

Information til pårørende



Information til pårørende

Tekst og grafisk tilrettelæggelse:

Psykologerne Louise Due & Maria Houe, socialrådgiver Pia Havgaard Smit, og kommunikationsmedarbejderne Stine Schou Kvistgaard & Sara Parding.

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

Copyright ©

Center for Voldtægtsofre,

Akutmodtagelsen

Regionshospital Gødstrup

Hospitalsparken 45

DK-7400 Herning

3. udgave, 1. oplag 2022

Nogle ting er svære at sige...



| | |
|--|-----------|
| En pjece til dig som pårørende | 6 |
| Om CfV i Gødstrup | 6 |
| Pårørende – en vigtig ressource | 7 |
| Den ramtes reaktioner efter et overgreb | 8 |
| Selvbebrejdende tanker | 8 |
| Umiddelbare krisereaktioner | 9 |
| Psykiske reaktioner på længere sigt | 10 |
| Almindelige fysiske reaktioner | 11 |
| Dagligdagen efter overgreb | 11 |
| Fortrængning – en psykologisk reaktion | 12 |
| Psykologbehandling – det er aldrig for sent | 13 |
| Tegn på at den ramte er kommet videre | 13 |
| Guide til pårørende: Sådan kan du hjælpe lige efter overgrebet | 14 |
| Man reagerer forskelligt | 14 |
| Akut krisehjælp – første opgave er at være praktisk | 14 |
| Til stede på den ramtes betingelser | 15 |
| Professionel hjælp i den akutte fase | 15 |
| Den ramte bestemmer selv | 16 |
| Hold øje med den ramte | 16 |
| Hjælp i dagene efter overgrebet | 16 |
| Guide til pårørende: Sådan kan du hjælpe på længere sigt | 17 |
| I ugerne og månederne efter overgrebet | 17 |
| Når den ramte ikke vil tale med dig om voldtægten | 19 |
| Den ramte er opmærksom på dine reaktioner | 20 |
| Forælderrollen efter overgrebet | 21 |
| Underretningspligt over for unge under 18 år | 21 |
| Guide til kæresten eller ægtefællen: Sex efter et seksuelt overgreb | 22 |
| Sexologisk rådgivning | 22 |
| Manglende lyst | 22 |
| Svært at give sig hen | 24 |
| Tal om det der er sket | 24 |
| Pårørendes egne tanker og reaktioner efter et overgreb | 25 |
| Pårørende kan selv være i krise | 26 |
| Pårørendes krisereaktioner | 26 |
| Påtrængende tanker og forestillinger | 27 |
| Fysiske reaktioner | 27 |
| Koncentrationsproblemer | 28 |
| Vanskelige tanker og tvivl | 28 |
| At passe på sig selv | 29 |
| Voldtægtscentre i Danmark | 31 |

Kontakt Center for Voldtægtsofre (Gødstrup)

Tlf. 91163090, e-mail centerforvoldtaegt@Goedstrup.rm.dk

Du er altid velkommen til at kontakte os med spørgsmål.



En pjece til dig som pårørende

Dette er en pjece til dig, der er pårørende til en person, som er blevet udsat for et overgreb. Du får pjecen, så du kan finde den information, du har behov for, når der er tid og plads til det.

I pjecen kan du bl.a. læse om, hvordan den ramte typisk kan reagere efter et overgreb, og om hvordan du bedst kan hjælpe. Du vil også kunne læse om, hvordan man som pårørende kan blive meget påvirket af det, der er sket, og om hvordan du kan klare situationen. Pjecen er skrevet til pårørende til personer, der har modtaget hjælp i Center for Voldtægtsofre (CfV) i Gødstrup, men indholdet er også relevant, hvis du ikke har været hos os.

Nogle steder i pjecen citerer vi personer, der har været udsat for overgreb eller deres pårørende. Alle citaterne er anonymiseret.

Om CfV i Gødstrup

CfV (Center for Voldtægtsofre) ligger på Regionshospital Gødstrup og er en modtagelse for piger, kvinder, drenge og mænd, der har været udsat for voldtægt eller andre seksuelle overgreb.

På centret er der læger, sygeplejersker og psykologer, som hjælper den ramte ud fra hendes/hans behov. Du er altid velkommen til at kontakte os. Vi kan orientere dig om centerets tilbud og besvare dine spørgsmål.

Tilbuddet er helt det samme, uanset om overgrebet er meldt til politiet eller ej, men hvilken hjælp, vi kan tilbyde, afhænger af, hvor lang tid siden overgrebet skete og den ramtes alder. Hvis den ramte ikke har været i kontakt med os tidligere, er det vigtig at ringe hurtigst muligt, så vi kan finde ud af, hvordan vi kan hjælpe hende/ham.

- Centret er åbent hele døgnet • Tilbuddet er gratis
- Man behøver ikke henvisning
- Man behøver ikke at anmelde overgrebet, men centret kan hjælpe med at kontakte politiet, hvis den ramte ønsker det
- Vi tilbyder også rådgivning til pårørende

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 nærtstående. 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 som forældre bedst af sin datter eller søn, der er blevet voldtaget? Og hvordan kan man som kæreste eller veninde bedst give støtte i en svær tid?

