



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

Arrangører af Synlighedsdagen:



Aabenraa Selvhjælp er en frivillig forening, som bl.a. tilbyder voksne med senfølger og deres pårørende: Samtaler, grupper, mentorordning og bisidderhjælp. Alle tilbud er gratis.

Kontakt Aabenraa Selvhjælp
Støttecenter for seksuelt krænkede
Telefon: 74 63 15 86

Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Vil du støtte foreningens arbejde for bedre vilkår for voksne med senfølger af seksuelle overgreb, kan du melde dig ind i foreningen på:
www.landsforeningen-spor.dk



Synlighedsdagen

GÅ-HJEM-MØDE
om senfølger af seksuelle
overgreb i barndommen

Onsdag den 17. september 2014
kl. 15.00 – 18.00

UC Syddanmark
Campus Aabenraa
Dr. Margrethes Vej 11-13
6200 Aabenraa
(Seminariet)

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

det sætter sine spor...

www.aabenraa-selvhjaelp.dk
www.landsforeningen-spor.dk

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.

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

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 2014 vil der være en personlig beretning, hvor en mand fortæller, hvordan mestringsstrategierne både hjalp og ødelagde ham. Der vil også være oplæg fra en fagperson, 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

Kl. 15.00 – 15.05 Velkomst

Ved Annette Feddersen, leder af Aabenraa Selvhjælp.

Kl. 15.05 – 15.15 Åbningstale

Vibeke Kyhl Haugaard, Specialkonsulent Handicap og Psykiatri i Aabenraa Kommune, kommer i åbningstalen ind på de udfordringer, der er i kommunalt regi ved hjælp til borgere, som har været udsat for seksuelle krænkelser.

Kl. 15.15 – 16.00

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.

Kl. 16.00 – 16.15 Pause

Kl. 16.15 – 17.00 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.

Kl. 17.00 – 17.15 Pause

Kl. 17.15 – 17.30 Det sætter sine spor...

Præsentation af *Spor* - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Ved Helle Borrowman, formand.

17.30 – 17.50 Ordet er frit!

Debat mellem publikum og oplægsholdere.

17.50 – 18.00 Fælles opsamling og afslutning

Med forbehold for ændringer