

Hjælp efter overgreb



Hjælp efter overgreb

Tekst og grafisk tilrettelæggelse:

Kommunikationsmedarbejdere Sara Parding og Stine Skov-Jensen

Copyright ©

CfV - Center for Voldtægts ofre

Behandlings- og Videnscenter

AKUTafdelingen

Indgang J3, Plan 2

Palle Juul-Jensens Boulevard 161

8200 Aarhus N

2. udgave 3. oplag 2019

Tryk: Grafisk service, Region Midtjylland

ISBN (papir): 978-87-92592-57-6

ISBN (pdf): 978-87-92592-56-9



Nogle ting er svære at sige...

Sig det til os!

Indhold

| | |
|--|-----------|
| En pjece til dig | 4 |
| Om os..... | 4 |
| Hvad er et seksuelt overgreb? | 5 |
| Reaktioner efter et overgreb | 6 |
| Det er normalt at reagere | 9 |
| Hvordan kan du hjælpe dig selv? | 9 |
| Hjælp til at sove | 11 |
| Hjælp til seksuelle problemer | 12 |
| Du får det godt igen | 13 |
| Få professionel hjælp..... | 13 |
| Snak med en psykolog..... | 13 |
| Socialrådgivning | 14 |
| Underretningspligt til Kommunen (unge u. 18 år)..... | 15 |
| Retslægelig undersøgelse | 16 |
| Politianmeldelse og efterforskning | 18 |
| Bistandsadvokat..... | 19 |
| Hvis sagen kommer for retten..... | 20 |
| Når overgrebet ikke er anmeldt til politiet | 20 |
| Aftaler og egne notater | 21 |

En pjece til dig

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

I pjecen kan du læse om, hvordan man kan reagere efter et seksuelt overgreb. Du kan også læse om, lægeundersøgelser og om politiets arbejde. Pjecen er skrevet til dig, der har været i Center for Voldtægtsofre (CfV) i Aarhus. Meget af indholdet er også relevant, selv om du ikke har været hos os.

Du er altid velkommen til at ringe til os, hvis du:

- er bange eller har reaktioner, du ikke forstår
- er usikker på, hvad du skal gøre
- oplever, at dine omgivelser ikke forstår dig eller dine reaktioner
- er bange for at være blevet gravid eller at have fået en kønssygdom efter overgrebet
- har seksuelle problemer
- har andre spørgsmål eller bare brug for en snak

Kontakt os på telefon 3038 7191

Om os

CfV er en tværfaglig modtagelse for dig, der har været udsat for voldtægt, forsøg på voldtægt eller et andet seksuelt overgreb. Vi hjælper kvinder, mænd og unge.

På centret er der sygeplejersker, læger, psykologer og socialrådgivere. Vi hjælper dig ud fra dine behov.

- centret er åbent hele døgnet
- hjælpen er gratis
- du behøver ikke en henvisning
- du behøver ikke at anmelde overgrebet til politiet
- centret kan hjælpe dig med at kontakte politiet, hvis du ønsker det

Hvad er et seksuelt overgreb?

Der er tale om et overgreb, hvis man bliver udsat for en seksuel handling mod sin vilje. 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 unge kan blive udsat for seksuelle overgreb. Både mænd og kvinder kan begå overgreb. Gerningspersonen kan være fremmed, men oftest bliver seksuelle overgreb begået af én, man kender i forvejen: f. eks. en kæreste, en ven eller én, man har mødt til en fest eller i byen.

Modstand

Der er mange forskellige måder, man kan reagere på, hvis man bliver udsat for et seksuelt overgreb. Nogle siger tydeligt "nej", eller prøver at slå fra sig eller komme væk. Mange andre har kun gjort lidt eller slet ingen modstand.

