

# Synlighed<sup>s</sup>dagen

## 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 kan ligeledes henvende sig for rådgivning. Se alle centre på: [www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk).

## Nyt debatforum for voksne med senfølger

På *Spor*s debatforum kan du f.eks. udveksle erfaringer og søge råd fra ligestillede. Find forummet på: [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk).

## CSM Øst - [www.csm-ost.dk](http://www.csm-ost.dk)

Faglig telefon- og chatrådgivning mandag til torsdag. Telefon: 33 23 21 23. Se tidsrum på [www.csm-ost.dk](http://www.csm-ost.dk).

Der er mulighed for at tale med en socialrådgiver fredag kl. 9.00-13.00 på telefon 33 26 03 96.

Mandag kl. 16.30 - 20.00 kan du tale med en person som har erfaringer med seksuelle overgreb fra sit eget liv. Telefon: 33 36 00 90.

## Joan Søstrene - [www.joan-soestrene.dk](http://www.joan-soestrene.dk)

Rådgivning for kvinder der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller sexuel chikane. Du kan møde op personligt i rådgivningen, ringe eller sende en mail. Rådgivningen er åben mandag og torsdag kl. 18.00 - 20.30. Telefon.: 33 14 74 84, [mail@joan-soestrene.dk](mailto:mail@joan-soestrene.dk).

## Arrangør

Synlighedsdagen i København er arrangeret af *Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb*. Du kan melde dig ind i foreningen på hjemmesiden eller ved fremmøde på Synlighedsdagen.

spor



## TEMADAG om senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

Lørdag den 20. september 2014  
kl. 10.00 - 16.30

Kulturhuset Islands Brygge  
Islands Brygge 18  
2300 København S

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



det sætter sine spor...

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

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

## 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.

## Med smerten som drivkraft

Nogle mennesker har en styrke og livskraft, der gør dem i stand til at overleve 'på trods' og klare sig bedre, end man kunne forvente, ud fra deres opvækstbetingelser. Dette kaldes resiliens.

Resiliens er betinget af såvel indre som ydre ressourcer. D.v.s. at samspillet mellem det enkelte menneskes personlighed og ydre omstændigheder er af stor betydning. En vigtig faktor er barnets evne til og mulighed for at skabe en vis tilknytning til nogen eller noget, samt udviklingen af mestringsstrategier, der giver barnet en følelse af, at det har en vis kontrol over sit eget liv.

Derudover er det en stor styrke at kunne bruge smerten som drivkraft. At mærke smerten kan være det, der får mennesket til at søge nye veje og ny udvikling. Det kan komme til udtryk på mange forskellige måder – f.eks. viljen til at gå i terapi, søge nye relationer eller et nyt miljø, tage en uddannelse o.s.v.

Smerten kan også være den drivkraft, der ligger bag kreativitet og kunstneriske udtryk. På Synlighedsdagen vil vi møde fire mennesker, der på forskellig vis har kunnet bruge det kreative udtryk, til at mestre deres egen smerte og som en del af deres helingsproces.

## Program – "Med smerten som drivkraft"

**10.00 – 10.10 Velkomst**  
Ved dagens konferencier, Lissi Kamholm

**10.10 – 10.35 Resiliens**  
Oplæg om menneskers evne til at mestre svære livsomstændigheder bl.a. via barnets og den voksnes kreativitet. Ved aut. psykolog Marian Bridget Connolly og Rikke, *Spor*

**10.35 – 10.45 Pause**

**10.45 – 11.30 Ind i musikken**  
Barndommens overgreb fik John Lansner til at søge tilflugt i musikken. Når han spillede klaver, fik han opmærksomhed, glæde og fred. Den nu 48 årige familiefar, sangskriver, ingeniør og lattercoach deler sin historie, musik og sang.

**11.30 – 11.45 Pause**

**11.45 – 12.30 Splittet**  
Da Charlotte erfarede, at hendes to børn var blevet misbrugt af deres far, gik hun i chok, følte sig splittet, alene og magtesløs. Hun savnede viden og hjælp fra ligesindede – dette fik hende til at skrive bogen *Splittet – at være mor til et misbrugt barn*.

**12.30 – 13.30 Frokostpause**  
Frokost kan købes i caféen.

**13.30 – 14.15 Fra skammens fortielse til glæde ved livet**  
Annelise har brugt 30 år på at gå i terapi, uddanne sig og bearbejde barndommens traumer. I dag er hun psykoterapeut, velfungerende, aktiv og nyder glæden ved livet. I ord og billeder fortæller hun om vejen til et værdigt liv, nogenlunde fri af skammens smerte.

**14.15 – 14.30 Pause**

**14.30 – 15.15 Nærvær – MomentArt**  
Mariama bruger lyd, billeder, digte, sten til at turde være i det der er. Hun synger sammen med datteren Hanna egne sange: Lad stunderne hvor jeg - finder ro - blive fler.

**15.15 – 15.30 Pause**

**15.30 – 16.30 Åben debat**  
I dialog mellem publikum og paneldeltagerne tages tanker og spørgsmål efter dagens program op til debat.