

# Hvordan hjælper du efter et seksuelt overgreb?

En rådgivende folder til fagfolk

Denne folder henvender sig til fagpersoner, som fra tid til anden kommer i kontakt med voldtægtsramte. Du er måske *læge, socialrådgiver, sygeplejerske, psykolog, politibetjent, jurist, jordemoder, gynækolog, sundhedsplejerske, psykiater, sagsbehandler, studievejleder, lærer, pædagog, sexolog, sundhedsvejleder, tandlæge* eller har et helt andet fagområde. Uanset hvilket fagområde, du har, kan det være din hjælp, der er afgørende for, hvordan en person kommer videre efter et seksuelt overgreb.

Hvordan du hjælper er vigtigt. Måske er du den første person, hun/han fortæller, hvad der er sket, og den måde du reagerer på og håndterer situationen er derfor afgørende for personen og for det videre forløb. Eller måske er du en af de fagpersoner, der hjælper vedkommende senere i processen, og din hjælp kan derfor have stor indflydelse på, hvordan personen kan komme videre i sit liv og lægge overgrebet bag sig.

Kontakt os, hvis du har spørgsmål. Vi kan hjælpe dig med at hjælpe.

**Tekst og grafisk tilrettelæggelse:**  
Projektleder Stine Schou Kvistgaard

Copyright ©  
Center for Voldtægts ofre,  
Skadestuen  
Aarhus Universitetshospital  
Nørrebrogade 44  
DK-8000 Aarhus C  
1. udgave, 2. oplag 2014  
Tryk: Grafisk Service, Region Midtjylland

ISBN (papir): 978-87-92592-21-7  
ISBN (pdf): 978-87-92592-22-4



**CENTER FOR  
VOLDTÆGT SOFRE**  
[WWW.VOLDTÆGT.DK](http://WWW.VOLDTÆGT.DK)

## Hvorfor er det vigtigt at få hjælp efter et seksuelt overgreb?

En voldtægt eller et seksuelt overgreb er en traumatisk hændelse, og følgerne heraf kan være langvarige. For nogle voldtægtsramte er traumatet så stort, at personen efterfølgende udvikler PTSD (posttraumatisk stressyndrom).

Det er en helt naturlig reaktion ikke at ville tale om overgrebet, og mange ramte vil have lyst til at glemme det, der skete. Men det hjælper næsten altid at tale om det. I nogle tilfælde kan man få det bedre, hvis man har god støtte fra sine omgivelser, men i mange tilfælde er dette ikke tilstrækkeligt, og der er behov for professionel hjælp.

*Efter seksuelt overgreb, kan man bl.a. opleve følgende reaktioner:*

- angst
- depression
- øget stress
- søvnbesvær eller mareridt
- flashbacks fra overgrebet
- frygt for at gå ud
- frygt for at være sammen med andre mennesker
- koncentrationsbesvær eller hukommelsesproblemer
- seksuelle problemer
- familiemæssige eller økonomiske problemer

Disse problemer er ofte et tegn på, at der er brug for hjælp.

Et seksuelt overgreb  
kan lede til posttrau-  
matisk stressyndrom

## Hvordan taler jeg med en person, der har været udsat for seksuelt overgreb?

- Tag altid vedkommende alvorligt og lyt uden at afbryde.
- Vis at du tror på det, personen fortæller - også hvis du kan være i tvivl om, hvad der er sket.
- Udtryk empati og forståelse og vær rolig.
- Undgå at sætte spørgsmålstejn ved den adfærd og de reaktioner, personen har haft før, under og efter overgrebet.
- Accepter hvis historien ikke hænger sammen, og vis at du kan holde ud at høre den.
- Respekter personens grænser for, hvad hun/han har lyst til at fortælle.
- Respekter hendes/hans beslutning om, hvordan hun/han vil håndtere det, eller hvem det skal fortælles til (medmindre vedkommende stadig er truet eller vil skade sig selv, eller hvis du har underetningspligt).
- Opfordr hende/ham til at kontakte Center for Voldtægtsofre.
- Kontakt eventuelt personen ind imellem for at høre, hvordan det går. Voldtægtsramte kan have en tendens til at trække sig socialt.

