

Information til pårørende



Holbæk Sygehus
CfV - Center for Voldtægtsofre
Behandlings- og videnscenter

Information til pårørende

Tekst:

Psykoletterne Louise Due & Maria Houe, socialrådgiverne Pia Havgaard Smit & Carina Carstens samt kommunikationsmedarbejderne Stine Schou Kvistgaard & Sara Parding.

Pjecens indhold består også af udpluk og videreudvikling af tekst fra bogen *Voldtægt - Råd og vejledning for pårørende* (2010), af Thomas Haansbæk.

Grafisk tilrettelæggelse:

Kommunikationsmedarbejder Dorte Hangst

Copyright ©

Center for Voldtægtsofre,

Skadestuen

Aarhus Universitetshospital

Palle Juul-Jensens Boulevard 161

Indgang J3, Plan 2 , 8200 Aarhus N

**Nogle ting er svære at sige...
Sig det til os!**



Indhold

Pårørende – en vigtig ressource	5
Om CfV i Holbæk.....	6
Centre for voldtægts ofre i hele landet	8
Hvad er et seksuelt overgreb?.....	8
Den ramtes reaktioner efter et overgreb	9
Fortrængning – en psykologisk reaktion	12
Hvornår skal man søge professionel hjælp?	13
Tegn på at den ramte er kommet videre	13
Guide til pårørende:	
Sådan kan du hjælpe lige efter overgrebet.....	14
Akut krisehjælp – hvad kan du gøre?	14
Den ramte bestemmer selv	15
Hjælp i dagene efter overgrebet.....	15
Professionel hjælp i den akutte fase.....	16
Hold øje med den ramte	16
Guide til pårørende:	
Sådan kan du hjælpe på længere sigt.....	17
Hverdagen efter et overgreb	17
Hvordan kan du hjælpe?	18
Når den ramte ikke vil tale med dig om voldtægten.....	19
Den ramte er opmærksom på dine reaktioner	20
Politianmeldelse og efterforskning	22
Objektivt politi.....	22
Kontaktperson hos politiet	23
Bistandsadvokat.....	23
Hvis sagen kommer for retten	24
Når overgrebet ikke er anmeldt til politiet.....	24
Forælderrollen efter overgrebet	25
Underretningspligt over for unge under 18 år	26
Guide til kæresten eller ægtefællen:	
Sex efter et seksuelt overgreb	27
Sexologisk rådgivning	27
Hvis du ikke har lyst	28
Hvad kan I gøre?	28
Øget lyst til sex efter et seksuelt overgreb.....	29
Pårørendes egne tanker og reaktioner	30
Pårørende kan selv være i krise	31

Pårørendes krisereaktioner	31
Påtrængende tanker og forestillinger	31
Koncentrationsproblemer	32
Fysiske reaktioner	33
Svære tanker og tvivl.....	33
Voldtægtscentre i Danmark	35

Pårørende – en vigtig ressource

Når vi mennesker bliver udsat for ubehagelige oplevelser, søger vi typisk støtte og omsorg hos dem, der er os nærmest. Det kan være familiemedlemmer, venner eller andre, der står os nært.

Dagligdagens mindre problemer kan forældre, kærester eller venner som regel godt hjælpe med. Men nogle gange aner man som pårørende ikke sine levende råd. Hvordan tager man sig bedst af sin datter eller søn, der er blevet voldtaget? Og hvordan kan man som kæreste eller veninde bedst give støtte efter en så alvorlig oplevelse?

Den, der har været udsat for voldtægt, kommer bedst videre, når hun eller han får den rette støtte fra familie og venner. Derfor er den hjælp og støtte, du giver som nær pårørende, særdeles betydningsfuld – uanset om du er familiemedlem, kæreste, ven eller veninde.

Som pårørende er det din opgave at yde omsorg for den, der er blevet udsat for et overgreb. Men samtidigt er du selv nok dybt rystet. Dette stiller store krav til dig og til de andre pårørende. Og måske er du i tvivl om, hvordan du skal tackle situationen.

I denne pjece kan du læse om

- hvordan du som pårørende kan hjælpe efter et overgreb
- hvordan den ramte kan reagere efter overgreb
- hvordan du som pårørende kan reagere efter overgrebet.
Pårørende kan nemlig selv opleve at være i krise efter overgrebet.

Du er altid velkommen til at kontakte Center for Voldtægts ofre, hvis du har spørgsmål til, hvordan du kan hjælpe den ramte, eller om dine egne reaktioner.

Center for Voldtægts ofre
Høilbæk Sygehus
Smedelundsgade 60
4300 Høilbæk
Tlf. 58 55 30 60 (døgnbemandet)

Om CfV på Holbæk Sygehus

CFV (Center for Voldtægtsofre) ligger på Holbæk Sygehus. Vi behandler mennesker, uanset køn og seksuel orientering, der har været udsat for voldtægt, voldtægtsforsøg eller andre former for seksuelle overgreb.

Dit forløb

Du kan få hjælp i centeret uanset om overgrebet er sket for nylig, eller det ligger mange år tilbage i tiden.

Tilbuddet er gratis og du behøver ikke nogen henvisning. Du behøver ikke at anmelde overgrebet til politiet for at få hjælp i centeret.

Du er velkommen til at tage en pårørende med, når du møder i centeret.

- Incest: Vi behandler som udgangspunkt ikke borgere, der har været udsat for incest. Hvis du har behov for behandling efter incest, skal du i stedet kontakte Center for Seksuelt Misbrugte.
- Børn under 12 år: Yngre børn bliver henvist til behandling på Rigshospitalet.
- Unge under 18 år: For unge under 18 år, der henvender sig i centeret, skal bopælskommunen underrettes. I samarbejde med kommunen vurderer vi, hvor den unge bedst kan få hjælp.

Omsorg og støtte

Hvis du henvender dig akut efter et overgreb vil vi sammen med dig afklare, om der er ting vi kan hjælpe dig med her og nu (f.eks. kontakt til politiet, sporsikring, forebyggende behandling).

Vi vil tale med dig om de naturlige reaktioner efter et overgreb, og hvad du skal være opmærksom på. Du vil få udleveret en folder med råd og vejledninger.

Forebyggende behandling

Hvis overgrebet er sket inden for en måned, vil vi vurdere, om du skal tilbydes undersøgelse og behandling for kønssygdomme. Hvis voldtægten er sket inden for 24 timer tilbydes du nødprævention til forebyggelse af graviditet, med mindre du anvender sikker prævention.

Sikring af spor

Der kan være spor efter gerningsmanden på dit tøj og på din krop.

Sporene kan senere bruges som beviser i en eventuel politiefterforskning

og retssag. Der kan foretages sporsikring i op til syv dage efter overgrebet, men jo hurtigere det sker, des bedre. Sporsikring foregår på Retsmedicinsk Institut på Rigshospitalet.

