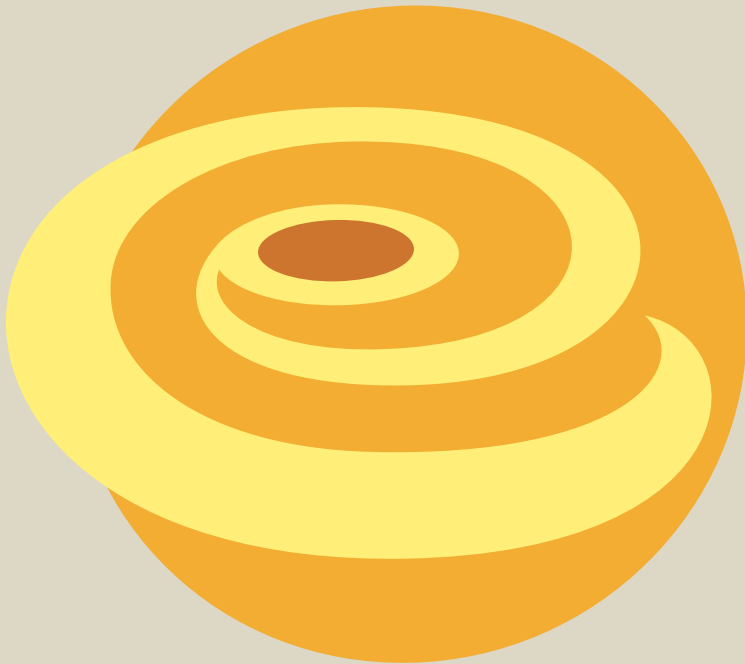


# Efter overgreb



## ***Efter overgreb***

Tekst og grafisk tilrettelæggelse:  
Kommunikationsmedarbejder Sara Parding

Copyright ©  
Center for Voldtægtsofre,  
Akutmodtagelsen  
Regionshospitalet Gødstrup  
Hospitalsparken 45  
DK-7400 Herning  
2. udgave 1. oplag 2022

**Nogle ting er svære at sige...**



<b>En pjece til dig .....</b>	<b>5</b>
<b>Om CfV .....</b>	<b>5</b>
Kontakt CfV .....	6
<b>Hvad er et seksuelt overgreb?.....</b>	<b>6</b>
<b>Lægeundersøgelse .....</b>	<b>7</b>
Den akutte undersøgelse og sporsikring .....	7
Hvad sker der med tøjet og prøverne? .....	7
Symptomer på kønssygdomme .....	9
Risiko for graviditet .....	9
Senere lægeundersøgelse .....	9
<b>Underretningspligt over for unge.....</b>	<b>10</b>
<b>Politianmeldelse og efterforskning .....</b>	<b>10</b>
Objektivt politi .....	11
Kontaktperson hos politiet .....	11
Bistandsadvokat .....	11
Hvis sagen kommer for retten .....	12
Når overgrebet ikke er anmeldt til politiet .....	12
<b>Mulige psykiske reaktioner .....</b>	<b>13</b>
Det er normalt at reagere .....	15
Snak med en psykolog .....	15
Sexologisk rådgivning .....	16
Socialrådgivning .....	16
Hvordan kommer du videre? .....	16
Hjælp til at sove .....	18
Du får det godt igen .....	19
<b>Råd til din familie og dine venner .....</b>	<b>19</b>
Pårørende kan selv være i krise .....	20
<b>Andre muligheder for hjælp .....</b>	<b>.....</b>
<b>21</b> Aftaler og egne notater .....	<b>22</b>



# En pjece til dig

Det her er en pjece til dig, der har været udsat for et overgreb. Du får den, så du kan finde den information, du har brug for, når du har behov for det.

I pjecen kan du læse om lægeundersøgelsen, om politiets arbejde, og om hvordan man kan reagere efter et overgreb. Der står også lidt, der er henvendt til dine pårørende. Pjecen er skrevet til dem, der har været i Center for Voldtægtsofre (Cfv) i Gødstrup, men meget af indholdet er også relevant, hvis du ikke har været hos os.

