

A pair of white lace-trimmed underwear is hanging from a thin branch. The background is a soft-focus field of autumn leaves in shades of yellow, orange, and brown. The lighting is warm, highlighting the texture of the lace and the fabric.

**Pæne
piger
bliver
da ikke
voldtaget...**

”Jeg talte ikke om det i halvandet år. Jeg har aldrig set på den hændelse som en voldtægt. En stærk pige som mig kunne ikke blive udsat for sådanne ydmygelser. Jeg er ikke typen, der bliver voldtaget.”

19-årig pige udsat for voldtægt.

*Af psykolog Annalise Rust,
Center for Voldtægtsofre,
Rigshospitalet*

Indtil midten af 70'erne blev der ikke talt meget om voldtægt. Før den tid betragtede mange voldtægt som en seksuel oplevelse, mange kvinder ubevidst ønskede sig. Man havde stereotype opfattelser af, hvilke kvinder, det var, der blev voldtaget.

”Pæne piger” blev ikke voldtaget.

Opfattelsen var, at kvinden ofte selv var skyld i det gennem sin adfærd, påklædning, ufor-sigtighed, og havde hun været beruset, havde hun sandelig selv været ude om det.

Voldtægt er en forbrydelse, som langt fra altid bliver taget alvorligt.

Når man læser og hører om en voldtægt er det stadig almindeligt at tænke: ”Arh., var hun nu ikke selv lidt skyld i det?” Ofrene bliver mødt med mistro og fordomme, og denne holdning kan findes alle steder, også hos forældre, veninder, kæresten og hos ofret selv.

Tidligere var det almindeligt, at man kun talte om voldtægt, hvis man blev overfaldet udendørs af en vildfremmed mand og truet eller tvunget til sex. Hvis man kendte manden i forvejen og overgrebet skete hjemme hos ham eller hos én

selv, blev det som regel ikke opfat-tet som voldtægt.

I dag ser de fleste nok lidt anderledes på det. Det er mere almindeligt nu at bruge betegnelsen voldtægt om sex, der er sket mod ens vilje uanset, om der har været brugt vold eller trusler, uanset hvor det er foregået, og uanset hvor godt, man kendte hinanden i forvejen.

Opfattelser af voldtægt

Er en voldtægt sex eller vold?

Der er diskussioner blandt forskere og i kvindebevægelser om det seksuelles betydning for offeret i forhold til aspekter som magt, dominans og undertrykkelse. Der er forskel på opfattelser blandt folk i almindelighed, blandt voldtægtsofrene selv og mellem kønnene. Der er forskel på oplevet voldtægt og det, der i juridisk forstand betegnes som voldtægt.

Problemet både for den voldtægtsramte og retssystemet kan være, at en voldtægt ligner et samleje, hvor manden 'besidder' kvinden, og kvinden ønsker at 'blive taget' som en del af det seksuelle samspil. Men voldtægt er en grov forvriddning af seksuelt samvær, hvor offeret fratages retten til at bestemme over sin egen krop, som gøres til genstand for andres udnyttelse.

Voldtægt betyder 'at blive taget

med vold' og kan ligesom sex være vaginal, anal eller oral, det vil sige finde sted i skeden, i endetarmen eller i munden.

Man taler ofte om tre forskellige former for voldtægt:

1. Overfaldsvoldtægter, hvor parterne er ukendte for hinanden.
2. Kontaktvoldtægter, som det, der på engelsk kaldes "date-rape." Det er de tilfælde, hvor parterne inden voldtægten har været sammen på en måde, som kunne være optakt til en seksuel kontakt. Derudover omfatter kontaktvoldtægt voldtægter, hvor parterne kender hinanden i forvejen, som f.eks. venner, naboer, familie.
3. Parforholdsvoldtægter, hvor voldtægten begås af ens partner, f.eks. kæreste eller ekskæreste.

Hvis der har været mere end én om voldtægten taler man om gruppevoldtægt.