Hvis du er i tvivl om du vil anmelde, er der stadig mulighed for sporsikring. Prøverne gemmes af Retsmedicinsk institut i 3 måneder, i tilfælde af at du ønsker at anmelde indenfor denne periode.

Transport til Rigshospitalet aftales enten med politiet eller med Center for Voldtægts ofre, afhængig af om du har anmeldt overgrebet eller ej.

Det er muligt, at dit tøj bliver brugt i forbindelse med sporsikring. Tag derfor skiftetøj med, hvis du kan.

Du har ikke krav på at få svar på de retsmedicinske undersøgelser

Psykologisk behandling

På Center for Voldtægts ofre tilbyder vi traumefokuseret kognitiv samtaleterapi med en psykolog.

Samtaleterapien er specifikt målrettet psykiske, fysiske, mentale og adfærdsmæssige konsekvenser relateret til hændelsen.

Hvis du ønsker samtaleterapi vil du blive tilbudt en visiterende samtale hos centrets psykolog. Ud fra denne vil du og psykologen finde ud af om du vil have gavn af et forløb i centret eller om du vil have mere glæde af et andet behandlingstilbud.

Målet med samtaleterapien er at du får din hverdag og dit sociale liv til at fungere igen.

Hvis du ikke er klar til at arbejde målrettet med problemstillingen, der relaterer sig til hændelsen lige nu, er du velkommen til at henvende dig på et senere tidspunkt.

Hvis du modtager anden psykologisk/psykiatrisk behandling, er det en forudsætning, at behandlingen hos os bliver afstemt med det andet behandlingstilbud, du modtager. Du skal derfor være indforstået med, at centrets psykolog tager kontakt til den anden behandler for at kunne give dig den bedst mulige behandling.

Støtte til pårørende

Centret tilbyder rådgivning om hvordan dine nærmeste pårørende støtter dig bedst efter hændelsen, men kun med din accept. Rådgivningen varetages af centrets psykolog.

Du er altid velkommen til at kontakte os. Vi kan fortælle dig om centrets tilbud og besvare dine spørgsmål.

Centre for voldtægtsofre i hele landet

Der er centre for voldtægtsofre rundt om i hele Danmark. Du finder kontaktoplysninger til alle centre til sidst i denne pjece.

Hvad er et seksuelt overgreb?

Der er tale om et overgreb, hvis man bliver udsat for en seksuel handling mod sin vilje. Der kan for eksempel være tale om at blive tvunget til sex, at nogen forsøger at tvinge en til sex, eller at man bliver befamlet. Det er også et overgreb, hvis man bliver udnyttet, mens man ikke er i stand til at sige fra, f.eks. fordi man er fuld eller sover.

Gerningspersonen er ofte én ofret kender i forvejen

Kvinder, mænd og børn kan blive udsat for overgreb, og såvel mænd som kvinder kan begå overgreb. Gerningsmanden kan være fremmed, men oftest bliver seksuelle overgreb begået af én, man kender i forvejen: for eksempel en kæreste, en ven eller én, man har mødt til en fest eller i byen.

Svært at forstå at ofret ikke gjorde modstand

Nogle af dem, der kommer i CfV, sagde tydeligt "nej" eller prøvede at slå fra sig eller flygte. Mange andre har kun gjort lidt eller slet ingen modstand. Det er nogen gange svært at forstå – både for den, der er blevet udsat for overgrebet, og for hendes/hans familie og venner.

Man kan bogstaveligt talt stivne af skræk

Der kan dog være gode grunde til, at man ikke siger "nej" eller gør modstand: Nogle har følt, at gerningsmanden ville blive (endnu mere) voldelig, hvis hun/han gjorde modstand. Andre er blevet så overraskede og chokerede, at de ikke vidste, hvordan de skulle reagere. Når man bliver rigtig bange, kan man også rent bogstaveligt stivne af skræk. Det er en kropslig reaktion, som man ikke selv har kontrol over, og da har man slet ikke mulighed for at sige fra. Der er også dem, der har været så berusede, at de ikke kunne sige nej.

Reaktioner ikke afhængig af overgrebets karakter

Uanset hvor meget modstand man gør, er et seksuelt overgreb en meget alvorlig hændelse. Reaktionerne efter overgrebet kan være lige slemme, uanset hvilken type af overgreb man er blevet udsat for, og hvor meget eller lidt modstand man gjorde i situationen.

Den ramtes reaktioner efter et overgreb

På de næste sider får du mere viden om, hvad man går igennem efter et seksuelt overgreb. Jo mere viden du har, jo bedre er du klædt på til at støtte.

Som mennesker reagerer vi meget forskelligt, når vi bliver udsat for en ubehagelig oplevelse. Sådan er det også efter et seksuelt overgreb. Ingen reaktioner er mere rigtige eller forkerte end andre

Umiddelbare krisereaktioner

Efter et seksuelt overgreb får de fleste akutte psykiske krisereaktioner. Disse kan opleves som voldsomme af både den ramte og de pårørende. Tilstanden er midlertidig og forbigående. Igen er en vigtig pointe, at reaktionerne kan være meget forskellige fra person til person.

Den ramte kan have flere af nedenstående reaktioner på samme tid, eller reaktionerne kan afløse hinanden uden bestemt rækkefølge.

- Oplevelse af kaos. Alting virker meget overvældende og uoverskueligt
- Uvirkelighedsfølelse
- Den ramte forstår ikke, hvad der er sket. Det kan føles ligesom at være med i en film
- Kontroltab. Følelsen af at have mistet kontrollen over sit eget liv

Reaktioner på længere sigt

Det er forskelligt, hvor lang tid det tager, før den ramte får det bedre. Vær tålmodig og prøv at acceptere, at det tager tid at komme sig over så alvorlig en hændelse.

Herunder kan du se nogle almindelige reaktioner på længere sigt. Alle ramte oplever ikke alle reaktioner.

- **Genoplevelser**
Man kan genopleve overgrebet igen og igen i tankerne eller i mareridt. Det kan også opleves som et filmklip, man bliver ved med at se.
- **Vrede**
Følelser som vrede mod gerningspersonen eller mod skæbnen er ganske naturlige. Mange føler dog også vrede mod omgivelserne, familien og vennerne.
- **Angst**
Man kan føle angst eller være bange for at være alene eller sove alene. Man kan også være bange for, at det skal ske igen.
- **Undgåelse**
Mange ramte prøver at undgå situationer, steder eller personer, som minder dem om overgrebet.
- **Humørsvingninger**
Man kan opleve humørsvingninger og være glad det ene øjeblik og græde det næste øjeblik. Der er også mange, der oplever, at de lettere bliver irriteret.
- **Skam og skyldfølelse**
Skam og skyldfølelse er almindelige reaktioner. Nogle føler sig urene på kroppen på trods af at have taget bad utallige gange. Andre reagerer med at være skamfulde eller fulde af selvbebrejdelser.
- **Koncentrations- og hukommelsesproblemer**
Man kan eksempelvis have svært ved at læse avisen eller se en film i fjernsynet. Mange oplever, at det er svært at koncentrere sig i skolen eller på arbejdet. Man kan også have svært ved at huske, hvad man kort forinden har læst, eller hvad der skal købes ind.
- **Ensomhed og isolation**
Nogle ønsker ikke eller orker ikke at tale med andre om hændelsen. De vender det hele indad og går alene med alle tankerne og følelserne.