At der ikke bliver gjort modstand kan nogen gange være svært at forstå, både for den, der er blevet udsat for overgrebet og for familie og venner. Der er dog gode grunde til, at mange ikke siger "nej" eller gør modstand: Nogle har følt, at gerningsmanden ville blive (endnu mere) voldelig, hvis hun/han gjorde modstand. Der er også dem, der har været så berusede, at de ikke kunne sige nej.

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 blive lammet af skræk. Det er en kropslig reaktion, som man ikke selv har kontrol over.

"Jeg var også en af dem, der sagde: "Hvis jeg nogensinde blev voldtaget, så skal jeg lige love dig for, at så vil jeg sparke ham i skridtet. I dag får jeg det altid lidt dårligt, når piger sidder og snakker om, hvad de ville gøre. De ved ikke, hvad de snakker om".

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

Reaktioner efter et overgreb

Det er helt naturligt at reagere efter et seksuelt overgreb. Der er dog stor forskel på hvordan, hvornår, hvor meget og hvor længe, forskellige personer reagerer. Der er ingen reaktioner, der er mere "rigtige" eller mere "forkerte" end andre. De er alle naturlige reaktioner på en unaturlig handling. Uanset hvordan du reagerer, er du ikke alene om at reagere, som du gør.

Jeg vidste bare ikke, hvad jeg skulle gøre, eller hvem jeg turde snakke med om det, der var sket. Alt var kaos. Jeg havde allermost lyst til at krybe i seng og trække dynen op over hovedet og blive der.

Nedenfor bliver en række almindelige reaktioner beskrevet. Du vil måske kunne genkende nogle af dem:

Kaos

Du kan føle, at der er kaos inden i. Det er også helt normalt, hvis du har svært ved at overskue, hvad du skal gøre.

Kontroltab

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

Ændret tidsfornemmelse

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

Uvirkelighedsfølelse

Det er almindeligt at det, der er sket, føles uvirkeligt. Måske føler du det, som om overgrebet ikke har noget med dig selv at gøre, selv om du inderst inde godt ved, at det har det.

Følelseløshed

En fornemmelse af følelseløshed er også helt normalt. Måske føler du afstand til andre mennesker. Det er også almindeligt, hvis du ikke bliver glad over de samme ting som tidligere. Nogle oplever også, at de slet ikke kan græde i lang tid efter.

Humørsvingninger

Humøret kan være svingende: Det ene øjeblik er du måske ulykkelig og grædende, det næste griner og pjatter du.

Søvnproblemer

Du kan have svært ved at sove i en periode. Mange har også mareridt, hvor hændelsen eller dele af hændelsen opleves igen og igen. Læs mere om søvnproblemer på side 11.

Depression

Måske bliver du deprimeret og ked af det i længere eller kortere perioder. Der er også nogle, der får selvmordstanker.

Ensomhed og isolation

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

Bange og angst

Der er mange, som føler sig mere angste. Angsten kan komme til udtryk på flere måder: Frygt for et nyt overgreb, for at møde gerningsmanden, for at være alene eller for noget helt andet.

Skam og skyld

Skam og skyldfølelse er også almindelige reaktioner. 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.

” Man er flov over, at der er sket sådan noget. Jeg havde ikke lyst til at gå rundt med det der stempel i panden, hvor der bare stod ”offer”. Og jeg har aldrig villet være en svag person.

Koncentration og hukommelse

Måske er det svært for dig at koncentrere dig i skolen eller på arbejdet. Du kan også have svært ved at koncentrere dig om at læse avisen eller se en film. Det kan også være svært at huske, hvad der skal købes ind, eller hvad du kort forinden har læst.

Genoplevelser

Det er almindeligt, at hændelsen genopleves igen og igen i tanker eller billeder. For nogle kan det føles, som om man faktisk er tilbage i situationen med de lyde, lugte og syn, der var dengang. Det kan også være som en film eller som billeder, der dukker op på en indre skærm. Andre har meget livagtige mareridt om overgrebet. Genoplevelserne kan komme pludseligt, og man kan ikke kontrollere dem. Det kan være meget skræmmende.

