

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



Kolding Selvhjælp /
Frivillig Kolding

Vi tilbyder fællesskab og rådgivning til alle der har været udsat for seksuelle overgreb.

Både misbrugte og pårørende kan henvende sig anonymt og gratis.

Der tilbydes samtaler med en frivillig rådgiver, som har tavshedspligt og mulighed for at hjælpe med at finde den bedste professionelle løsning. Der er også mulighed for selvhjælpsgrupper.

Kontakt

Kolding Selvhjælp - Støttecenter mod incest
Telefon 7550 7902



Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb.

Vil du støtte Spors arbejde for bedre vilkår for senfølgerte voksne, 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.frivilligkolding.dk/selvhjaelp
www.landsforeningen-spor.dk

Synlighedsdagen

GÅ-HJEM-MØDE

om senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

Onsdag den 16. september 2015
Kl. 16.00 - 19.00

Kolding Kommune Uddannelsescenter
Auditoriet
Ågade 27
6000 Kolding

Arrangementet er gratis og henvender sig til alle over 18 år.

www.synlighedsdagen.dk

Synlighedsdagen

Det er udenfor de flestes fatteevne, at incest og seksuelle overgreb mod børn overhovedet kan finde sted. For et barn er det, at vokse op i en familie, hvor incest eller seksuelle overgreb foregår, helt uforståeligt – og det sætter sine spor...

Men 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 kan du høre nogle svar fra voksne, der selv har problematikken inde på livet, og som fortæller om deres eget liv med senfølger, terapi og helingsprocessen. Mød også eksperter der videregiver deres viden om senfølger og måder at opnå bedre livskvalitet.

Arrangør

Synlighedsdagen arrangeres af Frivillig Kolding og Spor – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb.

Senfølger

Når man har været udsat for seksuelle overgreb som barn, kan man som voksen få psykiske og fysiske problemer, som stammer fra opvæksten og de seksuelle overgreb.

Man kan godt leve et udadtil normalt liv, mens man indadtil har det meget svært. Man kan have problemer med f.eks. en dyb følelse af ensomhed, mangel på tillid til sig selv samt følelser som skyld og skam. Ofte føler seksuelt misbrugte sig ikke tilstrækkelige. Partner- og forældreskab kan være svært, ligesom mange har problemer med sociale relationer generelt og ustabil tilknytning til arbejdsmarkedet.

Selvdestruktiv adfærd er meget almindelig. Smerten er ofte så svær at leve med at den må dulmes med fx mad, alkohol eller stoffer. Psykiske lidelser som depression og angst ses meget ofte og mange lider af posttraumatisk stress syndrom.

Det gode er, at man med den rette hjælp kan få det bedre og kan opbygge et godt voksenliv.

Program – Tema: Skam

Kl. 16.00 Velkomst

Ved Asta Bisgaard, leder af Frivillig Kolding/Kolding Selvhjælp.

Kl. 16.00 – 16.10 Åbningstale

Ved Lis Ravn Ebbesen, formand for Socialudvalget i Kolding.

Kl. 16.15 – 17.30 Skam

Vi har i krop og nervesystem en medfødt skam, der er sund og hensigtsmæssig. Skam er knyttet til selvet, så samtidig med at vi lærer verden at kende, dannes også vores selvforståelse. Forkrøbles vores selvforståelse som følge af omsorgssvigt, kan det føre til en skambaseret personlighed med lavt selvværd og forkerthedsfølelse til følge.

Ved cand.psych., specialist og supervisor i psykoterapi Lars J. Sørensen. Forfatter til bl.a. bøgerne Smertegrænsen og Skam – sjælemord.

Kl. 17.30 – 18.00 Pause

Der serveres en let sandwich og drikkevarer.

Kl. 18.00 – 18.45 Med skammen som følgesvend

Helle inviterer indenfor i den dysfunktionelle familie og giver et indblik i familiens dynamik, hvor hun som barn måtte give afkald på sin indre kerne for at overleve med forstanden i behold.

Skammen var en grundfølelse, som prægede Helles måde at være i verden på, indtil hun som 29-årig begyndte at kæmpe sig tilbage til et autentisk liv – dog stadig med skammen som følgesvend.

Kl. 18.45 – 19.00 Afslutning

Kort om Kolding Selvhjælps Støttecenter mod incest og Spor – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb.

Med forbehold for ændringer