

PROGRAM KROPPEN HUSKER

18.30 – 18.45

VELKOMST

Ved dagens konferencier Chelina Isabella Sørensen - Vestjysk Spor og Landsforeningen Spor

18.45 – 19.45

CAMILLA DARRE – SEXOLOG OG STIFTER AF INSTITUT FOR SEKSUELLE OVERGREB

Camilla har en sundhedsfaglig baggrund som jordemoder, hvor hun både har arbejdet på fødegangen og som selvstændig med fokus på fødselsforberedelse. Camilla er en rutineret underviser og foredragsholder og har gennem sit faglige virke opbygget stor erfaring med og viden om traumer og traumereaktioner. Med fokus på at gøre en forskel for voksne senfølgeramte underviser hun terapeuter og fagpersonale, samt har mennesker i terapi, der selv ønsker at gøre en forskel.

19.45 – 20.05 PAUSE

Kaffe/te/småkager fra Kaffesmeden og hjemmebagt kage

20.05 – 20.10 LODTRÆKNING

20.10 – 21.10 MONA KJÆRULFF HANSEN FORFATTER TIL "OG INGEN TALER OM DET"

Mona er socialpædagog, psykoterapeut samt familiebehandler, og har arbejdet på gulvet i kommunens hjælpearbejde med udsatte og sårbare familier. Gennem sit arbejde og via sit eget liv har hun på nærmeste hold set og oplevet, hvordan overgreb i barndommen kan gøre skade på og definere mennesker i en grad, så de mister sig selv. På denne baggrund har hun skrevet en bog, der blandt andet handler om, hvordan kroppen kan beskytte sig mod at mærke, og om hvordan kroppens sanser fortæller.

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

KROPPEN
HUSKER

MANDAG D. 14. SEPT.
KL. 18.30 – 21.15

HOVEDBIBLIOTEKET
LOKALE 1+2
NØRREGADE 19
6700 ESBJERG

KØBENHAVN
ESBJERG ODENSE
AALBORG KOLDING
RANDERS AARHUS

DET SÆTTER
SINE SPOR

2020

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 i samarbejde med frivillige kræfter i Vestjysk Spor.

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.

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. Fagpersoner kan ligeledes henvende sig for rådgivning.

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

FREJACENTRET

Gratis rådgivning i Esbjerg.

Læs mere på www.freja-center.dk

CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE SYD

Gratis rådgivning, psykologbehandling samt socialrådgivning.

Læs mere på www.csm-danmark.dk.

KVISTEN SYDDANMARK

Gratis gruppe- og individuel terapi samt telefonrådgivning.

Læs mere på www.kvistene.dk

KOLDING SELVHJÆLP

Støttecenter, café og gratis samtaleforløb.

Læs mere på www.koldingselvhjaelp.dk

KROPPEN HUSKER

Uanset om vi igennem livet husker de overgreb, vi har været udsat for, vil de på forskellig vis have sat dybe spor i kroppen.

Traumerne medfører spændinger, de påvirker hormonsystemet, og kan give f.eks. søvnbesvær, behov for at dulme eller bedøve samt en ængstelig/aggressiv adfærd.

Nogle kan opleve, at de fryser fast under fx seksuel aktivitet. Kroppen låser, så det ikke er muligt at gennemføre almindeligt intimt samvær. Andre kan opleve, at uforklarlige smerter kommer og går. Det kan endda være, at en fødsel trækker ud, fordi fødslen aktiverer gamle traumer i kroppen og måske også udløser nye.

Vi mennesker har overlevelsesinstinkter, der er skabt til at beskytte os. Lige siden det første traume, har vi derfor været parate til at flygte, kæmpe eller fryse fast afhængig af, hvad vores urinstinkter fandt mest hensigtsmæssigt. Disse overlevelsesstrategier var og er ikke et valg, det er en reflekshandling.

Kroppen husker og kroppen gemmer på alt det, der ikke bliver bearbejdet undervejs. Nervesystemet og kroppen fortæller os på forskellige måder om de skader, som overgrebene har forvoldt.

LANDSPROGRAM

SYNLIGHEDSDAGEN 2020

LØRDAG D. 12. SEPT.
AALBORG

MANDAG D. 14. SEPT.
ESBJERG

LØRDAG D. 26. SEPT.
KØBENHAVN

TORSDAG D. 1. OKT.
ODENSE

D. 5. - 9. OKT.
KOLDING

TORSDAG D. 8. OKT.
RANDERS

FREDAG D. 23. OKT.
AARHUS

synlighedsdagen.dk

Se alle programmer på www.synlighedsdagen.dk