

Synlighed ^S dagen

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 – 11.00 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.

11.00 – 11.15 Pause

11.15 – 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 til 50,- kr. 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 "Glaspiggen" 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.

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



det sætter sine spor...