

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.



## 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).

### Kvisten Aalborg

Tilbyder individuelle samtaleforløb, parterapi, gruppe-terapi til senfølgeramte og pårørende. Telefon 50 54 25 50. [www.kvistene.dk](http://www.kvistene.dk).

### Cisem, Nørresundby

Tilbyder bl.a. gruppeterapi, samvær med ligestillede og støttende samtaler. [www.cisem.dk](http://www.cisem.dk).

### Center for Seksuelt Misbrugte, Midtnord

CSM Midtnord, som ligger i Aarhus, tilbyder bl.a. gratis psykologiske samtaleforløb, socialrådgivning, samvær med ligestillede. [www.csm-midtnord.dk](http://www.csm-midtnord.dk).

### Erfaringsbaseret telefonrådgivning

Hvis du gerne vil tale med en kvinde eller mand som har personlige erfaringer med seksuelle overgreb, kan du ringe til CSM Øst tirsdage kl. 16.30 – 20.00 på telefon 33 36 00 90 samt CSM Syd mandage i lige uger kl. 18.30 – 20.30 på telefon 72 40 66 43.

### 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 relationer og senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen

Lørdag den 26. september 2015  
kl. 10.00 – 16.00

Auditoriet – Sygehus Syd  
Hobrovej 18-22  
9000 Ålborg

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

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!*

## Relationer

Når man har været udsat for seksuelle overgreb, brydes den basale tillid og derved påvirkes tilknytningsevnen. Det bliver ofte svært at skabe, opretholde og udvikle sunde relationer til andre mennesker.

Mange har problemer med at have andre mennesker tæt på sig, hvad enten det er fysisk eller følelsesmæssigt. Derved bliver det svært at indgå i en nær relation som f.eks. partnerskab og i forhold til egne børn.

Det kan ligeledes være vanskeligt at fungere på en arbejdsplads. Med en opvækst i en dysfunktionel familie kan der være nogle sociale spilleregler, man ikke har lært.

*"Man kan have fået så lidt kærlighed, at man oplever nærhed som overgreb. Man kan have fået så lidt nærhed, at man oplever overgreb som kærlighed."*

Ukendt

 Programmet i sin fulde længde kan læses på Nordjysk Spors Facebookside.

## Program – Tema: "Relationer og senfølger"

**10.00 – 10.20 Velkomst / åbningstaler**  
Ved dagens konferencier, Carsten Borup, formand for PFSK

**10.20 – 11.00 At finde lysten til at elske på trods af...**  
Lea Treebak Jensen, ansat ved Aalborg Psykiatriske Universitetshospital & Sexologisk Center Aalborg. Seksualitet er vigtigt for livsglæde og livskvalitet. Der tales sjældent om seksualitet, især bliver der tavshed, når seksualiteten lider.

**11.00 – 11.15 Pause**

**11.15 – 11.35 Hverdagens udfordringer i relationer**  
Kurt Kyed og en brugerlærer vil hver især give hverdags-eksempler på det at leve med senfølger og de udfordringer, det kan medføre.

**11.35 – 11.40 Pause**

**11.40 – 12.20 Tryghed, tålmodighed og kærlige skub**  
Charlotte fortæller om de vanskeligheder, hun har fået i kraft af sin opvækst og hvordan hun har arbejdet med det. Om hvordan hendes omgangskreds og støttepersoner bedst har kunnet hjælpe hende og hvad der ikke har virket.

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

**13.20 – 14.00 Relationer**  
Anja beretter om at vokse op i en dysfunktionel familie og de udfordringer, det har medført - ikke mindst i forhold til at danne varige og sunde relationer. Hvordan kan det så alligevel lykkes og hvordan kan det blive nemmere og mindre angstfyldt?

**14.00 – 14.10 Pause**

**14.10 – 14.55 Traumer og tilknytningstraumer**  
Mary á Argjaboda, psykoterapeut MPF og SE-practitioner, taler om, hvorfor det kan være svært at etablere et trygt og stabilt liv / familieliv, når man har været udsat for overgreb. Hør om den traumatiserende familiedynamik og om sekundær traumatisering, når man vokser op i en familie, hvor et familiemedlem har været udsat for overgreb.

**14.55 – 15.10 Pause**

**15.10 – 16.00 Åben debat**  
Dialog mellem publikum, paneldeltagere og Nordjysk Spor.

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