- **Søvnproblemer**

Den ramte kan have svært ved at falde i søvn, lide af mareridt eller have andre søvnproblemer.

- **Kropslige reaktioner**

Der er også mange, der lider af spændinger i muskler og krop, ondt i maven, hovedpine, kvalme, opkast og svimmelhed.

- **Andre reaktioner**

Der er også mange andre måder at reagere på. Der er ikke nogle reaktioner, der er mere rigtige eller normale end andre.

Alle krisetegnene efter et overgreb kommer sjældent med det samme. Husk også, at styrken og varigheden af reaktionerne er individuelle og kan variere stærkt fra den ene til den anden.

Selvskade, alkohol og selvmordstanker

Nogle ramte begynder at drikke mere end sædvanligt for at dulme smerten. Andre begynder at skade sig selv, og nogle har selvmordstanker. Oplever du, at den ramte har disse symptomer, er det vigtigt at prøve at få koblet professionel hjælp på. Kontakt Center for Voldtægts ofre for råd og vejledning.

Selvbebrejdende tanker

De fleste, der har været udsat for et seksuelt overgreb, spørger sig selv: "Hvad kunne jeg have gjort anderledes?"

Nogle føler, at de selv kan have et ansvar for det, der er sket. Andre tænker, at overgrebet var deres egen skyld. Det kan især være tilfældet ved overgreb, hvor den ramte og gerningspersonen har kendt eller mødt hinanden, før overgrebet fandt sted. Det kan også være tilfældet ved overfaldsvoldtægter, hvor gerningspersonen er en helt fremmed.

Overlevelsesinstinkter bestemmer reaktioner

Mange reagerer anderledes ved overgrebet, end man kunne tro, at de ville gøre. Dette er helt normalt. Det skyldes, at vores overlevelsesinstinkter overtager styringen, når vi bliver meget bange. Vi kan ikke selv kontrollere

disse instinkter. Mange oplever derfor, at de f.eks. slet ikke kæmper imod. Det er som sagt helt normalt, og ikke noget, man skal bebrejde sig selv over.

Det er vigtig at understrege, at en voldtægt aldrig er ofrets skyld. Som pårørende kan man hjælpe ved ikke at bebrejde den ramte for hendes/hans handlinger før, under eller efter overgrebet. Det kan nemlig øge den uretmæssige skyldfølelse.

Som pårørende er det vigtigt, at du støtter den ramte i, at overgrebet ikke var hendes/hans skyld.

Hjælp den ramte ved at sige eller signalere, at det ikke var hans eller hendes skyld

Fortrængning – en psykologisk reaktion

Nogle ramte kan reagere ved hurtigt at forsøge at glemme hændelsen. Dette er faktisk en ganske normal reaktion.

Denne fortrængning sker automatisk. Det betyder, at den ramte ofte er meget lidt bevidst om det.

På den korte bane kan fortrængning være en udmærket psykisk forsvarsmekanisme. Den hjælper den ramte til at klare situationen her og nu. Uden evnen til at fortrænge ville den ramte i nogle situationer kunne opleve en smerte, der var alt for uudholdelig.

På længere sigt er det hensigtsmæssigt, at fortrængningen klinger af, så overgrebet kan bearbejdes. Der kan godt gå lang tid – dage, uger, måneder eller år – inden den ramte begynder at forholde sig til overgrebet og de tanker og følelser, der knytter sig til det.

Hvornår skal man søge professionel hjælp?

Selvom et overgreb er sket for flere år siden, er det aldrig for sent at få hjælp af en psykolog til at bearbejde det. Der er ingen udløbsdato for arbejdet med tankerne og følelserne.

Det er forskelligt fra person til person, hvornår man har brug for hjælp. Hvis den ramte oplever noget af følgende, er det dog altid en god idé at søge hjælp:

- Selvmordstanker
- Mange eller kraftige psykiske eller fysiske reaktioner
- Psykiske reaktioner som varer ved i lang tid (måneder eller år)
- Undgår ting, der minder om overgrebet i lang tid (måneder eller år)
- Selvskadende adfærd
- Drikker meget alkohol eller tager stoffer for at dulme smerten

Det er den ramtes egen beslutning, om hun/han vil søge hjælp eller ej. Men man kan som pårørende gøre opmærksom på, at der er hjælp at få.

Kontakt Center for Voldtægtsofre

Kontakt et center for voldtægtsofre for at få information om psykologhjælp efter overgreb. Du kan kontakte centret lige efter overgrebet, eller når der er gået måneder eller år. Du må gerne ringe, også hvis du er i tvivl omkring, hvad der er sket, eller om der er brug for hjælp. Du finder kontaktoplysninger til sidst i denne pjece.

Tegn på at den ramte er kommet videre

Et godt tegn på, at den ramte er kommet videre, er, når følelserne og tankerne omkring overgrebet ikke længere holder hende/han i et smertegreb, men at hun/han selv føler en vis kontrol over dem.

Den ramte har det godt, når hun/han:

- igen fungerer i sin hverdag
- oplever friheden til selv at bestemme over sit liv

Guide til pårørende: Sådan kan du hjælpe lige efter overgrebet

Dette afsnit handler om akut krisehjælp. Det vil sige, hvordan du kan støtte og hjælpe lige efter et seksuelt overgreb. Som pårørende kan du også selv være i krise. Det kan ramme dig så hårdt, at du selv kan have behov for krisehjælp (se side 30 for mere information).

Man reagerer forskelligt

Det er vanskeligt at sige præcis, hvordan man vil reagere efter et overgreb. Alle reagerer forskelligt. Der kan ikke sættes lighedstegn mellem, hvor voldsomt overgrebet var, og hvor kraftigt den ramte reagerer. For eksempel kan et voldtægtsforsøg give lige så mange følgevirkninger som en fuldbyrdet voldtægt.

*Vær der for den ramte på den måde,
som hun/ han ønsker, du skal være der.*

Akut krisehjælp – hvad kan du gøre?

Du og eventuelt andre pårørende skal stille jer til rådighed for de ønsker, den kriseramte har. Dine eller jeres behov eller forestillinger om, hvad der er det rette at gøre, må ikke være styrende.

