

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

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 seksuelle overgreb. Telefon 7550 7902.



Landsforeningen Spor er en bruger- og interesseorganisation som arbejder for at forbedre vilkårene for voksne der lever med fysiske, psykiske og sociale konsekvenser af seksuelle overgreb i opvæksten.

Vil du støtte Spors arbejde for bedre vilkår for senfølgeramte voksne, kan du melde dig ind som medlem eller støttemedlem på: www.landsforeningen-spor.dk.

www.koldingselvhjaelp.dk
www.landsforeningen-spor.dk

Synlighedsdagen

GÅ-HJEM-MØDE

om senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

Tirsdag den 13. september 2016
kl. 17-21

Auditoriet på KUC Kolding Kommune
Uddannelsescenter
Ågade 27
6000 Kolding

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

www.synlighedsdagen.dk

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.

Det er vigtigt at udbrede kendskabet til senfølger, så det sikres, at de voksne, der har behov for det, får den nødvendige hjælp og støtte. For med den rette hjælp er det muligt at få det bedre og få opbygget et godt voksenliv.

Synlighedsdagen

Ofte bliver senfølger af overgreb udelukkende opfattet som 'psykiske problemer'. Men det er kun den halve sandhed, for en traumatisk hændelse som f.eks. et overgreb omfatter i høj grad også kroppen.

Bl.a. udløses der en masse stresshormoner, som påvirker nervesystem, muskler, organernes funktioner og derved hele organismen.

Måske er selve traumet blevet fortrængt men det er lagret i kroppens celler – kroppen husker. Nervesystemet reagerer stadig på det, der skete engang og det kan vise sig på mange måder: F.eks. som følelsesmæssige flash-backs, ubehag ved fysisk kontakt, angst ved pludselige, hurtige bevægelser, overfølsomhed overfor sanseindtryk m.m.

På Synlighedsdagen vil der være en personlige beretning fra en mand, der har oplevet, at kroppen blev ved med at reagere på barndommens traumer. Der vil også være et fagligt oplæg, der fortæller om teorierne og de mekanismer, der ligger bag.

Der bliver afsluttet med en debat mellem publikum og oplægsholderne, hvor det er muligt at stille spørgsmål – evt. anonymt, da vi lader "hatten gå rundt" for at samle spørgsmål ind.

Program – Tema: Kroppen husker

Kl. 17.00 Velkomst
Ved Jyta Popik, leder af Kolding Selvhjælp.

Kl. 17.05 – 17.15 Åbningstale
Ved Lis Ravn Ebbesen, formand for Kolding Kommunes Socialudvalg

Kl. 17.15 – 18.00 En vej ud af overgrebenes skygge
Michael vil fortælle sin historie med særligt fokus på de fysiske og psykiske symptomer, han har haft som følge af overgrebene og om den behandling, der har hjulpet ham til et liv, hvor senfølgerne fylder stadig mindre.

Kl. 18.00 – 18.15
Spørgsmål og debat

Kl. 18.15 – 18.45 Pause
Der serveres en sandwich og en vand

Kl. 18.45 – 20.30 Traumeforløsende kropsarbejde
Line Rotenberg, psykoterapeut MPF og frivillig i CSM Syd – Frivilligsektion vil fortælle om, hvad der sker i kroppen, når et menneske udsættes for seksuelle overgreb, hvilken indflydelse disse traumer får senere i livet, og hvordan traumeenergien kan forløses.

Kl. 20.30 – 20.50
Spørgsmål og debat

Kl. 20.50 – 21.00 Afslutning
Kort om Kolding Selvhjælps Støttecenter mod seksuelle overgreb og et nyt projekt om senfølger støttet af midler fra Socialministeriet. Ved Marianne Munk, formand for Kolding Selvhjælp.