Signalér klart:  
”Det er ikke din  
skyld. Jeg tror dig”

## Godt at vide om reaktioner på seksuelle overgreb

### Folk reagerer forskelligt

Der er vidt forskellige måder at reagere på, hvis man har været udsat for overgreb, og alle reaktioner er lige naturlige. De fleste forestiller sig, at man efter et overgreb vil reagere ved at blive meget ked af det, vred eller gå i en form for choktilstand. Dette forekommer også ofte, men lige så normalt er det f.eks., at den ramte virker ganske uberørt af situationen. Der er i disse situationer en stor fare for, at omverdenen ikke tror på den ramte eller betragter det, der skete, som noget der ikke var særlig alvorligt. Som fagperson er det vigtigt ikke at sætte spørgsmålstegn ved den ramtes reaktioner, men at vide, at man reagerer vidt forskelligt på traumatiske hændelser.

### Ikke alle bruger ordet “voldtægt”

Ikke alle definerer det, de har været udsat for, som en voldtægt, på trods af at det i lovens forstand er det, der er fundet sted. En del tror, at en voldtægt altid er voldelig og tænker derfor ikke, at det er det, de har været udsat for. Måske bruger de derfor ikke selv ordene voldtægt eller overgreb, men betragter blot det, der skete, som noget der var grænseoverskridende eller noget, de ikke kunne lide. Det kan også være en måde at beskytte sig selv på, ved at tænke “det var ikke så slemt”. Som fagperson er det vigtigt, at man er klar over, at personer, der ikke selv mener, at de har været udsat for et overgreb, godt kan have været det alligevel.

Der er forskellige måder at reagere på. Alle reaktioner er naturlige reaktioner på en unaturlig hændelse.

En del voldtægtsramte søger ikke professionel psykologhjælp, fordi de ikke definerer det som et overgreb. I stedet opsøger de andre fagpersoner omkring andre problematikker (f.eks. en læge omkring fysiske symptomer eller stress, en socialrådgiver omkring familiemæssige problemer, en gynækolog eller sexolog omkring problemer med underlivet eller seksuelle vanskeligheder, eller en jordemoder eller sundhedsplejerske omkring fødselsangst eller psykiske problemer efter fødslen). Når det er en voldtægt eller et seksuelt overgreb, der ligger til grund for disse problemer, kan der i nogle tilfælde være behov for psykologhjælp i forhold til at bearbejde overgrebet.

### **Uberettiget skyldfølelse**

Selv om man som voldtægtsramt aldrig selv bærer skylden for, at andre begår et overgreb imod én, kan mange ramte alligevel føle, at de på en eller anden vis selv var skyld i det, der skete. Dette er en normal traumereaktion. Det er vigtigt, at pårørende eller fagpersoner ikke bebrejder ofrene for deres adfærd, inden overgrebet, idet det kan øge denne skyldfølelse. Voldtægtsramte bliver ofte mødt med bebrejdelse, der direkte eller indirekte indikerer, at de selv var skyld i det der skete, f.eks. fordi de tidligere havde flirtet med personen, var gået med personen hjem, eller for at de var meget berusede. Bebrejdelser som disse kan medvirke til yderligere traumatisering af den ramte.

### **Omverdenens reaktioner er afgørende**

Hvordan personer omkring den ramte reagerer på det, vedkommende fortæller, har stor betydning. Fagpersoner kan uden at ville det gøre meget skade. En amerikansk undersøgelse viser, at den måde omverdenen, og især fagpersoner, møder ofrene på, i mange tilfælde bliver opfattet som mere traumatiserende end nogle af omstændighederne omkring overgrebet. Dette sker eksempelvis, hvis fagpersoner ikke viser forståelse for den rantes adfærd eller indikerer, at

de ikke tror på den ramte. Ikke at blive taget alvorligt eller forstået efter at have været udsat for så traumatisk en begivenhed kan altså være direkte skadende. Det er derfor vigtigt, at være tydeligt støttende, når man taler med én der har været udsat for et overgreb. Som fagperson kan man hjælpe ved at fortælle eller signalere over for den ramte, at det ikke var hans eller hendes egen skyld.