- Forsikr den ramte om, at faren er drevet over
- Vis empati og omsorg
- Prøv at skabe så meget tryghed som muligt
- Hjælp med at kontakte politi, et center for voldtægts ofre eller med andre praktiske opgaver
- Orientér andre nære pårørende, men husk at aftale med den ramte, hvem som skal orienteres
- Vær til stede på den ramtes betingelser: Hvis den ramte ønsker at sidde stille uden at sige noget – så gør I det. Hvis den ramte gerne vil bevæge sig og eventuelt gå rundt – så gør I det. Vil den ramte tale – så gør I det

Den ramte bestemmer selv

Husk at det er den ramte, som bestemmer, hvem der skal have besked. Det er også den ramte, som bestemmer, om overgrebet skal anmeldes til politiet eller ej.

Men hvis den ramte for eksempel vælger at drikke meget alkohol som løsning på den akutte krise efter overgrebet, kan det være fint at hjælpe hende/ham med at finde andre og bedre måder at reagere på.

Hjælp i dagene efter overgrebet

I tiden umiddelbart efter overgrebet er den ramte chokeret. Hun/han græder måske voldsomt, ryster eller taler usammenhængende. Vedkommende kan også virke distanceret og ligeglad eller grine og fjolle som om intet var sket. Du skal som pårørende gøre dit bedste:

Vis omsorg og prøv at rumme den ramtes reaktioner. Du behøver ikke at skjule dine følelser. Det er altså ok at vise, at du er berørt af situationen, men undgå dramatik. Det er først og fremmest den ramte, det drejer sig om.

- Vis at du er til rådighed ved at være fysisk til stede. Prøv at skabe sikkerhed og tryghed. For eksempel ved at der hele tiden er nogen hos den ramte - også om natten i tiden lige efter overgrebet.
- Hjælp med at huske vigtige beskeder og informationer. Den ramte kan nemlig have meget svært ved at huske.
- Forbered løbende den ramte på, hvad der skal ske i den nærmeste fremtid, for eksempel undersøgelser eller afhøring hos politiet.
- Prøv at være tålmodig. Den ramte befinder sig i en uvirkelig tilstand og kan i perioder være tavs, indesluttet og afvisende. Det betyder ikke, at hun/han ikke har brug for dig.
- Lyt, hvis den ramte vil snakke om overgrebet, men forsøg ikke at presse hende/ham til det, hvis hun/han ikke har lyst til det. Du må gerne sige, at den ramte altid kan komme til dig, når hun eller han har behov for det.
- Fortæl den ramte, at hun/han ikke er en byrde eller er til besvær.

Professionel hjælp i den akutte fase

Der er Centre for Voldtægts ofre (CfV) på hospitaler i hele landet. Du finder en liste over centrene sidst i pjecen. CfV er bemandet med læger, sygeplejersker, psykologer, socialrådgivere og sexologiske rådgivere.

Centrenes personale er vant til at hjælpe kvinder, piger, mænd og drenge, der har været udsat for seksuelle overgreb. Vi ved, hvordan man kan reagere efterfølgende. Vi kan hjælpe den ramte med at håndtere hendes/hans reaktioner.

Nogle vil ikke have professionel hjælp i den akutte fase. Som pårørende er man måske ikke enig i denne beslutning. Alligevel er det vigtigt så vidt muligt at respektere den ramtes ønsker. Du kan dog forsigtigt fortælle, at det er muligt at få professionel hjælp, når den ramte er klar. Man kan nemlig få hjælp i CfV uanset hvor lang tid der er gået siden overgrebet.

Ved CfV kan du også få råd omkring, hvordan du som pårørende bedst håndterer situationen.

Hold øje med den ramte

I de første dage efter overgrebet er det vigtigt, at du og andre pårørende holder øje med, hvordan den ramte har det. Også på længere sigt er det en god idé at følge med i, om hun eller han får det bedre. Hvis den ramte ikke får det bedre efter nogle uger, er det en god idé at ringe til et center for voldtægts ofre og få vejledning i, hvordan du bedst kan hjælpe.

Det kan være en god idé at søge hjælp, hvis den ramte:

- ikke reagerer følelsesmæssigt
- trækker sig tilbage og ønsker at være mere alene end sædvanligt
- virker forstenet frem for eksempelvis at græde eller være vred

Tal på en omsorgsfuld måde med den ramte om fordelene ved at søge professionel hjælp.

Den rette vej er dog ikke at presse hjælpen ned over hovedet på den ramte. Hvis man gør det, er der risiko for, at hun/han (meget forståeligt) modsætter sig hjælpen. Vi har alle lov til at vælge og fravælge støtte og omsorg, selvom et fravalg sjældent er hensigtsmæssigt efter en traumatisk oplevelse.

Guide til pårørende: Sådan kan du hjælpe på længere sigt

Hverdagen efter et overgreb

Det er måske ikke let for dig som pårørende rent praktisk at tackle problemerne samtidigt med, at du skal klare den almindelige hverdag. Arbejdet skal passes, pligter skal klares, og der er måske børn, der skal hentes og passes.

Selv om det kan være svært, er det hensigtsmæssigt for familien at forsøge at få hverdagen til at fungere igen.

Er det for eksempel din datter, der er ramt, og der er andre børn i familien, kan det være en god idé, at de fortsætter i skolen, som de plejer. Familien kan langsomt forsøge at komme i gang igen, selvom det naturligvis er vanskeligt i den første tid.

Det kan være en stor fordel at tage imod hjælp fra andre. Både følelsesmæssig støtte og praktisk hjælp kan gøre situationen lettere at overkomme.

Det kan være vanskeligt at forholde sig til de sædvanlige småproblemer i hverdagen – dårlig dag på arbejdet, banale småkonflikter, samtidig med at din partner eller dit barn for nylig har været udsat for et overgreb.

Men det kan være okay, at du holder lidt "fri" fra de store problemer og måske i stedet bruger tid på dagligdagsproblemerne.

Du kan i det hele taget bedst hjælpe, hvis du også tager vare på dig selv og finder tid til at lade op ind imellem. Læs mere om det på side 34.

” Det er vigtigt at få sine egne batterier ladet op, så man kan være der for den anden.

Karina (veninde)

Hvordan kan du hjælpe?

Praktiske opgaver

- Tag dig eventuelt af de daglige gøremål og praktiske opgaver. Selv små praktiske opgaver kan virke uoverskuelige og nogle gange ligegyldige for den ramte
- Hvis der er børn i familien, vil det være en stor hjælp, at du tager dig af dem. Sørg for eksempel for en tur på legepladsen, smør deres madpakker og lignende. Du kan også hjælpe med den løbende kontakt til advokat og politi
- Giv den ramte lov til at gøre de opgaver, som hun/han gerne vil og kan klare. Som pårørende skal du ikke tage over, når det ikke er nødvendigt

Socialt samvær

Bor du ikke sammen med den ramte, skal du tænke på, at hun/han måske ikke har overskud til at tage kontakt. Selv om den ramte ikke ringer eller skriver til dig, har hun/han oftest brug for socialt samvær eller konkret hjælp. Sørg derfor jævnligt for at kontakte den ramte.



