

# Synlighedsdagen

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

## I hovedstadsområdet findes disse centre:

### Støttecenter mod incest - [www.incest.dk](http://www.incest.dk)

Professionel telefonrådgivning mandag, tirsdag og onsdag. Telefon: 33 13 63 83. Se tidsrum på [incest.dk](http://incest.dk).

Mandag kl. 17 - 21 kan du tale med et menneske som har personlige erfaringer med seksuelle overgreb.

Telefon: 33 36 00 90 / 33 36 00 99.

### KRIS Hovedstaden - [www.kris-dk.dk](http://www.kris-dk.dk)

Kristen Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte. Telefon: 47 10 72 94 / 86 18 33 94.

### AlbaHus - [www.albahus.dk](http://www.albahus.dk)

AlbaHus tilbyder rådgivning alle hverdage via telefon eller chat. Se tidsrum og find chatten på [albahus.dk](http://albahus.dk).

Telefon: 33 23 21 23.

## Arrangør

Synlighedsdagen i København er arrangeret af *Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb*. Vil du støtte op om foreningens arbejde for bedre vilkår for seksuelt misbrugte, kan du melde dig ind i foreningen på: [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk) eller ved fremmøde på Synlighedsdagen.



## TEMADAG om senfølger af incest og seksuelt misbrug i barndommen

Lørdag den 22. september 2012  
kl. 10 - 16.30

Kulturhuset Islands Brygge  
Islands Brygge 18  
2300 København S

*Synlighedsdagen er et åbent arrangement som henvender sig til alle over 18 år. Gratis adgang.*



det sætter sine **spor**...

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

[www.synlighedsdagen.dk](http://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 forældre-skab 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

Når et barn vokser op i et miljø, hvor det udsættes for seksuelle overgreb, må barnet prøve at finde en forståelse og måder at udholde hverdagen på. Barnet skaber bevidst og ubevidst nogle mestringsstrategier.

Barnets mestringsstrategier bliver paradoksalt nok senere til den voksnes senfølger. Det, der hjalp barnet til at føle en form for kontrol med sit eget liv, giver i voksenlivet oplevelsen af manglende kontrol over sit liv.

F.eks. kan barnets forklaring: 'Det er min egen skyld', blive en stor belastning for den voksne, der påtager sig skyld og ansvar for alting. De fortrængninger, der hjalp barnet til at udholde sit liv, kan være invaliderende for den voksne, der mangler sin hukommelse. Barnets nødvendige flugt fra smerten opretholder smerten i voksenlivet.

På Synlighedsdagen 2012 vil der være personlige beretninger, hvor voksne med senfølger fortæller, hvordan mestringsstrategierne både hjalp og ødelagde dem. Der vil også være oplæg fra fagpersoner, der fortæller om teorierne og mekanismerne bag.

Der bliver afsluttet med en debat mellem et panel og publikum, hvor det er muligt at stille spørgsmål til dagens emne.

## Program

### Tema: Mestringsstrategier og senfølger

#### 10.00 – 10.05 Velkomst

Ved dagens konferencier, Karin Dyhr

#### 10.05 – 10.20 Åbningstale

Ved Lisbeth Zornig Andersen, forfatter til bogen *"Zornig - vrede er mit mellemnavn"*.

#### 10.20 – 11.15 Barnets mestring – den voksnes senfølger

Lone Lyager, psykoterapeut MPF, sætter fokus på, hvordan det misbrugte barn forsøger at tilpasse sig og udvikler mestringsstrategier, der kan blive den voksnes senfølger. Set ud fra dette perspektiv fortæller en kvinde om sine egne mestringsstrategier.

#### 11.15 – 11.30 Pause

#### 11.30 – 12.15 Misbrug

Jan var i en lang årrække afhængig af alkohol, stoffer og sex. Han fortæller om, hvordan misbruget var en flugt fra smerten og hvordan han kom ud af det ved at bearbejde barndommens seksuelle overgreb.

#### 12.15 – 13.15 Frokostpause

Frokost kan købes i caféen

#### 13.15 – 14.00 Selvskade

En kvinde fortæller, hvordan hun blandt andet via selvskadende adfærd som barn, ung og voksen mestrede at bære på barndommens tabu samt om, hvordan et vellykket terapiforløb har ændret hendes liv.

#### 14.00 – 14.15 Pause

#### 14.15 – 15.00 De pårørendes muligheder

Det er forfærdeligt at se en person man elsker gentage fortidens smerte, i form af fx selvskadende adfærd, spiseforstyrrelser og misbrug. Britta Tønnies, aut. psykolog, fortæller, hvordan vi som pårørende bedst støtter og hjælper med at skabe nye strategier.

#### 15.00 – 15.15 Pause

#### 15.15 – 16.30 Åben debat

I dialog mellem publikum og paneldeltagerne tages tanker og spørgsmål efter dagens program op til debat.

*Med forbehold for ændringer*