Nogle steder i pjecen citerer vi personer, der har været udsat for overgreb. Alle citaterne er anonyme.

## Om Cfv

Cfv (Center for Voldtægtsofre) er en tværfaglig modtagelse for piger, kvinder, drenge og mænd, der har været udsat for et seksuelt overgreb.

På centret er der læger, sygeplejersker og psykologer, der hjælper dig ud fra dine behov. Når du henvender dig i centeret akut, er det en sygeplejerske, du kommer til at tale med. Hun vil orientere dig om centerets tilbud og vil snakke med dig om din situation og besvare dine spørgsmål.

Tilbuddet er helt det samme, uanset om du har meldt overgrebet til politiet eller ej, men hvilken hjælp, vi kan tilbyde, afhænger af, hvor lang tid siden det er, du er blevet udsat for overgreb, din alder, og hvor i landet du bor. Hvis du ikke har været i kontakt med os tidligere, så ring hurtigst muligt, så finder vi ud af, hvordan vi kan hjælpe dig, eller hvor du kan få hjælp.

Centret er åbent hele døgnet

Tilbuddet er gratis

Du behøver ikke henvisning

Du behøver ikke at anmelde overgrebet

Centret kan hjælpe med at kontakte politiet

## Kontakt Cfv

Tlf. 91163090, e-mail centerforvoldtaegt@Goedstrup.rm.dk. Kontakt os hvis du:

- er angst eller har reaktioner, du ikke forstår, eller som du bliver bange for
- er usikker på, hvad du skal gøre
- oplever, at dine omgivelser ikke forstår dine reaktioner
- er bange for at være blevet gravid eller at have fået en kønssygdom
- har seksuelle problemer
- er i tvivl omkring noget i din situation
- har andre spørgsmål eller bare brug for en snak

## 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.

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.

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. Der kan dog være gode grunde til, at man ikke siger "nej" eller gør modstand. Nogle ramte 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. 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.

# Lægeundersøgelse

## Den akutte undersøgelse og sporsikring

Hvis du henvender dig i CfV inden for 6 døgn efter overgrebet, bliver du tilbudt en lægeundersøgelse. Lægen kigger på, om du har fået nogle fysiske skader, og om der er noget, der kræver behandling.

Lægen laver også en retsmedicinsk undersøgelse og sporsikring. Ved undersøgelsen beskriver lægen, hvilke mærker og skader, der er efter overgrebet. Hun eller han prøver også at finde blod, spyt, sæd, hår og andet, der kan indeholde gerningsmandens DNA. Dit tøj bliver lagt i specielle poser, så man efterfølgende vil kunne undersøge det. De spor, man finder, vil i en eventuel politiefterforskning og retssag kunne bruges til at afsløre gerningsmanden.

Lægen tester også for nogle forskellige kønssygdomme og graviditet, hvis det er relevant. Det kan du læse mere om på næste side.

Hvis du henvender dig i centret senere end 6 døgn efter overgrebet, vil der normalt ikke være brug for en lægeundersøgelse og sporsikring, da de fleste spor vil være forsvundet fra din krop og dit tøj. I stedet vil du i løbet af 1 uge blive tilbudt en snak med en af CfV's sygeplejersker.

## Hvad sker der med tøjet og prøverne?

Hvis du har meldt overgrebet til politiet, bliver dit tøj og prøverne gemt. Det er ikke alle prøver, der bliver analyseret. Det er politiet, der udvælger, hvilke der skal analyseres i lige præcis din sag.

Hvis du ikke har meldt overgrebet til politiet, og der er taget prøver og lavet sporsikring på CfV, gemmer vi disse prøver og dokumentation af undersøgelsen i tre måneder. Det giver dig lidt tid til at tænke over, om du vil melde overgrebet til politiet eller ej.

Hvis du vælger ikke at anmelde overgrebet, bliver prøverne destrueret efter de tre måneder.

**Husk at hente dit tøj**  
Husk at hente dit tøj inden tre måneder, hvis du gerne vil have det igen. Ring til centret på tlf. 91163090 og aftal et tidspunkt for afhentning.

