

PROGRAM

SENFØLGER

18.30 – 18.45

VELKOMST

Ved dagens konferencier Chelina Isabella Sørensen

18.45 – 19.45

ALEXANDRA TRZEBUCHOWSKA

– PSYKO- OG HELBREDSTERAPEUT

Omdrejningspunktet for mit oplæg vil være fortrængning, med uddrag fra min personlige historie.

Min erfaring er, at man godt kan komme på den anden side uden, at fortidens oplevelser spøger og forstyrrer det liv, man ønsker at leve.

19.45 – 20.05 PAUSE

Kaffe/te fra Kaffesmeden og kage

20.05 – 20.10 LODTRÆKNING

20.10 – 21.10 MISBRUGT – OG HVA SÅ!?

Ved Mette Wolfram

Jeg lever med senfølger efter seksuelle overgreb. Kreativitet har altid været mit sinds redning. De sidste mange år har malerier været en vigtig del af min proces til at få det bedre. Med udgangspunkt i egne malerier vil jeg fortælle om min historie med fokus på mine mestringsstrategier, og hvad der har været vendepunkter for mig.

21.10 – 21.15 AFSLUTNING

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

SENFØLGER

MANDAG D. 30. SEPT.
KL. 18.30 – 21.15

HOVEDBIBLIOTEKET
LOKALE 2
NØRREGADE 19
6700 ESBJERG

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

Landsforeningen Spor arbejder for at forbedre vilkårene for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungdom.

Synlighedsdagen i Esbjerg er arrangeret af frivillige kræfter.

Arrangementet for 2019 er blevet til samarbejde med Vestjysk Spor og Varde Selvhjælp.

Hvis du synes, der skal være en Synlighedsdag i Esbjerg næste år (og andre aktiviteter), og gerne vil hjælpe til, så kontakt vestjysk@landsforeningen-spor.dk eller ring til Chelina på tlf. 22 161 162.

Frivillighuset og Selvhjælp Varde er den fælles platform for sociale og sundhedsmæssige foreninger i Varde kommune.

Foreningerne kan låne vores lokaler til møder m.v. Endvidere tilbyder vi hjælp til fx ansøgninger til puljer og fonde, opsætning af foldere og plakater og støtte / sparring til udformning af vedtægter m.m.

Varde Selvhjælp tilbyder enesamtaler med en frivillig og deltagelse i selvhjælpsgrupper.

Derudover har Frivillighuset en række mindre projekter, herunder blandt andet Bisidderne, Børns Voksenvenner, Skoleonkler og -tanter og Klub Sinus.

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 senfølgecentre. Fagpersoner kan ligeledes henvende sig for rådgivning.

Se hele listen over målrettede tilbud på www.senfølger.info.

CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE SYD

Gratis rådgivning, psykologbehandling og socialrådgivning. Læs mere på www.csm-danmark.dk.

KVISTEN SYDDANMARK

Gratis gruppe- og individuel terapi samt telefonrådgivning. Læs mere på www.kvistene.dk.

SENFØLGER

SENFØLGER

At blive udsat for seksuelle overgreb i opvæksten har for mange meget større betydning, end man umiddelbart tror. Senfølger efter seksuelle overgreb i opvæksten spænder vidt og præger mennesket fysisk, psykisk og socialt. Forståelse af senfølger er en vigtig del af traumehelingen.

Det er derfor vigtigt, at vi får indsigt i, hvad det er, der sker i hjernen/nervesystemet og kroppen i forbindelse med overgreb. På den måde kan man få en forståelse af, hvordan senfølgerne kan have stor indflydelse på ens tilværelse og hvorfor de ofte kan optræde senere i livet.

Senfølgerne forveksles ofte med andre lidelser, så måden at anskue det på, og en eventuel behandling, bliver derfor symptomatisk. En konsekvens heraf kan være, at man kommer til at føle sig forkert.

Vi vil med dagens tema kaste lys på senfølgerne ud fra forskellige faglige og personlige vinkler.

Senfølger dækker over:
Div. psykiske lidelser
Mange fysiske vanskeligheder
Eksistentielle problemer
Sociale udfordringer

Du er ikke alene og du er ikke forkert

LANDSPROGRAM

SYNLIGHEDSDAGEN 2019

TORSDAG D. 19. SEPT.

KOLDING BEDRE LIV FOR DEN SEKSUELT KRÆNKEDE

TORSDAG 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

TORSDAG 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