

PROGRAM

TEMA: SENFØLGER

13.00 – 13.15 Dørene åbnes

13.15 – 13.30 Velkomst

v. dagens konferencier Clara Bakkeli fra Spor i Esbjerg

13.30 – 15.15 Servicehunden som mestringsstrategi

v. Eloisa og Trine Bargmann

Eloisa tager os med ind i sin historie om senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og vil fortælle, hvordan hendes servicehund Palov er blevet en mestringsstrategi i mødet med omverdenen.

Eloisa vil i sit oplæg blive assisteret af Trine Bargmann, der er formand for foreningen Trinitas – foreningen for psykiatriske servicehunde.

15.15 – 15.45 PAUSE

Der vil blive serveret kaffe, te, kage, snacks m.m.

15.45 – 17.15 LALOU

Musikalsk fortælling ved Lalou alias Steffie Kristensen, sanger og komponist. Lalou tager os med sine jazzede og poppede fortolkninger ind i et univers med temaer som: "Stå op for dine drømme", "Hvem er du?", "Hvad føler du?" og "Lev livet". Lalou optræder solo med sang og klaver.

Musikken kan heale! Det har Lalou prøvet på egen krop, og hun ønsker med sine musikalske fortællinger at sende et signal om at bryde tavsheden. Med en blanding af fortælling og musik vil Lalou tage dig med på en rejse i sit liv, hvor både musik, sangskrivning og kærligheden fra hendes nærmeste endte med at blive hendes vendepunkt og heling.

17.15 – 17.30 PAUSE

17.30 – 17.45 Lodtrækning

17.45 – 18.00 Afslutning

Det er ikke tilladt at lave optagelser eller fotografere.

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 egne historier, og professionelle der belyser temaet ud fra deres faglige viden.

SYNLIGHEDSDAGEN

Senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

TEMA:
SENFØLGER

LØRDAG D. 8. OKT.
KL. 13.00 – 18.00

FRIVILLIGHUSET VINDROSEN
LOKALE: DEN STORE SAL
EXNERGADE 4
6700 ESBJERG

DET SÆTTER
SINE SPOR

KØBENHAVN
ESBJERG
RANDERS
AARHUS

2022

WWW.SYNLIGHEDSDAGEN.DK

Arrangementet er gratis og åbent for alle over 18 år

ARRANGØR

Synlighedsdagen i Esbjerg er arrangeret af:

SPOR I ESBJERG

Vil du støtte arbejdet for bedre vilkår for senfølgeramte voksne, kan du donere et beløb til Landsforeningen Spor på MobilePay 983010 eller melde dig ind som medlem eller støttemedlem på: www.landsforeningen-spor.dk.

HER KAN DU FÅ HJÆLP ELLER MØDE LIGESTILLEDE

FREJECENTERET

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.koldingselvhjælp.dk

SPOR I ESBJERG og LANDSFORENINGEN SPOR

Spor i Esbjerg afholder medlemsmøder med forskellige oplæg om at leve med senfølger efter seksuelle overgreb.

Kom og vær med i et dejligt lokalt fællesskab med ligesindede og mærk, hvordan det kan noget, når vi spejler os i hinanden og i vores livshistorier. Vi glæder os til at se dig!

Landsforeningen Spor tilbyder mulighed for at mødes med ligesindede både i vores private Facebookgruppe, online og fysiske arrangementer samt anonym telefonrådgivning. Læs mere på www.landsforeningen-spor.dk.

TEMA: SENFØLGER

SENFØLGER

Det kan være svært at forstå, at noget der for længst er overstået, stadig kan påvirke livet så meget. Årsagen er, at traumerne befinder sig i kroppen, og ikke kun som en del af ens historie.

Konsekvenserne af overgrebene og de øvrige opvækstforhold kan være både fysiske-, psykiske-, følelsesmæssige- og sociale problemer – såkaldte senfølger.

Eksempler på senfølger kan være problemer med at mærke og sætte grænser, dårligt selvværd, ensomhed, følelser af skam og skyld, smerte og overvældende vrede.

Andre eksempler kan være neurologiske symptomer, såsom hukommelsesproblemer, koncentrationsbesvær, smertetilstande, problemer med at mærke kroppen og sansemæssige forstyrrelser.

LANDSPROGRAM

SYNLIGHEDSDAGEN 2022

FREDAG D. 9. SEPT.
AARHUS

TORSDAG D. 22. SEPT.
RANDERS

LØRDAG D. 24. SEPT.
KØBENHAVN

LØRDAG D. 8. OKT.
ESBJERG

synlighedsdagen.dk

Se programmer på synlighedsdagen.dk