

# Voldtægt

- råd og vejledning for pårørende



Med 11 personlige beretninger skrevet af voldtægtsofre,  
deres forældre, veninder og kærester.

Af Thomas Haansbæk



# Voldtægt

- råd og vejledning for pårørende

Med 11 personlige beretninger skrevet af voldtægtsofre,  
deres forældre, veninder og kærester.

Forord af Svend Aage Madsen, chefpsykolog ved  
Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning,  
Rigshospitalet.

Af Thomas Haansbæk



Rigshospitalet

Voldtægt – Råd og vejledning for pårørende

Grafisk tilrettelægning: Peter Bach Design

ISBN: 978-87-988739-1-4

Printed in Denmark 2010

Enhver kopiering fra denne bog må kun ske efter reglerne om ophavsret af 14. juni 1995 med senere ændringer.

Kontakt til forfatteren samt rekvirering af bogen:

Thomas Haansbæk

E-mail: [thomas.haansbaek@mail.dk](mailto:thomas.haansbaek@mail.dk)

Telefon: +45 26 36 39 96

Bogen er udgivet med støtte fra Trygfonden.

# Indholdsfortegnelse

Forord .....	2
Indledning .....	4
Seksuelle overgreb .....	7
Hvad er et seksuelt overgreb? .....	7
Sprogbrug om overgreb .....	9
Hvem bliver udsat for seksuelle overgreb? .....	9
Straffelovens bestemmelser om seksuelle overgreb .....	10
<b>Voldtægtsfret</b> .....	12
<b>Mette</b> – et voldtægtsoffers beretning .....	13
Ofrets reaktioner og tanker efter overgrebet .....	19
Når ofret ikke vil tale med dig om overgrebet .....	24
Ofret vælger selv sine støttepersoner .....	25
Ofret er opmærksomt på dine reaktioner .....	25
<b>Sofie</b> – et voldtægtsoffers beretning .....	27
Sådan støtter du bedst efter en voldtægt .....	44
Akut professionel hjælp .....	46
Hold øje med voldtægtsfret .....	47
Fortrængning – en psykologisk reaktion .....	48
Bearbejdning – aldrig for sent .....	49
Tegn på at ofret er kommet videre .....	49
<b>Chris</b> – et voldtægtsoffers beretning .....	50
Guide til pårørende: Sådan kan du hjælpe .....	55
<b>Pårørende</b> .....	58
<b>Astrid</b> – en mors beretning .....	59
<b>Kasper</b> – en kærestes beretning .....	67
<b>Rikke</b> – en venindes beretning .....	75
Pårørendes tanker og reaktioner efter en voldtægt .....	80
Påtrængende tanker og fantasier .....	82
Fysiske reaktioner .....	83
Koncentrationsproblemer .....	83
De vanskelige tanker .....	84
<b>Karina</b> – en venindes beretning .....	85
At tage vare på sig selv .....	93
Forælderrollen efter overgrebet .....	94
<b>Eva</b> – en mors beretning .....	95
<b>Peter</b> – en fars beretning .....	104
<b>Lisbeth</b> – en mors beretning .....	109
<b>Søren</b> – en kærestes beretning .....	116
Sex efter en voldtægt .....	123
Voldtægtscentre i Danmark .....	126
Nyttige links .....	128
Litteratur .....	129
Kilder .....	130

# Forord

## Pårørende – en vigtig ressource, når det går galt

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 forældrene, kæresten eller veninden som regel godt hjælpe os med. Men nogle gange aner man som pårørende ikke sine levende råd. Hvordan tager forældrene sig bedst af deres 16-årige datter, der er blevet voldtaget? Og hvordan kan kæresten eller veninden til voldtægtsfret støtte?

Hos pårørende er der ofte en helt forståelig tvivl om, hvordan de skal tackle en situation, de aldrig har været i før. De pårørendes opgave er at yde omsorg for den, der er blevet udsat for overgrebet, samtidig med at de selv er dybt rystede. Det stiller store krav til de pårørende.

Pårørenderådgivningen, der var en nyskabelse, og som eksisterede fra 2006 til 2009 under Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning, Rigshospitalet, var specialiseret i at rådgive pårørende til voldtægts ofre i, hvordan de gav den bedste støtte til voldtægts ofret efter overgrebet. Samtidig tilbød Pårørenderådgivningen støtte til de pårørende selv, når de havde behov for det.

Forældre, bedsteforældre, kærester, søskende og veninder har i Pårørenderådgivningen haft mulighed for at modtage vejledning om, hvordan de kan hjælpe kvinden i den situation, hun er i. Altså: Hvordan støtter de? Hvad har hun brug for? Hvad kan man som pårørende gøre, og hvad bør man ikke gøre? En professionel samtale med de pårørende, hvor de får viden om reaktionsmønstre og redskaber til at hjælpe ofret, har vist sig at være til stor gavn for kvinden, og en sådan samtale kan samtidig hjælpe de pårørende ud af den følelse af hjælpeløshed, som de ofte befinder sig i.

I det videre forløb kan de pårørende have brug for samtaler om, hvordan overgrebet har præget dem selv. Pårørenderådgivningen har været et sted, hvor

de pårørende har kunnet få luft for den psykiske belastning, de har været udsat for, og et sted, hvor de har kunnet stille de vanskelige spørgsmål og forhåbentlig få svar på nogle af dem.

Pårørenderådgivningen har været en nyskabelse, der har haft øje for behov, der ikke tidligere har været opmærksomhed på. Den har udført et meget vigtigt arbejde og har indhøstet meget vigtige erfaringer. Dette tilbud findes desværre ikke for tiden. Rådgivningen var fondsbetalt, og midlerne opbrugt i efteråret 2009. Forhåbentlig vil det vigtige arbejde og de positive resultater, som Pårørenderådgivningen har skabt gennem tre års arbejde, give anledning til, at der igen kan skaffes midler til en sådan rådgivning, så der fortsat kan blive tilbudt kvalificeret og professionel hjælp til pårørende til voldtægts ofre.

Indtil da vil nogle af Pårørenderådgivningens erfaringer samt personlige erfaringer fra voldtægts ofre og pårørende, der har været i kontakt med Pårørenderådgivningen, blive videreformidlet i denne publikation, der i øvrigt er den første af sin art i Danmark.

Rigshospitalet, marts 2010

**Svend Aage Madsen**

Chefpsykolog, Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning, Rigshospitalet.

# Indledning

Hvert år bliver mere end 500 kvinder i Danmark voldtaget, og hvert voldtægtsoffer har en eller flere nære pårørende, hvis liv med ét bliver forandret. Voldtægtsopret har måske blå mærker og fysiske mén, men de psykiske og sociale konsekvenser af voldtægten deler hun med de pårørende.

Efter voldtægten spiller de pårørende en central rolle i støtten, hjælpen og omsorgen til ofret, og det kan være en vanskelig rolle at udfylde. Ofte er den pårørende selv følelsesmæssigt hårdt ramt af overgrebet og kan selv få brug for hjælp og støtte.

**Denne bog er primært skrevet til de pårørende** og handler om, hvordan de bedst støtter ofret efter overgrebet. Noget af det vigtigste, pårørende kan gøre, er at tilegne sig viden om reaktionsmønstre efter en voldtægt, så de ved, hvilke reaktioner de skal være forberedt på. Jo bedre de er forberedt, jo bedre kan de hjælpe.

Mænd bliver også voldtaget, og denne bog henvender sig også til pårørende til mandlige voldtægtsopfre. I bogen omtales voldtægtsopfret alligevel konsekvent som en kvinde, fordi det nu engang er det hyppigste billede i Danmark.

## **Bogen er delt i tre hovedkapitler:**

Det første giver faktuel viden om, hvad der ifølge dansk lovgivning betegnes som seksuelle overgreb, strafferammer med videre. Det andet giver information om og indsigt i, hvilke krisereaktioner ofret kan have efter en voldtægt, og hvordan pårørende bedst kan støtte ofret. Det tredje kapitel beskriver, hvordan det er at være pårørende til et voldtægtsopfre; hvilke tanker, indre film, reaktioner og problemer der kan komme i kølvandet på overgrebet.

Sidst i bogen findes nyttige adresser, links, kildeangivelser og litteraturforslag.

**En helt central del af bogen** er de personlige beretninger, skrevet af tre voldtægtsopfre og otte pårørende. Overvægten af beretninger fra pårørende afspejler bogens fokus og bidrager til at gøre den til en bog fra pårørende til pårørende.



Ordene i beretningerne er ofrenes og de pårørendes egne. Bogens forfatter har dog redigeret og tilpasset beretningerne til denne bog og blandt andet ændret navne og steder af hensyn til voldtægtsofrenes og de pårørendes anonymitet. Alle beretningerne er efter bearbejdningen gennemlæst og godkendt af bidragsyderne, og det er med stort mod og åbenhed, de har valgt at dele deres oplevelser med læserne af denne bog.

Historierne er barsk læsning, men de bidrager til bogen med ægte følelser og stor indsigt i, hvordan det er at være voldtægtsoffer og pårørende. De personlige beretninger er skrevet af de sande eksperter: de kvinder, der oplevede voldtægten på egen krop, og de pårørende, der delte smerten.

Bogen giver viden om og indblik i voldtægtsofres og de pårørendes krisereaktioner og afmagtsfølelse i dagene og ugerne efter voldtægten.

**Angst, fortvivlelse, vrede og sorg** følger ofte efter et overgreb. Følelser, der kan virke skræmmende og være voldsomme at læse om. Men bogen giver også håb, fordi den rummer eksempler på, at både offer og pårørende er i stand til at bearbejde overgrebet, så hverdagen kan blive normal igen. Beretningerne i denne bog viser, at de alle er kommet ud på den anden siden af krise med håb og tro på en god fremtid.

Selvom det er vanskeligt at forestille sig, at et seksuelt overgreb kan bidrage med noget positivt, er det ikke desto mindre, hvad ofrene og de pårørende i bogen fortæller i deres egne beretninger. Tættere relationer og større selvindsigt kan være uventede gaver i kølvandet på et overgreb.

At man ligefrem får et positivt udbytte af en voldtægt eller blot kommer nogenlunde tilfredsstillende igennem efterforløbet, er naturligvis ikke en selvfølge. Det kan kræve indsigt, tålmodighed og hårdt arbejde for både ofret og de pårørende at komme så langt. Denne bog skildrer hele processen og kan forhåbentlig ruste læseren til at yde god omsorg for og støtte til ofret og samtidig tage vare på sig selv.

**Den viden, der er samlet i bogen,** er primært opnået via arbejdet i Pårørenderådgivningen. Et støttetilbud til pårørende til voldtægts ofre, der eksisterede under Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning på Rigshospitalet i perioden 2007-2009. Tilbuddet blev finansieret af TrygFonden, som hermed takkes for deres samfundsengagerede indsats og økonomiske støtte.

Bogens forfatter håber, at de positive erfaringer, Pårørenderådgivningen har fået gennem tre års arbejde, giver anledning til, at der med tiden bliver stillet midler til rådighed, så der igen kan blive tilbudt kvalificeret og professionel hjælp direkte rettet til pårørende til voldtægts ofre.

**Sidst, men bestemt ikke mindst,** en varm tak for et inspirerende samarbejde til alle jer, der har bidraget med jeres personlige og meget private historier. Jeg håber, at jeres beretninger, og bogen i det hele taget, kan være en støtte og hjælp til andre, der kommer i en lignende situation, som den I alle har gennemgået.

Rigshospitalet, marts 2010

**Thomas Haansbæk**

Socialrådgiver, projektleder

Pårørenderådgivningen, Rigshospitalet.

# Seksuelle overgreb

## Hvad er et seksuelt overgreb?

Der er tale om voldtægt eller et seksuelt overgreb, hvis den ene part ikke ønsker den seksuelle kontakt eller bliver lokket, presset eller truet til at gøre noget, som han eller hun ikke har sagt ja til – eller ikke forstår konsekvenserne af.

### Seksuelle overgreb

Seksuelle overgreb kan omfatte:

- samleje – det vil sige vaginalt og/eller analt samleje
- anden kønslig omgang end samleje – det vil sige berøring af kønsdele/anus, indtrængen i kønsdele/anus med fingre/genstande samt oralsex
- blufærdighedskrænkelser – det vil sige beføling af kroppen uden på/inden for tøjet, ydre beføling af kønsorganer
- blotteri, beluring
- fotografering, filmoptagelse eller anden visuel gengivelse af utugtige aktiviteter
- andet – det kan for eksempel være at blive tvunget til at se på porno eller at blive udsat for sproglig sexchikane eller skriftlig sexchikane via eksempelvis sms.

Seksuelle overgreb kan altså både være situationer, hvor der er fysisk kontakt mellem ofret og krænkeren, og situationer, hvor der ikke er fysisk kontakt.

Ved et fysisk, seksuelt overgreb berører krænkeren for eksempel ofrets krop eller kønsdele, har samleje med eller tvinger ofret til at berøre krænkerens kønsdele.

Ved et ikke-fysisk, seksuelt overgreb blotter krænkeren sig for eksempel for ofret, tvinger hende til at se pornografiske billeder eller film eller til at klæde sig af.

## Voldtægt

Der skelnes ofte mellem fire forskellige former for voldtægt:

- Overfaldsvoldtægter. Her kender parterne ikke hinanden.
- Kontaktvoldtægter. Her kender parterne hinanden i forvejen, for eksempel som venner eller kolleger, eller måske har de mødt hinanden kort forinden. I nogle kontaktvoldtægter kan der før overgrebet have været en gensidig seksuel interesse.
- Voldtægter, hvor overgrebet begås af ens partner, for eksempel kæreste eller ekskæreste.
- Gruppevoldtægt. I de tilfælde, hvor der er mere end én om at begå voldtægten, taler man om gruppevoldtægt.

Ifølge tal fra Center for Voldtægtsofre, Rigshospitalet, var cirka 23 procent af henvendelserne i 2006 overfaldsvoldtægter, mens cirka 70 procent af henvendelserne var kontaktvoldtægter. Det mest almindelige er altså, at voldtægt begås af en ven eller bekendt eller af én, som ofret lige har mødt til en fest eller i byen.

Voldtægt handler ikke altid om, at gerningsmanden får tilfredsstillet sit seksuelle behov. Det kan også være, at han gør det, fordi han gennem sin handling får tilfredsstillet sit behov for at dominere et andet menneske og for at få følelsen af, at han har magt til at gennemføre det, han vil.

## Sprogbrug om overgreb

Selvom der, som nævnt, findes en række andre seksuelle overgreb end voldtægt, fokuserer denne bog kun på seksuelle overgreb i form af voldtægt eller voldtægtsforsøg.

I denne bog anvendes udtrykkene voldtægt, seksuelt overgreb, overgreb og hændelse om voldtægten. Betegnelserne voldtægtsoffer, offer for et seksuelt overgreb, den ramte og hun bruges om den kvinde/pige, voldtægten går ud over.

Variationerne er med vilje og afspejler virkeligheden. Nogle kvinder, der har været udsat for et seksuelt overgreb, bryder sig ikke om ordet voldtægt og bruger det derfor ikke til at beskrive, hvad de har været udsat. Mange kvinder bryder sig ikke om at anvende ordet voldtægtsoffer om sig selv.

Andre kvinder ønsker netop at bruge ordene voldtægt og voldtægtsoffer, idet de oplever, at ordene præcis beskriver, hvad der er hændt dem, og hvordan de oplever sig selv efterfølgende.

Personen, der begår voldtægten, bliver i bogen omtalt som gerningsmanden, overfaldsmanden, krænkeren, overgriberen, han eller blot idioten! Betegnelserne afspejler igen virkeligheden: at krænkeren stort set altid er en mand, og at han bliver benævnt vidt forskelligt – alt efter sammenhæng og temperament.

## Hvem bliver udsat for seksuelle overgreb?

Både mænd og kvinder bliver udsat for seksuelle overgreb, men kvinder er langt hyppigst ofre, mens krænkeren stort set altid er en mand. Tal fra Center for Voldtægtsofre, Rigshospitalet, viser, at 98,5 procent af henvendelserne til centret i 2006 var fra kvinder.

Ikke nok med, at det er kvinder, der overvejende er ofre. Det er også overvejende yngre kvinder, der henvender sig til landets voldtægtscentre for at få hjælp.

Cirka 65 procent af alle henvendelser i 2006 til Center for Voldtægtsofre i København var fra unge mellem 12 og 25 år, og for flere af dem var overgrebet deres seksuelle debut.