### **Kæmp, flygt eller frys!**

Når man oplever at blive truet, som man gør under en voldtægt eller et seksuelt overgreb, kan man ikke på forhånd vide, hvordan man vil reagere. Mange har en forestilling om, at man vil gøre modstand eller flygte. Kroppen reagerer imidlertid helt automatisk, og for nogle vil reaktionen være, at man bliver helt lammet, og at kroppen så at sige “fryser”. Dette kan være meget hensigtsmæssigt i nogle situationer, da situationen ellers kan eskalere eller blive mere voldelig, hvis man forsøger at gøre modstand. Men efterfølgende kan det være svært at håndtere, hvis man ikke har handlet i situationen, og mange bebrejder sig selv herfor. Her er det vigtigt, at omverdenen ikke forstærker denne i forvejen svære selvbeprejdelse, eksempelvis ved at stille spørgsmålstejn ved hvordan den ramte handlede under overgrebet. Derimod kan man hjælpe ved at forklare, at det var en naturlig måde at reagere på, og at det netop kan være hensigtsmæssigt i forhold til at beskytte sig selv.

## Hvordan spotter man, at der er brug for hjælp?

Det kan være rigtig svært at vide, om en person har været udsat for voldtægt eller seksuelt overgreb, da man kan reagere på vidt forskellige måder. Der er imidlertid en række tegn på, at der kan være noget galt. Vær dog opmærksom på, at tegnene også kan skyldes andre problemer, som påvirker personens adfærd og personlighed.

### Tegn på noget er galt:

- Indesluttethed, vrede og/eller voldsomme humørsvingninger
- Afvisning af venner og social isolation
- (Øget) alkohol- eller stofmisbrug
- Øget fravær
- Selvskadende adfærd og selvmordstanker
- Ændringer i vedkommendes seksualadfærd (f.eks. mere udadfarende eller opsøgende i sin seksualitet, opsøgende over for dårlige relationer)
- Søvnproblemer
- Klage over kropslige gener (gynækologiske gener, mavepine, hovedpine, kvalme mv.)
- Øget vagtsomhed og tendens til at blive forskrækket ved pludselige lyde eller bevægelser
- Personen begynder at undgå bestemte steder, personer og relationer eller bliver bange for ting, personen ikke tidligere var bange for (f.eks. mænd, mørke, at færdes ude, at være alene mv.)

*Ring til os på tlf. 78464835, hvis du har brug for vejledning eller sparring.*



## Hvordan spørger jeg, hvis jeg har mistanke om, at der er sket et overgreb?

- Man kan f.eks. sige: ”Nogle gange kan man få det skidt i en længere periode, hvis man har oplevet noget rigtig ubehageligt. Har du oplevet noget, der var rigtig ubehageligt, på et tidspunkt?”
- Tal eventuelt med personen omkring vedkommendes relation til det modsatte køn, kærester, sexliv osv. og kom ind på emnet denne vej.
- Hvis kontakten med personen er god, eller det forgår i en klinisk kontekst, kan der spørges mere direkte til, om personen har været udsat for grænseoverskridende hændelser eller overgreb.

## Hjælp til selvhjælp for den ramte

- Hvis muligt, brug familie og de nærmeste som støtte - tal med nogen
- Genetabler så vidt muligt hverdagen
- Lav en liste over ting, du plejer at gøre, som tidligere har hjulpet dig, når du har haft det svært
- Prøv at finde en balance mellem at give plads til reaktioner og vende tilbage til hverdagen
- Accepter at du reagerer på det, der er sket, og at det tager tid
- Søg professionel behandling hvis symptomer ikke er aftaget efter 3-6 måneder - også meget gerne før

*Vær opmærksom på, at du som fagperson har underretningspligt, hvis personen er under 18 år.*

## Underretningspligt

Fagpersoner, der i deres arbejde møder børn og unge under 18 år, har underretningspligt, hvis der er tale om overgreb eller mistanke herom.

Den 1. oktober 2013 trådte en lovgivning til beskyttelse af børn mod overgreb i kraft, i folke-munde kaldet overgrebspakken. I den nye lovgivning blev underretningspligten yderligere præciseret og skærpet i forhold til fagpersoner, der får kendskab til eller har mistanke om, at et barn eller en ung under 18 år har været udsat for overgreb.

Selve underretningspligten er personlig og indtræder straks, når man som fagperson får kendskab til eller grund til at tro, at et barn eller en ung har været udsat for vold eller andre overgreb. Dette er jf. Servicelovens § 153.

Som fagperson skal man derfor ikke afvente, om man selv kan løse problemet, men lade kommunen vurdere, hvordan man bedst kan hjælpe og støtte barnet eller den unge. Underretningspligten i Servicelovens § 153 påhviler alle offentligt ansatte og andre med offentlige hverv.

