



Har du brug for 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

Center for Seksuelt Misbrugte, Midt Nord

CSM Midt Nord, som ligger i Aarhus, tilbyder gratis psykologiske samtaleforløb for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen. Læs mere på www.csm-midtnord.dk.

På Christine Centeret, som er en del af CSM Midt Nord, er der bl.a. mulighed for rådgivning og samvær medigestillede i caféen. Se tilbud og åbningstider på www.christinecenteret.dk.

Landsdækkende telefonrådgivning

Ved Center for Seksuelt Misbrugte, Øst

Faglig telefon- og chatrådgivning mandag til torsdag. Telefon: 33 23 21 23. Se tidsrum på www.csm-ost.dk. Mandag kl. 17 - 21 kan du tale med en kvinde eller mand som har personlige erfaringer med seksuelle overgreb. Telefon: 33 36 00 90 / 33 36 00 99.

Arrangør

Synlighedsdagen i Aalborg er arrangeret af *Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb*. Vil du støtte foreningens arbejde for bedre vilkår for seksuelt misbrugte, kan du melde dig ind i foreningen på www.landsforeningen-spor.dk.



Synlighedsdagen

TEMADAG

om senfølger af incest og seksuelt misbrug i barndommen

Søndag den 29. september 2013
kl. 11.00 - 15.45

Huset
Hasserisgade 10 - Loftet
9000 Aalborg

OBS: Gratis transport med DSB i september måned mellem Hobro og Frederikshavn.

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

det sætter sine spor...

www.landsforeningen-spor.dk

www.synlighedsdagen.dk

Synlighedsdagen

Det er udenfor de flestes fatteevne, at incest og seksuelle overgreb mod børn overhovedet kan finde sted. For et barn der vokser op med overgreb, bliver verden meget farlig og helt uforståelig.

Samtidigt vokser barnet op i en verden, hvor der ikke tales om de ting, det oplever. Det vigtigste i livet, bliver der ikke sat ord på, så barnet må bære alle sine følelser alene. Tavsheden og hemmeligholdelsen fortsætter ofte i voksenlivet og opretholder følelserne af tomhed, ensomhed og isolation.

Så hvordan ser hverdagen ud for disse børn, når de bliver voksne? Hvilken hjælp skal der til for at opnå en god livskvalitet på trods af svære livsvilkår? Hvordan klarer Danmark opgaven med at sikre hjælp, når skaden er sket?

På Synlighedsdagen brydes tabuet. Her vil voksne, der selv har problematikken inde på livet, fortælle om deres eget liv med senfølger, terapi og helingsprocessen. Der vil også være fagpersoner, der videregiver deres viden om senfølger og måder at opnå en forbedret livskvalitet.

Seksuelle overgreb skal ikke ties ihjel!

Senfølger

Følgerne af seksuelle overgreb i barndommen kan for den voksne være følelsesmæssige, fysiske, psykiske og sociale problemer. Disse problemer kaldes senfølger.

Typiske senfølger kan f.eks. være problemer med at mærke og sætte grænser, manglende selvværd, følelser af skyld og skam, smerte, overvældende vrede og ensomhed. Selvdestruktiv adfærd og forskellige former for misbrug er meget almindeligt.

Psykiske problemer kan være depression, angst og personlighedsforstyrrelser. Fysisk kan der forekomme hyperaktivitet eller uoverkommelighedsfølelse samt psykosomatiske lidelser. Der ses hyppigt neurologiske og kognitive forstyrrelser. Ofte kan der være tale om post-traumatisk-stress (PTSD).

Socialt kan det være svært at have nære relationer, hvilket blandt andet kan gøre partner- og forældreskab svært. Mange har problemer med at skabe eller fastholde en tilknytning til arbejdsmarkedet.

Med den rette hjælp kan man få det bedre og kan opbygge et godt voksenliv. Det er derfor vigtigt at udbrede kendskabet til senfølger og sikre, at der ydes tilstrækkelig hjælp til voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.

Program

Temadag om senfølger af seksuelle overgreb

11.00 – 11.05 Velkomst

Ved dagens konferencier, Karin Dyhr

11.05 – 11.20 Åbningstale

Ved Regionrådsformand Ulla Astman

11.20 – 12.00 Hvad er senfølger?

Marianne Fuusager, psykoterapeut MPF fortæller om senfølgerne af seksuelle overgreb og om hvordan seksuelt misbrug og overgreb kan influere på livet efter i forholdet til sig selv og andre.

12.00 – 13.00 Frokostpause

Husets cafe tilbyder brunch, som kan bestilles på hjemmesiden: www.huset.dk/husets-cafe
Sidste dag for forhåndsbestilling er onsdag den 25/9.

Kl. 13.00 – 13.45 Misbrug

Jan var i en lang årrække afhængig af alkohol, stoffer og sex. Han fortæller om, hvordan misbruget var en flugt fra smerten, og hvordan han kom ud af det ved at bearbejde barndommens seksuelle overgreb.

Kl. 13.45 – 14.00 Pause

Kl. 14.00 – 14.45 Selvskade

En kvinde fortæller, hvordan hun blandt andet via selvskadende adfærd som barn, ung og voksen mestrede at bære på barndommens tabu samt om, hvordan et vellykket terapiforløb har ændret hendes liv.

Kl. 14.45 – 15.00 Pause

Kl. 15.00 – 15.45 Åben debat

I dialog mellem publikum, paneldeltagere og repræsentanter for *Landsforeningen Spor*, tages tanker og spørgsmål op til debat efter dagens program.

Kl. 15.45 Tak for i dag og kom godt hjem

Med forbehold for ændringer