En anden fællesnævner for mange af overgrebene er alkohol. Både offer og krænker er ganske ofte berusede, når overgrebet sker. Indtagelse af alkohol er for mange unge en væsentlig del af at gå til fest eller tage i byen. Det siger sig selv, at jo mere alkohol, jo vanskeligere kan det blive at sætte – og forstå – grænser. Cirka 67 procent af de kvinder, der henvendte sig til Center for Voldtægtsofre i København i 2006, havde drukket alkohol i timerne inden overgrebet.

Der er naturligvis også mange tilfælde, hvor hverken offer eller krænker har indtaget alkohol.

## Hvor mange voldtægter sker der?

Der findes ingen samlet opgørelse over antallet af voldtægter og voldtægtsforsøg i Danmark, men politiet modtager omkring 500 anmeldelser om året. Det reelle tal er højere, eksempelvis havde landets to største centre for voldtægtsofre i København og Århus i alt 524 henvendelser i 2007, og der findes i alt otte centre for voldtægtsofre i Danmark (se liste bag i bogen).

## Straffelovens bestemmelser om seksuelle overgreb

Et seksuelt overgreb betragtes af samfundet som en alvorlig forbrydelse.

Såvel et fuldbyrdet seksuelt overgreb som et forsøg på et seksuelt overgreb er en kriminell handling og straffes efter straffelovens bestemmelser.

Ingen har pligt til at anmelde en voldtægt, men der kan kun rejses straffesag mod krænkeren, hvis overgrebet bliver anmeldt til politiet.

Straffelovens bestemmelser om seksuelle overgreb findes i kapitel 24, § 216-236, og handler om "Forbrydelser mod kønssædeligheden".

## Straffelovens paragraffer

De mest relevante paragraffer i forhold til seksuelle overgreb og krænkelse er:

§ 216. Den, der tiltvinger sig samleje ved vold eller trussel om vold, straffes for voldtægt med fængsel indtil 8 år. Med vold sidestilles hensættelse i en tilstand, i hvilken den pågældende er ude af stand til at modsætte sig handlingen.

§ 217. Den, som skaffer sig samleje ved anden ulovlig tvang end vold eller trussel om vold, straffes med fængsel indtil 4 år.

§ 218. Den, der ved udnyttelse af en persons sindssygdom eller mentale retardering skaffer sig samleje uden for ægteskab med den pågældende, straffes med fængsel indtil 4 år.

§ 220. Den, som ved groft misbrug af en persons tjenstlige eller økonomiske afhængighed skaffer sig samleje uden for ægteskab med den pågældende, straffes med fængsel indtil 1 år eller, såfremt forholdet er begået over for en person under 21 år, med fængsel indtil 3 år.

§ 221. Med fængsel indtil 6 år straffes den, der tilsniger sig samleje med en person, der vildfarende anser samlejet som ægteskabeligt eller forveksler gerningsmanden med en anden.

§ 222. Den, som har samleje med et barn under 15 år, straffes med fængsel indtil 8 år.

§ 230. Den, der optager utugtige fotografier, film eller lignende af en person under 18 år med forsæt til at sælge eller på anden måde at udbrede materialet, straffes med bøde eller fængsel indtil 2 år eller under særligt skærpende omstændigheder med fængsel indtil 6 år.

§ 232. Den, som ved uterligt forhold krænker blufærdigheden eller giver offentlig forargelse, straffes med bøde eller fængsel indtil 4 år.

Kilde: Straffeloven 2005

# Voldtægtsofret

Kvinden, der har været udsat for en voldtægt, kommer bedst videre, når hun får den rette støtte fra familie og venner. Derfor er den hjælp og støtte, du giver som nær pårørende, særdeles betydningsfuld – og dét uanset om du er familiemedlem, kæreste, ven eller veninde.

Måske ved du ikke rigtig, hvordan du skal forholde dig til ofret efter et overgreb, og hvordan du kan yde støtte i en helt ny, barsk situation. Hvordan tackler du det egentlig bedst?

De første tanker, der melder sig, er ofte bekymringer for, om din datters, kæreste/partners eller søsters liv vil være ødelagt for altid.

Denne bog kan forhåbentlig fjerne den angst.

Voldtægtsofrets liv er ikke ødelagt. Hun vil ikke være traumatiseret resten af sit liv. Det viser erfaringer fra blandt andet landets voldtægtscentre samt fra Pårørenderådgivningens arbejde.

Den rette hjælp fra pårørende og professionelle fagfolk, for eksempel psykologer, er dog vigtig, når hun skal bearbejde så voldsom en oplevelse.

I dette kapitel får du viden om og redskaber til, hvordan du bedst kan støtte og hjælpe voldtægtsofret efter overgrebet.

Før voldtægten var forholdet mellem medlemmerne i familien eller blandt veninderne med stor sandsynlighed, at I var jævnbyrdige, men når en i familien eller den nære vennekreds bliver udsat for en voldtægt, bliver meget ansvar pludselig flyttet over på de pårørende. De får en omsorgsrolle, og det kan ændre de normale relationer for en tid.

De næste afsnit giver dig indsigt i de tanker og reaktionsmønstre, som ofret typisk vil gennemleve efter en voldtægt. De bliver belyst gennem tre personlige beretninger, skrevet af voldtægtsofre, der selv har gennemlevet reaktionerne. Desuden belyses de i en mere faktuel form, der bygger på erfaringer fra Pårørenderådgivningen på Rigshospitalet.



# Mette

## – et voldtægtsoffers beretning

*Mette er 21 år og studerende. I dag bor hun i København i sin egen lejlighed. En fredag aften i 2008 gik hun i byen med sine veninder. Den glade aften endte med, at hun på vejen hjem blev udsat for et voldtægtsforsøg*

*Mettes mors og fars beretninger om, hvordan overgrebet på Mette påvirkede dem, kan læses på side 95 og side 104.*

Det er en aften i forsommeren 2008. Mine forældre er i Paris, og jeg har lånt deres lejlighed, fordi jeg er hjemme på weekend fra mit studium.

Sammen med en flok venner holder jeg fest i mine forældres store lejlighed, stemningen er god, og vi tager ud i byen. Det er en lun aften, og vi er alle meget glade og fulde, da vi går ned til et spillested med live musik, hvor vi har det sjovt de følgende par timer.

Ved en tretiden beslutter jeg mig for at tage hjem og begiver mig alene ud på den korte tur til lejligheden. Jeg er træt og påvirket, men føler intet ubehag ved at gå alene, selvom det er mørkt. Måske er det, fordi jeg er vokset op i byen, at jeg ikke frygter turen. Jeg har aldrig været nervøs, når jeg gik i kvarteret. Jeg har jo færdedes på gaderne hele mit liv.

“

Alle piger oplever fulde mænd, der kommer med tilbud.

Foran en lukket café passerer jeg en mand. Han vrøvler lidt og henvender sig til mig på en doven måde, som jeg knap registrerer. Alle piger oplever fulde mænd, der kommer med tilbud. Det er irriterende – men ikke unormalt. Alligevel vælger jeg at dreje om et hjørne for at ryste ham af og understrege, at jeg ikke er interesseret.

Jeg mærker ikke, at han er fulgt efter mig, før han griber fat i mig bagfra. Det sker foran en øde gård med gitterport foran. Herfra husker jeg kun brudstykker. Hans arm om livet på mig. En pludselig smerte i ansigtet, kolde hænder om min hals. Følelsen af mine fødder, der slæber baglæns over grus. Og følelsen af at blive tvunget bagover – at gå i sort.

## Opvågning til et mareridt

Jeg har ingen fornemmelse af, hvor lang tid der er gået. Jeg står i mine forældres køkken og beder min veninde, som jeg har været i byen med, om at komme hjem til mig. Noget er galt. Jeg har tisset i bukserne. Min kind smerter, og jeg har to begyndende blodudtrædninger på min hals, som efter to tryk.

“

Der kommer to betjente hjem til mig. De er søde, men bornerte. De har tydeligvis ikke den store erfaring med den slags tilfælde.

Mine to veninder kommer med det samme. De ser undrende på mig, prøver at nå ind til mig. Jeg er fortumlet og vrøvlende. De ringer efter politiet, og der kommer to betjente hjem til mig. De er søde, men bornerte. De har tydeligvis ikke den store erfaring med den slags tilfælde.

De afhører mig, mens jeg sidder i sofaen, men jeg husker ikke meget fra det. Bagefter kører de mig til Center for Voldtægtssofre sammen med mine to veninder, og en kvindelig betjent tager imod os.

Her begynder alle undersøgelserne. De er selvfølgelig ubehagelige og ydmygende, men jeg bliver rigtig godt behandlet. Til sidst får jeg noget tøj af hospitalet og bliver kørt hjem til mine veninder. Det er blevet morgen. Vi er trætte, men ingen af os kan gå i seng, så vi får nogle drinks i køkkenet. Til sidst går jeg i bad. Jeg skrubber min hud, så det svier overalt på kroppen. Græder – uden helt at vide hvorfor. Derefter går vi i seng.

## Mest brug for veninderne

Jeg flytter ind på mine veninders sofa. Mine venner slår kreds om mig. Folk sover og spiser, snakker og hygger sig. Mine venner giver også mine forældre besked, da de kommer hjem fra Paris. De bliver selvfølgelig fortvivlede, og jeg er beklemmt ved at volde dem så megen bekymring, og jeg kan slet ikke rumme deres sorg og raseri.

Mine forældres sorg og vrede afspejler en situation, som jeg ufrivilligt har sat dem i. Det skal slet ikke forstås sådan, at mine forældres reaktion gør ondt værre, men de er temperamentsfulde, udadrettede mennesker, og i forhold til dem har jeg altid været mere stilfærdig.

Sagen er jo, at jeg ikke føler mig skyldig i det, der er sket mig, men kun skyldbetyngt over at volde mine forældre så megen frustration. Derfor vælger jeg at bo hos mine venner i tiden efter hændelsen.



Jeg er beklemmt ved at volde dem så megen bekymring, og jeg kan slet ikke rumme deres sorg og raseri.

## Svært at se på tryk

Historien om overgrebet kommer i medierne, og pressen tøver ikke med at kalde det ”fuldbyrdet voldtægt”, selvom jeg ikke engang selv er klar over, hvad der egentlig er sket. Det fylder mig med en vrede afmagt, og følelsen af nærmest at blive hængt ud er svært at kapere.

Ud over dét har jeg ikke de store følelsesudbrud. Jeg græder ikke, sover fint og flipper ikke ud på nogen måde. Efterhånden som dagene går, er jeg træt af den tunge stemning og begynder at feste og at gå i byen, som om intet er hændt.

Mine venner er med mig hele tiden, og vi tager efterhånden mindre og mindre stilling til, hvad der skete. Det er mig selv, der ønsker det sådan, og de støtter mig,

men jeg kan se bekymringen i deres øjne og de undrende blikke, de veksler med hinanden.

Jeg lægger ikke skjul på, hvad der er sket, men tager heller ikke rigtig stilling til det. Jeg forsøger at undgå mine forældre og andre følelsetunge elementer. Jeg vil bare være fuld og glad og nyde sommeren.

## Mister selvtilliden

Gradvist indhylles jeg af en sorgfølelse, der kommer indefra og besætter mit sind. Tungt. Jeg føler, jeg har mistet noget. Noget dyrebart, og tomrummet, som tabet efterlader, er stort og koldt og uforsonligt. Jeg føler mig

efterhånden mere og mere overbevist om, at jeg er en taber, et dårligt menneske og en fiasko. Jeg mister gejsten og selvtilliden.

“

Jeg mister  
gejsten og  
selvtilliden.

Jeg har konstant dårlig samvittighed over for mine venner og min familie. Over, at de skal trækkes med sådan en

klods om benet, som jeg

er. Min modløshed gør mig komplet uinteressert i min fremtid. Jeg dropper mit studium – overbevist om, at jeg alligevel ikke er dygtig nok til at være der. Jeg foretager mig intet og har ingen forhåbninger om noget.

Tanken om, at jeg er uduelig og et helt igennem uværdigt menneske, påvirker alt, hvad jeg gør. Jeg fester hver nat og sover resten af tiden.

En virkelighedsflugt kan man passende kalde det.

Jeg har aldrig døjet med lavt selvværd og har altid været populær, vellidt og velfungerende, så situationen er totalt uvant for mig. Følelsen af at være isoleret fra andre, selvom de sidder ved siden af, er slem. Jeg tror aldrig, den vil forsvinde igen.

Det fortæller jeg til psykologen, som Center for Voldtægts ofre har ”tildelt” mig. Hun nævner prøvende de gode ting i mit liv, men det trænger ikke ind. Alt har mistet sin værdi.

## Orker ikke mere

En sen aften efter en bytur tømmer jeg et pilleglas i hånden. Jeg har lyst til at sluge indholdet, men samvittigheden stritter imod, og jeg betragter de små, hvide kugler, der triller ned i håndvasken. Næste dag fortæller jeg psykologen om det. At jeg har lyst til at forsvinde og ikke orker mere. Min selvlede er blevet for voldsom.

Psykologen sender mig videre til en psykiatrisk afdeling, hvor en læge taler med mig og viser mig en ledig seng. Da jeg går derfra, ved jeg, at det ikke er stedet for mig. Jeg bliver næsten flov over at have "stjålet" tiden fra folk, der virkelig har brug for hjælp. Derfra går det langsomt fremad.



En sen aften  
efter en bytur  
tømmer jeg  
et pilleglas i  
hånden.

## Det begynder at lysne

Jeg får et job som tjener på en lokal bar og et sted at bo i min hjemby. Mit liv begynder at få en rutine igen. Da sommeren går på hæld, har jeg søgt ind og er blevet optaget på et nyt studium. Jeg har egentlig ikke lyst, men jeg har travlt med at bevise over for mine omgivelser, at jeg ikke er gået i stå. Jeg holder mig selv fast på, at jeg ikke vil være et offer, og at der er folk, der har det meget værre, end jeg har.

Min psykolog, som jeg fået et tæt forhold til, meddeler mig også, at jeg er så godt på vej, at jeg ikke længere har brug for hendes hjælp.

I dag er jeg generelt glad og positiv. Jeg har taget en studiepause og nyder at arbejde og holde fri med mine venner. Jeg tænker sjældent på det, der skete. Oplevelsen er ikke længere i min krop, men svæver som noget fjernt og forbigående. Jeg er åben omkring det, men har ikke behov for at tale om det hele tiden. Jeg fester stadig og nyder livet, men det er ikke længere en flugt fra et liv, jeg ikke kan håndtere.

Mit sammenhold med mit netværk er stadig lige stærkt, og mine forældre har jeg det også godt med. Jeg kan

mærke, at de stadig lider mere under det, end jeg gør.  
Men vi kan altid tale om det, hvis behovet er der.

Jeg er blevet mere forbeholden over for folk, jeg ikke kender, og jeg kan undertiden betvivle fremmede menneskers motiver. Men det er faktorer, jeg sagtens kan leve med, for jeg ved, hvem mine rigtige venner er, og det er fra dem, jeg får styrken til at tro på mig selv og anerkende mig selv som et godt menneske.

# Ofrets reaktioner og tanker efter overgrebet

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

## Tre vigtige pointer ved voldtægtsofrets reaktioner

1. Der er ikke to voldtægtsofre, der reagerer fuldstændig ens.
2. Som mennesker reagerer vi meget forskelligt, når vi bliver udsat for en ubehagelig oplevelse. Sådan er det også efter en voldtægt.
3. Ingen reaktioner er mere rigtige eller forkerte end andre.

I kontakten med et voldtægtsoffer er det vigtigt at have i tankerne, at ofret stort set altid spørger sig selv: "Hvad kunne jeg have gjort anderledes?"

Nogle voldtægtsofre føler, at de selv kan have et ansvar for det, der er sket, og andre tænker, at det var deres egen skyld – at de selv bragte sig i situationen. Det kan især være tilfældet ved kontaktvoldtægter, hvor offer og krænker har kendt hinanden før overgrebet, men det kan også være tilfældet ved overfaldsvoldtægter.

Ved overfaldsvoldtægter spekulerer ofret måske på, om for eksempel den påklædning, hun havde valgt, eller den vej, hun valgte at gå, havde betydning for, at det netop var hende, der blev voldtaget. Kunne hun have undgået det?

Et voldtægtsoffer kan også tænke, at hun har medansvar, hvis hun føler, at hun ikke gjorde nok

for at undgå overgrebet. At hun ikke løb væk, skreg, eller gjorde fysisk modstand nok.

Som du kan læse i bogens personlige beretninger, er det ikke usædvanligt, at en kvinde ikke kæmper så meget imod, som hun måske på forhånd havde forestillet sig, at hun ville gøre. Det skyldes, at et overgreb oftest sker pludseligt og uventet, så ofret bliver handlingslammet af angst.