## Test for kønssygdomme og graviditet

Ved et seksuelt overgreb er der en lille risiko for, at man bliver smittet med en kønssygdom. Piger og kvinder risikerer også at blive gravide.

Selv om du blev testet for kønssygdomme og eventuelt også for graviditet efter overgrebet, skal du testes igen, når der er gået nogen tid. Grunden til dette er, at det tager tid, før man kan se på prøven, om du er blevet smittet eller ej. De prøver du fik taget lige efter overgrebet viser derfor kun, om du var smittet i forvejen.

I tabellen nedenfor kan du se, hvornår du skal testes igen.

	<b>Hvornår skal du testes? (tid efter overgrebet)</b>	<b>Hvor kan du blive testet?</b>
<b>Klamydia</b>	2 uger	testes ved egen læge
<b>Hepatitis (leverbetændelse)</b>	6 måneder	Egen læge
<b>HIV</b>	3 måneder	Egen læge
<b>Graviditet</b>	3 uger	Hjemme test/ egen læge

## Symptomer på kønssygdomme

Nogle kønssygdomme giver ingen symptomer. Du kan derfor være blevet smittet, uden at du kan mærke det. Det er derfor vigtigt, at du bliver testet, uanset om du har symptomer eller ej.



Andre kønssygdomme giver symptomer. Kontakt derfor din egen læge, hvis du får et af følgende symptomer:

- Øget udflåd
- Smerter ved vandladning
- Rødme eller kløe i skridtregionen
- Smerter i underlivet

Vær opmærksom på at du kan føle ubehag forneden som følge af selve overgrebet, fordi der kan være små slimhindebristninger. Disse heler sædvanligvis hurtigt op. Hvis ubehaget eller smerten bliver ved eller bliver værre, så kontakt din egen læge.

### **Mere om kønssygdomme**

På Center for Voldtægts ofre tester vi normalt for Klamydia, HIV og Hepatitis.

Der er også mange andre kønssygdomme. Hvis du vil vide mere om hvilke sygdomme der er, om de forskellige symptomer, og om hvordan du bliver testet, er du velkommen til at ringe til Cfv på tlf. 91163090.

Du kan også læse mere på [www.sexsygdomme.dk](http://www.sexsygdomme.dk)

## **Risiko for graviditet**

Hvis der er risiko for, at du er blevet gravid, bør du undersøges herfor et par uger efter overgrebet. Man kan enten købe en test (f.eks. på apoteket), som man selv kan tage derhjemme, eller gå til sin læge. Tag testen tre uger efter overgrebet og gør det, selv om du har fået din menstruation.

Måske har du taget "fortrydelsespiller". Fortrydelsespiller mindsker risikoen for, at man bliver gravid, men de er ikke helt sikre. Tag derfor alligevel en graviditetstest 3 uger efter overgrebet.

## **Senere lægeundersøgelse**

Seksuelle overgreb giver meget sjældent alvorlige fysiske skader. Men hvis der er noget, der gør ondt, eller hvis du er urolig for, om alt er, som det skal være, kan det være en god idé at få det tjekket. Du kan gå til egen læge og blive testet, eller egen læge kan henvise dig til gynækologisk ambulatorium.

# Underretningspligt over for unge

Center for Voldtægts ofre har skærpet 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.

Underretningspligten er beskrevet i Lov om Social Service § 153.

Når kommunen har modtaget underretningen, vil de normalt holde et møde med den unge og hendes/ hans forældre, hvor man drøfter, om der er behov for mere hjælp og støtte. Dette er for at sikre, at ingen børn eller unge er alene uden et tilbud om støtte efter et overgreb.

Hvis du er i tvivl om, hvad en underretning vil betyde i din sag, er du meget velkommen at kontakte en socialrådgiver, ved kommunen. Du kan være anonym, når du ringer.

Forældre og unge vil altid kunne få tilsendt en kopi af underretningen fra Center for Voldtægtsofre.

## Politianmeldelse og efterforskning

Hvis du anmelder overgrebet, begynder politiet med at afhøre dig og spørge, hvad der er sket, og om du ved, hvem gerningsmanden er. Det er muligt, at politiet ønsker at afhøre dig flere gange. Det er en god idé at have din bistandsadvokat (se næste side) med til afhøringerne. Det kan give dig tryghed, og desuden kan bistandsadvokaten hjælpe med at huske det, som politiet fortæller dig.