Forsøg ikke at tage smerten væk fra den ramte men lad den i stedet få plads.

Angst

Den ramte kan blive angst for ting, du synes er ufarlige, for eksempel at købe ind eller køre i bus. Pres ikke på med fornuftige argumenter. Acceptér angsten som en del af efterreaktionen. Støt den ramte i at overvinde angsten med små skridt ad gangen.

At lytte til overgrebshistorien

Når den ramte er klar til at fortælle om, hvad der er sket, så tag dig god tid til at lytte. Sørg gerne for, at I kan tale uforstyrret.

- Hold dig ikke tilbage, fordi du er bange for, at den ramte vil begynde at græde. Det er naturligt og handler ikke om, at du har gjort det værre ved at "rode op i det".
- Hold igen med udsagn som "det går nok alt sammen", eller "livet går jo videre". Respektér at den ramte er i krise. Prøv så vidt muligt at lade være med at tage "smerten" fra den ramte men lad den i stedet få plads .
- Bliv ved med at lytte. Efter en traumatisk oplevelse kan man have brug for at fortælle sin historie mange gange i de efterfølgende måneder.

Når den ramte ikke vil tale med dig om voldtægten

Det er også vigtigt at acceptere, at den ramte selv vælger, hvem hun/ han vil støtte og betro sig til. Specielt for forældre eller kærester kan det være svært, hvis den ramte hellere betror sig til en anden. Du vil selvfølgelig gerne hjælpe dit barn eller din kæreste.

Selv om du ikke bliver brugt som den primære støtteperson, er der stadig meget du kan gøre. Du kan give omsorg og støtte, som kan være mindst lige så vigtig. Du kan også stadig holde godt øje med den ramtes daglige trivsel. Du kan eventuelt spørge den ramte, om det er ok, at du taler med den primære støtteperson om, hvordan hun/han oplever, at det går for den ramte.

Det er vigtigt at forstå, at valget af støtteperson ikke nødvendigvis er et udtryk for manglende tillid til dig. Måske vælger den ramte at betro sig til andre for at beskytte dig: Hun eller han vil ikke gøre dig ked af det eller bekymret.

" *Accepter at den ramte selv vælger sine støttepersoner*

Hvis den ramte ikke vil tale med nogen

Det sker, at den ramte slet ikke ønsker at tale med nogen om overgrebet. Årsagerne kan være mange, blandt andet:

- Ulyst til at blive involveret i det offentlige system, det vil sige læge, hospital, politi, retssystem
- Oplevelse af skam i forhold til det, der er sket
- Oplevelse af skyldfølelse
- Frygt for dine og andre pårørendes reaktioner
- Ambivalente følelser i forhold til gerningspersonen
- Trusler fra gerningspersonen om ikke at sige noget

Det er uheldigt, hvis den ramte holder overgrebet for sig selv. Det kan nemlig betyde, at hun/han ikke får den nødvendige hjælp og støtte.

Det er den ramtes egen beslutning, om hun/han vil tale med nogen om overgrebet. Men du kan som pårørende gøre opmærksom på, at du eller andre pårørende er der og gerne vil lytte. Fortæl også, at der er mulighed for at tale med en psykolog på et Center for Voldtægts ofre.

Den ramte er opmærksom på dine reaktioner

Mange, der er blevet udsat for overgreb, er bekymret for, hvordan deres venner og familie vil reagere, når de hører om overgrebet. Nogle er bange for negative reaktioner. Andre er bekymret for, om de pårørende skal blive kede af det.

Nogle gange kan de pårørendes reaktioner faktisk opleves mere voldsomt for den ramte end selve overgrebet.

" *Jeg er beklemt ved at holde dem så megen bekymring, og jeg kan slet ikke rumme deres sorg og raseri.*

Mette (voldtægtsramt)

Hvad kan du gøre?

- Prøv ikke at reagere meget voldsomt og dramatisk.
- Undgå voldsomme udsagn om hævn over gerningspersonen.
- Prøv at lade være med at fortælle for meget om dine egne følelser. Det kan den ramte have svært ved at rumme – særligt lige efter overgrebet er sket.

Samtidig er det vigtigt, at du viser, at du naturligvis er påvirket af overgrebet – at du ikke er ligeglad.

Som pårørende handler det altså om at finde en balance.

Politianmeldelse og efterforskning

Afhøring

Hvis den ramte anmelder overgrebet, begynder politiet med at afhøre ham/hende. Politiet spørger, hvad der er sket, og om han/hun ved, hvem gerningspersonen er. Det er muligt, at politiet ønsker at afhøre den ramte flere gange.

Det er en god idé at have en bistandsadvokat (se næste side) med til afhøringerne. Det kan give den ramte tryghed. Desuden kan bistandsadvokaten hjælpe med at huske det, som politiet siger.

Politiet vil indsamle information/beviser i sagen. For eksempel vil de afhøre vidner og undersøge gerningsstedet. Hvis politiet finder frem til en person, som de mistænker har begået et seksuelt overgreb i straffelovens forstand, rejser de sigtelse. Den sigtede bliver afhørt, og hans/hendes forklaring er også en del af efterforskningen.

Kommer sagen for domstol?

Når politiet er færdig med efterforskningen, er det anklagemyndigheden (politiets jurister), der afgør, om sagen skal for en domstol. Anklagemyndigheden må kun føre sagen for en domstol, hvis de mener, at der er beviser nok til, at den sigtede vil blive dømt.

Der er mange sager, der ikke kommer for retten, fordi der mangler beviser. Man siger, at sagen bliver henlagt på bevisets stilling. Hvis en sag bliver henlagt, betyder det ikke, at politiet tror, at der ikke er sket et overgreb. Det betyder kun, at man ikke kan bevise det.

Objektivt politi

Politiet har til opgave at være objektive, når de prøver at opklare forbrydelser. Det betyder, at de ikke kun skal finde de skyldige til forbrydelser, men også skal sørge for, at uskyldige ikke bliver dømt.

Når politiet afhører, går spørgsmålene derfor nogle gange ubehageligt tæt på. Politiet stiller mange spørgsmål. De kan også spørge flere gange om det samme. Nogle oplever det som, at politiet ikke tror på det, de fortæller. Men det er ikke derfor, politiet stiller de ubehagelige spørgsmål. De gør det, fordi de har pligt til det.