Tanker om egen skyld kan også være et forsøg på at finde en forklaring på det voldsomme, der er hændt.

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

## Reaktioner på voldtægt

De akutte psykiske krisereaktioner er ukendte for de fleste mennesker og kan derfor opleves som voldsomme af både ofret og de pårørende. Tilstanden er midlertidig og forbigående, og igen er en vigtig pointe, at reaktionerne kan være meget forskellige fra person til person.

Voldtægtsfret kan have flere af nedenstående reaktioner på samme tid, eller reaktionerne kan afløse hinanden uden bestemt rækkefølge.

### Akutte psykiske krisereaktioner

- Oplevelse af kaos: Alting virker uoverskueligt.
- Uvirkelighedsfornemmelse: Ofret forstår ikke, hvad der er sket for hende, og hun har måske fornemmelsen af at være med i en film.
- Kontroltab: Ofret får en følelse af at have mistet kontrollen med sit eget liv.



## Psykiske reaktioner på overgrebet

Umiddelbart efter overgrebet vil ofret hyppigt have følgende følelser, tanker og reaktioner:

- Flashbacks: Hun genoplever voldtægten eller detaljer fra voldtægten i dagene og ugerne efter.
- Tilbagevendende tanker om hændelsen.
- Humørsvingninger: Hun kan være glad og godt tilpas og lige pludselig begynde at græde.
- Vrede: Det er ikke ualmindeligt, at et offer reagerer med vrede mod gerningsmanden, eller at hun bliver vred på de nære omgivelser, hvis hun føler, at de ikke forstår hende.
- Angst: Hun kan pludselig være bange for at være alene, sove alene, gå på gaden, møde nye mennesker, eller hun kan frygte, at overgrebet vil ske igen.
- Skam og skyldfølelse: Hun kan være skamfuld og pinligt berørt over at tale om voldtægten eller bebrejde sig selv, at hun ikke handlede anderledes og eksempelvis gjorde mere modstand.
- Koncentrations- og hukommelsesproblemer, der kan få betydning for uddannelses- eller arbejdssituationen.
- Tab af tillid til mænd og omverdenen i det hele taget.

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

## Fysiske reaktioner på overgrebet

Ofret kan også typisk have fysiske reaktioner på overgrebet. Det kan blandt andet være:

- søvnproblemer, for eksempel svært ved at falde i søvn eller mareridt
- kropslige reaktioner, som spændinger i muskler og krop, ondt i mave og/eller hoved, kvalme, opkast og svimmelhed.

De nævnte psykiske og fysiske reaktioner betyder typisk, at dagligdagen efter et overgreb kan være svær at håndtere for voldtægtsopofret. Hun vil naturligt frygte, at hun aldrig får det godt igen, og at hverdagen ikke vender tilbage. Men det gør den!

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 ofret 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 ofret, hvis hun 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.

## Senreaktioner

Nogle voldtægts ofre kan have følgende sene reaktioner:

- seksuelle problemer, for eksempel svært ved at genoptage seksuelt samvær, manglende lyst, usikkerhed
- sorg over at have mistet en ellers velfungerende dagligdag.

Nogle senreaktioner kan være tegn på, at den traumatiske oplevelse ikke er blevet bearbejdet.

Som pårørende kan du så støtte voldtægts ofret i at søge hjælp hos en professionel rådgiver, selvom der kan være gået flere måneder eller år siden overgrebet skete.

Husk: Det er aldrig for sent at få hjælp.

## Når ofret ikke vil tale med dig om overgrebet

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

- ulyst hos ofret 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 de pårørendes reaktioner
- ambivalente følelser i forhold til gerningsmanden
- trusler fra gerningsmanden om ikke at sige noget.

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

Hvis du får på fornemmelsen, at der er noget helt galt, fordi din datter/kæreste/ægtefælle pludselig ændrer adfærd (jævnfør afsnittet om psykiske reaktioner), og har du på fornemmelsen, at hun dækker over 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 hun sløret for, at det er der faktisk, kan det være vigtigt at forsikre hende om, at hun ikke nødvendigvis behøver at gå i detaljer om det, der er sket. Derved giver du hende en mulighed for at fortælle i det tempo, hun selv er parat til.

## Ofret vælger selv sine støttepersoner

Et voldtægtsoffer har naturligvis lov til at sætte grænser for, om – og hvor meget – hun ønsker at involvere sine pårørende. Det er også vigtigt at acceptere, at ofret selv vælger, hvem hun 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 voldtægtsofrets, og forældrenes eller kærestens opgave er at acceptere deres datters/kærestes valg.

Som "fravalgt" primær støtteperson kan du naturligvis stadig holde godt øje med voldtægtsofrets daglige trivsel, og du kan eventuelt spørge ofret, om det er ok, at du taler med den eller de primære støttepersoner om, hvordan de oplever, at det går for ofret.

## Ofret er opmærksomt på dine reaktioner

Ud over sine egne problemer efter en voldtægt kan et voldtægtsoffer være stærkt bekymret for, hvordan den eventuelle kæreste/partner eller mor og far vil reagere, når de hører om overgrebet. Det kan handle om frygt for negative reaktioner fra de pårørende, men også samtidig være udtryk for omsorg.

Nogle gange kan de pårørendes reaktioner faktisk opleves mere voldsomt for ofret end selve overgrebet. Det er naturligvis utilsigtet fra de pårørendes side, og 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 overfaldsmanden. Det kan hun have svært ved at rumme – særlig i den første akutte fase.

Selvom det er vigtigt, at du undgår at "belaste" ofret med voldsomme reaktioner, kan det være

vigtigt, at ofret kan se, at overgrebet naturligvis påvirker dig – at du ikke er ligeglad.

Som pårørende handler det altså om at finde en balance.

# Sofie

## – et voldtægtsoffers beretning

*Sofie er 34 år og bor alene i en lejlighed. I forsommeren 2008 gik hun ind i et solarium for at tage sol. Her blev hun voldtaget, og siden har hun kæmpet for at få en normal tilværelse igen.*

*Hendes venindes og mors beretninger kan også læses i denne bog på side 85 og side 109.*

For mig er ordet voldtægt et meget ubehageligt ord, og jeg mærker fortsat fysisk og psykisk modstand, når jeg bruger det om det, jeg har været udsat for. Jeg vælger derfor ordet overgreb, når jeg fortæller min historie. Jeg oplever det som en nødvendig distancering. Jeg kommer simpelthen for tæt på selve hændelsen, og voldtægt er for mig et for ubehageligt ord.

Samtidig synes jeg, det er vigtigt, at betegnelsen anvendes i det offentlige rum. Over for verden derude skal der bestemt ikke pyntes på ord, der beskriver det, som jeg og andre voldtægtsofre har været udsat for. Men jeg kender gruen bag ordet og behøver ikke selv at anvende det for at forstå alvoren bag det.

Med ordet offer har jeg det lidt på samme måde. Jeg prøver af hensyn til min helbredelse at tænke mig som overlever af eller en, der har været udsat for, frem for som offer. Jeg oplever nemlig ordet offer som en form for fastholdelse i problemet, og dét ønsker jeg ikke at gøre. Men, når man lige er blevet voldtaget, er man

“

Når man lige er blevet voldtaget, er man offer, og et offer har i følge min definition brug for al den hjælp, det kan få.

offer, og et offer har i følge min definition brug for al den hjælp, det kan få.

## Solcentret var rammen om overgrebet

For ti måneder siden tog jeg en søndag morgen hen i mit lokale solcenter, hvor jeg er kommet regelmæssigt igennem de seneste år. Jeg gik ind i den kabine, som jeg plejer at bruge og så en skikkelse af en mand i rummet. Halvt siddende på solariet, halvt liggende, måske som om han var på vej ind i det. Jeg så ham ikke tydeligt på grund af halvmørket, og samtidig blev jeg forlegen over at være gået derind, når han var der, og skyndte mig ud igen.

Jeg tænkte kort, at han måtte have glemt at låse døren, og først efterfølgende har det slået mig, at solariet ikke var tændt. Ellers tænkte jeg ikke videre over det – jeg havde været der før, hvor der har været brugere af begge køn.

“

Tankerne, der fløj gennem mit hoved, var: ”Det sker ikke det her. Det sker bare ikke.”

Jeg gik ind i en af de andre kabiner og begyndte at spritte solariet af. Mens jeg gik der og tørrede af, kom manden fra den anden kabine ind. Han virkede overrasket over at få øje på mig, sagde hurtigt undskyld og gik ud igen. Jeg undrede mig lidt, men tænkte, at han måske var ved at finde ud af, hvor han helst ville være, da der er forskel på rummene, og solarierne er af henholdsvis nyere og ældre dato.

Jeg tog, som jeg plejer, alt tøjet af og lagde mig i solariet. Men jeg var ikke helt rolig. Der var alligevel noget ved manden, der spøjte. Jeg blev opmærksom på, at der hang et spejl i mit rum på væggen modsat solariet, og at min kabine ikke var adskilt fra de andre af en helt tilsluttende væg. Der var et par centimeter mellem væggen og loftet.

Jeg nåede kun kort at overveje, om man ville kunne se mig i spejlet, hvis man kiggede over væggen, da jeg pludselig så manden kravle over væggen og ind til mig i



kabinen. Det viste sig efterfølgende, at han var kommet over ved at løfte loftspladerne.

Tankerne, der fløj gennem mit hoved, var: ”Det sker ikke det her. Det sker bare ikke.” Men det gjorde det. Manden på vej over væggen derinde i spejlbilledet var helt tydelig.

## Kunne ikke komme fri

Jeg sprang op og ud af solariet, men idet jeg kom ud af det, landede han på gulvet foran mig og fik afskåret vejen til døren for mig. Han lugtede af alkohol. Han tog mig i et fast greb om halsen med sin ene arm og holdt mig så fast, at jeg kunne mærke, at der blev lukket af for luftgennemstrømningen i min hals – også fordi jeg samtidig kæmpede og rev og sled for at komme fri. Jeg husker, at jeg tænkte noget i retning af: ”Shit, nu dør jeg. Tænk, hvis han slår mig ihjel. Jeg vil ikke dø.”

Jeg kom fri af hans greb og begyndte at skrig og råbe af mine lungers fulde kraft – både ”hjælp, hjælp mig” og bare skrig. Lyden, der kom ud af mig, lød mere som et dyrs end noget, jeg kunne genkende som mig selv.

“

Lyden, der kom ud af mig, lød mere som et dyrs end noget, jeg kunne genkende som mig selv.

Herefter fulgte en vild kamp for at komme hen til døren. Han kæmpede for at holde mig fast, og jeg kæmpede for at komme fri. Det lykkedes mig at komme hen til døren, men igen var han på forkant og fik stillet sig op ad den. Vi stod her lidt tid – jeg havde hånden på låsen, og han holdt på mig, så jeg ikke kunne få den op.

Jeg begyndte at tigge og bede ham om at lade mig gå og sagde, at jeg ikke havde lyst, at jeg havde menstruation, at jeg brugte briller, og at jeg derfor ikke ville kunne genkende ham efterfølgende. Og for en stund fik jeg håb om at slippe ud. Det var, som om han faldt lidt ned.

Jeg fik pludselig fokus på, hvor ydmygende det var for mig at stå der helt nøgen foran ham, når han var iført en langærmet T-shirt og underbukser. Han havde taget de cowboybukser af, som han havde haft på, da han kom ind i rummet første gang.

Han begyndte at sige, at han ville lade mig gå, hvis jeg gik tilbage i rummet, men jeg stolede ikke på ham. Jeg var styret af en tanke om, at min eneste chance for at slippe ud var at blive ved døren.

## Overgrebet

Præcis, hvad der skete, husker jeg ikke, men han blev uopmærksom på mig og døren et øjeblik og slap kort sit greb i mig med den ene hånd. Jeg fik fat i låsen og fik rykket døren op på klem og fik sat min hånd i klemme i døråbningen. Han var hurtigt tilbage, og nu skiftede hans temperament.

Han fik banket døren i igen og begyndte at gribe hårdt ud efter mig. Greb voldsomt fat i mit ene bryst og mellem benene på mig. Prøvede at kysse mig på munden, men jeg fik vendt hovedet væk, så han ramte min kind. Så begyndte han at banke mig hårdt i maven med en knyttet

næve. Han fik flået mig ud midt i rummet igen og begyndte at slå mig i ansigtet og andre steder på kroppen, mens han råbte: "Hvad skal der til for at få dig ned og ligge?", og "Jeg slår dig ihjel."

Jeg var så meget i chok på dette tidspunkt, at jeg ikke kunne mærke hans slag. Det eneste, jeg oplevede, var, at min krop bukkede mere og mere under og ikke adlød de signaler om modstand, jeg sendte til

den. Jeg mærkede ikke smerten.

Han endte med at få mig ned og ligge på gulvet og satte sig over mig. En del af mig oplevede, at jeg kunne kæmpe videre, men traf en form for valg om at lade ham få,

“

Jeg var så meget i chok på dette tidspunkt, at jeg ikke kunne mærke hans slag.

hvad han ville have, så jeg havde en chance for at slippe levende ud.

Jeg var så bange for at dø i den kabine. Modstand havde ikke hjulpet mig ud. Han var hele tiden hurtigere og stærkere end mig. Som et sidste forsøg spurgte jeg ham, om ikke jeg måtte gøre det med hånden, hvortil han svarede, at ”så havde han nok selv ordnet det”. Så trængte han ind i mig, og jeg forsvandt ud af mig selv.

Da han var færdig, rejste han sig og gik hen og tog min pung for at lede efter penge. Der var kun nogle småpenge, som han ikke mente, ”var det værd”. Han gik søgende rundt i rummet og fandt åbenbart sit ur, som han måtte have tabt undervejs. Han kiggede ud af døren, sikkert for at se, om der var fri bane. Så spurgte han mig, om han skulle tænde solariet igen, inden han gik, og efterfølgende forsvandt han tilbage over væggen, hvor han var kommet fra.

## Hjælpen lige efter

Jeg kom på benene og fik samlet mit tøj sammen. Det var blevet spredt ud over hele rummet i kampen. Tog bukser og en bluse på og puttede undertøjet i lommerne – det skulle bare gå hurtigt. Jeg stod et øjeblik ved døren og lyttede, og da jeg syntes, at jeg hørte døren smække, delvis sneg, delvis skyndte jeg mig ud. Jeg var rædselsslagen for, om han lå på lur og ventede på mig eller holdt øje med mig – også da jeg kom ud på gaden og gik hjem.

Jeg overvejede kort, om jeg skulle gå rundt om min blok for at gå igennem gården, så han ikke kunne se, hvilken opgang jeg boede i, hvis han nu skulle ligge på lur et sted, men jeg måtte bare hjem i sikkerhed så hurtigt som muligt og valgte den direkte og korteste vej.

Da jeg kom hjem, begyndte jeg at græde, og hele min krop rystede. Jeg ringede til en veninde, som arbejder tæt

“

Da jeg kom hjem, begyndte jeg at græde, og hele min krop rystede.

på, og hun kom med det samme. Hun ringede til politiet for mig, og de kom også ganske hurtigt og afhørte mig kort og bad om mit tøj til retsmedicinske undersøgelser.

“

Jeg turde ikke  
være hjemme,  
og jeg turde  
ikke være  
alene.

Herefter kørte den ene betjent mig til Center for Voldtægts ofre, hvor jeg blev undersøgt og røntgenfotograferet, da der var mistanke om et brækket ribben, og at min kæbe muligvis var gået af led. Efter en fire-fem timer på hospitalet blev jeg kørt til afhøring på politistationen. Det varede også omkring fire timer, og den bistandsadvokat, som politiet havde sørget for, var til stede under hele afhøringen. Klokket 22, altså 12 timer efter jeg havde været i solcentret, sluttede min dag hos min veninde og hendes kæreste langt væk fra mit hjem. Jeg turde ikke være hjemme, og jeg turde ikke være alene.

## Mærket af overgrebet

Jeg var fysisk mærket af overgrebet med et stort blåt øje, blå og ømme mærker forskellige steder på kroppen og et forslået og aldeles smertefuldt ribben, som jeg fik smertestillende medicin for. Jeg fik desuden sovepiller, ellers kunne jeg ikke sove, men mine primære skader efter overgrebet var ikke synlige. De var psykiske.

I de følgende uger boede jeg på skift hos forskellige venner og veninder. Jeg var i en choktilstand og husker meget lidt konkret fra den første tid efter overgrebet. Jeg har en oplevelse af, at jeg gik mere eller mindre tom rundt. Jeg talte, når der blev talt til mig. Spiste, når andre spiste, men var ikke selv i stand til at tage nogen initiativer. Jeg var fyldt med frygt og angst, og det var, som om det gennemsyrede mine knogler og muskler.

