

## PROGRAM KROPPEN HUSKER

### 14.30: VELKOMST OG ÅBNINGSTALE

Ved Karsten Meyer Olesen, Formand for Social og Sundhedsudvalget i Aabenraa samt Jutta Carstensen, Leder på Aabenraa Selvhjælp.

### 14.45: OPLÆG VED KRISTIAN DITLEV JENSEN

"Sognepræst og forfatter"

Kristian Ditlev Jensen fortæller om sin bog "Det bliver sagt", men i anledning af dagens tema vinkler han sit foredrag efter de steder i bogen, der tematiserer kroppen og erindringer. Hvordan husker vi med kroppen? Hvordan husker kroppen det, der er sket med den? Og hvad sker der, når vi som ofre for overgreb mister vores kropslige pludselig? Der bliver sanselige og kropslige smagsprøver fra bogen - men det bliver ikke væmmeligt, tværtimod!

### 15.30: PAUSE med gratis kaffe og kage

### 16.00: OPLÆG VED ELSE ISELING - SEXOLOG.

"Det er min overbevisning, at alle mennesker har enorme udviklingspotentialer - vi kender kun toppen af isbjerget - bevidstheden herom, og viljen til forandring, er forudsætningen for udvikling."

### 16.45: Pause

### 16.55: KORT OPLÆG VED AABENRAA SELVHJÆLP

"Hvad kan vi gøre for dig?"

Aabenraa Selvhjælps frivillige fortæller om, hvad de kan tilbyde.

### 17.10: OPLÆG VED JENS MORTENSEN

Forfatter til "Alleingænger - En svag dreng".

Hvad sker der, når hovedet er i stand til at styre? Intelligens alene kan ikke undertrykke traumer! Kroppen vil ultimativt fortælle sandheden!

### 16.55: LODTRÆKNING

Der udloddes et bøger på det udleverede nummer.

### 17.55: OPSUMMERING OG TAK FOR I DAG.

## 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

KROPPEN  
HUSKER

TORS DAG 4. OKT.  
KL. 14.30 - 18.00

FRIVILLIGCENTER  
AABENRAA  
SANKT NICOLAI GADE 5  
6200 AABENRAA

KØBENHAVN  
AABENRAA

AALBORG ÅRHUS  
ESBJERG ODENSE  
KOLDING

DET SÆTTER  
SINE SPOR

2018

WWW.SYNLIGHEDSDAGEN.DK

Arrangementet er gratis og åbent for alle over 18 år.

## ARRANGØR

Synlighedsdagen i Aabenraa er arrangeret af:

### AABENRAA SELVHJÆLP

Medlem af Landsforeningen Spor.

Vil du støtte foreningens arbejde for bedre vilkår for senfølgeramte voksne, kan du donere eller melde dig ind som medlem eller støttemedlem via [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk).

#### 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 centre for seksuelt misbrugte og deres pårørende (CSM SYD). Fagpersoner kan ligeledes henvende sig for rådgivning.

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

#### AABENRAA SELVHJÆLP

[www.aabenraa-selvhaelp.dk](http://www.aabenraa-selvhaelp.dk)

Individuelle samtaler med frivillig rådgiver for voksne med senfølger efter seksuelt overgreb. Derudover mulighed for afspændingsøvelser, mindfulness, nada, massage og foredrag, walk and talk, selvhjælpsgrupper og netværk, bisdder og åben rådgivning.

Mandag – torsdag fra 10.00 – 14.00.

Tirsdage dog fra 10.00 – 18.00

Mail: [info@aabenraa-selvhaelp.dk](mailto:info@aabenraa-selvhaelp.dk)

Telefon: 74631586.



## TEMA



Kroppen husker, selvom hovedet fortrænger.

For at forbedre kroppens velbefindende, må der arbejdes bevidst med det. Gennem øget fokus på kroppens sansninger kan der arbejdes på at opløse og integrere traumer forårsaget af overgreb.

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 både være personlige og faglige perspektiver på, at kroppen bliver ved med at reagere på barndommens traumer.

## LANDSPROGRAM

SYNLIGHEDSDAGEN 2018

12. SEPT.  
**KOLDING** MÆND

13. SEPT.  
**ESBJERG** MÆND

15. SEPT.  
**KØBENHAVN** ROLLER I RELATIONER

29. SEPT.  
**AALBORG** DEN GRÆNSELØSE

4. OKT.  
**ODENSE** FAMILIE, FORÆLDRE, BØRN

4. OKT.  
**AABENRAA** KROPPEN HUSKER

5. OKT.  
**AARHUS** KROPPEN HUSKER

2018

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