



det sætter sine **spor...**

ARRANGØR

Synlighedsdagen i København er arrangeret af:
Hovedstaden Spor
– En lokalafdeling af Landsforeningen Spor.

Vil du støtte foreningens arbejde for bedre vilkår for senfølgeramte voksne, kan du melde dig ind som medlem eller støttemedlem på:

www.landsforeningen-spor.dk

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 kan ligeledes henvende sig for rådgivning.

CSM Øst www.csm-ost.dk

Frivillig anonym rådgivning – ring 33 23 21 23.
Mandag: 16.30–20.00 (rådgiverne har selv oplevet seksuelle overgreb). Tirsdag: 13.00 – 16.00. Torsdag: 09.30 – 12.30.

Rådgivning om behandling – ring 29 44 88 66.
Mandag: 13.00 – 15.00. Tirsdag eller onsdag: 13.00 – 15.00. Torsdag: 13.00 – 16.00.

Socialrådgivning – ring 21 16 89 69. Mandag – torsdag: alle dage 09.00 – 15.00.

Joan Søstrene – www.joan-soestrene.dk

Rådgivning for kvinder der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller seksuel chikane. Mandag og torsdag kl. 18.00 – 20.30. Telefon: 33 14 74 74, mail@joan-soestrene.dk.

Synlighedsdagen

TEMADAG OM SENFØLGER af seksuelle overgreb i barndommen

Lørdag den 24. sept. 2016
kl. 10.00 – 16.00

Kulturhuset Islands Brygge
Islands Brygge 18
2300 København S

Arrangementet er gratis og åbent for alle over 18 år.

www.landsforeningen-spor.dk

www.synlighedsdagen.dk

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

Med den rette hjælp kan man få det bedre og kan opbygge et godt voksenliv. Det er derfor vigtigt at udvide kendskabet til senfølger og sikre, at der ydes tilstrækkelig hjælp til voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.

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

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.

Synlighedsdagen finder sted over hele landet og med voksende deltagerantal.

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

Når man har været udsat for overgreb, mangler der ro og overensstemmelse både i kroppen og sindet. En hyppig senfølge efter seksuelle overgreb er PTSD, posttraumatisk stress.

Det beskrives nogle gange som en tilstand, hvor både speeder og bremsen i en bil er trykket i bund – på én gang. Det kan føles som om, man kører 100 km/t indvendigt, mens man udadtil er fuldstændig rolig og kontrolleret. Man kan sige, at nervesystemet både er overaktiveret og kollapsede, hvilket medfører en basal ubalance.

Følelsesmæssigt og psykologisk viser ubalancerne sig typisk ved sort/hvid tænkning. Det er alt/intet og enten/eller, fordi det ubevidst er for svært at forholde sig til både/og. Det kan føre til handlemåder, der giver en illusion om balance, men som i virkeligheden øger ubalancen. Som f.eks. hvis man sætter meget restriktive grænser, fordi man er vokset op uden grænser, eller man lader helt være med at drikke, fordi partneren drikker for meget.

Ubalancen er som et pendul, der konstant svinger mellem to yderligheder og aldrig falder til ro på midten. Jo mere man kan rumme og anerkende alle de følelser, der ligger mellem ekstremerne, desto mere balance og indre ro vil der opstå.

10.00 – 10.20 Velkomst og åbningstale
Ved dagens konferencier Carsten Borup, PFSK.

10.20 – 11.00 3 balanceøvelser
Ved Malene Kaae, Psykolog CSM Øst.
Balancen mellem dig og mig, mellem forsigtighed og tillid, samt mellem fortid og nutid.

11.00 – 11.05 Skuespil, 1. scene: Konflikten
Ved René Wormark Larsen og Ann Hølund.

11.05 – 11.20 Pause

11.20 – 11.30 Skuespil, 2. scene: Monologer

11.30 – 12.15 At gå efter sine drømme
Lasse Løager, forfatter til 'Skyggefald', vil tale om vægtfordeling og tyngdepunkt set i forhold til at gå efter sine drømme med en tung bagage.

12.15 – 13.15 Frokostpause
Frokost kan købes i caféen.

13.15 – 14.00 Kan konfrontation skabe balance?
Lene føler, at et møde og en konfrontation med sin krænkelse vil kunne skabe mere balance i livet. Sammen med Birgit Madsen, leder af CSM Syd – Frivilligsektion, bliver dette realiseret gennem en månedlang forudgående proces.

14.00 – 14.05 Skuespil, 3. scene: Dansen

14.05 – 14.20 Pause

14.20 – 15.05 Balance er noget, man skaber!
Odile Poulsen fortæller om, hvordan hun har skabt balance i sig selv, sit liv og i sin families liv på trods af, at hun blev født ind i en hverdag med seksuelle overgreb og tortur.

15.05 – 15.20 – Pause

15.20 – 16.00 Refleksionspanel
Dagens oplæg og spørgsmål fra salen reflekteres af et panel bestående af personer med egne erfaringer, pårørende og fagprofessionelle.

16.00 – 16.05 Afslutning