Voldtægt forties

Antallet af anmeldte voldtægter og voldtægtsforsøg i Danmark ligger på ca. 500 årligt. Det faktiske antal an-slås at være langt højere. På Center for Voldtægtsofre i København vælger ca. én ud af fire ikke at anmelde overgrebet.

Det kan være vanskeligt at få et realistisk billede af omfanget.

Voldtægt er stadig en 'skjult' forbrydelse, især når det drejer sig om voldtægt begået af én, man kender. Hvis overgrebet bliver begået af en god ven eller en kæreste, kan det være meget svært at erkende det som voldtægt. Kvinden vil måske undskylde manden med, at han havde misforstået situationen eller var fuld, så han ikke vidste, hvad han gjorde. Hvis man indser, at én man holder af og har tillid til, kan gøre én ondt, risikerer man jo også at miste ham.

En 25-årig udtrykte det således: "Jeg stolede jo på fyren. Jeg har ikke turdet fortælle om det. Jeg var jo glad for ham... Han var en sand ven, indtil dette skete."

Mange ofre vælger at tie om overgrebet af frygt for at blive mødt med bebredelser og mistro, af frygt for at blive afvist, og fordi de selv føler sig skyldige i, at overgrebet kunne ske: "Jeg

kunne bare have ladet være med at drikke mig fuld." - "Hvor var jeg dum, at jeg tog med ham hjem!" - "Jeg kunne jo bare have skreget eller slået fra mig, men det gjorde jeg ikke."

Skam og selvbeprejelser kan betyde, at man slet ikke taler med andre om det selv ikke til nære venner og familie, og dermed heller ikke søger professionel hjælp.

Hvem er det, der bliver voldtaget?

De fleste vil ikke forbinde sig selv med én, der kan risikere at blive udsat for voldtægt.

En 19-årig pige fortalte: "Jeg talte ikke om det i halvandet år. Jeg har aldrig set på den hændelse som en voldtægt. En stærk pige som mig kunne ikke blive udsat for sådanne ydmygelser. Jeg er ikke typen, der bliver voldtaget."

Kvinder, der har været i behandling på Center for



Annelise Rust: I dag er det almindeligt at betegne voldtægt som sex, der er sket mod ens vilje uanset, om der har været brugt vold eller trusler, uanset hvor det er foregået, og uanset hvor godt, man kendte hinanden i forvejen.
Foto: JJ Kommunikation.

Voldtægtsofre på Rigshospitalet har sagt, at de har ændret opfattelse af hvem,

der bliver voldtaget. Før de selv kom i den situation, havde de ligesom mange

Center for Voldtægtsofre

Indenfor de sidste seks år, er der oprettet landsdækkende centre, hvor man kan modtage gratis undersøgelse og behandling lige efter et seksuelt overgreb. Også pårørende eller personer, der i forbindelse med deres arbejde kan komme i berøring med voldtægtsramte, kan henvende sig om råd og vejledning. Center for Voldtægtsofre på Rigshospitalet er et gratis tilbud til kvinder og mænd, der har været udsat for akut voldtægt eller voldtægtsforsøg.

Henvendelse er ikke betinget af politianmeldelse, og man kan henvende sig døgnet rundt, også anonymt. Personalet består af sygeplejersker, læger, socialrådgivere og psykologer.

Centret har modtaget over 1600 henvendelser, heraf dog kun ca. 20 mænd.

Arbejdet i centret er tværfagligt koordineret med udgangspunkt i den enkeltes behov for undersøgelse og behandling.

Tværfagligheden har den store fordel, at ofrene ikke selv skal være opsøgende. Det betyder også, at ofrene ikke belastes unødigt ved at skulle gentage deres historie for flere.

Sygeplejersken

Man kan ringe til en sygeplejerske i Center for Voldtægtsofre på et hvilket som helst tidspunkt af døgnet for at få hjælp.

Sygeplejerskens opgave er her at finde frem til og sikre, at den bedste hjælp kan igangsættes så hurtigt som muligt.

Sygeplejerskens vigtigste opgave, når et voldtægtsoffer kommer til centret, er at yde psykisk førstehjælp.