Hos pårørende er der ofte en helt forståelig tvivl om, hvordan man skal tackle en situation, man aldrig har været i før. Som pårørende er ens opgave at yde omsorg for den, der er blevet udsat for et overgreb, samtidig med at man selv er dybt rystet. Dette stiller store krav til de pårørende.

Den, der har været udsat for en 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.



Den ramtes reaktioner efter et overgreb

På de næste sider får du mere viden om, hvad den ramte går igennem efter et seksuelt overgreb. Jo mere viden du har, jo bedre er du klædt på til at støtte. Indsigt og indlevelse i, hvordan den ramte kan have det i dagene, ugerne og månederne efter overgrebet, er en af de bedste forudsætninger for, at du kan give en god støtte.

To vigtige pointer vedrørende den ramtes reaktioner:

- ***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.***

Selvbebrejdende tanker

Når du taler med den ramte, er det vigtigt at have i tankerne, at ramte stort set altid spørger sig selv: ***"Hvad kunne jeg have gjort anderledes?"***

Nogle føler, at de selv kan have et ansvar for det, der er sket, og andre tænker sågar, at det var deres egen skyld. Det kan især være tilfældet ved overgreb, hvor den ramte og gerningsmanden har kendt eller mødt hinanden, før overgrebet fandt sted, men det kan også være tilfældet ved overfaldsvoldtægter. Det er vigtigt at understrege, at en voldtægt aldrig er ofrets skyld, og som pårørende kan man hjælpe ved ikke at bebrejde den ramte for hendes/hans handlinger, idet det kan øge den uretmæssige skyldfølelse.

Ved overfaldsvoldtægter spekulerer den ramte måske på, om f.eks. den påklædning, hun/han havde valgt, eller den vej, den ramte valgte at gå, havde betydning for, at det netop var hun/han, der blev voldtaget.

Som pårørende kan man hjælpe ved at lytte og give plads til disse tanker.

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

En ramt kan også tænke, at hun eller han har medansvar, hvis den ramte føler, at hun/han ikke gjorde nok for at undgå overgrebet. At man ikke løb væk, skreg, eller gjorde fysisk modstand nok. Den ramte tænker ofte **"Hvorfor kunne jeg ikke stoppe det?"**

Det er ikke usædvanligt, at man ikke kæmper så meget imod, som man måske på forhånd kunne havde forestillet sig, at man ville gøre i sådan en situation. Dette skyldes, at et overgreb oftest sker pludseligt og uventet, og det er en normal biologisk reaktion, at man bliver handlingslammet af angst.

Som pårørende er det vigtigt, at du støtter den ramte i, at et seksuelt overgreb aldrig kan være selvforskyldt.

Umiddelbare krisereaktioner

Efter en traumatisk oplevelse får de berørte som oftest akutte psykiske krisereaktioner. Disse er ukendte for de fleste mennesker og kan derfor opleves som voldsomme af både den ramte og de pårørende. Tilstanden er midlertidig og forbigående, og 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, og det kan føles ligesom at være med i en film.

Kontroltab

Følelsen af at have mistet kontrollen med sit eget liv.

Psykiske reaktioner på længere sigt

Det er forskelligt, hvor lang tid det tager, før den voldtægtsramte får det bedre. Vær tålmodig og prøv at acceptere, at det tager tid at komme sig over så alvorlig en hændelse. Her kan du læse om nogle almindelige reaktioner på længere sigt. Alle ramte oplever ikke alle reaktioner.

Genoplevelser

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

Vrede

Det er ikke ualmindeligt, at den ramte reagerer med vrede mod gerningsmanden, eller at den ramte bliver vred på de nære omgivelser, hvis han/hun ikke føler sig forstået. Det er heller ikke usædvanligt, at den ramte bliver irriteret over selv de mindste ting, som de ikke normalt ville reagere på.

Angst

Den ramte kan pludselig være bange for at være alene, sove alene, gå på gaden, møde nye mennesker, eller den ramte kan frygte, at overgrebet vil ske igen.

Humørsvingninger

Den ramte kan være glad og godt tilpas og lige pludselig begynde at græde.

Skam og skyldfølelse

Den ramte kan være skamfuld og pinligt berørt over at tale om overgrebet eller bebrejde sig selv, at hun eller han ikke handlede anderledes og eksempelvis gjorde mere modstand.

Koncentrations- og hukommelsesproblemer

Den ramte kan have svært ved at koncentrere sig og huske. Det kan eksempelvis være svært at læse avisen eller se en film i fjernsynet, eller den ramte kan have svært ved at koncentrere sig i skolen eller på arbejdet.

Ensomhed og isolation

Måske orker eller ønsker den ramte ikke at snakke med andre om hændelsen, men vender det hele indad og går alene med alle tanker og følelserne. Det er ikke ualmindeligt at føle sig anderledes, eller føle at andre ikke forstår.

Andre reaktioner

Den ramte kan opleve et generelt tab af tillid til mænd og omverdenen i det hele taget, lide under seksuelle problemer, lide af depression eller føle en generel sorg over hverdagen.