Underretningspligten har forrang for andre regler. Servicelovens regler om underretning vil derfor altid gå forud for regler om tavshedspligt.



*Ansatte og samarbejdspartnere fra Center for Voldtægtsofre i Aarhus.*

## **VIDEN OM VOLDTÆGT. Vidste du at:**

**DET ANSLÅS, AT DER SKER FLERE END 3.000 VOLDTÆGTER OM ÅRET I DANMARK.**

**UNGE ER MEST I RISIKO FOR VOLDTÆGT. 55% AF CFV'S\* KLIENTER ER MELLEM 13 OG 20 ÅR. 26 % ER MELLEM 21 OG 30 ÅR.**

**VOLDTÆGT SKER OFTEST MELLEM PERSONER DER KENDER HINANDEN. CA. 2/3 AF CFV'S KLIENTER HAR VÆRET UDSAT FOR DETTE**

**MANGE DEFINERER IKKE SELV DET, DER SKETE, SOM ET OVERGREB. DETTE KAN AFHOLDE DEM FRA AT SØGE HJÆLP, SELV OM DE HAR BRUG FOR DET.**

**MÆND BLIVER OGSÅ  
VOLDTAGEDE. KUN FÅ  
SØGER HJÆLP. CFV  
MODTOG 4 MANDLIGE  
PATIENTER I 2012.**

**PÅRØRENDE BLIVER  
OGSÅ RAMT OG KAN  
OPLEVE REAKTIONER,  
DER MINDER OM  
OFRENES.**

**CFV I AARHUS  
HAVDE 341  
PATIENTER I  
BEHANDLING I  
2013.**

**MELLEM 400 OG  
600 ANMELDER  
VOLDTÆGT OM  
ÅRET.**

**HVER FEMTE PIGE  
I 9. KLASSE HAR  
HAFT UØNSKEDE  
SEKSUELLE  
OPLEVELSER.**

## Hvordan du hjælper - opsummering.

Signalér klart: Det er ikke din skyld.

Vid at der kan være brug for professionel hjælp og hjælp med at formidle kontakten.

Voldtægtsramte reagerer forskelligt. Vid at alle reaktioner er lige naturlige.

Vis at du tror på det, den ramte fortæller.

Stil ikke spørgsmålstegn ved personens adfærd før, under og efter overgrebet.

Ring til CFV, hvis du er i tvivl om, hvad du kan gøre for at hjælpe.

Husk din underretningspligt, hvis personen er under 18 år.



# CENTER FOR VOLDTÆGT SOFRE

WWW.VOLDTÆGT.DK

Aarhus Universitetshospital  
Fælles AKUT afdeling  
Center for Voldtægtsofre  
*Skadestuen*  
*Nørrebrogade 44*  
*8000 Aarhus C*  
Tlf. modtagelse: 7846 3543  
Tlf. rådgivning: 7846 4835

aarhus.cfv@rm.dk



## På Center for Voldtægts ofre er der gode muligheder for hjælp

På Center for Voldtægts ofre hjælper vi mænd, kvinder og unge over 12 år, der har været udsat for voldtægt, voldtægtsforsøg eller andre former for seksuelle overgreb. Tilbudet er gratis, og gælder uanset hvor længe siden overgrebet er sket.

### Hvis overgrebet lige er sket:

- Kontakt centret hurtigst muligt.
- Bed vedkommende komme til undersøgelse på centret.
- Der kan foretages sporsikring op til 72 timer efter overgrebet.
- Bed vedkommende om at udlade at tage bad, gå på toilettet, skifte tøj og børste tænder.

### Vi tilbyder:

- Lægeundersøgelse og sporsikring inden for de første 72 timer
- Samtaler med en psykolog eller socialrådgiver
- Støttende samtaler til pårørende
- Gruppeforløb
- Sexologisk rådgivning

*Alle tilbudene er gratis*

**MAN BEHØVER IKKE  
ANMELDE OVERGREBET**

**DET ER GRATIS AT  
FÅ HJÆLP HOS OS**

**DET ER ALDRIG FOR  
SENT AT FÅ HJÆLP**

**I tvivl om, hvordan du hjælper bedst?**

Ring til os på tlf. 7846 4835 eller send en mail til os på [aarhus.cfv@rm.dk](mailto:aarhus.cfv@rm.dk). Vi tilbyder også rådgivning, supervision og undervisning til både fagpersoner og skoleelever. Find os på [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk).