

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

Debatforum for voksne med senfølger

På Spors debatforum kan du f.eks. udveksle erfaringer og søge råd fra ligestillede. Find forummet på: www.landsforeningen-spor.dk.

Erfaringsbaseret telefonrådgivning

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

CSM Øst – www.csm-ost.dk

Faglig telefon- og chatrådgivning mandag til torsdag. Telefon: 33 23 21 23. Se tidsrum på www.csm-ost.dk.

Der er mulighed for at tale med en socialrådgiver tirsdag-fredag kl. 9.00-16.00 på telefon 33 26 03 96.

Arrangør

Synlighedsdagen i Næstved 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.



Synlighedsdagen

GÅ-HJEM-MØDE

om senfølger af incest og seksuelt misbrug i barndommen

Onsdag den 14. oktober 2015
kl. 15.00 – 19.00

Frivilligcenter Næstved
Farimagsvej 22
4700 Næstved

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

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 og pårørende, 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!

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.

Program

15.00 – 15.05 Velkomst

Ved dagens konferencier, Inger Andersen.

15.05 – 15.15 Åbningstale

Ved Marian Bridget Connolly, aut. psykolog.

15.15 – 16.00 Når selvværdet rammes

Et af de spor, som ofte sætter sig dybt i kroppen og følelserne efter seksuelle overgreb i barndommen, er et lavt selvværd. Det påvirker det mentale billede, man har af sig selv, den værdi man giver sig selv og det liv, man lever lige nu. Fordi vores syn på os selv er en holdning – ikke et faktum, er der meget, vi selv kan gøre for at få et bedre selvværd. Vi skal se på nogle af dem! Ved Birthe Kendel.

16.00 – 16.15 Pause

16.15 – 17.00 Vejen til heling

Linas beretning handler om en opvækst med omsorgssvigt og voldtægt samt om mødet med det sociale system, som det så ud dengang. Hun fortæller også om de senfølger, det har medført og om sin helingsproces. Der vil i oplægget blive afspillet musik fra CD.

17.00 – 17.15 Pause

17.15 – 18.00 Livet med senfølger

Helle inviterer indenfor i den dysfunktionelle familie og giver et indblik i familiens dynamik. Hun fortæller om de strategier, hun udviklede, der gjorde hende i stand til at overleve barndommens seksuelle overgreb med forstanden i behold. Hør også, hvordan de selvsamme strategier i voksenlivet gjorde det svært for hende at forholde sig til virkeligheden og indgå i nære relationer.

18.00 – 18.30 Åben debat

Tanker og spørgsmål i forbindelse med dagens oplæg tages op til debat i en dialog mellem publikum, oplægsholdere og åbningstaler.

18.30 – 19.00 Middag

Det er muligt at købe middag i FuturaCaféen

19.05 – 19.30 Det sætter sine spor...

Præsentation af Landsforeningen Spor ved bestyrelsesmedlemmer Helle Borrowman og Marian Bridget Connolly.