## Angsten bed sig fast

Konkret havde jeg tanker om, at han, der havde overfaldet mig, ville finde mig og gentage det skete –

eller endnu værre – slå mig ihjel. Jeg var bange for, at han ville hævne, at jeg havde meldt ham til politiet, og at han måske havde nogle venner med. Jeg havde sagt ja til, at sagen måtte komme i medierne for at fremme efterforskningen, og han kunne have hørt det.

Jeg blev også bange for, at andre overfaldsmænd skulle krydse min vej, eller at jeg skulle overraske en indbrudstyv, der ville gå til yderligheder for at slippe ud af situationen.

Det centrale i frygten var pludselig og uventet at risikere at stå ansigt til ansigt med en indbrudstyv eller overfaldsmand. Ikke så meget konsekvensen af det. Angsten var også irrationel og sad i min krop, uden at der var konkrete tanker bag.

Min frygt gjorde, at jeg ikke var i stand til at være alene. Jeg måtte hele tiden have et andet menneske inden for rækkevidde – 24 timer i døgnet. Jeg var også utryg ved at færdes på gaden og i offentlige transportmidler, fordi der var så mange mennesker.

Jeg havde behov for at have overblik over, hvad folk omkring mig foretog sig, og jeg mistede dette overblik, når der var mange mennesker. Jeg følte også utryghed ved at være i offentlige lokaler, fordi jeg følte mig indespærret, og derfor spejdede jeg hele tiden efter flugtmuligheder.

Stærke fysiske angstreaktioner fik jeg også, når jeg mødte mænd, der lignede eller mindede om ham, der havde overfaldet mig – også selvom jeg tydeligt kunne se, at det ikke var ham. I øvrigt havde jeg generelt flere angstanfald i de første måneder.

I de første uger efter overgrebet tog mine nærmeste veninder på skift ferie og fri fra arbejde for at kunne være hos mig. Efter noget tid forsøgte jeg at være i min lejlighed – først nogle timer ad gangen og gradvist mere og mere. Jeg var ikke tryk ved at være hjemme, fordi overgrebet var sket meget tæt på min bolig, og i lang tid efter gik jeg store omveje for at undgå at komme forbi

“

Jeg var bange for, at han ville hævne, at jeg havde meldt ham til politiet.

solcentret. Jeg var heller ikke i stand til at færdes nogen steder alene og måtte have en med, hvis jeg skulle nogen steder i bus eller tog, ud at handle, i vaskekælderens eller andre steder.

Gradvist oparbejdede jeg, i tæt samarbejde med mine nærmeste veninder, tryghed til at være mere og mere alene og foretage mig ting på egen hånd. Når jeg skulle prøve noget nyt, havde jeg typisk en aftale om, at jeg kunne ringe til en af dem, hvis det ikke gik – eller også ventede de i nærheden. Nogle gange gik det fint allerede første gang, andre gange måtte jeg ringe efter hjælp. Det kunne også gå fint et par gange, og så røg jeg lidt tilbage og måtte række ud og have hjælp igen.

## Når lyde blokerer

Noget af det, der var sværest at komme igennem, og som fyldte mest hos mig, var bade- og sovesituationer. Det var særlig svært, fordi det var daglige og nødvendige ting.

“

I lang tid  
havde  
jeg store  
køkkenknive  
med i bad.

I meget lang tid kunne jeg ikke tage et sammenhængende bad og måtte slukke for vandet flere gange, fordi jeg hørte lyde på trappen og var bange for, at nogen var ved at bryde ind. Lyden fra vandet slørede min hørelse, og jeg følte, at mit alarmberedskab blev hæmmet. Måske var det en reaktion på oplevelsen i solcentret, hvor lyden fra solariet gjorde, at jeg ikke hørte,

hvad der foregik. Jeg var desuden nøgen og tilgængelig, som jeg havde været i solcentret. I lang tid havde jeg store køkkenknive med i bad.

Nætterne var også svære. Selvom jeg efter nogen tid kunne være alene i min lejlighed om dagen, kunne jeg ikke være alene om natten. At falde i søvn var for mig ensbetydende med, at jeg ikke kunne høre eventuelle udefrakommende – jeg følte, at jeg mistede overblikket og kontrollen.

## Store søvnproblemer

På det tidspunkt var det sommer og varmt, men jeg kunne ikke have vinduet åbent, som jeg plejer på grund af lydene fra gaden. Jeg fik sat ekstra låse på mine døre og måtte alligevel barrikadere dem med trappetiger og vasketøjsstativ for at øge chancen for at høre, hvis nogen brød ind. Alligevel følte jeg mig kun sikker, hvis en veninde sov hos mig, og når det ikke kunne lade sig gøre, rykkede jeg ud til nogen og sov.

Denne periode krævede meget planlægning, og det var faktisk opslidende for mig, selvom mine pårørendes hjælp var positiv og uundværlig. Efter cirka tre måneder forsøgte jeg mig med at sove alene, og første gang var jeg så fuld af angst, at jeg måtte ringe til min veninde midt om natten og bede hende komme efter at have ligget og stirret panisk op i loftet i fire timer. Efter en uges tid forsøgte jeg mig igen, og det gik da, men det var ingen fornøjelse.



Jeg fik sat ekstra låse på mine døre.

Hver aften måtte jeg gøre op med mig selv, om jeg skulle tage en sovepille og sove, eller om frygten for at være "for langt væk" var for stor. Jeg kunne også lade pillen ligge, men til gengæld kun få lidt sammenhængende søvn. Tog jeg en sovepille, når jeg ikke var tryk, fik jeg angstanfald. Desuden reagerede jeg stadig meget på lyde fra trappeopgangen og måtte jævnlige ud og lytte ved døren.

Jeg mindes en aften, hvor jeg var så tyndslidt af konstant at være i alarmberedskab, at jeg lå og græd på mit køkkengulv i afmagt og frustration. Jeg aftalte med mig selv, at jeg ville give mit liv en chance i et år, og hvis jeg stadig havde det på samme måde, var jeg ikke sikker på, at jeg havde lyst til at fortsætte med at leve.

## Ingen bevægelsesfrihed

Et par uger efter, at jeg var begyndt at sove alene, tilbød min bror, at jeg måtte få hans hund, hvis den kunne gøre mig tryk. Det sagde jeg ja til, og ret hurtigt fandt jeg ud

af, at den er meget vagtsom, og jeg fik tillid til, at den ville være mit ekstra øre, når jeg var i bad eller sov om natten.

I dag kan jeg gå i bad uden nogen overvejelser, og jeg sover også trygt om natten.

At komme så langt var en lang og sej proces, fordi jeg følte, at jeg havde mistet min bevægelsesfrihed, og jeg følte mig afhængig af andre på en ufrivillig måde. Jeg bor alene og er vant til at have meget tid for mig selv og til selv at kunne vælge, hvornår jeg har lyst til selskab. Derfor var jeg i denne periode splittet. På den ene side var jeg ikke i stand til at være mere alene, end frygten tillod, og jeg var meget taknemmelig over, at mine nære ville være der for mig. På den anden side var jeg ved at blive vanvittig over, at der altid, på et eller andet tidspunkt i løbet af dagen, var nogen omkring mig.

## Svært at generobre kroppen

En anden voldsom konsekvens af overgrebet har været oplevelsen af min krop. For eksempel var det at tage bad i den første tid en ubehagelig oplevelse, for når jeg vaskede mig, mærkede jeg hans hænder på min krop

og især mellem benene. Jeg

havde på den ene side lyst til at skrubbe og skure ham af og på den anden side en følelse af, at han var så langt inde under huden på mig, at det ikke kunne lade sig gøre. Badet skulle bare overstås så hurtigt som muligt, og ofte foregik det halvgrædende.

Jeg følte ubeskrivelig væmmelse ved tanken om, at hans sæd havde været oppe i min krop.

Jeg var frustreret og uforstående over for, hvordan han kunne gøre det, når jeg så tydeligt havde

“

Jeg følte ubeskrivelig væmmelse ved tanken om, at hans sæd havde været oppe i min krop.

sagt nej. Jeg følte mig ydmyget over, at mine grænser var blevet overskredet i en sådan grad, at jeg var bange for, at jeg ikke kunne genopbygge dem. Jeg havde også en



følelse af at have mistet mine grænser generelt og følte, at folk kunne se det på mig og bare vade lige ind i mig.

Jeg vidste med min fornuft, at jeg på ingen måde havde del i det, der var sket, og alligevel var jeg fyldt med skam over det, og jeg følte mig beskidt. Jeg følte, at han havde proppet disse ulækre følelser ind i mig, og at jeg ikke kunne få dem ud igen.

I meget lang tid oplevede jeg, at min seksualitet var lukket fuldstændig ned, og i starten mærkede jeg decideret ubehag ved tanken om seksuel aktivitet. Jeg havde ingen partner på det tidspunkt, så jeg blev ikke direkte konfronteret i den sammenhæng.

Jeg frygtede også for min drøm om mand og børn, da jeg ikke kunne forestille mig nogensinde at blive i stand til at gå i seng med en mand igen.

Jeg følte, at han uigenkaldeligt havde smadret en meget intim del af mig, og min vrede mod ham var ubeskrivelig og frustrerende, fordi det aldrig ville kunne gøres om. Ingen hævn ville kunne fjerne det skete, og vreden boblede uforløst i mig.

“

Jeg følte,  
at han  
uigenkaldeligt  
havde  
smadret en  
meget intim  
del af mig.

## At vente på retfærdighed

Sideløbende med min indre proces har der været alt det omkring opklaringen: kontakten med politiet i eftersøgningen efter manden, der overfaldt mig.

Til at starte med var han ikke i deres billedarkiv, og der gik to måneder, før man kunne fastslå, om der var et match i dna-registret. To måneder, hvor jeg analyserede samtlige mænd, der kunne minde om ham – både i forfærdelig frygt for at møde ham igen og samtidig i håb om at gense ham, så han kunne blive fanget.

Efter to måneder var den første melding fra politiet, at der ikke var noget match på ham, og da der ikke var yderligere spor at gå efter, ville man henlægge sagen.

Eneste håb om, at han ville blive pågrebet, var, hvis han igen gjorde noget, hvor han afgav dna-materiale. Måske om et halvt år, måske om fem år, måske om ti år. Måske aldrig.

“

Politiet fandt og anholdt ham. Han var prøveløsladt fra en tidligere voldtægtsdom.

Her fulgte forfærdelsen over, hvor skrøbeligt vores retssystem også er. Uretfærdighedsfølelsen over, at han fortsat gik på fri fod. Fortvivlelsen over, at jeg kunne risikere at møde ham, og at han måske kunne finde på at gøre det mod andre kvinder. Cirka en uge efter den første melding fra politiet viste der sig alligevel at være dna-match på ham. Politiet fandt og anholdt ham.

Han var prøveløsladt fra en tidligere voldtægtsdom, og det var en fejl, at han ikke havde været i politiets billedarkiv, som jeg havde brugt fire timer på at gennemse dagen efter overgrebet.

## Angsten for smitte

Der var også et andet problem, der fyldte meget. Tanken om, at jeg kunne være smittet med hiv. En hiv-test kan godt være positiv, inden der er gået tre måneder – men man kan først med sikkerhed fastslå, om den er negativ efter tre måneder.

Heldigvis blev jeg mødt med stor forståelse for min frygt for smitte af personalet på Center for Voldtægts ofre, og de testede mig et par gange undervejs. Det gav mig noget trykthed dels at blive taget alvorligt i min frygt, dels løbende at få svar om, at den var negativ – og det var gudskelov også resultatet efter tre måneder!

## Når overgreb bliver sladderemne

Jeg sygemeldte mig fra mit arbejde med det samme efter overgrebet. Jeg troede selv, at jeg ville vende tilbage efter kort tid, men virkeligheden blev en anden. Jeg valgte at fortælle min chef, hvad der var sket, og

bad ham bringe det videre til mine nærmeste kolleger med et indtrængende ønske om, at det ville blive i den sluttede kreds. Jeg fik stor opbakning og mange søde henvendelser fra både min chef og mine kolleger.

Efter seks ugers sygemelding kom min ansættelse i fare, fordi jeg var ansat i et vikariat, og for at få det forlænget skulle jeg tilbage. Jeg var i arbejde i fem uger på nedsat tid, men måtte sygemelde mig fuldt igen, da jeg ikke kunne koncentrere mig, skabe overblik eller være nærværende i de samtaler, mit job indebar. Desuden brugte jeg al den energi, jeg havde genvundet efter overgrebet, på mit arbejde, så jeg ikke havde noget overskud til mig selv, når jeg havde fri. Det gjorde det umuligt at fortsætte min terapeutiske proces.

I den periode, jeg var tilbage på arbejdet, havde jeg en dårlig oplevelse med nogle perifere arbejdskollegaer. En af dem kom en dag til mig på gangen og udtrykte sin medfølelse over, hvad der var sket med mig. Det var utrolig ubehageligt, da jeg ikke anede, at hun vidste det. Det betød, at nogle af dem, jeg havde betroet mig til, ikke havde respekteret mit ønske om diskretion. Det gjorde, at jeg blev utryk ved tanken om, hvem der ellers vidste det, og jeg følte, at den intime skam og ydmygelse, overgrebet er for mig, var blevet udstillet som et spændende sladderemne.

“

Jeg følte, at den intime skam og ydmygelse, overgrebet er for mig, var blevet udstillet som et spændende sladderemne.

## Det private netværk var parat

Efter overgrebet var det vigtigt for mig, at mit netværk vidste, hvad der var sket – både de nærmeste venner og veninder og den nærmeste familie. Jeg kontaktede derfor relativt hurtigt folk og fik fortalt dem det.

I starten havde jeg mest behov for at have mine venner/veninder omkring mig, fordi jeg vidste og mærkede, at min familie var mere personligt mærket af situationen. Særlig gik der lidt tid, inden jeg kunne være sammen med min mor i længere tid, fordi jeg kunne mærke hendes sorg og smerte. Hun ville gerne være der for mig, som mor måske mere end nogen anden, men hun accepterede og gav mig rum til, at jeg primært søgte andre steder hen i starten.

Jeg var ofte utålmodig i forløbet efter overgrebet og måtte lære at lytte til mig selv og tage mig selv og min angst alvorligt. Kun jeg kunne mærke, hvornår jeg var klar til at tage det næste skridt. Jeg måtte lære at acceptere tilbagefald og at forstå, at de ikke betød, at intet nogensinde blev godt igen, og at melde behov ud på godt og ondt. Omgivelserne kunne jo ikke regne ud, hvordan jeg havde det.

Mine pårørende og venner har mødt mig med ubeskrivelig stor rummelighed og forståelse. Jeg har kunnet dele og tale om alle mine følelser – frygt, sorg og vrede.

Mine nærmeste har været fantastiske til at lytte til mig og samtidig holde mig fast i de små fremskridt, der skete.

Jeg har i forhold til dem hele tiden følt, at det var ok, at jeg var dér i processen, hvor jeg var. Ikke mindst, når jeg selv syntes, mine fremskridt gik for langsomt.

De har stået på hovedet for mig og stillet sig til rådighed på den måde, det har været dem muligt. De har stillet spørgsmål og accepteret, hvis jeg ikke ville tale om det. De har siddet i stilhed med mig, når det var det, jeg havde brug for. Trøstet mig, når jeg var ked af det, og holdt om mig, når jeg havde angstanfald.

“

Mine pårørende og venner har mødt mig med ubeskrivelig stor rummelighed og forståelse.

De har respekteret, at jeg i perioder brugte nogle af dem mere end andre, og de har delt deres egne, personlige

følelser omkring mit overgreb med andre og ladet mig fokusere på mig selv. Jeg er dybt taknemmelig over, at de har respekteret mine grænser, da det har været utrolig vigtigt for mig kun at have mig selv i centrum for igen at kunne blive et helt menneske.

## Næsten normal hverdag

Jeg har lige passeret 10-måneders dagen for overgrebet, og jeg er kommet rigtig langt. Mit liv er vendt mere eller mindre tilbage til det normale, og jeg kan i det store hele få min hverdag til at fungere på egen hånd. Jeg går dog fortsat ikke alene i cykelkælderens eller vaskekælderens.

Jeg bryder mig heller ikke om at færdes ude for sent, og kan jeg ikke undgå det, sørger jeg for at blive fulgt hjem. Jeg kan stadig blive utryk ved særlige typer af mænd, og især hvis de færdes i grupper.

I dag er der rigtig meget, jeg kan!