Kontaktperson hos politiet

Når den ramte har anmeldt overgrebet, får han/hun en kontaktperson hos politiet. Den ramte kan altid ringe til sin kontaktperson, hvis han/hun har spørgsmål eller bare vil vide, hvordan det går med sagen.

Bistandsadvokat

Den ramte har ret til gratis bistand fra en advokat fra første afhøring ved politiet. Den ramtes advokat kaldes bistandsadvokat: Bistandsadvokaten har til opgave at hjælpe den ramte og give råd og vejledning under hele sagen. Bistandsadvokaten hjælper den ramte både i løbet af politiets efterforskning og ved en eventuel retssag.

Bistandsadvokaten kan hjælpe ved at:

- Være med til politiets afhøringer
- Forklare, hvad der sker i sagen og give vejledning
- Rådgive, hvis den ramte er bange for, at gerningspersonen skal opsøge ham/hende igen eller, hvis gerningspersonen chikanerer den ramte
- Hjælpe den ramte med at få erstatning og give råd, hvis den ramte har økonomiske problemer på grund af sagen
- Forberede den ramte på en eventuel retssag og tage med ham/hende i retten
- Hjælpe den ramte med vidneforklaring, hvis han/hun skal afgive en sådan i retten

Hvis den ramte ikke har fået en bistandsadvokat, så kontakt hendes/hans kontaktperson ved politiet.

Den ramte har måske et ønske om at få en bestemt advokat som bistandsadvokat. Fortæl det i givet fald til politiet, så vil de prøve at sørge for, at den ramte får vedkommende. Hvis den ramte ikke kender en bestemt advokat, så bed om at få en af de advokater, som normalt arbejder med sager som denne.

Hvis sagen kommer for retten

Kommer den ramtes sag for retten, vil han/hun sandsynligvis blive indkaldt som vidne. Det kan være en ubehagelig oplevelse, men der er nogle muligheder, der kan gøre det lidt lettere at afgive forklaring i retten:

- At dørene lukkes (ingen andre end de få, der har med sagen at gøre, må være til stede, mens den ramte afgiver forklaring)
- At der nedlægges forbud mod, at pressen gengiver den ramtes forklaring
- At gerningspersonen føres ud af retssalen, mens den ramte afgiver forklaring

Tal med bistandsadvokaten om disse muligheder. Hun/han vil viderebringe den ramtes ønsker til dommeren, som beslutter, om det kan lade sig gøre.

Når overgrebet ikke er anmeldt til politiet

Nogle vælger ikke at anmelde overgrebet til politiet. Det kan der være mange grunde til. På CfV får man samme hjælp, uanset om man har anmeldt det eller ej.

Det er den ramte, der afgør, om han/hun vil anmelde overgrebet eller ej. Hvis den ramte er i tvivl, kan han/hun snakke med en af centrets psykologer eller sygeplejersker om det. De kan også hjælpe den ramte med at kontakte politiet, hvis han/hun vil anmelde sagen, eller hvis han/hun har nogle spørgsmål til dem.

Hvis den ramte er blevet undersøgt i CfV inden for en uge efter overgrebet, bliver sporene fra undersøgelsen gemt i 6 måneder. På den måde har den ramte tid til at overveje, om han/hun vil melde det eller ej. Hvis den ramte inden for de 6 måneder beslutter sig for at anmelde overgrebet, skal han/hun henvende sig til politiet. Da lægeundersøgelsen, og sporsikringen er udført lige efter overgrebet, vil politiet kunne bruge beviserne, selv om der er gået noget tid.

Man kan henvende sig til politiet på alle tidspunkter af døgnet. Men hvis det ikke haster, er det en god idé at ringe hverdage mellem kl. 8 og 15. Der er der nemlig størst chance for at tale med en efterforsker, der er vant til at have med disse sager at gøre.

Forældrerollen efter overgrebet

Mange forældre har brug for at beskytte deres barn ekstra meget i tiden efter overgrebet. Måske har du det på samme måde. Det er dog vigtigt, at dit barn får plads til at leve sit liv som ung på linje med andre jævnaldrende.

Accepter dit barns valg

Nogle unge vil ikke tage imod hjælp fra deres forældre. Hvis det sker for dig, bliver du måske bekymret. Du vil naturligt gerne hjælpe dit barn. Du kan også være nervøs for, om dit barn får den hjælp, som hun eller han har brug for.

Måske vil dit barn hellere have støtte fra en god ven eller veninde. Som forælder må du prøve at acceptere dette. Veninder og venner har ofte en vigtig rolle i teenagealderen.

Fysisk kontakt

Som forælder har du måske et stort behov for rent fysisk at være tæt på dit barn. Hvis hun/han er teenager eller voksen, kan den fysiske kontakt føles akavet for både dig og den ramte. Hun/han er jo ikke et lille barn længere. For den ramte kan dit behov og din fysiske omsorg komme til at virke som en omklamring.

Selvom det er svært, handler det altså om, at du skal give slip, samtidig med at du støtter. Det handler om at give dit barn valget.

” *Jeg ville helst være tæt på hende hele tiden, men hun havde også brug for at være alene, men alligevel med mig i nærheden.*

Peter (far)

Underretningspligt over for unge under 18 år

Center for Voldtægtsofre har underretningspligt over for personer under 18 år. Det betyder, at vi skal underrette kommunen om alle unge under 18 år, der henvender sig i centret. Kommunen bliver underrettet for at sikre, at alle unge får den hjælp, de har brug for.

Når kommunen har modtaget underretningen, vil en af kommunens socialrådgivere tage kontakt til forældrene og den unge. Socialrådgiveren og familien aftaler sammen, om der er brug for mere støtte, end den behandling som CfV tilbyder.

Hvis du er i tvivl om, hvad en underretning vil betyde i din sag, er du meget velkommen at kontakte vores socialrådgiver på telefon 7846 4835. Forældre vil også altid få tilsendt en kopi af underretningen fra Center for Voldtægtsofre.

Underretningspligten er beskrevet i Lov om Social Service § 153. Lovens formål er at sikre, at den unge får den rette hjælp og støtte efter at have været udsat for overgreb.

Guide til kæresten eller ægtefællen: Sex efter et seksuelt overgreb

Bekymringer omkring sex er naturlige efter et overgreb. Både du og din partner tænker måske over, hvordan jeres sexliv vil blive påvirket af det, der er sket. Som partner prøver du sikkert at være forstående og ønsker kun at gøre det bedste, men måske er du i tvivl om, hvad det bedste egentlig er.

Et seksuelt overgreb kan være med til at ødelægge glæden ved sex. Men et overgreb betyder ikke, at glæden ikke kan komme tilbage.