Det er vigtigt at huske på, at styrken og varigheden af reaktionerne er individuelle og kan variere stærkt fra den ene til den anden.

Almindelige fysiske reaktioner

Den ramte kan også opleve flere fysiske reaktioner på overgrebet. Det kan blandt andet være:

Søvnproblemer

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

Kropslige reaktioner

Den ramte kan lide af spændinger i muskler og krop, ondt i maven og/eller hovedpine, kvalme, opkast og svimmelhed.

Dagligdagen efter overgreb

De nævnte psykiske og fysiske reaktioner betyder typisk, at dagligdagen efter et overgreb kan være svær at håndtere for den ramte. Den ramte vil naturligt frygte, at hun eller han aldrig får det godt igen, og at hverdagen ikke vender tilbage. For nogle forsvinder de ubehagelige tanker og reaktioner hurtigt. Andre må desværre leve med dem i længere tid.

For at genvinde følelsen af kontrol over ens eget liv kan den ramte i en periode have behov for mere kontrol over tingene end ellers. I den periode kan det være en god idé at undgå at bringe sig i uoverskuelige situationer eller at udsætte sig for oplevelser, hvor man bliver stresset eller bange.

Et velment forslag fra en pårørende, for eksempel en tur i biografen, kan vise sig at være en dårlig idé – hvor hyggeligt det end må lyde. Indtrykkene kan ganske enkelt være for massive for den ramte, hvis hun eller han endnu ikke er parat til at tage imod nye og stærke impulser.

På den anden side er isolation heller ikke den optimale løsning. Det handler om at finde en balance mellem ro til at tage vare på de tanker og følelser, der

kan følge efter et overgreb, og plads til at orientere sig mod omverdenen, når det føles naturligt.

Som pårørende kan du udvise forståelse for både de psykiske og fysiske symptomer og støtte den ramte i at søge hjælp hos en professionel rådgiver.

Det er aldrig for sent at få hjælp. Også selvom der kan være gået flere måneder eller år, **Hjælp den ramte** siden overgrebet skete, **med at finde den rette hjælp.**

Fortrængning – en psykologisk reaktion

Alle krisetegnene efter et overgreb kommer sjældent med det samme.

Nogle ramte kan reagere ved hurtigt at forsøge at fatte sig, forsøge at glemme hændelsen og vende tilbage til deres vanlige dagligdag. Dette er ikke så usædvanligt, men faktisk en ganske normal reaktion.

Psykologisk er vi nemlig indrettet på den måde, at vi hele tiden vil forsøge at være i så meget balance som muligt. Vi har forskellige forsvarsmekanismer, og fortrængning er en af dem. Fortrængning fungerer på den måde, at vi forsøger at bibeholde den psykiske balance efter en voldsom hændelse. Fortrængningen sker automatisk, hvilket vil sige, 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, og 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, at overgrebet kommer tættere på. 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.

Når oplevelsen begynder at komme op til overfladen, hænder det nogle gange, at den ramte reagerer uhensigtsmæssigt - måske begynder hun/han at drikke mere end sædvanligt for at dulme smerten. Det skal du reagere på, ligesom du også skal være opmærksom på eventuel selvskadende adfærd eller selvmordstanker, naturligvis uanset hvornår i forløbet de opstår. Oplever du disse symptomer hos den ramte, er det vigtigt at prøve at få koblet professionel hjælp på.

Psykologbehandling – det er aldrig for sent

Selvom et overgreb er sket for flere år siden, er det aldrig for sent at bearbejde det. Der er ingen udløbsdato for arbejdet med tanker og følelserne.

Reaktionerne efter overgrebet kan stadig være til stede flere år efter overgrebet. Reaktionen kan f.eks. bestå i mærkelige tanker, drømme og flashbacks, men også søvnproblemer, nedsat evne til at koncentrere sig, misbrug og isolation, fobiske reaktioner eller angstreaktioner. En anden typisk reaktion er undgåelse, hvilket betyder at den ramte undgår at tænke på overgrebet. Dette kan umiddelbart virke som en god ide i øjeblikket, men i stedet har det den konsekvens, at det kan forværre de andre reaktioner som f.eks. mængden af flashbacks.

Hvis man har mange af disse symptomer kan det være et tegn på, at man lider af posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD). Hvis reaktionerne varer ved i lang tid (mange måneder eller år), er det et tegn på, at der skal specialiseret behandling for at den ramte skal få det bedre.

Det er en opgave for en erfaren og professionel psykolog at udrede, om de symptomer, den ramte har, hænger sammen med overgrebet. Psykologens opgave er at bearbejde oplevelsen og eventuelle fortrængninger. Det kan ske ved at hjælpe den ramte til at håndtere tanker om overgrebssituationen, så den ramte for eksempel tør indse, at hun/han har været i en farefuld situation og har følt en naturlig, stor frygt.

Målet med psykologbehandlingen er altid, at den ramte får mere magt i sit eget liv igen og bliver i stand til at klare de udfordringer, som livet byder på.

Tegn på at den ramte er kommet videre

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

Den ramte har det godt igen, når hun/ han igen kan leve sit liv som før eller på den måde, vedkommende selv ønsker, og når hun/ han 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 et menneske lige efter et seksuelt overgreb.

