

## PROGRAM

### ENSOMHED OG SOCIAL ISOLATION

10.00 - 10.15 VELKOMST

v/ Carsten Borup, dagens konferencier

10.15 - 11.05 FORVIRRING, SKAM,  
FORKERTHEDSFØLELSE

- KAN DET FØRE TIL ANDET END DYB ENSOMHED?

v/ Karin Dyhr, underviser/foredragsholder/supervisor/  
forfatter

11.05 - 11.20 PAUSE

11.20 - 11.45 PERSONLIGT OPLÆG

v/ Inger Anne Moen

11.45 - 12.00 ERFARINGSBASERET OPLÆG

v/ Alex Hauge Gynnild, erfaringsbaseret oplægsholder  
og forfatter

12.00- 13.00 FROKOST

13.00 - 13.55 ENSOMHED

- DET VANSKELIGE LIV MED MIG SELV

v/ Lars J. Sørensen, underviser og forfatter

Hvordan kan man efter overgreb tro på, at nogen kan holde ud at være sammen – og være sammen uden betingelser. Specielt når man dårligt kan holde ud at være sammen med sig selv.

13.55 - 14.10 PAUSE

14.10 - 14.30 ERFARINGSBASERET OPLÆG

v/ Jeanette Gotfredsen, pårørende

14.30 - 14.45 VINDERE AF UDLODNING

14.45 - 15.00 AFRUNDING

## DET SÆTTER SINE SPOR...



## SYNLIGHEDSDAGEN

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

Der er alt for lidt kendskab til senfølger i Danmark. Synlighedsdagen sætter derfor hvert år fokus på forskellige temaer knyttet til konsekvenserne af seksuelle overgreb i barn- og ungdom.

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

## SYNLIGHEDSDAGEN

Senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

ENSOMHED  
OG  
ISOLATION

FREDAG D. 4. OKT.  
KL.10.00 - 15.00

STORE SAL DOKK1  
HACK KAMPMANNS PLADS 2  
8000 AARHUS C

KØBENHAVN  
ESBJERG ODENSE  
AALBORG KOLDING  
RANDERS AARHUS  
AABENRAA

DET SÆTTER  
SINE SPOR

2019

WWW.SYNLIGHEDSDAGEN.DK

Arrangementet er gratis og åbent for alle over 18 år.

## ARRANGØR

Synlighedsdagen i Aarhus er arrangeret af:

**REDEN AARHUS,  
CSM MIDT NORD,  
JOAN SØSTRENE AARHUS,  
MIDTJYSK SPOR,  
KVISTEN OG  
LIVAREHAB MIDTJYLLAND**

### HER KAN DU FÅ HJÆLP

Hvis du selv, eller en du kender, har været udsat for seksuelle overgreb som barn, er der hjælp at hente på landets organisationer for senfølgeramte og deres pårørende samt i psykiatrien. Fagpersoner kan ligeledes henvende sig for rådgivning.

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

**CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE MIDT NORD**  
Læs mere på [www.csm-danmark.dk](http://www.csm-danmark.dk).

**KVISTEN MIDTJYLLAND**  
Læs mere på [www.kvistene.dk](http://www.kvistene.dk).

**JOAN SØSTRENE AARHUS**  
Læs mere på [www.joansoestreneaarhus.dk](http://www.joansoestreneaarhus.dk).

**LIVAREHAB MIDTJYLLAND**  
Læs mere på [www.livarehab.dk](http://www.livarehab.dk).

## HOVEDSPONSOR



Zonta Aarhus II er hovedsponsor for Synlighedsdagen i Aarhus.

## ENSOMHED OG ISOLATION

### ENSOMHED OG SOCIAL ISOLATION SOM SENFØLGE

Senfølger efter overgreb er ikke bare "sene", de er der også, mens overgrebene står på og igennem hele vores barndom.

Skam, forkerthed, angst, forvirring, ofte fra en ganske tidlig alder. Hvad foregår der? Hvorfor er der ingen, der hjælper? Sikker, fordi jeg ikke fortjener det! Jeg kan heller ikke sige det højt, for ingen må vide det, og det er i øvrigt sikkert løgn alt sammen. Jeg må prøve at glemme, eller i hvert fald lukke det helt væk. Måske eksisterer jeg faktisk slet ikke??

Alle disse følelser udelukker i høj grad muligheden for at interagere med andre mennesker ærligt og med både hjerne og hjerte. En dyb ensomhed og isolation må næsten nødvendigvis blive resultatet. Ofte ikke synligt for andre, hvilket kun gør det endnu mere smertefuldt.

*Karin Dyhr*

Karin vil på Synlighedsdagen i Aarhus fortælle om sine egne oplevelser med det, og hvordan hun efterhånden fik den nære og nærende kontakt med andre mennesker.

## LANDSPROGRAM

SYNLIGHEDSDAGEN 2019

TORS DAG D. 19. SEPT.  
**KOLDING** BEDRE LIV FOR DEN SEKSUELT  
KRÆNKEDE

TORS DAG D. 19. SEPT.  
**RANDERS** MØDET MED SYSTEMET

LØRDAG D. 21. SEPT.  
**KØBENHAVN** SENFØLGER

LØRDAG D. 28. SEPT.  
**AALBORG** VEJEN HJEM

MANDAG D. 30. SEPT.  
**ESBJERG** SENFØLGER

TORS DAG D. 3. OKT.  
**ODENSE** SENFØLGER OG SEKSUALITET

FREDAG D. 4. OKT.  
**AARHUS** ENSOMHED SOM SENFØLGE

SE DATO PÅ SYNLIGHEDSDAGEN.DK  
**AABENRAA**

#synlig19

Se alle programmer på [www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)