Undgåelse

Mange prøver at undgå alt, der minder om overgrebet, fordi det er så ubehageligt at tænke på. Nogle undgår konkrete ting som at køre i bus eller at gå til fest. Andre bruger meget energi på at prøve at skubbe minder og tanker om overgrebet væk.

Forhøjet alarmberedskab

Der er også mange, der hele tiden har en oplevelse af at være på vagt. De skanner hele tiden omgivelserne efter tegn på fare. Det er almindeligt, at man nemt bliver forskrækket og farer sammen. Man kan også have svært ved at koncentrere sig eller ved at sove.

Vrede og irritation

Nogle bliver hurtigere vrede og irriterede. Det kan handle om vrede mod gerningsmanden eller mod skæbnen. Det er også muligt, at man føler vrede mod omgivelserne, familien og vennerne. Måske reagerer man med irritation og vrede også på småting.

Seksuelle problemer

Efter et overgreb kan der opstå problemer i forhold til sex. Du kan f.eks. have svært ved at føle lyst til sex igen eller opleve smerter ved samleje. Måske har du svært ved at få orgasme. Det er også helt normalt, hvis du reagerer ved at have mere sex, end du plejer.

Kropslige reaktioner

Du kan føle uro i kroppen. Mange får også spændinger i kroppen eller mave- og hovedpine. Kvalme, opkastninger eller svimmelhed er heller ikke ualmindeligt.

Det er normalt at reagere

Det er helt normalt at reagere efter et overgreb, men reaktionerne kan være meget smertefulde, og de gør dig måske bange. På de følgende sider kan du læse om, hvordan du kan hjælpe dig selv. Du kan også læse om, hvordan du kan få hjælp til at håndtere dine reaktioner.

Hvordan kan du hjælpe dig selv?

Vi er forskellige som mennesker. Vi har derfor 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 dele det med andre

Det kan være rigtig svært at fortælle andre, 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 tage imod hjælp

Tag imod al den hjælp og støtte fra omgivelserne, som du har brug for. Hvis dine venner og familie ikke 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

Bliv ved med at være sammen med familie og venner. Selv om det måske kan føles uoverkommeligt, så er det for de fleste rigtig godt.

At genoptage de daglige rutiner

Forsøg så vidt muligt at genoptage dine daglige gøremål og dit arbejde/studie. Der kan være en vis trykthed i de daglige rutiner. De kan desuden 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. Du er muligvis også mere træt. Måske har du brug for at genoptage dit arbejde eller dine studier på deltid og med en delvis sygemelding.

CfV's socialrådgiver kan fortælle mere om dine muligheder og hjælpe dig med at kontakte f.eks. dit studie eller kommunen. Ring til socialrådgiveren på tlf. 3031 7191. Du kan også tale med din læge eller studievejleder om dette.

At udtrykke dine tanker og følelser

Nogle får det bedre ved at skrive dagbog om overgrebet eller om deres tanker og følelser. Andre kan bedre tegne eller male hændelsen eller måske skrive digte. Der er også nogle, der hellere vil 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. De fleste oplever, at de faktisk kun får det dårligere af at for nægte det, der er sket.

Husk at det er normalt at reagere

Reaktionerne efter et seksuelt overgreb kan være kraftige og skræmmende. Mange oplever både kropslige og psykiske reaktioner. Selv om det kan føles voldsomt, er det helt normalt.

Søg professionel hjælp, hvis du har brug for det

Hvis du ikke allerede er i gang med et samtaleforløb hos CfV's psykologer, så kontakt dem - også hvis der er gået lang tid siden overgrebet.

Ring til psykologerne på tlf. 3038 7191 eller skriv til os på aarhus.cfv@rm.dk

”Aner ikke hvor jeg havde været i dag, hvis ikke jeg havde fået hjælp. I hvert fald ikke sund og rask og i gang med en uddannelse.”