Politiet vil indsamle information/beviser i sagen. For eksempel vil de afhøre vidner og undersøge gerningssted. 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.

Når politiet er færdig med efterforskningen, er det anklagemyndigheden (politiets jurister), der skal afgøre, om sagen skal for en domstol. Hvis anklagemyndigheden mener, at der ikke er beviser nok til, at den sigtede vil blive dømt, må de ikke føre sagen for en domstol. 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 bare, at man ikke kan bevise, hvad der er sket, hvordan det er sket og ikke mindst gerningsmandens forsæt - dvs. at han har gjort det med vilje.

## 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 voldtægtsramte, går spørgsmålene derfor nogen gange ubehageligt tæt på. Politiet stiller mange spørgsmål og kan også spørge flere gange om det samme. Nogle voldtægtsramte 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 du har anmeldt overgrebet, får du en kontaktperson hos politiet. Du kan altid ringe til din kontaktperson, hvis du har spørgsmål eller bare vil vide, hvordan det går med sagen.

## Bistandsadvokat

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

- være med til politiets afhøringer
- forklare, hvad der sker i sagen og vejlede dig
- rådgive dig, hvis du er bange for, at gerningsmanden skal opsøge dig igen eller hvis gerningsmanden chikanerer dig
- hjælpe dig med at få erstatning og give råd, hvis du har økonomiske problemer på grund af sagen
- forberede dig på en eventuel retssag og tage med dig i retten
- hjælpe dig med vidneforklaring, hvis du skal afgive en sådan i retten

Hvis du ikke har fået en bistandsadvokat, så kontakt din kontaktperson ved politiet. Du 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 du får vedkommende. Hvis du 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 din sag for retten, vil du sandsynligvis blive indkaldt som vidne. Det kan være en ubehagelig oplevelse for dig, men der er nogle muligheder, der kan gøre det lidt lettere for dig at afgive forklaring i retten:

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

Tal med din bistandsadvokat om disse muligheder. Hun/han vil viderebringe dine 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 du samme hjælp, uanset om du har meldt det eller ej.

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

Hvis du er blevet undersøgt i Cfv, bliver sporene fra undersøgelsen gemt i tre måneder, så du har tid til at overveje, om du vil melde det eller ej. Hvis du inden for de tre måneder beslutter dig for at anmelde overgrebet, skal du henvende dig til politiet. Da du er blevet lægeundersøgt, og sporsikringen er lavet lige efter overgrebet, vil politiet kunne bruge beviserne, selv om der er gået noget tid.

Du kan henvende dig til politiet på alle tidspunkter af døgnet. Men for at du er sikker på at komme til at tale med politifolk, der er vant til at have med disse sager at gøre, er det bedst, at du henvender dig på en hverdag mellem kl. 8 og 15.

## Mulige psykiske reaktioner

Et seksuelt overgreb er en alvorlig krænkelse mod krop og sjæl, og det er helt naturligt at reagere på denne krænkelse. Der er dog stor forskel på, hvordan, hvornår, hvor meget, og hvor længe man reagerer. Der er ingen reaktioner,

der er mere "rigtige" eller mere "forkerte" end andre, og uanset hvordan du reagerer, er du ikke alene om at reagere, som du gør.

Nedenfor bliver nogle almindelige reaktioner beskrevet. Nogle af dem genkender du måske, mens andre vil være fremmede for dig.

### **Uvirkelighedsfølelse**

Det er ikke ualmindeligt at det, der er sket, føles uvirkeligt. Det kan føles, som om overgrebet ikke har noget med én selv at gøre, selv om man inderst inde godt ved, at det har det.

### **Ændret tidsfornemmelse**

Tidsfornemmelsen kan ændre sig, og tiden kan føles uendelig lang, eller som om den er gået i stå.

