

# 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, 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).

## I København findes disse centre:

### Center for Seksuelt Misbrugte, 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).

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.

### 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. Se adresse på [www.joan-soestrene.dk](http://www.joan-soestrene.dk).  
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*. Vil du støtte foreningens arbejde for bedre vilkår for seksuelt misbrugte, kan du melde dig ind i foreningen på: [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk) eller ved fremmøde på Synlighedsdagen.

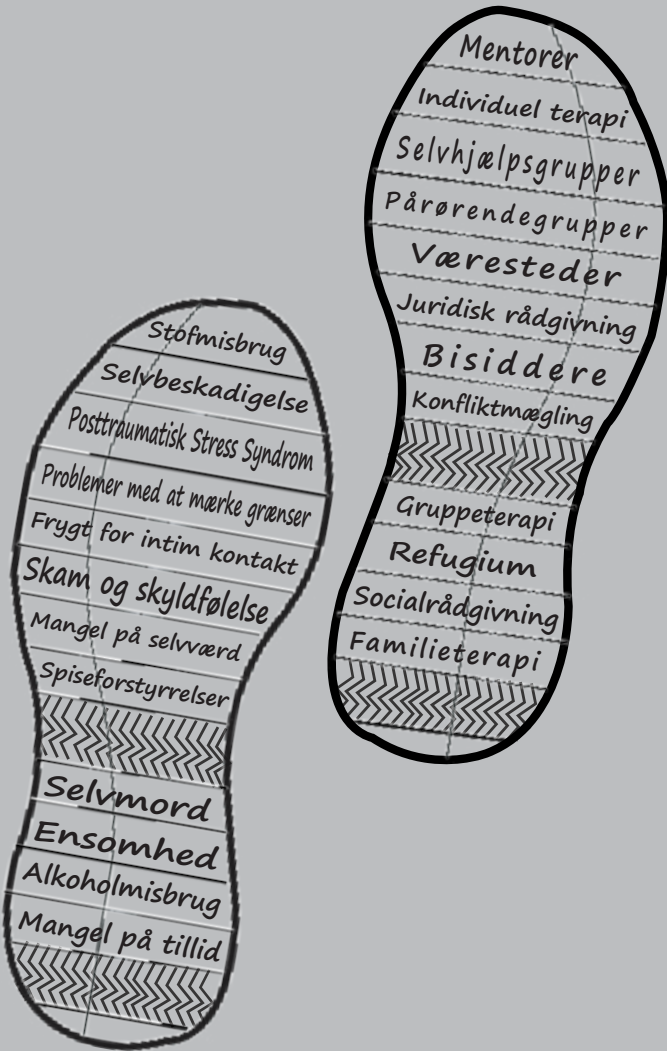


## TEMADAG om senfølger af incest og seksuelt misbrug i barndommen

Lørdag den 21. september 2013  
kl. 10.00 - 16.00

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.

## Synlighedsdagen

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, Lissi Kamholm

#### 10.05 – 10.20 Åbningstale

Ved Mikkel Warming, socialborgmester i Københavns Kommune.

#### 10.20 – 10.45 Somatisering

Anne havde fortrængt sin barndom og forstod derfor ikke kroppens signaler. Hun fik den idé, at en smertefuld fysisk lidelse i virkeligheden var psykosomatisk og det blev starten på en lang helingsproces.

#### 10.45 – 11.00 Pause

#### 11.00 – 12.00 Kroppens forsvarsmekanismer

Ved Gitte D. Fjordbo, choktraumeterapeut og Alexanderlærer. Gitte vil fortælle om, hvad der sker i kroppen og nervesystemet, når man oplever et traume. Hun vil også komme ind på, hvordan man kan arbejde med at forløse fastfrysningen og bringe livet tilbage i kroppen. Anne supplerer med personlige erfaringer.

#### 12.00 – 13.00 Frokostpause

Sandwich sælges i salen. Anden frokost kan købes i caféen.

#### 13.00 – 13.45 Skam og selvskade – den onde cirkel

Barndommens overgreb sidder ofte i både krop og sjæl i form af skam og selvhad. Skamfølelsen kan udløse selvskade, der forværres af omgivelsernes reaktioner, der fører til mere selvskade. Ved Karin Dyhr, forfatter til "Glaspigen" og "Bag om borderline".

#### 13.45 – 14.00 Pause

#### 14.00 – 14.45 Når kroppen husker

Med en række korte personlige beretninger sættes hverdags eksempler og oplevelser på, hvad det vil sige, og hvor forskelligt det kan opleves, at kroppen husker.

#### 14.45 – 15.00 Pause

#### 15.00 – 16.00 Åben debat

I dialog mellem publikum og paneldeltagerne tages tanker og spørgsmål efter dagens program op til debat.

*Med forbehold for ændringer*