

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.



det sætter sine **spor**...

Arrangører af Synlighedsdagen



Aabenraa Selvhjælp er en frivillig forening, som tilbyder voksne med senfølger og deres pårørende individuelle samtaler, anonym socialrådgivning, bisidderhjælp o.a. Alle tilbud er gratis.

Kontakt Aabenraa Selvhjælp
Støttecenter for seksuelt krænkede
Telefon: 74 63 15 86

spor

Sønderjysk Spor er lokalafdeling af Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Vil du støtte foreningens arbejde for bedre vilkår for voksne med senfølger af seksuelle overgreb, kan du melde dig ind i foreningen på www.landsforeningen-spor.dk

Økonomisk støttet af

RÅDET FOR OFFERFONDEN

Synlighedsdagen er støttet økonomisk af Rådet for Offerfonden. Temadagens udførelse, indhold og resultater er alene arrangørernes ansvar. De vurderinger og synspunkter, der fremstilles ved arrangementet, er arrangørernes egne og deles ikke nødvendigvis af Rådet for Offerfonden.

www.aabenraa-selvhjaelp.dk
www.landsforeningen-spor.dk

Synlighedsdagen

GÅ-HJEM-MØDE om senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

Mandag den 14. september 2015
kl. 15.00 – 18.00

UC Syddanmark
Campus Aabenraa
Dr. Margrethes Vej 11-13
6200 Aabenraa
(Seminarieret)

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

Kom gerne tidligt til kaffe og hjemmebag. Programmet starter præcist.

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.

Det er vigtigt at udbrede kendskabet til senfølger, så det sikres, at de voksne, der har behov for det, får den nødvendige hjælp og støtte. For med den rette hjælp er det muligt at få det bedre og få opbygget et godt voksenliv.

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.

På Synlighedsdagen vil der være en personlige beretning fra en mand, der 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.

Der bliver afsluttet med en debat mellem publikum og oplægsholderne, hvor det er muligt at stille spørgsmål – evt. anonymt, da vi lader "hatten gå rundt" for at samle spørgsmål ind.

Kroppen husker: Hvor tidlig kan man få senfølger?

14.30 – 15.00 Kom, hvis du har lyst – så er der gratis kaffe, te og hjemmebag

15.00 – 15.05 Velkomst

Ved Annette Feddersen, leder af Aabenraa Selvhjælp og Britta Kjærgaard, Sønderjysk Spor.

15.05 – 15.15 Åbningstale

Ved Svend Hansen Tarp (S), medlem af Aabenraa Byråd.

15.15 – 16.50 En vej ud af overgrebenes skygge

Michael vil fortælle sin historie med særligt fokus på de fysiske og psykiske symptomer, han har haft som følge af overgrebene og om den behandling, der har hjulpet ham til et liv, hvor senfølgerne fylder stadig mindre.

Kort pause

Traumeforløsende kroppsarbejde

Line Rotenberg, psykoterapeut MPF og frivillig i CSM Syd – Frivilligsektion vil fortælle om, hvad der sker i kroppen, når et menneske udsættes for seksuelle overgreb, hvilken indflydelse disse traumer får senere i livet, og hvordan traumeenergien kan forløses.

Kort pause

16.50 – 17.00 Fremtidens behandling

Lise von Seelen, bestyrelsesmedlem i Aabenraa Selvhjælp, vil i sit oplæg komme ind på behandlingsmuligheder efter 2015.

17.00 – 17.10 Pause: Hatten til spørgsmål går rundt blandt publikum

17.10 – 17.50 Ordet er frit

Debat og diskussion på baggrund af spørgsmålene.

17.50 – 18.00 Fælles opsamling og afslutning

Med forbehold for ændringer