Det kan dreje sig om at sikre tryghed og ro både i forhold til undersøgelse og behandling på centret, men også i forhold til, hvad offeret kan have brug for generelt i den akutte situation.

Lægen

Ofrene bliver undersøgt for fysiske skader, og de kvindelige ofre får tilbudt en gynækologisk undersøgelse med podning for seksuelt overførte sygdomme.

Alle får tilbudt relevant forebyggende medicinsk behandling og kan komme til én eller flere opfølgende undersøgelser og behandlinger hos gynækologen.



andre haft fordomme om, at det var "billige" piger, der blev voldtaget; piger, der gik i seng med mange forskellige, klædte sig udfordrende og drak meget.

Sådanne fordomme er udtryk for et kvindesyn, som slet ikke hænger sammen med virkeligheden.

Risiko for voldtægt

Vi ved i dag, at de fleste voldtægter sker i ens eget hjem eller hos nogen, man kender, og at de fleste overgribere er nogen, man har en vis relation til på forhånd.

Vi ved, at en voldtægt kan ramme alle uanset alder, men at risikoen er størst, hvis man er yngre kvinde.

To ud af tre af henvendelserne til Center for Voldtægtsofre på Rigshospitalet kommer fra kvinder under 25 år.

Vi ved også, at en voldtægt ofte er en voldsom hændelse, der griber dybt ind i ens tilværelse, og at eftervirkningerne kan være langvarige og dybtgående.

Det var et håb med etablering af centre for voldtægtsofre, at flere af de

"skjulte" seksuelle overgreb, ville komme frem i lyset: At de, der har behov for den hjælp og støtte, som centrene kan tilbyde, også vil opsøge den.

Reaktioner efter en voldtægt

Hvilke elementer ved det seksuelle traume, der er særligt belastende sammenlignet med andre traumer, er der fortsat uklarhed om. Man kan således ikke gå ud fra som givet, at en fuldbyrdet voldtægt vil være mere traumatiserende end andre seksuelle overgreb; eller at man altid har det sværere efter en overfaldsvoldtægt end i andre tilfælde. Det mest betydningsfulde synes at være, hvor livstruende, personen har opfattet overgrebet.

Det er dog stadigvæk sådan i dag, at det er lettest for én selv og andre at forstå, at der er tale om voldtægt, når det er en helt

Socialrådgiveren

Socialrådgiveren i centret kan først og fremmest med sin ekspertise indenfor sociallovgivningen tilbyde hjælp og støtte i forhold til de akutte sociale følger af overgrebet. Det kan dreje sig om økonomiske problemer på grund af indtægtssvigt, f.eks. fordi man i en periode er nødt til at sygemelde sig. Det kan dreje sig om boligforhold: Er overgrebet blevet begået i ens egen bolig, kan det betyde, at man midlertidigt eller permanent må opholde sig et andet sted. Også mere omfattende konsekvenser i forhold til arbejde, uddannelse og familieforhold kan være følger, man har brug for hjælp til at mindske.

Psykologen

Det har alvorlige konsekvenser at blive voldtaget. Der er ikke noget, der tyder på, at symptomerne forsvinder af sig selv. Forskning viser, at en stor del af ofre for seksuelle overgreb risikerer at få alvorlige og langvarige fysiske og psykiske mén efter overgrebet. Der er tale om en traumatiserende oplevelse, hvor næsten alle vil føle sig overvældet og ude af stand til at benytte deres normale beredskab til beskyttelse af sig selv. Derfor anses det for væsentligt at iværksætte et psykologisk behandlingstilbud så hurtigt som muligt efter det seksuelle overgreb. Det er forskelligt, hvor længe man

har brug for psykologkontakt. Udgangspunktet på Center for Voldtægtsofre er at tilbyde den behandling, den enkelte har behov for, og der lægges vægt på, at man også efter afsluttet behandling kan henvende sig igen, hvis man får brug for det.

