</p>	<p>وقد تم سؤال من العراق من العنف والسيطرة الاجتماعية. الاستماع إلى قصتها التي تقول باللغة العربية</p>
<p>21 årige <b>Zainab</b> kommer fra det sydlige Iraq. Hun har altid levet i en familie, hvor hun blev udsat for vold og social kontrol. På et asylcenter i danmark fik hun chancen for at komme videre.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på arabisk.</p>	<p>ميرانتييس هو مشروع بودكاست (سلسلة من الحلقات المسجلة صوتياً مع النساء و قصصهم عن الأبتعاد من حياة العنف المنزلي والأستمرار في حياة بدون عنف عمر زينب ٢١ سنة وهي تأتي من جنوب العراق. لقد تعرضت كل حياتها للعنف من قبل أهلها وتحكمهم الاجتماعي بها في مخيم لاجئين في الدانمارك أتاحت لها فرصت التحرر ومتابعة حياتها. استمع إلى قصتها باللغة العربية.</p>
<p><b>Zahraa</b> kommer fra Libanon. Hendes mand udsatte hende for psykisk og fysisk vold. Zahraa var på krisecenter to gange før hun endeligt forlod sin mand.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på arabisk</p>	<p>أستمع إلى قصة زهراء زهراء من لبنان. تعرضت للعنف النفسي والجسدي من قبل زوجها. كانت زهراء في المأوى مرتين قبل أن تغادر زوجها. أستمع لقصتها باللغة العربية</p>

<p><b>Farideh</b> fra Iran er kommet ud af vold og social kontrol.</p> <p><b><u>Hør hendes historie, som hun fortæller på dansk.</u></b></p> <p>Findes også på Farsi</p>	<p>بشنو فریده که بزبان فارسی تعریف می کند که وی چگونہ توانست خود را از یک رابطه آزار دهنده و خشن رها کرده و امروز یک زندگی بدون خشونت داشته باشد.</p>
<p><b>Engelsk</b></p>	
<p><b>Jugnni</b> comes from India. Her husband brought her to denmark even though he still had a relationship with his ex-wife. After some time with physical and mental violence and a abduction of the child, she managed to get out of the relationship and to get on with a new life.</p> <p><b><u>Listen to jugnnis story in English</u></b></p> <p>Also available in Punjabi.</p>	<p>ਮਿਰਾਨਟਿਸ (Merantis) ਇੱਕ ਪੋਡਕਾਸਟ(ਜੋ ਕਿ ਿਰਕਾਡਿੰਗ ਜਾਂ ਿਲੱਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਪਰੋਜੈਕਟ ਹੈ)ਇਹ ਪਰੋਜੈਕਟ ਿਸਰਫ ਓਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਚੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ,,ਤੇ ਓਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਿਜੰਦਗੀ ਚ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਵੱਦ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਿਇਕ ਸੱਚੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ,ਜੋ ਕਿ ਿਇੱਕ ਪੰਜਾਬਣ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹੈ, ਿਜਸਦਾ ਨਾਮ ਜੁਗਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਹ ਪੰਜਾਬ ਿਇੰਡੀਆ ਦੀ ਿਰਹਣ ਵਾਲੀ ਸੀ।ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਓਸਨੂੰ ਿਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਡੈਨਮਾਰਕ ਿਵਚ ਲੇ ਕੇ ਆਇਆ ਸੀ,ਜਦ ਕਿ ਓਹਦੇ ਆਪਣੀ ਿਪਹਲੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਜੋ ਕਿ ਤਲਾਕ ਵੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ, ਿਫਰ ਵੀ ਓਹਨਾਂ ਿਵਚ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਸਬੰਦ ਸੀ।ਜੁਗਨੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਟ-ਮਾਰ ਸਹੀ ,,ਦਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆ ਵੀ,,ਅਤੇ ਜੋ ਓਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੋਇਆ,, ਿਇਹਨਾਂ ਸੱਬ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਜੁਗਨੀ ਨੇ ਆਖੀਰ ਿਵਚ ਉਸ ਿਰਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਿਦੱਤਾ ਤੇ ਆਪਵੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਿਇਕ ਨਵੀਂ ਤੇ ਸੋਹਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੁਰਆਤ ਕੀਤੀ।</p>
<p><b>Saadat</b> comes from Ghana where she grew up in a safe and happy home. She married as a young girl and travelled to denmark with her husband. He physically abused her for many years. She is now free from him living a life with no violence with her children.</p> <p><b><u>Listen to her story in English.</u></b></p> <p>Also available in Ghanesian</p>	
<p><b>Zandra</b> comes from Phillipines. She fell in love with a danish man who brought her to denmark. Unfortunately the marriage became violent and unworthy. With help from a danish healthcare worker she managed to escape from the man and to move on with a new life.</p>	<p>Sana ay mapakinggan natin ang story's ni zandra isang filipina , imibig sa isang danish nabigo at hindi na wasto ang relasyon at na-abuso , natulungan siya ng otoridad na kanyang nurse at naka alis sa bayolenteng relasyon at pilit na nag sisimula ng bagong buhay.</p>