Som pårørende skal du dog være opmærksom på, at du selv kan befinde dig i en akut krise eller kriselignende tilstand efter det seksuelle overgreb på din pårørende. Det kan ramme dig så hårdt, at du selv kan have behov for krisehjælp.

Man reagerer forskelligt

Som du har kunnet læse i de foregående afsnit, er det vanskeligt at sige præcis, hvordan en ramt vil reagere i en kritisk situation som efter et overgreb.

Nogle mennesker kan komme ud for meget dramatiske hændelser, uden at det udløser en akut krise. De kan komme videre relativt hurtigt og fortsætte deres hverdag, mens andre mennesker bliver relativt mere påvirkede af selv mindre voldsomme begivenheder.

Der kan ikke nødvendigvis sættes lighedstegn mellem overgrebets voldsomhed og graden af de psykiske reaktioner. For eksempel kan du ikke automatisk gå ud fra, at et voldtægtsforsøg har færre negative følgevirkninger end en fuldbyrdet voldtægt. Det er ikke nødvendigvis situationen, der er afgørende for krisens omfang, men forholdet mellem situationen og den person, der har været udsat for overgrebet.

Akut krisehjælp – første opgave er at være praktisk

Et seksuelt overgreb sker altid uventet. Det betyder, at du vil få kendskab til overgrebet på et tidspunkt, hvor du er beskæftiget med noget ganske andet. Både du og den ramte vil fra det ene øjeblik til det andet blive revet ud af jeres dagligdags rutiner. Måske lå du og sov, da der blev ringet til dig. Måske var du på arbejde. Måske var du allerede fysisk i nærheden.

Til at begynde med, er det godt at forsikre den ramte om, at faren er drevet over. Ellers er hovedopgaven i begyndelsen af krisen ofte af rent praktisk karakter. Den ramtes andre nære pårørende skal eventuelt orienteres, og der skal skabes kontakt til hjælpesystemet, for eksempel politi eller et center for voldtægtsofre, og, i tilfælde af at den ramte er mindreårig, til de sociale

myndigheder. Den ramte skal også hurtigt sikres den rette akutte lægelige hjælp.

I processen er det vigtigt at huske på, at det er op til den ramte at bestemme, hvem der skal have besked, og også om den ramte vil anmelde overgrebet.

Til stede på den ramtes betingelser

Når de første praktiske opgaver er overstået, og den professionelle hjælp er iværksat, vil den bedste hjælp fra dig oftest bestå i blot at være til stede. Det gælder om at skabe så meget tryghed som muligt. Måske befinder den ramte sig nu på hospitalet, på politistationen eller i sit eller dit hjem. I den akutte krise er det vigtigt, at du er til stede på de betingelser, som den ramte ønsker.

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.

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 for hjælpen.

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 bedre og alternative måder at reagere på.

Generelt er det vigtigste dog, at du formår at være støttende på den ramtes betingelser. Det giver den bedste kontakt.

Professionel hjælp i den akutte fase

I den akutte krise har det professionelle hjælpesystem og den enkelte professionelle hjælpeperson stor betydning for både den ramte og den pårørende.

Der er centre for voldtægtsofre i hele landet. Du finder en liste med kontaktoplysninger sidst i pjecen. Centrene er typisk placeret på hospitaler og fungerer som specialiserede enheder bemandede med læger, sygeplejersker, psykologer og socialrådgivere.

Det professionelle system vil være til stede og hjælpe på den ramtes betingelser.

Den ramte bestemmer selv

Afviser den ramte professionel hjælp i den akutte krise, er det naturligt, hvis du bliver fortvivlet og ked af det. Det er alligevel er det vigtigt så vidt muligt at respektere den ramtes ønsker.

Du og eventuelt andre pårørende kan dog forsigtigt gøre opmærksom på, at den professionelle hjælp findes, når som helst den ramte er klar til at modtage den.

Hold øje med den ramte

I de første dage efter overgrebet er det vigtigt, at du, og eventuelle andre pårørende, holder øje med, hvordan den ramte har det. Også på længere sigt er det en god ide 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 ide at ringe til Center for Voldtægtsofre og få vejledning i, hvordan du bedst kan hjælpe.

Det kan være en god ide at søge hjælp:

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

Hvis den ramte ikke reagerer på det, der er hændt, kan det være en god idé, at du omsorgsfuldt taler med hende/han om fordelene ved at søge professionel hjælp.

Den rette vej er dog ikke at presse hjælpen ned over hovedet på den ramte, da der så er 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 som et seksuelt overgreb.

Hjælp i dagene efter overgrebet

I tiden umiddelbart efter overgrebet er den ramte chokeret, græder måske voldsomt, ryster eller taler usammenhængende. Du skal som pårørende gøre

dit bedste for at rumme alle disse umiddelbare reaktioner ved at bevare roen og vise den omsorg, der falder dig naturlig.

Vis at du er til rådighed ved at være fysisk til stede. Du behøver ikke at skjule dine følelser, fordi du skal være den stærke. Den ramte vil typisk opleve det som helt forståeligt, hvis du også er ramt. 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.

