

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
Reberbanen 3, st.th
6200 Aabenraa
Telefon: 74 63 15 86



Sønderjysk Spor er en lokalafdeling af Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb.

Spor oplyser om senfølger af seksuelle overgreb i barndommen, og skaber netværk for voksne med senfølger.

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

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

Synlighedsdagen

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

Mandag den 12. september 2016
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.

www.synlighedsdagen.dk

Senfølger

Seksuelle overgreb sætter sine spor. Konsekvenser af overgreb i opvæksten kan være både fysiske, psykiske, følelsesmæssige og sociale problemer – såkaldte senfølger.

Senfølger kan f.eks. være problemer med at mærke og sætte grænser, manglende selvværd, ensomhed, følelser af skyld og skam, smerte og overvældende vrede. 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.

Synlighedsdagen

Synlighedsdagen sætter fokus på de voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen, og de konsekvenser overgreb fører med sig.

Synlighedsdagen finder sted hvert år med voksende deltagerantal. Målet er, at der bliver afholdt Synlighedsdage i alle større byer i Danmark.

Alle med interesse i udbredelse af kendskab til senfølger er velkomne. Arrangementet er gratis og arrangeres af frivillige kræfter.

Emner og indslag på Synlighedsdagen spænder vidt, men fælles er, at de handler om, hvordan man lever med konsekvenserne af fortidens overgreb, og hvad der kan hjælpe i den ofte livslange proces.

Oplægsholderne er dels mennesker, der fortæller noget af deres personlige historie samt professionelle, der belyser emnet ud fra deres faglige viden. Perspektiver fra forskere og pårørende er ofte en del af arrangementet.

Programmer for de forskellige byer bliver løbende publiceret på www.synlighedsdagen.dk

Program

15.00 – 15.05 Velkomst

Ved dagens konferencier, Lisa Henning, Bestyrelsesmedlem Aabenraa Selvhjælp og Britta Kjærgaard, medlem af Sønderjysk Spor – for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.

15.05 – 15.15 Åbningstale

Ved Poul Kylling Petersen, medlem af Aabenraa Byråd, Formand for Social- og Sundhedsudvalget.

15.15 – 15.40 Fra overgreb og svigt til et sundt, glad og "helt liv"

Eva Amalie fortæller hendes historie med henblik på, at give andre mod og håb for et godt og positivt liv, både med sig selv, spørgelserne og seksualiteten efter overgreb.

15.40 – 16.10 Et lokalt forankret tilbud til voksne med senfølger efter seksuelt misbrug

Marianne Timmermann, Bestyrelsesmedlem af Aabenraa Selvhjælp og Marianne Munk, bestyrelsesformand for Selvhjælp Kolding, beretter om erfaringer med brugere, der har senfølger efter seksuelle overgreb.

16.10 Pause med kaffe og kage

16.30 Kvalificeret rådgivning og hjælp

Præsentation af det første hold frivillige rådgivere og teamets underviser Line Rotenberg. Line Rotenberg, Psykoterapeut MPF og frivillig rådgiver i Center For Seksuelt Misbrugte Frivilligsektion, vil fortælle om relationer og grænser

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