<p><b><u>Listen to zandras story in English.</u></b></p> <p>Also available in Filipino.</p>	
<p><b>Filipinsk</b></p>	
<p><b>Zandra</b> comes from Phillipines. She fell in love with a danish man who brought her to denmark. Unfortunately the marriage became violent and unworthy. With help from a danish healthcare worker she managed to escape from the man and to move on with a new life.</p> <p><b><u>Listen to Zandras story in Filipino.</u></b></p> <p>Also available in English.</p>	<p>Sana ay mapakinggan natin ang story's ni zandra isang filipina , imibig sa isang danish nabigo at hindi na wasto ang relasyon at na-abuso , natulungan siya ng otoridad na kanyang nurse at naka alis sa bayolenteng relasyon at pilit na nag sisimula ng bagong buhay.</p>
<p><b>Ghanesisk</b></p>	
<p><b>Saadat</b> comes from Ghana where she grew up in a safe and happy home. She married as a young girl and travelled to denmark with her husband. He physically abused her for many years. She is now free from him living a life with no violence with her children.</p> <p><b><u>Listen to her story in Ghanesian.</u></b></p> <p>Also available in English</p>	
<p><b>Grønlandsk</b></p>	
<p><b>Camilla</b> kommer fra Grønland. Hun er blevet udsat for psykisk og fysisk vold gennem hele sin opvækst. Også hendes kæreste udsatte hende for vold. I dag er hun kommet videre til et liv uden vold.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på grønlandsk.</u></b></p> <p>Findes også på dansk.</p>	<p>Camilla kalaaliuvoq. Inuunini tamaat tarnikkut timikkullu nakuuserfigineqartarsimavoq. Aamma aapparisaminit nakuuserfigineqartarsimavoq. Maanna camilla inuunermut nakuuserfiunngitsumut ingerlaqqinnikuuvoq.</p>
<p><b>Elisabeth</b> kommer fra Grønland. Hun har haft en tryk barndom, men mødte som ung en voldelig mand, som udsatte hende for psykisk og fysisk vold. Hun er nu kommet videre til et liv uden vold.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på grønlandsk.</u></b></p> <p>Findes også på dansk.</p>	<p>Elisabeth kalaaliuvoq. Toqqissimasumik peroriartorpoq, inuusuttuullunili persuttaasartumik angummik naapitsivoq tarnikkut timikkullu nakuuserfigineqartalerluni. Maanna inuunermut nakuuserfiunngitsumut ingerlaqqinnikuuvoq. Elisabethip oqaluttuaa kalaallisoortoq tusarnaaruk.</p>