Jeg har genfundet min indre ro og styrke og accepterer de forandringer, der fortsat er, og forholder mig til dem i kærlighed til mig selv. Jeg betragter dem ikke som nederlag, men som en sund måde at passe på mig selv på. Jeg kan ikke få overgrebet til at forsvinde, og jeg har givet slip på spørgsmålet om, hvorfor det skulle ramme mig.

“

Mit liv er  
vendt mere  
eller mindre  
tilbage til det  
normale.

Det er ikke længere angsten, der styrer mig, men jeg er blevet mere påpasselig med, hvilke situationer jeg sætter mig i. Før havde jeg nok en tendens til at føle mig usårlig og til tider lidt overmodig. I dag er jeg blevet bedre til at passe på mig selv og undgå situationer, der er utrygge for mig.

Jeg oplever også, at jeg er blevet bedre til at give slip på mindre ting, der irriterer mig, og bedre til at sige: ”Pyt – det går nok.”

## Hjælp til at finde vejen

Jeg har gået til psykolog i Center for Voldtægts ofre og sideløbende i kropsbehandling, og den professionelle behandling, jeg har modtaget, har øget indsigten i mine styrker og svagheder og øget min kropsbevidsthed, så jeg er blevet bedre til at mærke mine behov – gode som dårlige. Det sætter mig i stand til at være mere tro mod mig selv og mine indre værdier og hjælper mig til at følge mit hjerte mere end mit hoved.

“

Jeg er blevet tættere knyttet til mine veninder og familie.

Jeg har ikke haft intim kontakt med en mand siden overgrebet, men jeg oplever ikke længere ubehag ved tanken eller en følelse af, at jeg er lukket ned. Jeg er igen begyndt at se mig omkring og drømme.

Jeg er blevet tættere knyttet til mine veninder og familie. Jeg var ikke i tvivl om deres nærvær i mit liv før overgrebet, men med deres støtte i forløbet oplever jeg bånd, der er svære at beskrive med ord. Jeg føler en dybere taknemmelighed over at have dem i mit liv og ved ikke, hvordan jeg skulle have klaret det uden dem.

## På vej mod nyt erhverv

For nylig har jeg deltaget i en selvhjælpsgruppe for voldtægts ofre hos Joan-Søstrene, og det har givet mig meget at møde andre kvinder, der har været igennem tilsvarende følelser og frustrationer. De har kunnet supplere med en forståelse, og de har kunnet dele erfaringer, som mine nærmeste af gode grunde ikke har været i stand til.

Arbejdsomt har overgrebet betydet, at jeg har valgt at skifte branche. Jeg er fortsat sygemeldt, da jeg ikke har magtet at vende tilbage til mit gamle erhverv, som er personligt konfronterende. Derfor søger jeg nu kommunen om revalidering til at tage en anden uddannelse.

Jeg ser det ikke som et tab, at jeg ikke kan vende tilbage, og føler det heller ikke som et kompromis.

## Det retslige efterspil mangler

Mit forløb efter overgrebet er ikke slut endnu. Jeg afventer fortsat en retssag mod ham, der overfaldt mig, hvor jeg skal ind og vidne.

I starten var det til stor frustration, at det havde lange udsigter, men i dag er jeg glad for det. Manden har været varetægtsfængslet, siden de anholdt ham, og har derfor ikke været ude på fri fod.

Havde retssagen været kort tid efter overgrebet, ville den være druknet i alt det andet kaos, jeg var i. Men så ville den også have været overstået. Jeg glæder mig bestemt ikke, men i dag har jeg en anden styrke og indsigt at gå ind i det med, og jeg håber, at retssagen kan blive en form for afslutning på forløbet.

Jeg forventer, at det bliver hårdt, men flere af mine nærmeste har givet udtryk for, at de vil støtte mig, hvis jeg har brug for det.

Noget af det vigtige ved al den støtte, jeg har fået og fortsat får, er en viden om, at det er mig, der har været udsat for et overgreb, og mig, der skal igennem en masse ting. Men mit netværk giver mig følelsen af, at jeg på intet tidspunkt er alene i det – hvis jeg vel at mærke ønsker deres hjælp og lukker dem ind.

“

Arbejds-mæssigt har overgrebet betydet, at jeg har valgt at skifte branche.

## Sådan støtter du bedst efter en voldtægt

Dette afsnit handler om akut krisehjælp, det vil sige, hvordan du kan støtte og hjælpe et menneske i en akut psykisk krisesituation oven på en voldtægt.

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. Det kan du læse mere om i kapitlet om pårørendes reaktioner.

### Reagerer forskelligt

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

Nogle mennesker kan komme ud for meget dramatiske hændelser, uden at det udløser en akut krise. De kan børste hændelsen af sig 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 situationen, der er afgørende for krisens omfang, men forholdet mellem situationen og den person, der har været udsat for voldtægten.

### 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 ofret 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.



Bliver du som pårørende kontaktet af din datter/ partner/veninde umiddelbart efter overgrebet, for eksempel hvis ofret ringer til dig, er det vigtigt klart og præcist at forsikre ofret om, at faren er drevet over.

Den psykiske førstehjælp består i at sige enkle, beroligende sætninger til hende og gerne gentage dem: "Det er slut nu. Voldtægtsmanden kommer ikke igen. Du er i sikkerhed."

Ellers er hovedopgaven i begyndelsen af krisen ofte af rent praktisk karakter. Ofrets andre nære pårørende skal eventuelt orienteres, og der skal skabes kontakt til hjælpesystemet, for eksempel politi, og, i tilfælde af at ofret er mindreårigt, til de sociale myndigheder.

Voldtægtsfret skal også hurtigt sikres den rette akutte lægelige hjælp samt eventuelt professionel krisehjælp fra en psykolog.

I processen er det vigtigt at huske på, at det er op til ofret at bestemme, hvem der skal have besked.

### **Krisehjælp – til stede på ofrets 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 voldtægtsfret 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 voldtægtsfret ønsker.

Hvis hun ønsker at sidde stille uden at sige noget – så gør I det.

Hvis hun gerne vil bevæge sig og eventuelt gå rundt – så gør I det.

Vil hun 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.

Den måde, ofret reagerer på i den første akutte fase, er vedkommendes bedste måde at holde sammen på sig selv på for at håndtere den smerte, hun befinder sig i lige efter overgrebet. Og det må du ikke tage fra hende ved at prøve at ændre hendes adfærd, men naturligvis skal du gribe ind, hvis ofret reagerer uhensigtsmæssigt.

Hvis hun for eksempel vælger at drikke tæt som løsning på den akutte krise efter voldtægten, kan det være fint at hjælpe hende 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.

## Akut professionel hjælp

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

I Danmark findes der otte modtagecentre for voldtægts ofre. Der er en komplet liste bag i bogen. Centrene er typisk placeret på hospitaler og fungerer som specialiserede enheder bemandet med læger, sygeplejersker, psykologer og socialrådgivere.

Det professionelle personale vil typisk som det første berolige og forklare voldtægtsfret og de eventuelle pårørende, hvad der skal ske, og hvordan det kommer til at foregå.

Det er som regel nødvendigt, at ofret får foretaget en retsmedicinsk og gynækologisk undersøgelse, men personalet vil altid foretage disse undersøgelser så skånsomt som muligt.

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

### **Ofret bestemmer selv**

Afviser voldtægtsfret professionel hjælp i den akutte krise, er det naturligt, hvis du bliver fortvivlet

og ked af det, men alligevel er det vigtigt så vidt muligt at respektere ofrets ønsker.

Du og eventuelt andre pårørende kan dog forsigtigt gøre opmærksom på, at den professionelle hjælp findes, når som helst hun er klar til at modtage den. Tilbuddet forsvinder ikke, fordi hun ikke tager imod hjælpen her og nu.

## Hold øje med voldtægtsofret

I de første dage efter overgrebet er det vigtigt, at du og eventuelle andre pårørende holder øje med, hvordan voldtægtsofret har det. Det er især vigtigt at lægge mærke til, hvordan voldtægtsofret håndterer sine følelser.

Er hun bange for følelserne? Kæmper hun imod dem? Hvordan reagerer hun i det hele taget? Det er for eksempel både en god, sund og fornuftig måde at reagere på efter en voldtægt, at ofret bliver voldsomt ked af det.

Faktisk bør du reagere, hvis det modsatte er tilfældet:

Hvis ofret ikke reagerer følelsesmæssigt.

Hvis ofret trækker sig tilbage og ønsker at være mere alene end sædvanligt.

Hvis ofret virker forstenet, frem for eksempelvis at græde eller være vred.

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

Den rette vej er dog ikke at presse hjælpen ned over hovedet på hende, da der så er risiko for, at hun, 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 en voldtægt.

## Fortrængning – en psykologisk reaktion

Alle krisetegnene efter en voldtægt kommer sjældent med det samme.

Nogle voldtægtsofre kan reagere ved hurtigt at forsøge at fatte sig, børste hændelsen af sig og vende tilbage til deres vante 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; 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, det vil sige, at voldtægtsofret ofte er meget lidt bevidst om det.

På den korte bane kan fortrængning være en udmærket psykisk forsvarsmekanisme. Den hjælper ofret til at klare situationen her og nu, og uden evnen til at fortrænge ville hun 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, ja, endnu længere tid – inden voldtægtsofret begynder at få kontakt til hændelsen og de tanker og følelser, der knytter sig til den. Denne kontakt til hændelsen kan hun pludselig opleve som for eksempel mærkelige tanker, drømme og flashbacks.

Når oplevelsen begynder at komme op til overfladen, hænder det nogle gange, at ofret reagerer uhensigtsmæssigt - måske begynder hun 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 ofret, er det vigtigt at prøve at få koblet professionel hjælp på.

## Bearbejdning – aldrig for sent

Selvom en voldtægt er sket for flere år siden, er det aldrig for sent at bearbejde overgrebet. Der er ingen udløbsdato for arbejdet med tanker og følelserne. Du skal dog være opmærksom på, at ofret betaler en pris, hvis der er noget smertefuldt, hun lukker øjnene for. Det koster noget.

Reaktionerne kan som nævnt være mærkelige tanker, drømme og flashbacks, men også søvnproblemer, nedsat evne til at koncentrere sig, misbrug og isolation, fobiske reaktioner eller angstreaktioner.

Det er en opgave for en erfaren og professionel psykolog at udrede, om de symptomer, ofret har, hænger sammen med overgrebet.

Psykologens opgave er at bearbejde oplevelsen og eventuelle fortrængninger. Det kan ske ved at hjælpe voldtægtsfret til at håndtere tanker om overgrebssituationen, så hun for eksempel tør indse, at hun har været i en farefuld situation og har følt en naturlig, stor frygt.

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

## Tegn på at ofret er kommet videre

Et godt tegn på, at voldtægtsfret er kommet videre, er, når følelserne og tanker om overgrebet ikke længere holder hende i en mental skruestik, men at hun selv tilbageerobrer sine følelser og tanker.

Hun er herre i eget hus igen, når hun kan betragte sig selv udefra og selv bestemme, hvor meget plads hun vil give til vreden, sorgen, fortvivlelsen og smerten. Først da har hun igen valgmuligheder og en frihed til selv at bestemme over sit liv.

# Chris

## – et voldtægtsoffers beretning

*Chris blev seksuelt forulempet i efteråret 2008. Det var af en ven – en tidligere kæreste. I sin beretning fortæller hun om sine tanker og reaktioner i tiden efter voldtægten.*

Jeg var taget hjem til Morten, som vi havde aftalt, efter arbejde hvor jeg fik fri klokken 23. Seks måneder inden overgrebet fandt sted, sås vi som faste partner. Vi kom godt ud af det med hinanden og sås efterfølgende som venner. Vi var udsendt med forsvaret – men der var ingen problemer under disse forhold, jeg valgte bare dengang, at det skulle høre op, fordi jeg syntes, det var for kompliceret.

“

Jeg sagde:  
”Stop! Av!  
La' vær'!” og  
gjorde, hvad  
man nu kan i  
søvne for at få  
en stor tung  
mand, der  
ligger oven på  
en, væk.

Forholdet var altså slut, men vi kom godt ud af det med hinanden, og vi sås som venner.

Den aften hjemme hos Morten tog vi en kop te og fik snakket en masse igennem. Vi snakkede om alt og ingenting. Jeg sov hos ham af praktiske årsager, men det havde jeg gjort før – uden problemer. Jeg havde gode og dårlige soveperioder på grund af traumer fra udsendelsen, men lige på dette tidspunkt var jeg inde i en god soverytme, og jeg sov meget tungt den nat.

Midt om natten fik Morten en ustyrlig trang til sex. Han forsøgte at vække mig med kælen og kys, men jeg var så langt væk, at jeg ikke rigtig fattede, hvad der foregik. Han blev vildere og vildere, mens jeg, stadig meget omtåget af træthed, forsøgte at skubbe ham væk og bad ham om at

stoppe. Men han kunne ikke få nok. Han vendte mig om, så jeg lå på maven, og masede sit lem op i min bagdel. Jeg sagde: "Stop! Av! La' vær'!" og gjorde, hvad man nu kan i søvne for at få en stor tung mand, der ligger oven på en, væk. Det var for hårdt, så jeg besluttede mig for at lade ham færdiggøre analsamlejet, så jeg kunne få ro hurtigst muligt og sove igen.

Jeg gik på toilet lige efter og så godt, at det blødte en del, men tænkte ikke yderligere over det. Stod op næste morgen, tog mine ting, hoppede på cyklen og tog hjem.

## Fortrængning

Jeg tænkte faktisk ikke på, at det var en voldtægt, der havde foregået, og jeg havde fortrængt, hvad der skete den nat.

To dage efter henvendte jeg mig til min læge, da det gjorde så utroligt ondt, og det var anstrengende at gå. Lægen mente, at problemerne skyldtes en åreknude på grund af hård træning.

Jeg gik til lægen igen et par dage senere, da det var blevet værre, og nu blev jeg akut indlagt. Jeg kom i narkose, men lægen kunne heller ikke se andet end et sår i ringmusklen og sendte mig hjem igen.

En uge efter overgrebet ringede jeg til sygehuset igen. Jeg kunne ikke mærke mine ben eller gå hen over dørtrinnene i min lejlighed. Så blev jeg indlagt og kom i narkose igen og blev undersøgt af en anden læge.

Denne gang hev lægen mig i enerum for at spørge ind til det, som undersøgelsen viste. Lægen fortalte mig, at han havde 20 års erfaring, men aldrig havde set så smadret en endetarm. Først efter den snak gik det op for mig, at smerterne kom fra den nat med Morten.

Jeg blev sygemeldt fra jobbet i lidt over en måned, spiste dagligt Panodil og Ibuprofen 600 mg plus morfinpiller for at holde smerterne ud. Følte mig som en narkoman til

“

Min tillid  
var blevet  
misbrugt på  
det groveste.

sidst og valgte efter tre en halv uge at trappe ned og lide med de smerter, jeg kunne føle.

Efter samtalen ved det sidste lægebesøg fløj mine tanker rundt i hovedet, og jeg kunne slet ikke holde styr på dem. Tænkte: ”Går det mon nogensinde i orden igen? Vil mit fysiske liv blive ok? Vil jeg kunne stole på drengevenner igen?”

Min tillid var blevet misbrugt på det groveste, men jeg følte på en måde, at det var min egen fejl, da jeg selv havde valgt at sove hos Morten.

Tårerne piblede ud, og min krop rystede. Jeg var virkelig i chok.

## Vil melde ham for voldtægt

I dag, otte måneder efter, er jeg nået rigtig langt i min proces oven på voldtægten. Der er stadig meget at slås med, kan jeg mærke – men ikke lige så meget, som der har været hidtil. Efter mange lange samtaler med venner, familie, psykolog og andre piger i en selvhjælpsgruppe for voldtægts ofre er jeg nået frem til, at jeg vil melde min voldtægtsmand.

“

Han har gjort noget, som overhovedet ikke er ok.

I starten havde jeg følelsen af, at jeg var et bedre menneske, end han var, og at jeg ikke havde brug for den slags hævn. Men det er jo ikke det, det drejer sig om. Han har gjort noget, som overhovedet ikke er ok. Han har måske gjort det før og kunne måske finde på at gøre det igen. Skal den slags mennesker have lov til at gå frit rundt?

Efter mit overgreb har jeg lært, at alle kvinder er noget særligt. Vi skal behandles med omsorg og fortjener kun det bedste. Vi kvinder er på mange måder unikke, og der skal gerne kræses lidt om os. Vi er ikke bare sexdukker!