Som pårørende kan det være en af dine vigtigste opgaver at sørge for at genetablere sikkerhed og tryghed. Måske skal den ramte på sygehuset, et voldtægtscenter eller krisecenter. I andre tilfælde skabes trygheden for eksempel ved, at der hele tiden er nogen hos den ramte, også om natten, men kun i tiden lige efter overgrebet.

Den ramte kan have meget svært ved at forholde sig til nye oplysninger, og det kan derfor være en stor hjælp, hvis du hjælper med at huske vigtige beskeder og informationer. Du kan også løbende forberede den ramte på, hvad der skal ske i den nærmeste fremtid, for eksempel undersøgelser eller afhøring hos politiet.

Tålmodighed fra dig som pårørende er vigtig. Den ramte befinder sig i en uvirkelig tilstand og kan i perioder være tavs, indesluttet og afvisende. Det betyder ikke, at den ramte ikke har brug for dig.

Forsøg ikke at presse den ramte til at tale om begivenheden, hvis den ramte ikke har lyst, men sig at hun eller han altid kan komme til dig, når hun eller han har behov for det.

Det kan være rart for den ramte at høre, at du tydeligt udtrykker, at den ramte ikke er en byrde eller er til besvær.

Guide til pårørende: Sådan kan du hjælpe på længere sigt

I ugerne og månederne efter overgrebet

Det er måske ikke let for dig som pårørende rent praktisk at tackle problemerne, når arbejdet skal passes, hverdagens pligter skal klares og der måske er børn der skal hentes og passes. Og hvis for eksempel kæresten/hustruen/manden ikke længere kan hjælpe med det, må du måske klare det hele selv.

Det er naturligvis en belastning for dig både at skulle tage dig af de sædvanlige dagligdags gøremål og samtidig støtte, hjælpe og trøste den ramte, der har været udsat for overgrebet. Det kan alligevel være hensigtsmæssigt for familien at forsøge at få hverdagen til at fungere igen.

Er det for eksempel din datter, der er ramt, og er der andre børn i familien, kan det være en god idé, at de fortsætter i skolen, som de plejer, så de kan få en dagligdag til at fungere. Familien kan langsomt forsøge at komme i gang igen, selvom det naturligvis er vanskeligt i den første tid, mens overgrebet fylder meget i tankerne hos alle.

Det kan være en stor hjælp at tage imod hjælp fra omgangskredsen eller fra familien i form af følelsesmæssig støtte eller praktisk hjælp.

I tiden efter et seksuelt overgreb kan der naturligvis også opstå de sædvanlige småproblemer i hverdagen – dårlig dag på arbejdet, banale småkonflikter. Det kan være vanskeligt at forholde sig til, 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 bruger tid på dagligdagsproblemerne.

Du kan i det hele taget bedst hjælpe, hvis du også **være der for den anden**" tager vare på dig selv og finder tid til at lade op ind Karina (veninde) imellem. Så snart den ramte er i stand til det, kan det også være en god idé at finde opgaver i familien, som hun/ han kan varetage. Giv den ramte lov til at gøre de ting, som den ramte i virkeligheden gerne vil og kan klare. Som pårørende skal du ikke tage over, når det ikke er nødvendigt.

Bor du ikke sammen med den ramte, skal du tænke på, at den ramte i ugerne og månederne efter overgrebet kan have begrænset overskud til at tage initiativ til kontakt, selvom hun/ han har brug for socialt samvær eller konkret hjælp. Sørg derfor jævnligt for at kontakte den ramte.

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 og for eksempel sørger for en tur på legepladsen, smører deres madpakker og lignende. Du kan også hjælpe med den løbende kontakt til advokat og politi.

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

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

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", og "livet går jo videre". Respektér at den ramte er i krise, og prøv så vidt muligt at forsøge at lade være med at tage "smerten" fra den ramte men i stedet lade den få plads.

Som pårørende bør du være forberedt på, at 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, men acceptér angsten som en del af efterreaktionen, og støt den ramte i at overvinde angsten med små skridt ad gangen.

Og endelig: 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 sker, at den ramte slet ikke ønsker at tale med nogen om overgrebet. Årsagerne kan være mange, men hvis du er pårørende og er i tvivl om, hvorfor den ramte ikke vil tale med dig om overgrebet, kan du overveje, om det kan skyldes nogle af disse årsager:

- 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 gerningsmanden.
- Trusler fra gerningsmanden om ikke at sige noget.

Det er naturligvis uheldigt, men også forståeligt, hvis den ramte holder overgrebet for sig selv, da der så kan være risiko for, at hun/han ikke vil få den nødvendige hjælp og støtte.

Hvis du får på fornemmelsen, at der er noget helt galt, fordi dit barn/kæreste/ægtefælle/ven pludselig ændrer adfærd (jf. afsnittet om psykiske reaktioner), og har du på fornemmelsen, at hun eller han hemmeligholder et seksuelt overgreb, så kan du prøve så skånsomt som muligt at give udtryk for dine tanker og dit ønske om at høre, om der er sket "noget".

Løfter den ramte sløret for, at det er der faktisk, kan det være vigtigt at forsikre den ramte om, at hun/han ikke nødvendigvis behøver at gå i detaljer om det, der er sket. Derved giver du den ramte en mulighed for at fortælle i det tempo, hun eller han selv er parat til.