Sexologisk rådgivning

Det er desværre ikke usædvanligt at have seksuelle problemer efter et seksuelt overgreb. Center for Voldtægts ofre tilbyder derfor sexologisk rådgivning både til par og individuelt. Din kæreste/ægtefælle er velkommen til at kontakte os, hvis hun/han oplever:

- Manglende lyst
- Smerter ved samleje
- Problemer ved at få orgasme eller har andre problemer

Manglende lyst

Måske oplever din partner en periode med manglende lyst. Både lysten til sex og lysten til at onanere kan forsvinde. Nogle føler direkte angst for sex, da det kan give minder om overgrebet. Andre kan kun have nogle typer af sex. Nogle vil f.eks. gerne have samleje, men ikke oralsex.

Der er nogle ting, du som partner kan gøre:

- Vent til din partner er klar. Pres ikke hende/ham til sex
- Fortæl din partner, at det er ok for dig, at I venter, til hun/han er klar
- Stop op og snak om det, hvis din partner får det dårligt, når I har sex. Fortæl din partner, at det er ok at stoppe op, før I går igang

I det hele taget er det vigtigt, at I snakker med hinanden om, hvad I har lyst til, og hvad I ikke har lyst til. Det skaber tryghed og gør det nemmere for jer at slappe af.

Hvis du ikke har lyst

Omvendt kan det også være tilfældet, at det er dig, der ikke har lyst til sex.

- Du kan være bange for at minde din partner om overgrebet
- Du kan være generet af billeder og forestillinger om overgrebet
- Du kan have en følelse af, at din partner har været dig utro

Disse er alle ting, der kan nedsætte din sexlyst. Dette er helt normalt, og det er vigtigt, at du ikke presser dig selv. Fortæl din partner, at du gerne vil vente lidt.

Tal gerne om det, men undgå at give din partner en følelse af:

- at hun/han ikke længere er sexet
- at du ikke tror på, at overgrebet har fundet sted

” *Min umiddelbare reaktion var en enorm vrede og afsky, i første omgang rettet mod ham, men senere i forløbet også mod Trine. Søren (kæreste)*

Hvad kan I gøre?

- Tæt fysisk og psykisk kontakt
En tæt fysisk og psykisk kontakt og fuld tryghed kan ofte vække lysten. Hvis I fokuserer på nærheden, intimiteten og glæden ved at være tæt på hinanden, kommer lysten til sex ofte af sig selv.

- **Tal om det**
Det er vigtigt, at både du og din partner er åbne om jeres reaktioner på overgrebet og om jeres behov, lyst og ulyst. Nogle kan have svært ved at tale om sex. Men det er vigtigt at I prøver. Hvis I kan tale åbent sammen, er det måske lettere for jer at slappe af. At slappe af er forudsætningen for, at I igen kan komme tæt på hinanden, og I måske kan få lyst til sex igen.
- Spørg ind til din partners reaktioner og tanker.
- Spørg hvordan du kan være særlig omsorgsfuld i en periode.

Måske kan I som par altså selv løse problemet ved stille og roligt at prøve igen, når din partner er klar til det (husk kun at gøre det, hvis og så længe som din partner er ok med det). Andre gange er der brug for professionel hjælp. Kontakt et center for voldtægts ofre, hvis I har brug for hjælp.

Øget lyst til sex efter et seksuelt overgreb

Det er også helt normalt at have øget lyst til sex efter et overgreb.

Efter en voldsom oplevelse kan man nemlig pludselig og uventet opleve en øget lyst til sex. Sammen med angsten, vreden og chokket får man også kontakt til sine seksualdrifter.

Nogle kan opleve skyldfølelse, hvis de har lyst til sex efter et overgreb. Hvis din kæreste føler ægte seksuel lyst, skal hun eller han ikke forsøge at fortrænge den. Forsøg i stedet at acceptere den, og glæd jer over, at den er der.

Men det kan også være tilfældet, at din partner reagerer på overgrebet med en destruktiv adfærd og opsøger seksuel kontakt uden egentlig at have lyst. I disse tilfælde kan det være u hensigtsmæssigt for jer at have sex.

Det afgørende er, at du er sikker på, at din partner reelt har lyst. Spørg hende/ham, hvis du er i tvivl.

Pårørendes egne tanker og reaktioner

Nogle pårørende reagerer meget voldsomt på overgrebet. Både fysiske og psykiske reaktioner er almindelige.

Angsten er typisk meget stor i minutterne og timerne efter beskeden om overgrebet. For mange er tidspunktet fra de først får kendskab til overgrebet, indtil de får større vished, særlig svær.

Senere, for eksempel ved ankomsten til et Center for Voldtægtsofre, vil tankerne typisk være:

- Hvad er det for undersøgelser, den ramte skal have foretaget?
- Hvad skal den ramte igennem?
- Hvordan vil overgrebet påvirke den ramte fremover?

Disse bekymringer kan virke overvældende. De kan være svære at rumme samtidig med, at man skal støtte den ramte. Forsøg at holde ud i de svære situationer. Senere kan du give plads til dine egne følelser.

Pårørende kan også have brug for råd og vejledning.

De fleste pårørende har brug for støtte af venner og familie. Mange har også brug for råd og vejledning fra en professionel. Man kan f.eks. have brug for hjælp i forhold til:

- At bearbejde tankerne omkring overgrebet
- Overvejelser om, hvordan man bedst støtter den ramte
- Egne psykiske reaktioner på overgrebet

På Center for Voldtægtsofre kan du som pårørende få råd og vejledning.

Du hjælper bedst, hvis du også passer på dig selv.

Pårørende kan selv være i krise

I tiden efter overgrebet oplever nogle pårørende næsten lige så voldsomme reaktioner, som hvis de selv havde været udsat for overgrebet. Der er derfor mange sammenfald mellem den ramtes og den pårørendes krisereaktioner og tanker.

Reelt er over halvdelen af de pårørende så påvirket af situationen, at de udviser nogle af symptomerne på posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD). Mange pårørende er altså selv i krise. Det gør det naturligvis svært at støtte den, der har været udsat for overgreb.

Med den viden kan du forhåbentligt bedre forstå og acceptere, at du faktisk befinder dig i en svær situation. Måske kan det også motivere dig til selv at opsøge professionel hjælp, hvis du føler, at du får brug for det.

Pårørendes krisereaktioner

Vi reagerer, som tidligere nævnt, forskelligt på en voldsom og pludselig hændelse, men typiske reaktioner hos pårørende til den ramte er:

- Påtrængende og tilbagevendende tanker om overgrebet
- Fysiske reaktioner som søvnforstyrrelser og hovedpine
- Koncentrationsproblemer i forhold til for eksempel arbejdsliv og daglige gøremål
- Irritabilitet og vrede
- Skyld og selvbebrejdelser
- Tristhed og sorg

Du kan læse mere uddybende om de mest typiske tanker og reaktioner i de følgende afsnit.