### **Humørsvingninger**

Humøret kan være svingende: Det ene øjeblik er man ulykkelig og grædende, det næste griner og pjatter man. Nogle oplever også, at de slet ikke kan græde i lang tid efter.

### **Kaos**

Du kan føle, at der er kaos inden i og have vanskeligt ved at overskue, hvad du skal gøre.

### **Genoplevelser**

Mange oplever, at hændelsen genopleves igen og igen som en film eller som billeder, der dukker op på en indre skærm. Filmen/billederne kan komme tilsyneladende uprovokeret og uden for din kontrol. Genoplevelserne kan være meget smertefulde og kan fremkalde angst.

### **Kontroltab**

Du kan måske føle dig dybt krænket og ydmyget og have en oplevelse af at have mistet kontrollen over dit eget liv, din omverden og dig selv.

### **Vrede**

Følelser som vrede mod gerningsmanden eller mod skæbnen er ganske naturlige. De er også muligt, at du føler vrede mod omgivelserne, familien og vennerne, som du måske ikke oplever støtter rigtigt eller tilstrækkeligt. Du kan måske reagere med irritation og vrede på selv ubetydelige ting.

## **Angst**

Det er heller ikke ualmindeligt at føle sig mere angst. Angsten kan komme til udtryk på flere måder, eksempelvis som angst for et nyt overgreb, angst for at møde gerningsmanden eller for at gå ud, være alene osv.

## **Skam og skyld**

Skam og skyldfølelse kan også forekomme. Du kan føle dig uren på kroppen på trods af at have taget bad utallige gange. Eller du kan reagere med at være skamfuld eller fuld af selvbebrejdelser.

## **Koncentration og hukommelse**

Det er muligt, at du vil have svært ved at koncentrere dig og have svært ved at huske.

Du kan eksempelvis have svært ved at læse avisen eller se en film i fjernsynet, eller svært ved at koncentrere dig i skolen eller på arbejdet. Og du kan have svært ved at huske, hvad du kort forinden har læst, eller hvad der skal købes ind.

## **Ensom og isoleret**

Måske ønsker du ikke eller orker ikke at snakke med andre om hændelsen, men vender det hele indad og går alene med alle tanker og følelserne.

## **Søvnproblemer**

Du vil måske have svært ved at sove for en periode, og det er heller ikke ualmindeligt at have mareridt, hvor hændelsen eller dele af hændelsen opleves igen og igen. Læs mere om søvnproblemer, på side 18.

## **Kropslige reaktioner og seksualitet**

Du kan føle uro, og kroppen kan reagere med muskelspændinger med mave- og/eller hovedpine til følge. Kvalme, opkastninger eller svimmelhed er heller ikke ualmindeligt.

Efter et overgreb kan der opstå problemer i forhold til sex. Du kan f.eks. have svært ved at føle lyst til sex igen, kan få smerter ved samleje, eller måske have svært ved at få orgasme.

## **Depression**

Der er også nogle, der udvikler kortere eller længerevarende depressive perioder efter et overgreb, og nogle der får selvmordstanker.

## **Det er normalt at reagere**

De nævnte reaktioner er ganske normale – omend meget smertefulde og måske tillige angstprovokerende. På de følgende sider kan du læse om,

hvordan du kan få hjælp til at håndtere dine reaktioner og om, hvordan du kan hjælpe dig selv.

## **Snak med en psykolog**

Det kan være svært helt at få det godt igen, hvis man ikke bearbejder den traumatiske oplevelse et overgreb oftest er. Støtte og omsorg fra familie og venner er vigtigt, men mange har også brug for hjælp f.eks. af en psykolog.

Hvis du har været til lægeundersøgelse i CfV, er du blevet spurgt, om du ønsker at blive ringet op af en af centrets sygeplejersker. Hvis du tager imod tilbuddet, vil en sygeplejerske kontakte dig inden for 1 uge, hvor dit behov for psykolog vurderes. Hvis du ikke ønsker at tale med en psykolog her og nu, kan du altid ringe til os senere, hvis du får behov for det.

Har du ikke været til undersøgelse i CfV, er sygeplejersken den første du snakker med, når du kontakter centret. Centrets sygeplejersker er vant til at tale med mennesker, der har været udsat for overgreb, og de ved, hvordan man kan reagere efterfølgende.