En ramt har naturligvis lov til at sætte grænser for, om – og hvor meget – hun/han ønsker at involvere sine pårørende. Det er også vigtigt at acceptere, at den ramte selv vælger, hvem hun/ han vil støtte og betro sig til.

Det kan være en udfordring for især forældre og kæreste at blive “fravalgt” som de primære støttepersoner til fordel for en veninde. Men valget er den rantes, og forældrenes eller kærestens opgave er at acceptere deres barns/ partners valg. Fravalget er ikke nødvendigvis et udtryk for manglende tillid til dig. Måske vælger den voldtægtsramte at betro sig til andre for at beskytte dig, fordi hun eller han ikke vil gøre dig ked af det eller bekymret.

Selv om du ikke bliver brugt som den primære støtteperson, er der stadig meget du kan gøre. Din omsorg og støtte er mindst lige så vigtig. Du kan naturligvis stadig holde godt øje med den rantes daglige trivsel, og du kan eventuelt spørge, om det er ok, at du taler med den eller de primære støttepersoner om, hvordan de oplever, at det går for den ramte.

Den ramte er opmærksom på dine reaktioner

Ud over sine egne problemer efter et seksuelt overgreb kan en ramt være stærkt bekymret for, hvordan du og andre pårørende vil reagere, når I hører om overgrebet. Nogen gange handler det om, at den ramte er bange for negative reaktioner. Andre gange er hun/han bekymret for, om du eller andre pårørende skal blive kede af det.

Nogle gange kan de pårørendes reaktioner faktisk opleves mere voldsomt for den ramte end selve overgrebet. Det er naturligvis utilsigtet fra de pårørendes side, men ikke desto mindre er det særdeles uhensigtsmæssigt.

Derfor kan det være en stor hjælp, at du som pårørende undgår at bidrage med dramatiske reaktioner som for eksempel voldsomme udsagn om hævn over gerningsmanden, og at du undgår at fortælle for meget om dine egne følelser. Det kan den ramte have svært ved at rumme – særligt lige efter overgrebet er sket.

Selvom det er vigtigt, at du undgår at “belaste” den ramte med voldsomme reaktioner, kan det være vigtigt, at den ramte kan se, at overgrebet naturligvis påvirker dig – at du ikke er ligeglad. Som pårørende handler det altså om at finde en balance.

Forældrerollen efter overgrebet

Som forælder til en datter eller søn, der har været udsat for et seksuelt overgreb, oplever du formentlig en trang til at beskytte den ramte ekstra meget i tiden efter overgrebet. Det er dog vigtigt, at dit barn fortsat får plads til at leve sit liv som ung, på linje med andre jævnaldrende. Det må du prøve at afbalancere, samtidig med at du som forælder støtter din datter/søn i forhold til de reaktioner, hun/han naturligt har på overgrebet.

Det hænder, at en ung, udsat for overgreb, ikke vil tage imod den hjælp, du som forælder tilbyder. Det kan naturligvis vække bekymring hos dig, både fordi du gerne vil bruges som omsorgsperson i situationen, og fordi du kan være nervøs for, om dit barn får den hjælp, som hun eller han har brug for.

En god ven eller veninde kan i nogle tilfælde være den, dit barn vælger til at yde den primære omsorg. Som forælder er opgaven at acceptere, at veninder og venner ofte naturligt kan overtage en del af forældrenes omsorgsfunktioner i teenagealderen, og at din rolle måske ikke er helt så vigtig og betydværeningsfuld, som du gerne ville have.

tiden,

Som forælder kan du måske også have et stort behov rent fysisk at være tæt på den ramte. En fysisk omsorg, som kan vise sig at være akavet for både dig og den ramte, da den ramte jo netop ikke er barn længere og måske gennem længere tid har vænnet sig fra den fysiske nærhed med dig.

For den ramte kan dit behov og din fysiske omsorg i stedet 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 den ramte valget.

Underretningspligt over for unge under 18 år

Center for Voldtægtsofre 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.

Når kommunen har modtaget underretningen, vil en af kommunens socialrådgivere 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 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

Tanker og bekymringer omkring sex og om, hvordan I som par kommer i gang ned sexlivet igen er naturlige for både dig og din partner. Som partner prøver du sikkert at være hensynsfuld over for den ramte 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 Voldtægtsofre 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, har svært ved at få orgasme eller har andre problemer.

Manglende lyst

Ofte oplever den ramte en periode med manglende lyst. Lysten kan forsvinde både i forhold til at have sex og i forhold til at onanere. Nogle føler direkte angst for seksualitet, da det kan give minder om overgrebet. Det kan være meget ubehageligt og gøre den ramte både bange, vred og fortvivlet.

De følelser skal du som kæreste naturligvis ikke ignorere. Hvis din partner får det dårligt, når I har sex, skal hun/han på forhånd vide, at det er ok at stoppe op og dele sine tanker med dig. Måske får I lyst til at fortsætte, efter at I har fået talt sammen, eller måske har din kæreste mere behov for nærhed og kropskontakt end egentlig sex.