Information til pårørende

Læs om pårørendes reaktioner og om, hvordan du som pårørende kan hjælpe den ramte på www.voldtaegt.dk/parorende. Her finder du også vores pjece ”Information til pårørende”.

Hjælp til at sove

Efter et overgreb er der mange, der har problemer med at sove. Nogle har svært ved at falde i søvn. Andre har mange mareridt. Der er også dem, der sover meget let eller vågner mange gange i løbet af natten.

” Det er væmmeligt. Jeg vågner op ved, at mit hjerte hamrer løs og har det som om, det hele er sket igen. Bagefter kan jeg ikke falde i søvn.

Måske kan nedenstående råd hjælpe dig, hvis du har svært ved at sove:

- Prøv at acceptere, at du lige nu sover anderledes, end du plejer. Kroppen kan godt klare 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. Det påvirker nemlig din nattesøvn.
- Skab hyggelige og afslappende rutiner omkring sengetid. Tag for eksempel et fodbad eller hør noget musik, du er glad for. Start gerne en times tid inden du skal sove.
- Regelmæssighed – gå i seng på nogenlunde samme tidspunkt og stå op på nogenlunde samme tidspunkt (også i weekenden).
- Skriv tanker og ting ned, du skal huske, et stykke tid før du går i seng.
- Læs en god bog.
- Undgå at bruge din PC, iPad eller telefon i sengen. Lyset fra skærmen kan være med til at holde dig vågen. Det kan også være en god idé, at sætte din telefon på flyvetilstand om natten, så du ikke bliver forstyrret. Stop gerne med skærmtid en times tid inden du skal sove.
- Undgå alkohol, te, kaffe og cola om aftenen.
- Gå ikke sulten i seng, men spis heller ikke for meget lige før sengetid.
- Dyrk motion eller gå lange ture. Men sørg for at være færdig et par timer før, du skal i seng. Kroppen skal have tid til at falde til ro igen.
- Prøv at sørge for, at soveværelset er stille og hverken for varmt eller for koldt.
- Lær dig selv forskellige afslapningsmetoder f.eks. mindfulness eller vejrtrækningsøvelser. Du kan finde instruktioner på nettet.

Hvis du ikke har kunnet sove i lang tid, kan du også tale med din læge.

Hjælp til seksuelle problemer

Hvis du oplever problemer i forhold til sex, kan det være vigtigt at få talt om det. Fortæl din partner om, hvordan du har det, og hvad du har brug for. Det kan også være en hjælp, at det er dig, der bestemmer, hvad der skal ske og i hvilket tempo.

Hvad kan I gøre?

- Tal om det

Det er vigtigt, at både du og din partner er åbne om jeres reaktioner på overgrebet og om jeres behov, lyst og ulyst. Nogle kan have svært ved at tale om sex. Men det er vigtigt, at I prøver. Hvis I kan tale åbent sammen, er det måske lettere for jer at slappe af. At slappe af er forudsætningen for, at I igen kan komme tæt på hinanden, og at I måske kan få lyst til sex igen.

- Tæt fysisk og psykisk kontakt

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

Måske kan I som par altså selv løse problemet ved stille og roligt at prøve igen, når du er klar til sex (husk kun at dyrke sex, hvis og så længe du selv er ok med det). Andre gange er der brug for professionel hjælp. Tal med CfV's psykologer, hvis I har brug for hjælp til seksuelle problemer.

Du får det godt igen

Du kan få dit liv tilbage igen, selv om det kan være svært at forestille sig, når du står midt i alle de svære følelser og reaktioner. Du vil formentlig aldrig glemme overgrebet, men du kan lære at leve med det. Gør, hvad du kan, for at hjælpe dig selv – og søg professionel hjælp, hvis du har brug for det.

” Efter det, der er sket med mig, så har jeg et godt liv, så mon ikke det hele er ok? Nogle gange kan jeg tænke, at det her er et lorteliv, og det er en lorteverden, men nu er det heldigvis sådan, at de gode dage er flere, hvor jeg ser det fantastiske og har lyst til at komme ud i verden.