Otte måneder efter overgrebet har jeg stadig fysiske mén og har en åben indlæggelse på sygehuset, hvor jeg snart skal indlægges for tredje gang. Jeg har ar i ringmusklen og



også sår, der bløder i perioder. Til tider har jeg svært ved at komme af med min afføring på grund af smerter, så jeg må spise afføringsmidler for at hjælpe mig selv lidt.

## Hjælpen der kom ... Og gik

Den hjælp, jeg har fået fra mine venner og til dels fra familien, har betydet, at jeg altid har nogen, jeg kan være mig selv overfor. Jeg behøver ikke passe på med, hvad jeg siger, de kender allerede historien. Nogle af dem har oven i købet oplevet noget tilsvarende, så jeg har god mulighed for at udveksle erfaringer om oplevelsen, følelserne og de reaktioner, jeg har haft.

For at dele denne proces, smerte og sorg med nogen er det vigtigt, at man føler tillid. Min søster, som jeg stoler på, har hjulpet mig meget. Hun har kørt og bragt mig til hospitalet og været der hundrede procent for mig. En veninde, som desværre bor langt væk, har jeg brugt telefonisk, og hun har været en god, supplerende støtte. Jeg turde ikke fortælle noget til mine forældre, og de får det nok heller aldrig at vide.

Jeg har senere hen i forløbet delt denne sag med rigtig mange venner, da jeg følte en slags optur af deres reaktion. Jeg fornemmer hurtigt, om de har overskud til at hjælpe og lytte til min historie: Hvem jeg kan bruge til hvad og i hvilke situationer. Det er nemlig ikke alle, der kan hjælpe med alt.

Jeg har ikke på noget tidspunkt stået alene med denne sag. Jeg har bare haft meget svært ved at tage imod hjælp, fordi jeg er en fighter.

Lige efter overgrebet og lidt over en måned frem var der meget fokus fra folk på, om jeg var ok. Jeg fik masser af støtte, opkald og omsorg til hverdag. Men som tiden gik, og det blev hverdag, glemte folk at følge op på tingene.

“

Jeg turde ikke fortælle noget til mine forældre, og de får det nok heller aldrig at vide.

Jeg har ikke selv villet mase på, da de ikke længere viste den samme interesse for, om jeg var ok.

## Har søgt professionel hjælp

Jeg prøvede i stedet at virke stærk og forsøgte at finde hjælp andre steder. Derfor startede jeg i selvhjælpsgruppen og brugte min psykolog.

Forsvaret har nemlig tilbudt mig den psykologhjælp, som jeg har brug for, og den gør jeg stadig brug af. Min erfaring er, at det er vigtigt, at man selv kan se, man har brug for hjælpen, før man tager imod den.

Jeg synes, det er en skam, at folk omkring mig ikke aner, hvor meget overgrebet stadig fylder hos mig, selvom det nu er otte måneder siden. Jeg har flere gange forsøgt at fortælle åbenlyst, at jeg stadig ikke er på toppen – til flere forskellige – men de er ramt af deres egen hverdag.

Min bedste erfaring har været, at alle rigtig gerne har villet være der for mig i den akutte fase.

Min dårligste erfaring har været, at mange hurtigt har glemt at vise interesse for at hjælpe, og at de forventede, at jeg kom af mig selv, hvis jeg havde brug for hjælp.

# Guide til pårørende: Sådan kan du hjælpe

## Når det lige er sket

I tiden umiddelbart efter overgrebet er voldtægtsopret 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. Voldtægtsopret 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.

Som pårørende kan det være en af dine vigtigste opgaver at sørge for at genetablere sikkerhed og tryghed. Måske skal opret 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.

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

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

Forsøg ikke at presse hende til at tale om begivenheden, hvis hun ikke har lyst.

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

## I ugerne og månederne efter overgrebet

Det er måske ikke let for dig som pårørende rent praktisk at tackle problemerne, når arbejdet skal passes, børnene hentes, og kattene fodres. Og hvis

for eksempel kæresten/hustruen ikke længere kan hjælpe med det, må du måske klare det hele selv.

Det er naturligvis en belastning for dig både at skulle skal tage dig af de sædvanlige dagligdags gøremål og samtidig støtte, hjælpe og trøste hende, 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 skal langsomt forsøge at komme i gang igen, selvom det naturligvis er vanskeligt i den første tid, mens overgrebet fylder meget i tankerne hos alle.

Der kan det være en stor hjælp at tage imod hjælp fra omgangskredsen eller fra familien.

I tiden efter et seksuelt overgreb kan der naturligvis også opstå de sædvanlige småproblemer i hverdagen – dårlig dag på arbejdet, børnene er umulige. Det kan være vanskeligt at forholde sig til, samtidig med at din partner eller dit barn for nylig er blevet voldtaget. Men det kan være okay, at du holder lidt "fri" fra de store problemer og måske i stedet bruger tid på dagligdagsproblemerne.

Du kan i det hele taget bedst hjælpe, hvis du også tager vare på dig selv og finder tid til at lade op indimellem.

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

Tag dig eventuelt af de daglige gøremål og praktiske opgaver. Selv små praktiske opgaver kan virke uoverskuelige og nogle gange ligegyldige for ofret. 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 ofret er klar til at fortælle om, hvad der er sket, så tag dig god tid til at lytte til hende, og sørg gerne for, at I kan tale uforstyrret.

Hold dig ikke tilbage, fordi du er bange for, at hun 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 hende.

Som pårørende bør du være forberedt på, at ofret 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 hende 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.

# Pårørende

Formålet med dette kapitel er at give pårørende indsigt i, hvordan de selv typisk kan reagere og tænke efter et seksuelt overgreb. I otte personlige beretninger fortæller pårørende til voldtægtsofre, hvordan de oplevede det, da en nærtstående person blev udsat for et overgreb. De beskriver med stor åbenhed deres tanker og reaktioner, og hvordan de kom videre.

Ved at læse disse beretninger kan du måske bedre lære at forstå og acceptere dine egne tanker og reaktioner.

Som pårørende til et voldtægtsoffer skal du måske være primær omsorgsperson, samtidig med at du selv befinder dig i en krise, det vil altså sige, at du skal forsøge at finde en balance mellem at tage vare på ofret og samtidig se og anerkende din egen krise. Måske har du selv brug for at opsøge professionel hjælp – eller får brug for det.

Kapitlet om pårørende veksler mellem personlige beretninger, skrevet af pårørende, der selv har haft krisen inde på livet, og faktuelle afsnit.

Kapitlets sidste afsnit fortæller om, hvordan seksuallivet kan blive påvirket efter en voldtægt. Både for partneren og ofret selv er det et stort spørgsmål, om voldtægten har ødelagt muligheden for et normalt sexliv.

# Astrid

## – en mors beretning

*Maja er en velfungerende og psykisk stærk pige; hun går i gymnasiet. Hun er også fysisk stærk og har dyrket elitesport. Maja blev udsat for drug-rape efter en glad aften sammen med vennerne.*

Jeg hørte om overgrebet på Maja, mens jeg var på charterferie med min yngste søn og min mor.

Vi var netop færdige med informationsmødet med guiden, da jeg modtog et mobilopkald fra min mand. Han fortalte, at Maja var blevet overfaldet, og at han sad inde hos politiet. Jeg fik ikke fat i det halve af historien, og det eneste, jeg tænkte på, var at komme hjem. Hjem til min ”lille” pige.

Men det er ikke muligt ”bare” at komme hjem igen. Heldigvis var rejsebureauet meget hjælpsomme og fik arrangeret hjemtransport, så hurtigt det kunne lade sig gøre – men der gik halvandet døgn, det føltes som meget lang tid. Jeg følte nærmest, at jeg sad i fængsel.

Tankerne kværnede rundt i mit hoved. Jeg tænkte meget på, hvor bange Maja måtte have været, mens overgrebet havde fundet sted. Jeg følte også en meget stor magtesløshed, fordi jeg var så langt væk – og ikke kunne trøste.

Da jeg fik talt med Maja i telefonen, hjalp det meget. Men det var ikke let at tale om overgrebet i en telefon – især ikke når man græder hele tiden. Maja fortalte, at hun troede, at hun og kæresten havde fået hældt noget i



Tankerne kværnede rundt i mit hoved. Jeg tænkte meget på, hvor bange Maja måtte have været.

deres drinks, fordi hun ikke kunne huske noget om selve overfaldet, og hun fortalte mig også, at hun ikke havde været bange. Det betød rigtig meget for mig at få at vide.

Maja var heldigvis med ude at hente mig i lufthavnen sammen med sin kæreste. Jeg har aldrig været så glad for at se hende. Og så fik jeg hele historien, da vi kom hjem.

## Gik ud som et lys

Min datter Maja på 17 år havde om aftenen og natten været i byen sammen med nogle kammerater og sin kæreste Jeppe. De havde været på diskotek. Maja og Jeppe gik før de andre, og på vej til banegården gjorde de holdt ved McDonald's. Da de nåede banegården, ringede Jeppe til sin far og aftalte, at han skulle hente dem i bil. De satte sig på en bænk, og Maja følte sig pludselig meget træt og lagde sig til at sove, mens Jeppe passede på.



Jeg følte også en meget stor magtesløshed.

Hun havde gennem aftenen fået mere at drikke, end hun plejede, hvorimod Jeppe ikke følte sig særlig påvirket. Fakta er, at Maja ikke kan huske, hvad der skete, fra hun forlod McDonald's, og Jeppe havde også en periode, hvor han ikke kan huske noget.

Vi har derfor mistanke om, at de er blevet bedøvede og på den måde pacificeret ved brug af et narkotisk stof eller medikament. En såkaldt drug-rape.

Maja blev i nærmest bevidstløs tilstand ført væk fra banegården af gerningsmanden – ude af stand til at gøre modstand. Hun ”kom til sig selv” ved, at en person, som hun ikke kender, var ved at voldtage hende, men følte det, som om hun ”gik i søvne”.

Da manden havde fået udløsning, slap han sit tag i hende, og hun fik mulighed for at vriste sig fri og slippe væk. Maja var meget bange og vidste ikke straks, hvor hun var, men fandt tilbage til banegården, hvor Jeppe og kammeraterne ledte efter hende.



Politiet blev tilkaldt og sammen med en hundepatrulje, fandt de stedet, hvor overgrebet var sket. Herefter blev Maja og Jeppe kørt til afhøring på politistationen, og bagefter gik turen til Center for Voldtægts ofre for at blive undersøgt.

Min mand blev kontaktet søndag morgen af politiet og kørte straks af sted til politistationen.

## Mangel på empati

Mine reaktioner i begyndelsen var især bitterhed mod den måde, Maja var blevet behandlet på af politiet og af de sociale myndigheder. Da der var mistanke om drug-rape, burde politiet vel have sendt både Maja og hendes kæreste af sted for at få taget blodprøver med det samme, da det kan være meget svært at måle stoffer i blodet allerede efter kort tid. Men det skete ikke før efter flere timer.

Fordi Maja var under 18 år, blev der tilkaldt en person fra de sociale myndigheder. Damen, som blev tilkaldt, skulle vel egentlig være en hjælp for min datter, men sådan opfattede Maja det ikke. Hun syntes, at damen var meget utiltalende, og Jeppe brød sig heller ikke om hende.

Han talte med hende, mens Maja var til afhøring, og fik slynget flere ting i hovedet som: Hvordan har du det med, at en anden mand har været oppe i din kæreste? Og fik besked på, at ”han skulle være klar over, at de fleste forhold går i stykker efter en voldtægt”. Ikke ligefrem trøstende ord – når man i forvejen er helt ude af den.



Mine reaktioner i begyndelsen var især bitterhed mod den måde, Maja var blevet behandlet på af politiet og af de sociale myndigheder.

Jeg fik senere en kopi af den indberetning, som repræsentanten for de sociale myndigheder havde sendt til vores hjemkommune, og jeg græd, da jeg læste den.

Hendes formulering var så urimelig. Hun skrev, at Maja ”havde drukket tæt hele natten”, og at det var derfor, hun ikke kunne huske noget. Jeg

følte næsten, at hun skrev, at Maja selv var ude om det.

“

Min vigtigste opgave som mor var naturligvis at lytte til Maja i det omfang, hun havde brug for det.

Jeg var nok ekstra tyndhudet i den situation, men det viste sig senere, da blodprøvesvaret kom, at Majas alkoholprocent ikke var specielt høj. Hvis jeg havde haft overskud til det, ville jeg have klaget, så andre unge piger ikke skulle møde en person med så lidt empati.

Heldigvis fungerede alt rigtig godt på Center for Voldtægtsofre, og Maja syntes, at alle her var rigtig søde. Jeg var først selv med Maja derinde efter nogle dage, men jeg kan også kun give stor ros til alle, jeg har mødt.

## Åbenhed

Der er gået mange ressourcer med at være mor og pårørende og med at støtte Maja efter overgrebet.

Min vigtigste opgave som mor var naturligvis at lytte til Maja i det omfang, hun havde brug for det. Jeg havde også selv brug for at få sat ord på det, der var sket.

Herudover tog vi en lang snak om, hvordan vi skulle håndtere historien i forhold til kammerater. Skulle det holdes hemmeligt, eller skulle vi være åbne. Maja valgte, at vi skulle være åbne om historien, så hendes far og jeg ringede til rektoren på Majas gymnasium og fortalte, hvad der var sket. Bagefter mødte Maja og Jeppe op i deres klasse, hvor de begge fortalte om hændelsen.

Jeg rådede også Maja til at være åben. Dels fordi hun ikke havde noget at skamme sig over, dels fordi hun på den måde kunne slippe for en masse sladder i krogene. Man kan ikke holde sådan noget hemmeligt.

Efter nogle dage hjemme ville de to unge mennesker gerne i skole igen, og vi forsøgte at få en normal hverdag til at køre.

Heldigvis fik jeg masser af støtte fra min chef og mine kolleger og fik lov til at få fri til at tage med Maja ind på Center for Voldtægtsofre, når hun skulle tale med psykologen, og jeg selv skulle tale med Pårørenderådgivningen. Det var rigtig godt at følges. Vi har en times køretur derind og fik talt godt sammen i bilen. Vi plejede at hygge, når vi havde været derinde – gik på cafe eller shoppede sammen. Nogle gange snakkede vi om det, der var sket, andre gange orkede Maja det ikke.



Heldigvis fik jeg masser af støtte fra min chef og mine kolleger.

## Ændret opfattelse

Der er ingen tvivl om, at overgrebet har sat dybe spor i Maja. Før overgrebet var hun en meget ambitiøs pige, der fik gode karakterer i skolen. Hun fik meget fravær på grund af samtalerne på hospitalet og kunne ikke rigtig samle sig om sine lektier. Hun stoppede også med at dyrke sin elitesport.

Hendes far og jeg har altid gået meget op i, at man gør sit bedste i skolen. Men pludselig blev vi fuldstændig ligeglade med karaktererne – bare Maja kunne slippe ud af det uden for store ar på sjælen.

## Sat i perspektiv

Cirka et halvt år efter overgrebet fandt sted, skete der noget ualmindeligt tragisk i vores nærmeste vennekreds. Min venindes storebror, som også er en god ven af familien, mistede sin søn i en trafikulykke.

Pludselig blev vi herhjemme meget taknemmelige. Jeg troede, at jeg havde været ude for det værste, man kunne opleve som forælder, og her stod jeg med min dejlige datter, som var i live og heldigvis på vej til at få det godt, mens mine venner aldrig mere skulle se deres dejlige dreng.



Jeg kan pludselig blive grebet af frygt, hvis jeg ikke lige kan fange hende på mobilen om aftenen og natten.

Vi har grædt meget det år, der er gået, allermest da den unge mand døde, men vi føler samtidig en meget stor taknemmelighed over, at Maja trods alt har klaret sig så godt.

Hun har fået sig en ny kæreste, men har stadig meget tæt kontakt med Jeppe, som vi også stadig ser meget til. Heldigvis. Hun er også begyndt at dyrke lidt sport igen – foreløbig på hyggeplan, men hun overvejer at starte med at spille på et højere plan efter

studentereksamen. Først vil hun tage et sabbatår, inden hun læser videre.

Maja vil gerne arbejde et halvt års tid for at tjene penge til en rejse. Jeg er hundenervøs for, hvad der kan ske hende, men synes, at det er godt, at hun har mod på det.

## Brug for kontrol

Efter overgrebet har jeg i langt højere grad brug for at vide, hvor Maja er. Jeg kan pludselig blive grebet af frygt, hvis jeg ikke lige kan fange hende på mobilen om aftenen og natten. Hun sover tit hos sin kæreste, som heldigvis er en sød og meget fornuftig ung mand.

Jeg er klar over, at jeg er nødt til at give slip. Maja er jo en ”ung dame” og har ikke lyst til, at hendes mor kontrollerer hende i tide og utide. Vi snakker om det, og hun kan godt forstå min reaktion, så hun sender en sms om, at hun har det godt, hvis jeg insisterer.

## Kender gerningsmanden

For et par måneder siden ringede politiet, fordi man havde fundet manden, som voldtog Maja, via dna-match. Han var blevet udvist til Holland efter at have siddet i fængsel i Danmark for tyveri, og man havde nået at sende ham af sted til Holland, inden man fik svar på dna-prøven.

Politibetjenten, som havde kørt efterforskningen, var meget venlig og fortalte, at vi havde tre muligheder: Vi kunne droppe sagen. Vi kunne bede om at få gerningsmanden udleveret til Danmark og retsforfølge ham her. Eller sagen kunne blive henlagt – med en åben status, så hvis han nogensinde blev ”opdaget” i Danmark, ville han blive retsforfulgt

Politiets anbefaling var, at vi valgte mellem de to første.

Efter samråd med advokaten har vi valgt at droppe sagen. Egentlig synes jeg, det er forkert. Men jeg tænker mest på min egen pige. Hun skal ikke igennem en opslidende retssag, for hun har ikke lyst til at møde manden igen. Hun kan heller ikke huske, hvad der skete, da hun jo var bedøvet – så hvor stor er sandsynligheden så for, at han bliver dømt for voldtægt? Politiet sagde godt nok, at der ville være stor sandsynlighed for, at han blev dømt – om ikke andet så for at have udnyttet en person, som ikke var i stand til at tage vare på sig selv.

Da politiet fangede overfaldsmanden, faldt en stor sten fra mit hjerte. Politiet ved, hvem han er. De tror på Maja, og vi behøver ikke være nervøse for, at de fanger ham om nogle år, og vi så skal have rippet op i hele historien igen.

Der er lagt låg på nu, og Maja gider ikke mere snakke om sagen. Vi taler om det en gang imellem – men der går længere og længere imellem. Og sådan skal det jo også være.



Da politiet fangede overfaldsmanden, faldt en stor sten fra mit hjerte.

## Perspektiv

Jeg har naturligvis altid elsket min datter meget højt. Men efter det, der er sket, beundrer jeg hende virkelig for den måde, hun tackler tilværelsen på. Hun er et vidunderligt menneske – meget hjertevarm og åben.

Jeg vil aldrig sige, at det er godt, det, der er sket, og jeg tror egentlig ikke, at Majas og mit forhold har ændret sig væsentligt. Men vi har fået sat nogle ting i perspektiv og fundet ud af, hvad der er vigtigt i vores liv.

# Kasper

## – en kærestes beretning

*Kasper og Betina har været kærester i to år. De er taget til musikfestival sammen, hvor de sover i telt. En nat, hvor de begge har drukket en del og er berusede, bliver Betina voldtaget af to mænd, som hun har mødt kort forinden.*

Det sker om aftenen.

Jeg er gået kold, efter at jeg har været pissefuld. Derfor har jeg lagt mig i vores telt, hvor jeg ligger og stener. Pludselig hører jeg nogle i lejren råbe op. Jeg halvsover, så jeg tror først, at jeg drømmer. Hører, at der er sket noget i et andet telt. At de har set en mand med en kniv. Så hører jeg Betina råbe, at hun er blevet voldtaget. Da vågner jeg pludselig op. Alting går meget hurtigt. Pludselig er politiet der også, og de tager hende med.

“

Da Betina sagde, at hun var blevet voldtaget, trængte det først ikke rigtig igennem.

Først kan jeg slet ikke forstå, hvad der er sket. Nogle af mine venner fortæller, at de har set nogle af voldtægtsmandens venner stå uden for det telt, hvor Betina blev voldtaget. Som om de holdt vagt. Mine venner syntes, det virkede mærkeligt, og da voldtægtsmanden så pludselig væltede ud af teltet, blev de rigtig nervøse. De havde for øvrigt også set Betina gå nogen ind i teltet.

Mine venner greb fat i manden og sagde: Hvad fanden sker der her? Og så var det, at han trak en kniv.

## Uvisheden sniger sig ind

Da Betina sagde, at hun var blevet voldtaget, trængte det først ikke rigtig igennem. Det havde ligesom ikke nogen virkning på mig. Hun var ked af det, og jeg trøstede hende, men jeg mærkede ikke så meget på mig selv. Først blev jeg ikke rigtig ked af det, men da politiet kom og tog hende med, forstod jeg pludselig, hvad der var sket. Så begyndte det, jeg nok syntes, var det værste. Uvisheden. Hvad var der egentlig sket?

Efter at politiet havde taget hende med, sov jeg slet ikke. Jeg lå bare og stenede. Heldigvis var der nogle af de andre, der tog sig lidt af mig.

Betina kom først til afhøring på den midlertidige politistation på festivalen, og derefter kørte politiet hende ind til Center for Voldtægtsofre. Om morgenen blev jeg så afhørt af politiet, og derefter tog jeg hjem til Betinas forældre, hvor Betina var. Der fik jeg, for første gang efter voldtægten, mulighed for at tale med hende. Forældrene var ikke hjemme, kun hendes lillebror, men han vidste ikke, hvad der var sket.

“

Jeg kunne ikke lade være med at være bange for, at det var noget, der havde været frivilligt fra starten, og så var eskaleret.

Betina fortalte kun en lille smule i starten: at mændene blandt andet havde brugt hendes mund. Det var ret grimt. Jeg kunne ikke lade være med at tænke på, at hun sgu da bare kunne have bidt til. Men selvfølgelig kan man ikke bare det, det ved jeg godt.

Jeg tænkte meget på, hvordan hun kunne komme i den situation. Hvordan kunne det ske! Jeg kunne ikke lade være med at være bange for, at det var noget, der havde været frivilligt fra starten, og så var eskaleret.

Betina fortalte meget lidt, og de små ting, jeg fik at vide, gav faktisk bare mere føde til min fantasi, og jeg fik det virkelig fysisk skidt. Følelsen af uvished tog bare til. Jeg



fattede godt, at der måske havde været flere mænd om hende, men jeg vidste ikke, præcis hvad der var sket, og så forestillede jeg mig jo alt muligt. Det var virkelig slemt.

Derfor bad jeg hende om at fortælle det hele. Det ville hun ikke først. Det var nok, fordi hun følte skam, men jeg fik hende overbevist om, at det ville være godt for både hende og mig, hvis hun fortalte alt – og det var det også!

Det var selvfølgelig ikke rart, men det lettede virkelig at høre, hvad der var sket, selvom jeg blev ved med at være ked af det. Det var nok især tanken om, at det kunne være startet frivilligt.

Noget med jalousi. Jeg tænkte også på, at voldtægten var meget grov i forhold til, hvad jeg ellers har hørt om. Det, syntes jeg, var så uretfærdigt.



Det lettede virkelig at høre, hvad der var sket, selvom jeg blev ved med at være ked af det.

## Hævnfølelsen fylder voldsomt

I den første tid var jeg meget opfyldt af hævnfølelse. Det fyldte mig enormt meget, at jeg ikke følte, at politiet gjorde særlig meget for at få opklaret sagen. Jeg tænkte på, at hvis det var en kendt person, der var blevet voldtaget, så var der helt sikkert blevet gjort meget mere. Nu var det ”bare” Betina.

På den anden side gjorde politiet nok, hvad de havde ressourcer til. Desværre fandt de aldrig gerningsmændene.

Jeg gik med en hævnfølelse, der skulle tilfredsstilles. Jeg ville have, at de skulle straffes. Jeg tror stadigvæk, at hvis jeg fandt ud af, hvem de var, så kunne jeg finde på at gøre noget rigtig dumt.

Betina havde det ikke på samme måde. Hun ønskede aldrig nogensinde at møde dem igen.

## Brug for professionel hjælp

Jeg var meget bekymret for, hvordan vores liv skulle blive normalt igen. På et tidspunkt troede jeg, det hele ville ramle sammen. Betina har et dårligt socialt netværk. Jeg vidste, at det ville være en stor fordel for hende, hvis hun kunne tale med nogen om det. Hun har heller ikke noget tæt forhold til sine forældre. Jeg tror faktisk ikke, hun talte med andre end mig om det, der var sket. Jo, hun begyndte jo ret hurtigt at gå hos en psykolog på Center for Voldtægtsofre, men hun gik der ikke i voldsomt lang tid. Hun kunne godt være blevet hjulpet noget mere fra starten, tror jeg.



En gang imellem kom min afmagt op til overfladen.

Jeg forsøgte jo at hjælpe, men jeg fandt senere ud af, at det ikke virkede. Betina havde behov for professionel hjælp.

Efter et par måneder kunne hun ikke noget. Hun sad bare og så tv hele dagen. Hun var ikke glad for at komme ud, og hun syntes, det var ubehageligt at købe ind.

Faktisk var det efterhånden blevet rigtig slemt, efter at det havde været bedre i en periode. Jeg var meget ked af, at hun havde det sådan.

Vi talte om situationen og henvendte os til Center for Voldtægtsofre igen, hvor Betina fik kontakt med en psykolog, og det viste sig at være godt for hende.

## Afmagt afløst af optimisme

En gang imellem kom min afmagt op til overfladen. Jeg følte ikke, jeg kunne gøre noget for at hjælpe, og hvad så med Betina? Hvis hun ikke havde mig; hvis vores forhold gik i stykker, så ville hun være helt alene i verden.

Der var faktisk en periode, hvor hun var virkelig ondskabsfuld over for mig. Hun talte til mig, som om jeg var en idiot hele tiden. Kunne skælde ud over nogle mærkelige ting.

Da havde jeg det rigtig skidt og tænkte: Det har jeg ikke lyst til at finde mig i fremover. Det gav mig dårlig samvittighed, for jeg kunne jo heller ikke lade hende

være alene. Jeg var stadig nervøs for, at hun skulle falde i det helt store hul. Det var eddermame hårdt.

Alligevel overvejede jeg aldrig at gå fra Betina. Jeg var aldrig i tvivl om, at vi skulle være sammen. Efter at hun begyndte at gå til psykolog igen, blev jeg mere optimistisk. Tænkte: Det skal vi sgu nok komme igennem.

Den følelse varede et stykke tid, og det var dejligt at opleve, at vi nu var virkelig knyttet sammen. Nu skulle det bare gå. Jeg ville gerne beskytte hende, og jeg kunne mærke, at det virkede. Hun kunne godt lide at føle sig beskyttet af mig.

## Sex igen efter voldtægten

I begyndelsen ville Betina ikke have, at jeg rørte ved hende. Sådan hud mod hud. Det, syntes hun, var ubehageligt. Hun sov også fuldt påklædt i rigtig lang tid. Hun ville heller ikke kysse, lige efter at det var sket. Jeg syntes, det varede rigtig længe – for den fysiske nærhed betyder meget for mig. Jeg var på en måde ret vred over, at jeg ikke kunne kysse min egen kæreste. Tænk, at en fremmed mand skulle tage det fra mig.

Før voldtægten syntes jeg i det store og hele, at vi havde et dejligt sexliv. Det var måske lidt op og ned, men sådan er det vel. Betina kunne godt finde på at brokke sig over, at vi havde det for kedeligt sammen nogle gange. Specielt i de perioder, hvor jeg var lidt stresset, for eksempel i eksamensperioder.

“

I begyndelsen ville Betina ikke have, at jeg rørte ved hende.

Efter voldtægten tror jeg faktisk, vi havde sex, tidligere end jeg havde troet, vi kunne. Jeg tror, det var to-tre uger efter voldtægten. Det skete sådan set bare, men jeg gjorde det helt klart, at det skulle være på hendes præmisser. Bagefter sagde hun, at hun var rigtig glad for, at hun kunne.

Men der var nogle ting, hun ikke ville være med til i begyndelsen. Jeg måtte for eksempel ikke kysse hende på munden, men gerne på halsen. Og hun ville ikke sutte min pik. Jeg kan ikke huske det, men måske ville hun heller ikke røre ved den med hænderne.

Jeg fik ikke udløsning de første gange, vi var sammen. Det var ikke noget, hun havde sagt, at jeg ikke måtte. Jeg kunne bare fornemme, at det måske ikke var så godt. De første par gange kom Betina heller ikke, men da hun så gjorde, blev hun helt vildt glad over, at det fungerede.

Sexlivet gik sådan lidt op og ned. Da Betina begyndte at få det skidt igen, var det, som om sex bare var noget, hun gjorde for min skyld, for at behage mig. Jeg tror, det var en måde at søge bekræftelse på, men jeg syntes, det var lidt mærkeligt. På det tidspunkt gav hun mig for eksempel meget oftere oralsex end før, og hun var glad for, at hun kunne, for det var lidt af en overvindelse for hende.

“

Efter  
voldtægten  
tror jeg  
faktisk, vi  
havde sex,  
tidligere end  
jeg havde  
troet, vi  
kunne.

Selv var jeg meget bange for at overskride hendes grænser. Der var også nogle ganske få gange, hvor jeg kyssede hende, at jeg tænkte på, at der var nogle mænd, der havde brugt hendes mund, men det betød nu ikke, at jeg lod være med at kysse hende.

I en periode virkede det altså lidt forceret, når vi havde sex. Hun havde svært ved at give sig hen, og det var lettere for hende at yde.

Umiddelbart fik jeg jo nogle behov tilfredsstillet,

men der var noget meget vigtigere, der manglede. Det føltes ikke som at elske. Nogle gange kan man jo få dårlig samvittighed, når man bare tager imod. Og jeg kunne få endnu dårligere samvittighed, når jeg tænkte på, at hun nok gjorde det på grund af overgrebet.

## Jeg havde også brug for hjælp

Jeg var bange for at blive mærket af det, der var sket, og jeg vidste ikke, hvad jeg skulle være opmærksom på. Nogle måneder efter gik jeg meget og tænkte på, om jeg var færdig med at bearbejde voldtægten. Om jeg lige pludselig ville få en mærkelig reaktion. At jeg ikke turde røre ved Betina, eller at jeg pludselig fik lyst til at rejse til for eksempel Cambodja. Jeg syntes ikke, jeg havde nogen underlige reaktioner, men jeg var bange for, at de lå og lurede et eller andet sted.

Derfor gik jeg selv til psykolog tre-fire gange. Hos psykologen talte vi mest om skyld og om mine hævntanker. I dag ved jeg ikke, om der er noget, jeg ikke fik bearbejdet. Men jeg tror faktisk, at jeg kom godt igennem det.



Nogle måneder efter gik jeg meget og tænkte på, om jeg var færdig med at bearbejde voldtægten.

## Gensyn med stedet

Et år efter voldtægten besluttede Betina, at hun ville tage til samme festival igen for på den måde at slå en streg over det, der var sket. Det var jeg ret bange for. Jeg var bange for, at det ville være en meget stærk oplevelse, og at det ville vælte mig på en eller anden måde, men det gjorde det ikke.

Vi tog af sted, og det var faktisk rigtig hyggeligt. Da jeg så stedet igen, blev jeg ikke bange eller ked af det. Jeg tænkte mere: Det var fandeme noget lort – det, der var sket.

Alt i alt synes jeg, det går ret godt nu. Selvom overgrebet nok har kostet Betina et år. Hun holdt op med at studere og blev arbejdsløs og fik kontanthjælp. Måske er vi i virkeligheden kommet tættere på hinanden efter hændelsen. Selvfølgelig ville jeg helst have undværet at skulle igennem alt det her, men undervejs overvejede

jeg aldrig at gå fra Betina, og så fandt vi jo også lige pludselig ud af, at vi skulle have et barn sammen.

Det fik vi for to måneder siden.

# Rikke

## – en venindes beretning

*Rikkens veninde blev voldtaget for to et halvt år siden. Rikke spillede en vigtig rolle i støtten og hjælpen til veninden efter overgrebet – men følte sig indimellem dårligt behandlet af hende.*

Min kæreste og jeg kommer sent hjem efter en bytur til min veninde, daværende roommate. Hun var taget hjem nogle timer forinden med en fyr, hun havde mødt på et diskotek samme aften. Vi lister ind på mit værelse, døren til hendes værelse står vidt åben, og jeg ser, de begge ligger i sengen og sover.

Jeg tænker ikke videre over det, smiler bare, og min kæreste og jeg lægger os til at sove. Efter cirka en time kommer min veninde ind til mig og er helt ulykkelig. Min kæreste sover fra det hele! Jeg vågner med et sæt og spørger, hvad der dog er sket.

Det eneste, hun siger, er, at der er blod over det hele, og at hun ikke ved, hvad hun skal gøre. Jeg kommer hurtigt ud af min seng og tænder noget lys og ser hende nu med et blodigt håndklæde og helt forgrædt.