Nogen gange kan den ramte godt have nogle typer af sex men ikke andre. Nogle vil f.eks. gerne have samleje, men ikke oralsex. Hvis I oplever, at det er et problem at undvære nogle typer af sex, er det en god idé først at tale om det. Måske kan I som par selv løse problemet ved stille og roligt prøve igen, når din partner er klar til det (husk kun at gøre det, hvis og så længe som den ramte er ok med det). Andre gange er der brug for professionel hjælp

Det er vigtigt at du ikke presser din partner til sex. Det er kun den ramte selv, der kan mærke, hvor hurtigt det skal gå. Hvis din kæreste føler sig usikker, kan det måske være en god ide at vente, til hun/han igen mærker den naturlige lyst.

Omvendt kan det også være tilfældet, at det er dig, der

Det kan også være dig, der ikke har lyst til sex. Lad være med at presse dig selv.

ikke har lyst til sex. Det kan være, du er bange for at minde din partner om overgrebet, eller du kan selv være generet af billeder og forestillinger om det, der skete under overgrebet. Der kan også ligge en tvivl eller følelse i dit sind 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 pas på med at give din partner en følelse af at hun/ han ikke længere er sexet eller at du ikke tror på, at overgrebet har fundet sted.

En tæt fysisk og psykisk kontakt og fuld tryghed kan ofte vække den seksuelle lyst. Hvis I fokuserer på nærheden, intimiteten og glæden ved at være tæt på hinanden, vil lysten til sex som regel komme af sig selv.

Svært at give sig hen

Din partner kan desuden opleve lavt selvværd efter overgrebet og har måske selvbeprejelser i forhold til, hvad der er sket. Det påvirker det generelle velbefindende og smitter følgelig af på sexlivet. Hvis sex skal fungere, er det vigtigt, at den ramte kan være afslappet og tryk.

Det kan også være vanskeligt at forholde sig til sex, hvis man skal bruge en masse energi på at holde fast på sig selv for overhovedet at få dagligdagen til at fungere. God sex handler jo netop ofte om at kunne give slip og give sig hen.

Tal om det der er sket

Åbenhed om reaktioner, behov, lyst og ulyst er vigtig for begge parter. Spørg ind til din partners reaktioner og tanker og til, hvordan du kan være særlig omsorgsfuld i en periode.

Nogle ramte kan have svært ved at tale om sex. Men det er vigtigt at dele sine tanker og følelser med en, man føler sig tryk ved og stoler på – som for eksempel ens kæreste. Det er u hensigtsmæssigt at prøve at skjule de følelser, som minderne om overgrebet fremkalder. Selvom den ramte måske er bange for at blive afvist eller ikke forstået.

Hvis I kan tale åbent sammen, er det måske lettere for den ramte at slappe af, og det er forudsætningen for, at I igen kan komme tæt på hinanden, og din partner måske kan få lyst til sex igen.

Øget lyst til sex efter et seksuelt overgreb

Man kan reagere forskelligt på et seksuelt overgreb, og det er ikke alle, der oplever mindre lyst til sex end før overgrebet. Det er ikke ualmindeligt, at mennesker, der har været udsat for en voldsom oplevelse, pludselig og uventet oplever en forøget 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, men stedet forsøge at acceptere den og glæde sig over, at den er der.

Der kan være tilfælde, hvor den ramte 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 hvis du er i tvivl.

Problemer med orgasme

Når man har været udsat for et seksuelt overgreb, kan man i en periode have svært ved at få orgasme. Det kan skyldes, at man kan have vanskeligt ved at slappe af, eller at man har mistet kontakten til sin egen krop.

Mange kvinder har lettere ved at få orgasme, når de onanerer, end når de er seksuelt sammen med et andet menneske. Det skyldes som regel, at de har lettere ved at slappe af, når de er alene. En måde at få genetableret kontakten til sin egen krop på efter et overgreb kan være at onanere, og det er vigtigt, at du har forståelse for det.

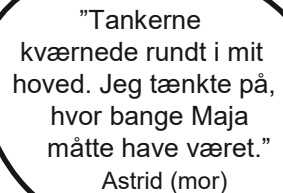
Pårørendes egne tanker og reaktioner efter et overgreb

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

Erfaringer viser, at det er vigtigt også at have fokus på de pårørende til den ramte. De kan også have brug for hjælp og rådgivning.

I den akutte fase er det eksempelvis af stor betydning, at du som pårørende får hurtig information om, hvad der er sket med din nærtstående. Typisk har du brug for hurtige svar på spørgsmål som: Hvad er der sket, og hvor ilde tilredt er mit barn/partner/ven?

For mange er tidspunktet fra de først får kendskab til overgrebet, indtil de får større vished, særlig vanskelig. Information er angstreducerende, for angsten er typisk meget stor i minutterne og timerne efter beskeden om overgrebet.



”Tankerne kværnede rundt i mit hoved. Jeg tænkte på, hvor bange Maja måtte have været.”
Astrid (mor)

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? Og ikke mindst, hvordan vil overgrebet præge den ramte fremover? Disse bekymringer kan virke overvældende, og kan være svært at rumme samtidig med, at man skal støtte den ramte. Forsøg at holde ud i de svære situationer og giv senere plads til dine egne følelser omkring det, den ramte har været udsat for.