<p><b>Hilda</b> kommer fra Grønland. Hendes forlovede udsatte hende for psykisk vold. Hun er nu på et krisecenter og har fået chancen for at komme videre.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på grønlandsk.</u></b></p> <p>Findes også på dansk.</p>	<p>Hilda kalaaliuvoq. Uissaraluaminit tarnikkut nakuuserfigineqartarsimavoq. Maanna qimarnguimmiippoq inuunermut nakuuserfiunngitsumut ingerlaqqinnissamut periarfissaqalerluni. Hildap oqaluttuaa kalaallisoortoq tusarnaaruk.</p>
<p><b>Islandsk</b></p>	
<p><b>Lilja</b> kommer fra Island. Hun og hendes børn blev udsat for vold og social kontrol af sin mand, som i dag sidder i fængsel efter en voldsom episode.</p> <p><b><u>Hør hendes historie på islandsk.</u></b></p> <p>Findes også på dansk</p>	<p>Lilja er frá Íslandi. Hún og börnin hennar voru útsett fyrir ofbeldi og félagslegri stjórn af eiginmanni hennar, sem er nú í fangelsi fyrir ofbeldi. Heyrðu sögu hennar á Íslensku.</p>
<p><b>Punjabi</b></p>	
<p><b>Jugnni</b> comes from India. Her husband brought her to denmark even though he still had a relationship with his ex-wife. After some time with physical and mental violence and a abduction of the child, she managed to get out of the relationship and to get on with a new life.</p> <p><b><u>Listen to Jugnnis story in English</u></b></p> <p>Also available in Punjabi.</p>	<p>ਮਿਰਾਨਟਿਸ (Merantis) ਇੱਕ ਪੇਡਕਾਸਟ(ਜੋ ਕਿ ਚਿਕਾਡਿੰਗ ਜਾਂ ਲਿੱਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਪਰੋਜੈਕਟ ਹੈ)ਇਹ ਪਰੋਜੈਕਟ ਸਿਰਫ ਓਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਚੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ,,ਤੇ ਓਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਜਿੰਦਗੀ ਚ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਵੱਦ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ,ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪੰਜਾਬਣ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹੈ,ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਜੁਗਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਓਹ ਪੰਜਾਬ ਚਿੰਡੀਆ ਦੀ ਚਿਰਹਣ ਵਾਲੀ ਸੀ।ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਓਸਨੂੰ ਚਿੰਡੀਆ ਤੋਂ ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿਚ ਲੇ ਕੇ ਆਇਆ ਸੀ,ਜਦ ਕਿ ਓਹਦੇ ਆਪਣੀ ਚਿਪਹਲੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਜੋ ਕਿ ਤਲਾਕ ਵੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ,ਫਿਰ ਵੀ ਓਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਸਬੰਦ ਸੀ।ਜੁਗਨੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਟ-ਮਾਰ ਸਹੀ ,,ਦਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆ ਵੀ,,ਅਤੇ ਜੋ ਓਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੋਇਆ,,ਇਹਨਾਂ ਸੱਬ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਜੁਗਨੀ ਨੇ ਆਖੀਰ ਵਿਚ ਉਸ ਚਿਰਸਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਚਿੱਤਤਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਤੇ ਸੋਹਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੁਰਮਾਤ ਕੀਤੀ।</p>
<p><b>Urdu</b></p>	
<p><b>Saira</b> kommer fra Pakistan. Hun kom som barn til danmark med hendes familie. Hendes forældre havde svært ved at acceptere hendes selvstændighed og</p>	<p>Saira is a young woman from pakistan. She came to denmark as a child and grew up in a big traditional family. She has had a good education. Her family</p>

ønske om selv at vælge venner, kærester og religion. Hun blev udsat for social kontrol og vold i hjemmet. I dag har hun det godt og bor for sig selv. Hun håber, at hendes forældre en dag vil acceptere hendes valg.

**Hør hendes historie på urdu.**

Findes også på dansk

however have problems accepting her need to choose her own friends, boyfriends and religion. Her parents exposed her to social control and abused her, hoping she would give up her need to independence. She moved to a crisis center and live by herself now. She hope in time to be reconciled with her family. Listen to saira's story in urdu and danish.

**Vietnamesisk**

**Thi** comes from Vietnam. She found her husband on the internet but the marriage in denmark became very violent . With help from a "familierådgiver" she managed to get out of the relationship and to move on with a new life.

**Listen to thi's story in Vietnamese.**

# Project Semvitas

## Misbrugte

**Henrik** er som 6-årig blevet seksuelt misbrugt af sin stedfar. Som 16-årig kunne Henrik ikke mere og han sagde fra. Henrik har efterfølgende levet et liv præget af misbrug og mange følelser af skyld og skam over det, han er blevet udsat for. Heldigvis har Henrik gennem et forløb i Kvistens mandegrupper fundet en fornyet kærlighed til livet og ikke mindst sig selv.

### [Lyt til Henriks Historie](#)

Lyt til **Jonas** fortælling om at leve med senfølger efter seksuelt misbrug i barndommen. Som dreng blev han på en spejderlejr udsat for seksuelt misbrug - og har siden levet med senfølger. Efter et længere terapiforløb er han nu kommet videre - og lever i dag med familie, job og er en del af "Kvistenes" Taskforce, der skaber åbenhed om seksuelt misbrug.

### [Lyt til Jonas Historie](#)

Lyt til **Karinas** fortælling om at leve med senfølger efter seksuelt misbrug i barndommen. Overgrebene fandt sted over flere omgange - fra hun var ganske lille, til hun var i puberteten. Hun har nu fået hjælp og er kommet videre. I dag er hun del af "Kvistenes" Taskforce, der fortæller om senfølger efter seksuelt misbrug.

### [Lyt til Karinas Historie](#)

**Kristina** har været udsat for utallige seksuelle overgreb fra både sin far samt stedfar gennem hendes opvækst. Kristina har døjet med både selvmordstanker, flashbacks og angst. Efter mange former for hjælp bliver Kristina tilknyttet CSM's frivillige sektion, Christine Centeret, hvor hun finder en ro og bliver en del af et fællesskab, som i dag har gjort, at Kristine kan gennemføre sin uddannelse på Århus Universitet.

### [Lyt til Kristinas Historie](#)

**Lars'** overgrebsmand var pædagog i SFOen. Lars var kun en lille dreng og forstod ikke meget af, hvad der foregik omkring ham, og hvorfor han var så usikker og havde det så svært i skolen.

Selv om overgrebsmanden blev afsløret og anholdt, var der ikke meget hjælp til den lille Lars. Som voksen har han kæmpet med sine dæmoner i kampsport og med vrede. I dag står han frem i Kvistens taskforce og lever med sine senfølger, selv om de stadig fylder alt for meget i hans liv.

### [Lyt til Lars' Historie](#)

**Ole** blev misbrugt af familiens ven fra han var 11 år. Allerede som 16-årig kom han i behandling som alkoholiker. Han skulle dog blive en voksen mand, før der gik hul på bylden, og han fik fortalt omverdenen om sin grumme barndom. Ole er i dag en del af Kvistens taskforce og han står frem og fortæller gerne sin historie i håbet om at kunne hjælpe andre.

## [Lyt til Oles Historie](#)

**Rie** er siden hun var 11 blevet seksuelt misbrugt af sin stedfar. Da overgrebene stoppede som 14-årig var Rie fyldt med vrede og frustration, og hun endte med at kontrollere sit liv ved at udvikle en spiseforstyrrelse. Med tiden har Rie fundet en indre styrke til at overkomme sin spiseforstyrrelse og har gennem hjælp fra læger og socialrådgiver kæmpet sig videre fra en grusom barndom.

## [Lyt til Ries Historie](#)

**Sonja** lever i dag et dejligt liv med den mand, hun elsker. I et hyggeligt hus tæt på dejlige børn og børnebørn. Sådan har det ikke altid været, for Sonja har haft meget svært ved at kende sine grænser og ved at finde ud af, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert. I en utryk barndom fik Sonjas storebrors "lege" med hende konsekvenser for hele hendes liv, der var præget af utryghed og usikkerhed. Først da hendes børnebørn viste tegn på overgreb, indså hun, at det var det, som hun havde været udsat for.

## [Lyt til Sonjas Historie](#)

Lyt til **Tinas** fortælling om at leve med senfølger efter langvarigt seksuelt misbrug i barndommen. Det var en voksen FDF-leder, der forgreb sig på den 10-12 årige Tina. Hun har nu fået hjælp gennem "Kvistene" og er kommet videre.

## [Lyt til Tinas Historie](#)

## Fagfolk

### **Marianne:**

Psykoterapeut og projektleder i "Kvisten", Marianne Gutte Pedersen giver gode råd til voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, og fortæller om individuel terapi og gruppeterapi i mande- og kvindegrupper.

"Kvisten", der findes i mange byer rundt omkring i landet, tilbyder gratis terapi til mennesker, som har senfølger efter seksuelle overgreb.

"Kvisten" har dannet en taskforce med seksuelt misbrugte, som tager rundt i landet og fortæller om at erkende overgreb og om blive bedre til at håndtere senfølgerne.

## [Lyt til Mariannes Historie](#)

## Pårørende

### **Jens:**

Jens Christians kæreste lider af senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Med hjælp fra terapi og samtalegrupper er det alligevel lykkedes parret at få en hverdag. Jens Christian har til tider haft det svært med at skulle være med til at bære sin kærestes tunge bagage, men sammen har de skabt et stærkt fundament, som de glæder sig til at bygge et familieliv på med masser af almindelig hverdag og knap så meget drama.

[Lyt til Jens' Historie](#)

## Om Landsforeningen Spor

**Spor** er en landsdækkende bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.

Landsforeningen Spor har til formål:

1. At synliggøre voksnes senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen.
2. At indsamle og formidle viden om senfølger af seksuelle overgreb og pårørende-problematikker.
3. At skabe rammer for, at medlemmerne kan danne netværk.
4. At arbejde for at forbedre forholdene for voksne med senfølger og fremme disses interesser samfundspolitisk.