Påtrængende tanker og forestillinger

Mange pårørende er plaget af påtrængende tanker og forestillinger om, hvad der er sket under overgrebet. Du kan for eksempel opleve, at tankerne føles som en indre film, der kører i ring.

Det er meget individuelt, hvad der kan sætte gang i fantasierne og tankerne. Det er også individuelt, hvordan du bedst bearbejder disse tanker.

Måske har du gavn af at høre detaljer om overgrebet. Det kan nemlig mindske fantasierne om overgrebet, hvis du for eksempel opdager, at de billeder, du selv har dannet, er værre end det, der faktisk skete.

Det kan også være, at du ikke ønsker at kende til overgrebet i detaljer, fordi du frygter, at detaljerne vil sætte yderligere gang i den indre film.

Det er altså ret normalt, at du kan være ambivalent i forhold til at tale om overgrebet. På den ene side kan du ønske at vide besked og at være rummelig i forhold til den ramtes ønske om at fortælle om overgrebet. På den anden side kan det give dig kendskab til detaljer, som du gerne ville have undværet.

For nogle pårørende kan tankerne om overgrebet være så voldsomme og ubehagelige, at de har svært ved at finde kræfter til at hjælpe og støtte den ramte.

*” I flere uger var jeg enten ikke på arbejde eller mentalt fraværende, når jeg endelig var der
Karina (veninde)*

Koncentrationsproblemer

Som pårørende må du forberede dig på, at det kan være svært at passe arbejdsliv, studier eller andre ting, der kræver fokus og koncentration. Forbered dig på, at du ikke umiddelbart kan tackle det på samme måde som før overgrebet.

Nogle pårørende oplever, at arbejdet føles ligegyldigt og meningsløst sammenlignet med det at støtte og hjælpe den ramte efter overgrebet.

Andre føler det derimod som en aflastning at komme væk fra hjemmet. Overgrebet og den ramtes reaktioner kan indimellem fylde så meget, at det kan være rart at tage på arbejde og fokusere på noget andet – måske kun i nogle timer til at begynde med.

Fysiske reaktioner

Som tidligere nævnt er fysiske reaktioner meget almindelige, når et menneske har været udsat for en chokerende oplevelse. De ses også hos pårørende.

De første fysiske reaktioner kan komme umiddelbart i kølvandet på det første chok. De kan også vende tilbage, når du bliver mindet om hændelsen i de første dage. Symptomerne kan blandt andet være forhøjet puls, rysten og svimmelhed.

Andre fysiske reaktioner kan være:

- Søvnforstyrrelser
- Uro og spændinger i kroppen
- Hoved- og mavepine
- Kvalme

I nogle tilfælde kan fysiske symptomer vare ved over en længere periode.

Svære tanker og tvivl

Måske bliver du i tvivl, om du har fået hele sandheden om overgrebet at vide. Hvis den ramte og gerningspersonen kendte hinanden på forhånd eller for eksempel har talt sammen over en øl på en bar, kan du måske få den tanke og fornemmelse, at den ramte måske/måske ikke selv har lagt op til "noget".

Tanker som "Hvad gik forud for voldtægten?" eller "Flirtede den ramte?" kan opleves som forkerte og forbudte. Du har måske stor skyldfølelse over at overhovedet at tænke dem.

At tvivle på baggrunden for et overgreb, eller om det i det hele taget har fundet sted, er selvsagt utrolig pinefuldt for alle parter.

Får du den slags tanker, bør du ikke dele dem med den ramte. Mistro og tvivl fra pårørende kan nemlig øge den voldtægtsramtes reaktioner. Det er bedre at tale om din tvivl med en fortrolig ven eller med en professionel rådgiver på f.eks. Center for Voldtægtsofre.

Husk at

- Man altid har ret til at sige nej - uanset hvad der er sket op til overgrebet fandt sted.
- Der er aldrig noget, der retfærdiggør et seksuelt overgreb, og ofret kan aldrig selv være skyld i overgrebet.
- Man har retten til at sige fra på et hvilket som helst tidspunkt - også selvom der eventuelt har været flirt eller kyssen inden.

At passe på sig selv

Det kan stilles store krav til pårørende efter et overgreb. Det er derfor helt nødvendigt, at du tager vare på dig selv. Ellers kan du ikke tage dig af den ramte. Lad andre hjælpe dig med de praktiske ting i hverdagen.

Nogle pårørende kan opleve, at de får ekstra energi i en krisesituation. Når den akutte krise begynder at klinge af, vil de fleste mærke, at trætheden melder sig.

Det er vigtigt, at du finder tid til at tage vare på dig selv selvom det kan være svært. Hvis du ikke gør det, så vil du ikke kunne støtte og hjælpe den ramte så godt. Det kan have konsekvenser for, hvordan den ramte kommer igennem det.

Tag også imod den hjælp, du kan få fra andre. Søg professionel hjælp, hvis du har brug for at tale om dine egne problemer med overgrebet.

Kontakt Center for Voldtægtsofre, hvis du gerne vil have råd og vejledning. Centret tilbyder samtaler til pårørende, hvor man både taler om, hvordan man kan støtte den ramte, og om, hvordan man passer på sig selv. Centrets socialrådgiver tilbyder f.eks. rådgivning omkring sygemelding, som for nogle pårørende er nødvendigt i en periode.

Voldtægtscentre i Danmark

Disse centre tilbyder alle undersøgelse og behandling til voldtægtsramte:

Aarhus

Center for Voldtægtsofre
Skadestuen
Aarhus Universitetshospital
Telefon: 78 46 35 43

Herning

Skadestuen
Regionshospitalet Herning
Telefon: 78 43 22 50

Holbæk

Center for Voldtægtsofre
Gynækologisk-obstetrisk afdeling
Holbæk Sygehus
Telefon: 58 55 30 60

København

Center for Seksuelle Overgreb
Gynækologisk afdeling
Rigshospitalet
Telefon: 35 45 50 32

Nykøbing Falster

Center for Voldtægtsofre
Gynækologisk-obstetrisk afdeling
Nykøbing Falster Sygehus
Telefon: 58 55 30 60

Aalborg

Center for Voldtægtsofre
Skadestuen
Aalborg Sygehus Syd
Telefon: 97 66 43 60

Hillerød

Klinik for Voldtægtsofre
Gynækologisk Ambulatorium
Nordsjællands hospital
Telefon: 48 29 63 65

Kolding

Center for Voldtægtsofre
Gynækologisk Sengeafsnit
Kolding Sygehus
Telefon: 76 36 24 39

Odense

Center for Voldtægtsofre
Gynækologisk afd. D
Odense Universitetshospital
Telefon: 65 41 23 48



Læs mere på
www.voldtaegt.dk



Holbæk Sygehus
Center for Voldtægtsofre, Gynækologisk-obstetrisk Afd.
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk
www.voldtaegt.dk