I dagene, ugerne, månederne efter overgrebet kan det være behovet for at bearbejde tankerne omkring overgrebet, og overvejelser om, hvordan du bedst støtter den ramte, der trænger på, og der kan du have brug for både dit private netværk og professionel hjælp.

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. Det betyder også, at der er mange sammenfald mellem den rantes og den pårørendes krisereaktioner og tanker.

Hvor stærkt du reagerer, vil som udgangspunkt oftest hænge sammen med, hvor tæt en relation du har til den ramte. Er du for eksempel forælder eller kæreste/partner til en ramt, vil du sandsynligvis reagere voldsommere, end hvis du er arbejdskollega. Du har flere følelser i klemme som nær pårørende.

Reelt er over halvdelen af de pårørende til ramte af seksuelle overgreb så påvirkede af situationen, at de selv udviser nogle af symptomerne på posttraumatisk stressforstyrrelse. Mange pårørende er altså selv i krise, og det gør det naturligvis vanskeligere at støtte en ramt i krise.

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 opøge 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 selvbekendelser
- Tristhed og sorg

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

"Jeg gik nu ind i en frygtelig periode præget af søvnløshed og uhyggelige tanker"
Peter (far)

Påtrængende tanker og forestillinger

Mange pårørende er plaget af påtrængende tanker og forestillinger om, hvad der er sket under overgrebet. Tanker og forestillinger kan føles særdeles voldsomme, og 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 spekulationerne, og det er også individuelt, hvordan du bedst bearbejder disse tanker.

Mange pårørende har gavn af at høre detaljer om overgrebet, fordi det reducerer fantasierne om overgrebet, når de for eksempel opdager, at de billeder, de selv har dannet, måske var værre end det, der faktisk skete.

Andre pårørende ønsker ikke at kende til overgrebet i detaljer, fordi de frygter, at detaljerne vil sætte yderligere gang i den indre film.

Det er altså ret normalt, at du kan have et ambivalent 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.

Fysiske reaktioner

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

De første fysiske reaktioner kan komme umiddelbart i kølvandet på det første chok og 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, som for eksempel hoved- og mavepine. I nogle tilfælde kan fysiske symptomer vare ved over en længere periode.

Koncentrationsproblemer

Som pårørende må du forberede dig på, at det kan være svært at passe arbejdsliv, studier eller andre beskæftigelser, 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, og så kan en sygemelding måske være en god og nødvendig løsning i en periode.

Andre føler det derimod som en vis 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 end overgrebet – måske kun i nogle timer til at begynde med.

Vanskelige tanker og tvivl

Det er et særdeles vanskeligt dilemma at befinde sig i, hvis du som pårørende bliver i tvivl, om du har fået hele sandheden om overgrebet at vide. Hvis den ramte og gerningsmanden måske 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".

Hvis overvejelser som: "Hvad gik forud for voldtægten?", og "flirtede den ramte?", dukker op, kan du opleve tankerne som forkerte og forbudte og have stor skyldfølelse over overhovedet at tænke dem, når nu der er sket et overgreb. Derfor vil du måske forsøge at fortrænge dem, før du har tænkt dem til ende.

at have tvivl omkring, hvad der skete, men pas på med at udtrykke det over for den ramte.

Det er normalt At betvivle 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 grundigt så overveje, om det er rimeligt at dele så vanskelige problemstillinger med den ramte.

Måske er det bedre at tale om din tvivl med en fortrolig ven eller med en professionel rådgiver.

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 kysken inden.

Man har altid ret til at sige nej - uanset hvad der skete op til overgrebet fandt sted.

At passe på sig selv

Der kan stilles store krav til pårørende efter et overgreb, og det er derfor helt nødvendigt, at pårørende tager vare på sig selv, samtidig med at de tager vare på den ramte.

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

Pludselig skal du måske tage dig af alt det praktiske i hjemmet, samtidig med at du skal støtte og yde omsorg for den ramte i en periode.

For at kunne yde den indsats er det altafgørende, at du finder tid til at tage vare på dig selv. Det kan være svært at finde tid til egenomsorg, og problemet er, at hvis du ikke gør det, så vil du ikke kunne støtte og hjælpe den ramte så godt, og det kan have konsekvenser for, hvordan den ramte kommer igennem det.

Voldtægtscentre i Danmark

Disse centre tilbyder alle undersøgelse og behandling til voldtægtsramte:

Aalborg

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

Herning

Akutmodtagelsen
Regionshospitalet Gødstrup
Telefon: 91163090

Holbæk

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

København

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

Odense

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

Nyttige links: www.voldtægt.dk

www.seksuelleovergreb-netvaerk.dk **Aarhus**
Center for Voldtægts ofre
Skadestuen
Aarhus Universitetshospital
Telefon: 78 46 35 43

Hillerød

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

Kolding

Center for Voldtægts ofre
Akutmodtagelsen
Kolding Sygehus
Telefon: 76 36 24 39

Nykøbing Falster

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

Rønne

Skadestuen
Bornholms Hospital



