

# Synlighedsdagen

## 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)

## Arrangør af Synlighedsdagen:



...i samarbejde med Aabenraa Kommune

Aabenraa Selvhjælp er en frivillig forening, som tilbyder voksne med senfølger og deres pårørende:

- Samtaler
- Grupper
- Mentorordning
- Bisidderfunktion

Alle tilbud i Aabenraa Selvhjælp er gratis.

### Aabenraa Selvhjælp

Støttecenter for seksuelt udsatte

Telefon: 74 63 15 86

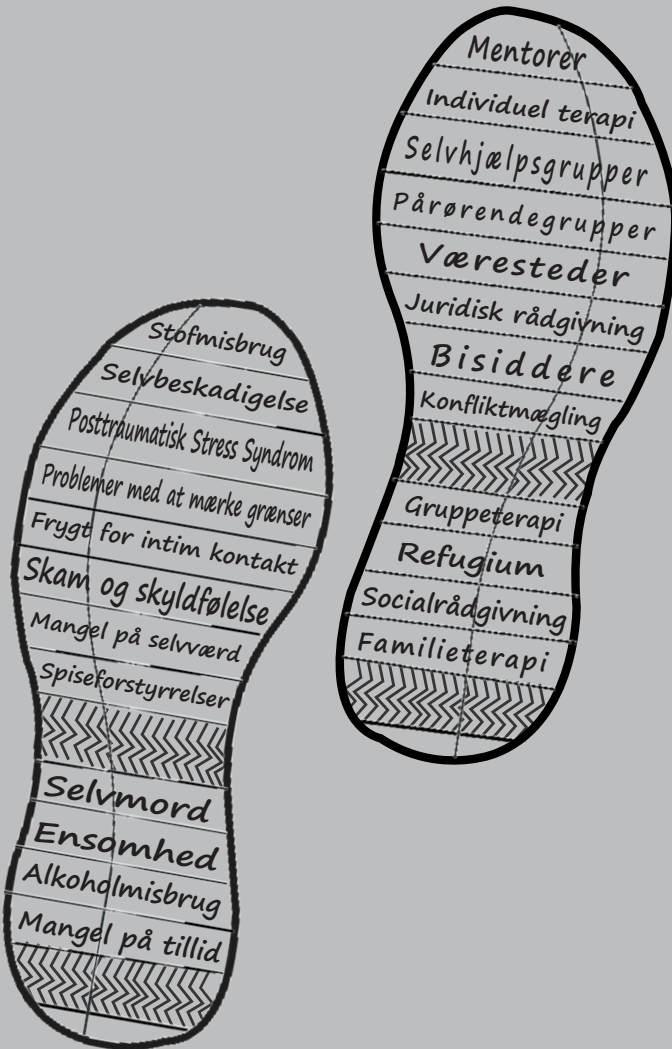
## GÅ-HJEM-MØDE

om senfølger af incest og seksuelt misbrug i barndommen

Fredag den 7. september 2012  
Kl. 15.30 – 18.30

Social- og Sundhedsskolen Syd  
Bjerggade 4 M  
6200 Aabenraa

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



det sætter sine spor...

[www.aabenraa-selvhjaelp.dk](http://www.aabenraa-selvhjaelp.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?

Få et bud 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. Mød også ekspertens der videregiver sin viden om grænseproblematikker og måder at opnå bedre livskvalitet.

### Arrangør

Synlighedsdagen arrangeres af Aabenraa Selvhjælp i samarbejde med Aabenraa Kommune.

## Senfølger

Når man har været udsat for seksuelle overgreb som barn, kan man som voksen få psykiske, fysiske og sociale problemer, som stammer fra opvæksten og de seksuelle overgreb.

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.

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

## Program

### 15.30 – 15.35 Velkomst

Ved Annette Feddersen, leder af Aabenraa Selvhjælp

### 15.35 – 15.50 Åbningstale

Ved Povl Kylling Petersen, formand for Kultur og Fritidsudvalget samt medlem af økonomiudvalget i Aabenraa kommune

### 15.50 – 16.00 Hvorfor Synlighedsdag?

Ved Inger Margrethe Juul Møller, bestyrelsesmedlem i Landsorganisationen Mod Seksuelle Overgreb - LMSO

### 16.00 – 16.45 Hvordan kan det ske?

#### Om grænseproblematikker

En kvindes beretning om at vokse op i en familie med incest, om senfølger og om at lære alting forfra som voksen.

Indlæg om overgrebsproblematikken, voksnes senfølger, grænseproblematikker i dysfunktionelle familier og lukkede miljøer ved Lene Ulstrup, AlbaHus.

Indholdet veksler mellem teoretiske oplæg og den personlige fortælling.

### 16.45 – 17.00 Pause

### 17.00 – 17.45 Hvordan kan det ske?

De teoretiske oplæg og den personlige fortælling, fortsat.

### 17.45 – 18.00 Pause

### 18.00 – 18.30 Spørgsmål til oplægsholderne

### 18.30 Afslutning

ved Annette Feddersen, leder af Aabenraa Selvhjælp

*Med forbehold for ændringer*