Husk at du altid er velkommen til at kontakte CfV også hvis der er gået lang tid siden overgrebet.

## **Sexologisk rådgivning**

Et seksuelt overgreb kan være med til at ødelægge glæden ved sex. Men et overgreb betyder ikke, at glæden ikke kan komme tilbage. Egen læge kan henvise dig til sexologisk rådgivning, hvis du oplever seksuelle problemer.

## **Socialrådgivning**

Kommunen tilbyder socialrådgivning. Socialrådgiveren kan hjælpe dig, hvis der er praktiske eller sociale problemer, der fylder i dit liv. Der kan være behov for en ny bolig, for en sygemelding, hjælp med at finde en praktikplads, med at få udskudt en eksamen eller med mange andre ting. Socialrådgiveren kan også hjælpe med at vejlede og rådgive dig i din kontakt med kommunen eller med andre instanser.

## **Hvordan kommer du videre?**

Vi er som tidligere nævnt forskellige som mennesker og har forskellige måder at klare vanskelige eller smertefulde oplevelser på. Ligeledes har vi forskellige behov for hjælp og støtte. Det som hjælper én person, hjælper ikke nødvendigvis en anden. Nedenfor kan du læse om nogle ting, der måske kan gøre det nemmere for dig:

### **At tage imod hjælp**

Tag imod al den hjælp og støtte fra omgivelserne, som du har brug for. Hvis ikke de nærmeste selv tilbyder hjælpen, kan du fortælle dem, hvordan de bedst kan hjælpe dig. De fleste mennesker vil utroligt gerne hjælpe, men mange er usikre på, hvad de kan gøre.

### **At være sammen med andre**

Selv om det måske kan føles uoverkommeligt, er det for de fleste rigtig godt at blive ved med at besøge og få besøg af familie og venner.

### **At dele det med andre**

Det kan være rigtig svært at fortælle selv sine nærmeste om, at man har været udsat for et overgreb. Men for mange er det en utrolig lettelse at få det sagt. Prøv i første omgang at fortælle det til dine nærmeste, som du er tryk ved. Når du deler din situation med din familie eller dine venner, giver du dem desuden mulighed for at hjælpe dig.

### **At genoptage de daglige rutiner**

Forsøg så vidt muligt at genoptage dine daglige gøremål og dit arbejde så snart, du har kræfter til det. Der kan være en vis tryghed i de daglige rutiner, ligesom de kan distrahere dig fra det mylder af tanker, der kan være efter et overgreb. Husk at det er helt normalt, hvis du har svært ved at samle tankerne og koncentrere dig, ligesom du muligvis også vil være mere træt. Der kan være mulighed for, at du kan genoptage dit arbejde på deltid og med en delvis sygemelding. Tal med din læge om dette.

### **At udtrykke dine tanker og følelser**

Nogen har glæde af at skrive om hændelsesforløbet ved overgrebet og om deres tanker og følelser – som en slags dagbog. Andre kan bedre tegne eller male hændelsen eller måske skrive digte. Atter andre vil hellere læse faglitteratur eller romaner, der handler om emnet.

### **Det er ikke muligt at glemme det**

Mange ville ønske, at de kunne glemme, hvad der er sket. Men det kan man desværre ikke, og de fleste oplever, at de faktisk kun får det dårligere af at fornægte det, der er sket.

### **Husk at det er normalt at reagere**

Reaktionerne efter et overgreb kan være kraftige og skræmmende, og mange oplever både kropslige og psykiske reaktioner. Men selv om det føles



voldsomt, så prøv at huske, at det er normalt, at reagere efter overgrebet, og det er hverken farligt eller sygeligt.

### **Har du fået seksuelle problemer – få det talt igennem**

Ved problemer i forhold til sex kan det være vigtigt at få talt om det. Hvis du har en fast partner, så snak med ham/hende, så han/hun ved, hvordan du har det. Det kan også være en hjælp, at det er dig, der bestemmer, hvad der skal ske i det seksuelle samvær og i hvilket tempo.

