



## Her kan du finde hjælp

Hvis du selv, eller en du kender, har været udsat for seksuelle overgreb som barn, er der hjælp at hente på landets centre for seksuelt misbrugte og deres pårørende. Fagpersoner, der er i berøring med seksuelt misbrugte, kan ligeledes henvende sig for rådgivning. Se en komplet liste på: [www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)

Arrangører af Synlighedsdagen:



Aabenraa Selvhjælp og Frivillig Kolding er frivillige foreninger, som tilbyder voksne med senfølger og deres pårørende: Samtaler, grupper, mentorordning og bisidderhjælp. Alle tilbud er gratis.

**Aabenraa Selvhjælp**  
Støttecenter for seksuelt krænkede  
Telefon: 74 63 15 86

**Frivillig Kolding**  
Støttecenter for seksuelt krænkede  
Telefon: 75 50 79 02

# Synlighedsdagen

## GÅ-HJEM-MØDE

Hvordan kommer seksuelle overgreb i barndommen til udtryk i voksenlivet? Hvilken hjælp er der at hente som voksen?

Torsdag den 19. september 2013  
Kl. 16.00 – 19.00

UC Syddanmark  
Campus Aabenraa  
Dr. Margrethes Vej 11-13  
6200 Aabenraa  
(Seminarieret)

*Synlighedsdagen er et åbent arrangement, som henvender sig til alle over 18 år. Gratis adgang.*

det sætter sine spor...

[www.aabenraa-selvhaelp.dk](http://www.aabenraa-selvhaelp.dk)  
[www.frivilligkolding.dk](http://www.frivilligkolding.dk)

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

## Synlighedsdagen

Det er udenfor de flestes fatteevne, at incest og seksuelle overgreb mod børn overhovedet kan finde sted. For et barn er det, at vokse op i en familie, hvor incest eller seksuelle overgreb foregår, helt uforståeligt – og det sætter sine spor!

Men hvordan kan det ske? Er der nogen særlige kendetegn ved familierne og andre miljøer, hvor børn udsættes for seksuelle overgreb? Og hvordan ser hverdagen ud for disse børn, når de bliver voksne?

Man kan godt leve det, der på overfladen ligner et fuldstændigt normalt liv, mens man kæmper med store problemer indeni. Det er fx en dyb følelse af ensomhed, mangel på tillid til andre og sig selv, og følelser som skyld og skam. Ofte føler seksuelt misbrugte sig ikke tilstrækkelige og partner- og forældreskab kan være svært.

Selvdestruktiv adfærd er meget almindelig. Smerten er ofte så svær at leve med, så den må dulmes med fx mad, alkohol eller stoffer. Psykiske lidelser som depression og angst ses meget tit og rigtig mange lider af posttraumatisk stress syndrom.

Få et indblik på Synlighedsdagen, hvor du kan møde en kvinde, der selv har problematikken inde på livet og som fortæller om hendes egen opvækst i en familie med incest.

Det gode er, at man med den rette hjælp kan få det bedre og kan opbygge et godt voksenliv.

### Arrangører

Synlighedsdagen arrangeres af Aabenraa Selvhjælp og Frivillig Kolding.

## Program

### 16.00 – 16.05 Velkomst

Ved Annette Feddersen, leder af Aabenraa Selvhjælp.

### 16.05 – 16.15 Åbningstale

Ved Povl Kylling Petersen, 1. viceborgmester i Aabenraa Kommune.

### 16.15 – 16.45 En personlig fortælling

Heidi fortæller om hvordan senfølger af barndommens incest ramte hende sent i livet og hvordan det har medført en ørkenvandring i det kommunale system.

### 16.45 – 17.30 Hvad er senfølger efter seksuelle overgreb?

Følgenvirkninger efter seksuelle overgreb under opvæksten kan i voksenlivet betyde, at hverdagen kompliceres af relationelle vanskeligheder, både til de nærmeste, arbejdsmarkedet og til sig selv.

Senfølger efter seksuelle overgreb dækker over en række af problematikker, der griber forstyrrende ind i den enkeltes måde at kunne håndtere hverdagen på. Det drejer sig primært om kompleks PTSD, angstlidelser, depression samt tilknytnings- og personlighedsforstyrrelser.

Ved psykologerne Bettina Thomassen og Kirstine Boesen, fra CSM Syd - Behandlingssektion.

### 17.30 – 17.45 Pause

**17.45 – 18.15 Hvilke muligheder er der for hjælp ifølge lovgivningen?** Ved socialrådgiver Malene Kjeldsen, ansat i CSM Syd - Frivilligsektion.

**18.15 – 18.30 Hvad koster senfølger samfundet?** Ved Marianne Munk, LMSO.

### 18.30 – 18.50 Ordet er frit!

Panel diskussion ved oplægsholderne.

### 18.50 – 19.00 Fælles opsamling og afslutning

*Med forbehold for ændringer*