Det giver tryghed, og en del benytter sig af tilbudet, hvis der sker noget for dem senere, der kan aktivere reaktioner fra overgrebet. Et menneske i en akut krisesituation har et særligt behov for den tryghed, der ligger i, at hun, når hun først har taget imod tilbudet om psykolog, så er sikret, at hun kan blive hos denne "i tilstrækkelig lang tid" til, at overgrebet kan blive bearbejdet. Denne tryghed har meget stor indflydelse på, om hun synes, at det er "kræfterne værd" at åbne op for, hvordan hun har det.

Udover individuel behandling, tilbydes også for helt unge voldtægtsofre behandling i gruppe.

Som offeret selv kan forældre eller andre nærtstående ofte føle sig magtesløse og skyldige i ikke at have forhindret voldtægten. Pårørende kan være dybt chokerede over det, der er sket og de kan være meget bange for at gøre noget forkert, så den voldtagne får det dårligere.

Centret har derfor nu udvidet sit tilbud om støtte og behandling til også at omfatte pårørende til voldtægtsofre.

ukendt mand, der har overfaldet én. Det gør det også nemmere i forhold til at beslutte sig for at anmelde og blive troet på af politiet.

Så snart parterne kender bare lidt til hinanden på forhånd, opstår tvivlen, både hos den voldtagne og andre i forhold til, hvordan man skal forstå det, der er sket.

Et eksempel på dette var en 16-årig pige, der kom i gruppebehandling på Center for Voldtægtsofre. Fem måneder efter voldtægten var hun stadig usikker på, om der havde været tale om voldtægt, og hun følte, at

Tab af kontrol

En voldtægt adskiller sig fra de fleste andre traumatiske hændelser ved, at det er ens krop, der bli-ver invaderet. Det er ofte en ordløs oplevelse, men der, hvor voldtægten tydeligst mærkes, er i kropslige og følelsesmæssige efterreaktioner, som ligger uden for bevidsthedens normale kontrol og styring.

Flashbacks

Tab af kontrol kan indebære, at man efter overgrebet vil opleve, at bestemte 'triggere' eller 'cues' kan

samvær, som hun ikke forstod, da hun var meget glad for sin kæreste. Hun sagde samtidigt, at hun troede, at hun sagtens kunne have sex med mænd, hun ikke var følelsesmæssigt involveret i.

Da hun var 16 år, havde hun et seksuelt forhold til mand, der var dobbelt så gammel som hun. Hun var meget forelsket i denne mand, men tænker nu på det som seksuel udnyttelse, og kan i dag se, at manden slet ikke havde respekteret hende. Hendes krop og følelser reagerer nu med en uhensigtsmæssig modstand i forhold til kæresten, fordi

imod, men hvad vi faktisk gør, ligger udenfor vores kontrol, og vi må stole på, at vores instinktive impulser handler på bedste måde til vores beskyttelse.

Forhold til kroppen

Efter en voldtægt, føler man sig forandret. Man kan have svært ved at genkende sig selv i de reaktioner og følelser, man har, og en del føler, at de er ved at blive sindssyge. Det er reaktioner på, at en anden har 'taget ens krop.'

Det kan føles som om, man har mistet sin krop, at han besidder den endnu. Man bliver måske ved med at mærke mandens hænder på sin hud. Det kan betyde, at man kommer til at føle lede ved sin egen krop, at man føler sig beskidt og ulækker og tilbringer mange timer under bruseren for at forsøge at vaske ubehaget af sig. En pige, der blev udsat for voldtægtsforsøg af en gruppe drenge skurede sig så voldsomt med neglebørste på kroppen bagefter, at der gik hul på huden, og hun fik sår på skulderen af at kradsede sig.

Tanker og også forsøg på selvmord er ikke ualmindelige efter et seksuelt overgreb. En 18-årig beskriver det på denne måde: "Jeg hadede min krop og mig selv, fordi de havde gjort den ulækker og uren. Jeg kradsede og rev mig selv til blods. Tidligere skar jeg i mig selv og har forsøgt selvmord to gange."