På [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk) finder du gode råd, der er henvendt til kæresten og ægtefæller.

### **Søg professionel hjælp, hvis du har behov for det**

Hvis du ikke allerede er i gang med et samtaleforløb hos CfV's psykologer, så kontakt os – også hvis der er gået lang tid siden overgrebet. Enten kan sygeplejersken tilbyde dig hjælp på centret, og ellers hjælper hun dig med at finde ud af, hvor du kan få hjælp. Ring til CfV Gødstrup på tlf. 91163090 eller skriv til os på [centerforvoldtaegt@goedstrup.rm.dk](mailto:centerforvoldtaegt@goedstrup.rm.dk).

Du kan også snakke med din læge eller ringe til en af de organisationer, der arbejder frivilligt med at tilbyde hjælp efter overgreb. Se kontaktoplysninger på [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk)

### **Hjælp til at sove**

Efter et overgreb er der mange, der har problemer med søvnen. Nogle har svært ved at falde i søvn, fordi de tænker på overgrebet. Andre har mange mareridt om det, de har oplevet. Der er også dem, der sover meget let eller vågner mange gange i løbet af natten.

Hvis du har svært ved at sove, er der forskellige ting, der måske kan hjælpe dig:

- Prøv at acceptere, at du lige nu sover anderledes, end du plejer. Kroppen kan godt overleve en periode uden så meget søvn.
- Tag en lur midt på dagen, hvis du har mulighed for det. Men sov ikke mere end en halv time og ikke for sent på eftermiddagen – så påvirker du nemlig din nattesøvn.
- Skab hyggelige og afslappende rutiner omkring sengetid. Tag for eksempel et fodbad eller hør noget musik, du er glad for.
- Regelmæssighed – gå i seng på nogenlunde samme tidspunkt og stå op på nogenlunde samme tidspunkt (også i weekenden).

- For nogle hjælper det at skrive tanker og ting ned, man skal huske, et stykke tid før man går i seng.
- Du kan prøve at læse eller se fjernsyn.
- Undgå alkohol, te, kaffe og cola om aftenen.
- Gå ikke sulten i seng, men spis heller ikke alt for meget lige før sengetid. Nogle kan ikke sove, hvis de spiser slik eller andet med meget sukker.
- Dyrk motion eller gå lange ture. Men sørg for at være færdig senest 2 timer, før du skal i seng, da kroppen skal have tid til at falde til ro igen.
- At soveværelset er stille og ikke alt for varmt.
- Lær dig selv forskellige afslapningsmetoder og lån forskellige afspændingsbånd på biblioteket eller download fra nettet.
- Hvis du ikke har kunnet sove i lang tid, kan du også tale med din læge om muligheden for at få sovemedicin i en kortere periode.

## **Du får det godt igen**

Selv om det kan være svært at forestille sig, når man står midt i alle de svære følelser og reaktioner, der kan følge i kølvandet på et overgreb, kan man godt få sit liv tilbage. Du vil formentlig aldrig glemme overgrebet, men hvis du gør, hvad du kan for at hjælpe dig selv og ikke mindst søger professionel hjælp, hvis du har brug for det, kan du lære at leve med overgrebet, der gradvist vil fylde mindre og mindre.

## **Råd til din familie og dine venner**

Når et nærtstående familiemedlem eller en god ven/veninde udsættes for et seksuelt overgreb, kan det være svært at vide, hvordan man bedst muligt hjælper og støtter. Man kan være usikker på, hvor meget og hvordan man skal spørge ind til hændelsen. Ligesom man kan være usikker på, hvad man skal gøre, hvis den ramte græder, bliver vred eller måske slet ikke reagerer.

I det følgende har vi nogle forslag til, hvordan du som pårørende kan hjælpe en person, der har været udsat for et seksuelt overgreb. Det kan være vigtigt at huske på, at hver enkelt menneske reagerer forskelligt i belastede situationer, og at alle har forskellige behov for hjælp og støtte. Det kan hjælpe den ramte:

### **At du siger til, hvis du er usikker**

Fortæl den ramte, hvis du er usikker på, hvordan du bedst hjælper og støtter. Men fortæl også, at du gerne vil hjælpe.

