

# PROGRAM

## TEMA: HELING GENNEM KREATIVITET

9.30 – 9.45 Velkomst

v/ dagens konferencier, Carsten Borup og koordinator Gry Sara Windelev

9.45 – 10.30 Digtoplæsning

v/ Alex, Caroline, Jannie, Trine og Anna

10.30 – 10.45 PAUSE

10.45 – 11.30 Underlevet

v/ Allan van Hansen, forfatter

I sin grafiske roman 'Underlevet' har Allan brugt bl.a. perleplader, plasticsoldater og stregtegninger til illustrationerne. I sit oplæg vil han bl.a. fortælle om den kreative proces og valget af billeder.

11.30 – 11.45 PAUSE

11.45 – 12.30 En Tavs Historie

v/ Anders Sjobjerg Jepsen, dokumentarinstruktør

Anders har lavet en film, hvor han bryder tavsheden om dengang, han blev misbrugt som barn. I oplægget vil Anders fortælle om den kunstneriske proces og hans personlige rejse igennem de 5 år, det tog at lave filmen.

12.30 – 13.15 FROKOST

13.15 – 14.00 Bedring igennem billedskabende processer

v/ Louise Severinsen, kunstterapeut

Kunstterapi kan skabe kontakt til svært tilgængelige følelser, og den kreative proces kan støtte udvikling, sætte gang i skaberglæde og hjælpe til at finde indre ressourcer.

14.00 – 14.15 PAUSE

14.15 – 15.25 Stemmens Vej

v/ Lisbeth Hultmann, terapeut, klassisk sanger og forfatter

Stemmen kan forløse tidligt skabte blokeringer og genetblere kontakten med 'fortabte' sider af dig selv. Som en del af oplægget vil Lisbeth synge og guide salen gennem åbning af åndedræt og stemme.

15.25 – 15.30 Konkurrence 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 egne historier, og professionelle der belyser temaet ud fra deres faglige viden.

*Det er ikke tilladt at lave optagelser eller fotografere.*

# SYNLIGHEDSDAGEN

Senfølger af seksuelle overgreb i barndommen

TEMA:  
HELING  
GENNEM  
KREATIVITET

TORS DAG D. 21 SEPT.  
KL. 9.30 – 15.30

KULTURHUSET  
ISLANDS BRYGGE  
ISLANDS BRYGGE 18  
2300 KØBENHAVN S

AARHUS  
RANDERS  
KØBENHAVN  
VARDE  
AABENRAA

DET SÆTTER  
SINE SPOR

2023

WWW.SYNLIGHEDSDAGEN.DK

Arrangementet er gratis og åbent for alle over 18 år

## ARRANGØRER

Synlighedsdagen i København er arrangeret af:

CSM ØST  
SPOR I KØBENHAVN  
KVISTEN  
LIVAREHAB

HER KAN DU FÅ HJÆLP OG MØDE LIGESINDEDE:

### CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE ØST

Sammenhængende og helhedsorienteret indsats: Behandling v. psykologer, rådgivning v. socialrådgiver og leverandør i VISO-rådgivning. Aktiviteter varetaget af frivillige: Anonym telefon- og chatrådgivning. Kreative værksteder, yoga og manuvision træning og temaaftener. [www.csm-danmark.dk](http://www.csm-danmark.dk)

### KVISTEN HOVEDSTADEN OG SJÆLLAND

Kvisten hjælper voksne med senfølger fra seksuelle overgreb. Kerneydelsen er psykoterapeutiske forløb individuelt og i grupper til voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb, inden de fyldte 18 år. [www.kvistene.dk](http://www.kvistene.dk)

### LIVAREHAB

LivaRehab har siden 2011 støttet personer med senfølger efter seksual, vold, incest og seksuelle overgreb. Vi tilbyder blandt andet tværfaglig rådgivning og behandling, ressourceforløb og ophold på vores krisecenter, LivaShelter. [www.livarehab.dk](http://www.livarehab.dk)

### SPOR I KØBENHAVN og LANDSFORENINGEN SPOR

Landsforeningen Spor tilbyder mulighed for at mødes med ligesindede både i vores private Facebookgruppe samt ved online og fysiske arrangementer. Derudover har Spor anonym telefonrådgivning. [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)

### KKUC

Rådgivning, afklaring, behandling af psykiske traumer og problematisk brug af rusmidler. [www.kkuc.dk](http://www.kkuc.dk)

### JOAN SØSTRENE

Rådgivning for kvinder der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller seksuel chikane. [www.joan-soestrene.dk](http://www.joan-soestrene.dk)

## TEMA: HELING GENNEM KREATIVITET

Mennesket fødes med en kreativ evne. D.v.s. evnen til at fantasere, finde på, få idéer, finde løsninger, udtrykke sig på en særlig måde.

Det kreative udtryk er unikt, fordi det kommer fra det enkelte menneskes indre. Det spiller ingen rolle, om det er som tegning, maling, modellering, skrivning, digtning, strikkekunst, eksperimentel madlavning, sang, musik eller noget helt andet.

Fordi det er noget, der er så dybt personligt, der bliver udtrykt, så taler det til os andre på en måde, som ord ikke kan gøre. Det påvirker os på et mere ubevidst plan, og måske forandrer det os endda på én eller anden måde.

Traumeheling forudsætter, at det man har i sig, kommer ud, og det gør det gennem kreative aktiviteter. Man fordyber sig, sanser, mærker og finder tilbage til sig selv og ind i sig selv. Det er med til at udvikle identiteten, og give en indre oplevelse af, hvem man er.

I år vil der på Synlighedsdagen være oplæg både fra mennesker, der aktivt bruger kreativiteten i deres helingsproces samt fra mennesker, der igennem deres virke hjælper andre til at finde deres kreative udtryk. Det vil helt sikkert blive inspirerende.

## LANDSPROGRAM

SYNLIGHEDSDAGEN 2023

FREDAG D. 8. SEPT.  
AARHUS

TIRSDAG D. 12. SEPT.  
RANDERS

TORSDAG D. 21. SEPT.  
KØBENHAVN

LØRDAG D. 28. OKT.  
VARDE

SE SYNLIGHEDSDAGEN.DK FOR DATO  
AABENRAA

#synlig23

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