Efter en voldtægt kan man være bange for andres blikke. Man kan være bange for at virke udfordrende, fordi man måske tænker, at det var den stramtsiddende, nedringede, ærmeløse top, der gjorde, at gerningsmanden forgreb sig på én. Derfor prøver mange at be-

"Jeg stolede jo på fyren. Jeg har ikke turdet fortælle om det. Jeg var jo glad for ham... Han var en sand ven, indtil dette skete."

25-årig pige udsat for voldtægt

hun selv var skyld i det, der var sket. Hun havde været beruset og mente, at hun ikke ville have været så meget i tvivl, hvis hun havde været ædru. Hun vidste om sig selv, at når hun var beruset, kunne hun finde på at gå med til ting og gøre ting, som hun ikke ville gøre, når hun var ædru.

Hendes usikkerhed blev forstærket af, at én af hendes veninder havde sagt, at hun ikke kunne forstå, hvordan hun kunne være så glad, når det ikke var længe siden, at hun var blevet voldtaget. Veninden og også pigen selv mente fejlagtigt, at man reagerede på en bestemt måde, når man havde været udsat for en voldtægt: At man ville være helt forandret og hele tiden ked af det og bange. Sådan er det ikke. Det er meget forskelligt, hvordan og hvor længe, man er påvirket af voldtægten.

genvække traumet. Bare et lille aspekt af det, der var forbundet med det oprindelige traume, kan give personen en oplevelse af at være i situationen igen. Dette fænomen benævnes ofte som 'flashbacks.' Det kan være noget i én selv, der trigger (f.eks. fornyet stress, kropsfornemmelser, følelser af afvisning) eller noget ydre (f.eks. at færdes alene, seksuelle stimuli, sansemæssige stimuli som berøring, lugte, lyde, belysning). En politiafhøring og en lægeundersøgelse efter en voldtægt kan også have en retraumatiserende effekt.

Også positive følelser som f.eks. seksuel ophidselse kan fremprovokere traumet. En 21-årig kvinde fik psykologkontakt, fordi hun efter et års samliv med sin kæreste havde udviklet vaginisme, angst og nervøsitet i forbindelse med seksuelt

de følelser hun har for ham, trigger erindringen om det tidligere forhold, hvor kærlighed og hengivelse medførte udnyttelse.

Selvbeprejelser

Mange voldtægtsofre bebrejder sig selv, at de ikke har ydet modstand under overgrebet, og det kan være svært både for hende selv og for andre at forstå, at det er hendes instinkter, som ligger udenfor hendes kontrol, der har bestemt, hvordan hun skulle reagere i situationen. Kroppens instinkter har vurderet, at hun var i fare, og at det handlede om at overleve.

Der er ingen af os, der ved, hvordan vi vil reagere i en situation, hvor vi føler os truet på livet af et andet menneske, hvis vi ikke har prøvet det. Det kan godt være, at vi forestiller os, at vi vil skrike op og kæmpe

skytte sig ved at gå i lange, løstsiddende bukser og store sweatere med rullekrave. Man holder måske op med at bruge sminke og forsømmer sit udseende og sin krop, hvilket kun forværrer de følelser af mindreværd og ubehag ved sig selv, som man i forvejen tit har efter en voldtægt.

Fysiske reaktioner

En voldtægt kan bringe forstyrrelse i kroppens balance. Mange har ondt i maven, føler kvalme og kan få spiseproblemer, enten på den måde, at man slet ikke kan spise noget eller, at man overspiser. Angsten kan sætte sig som muskelspændinger og hovedpine.

Angst og isolation

Man har sikkert aldrig været så bange i sit liv, som da man blev voldtaget. Derfor kan angsten sidde i én lang tid efter.

De første måneder efter voldtægten kan man være meget bange for at være alene og ikke turde gå ud alene. Man er bange for at blive opsøgt eller forfulgt af gerningsmanden, og er hele tiden på vagt og farer sammen ved den mindste lyd eller uventede bevægelse hos andre.

Det er meget almindeligt at reagere kraftigt på alt, der har bare den mindste lighed med noget af det, der var forbundet med voldtægten. Man har måske lyst til at isolere sig fra andre, fordi man føler, at folk kan 'se igennem én,' kan se, at "der går hende, der er blevet voldtaget," at folk sladrer om én og ser ned på én på grund af voldtægten. Man føler måske slet ikke, at man kan stole på andre mennesker mere og heller ikke, at man kan beskytte sig selv.