Få professionel hjælp

Snak med en psykolog

Det kan være svært at få det godt igen, hvis man ikke bearbejder overgrebet. Støtte og omsorg fra familie og venner er vigtigt. Mange har også brug for hjælp f.eks. af en psykolog.

” Psykologbehandlingen har gjort en kæmpe forskel. Jeg er et helt andet menneske, eller det er jeg faktisk ikke. Jeg er det menneske, som jeg var, før det skete.

Der er flere psykologer ansat på CfV. De er vant til at tale med mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb. De ved, hvordan man kan reagere efterfølgende, og de ved, hvordan man kan få det bedre.

Hvis du har været til lægeundersøgelse i CfV, bliver du kontaktet telefonisk af en psykolog i løbet af nogle dage. Ønsker du ikke at tale med en psykolog her og nu, kan du altid ringe til os senere, hvis du får behov for det.

CfV's psykologer tilbyder også hjælp hvis du ikke har været til læge undersøgelse i centret. Du er altid velkommen til at ringe til os – selv om der er gået lang tid siden overgrebet.

Kontakt CfV

Kontakt CfV's psykologer hvis du oplever nogle af reaktionerne.

Ring på tlf. 3038 7191 eller skriv til os på aarhus.cfv@rm.dk.

Socialrådgivning

CfV tilbyder også socialrådgivning. Socialrådgiveren kan hjælpe dig med praktiske eller sociale problemer. Du har måske brug for hjælp med at få udskudt en eksamen, en sygemelding eller en ny bolig. Socialrådgiveren kan også hjælpe dig med mange andre ting. Hun kan desuden vejlede og rådgive dig i din kontakt med kommunen eller med andre instanser.

Er du under 18 år, vil socialrådgiveren hjælpe dig og din familie med kontakten til kommunen. Kommunen har nemlig pligt til at sikre, at unge får den støtte, de har brug for.

Underretningspligt til Kommunen (unge u. 18 år)

CfV har skærpet underretningspligt i forbindelse med 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 de normalt holde et møde med den unge og hendes/hans forældre. På mødet taler man om, hvorvidt der er behov for mere hjælp og støtte.

Både forældre og den unge selv vil altid kunne få tilsendt en kopi af underretningen fra CfV.

Underretningspligten er beskrevet i Lov om Social Service § 153.

Kontakt CfV

Ring til centrets socialrådgiver, hvis du vil vide mere om underretninger. Du kan være anonym, når du ringer.

Telefonnumret til socialrådgiveren er 3038 7191.

Retslægelig undersøgelse

Hvis du henvender dig i CfV inden for 7 døgn efter overgrebet, kan du blive tilbudt en sporsikringsundersøgelse. Undersøgelsen hjælper politiet i efterforskningen. Den skal derfor kun laves, hvis du har anmeldt overgrebet til politiet, eller hvis du overvejer at gøre det.

Ved sporsikringsundersøgelsen er det en læge, der undersøger din krop for at finde spor fra gerningsmanden. Sporene kan også findes på dit tøj. De spor, man finder, vil måske kunne bruges til at afsløre gerningsmanden i en eventuel politietterforskning og retssag. Jo før du henvender dig jo flere spor vil være at finde. Ligeledes vil spor sløres ved fx. badning, toiletbesøg, tandbørstning, vask af tøj samt rengøring og oprydning af gerningssted.

Lægen kigger desuden på, om du har fået nogle fysiske skader, og om der er noget, der kræver behandling. Lægen tester samtidig for forskellige kønssygdomme og graviditet, hvis det er relevant.

NB! Du skal testes igen efter 1-3 måneder. Der går nemlig et stykke tid, før man kan se, om man er blevet gravid eller smittet med en sygdom. Du skal selv booke tid til dette ved din egen læge.

