PROGRAM
SENFØLGER

10.00 - 10.20
VELKOMST OG ÅBNINGSTALE
ved dagens konferencier Karin Dyhr, forfatter til bl.a. 'Ude af mig selv'.

10.20 - 11.20 **MÆND OG SENFØLGER**
Knud og Henrik, fra Kvistens Taskforce Sjælland, fortæller om at være mand og leve med senfølger.

Psykoterapeut Marianne Gutte fortæller om sine erfaringer med gruppeterapi for mænd med senfølger.

11.20 - 11.35 **PAUSE**

11.35 - 12.30 **SENFØLGER OG HJERNEN**
Vi har brug for at se holistisk på mennesket og ikke splitte op i krop og psyke. Vibeke Møller, læge og psykoterapeut, forklarer, hvordan seksuelle overgreb ændrer hjernen og giver kropslige og psykiske senfølger.

12.30 - 13.30 **FROKOSTPAUSE**

13.30 - 13.45 **LODTRÆKNING**

13.45 - 14.40 **KROPPEN EFTER OVERGREB**
Siff Skovenborg, psykomotorisk terapeut, gennemgår de mekanismer, som rammer kroppens og følelsernes evne til at regulere sig selv, og hun forklarer, hvordan man får generobret kroppen.

14.40 - 14.55 **PAUSE**

14.55 - 15.50 **FRA MØRKE TIL LYS**
Fra et liv med senfølger til et liv med mere glæde v. Meike Justesen

Meike vil fortælle om, hvilke senfølger hun har haft, og hvordan hun har arbejdet med dem, hvilke senfølger der stadig er, samt hvordan hun har lært at leve med dem.

15.50 - 16.00 **AFSLUTNING**
Opsummering og afrunding ved Karin Dyhr.

DET SÆTTER SINE SPOR...



SYNLIGHEDSDAGEN

Seksuelle overgreb og omsorgssvigt i opvæksten sætter sine spor. Følgerne er fysiske, psyskiske, 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

LØRDAG D. 21. SEPT.
10.00 – 16.00

KULTURHUSET
ISLANDS BRYGGE 18
2300 KØBENHAVN S

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

Synlighedsdagen i København er arrangeret af:

HOVEDSTADEN SPOR

En lokalafdeling af Landsforeningen Spor.

Vil du støtte foreningens arbejde for bedre vilkår for senfølgeramte voksne, kan du donere et beløb eller melde dig ind som medlem eller støttemedlem via www.landsforeningen-spor.dk.

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 centre for seksuelt misbrugte og deres pårørende. Fagpersoner kan ligeledes henvende sig for rådgivning.

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

CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE ØST
Frivillig anonym rådgivning, rådgivning om behandling samt socialrådgivning.
Læs mere på www.csm-danmark..dk.

KVISTEN SJÆLLAND
Telefonrådgivning og behandling.
Læs mere på www.kvistene.dk.

JOAN SØSTRENE
Rådgivning for kvinder der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller seksuel chikane.
Læs mere på www.joan-soestrene.dk.

LIVAREHAB
Familiebehandling og rådgivning om skadevirkninger fra prostitution, incest, seksuelle overgreb og vold.
Læs mere på www.livarehab.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 HJÆLP TIL SENFØLGERAMTE

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