Annalise Rust: Det vigtigste for en healingsproces kan være den støtte, hjælp og forståelse, man får fra andre i sin hverdag. Foto: JJ Kommunikation.

Efter en voldtægt kan man føle sig meget alene.

Manglende kontrol med følelser

En voldtægt er noget af det mest krænkende og grænseoverskridende et andet menneske kan udsætte én for. Efter voldtægten kan man have meget svært ved igen at finde sine personlige grænser: På den ene side føler man måske, at man slet ikke har nogen grænser, men at alt 'går lige ind,' og man er forfærdelig sårbar.

På den anden side finder man sig ikke i noget og farer op over den mindste smule, der går én imod, f.eks. hvis man ikke lige kan finde det, man står og mangler, eller hvis andre ikke lige hører, hvad man har sagt, og man må gentage det. Den vrede, man kan opleve, går oftest ud over dem, der er én nærmest.

Forholdet til gerningsmanden

Forvirringen kan være stor i forhold til ham, der har forgrebet sig på én. På den ene side har kvinden måske oplevet, at han har været meget ond, men samtidig har han også været omsorgsfuld og har ladet som om, voldtægten ikke har fundet sted: "Han puttede dynen om mine fødder, før han gik." – "Han spurgte, om han måtte få et farvelkys, og jeg kyssede ham." - Når sådan noget sker, kan man meget let komme til at føle, at man selv var skyld i det, der skete og blive usikker i forhold til, om der har været tale om voldtægt.

Man kan som voldtagen have mange hævnfølelser i forhold til overgriberen, især hvis han ikke bliver tiltalt. Bliver overgriberen ikke straffet, kan det for andre bekræfte, at voldtægten er noget, kvinden selv

har digtet for at skade manden eller for at få opmærksomhed. Det er svært at tage overgrebet alvorligt, når gerningsmanden kan gå frit omkring.

Følger overgrebet får for personen

Efter en voldtægt kan man føle, at man har mistet sikkerheden, trygheden og tilhøret i sin hverdag, i forhold til andre mennesker, og til sig selv. Man kan have svært ved at være sammen med andre, også dem man kender.

Hvem skal vide om voldtægten?

Det er vigtigt, at man ikke går alene med en så forfærdelig oplevelse, men at man fortæller om det til dem, man har brug for skal være der for én, når man har det svært, så man får den hjælp

og støtte, man har brug for fra de mennesker, man holder af. Nogle synes, at det er lettere at betro sig til mennesker, man ikke er så tæt på, som ikke betyder så meget for én, og det kan da også være det første skridt. Grunden til, at det er lettere, kan være, at risikoen for, at de reagerer forkert ikke rammer så hårdt, som hvis det er ens bedste veninde, kæreste eller forældre. Man er bange for at blive svigtet eller bebrejdet det, der er sket.

Det kan ske, at overgrebet medfører stigmatisering: En 67-årig kvinde oplevede omgivelsernes reaktion overfor hende som værre end det voldtægtsforsøg, hun havde været udsat for. Ingen troede på hende, og hun blev udelukket fra de sociale sammenhænge, hun var i. Hun oplevede det som endnu et overgreb, en sekundær viktisering.

En anden grund til, at man tøver med at fortælle om voldtægten, er, at man ved, at dem, der holder af én vil blive meget kedede af det, og man ønsker ikke at gøre dem ondt. Men faktisk gør man dem mere ondt ved at tie. Ved at tie kommer man til at skabe afstand, fordi man er nødt til at spille komedie og bruge kræfter på at skjule, hvordan man har det. Det kan meget let betyde, at man får det værre og føler sig ensom og isoleret.

Hverdagen forandres

En voldtægt kan være et vendepunkt i ens liv, som kan medføre store omvæltninger i hverdagen.