Landsforeningen Spor holder blandt andet åbne cafe-møder, hvor det er muligt at møde andre, der har været udsat for seksuelle overgreb.

[Hør om Spor](#)

## Project Voldtægt

### Ekspert

#### Jurist:

Advokat Helle Hald, der som advokat gennem mere end 20 år har hjulpet voldtægtsofre, voldsofre og andre forudrettede, fortæller i podcasten om, hvorfor det er vigtigt hurtigt efter et seksuelt overgreb at kontakte et af de landsdækkende centre for voldtægtsofre eller melde voldtægten til politiet. Helle Hald fortæller også om, hvad der sker ved en anmeldelse og hvordan en evt. efterfølgende retssag forløber. Hun beskriver, hvad man skal gøre, hvis man først er klar til at anmelde en voldtægtsmand lang tid efter voldtægt

[Hør om juraen i forbindelse med en voldtægt](#)

### **Politi:**

Politikommisær Kenneth Rodam, Nordjyllands Politi fortæller, hvad der sker hos Politiet, når en kvinde henvender sig efter en voldtægt eller et voldtægtsforsøg. Han fortæller om hvilke undersøgelser, der går i gang, hvad man bliver spurgt om og hvordan man selv skal forholde sig efter overgrebet. Han fortæller også om, hvordan Politiet kan hjælpe med at vurdere, om overgrebet skal anmeldes eller ej.

[Hør Kenneth Rodam forklare](#)

### **Psykolog:**

Psykolog Sara Hagström fra Center for Seksuelle Overgreb fortæller i podcasten om, hvordan mange kvinder oplever skyld og skam og føler sig meget alene efter seksuelle overgreb, og hun fortæller, hvor vigtigt det er at søge hjælp til at bearbejde oplevelserne. På centrene tilbydes psykologsamtaler til kvinder, der har været udsat for seksuelle overgreb, hvis det er kvindernes behov – ellers hjælpes kvinderne videre til andre tilbud. Centret for Seksuelle Overgreb/Centre for Voldtægtsofre er offentlige gratis tilbud, hvor man kan ringe hele døgnet. Centrene er placeret over hele Danmark.

[Hør Sara Hagström forklare](#)

### **Socialrådgiver:**

Socialrådgiver Mette-Marie Jeppesen fra Center for seksuelle overgreb på Rigshospitalet fortæller om den hjælp og støtte, som Center for seksuelle overgreb kan hjælpe en person med, som har været udsat for overgreb. Skal hjemkommunen involveres, skal der søges kontanthjælp eller sygedagpenge? Socialrådgiveren kan hjælpe med at finde frem den rette hjælp til personen, der har været udsat for overgreb

[Hør Mette-Marie Jeppesen fortælle](#)

### **Sygeplejerske:**

Eva er sygeplejerske på **Center for Seksuelle Overgreb**, der er et gratis offentligt tilbud, hvor ofre for seksuelle overgreb kan henvende sig hele døgnet. Der findes centre i hele landet. Eva fortæller i podcasten om, hvad centrene kan tilbyde både i den akutte fase og på længere sigt - og hun beskriver også procedurer omkring sporsikring mhp en evt anmeldelse til politiet. Det er imidlertid ikke en betingelse for at henvende sig til centrene, at man ønsker at anmelde gerningsmanden til politiet.

[Hør om centrenes hjælp til personer, der har været udsat for et seksuelt overgreb.](#)

### **Krisecenter:**

Faglig leder på Dansk Kvindesamfunds Krisecenter Astrid Lyng Hjuler fortæller, hvad der sker, når en kvinde henvender sig på et krisecenter efter at have været udsat for partnervold.

Hvordan defineres partnervold, hvornår er det partnervold, hvem kommer på krisecenter, hvordan er proceduren, hvordan kan krisecentret hjælpe kvinden, der er udsat for vold og voldtægt i hjemmet.

[Hør Astrid Lyng Hjuler, Danske kvindesamfunds Krisecenter.](#)

### **Ofre**

#### **Anne:**

Som barn blev Anne voldtaget af sin far. Det har haft store konsekvenser for hendes liv, psyke og helbred. Anne har heldigvis haft ressourcer og mulighed for at få hjælp fra professionelle og støtte fra gode venner - og er kommet godt videre med sit liv. I dag har hun fået sin drømmeuddannelse, spændende job, en sød kæreste og et godt liv. Men det har været hårdt arbejde at nå hertil. I podcasten fortæller hun om at træffe svære valg og om at blive ved og ved - også når virker uoverkommeligt.

