



## 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](http://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](http://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](http://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](http://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 Nordjysk Spor, en lokalafdeling af Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Du kan melde dig ind i landsforeningen på: [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk).



# Synlighedsdagen

## TEMADAG

om hvordan kroppen husker seksuelle overgreb i barndommen

Lørdag den 27. september 2014  
kl. 10.00 - 16.00

Auditoriet - Sygehus Syd  
Hobrovej 18-22  
9000 Ålborg

Indgang til auditoriet via hovedindgangen.  
Gå til højre hen til lægevakten.

Offentlig transport: Alle linje 1 bybusser kører til Sygehus Syd.

*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)

## 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 tales ihjel!*

## Tema: "Kroppen husker"

Ofte bliver senfølger af overgreb udelukkende opfattet som 'psykiske problemer'. Men det er kun den halve sandhed, for en traumatisk hændelse som f.eks. et overgreb omfatter i høj grad også kroppen.

Bl.a. udløses der en masse stresshormoner, som påvirker nervesystem, muskler, organernes funktioner og derved hele organismen.

Måske er selve traumet blevet fortrængt men det er lagret i kroppens celler – kroppen husker. Nervesystemet reagerer stadig på det, der skete engang og det kan vise sig på mange måder: F.eks. som følelsesmæssige flash-backs, ubehag ved fysisk kontakt, angst ved pludselige, hurtige bevægelser, overfølsomhed overfor sanseindtryk m.m.

Ubalancerne kan på længere sigt føre til forskellige fysiske symptomer. Da disse som oftest ikke bliver forstået ud fra årsagen, oplever mange en ineffektiv symptombehandling eller opgivelse af behandling.

På Synlighedsdagen vil der være personlige beretninger fra voksne, der på forskellig vis har oplevet, at kroppen blev ved med at reagere på barndommens traumer. Der vil også være et fagligt oplæg, der fortæller om teorierne og de mekanismer, der ligger bag.

## Program – Tema: "Kroppen husker"

**10.00 – 10.05 Velkomst**  
Ved dagens konferencier, Carsten Borup

**10.05 – 10.20 Åbningstale**  
Ved Regionsrådsformand Ulla Astman

**10.20 – 11.00 Hvordan livshistorien indskrives i kroppen – følelser som kropslige manifestationer**  
Ved Susanne Sternberg, overfysioterapeut, specialist i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi.

**11.00 – 11.15 Pause**

**11.15 – 11.35 Når kroppen husker**  
Tre korte personlige beretninger hvor det med hverdags-eksempler beskrives, hvad det vil sige, at kroppen husker og hvor forskelligt, det kan opleves.

**11.35 – 11.40 Pause**

**11.40 – 12.20 En vej ud af overgrebenes skygge**  
Michael vil fortælle om de symptomer, han har haft som følge af overgrebene og om den behandling, der har hjulpet ham til et liv, hvor senfølgerne fylder stadig mindre.

**12.20 – 13.20 Frokostpause**  
Der er mulighed for at købe frokost i caféen og kantinen.

**13.20 – 14.00 Traumeforløsende kropsarbejde**  
Psykoterapeut og TRE instruktør Mette Gajhede fortæller bl.a. om, hvad der sker i kroppen under et traume og hvordan traumeenergien kan forløses.

**14.00 – 14.10 Pause**

**14.10 – 14.55 Skam og selvskade – den onde cirkel**  
Barndommens overgreb sidder ofte i både krop og sjæl i form af skam og selvhad, der kan udløse selvskade og omgivelsernes reaktioner kan skabe en ond cirkel. Ved Karin Dyhr, forfatter til 'Glaspiggen' og 'Bag om borderline'.

**14.55 – 15.10 Pause**

**15.10 – 16.00 Åben debat**  
Dialog mellem publikum, paneldeltagere og repræsentanter for Landsforeningen Spor.

**Kl. 16.00 Tak for i dag og kom godt hjem**

*Med forbehold for ændringer*