Det kan være meget psykisk belastende at skulle ud i sin hverdag igen med voldtægten prentet i an-

sigtet. Alle velkendte situationer kan opleves anderledes, fordi man nu opfatter mange ting på en anden måde, og også synet på én selv kan have ændret sig. Det er som om, man ser sin verden igennem voldtægtsoplevelsen. Man er nødt til at betragte alting med nye øjne, som om man skal lære sin verden at kende på ny. Det er vældig anstrengende, men nødvendigt for at genvinde sikkerheden, trygheden og tilliden til sig selv og andre.

Måske må man sygemelde sig i en kortere og længere periode på grund af de psykiske følger. Man kan blive nødt til at forlænge sin uddannelse, fordi man ikke kan koncen-

trere sig om undervisning og eksamenslæsning. Er voldtægten sket i ens eget hjem, kan man være nødt til at flytte til anden bolig. En voldtægt kan også være en ikke ubetydelig økonomisk belastning for offeret.

Hvordan kan man hjælpe?

Det vigtigste for en helingsproces kan være den støtte, hjælp og forståelse, man får fra andre i sin hverdag. Man kan ikke forvente, at voldtægtsofferet selv opsøger hjælpen, men man kan på en nænsom og respektfuld måde vise, at man er opmærksom på, at hun ikke har det så godt og indbyde til, at hun kan tale om

det. Man kan ikke sige præcist, hvad der er rigtig eller forkert omsorg, for alle er forskellige; det vigtige er, at man er der og bruger sin erfaring og indlevelsesevne. Når man får fortalt om overgrebet, vil den, offeret betror sig til, blive en meget betydningsfuld person i forhold til, at hun får den hjælp og støtte, hun har brug for. Man skal passe på, at man ikke tager over, men man kan med sit nærvær vise, at verden er stabil og til at stole på, selv om der er kaos i hende. Kontakt mindsker angst.

Efter en voldtægt har man brug for "at blive sørgt for", fordi man ofte ikke kan tage stilling til noget som helst. Den hjælpeløshed og magtesløshed, som offeret har oplevet under overgrebet kan have medført en spontan aldersregression: Man føler sig igen som et lille barn, der ikke kan tage vare på sig selv, ikke kan kontrollere sine reaktioner og følelser, og derfor har brug for, at andre, som man er tryk ved, i en periode, yder beskyttelse mod en omverden, som man oplever som truende. Uanset alder kan man have et stort behov for ens forældres omsorg og nærvær igen. Har man ikke eller har man ikke haft forældre, der kunne give denne omsorg og beskyttelse, opleves savnet af dem på ny.

En voldtægt ændrer ens selvopfattelse og opfattelsen af andre. Den medfører forandringer, men ikke nødvendigvis til noget dårligere. Selv om en voldtægt er meningsløs, er man nødt til at finde en mening med den, men det kræver at man accepterer at bruge tid og kræfter på at finde en ny balance, og får den hjælp og støtte, man har brug for.

Centre for Voldtægts ofre i Danmark

Center for Voldtægts ofre
Rigshospitalet, Opgang 5, 3. sal, afsnit 5032
Juliane Maries Vej, 2100 København Ø
Tlf.: 3545 5032
www.centerforvoldtaegtsofre.dk

Gynækologisk Ambulatorium G 0211
Hillerød Sygehus, Helsevej 2, 3400 Hillerød
Tlf.: 4829 6365

Skadestuen
Århus Amtssygehus, Tage Hansensgade 2,
8000 Århus C. Tlf.: 8949 7400
www.voldtaegt.dk

Center for Voldtægts ofre
Skovvangen 2-8, 6000 Kolding
Tlf.: 7636 3490, afvent klartone, tast 7800

Skadestuen
Herning Sygehus
Gammel Landevej 61, 7400 Herning
Tlf.: 9927 2170

Skadestuen
Ålborg Sygehus Syd,
Hobrovej 18-22, 9000 Ålborg
Tlf.: 9932 2708

Center for Voldtægts ofre
Odense Universitetshospital
Gynækologisk Afdeling D,
Sønder Boulevard 29, 5000 Odense C.
Tlf.: 6541 2348