[Hør Annes historie](#)

#### **Birgitte:**

Som ung pige blev 67-årige Birgitte udsat for et overgreb i et hus, hvor hun passede børn. Oplevelsen blev anmeldt, men den unge Birgitte fik ikke hjælp til at bearbejde traumat. Alligevel har hun formået at leve et godt og almindeligt liv med job, mand og børn. Men oplevelsen sidder stadig dybt i hende og har hele livet haft konsekvenser, som hun har kæmpet med, for at de ikke skulle komme til at fylde for meget i hendes liv. Ikke desto mindre dukker oplevelsen stadig dagligt op i hendes tanker.

[Hør Birgittes historie](#)

#### **Rebecca:**

Som ganske ung blev **Rebecca** voldtaget på Roskilde Festivalen. Det fortalte hun ikke til nogen. Siden er hun blevet overfaldet af mænd ved flere lejligheder og blev også gift med en mand, som udsatte hende for psykisk og fysisk vold samt grove seksuelle overgreb. Flere gange var hun udsat for hans voldsomme seksuelle fantasier, som hun bestemt ikke ønskede at være del af. Rebecca har fået hjælp på et krisecenter og på Centeret for Seksuelle overgreb - og er kommet videre i livet sammen med sine børn.

[Hør Rebeccas historie](#)

#### **Sofia:**

28-årige Sofia fortæller om, da den mand, som hun stolede på, og som havde inviteret hende på en romantisk weekend i Spanien voldtog og bankede hende, så hun måtte flygte i nattens mulm og mørke. Sofias selvværd har taget skade, og hun

føler stadig skyld og skam, selv om hun har fået stor hjælp af familien og af nære venner.

### [Hør Sofias historie](#)

#### **Vibs:**

En stalker, der voldtog og siden forfulgte Vibs i flere år, har i den grad forpestet hendes liv. Det fortæller hun om i podcasten, hvor hun også beskriver alle de begrænsninger, som voldtægten og siden stalkingen har betydet for hendes hverdag. Hun har savnet hjælp og støtte og råder derfor kvinder, der i dag udsættes for voldtægt og voldtægtsforsøg til at henvende sig til de landsdækkende centre for seksuelle overgreb, krisecentre og andre, der vil lytte og hjælpe. En sådan støtte havde hjulpet Vibs til et bedre liv.

### [Hør Vibs' historie](#)

#### **Julie:**

Efter en grov voldtægt som ganske ung og et meget utrygt ægteskab med både psykisk vold og seksuelle overgreb flygtede Julie med sine børn under armen en sen nattetime til en god veninde, der hjalp hende gennem de første måneder. Julie fik hjælp og støtte undervejs fra forskellig side – både fra læge, kommune og fra en privat hjælpeorganisation samt ikke mindst fra gode venner. Efter nogle turbulente år går det nu rigtig godt for den lille seje familie, hvor tætte og fortrolige venner og støtte fra psykoterapeut i Kvisten fortsat spiller en stor rolle.

### [Hør Julies historie](#)

## **Relaterede**

#### **Janne:**

Janne har gennem mange år været veninde med en kvinde, der har været udsat for vold og seksuelle overgreb. Janne fortæller om, hvor vigtigt det er som pårørende at lytte og være sparringspartner - men også at hjælpe med praktiske opgaver, hvis det er det, som er der er brug for. Hun fortæller også om, at man som pårørende skal være ærlig og passe på sig selv, så der er overskud til at hjælpe en god ven.

### [Hør Jannes historie](#)

## **Project Alzheimer**

### **Pårørende**

#### **Ole:**

Mød Ole og hør om de første tegn på demenssygdommen, om erkendelsen af diagnosen og den tunge beslutning om at sende Karen på plejehjem - og ikke mindst om at få livet igen og leve et godt liv, selv om ens elskede er på plejehjem. Ole fortæller historien om at gå fra at være en kærlig ægtemand til at blive plejer for sin demente kone – og om hvordan han igen bliver ægtemand, da han overlader plejeopgaverne til andre.



[Hør Oles historie](#)

Project Oak

**Ofre**

**Linette:**

[Hør Linettes historie](#)

**Vibeke:**

[Hør Vibekes historie](#)

**Helena:**

[Hør Helenas historie](#)

**Helle:**

[Hør Helles historie](#)

**Jane:**

[Hør Janes historie](#)

**Jeannie:**

[Hør Jeannies historie](#)