

## Program: Selvomsorg

### 10.00 – 10.20 Velkomst

Ved dagens konferencier Carsten Borup, formand for Pårørendeforeningen For Seksuelt Krænkedede.

### 10.20 – 11.05 Selvomsorg via kroppen

Siff L. E. Skovenborg har selv haft senfølger efter overgreb. I dag er hun psykomotorisk terapeut og fortæller om redskaber, som støtter selvomsorg.

### 11.05 – 11.20 Pause

### 11.20 – 12.10 Selvomsorg og heling

En personlig beretning om den snoede vej til et bedre liv. Om at vælge fra for at kunne vælge til og at finde modet og styrken til at gå nye veje.

### 12.10 – 13.10 Frokostpause

Frokost kan købes i caféen.

### 13.10 – 13.20 Lodtrækning

Der udloddes bøger på indgangsnummeret.

### 13.20 – 14.10 Hvad er selvomsorg for dig?

Anne og Jens fortæller om, hvad de hver især har gjort for at skabe fred i krop og sind. Det handler bl.a. om vandreture, netværk og kommunikation.

### 14.10 – 14.25 Pause

### 14.25 – 15.15 Syng dig glad!

Christine Schøtt er bl.a. operasanger og ID psyko-terapeut. Hun har i mange år arbejdet med sammenhængen mellem krop, psyke og stemme. Ikke mindst, hvordan sang kan skabe glæde og energi.

### 15.15 – 15.30 Opsummering og afrunding

Ved dagens konferencier, Carsten Borup

## Synlighedsdagen

Seksuelle overgreb og omsorgssvigt i opvæksten sætter sine spor. Følgerne er fysiske, psykiske, følelsesmæssige og sociale problemer, der gør livet svært.

Der er stort set ikke noget kendskab til senfølger i Danmark. Synlighedsdagen sætter derfor hvert år fokus på forskellige temaer knyttet til konsekvenserne af seksuelle overgreb i barndommen.

Indslag på Synlighedsdagen spænder vidt. På dagen er der altid oplægsholdere, der fortæller noget af deres egen historie, og professionelle der belyser emnet ud fra deres faglige viden.

Synlighedsdage over hele landet oplyser om senfølger:

### Landsprogram 2017

- 16. sept.** NÆSTVED: Identitet
- 20. sept.** KOLDING: Hvad gør overgreb ved mennesker?
- 23. sept.** KØBENHAVN: Selvomsorg
- 30. sept.** AALBORG: Overgreb og identitetsudvikling
- 3. okt.** AABENRAA: Tilknytning til arbejdsmarkedet
- 5. okt.** ODENSE: Mænd
- 6. okt.** ÅRHUS: Kunst som helende faktor

# Synlighed<sup>s</sup>dagen

## SENFØLGER

af seksuelle overgreb i barndommen

## TEMADAG OM SELVOMSORG

Lørdag den 23. september 2017

kl. 10.00 – 15.30

Kulturhuset Islands Brygge

Islands Brygge 18

2300 København S

Arrangement er gratis og åbent for alle over 18 år.

[www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)

[www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)

## 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 donere et beløb eller melde dig ind som medlem eller støttemedlem på: [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk).



## Her kan du finde hjælp

Se listen over målrettede tilbud på [www.senfølger.info](http://www.senfølger.info).

**Center for Seksuelt Misbrugte ØST:** [www.csm-ost.dk](http://www.csm-ost.dk)  
Hjælp til ramte, pårørende og fagpersoner.  
Frivillig anonym rådgivning – ring 33 23 21 23.  
Rådgivning om behandling – ring 29 44 88 66.  
Socialrådgivning – ring 21 16 89 69.

**Kvisten Sjælland:** [www.kvistene.dk](http://www.kvistene.dk)  
Terapi til mænd der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, samt deres pårørende.  
Telefonrådgivning af fagspecialister:  
For mænd: 61 33 44 00. For kvinder: 61 33 10 30.

**Joan Søstrene:** [www.joan-soestrene.dk](http://www.joan-soestrene.dk)  
Rådgivning for kvinder der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller seksuel chikane.  
Ring 33 14 74 74, [mail@joan-soestrene.dk](mailto:mail@joan-soestrene.dk).

**LivaRehab:** [www.livarehab.dk](http://www.livarehab.dk)  
Center for behandling af skadevirkninger fra prostitution, incest, seksuelle overgreb og vold.  
Rådgivning: 53 71 61 06  
Behandling: 53 69 61 07

## Selvomsorg og selvaccept

I disse år tales der meget om, at man skal passe på sig selv og give sig selv omsorg. Det lyder meget godt, men har man i sin barndom oplevet omsorgssvigt, overgreb og dårlig behandling, så giver ordene måske slet ingen mening. For hvad betyder det helt konkret?

Børn lærer at behandle sig selv, som de bliver behandlet. Har et barn manglet oplevelsen af, at de voksne var ret og dets behov, ved det ikke, hvordan det skal dække sine egne behov. Er barnet ikke blevet trøstet, kan det ikke trøste sig selv. Hvis barnet har fået sine grænser overskredet, fortsætter det med selv at overskride dem.

Dette ændrer sig ikke, fordi barnet bliver voksent. Skal man bryde mønstrene, må der arbejdes bevidst med det. Det er nødvendigt at anerkende, at man har følelser og behov, som man fortjener at få dækket, for at kunne give sig selv omsorg.

På Synlighedsdagen i år vil du møde mennesker, der ud fra såvel faglige som personlige erfaringer beskriver betydningen af selvomsorg. Der vil bl.a. blive talt om, hvorfor det kan være så svært at give sig selv omsorg, hvorfor det er så vigtigt, og hvordan man kan opøve evnen til at give sig selv det, man har brug for.

# det sætter sine spor...



## #synlig17

[www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)