Test for kønssygdomme efter 1-3 måneder

Efter 1-3 måneder skal du gå til din egen læge og blive testet for kønssygdomme. Det skal du, selv om du er blevet undersøgt i CfV.

Det er vigtigt, at der bliver taget prøver for:

- HIV
- hepatitis (smitsom leverbetændelse)
- klamydia og gonorré
- graviditet (hvis det vurderes relevant)

Hvad sker der med tøjet og prøverne?

Hvis overgrebet er anmeldt, henter politiet dit tøj og de andre spor på centret.

Hvis du ikke har anmeldt overgrebet, så gemmer vi det hele i 6 måneder. Det giver dig lidt tid til at tænke over, om du vil anmelde det til politiet eller ej.

Hvis du vælger ikke at anmelde overgrebet, bliver alle de gemte spor smidt ud efter de 6 måneder. Tøjet bliver også smidt ud, hvis du ikke henter det.

Husk at hente dit tøj

Ring til centrets akutte modtagelse på tlf. 7846 3543 og aftal et tidspunkt for afhentning, hvis du ønsker dit tøj retur.

Snak med sygeplejersken

Hvis du er helt sikker på, at du ikke vil anmelde overgrebet, er der ingen grund til at lave en retslægelig undersøgelse. I den første uge efter overgrebet er du i stedet velkommen til at komme ind til en snak med en af vores sygeplejersker. Sygeplejersken kan teste dig for graviditet og give dig en fortrydelsespille, hvis det er relevant.

Senere henvendelser

Hvis du henvender dig til centret mere end en uge efter overgrebet, vil der normalt ikke være brug for en retslægelig undersøgelse og sporsikring. De fleste spor vil nemlig være forsvundet fra din krop og dit tøj. I stedet vil du blive tilbudt en snak med en af CfV's psykologer.

Politianmeldelse og efterforskning

Hvis du anmelder overgrebet, begynder politiet med at afhøre dig. De spørger, 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. 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 gerningsstedet. Hvis politiet finder frem til en person, som de mistænker for at have begået et seksuelt overgreb rejses sigtelse. Den sigtede bliver afhørt, og hans/hendes forklaring er også en del af efterforskningen.

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

Der er mange sager, der bliver henlagt. Det vil sige, at de ikke kommer for retten, fordi der mangler beviser. Man siger, at sagen bliver henlagt på bevisets stilling. Det betyder, at man ikke kan bevise, hvad der er sket, hvordan det er sket, eller at gerningsmanden har haft forsæt - dvs. at han har gjort det med vilje.

Politiet skal undersøge begge sider af sagen

Politiet skal både finde de skyldige til forbrydelser men samtidig også sørge for, at uskyldige personer ikke bliver dømt. Det betyder, at de både skal:

- finde beviser på, at der er sket en voldtægt
- og undersøge om den sigtede er uskyldig

Når politiet efterforsker en voldtægt, er de derfor nødt til både at undersøge det, som ofret fortæller, og det, som den mulige gerningsmand giver udtryk for.

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

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 allerede ved første afhøring ved politiet. Din advokat kaldes bistandsadvokat. Hun/han 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, eller hvis vedkommende 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 din vidneforklaring, hvis du skal vidne 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. 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 går ud af salen, mens du afgiver din forklaring