### **At du er til stede**

Tilbyd at være omkring den ramte de første dage og nætter efter overgrebet, hvis du har mulighed for det, – eller find andre, der kan. Hvis den ramte vil anmelde overgrebet til politiet, så spørg, om du selv eller en anden skal tage med – ligeledes til lægen, hvis der skal laves en lægeundersøgelse.

### **At du lytter og spørger ind til hændelsen og er støttende**

Mange ramte har brug for at fortælle om hændelsen igen og igen. Hun/han kan have mange forvirrede og også modstridende følelser, som der er brug for at få luft for. Og det kan være en lettelse at få lov at græde.

### **At du respekterer den ramtes grænser**

Det er vigtigt at respekter den ramtes grænser, da hun/han netop har været i en situation, hvor hun/han har fået sine grænser overskredet. Respekter derfor, hvis den ramte ikke ønsker at tale om overgrebet. Og respekter den ramtes beslutninger f.eks. i forhold til hvorvidt overgrebet skal meldes til politiet eller ej.

### **At du ikke udtrykker tvivl**

Nogen gange føler man som pårørende tvivl omkring, hvad der skete, men udtryk ikke din tvivl over for den ramte. Stil heller ikke spørgsmål ved personens adfærd før eller under overgrebet. Det er vigtigt for den ramte at blive troet på.

### **At du er tålmodig**

Det tager tid at komme over en så alvorlig hændelse.

### **At du tilbyder praktisk hjælp**

Det kan være helt uoverskueligt for den ramte at udføre selv almindelige gøremål.

### **At du hjælper med at lave struktur**

Den ramte kan være kaotisk og usikker på, hvad hun eller han skal stille op med sig selv og sin situation. Det kan være en hjælp at bidrage med at lave en struktur over det, der skal gøres i dagligdagen, og over det, der kan vente til senere.

### **Pårørende kan selv være i krise**

I perioden efter overgrebet oplever nogle pårørende næsten lige så voldsomme og smertefulde eftervirkninger, som hvis de selv havde været udsat for overgrebet.

### **Vær til rådighed i det omfang, du selv har kræfter**

Det er fuldt forståeligt, at du som pårørende reagerer på overgrebet, og du må gerne give plads til dine egne følelser og reaktioner, men vær opmærksom på ikke at gøre det på en måde, der er for voldsom for den ramte. så respektér dette. Giv også plads til at "holde fri" fra overgrebet. Gør noget rart for dig selv eller sammen med den ramte.

### **Brug dit eget netværk**

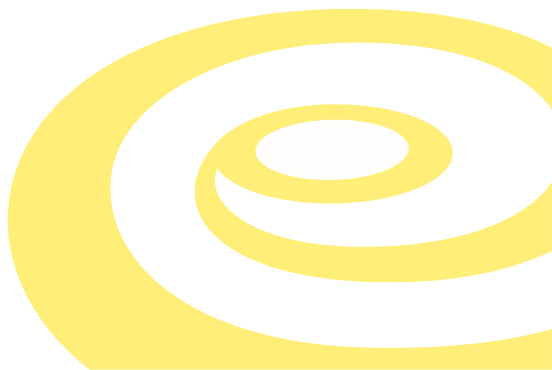
Det kan være overvældende og også lidt skræmmende at forsøge at støtte og hjælpe en person, der har været udsat for en traumatisk hændelse. Hvis det bliver for meget for dig, eller du føler dig magtesløs, så brug dit eget netværk. Du kan fortælle om, hvordan du selv har det uden at fortælle detaljer om det, der er sket.

### **Rådgivning til pårørende**

Du kan også have brug for professionel hjælp. Center for Voldtægts ofre tilbyder derfor rådgivning til pårørende. Kontakt os, hvis du har brug for det.

### **Mere information til pårørende**

Læs mere om pårørendes reaktioner og om, hvordan du kan hjælpe den ramte, på [www.voldtaegt.dk/paarørende](http://www.voldtaegt.dk/paarørende), hvor du også finder vores pjece til pårørende.







.....

.....

.....

.....

.....