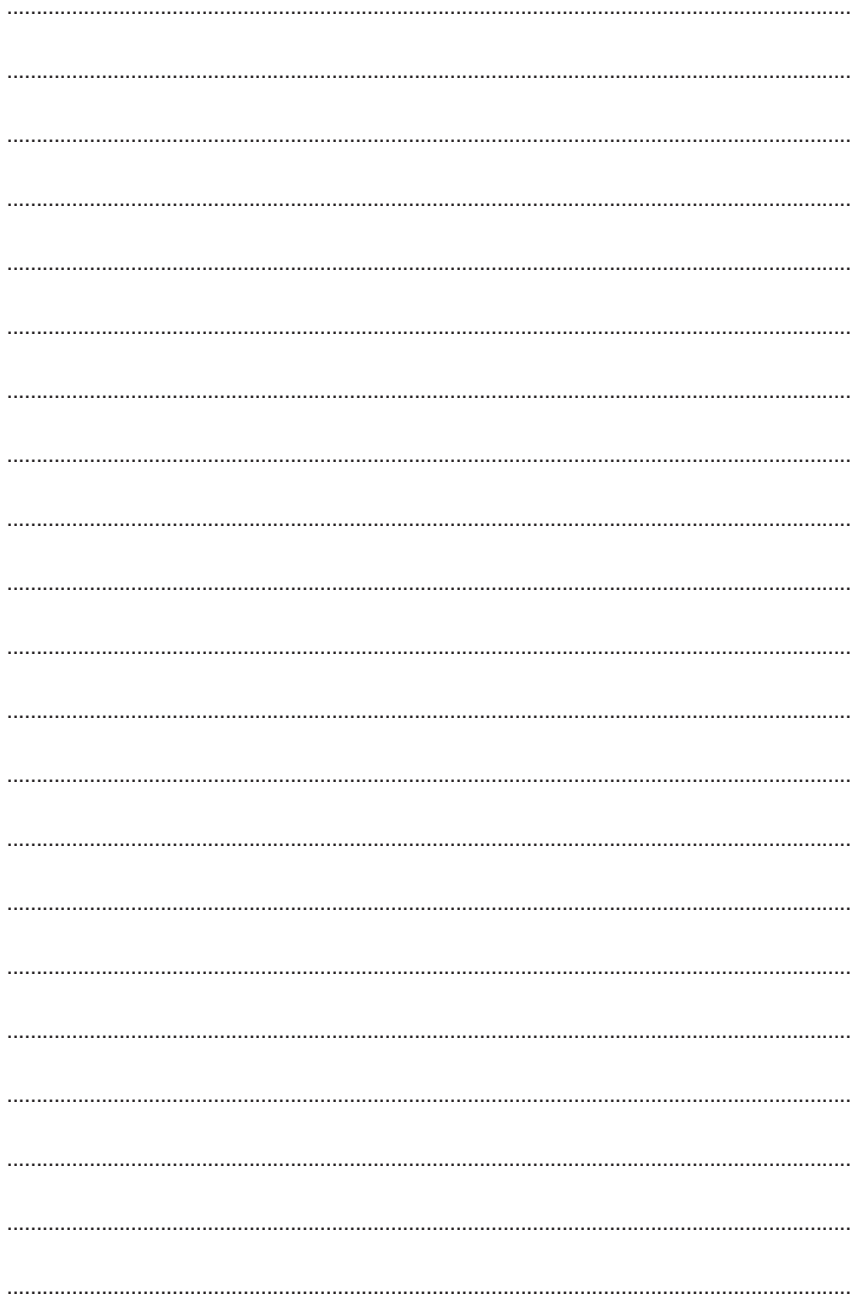
Tal med din bistandsadvokat om disse muligheder. Hun/han vil viderebringe dine ønsker til dommeren. Det er dommeren, som beslutter, om det kan lade sig gøre.

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 anmeldt overgrebet 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 psykologer eller 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 gerne vil kontakte politiet kan du henvende dig til politiet på alle tidspunkter af døgnet. Det er dog en god idé at kontakte dem på en hverdag mellem 8 og 15, hvis det ikke er akut. Der er der nemlig størst sandsynlighed for, at du kan komme til at tale med politifolk, der er vant til at have med disse sager at gøre.





Center for Voldtægtsofre

Aarhus Universitetshospital

Har du været udsat for overgreb inden for de seneste 7 dage?

Ring 7846 3543

Åbent hele døgnet

Øvrige henvendelser.

Ring 3038 7191

Telefontid: alle hverdage fra 8-11