Jeg tænker ikke så meget, tror bare, at det er min underbevidsthed, der siger mig, at denne fyr bare skal ud af lejligheden. På det tidspunkt ved jeg ikke engang, om han er skyld i det, eller hvordan tingene hænger sammen. Men jeg går ind i min venindes værelse, tager noget tøj fra gulvet, smider det på sengen, hvor fyren ligger vågen, og siger noget i retning af: ”Nu skal du gå hjem!” Han smiler meget skummelt, og jeg siger: ”Jeg mener det, skid!”

“

Jeg husker ikke, at jeg siger så meget; jeg holder om hende og finder noget tøj til hende.

Han går uden at sige noget. Jeg går ind til min veninde igen, der står i gangen. Hun er helt utrøstelig. Det næste husker jeg ikke så tydeligt, kun at jeg går rundt i lejligheden, ser blodpletter i alle rum, på tæppet i gangen og køkkenet og i hendes



Jeg føler, at jeg skal have overblikket og hele tiden være et skridt foran for at kunne være der for min veninde.

seng. Jeg husker ikke, at jeg siger så meget; jeg holder om hende og finder noget tøj til hende.

Min veninde fortæller mig, at da de kom hjem, ville de hygge, og det var hun jo helt med på. Hun havde fortalt ham, at det var længe siden, hun sidst havde været sammen med en fyr, så han skulle være forsigtig. Det sagde han ja til, men han "kørte bare på", selvom hun sagde stop flere gange, hvor han ikke tog hensyn til hende.

Da de så var "færdige", regnede hun med, at det var det, og når de vågnede, så skulle han bare gå hjem. Men så efter noget tid, sikkert efter at min kæreste og jeg var kommet hjem, vågnede min veninde ved, at han hoppede på hende. Hun sagde fra, men det hørte han ikke efter, han fortsatte. Hvad han præcis gjorde, ved jeg ikke, jeg ved blot, at da min veninde kom ind til mig, havde hun blod ned ad benene.

Jeg ringer til hendes forældre og fortæller alt. Politiet taler jeg også med. Jeg får bestilt en taxa, så vi kan komme på skadestuen og få min veninde undersøgt.

## Hårdt at være på forkant

Det bliver en aften, og derefter dage, fulde af kaos, hvor jeg føler, at jeg skal have overblikket og hele tiden være et skridt foran for at kunne være der for min veninde.

Jeg tilsidesætter alle mine egne behov, for at hun kan få det godt igen. Hun "bruger" mig meget til at snakke om overgrebet, og jeg er meget lyttende, trøstende og empatisk over for hende.



Jeg fortsætter på arbejde, men er ikke rigtig "til stede" der – tror bare, jeg har brug for at komme ud af lejligheden og få problemerne lidt på afstand. Sådan fortsætter det i en uges tid eller lidt længere, mener jeg.

Jeg snakker heller ikke meget med min kæreste. Når han ringer og spørger, om jeg er ok, siger jeg bare "ja, ja". Men inderst inde vil jeg bare så gerne fortælle ham det hele, og hvor ked af det jeg er.

Når jeg nu tænker tilbage, kan jeg se, at der aldrig kom noget positivt fra min veninde – jeg hørte det i hvert fald ikke - jeg blev mere og mere "brugt". Jeg kunne ikke sove, lå og tænkte på, hvordan jeg i morgen kunne gøre noget, så hun kunne få det godt og blive glad igen.

## Mig viser hun kun sorgen

Da jeg en dag kommer hjem fra arbejde, snakker hun i telefon med sin mor. Hun griner og laver jokes med, hvordan jeg trøster hende og opvarter hende!

Hun aftaler at tage hjem til sin familie et par dage, hvor de skal en masse – shoppe, ud at spise og så videre. "Livet går jo videre", hører jeg hende sige til sin mor. Jeg er målløs. De næste dage, hvor jeg er alene, går det op for mig, hvor brugt og træt jeg er – jeg følte mig nærmest udnyttet. Har tilsidesat ALT for hende, endda min egen kæreste – været den veninde, hun har mest brug for i en svær tid efter overgrebet, og hvad får jeg igen? Hån og latterliggørelse ...

"Nej, det kan ikke passe", siger jeg til mig selv, "det er bare en reaktion, hun har på det hele. Når hun kommer hjem til lejligheden igen, tager jeg en snak med hende."

“

Jeg følte mig  
nærmest  
udnyttet.

Da hun kommer tilbage, er hun den ulykkelige pige igen og siger, at hun ikke kan overskue noget og skal opvartes igen. Jeg gør, som hun siger, for så er stemningen i lejligheden nogenlunde, og hun er glad.

Men det varer ikke længe, før jeg knækker sammen og må opgive. Jeg er på arbejde og kan ikke samle tankerne, sidder bare og ser ud i luften. En kollega kommer hen og

giver mig et kram – det har jeg ikke fået længe! Og hun spørger til, hvordan jeg har det. Hun har bemærket, at jeg er blevet så stille og indadvendt. Lige dér bryder jeg sammen.

Herefter får jeg endelig fortalt ALT til min kæreste og min egen mor, som jeg ellers er så fortrolig med og normalt fortæller alt til. Hun får mig til at tage kontakt til Pårønderådgivningen, og der får jeg den hjælp, jeg har brug for. Nogen, der lytter til mig. Jeg har jo også brug for at få hjælp som pårørende!

## Lærte at handle

Hold da op, hvor gav det luft, først at fortælle min kæreste og min mor alt og at få snakket om mine oplevelser med det hele, og især samtalerne hos Pårønderådgivningen, hvor de tog rigtig hånd om mig – professionelt.

Jeg fik også snakket med min veninde, og det viste sig, at hun var kommet ”videre i livet”, men bare troede, at jeg gerne ville have, at vi boede sådan sammen! Efter et

par måneder besluttede jeg mig for at flytte sammen med min kæreste og gøre, hvad jeg havde lyst til. Ikke lade mig præge af andre – lytte til mig selv, og hvad jeg gerne vil.



Jeg har jo også brug for at få hjælp som pårørende!

Det er cirka to et halvt år siden nu, og i dag er jeg et helt andet sted i mit liv. Oplevelsen ligger stadig i mig, men jeg har lært at bruge den konstruktivt.

Den følelse, jeg havde, da jeg handlede lige nu

og her for min veninde; det

at jeg kunne tage så meget ansvar og holde et overblik.

Det er fedt at tænke tilbage på nu. Jeg klapper mig selv på skulderen og siger: ”Hold op, hvor var du sej!”

Samtidig lærte jeg også den følelse at kende, hvor jeg ikke anerkendte mine egne følelser og grænser for, hvornår jeg ikke kunne ”bruges” mere.

Jeg har lovet mig selv aldrig at komme så langt ud igen og har også indset, at hvis jeg ikke er tro ved mig selv og anerkender mig selv som det individ, jeg er, så kan jeg heller ikke være tro mod andre og anerkende dem – og heller ikke hjælpe dem.

Mest såret, fortvivlet og ked af det blev jeg, da min veninde kun brugte mig til alt det negative. Når hun var ked af det, når hun havde brug for trøstende ord og kram, når alt var trøls. Hun kom aldrig og sagde, når det gik godt, og hun havde en glad stund eller havde mod på livet igen.

Det har desværre ødelagt vores ellers gode venindeforhold. Efter oplevelsen og efter jeg var kommet på højkant igen, var vi to forskellige steder i livet og valgte at flytte hver for sig. Der gik et års tid, inden vi igen talte sammen, og i dag snakker vi da sammen, men det bliver aldrig på det samme venindeplan, som det var før oplevelsen. Det var et overgreb på min veninde, men samtidig et overgreb på mig som pårørende.

“

Det var et overgreb på min veninde, men samtidig et overgreb på mig som pårørende.

I dag er jeg stolt over mig selv. Det var det rigtige, jeg gjorde i øjeblikket, og jeg har lært meget om mig selv af denne oplevelse. Jeg er blevet mere selvbevidst. Det vigtigste er nu, at både min veninde og jeg kom videre med livet!

# Pårørendes tanker og reaktioner efter en voldtægt

Som du har kunnet læse i de foregående kapitler, kan en voldtægt ramme den pårørende hårdt.

Nogle pårørende reagerer meget voldsomt på overgrebet, og både fysiske og psykiske reaktioner er almindelige. Det peger flere undersøgelser på. Blandt andet den første danske undersøgelse om voldtægtsofrets pårørende, der blev lavet i 2004 af denne bogs forfatter, Thomas Haansbæk. (Voldtægtsofret partner – Hvordan går det ham? 2004).

Erfaringerne fra Pårørenderådgivningen på Rigshospitalet viser, at det er vigtigt også at have fokus på de pårørende til voldtægts ofre. 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 et nærtstående offer. Typisk har du brug for hurtige svar på spørgsmål som: Hvad er der sket, og hvor ilde tilredt er min datter/kæreste/partner/veninde?

For mange er tidspunktet fra de først får kendskab til voldtægten, indtil de får større vished, særlig vanskelig. Information er angstreducerende, for angstberedskabet er typisk helt oppe i det røde felt i minutterne og timerne efter beskeden om overgrebet.

Senere, for eksempel ved ankomsten til et modtagercenter for voldtægts ofre, vil tankerne typisk være: Hvad er det for undersøgelser, ofret skal have foretaget? Hvad skal hun igennem? Og ikke mindst, hvordan vil overgrebet præge hende fremover?

I dagene, ugerne, månederne efter overgrebet kan det være behovet for at bearbejde tankerne omkring overgrebet, og overvejelser om, hvordan du bedst støtter ofret, 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 voldtægten 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 ofrets og den pårørendes krisereaktioner og tanker.

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

Reelt er over halvdelen af de pårørende til voldtægtsofre så påvirkede af situationen, at de selv udviser symptomer på posttraumatisk stressforstyrrelse (Voldtægtsofrets Nære, Bak, 2006).

Mange pårørende er altså selv i krise, og det gør det naturligvis vanskeligere at støtte et voldtægtsoffer 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 opsøge 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 voldtægts ofre 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 selvbebrejdelser
- tristhed og sorg.

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

## Påtrængende tanker og fantasier

Mange pårørende er plaget af påtrængende tanker og fantasier om, hvad der er sket under voldtægten.

Tanker og fantasier 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 voldtægten 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 voldtægten. På den ene side kan du ønske at vide besked og at være rummelig i forhold til ofrets ønske om at fortælle om overgrebet, på den anden side kan det give dig kendskab til detaljer, som du gerne ville undvære.

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 ofret.

## Fysiske reaktioner

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

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 ofret efter overgrebet, og så kan en sygdomsmedling måske være en god og nødvendig løsning i en periode.

Andre føler det derimod som en vis aflastning at komme væk fra hjemmet. Voldtægten og ofrets 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.

## De vanskelige tanker

Det er et særdeles vanskeligt dilemma at befinde sig i, hvis du som pårørende bliver i tvivl, om du har fået hele sandheden om voldtægten at vide. Hvis ofret 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 hun måske/måske ikke selv har lagt op til "noget".

Hvis overvejelser som: "Hvad gik forud for voldtægten", og "flirtede hun", 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 betvivle baggrunden for en voldtægt, eller at den rent faktisk har fundet sted, er selvsagt utrolig pinefuldt for alle parter.

Får du den slags tanker, bør du grundigt overveje, om det er rimeligt at dele så vanskelige problemstillinger med voldtægtsofret. Måske er det bedre at tale om din tvivl med en fortrolig ven eller med en professionel rådgiver?

Men igen, der er ikke noget, der retfærdiggør et seksuelt overgreb, og et menneske kan aldrig selv være skyld i en voldtægt. En kvinde har retten til at sige fra på et hvilket som helst tidspunkt – også selvom der eventuelt har været uforpligtende flirt i luften.



# Karina

## – en venindes beretning

*Karina har været veninde med Sofie i otte år, siden de begyndte på samme studium. Sofie blev voldtaget i forsommeren 2008. Karinas oplevelser som pårørende giver indblik i, hvor voldsomt en voldtægt påvirker hverdagen for en nær pårørende.*

*Sofies egen beretning kan du læse på side 27 og hendes mors på side 109.*

Det var en sommerdag, jeg blev ringet op af min meget tætte veninde. Jeg var lige kommet hjem fra arbejde. Jeg kunne straks høre på hende, at noget var galt, og da hun brød grædende sammen og fortalte, hvad der var hændt dagen før, stod min verden stille. Hun var blevet overfaldet og voldtaget.

Jeg følte, alt ramle for mig, sank sammen og kunne intet sige andet end: ”Nej, nej, nej”, og tårerne væltede frem.

Det var utrolig hårdt. Ord kan ikke beskrive det. Afmagten var stor ved i det øjeblik ikke at være til stede og mærke hendes nærvær. Jeg følte et stort behov for at være hos hende og give hende støtte. Derfor var jeg utrolig glad for, at hun gav mig ”lov til” at være tæt på hende i perioden efter, og at jeg stadig er det.

Efter opringningen havde jeg et stort behov for at springe på cyklen og drøne ned til hende og give hende et kram og forsikre hende om, at det hele nok skulle blive okay – selvom jeg selv var bange for, at det ikke blev sådan.

“

Jeg følte, alt ramle for mig, sank sammen og kunne intet sige andet end: ”Nej, nej, nej”.

Næste dag så jeg hende, og jeg skulle virkelig holde sammen på mig selv allerede ved synet af hende. Hun var gennembanket, gul og blå, og var tydeligt enormt smerteplaget af de brækkede ribben og mange slag. Efter kort tid ”forsvandt” hun ind i sig selv og begyndte at ryste voldsomt. Jeg satte mig tæt op af hende og holdt hende fast. I den lille halve time, det stod på, fløj tanker og voldsomme følelser gennem hovedet på mig. Jeg har aldrig følt så meget had, som jeg gjorde i de minutter. At se en så tæt på krakelere på den måde på grund af en anden persons handling! Jeg skulle virkelig mobilisere en indre styrke for ikke at bryde grædende sammen.

Efter lidt tid faldt hun til ro og blev atter nærværende. Vi satte os over for hinanden, og jeg strøg hende kærligt ned ad armene – da hun havde brug for at føle kærlighed på sin krop fra en, hun havde tillid til. Jeg gav hende noget let massage – for at give hende varme og få hende til at slappe af.

## Angsten smitter

I perioden efter at Sofie var blevet overfaldet, var jeg selv meget præget af angst. Dette kom blandt andet til udtryk ved, at jeg var bange for at færdes ude alene. Jeg kunne slet ikke overskue at skulle de 12 kilometer med offentlig transport hjem fra arbejde. Min kæreste måtte ofte hente mig, eller også måtte en kollega følge mig til toget.

“

Jeg satte mig tæt op af hende og holdt hende fast.

Jeg følte, at den tryghedsboble, som vi alle levede i, var blevet brudt. Den tryghedsboble af ”der sker ikke noget med os, kun med de andre”. Det betød, at verden ikke føltes som et sikkert sted længere. Det hæmmede min hverdag meget i den første lange periode. Jeg havde svært ved at holde

sammen på mig selv og kunne bryde sammen ved selv det mindste. Al min energi og alle mine tanker gik til Sofie.

Når jeg var sammen med hende, tilsidesatte jeg mine egne behov 100 procent for at have fokus på hende. Jeg

skulle rumme hende og hendes reaktioner, følelser og behov. Det krævede et godt bagland, som jeg kunne læne mig op ad. Til at starte med var det svært, for når jeg er i ”krise”, er hun den, jeg ofte læner mig op ad.

I en lang periode efter overgrebet følte jeg derfor, at jeg havde ”mistet” min veninde. Flere gange skulle jeg tage mig selv i ikke at dele min smerte, afmagt, vrede og sorg med hende.

Magtesløsheden fyldte utrolig meget. Følelsen af, at jeg intet kunne stille op andet end ”blot at være der”. Jeg havde sådan lyst til at svinge tryllestaven og få hendes store smerte til at gå væk. Jeg var egentlig sikker på, at hun nok skulle klare den.

Samtidig havde jeg aldrig set hende sådan før og var voldsomt bange for at ”lade hende forsvinde”.

De første uger efter var de hårdeste. Jeg følte vrede over ikke at have været der den dag, det skete. Selvom jeg ved, at det ikke havde været muligt. Jeg havde også skyldfølelse over, at jeg lige netop den formiddag havde ligget glad og lykkelig i min kærestes arme, mens min veninde blev udsat for noget af det værst tænkelige, og hendes liv fra den dag af måske aldrig ville blive helt det samme.



Jeg havde svært ved at holde sammen på mig selv og kunne bryde sammen ved selv det mindste.

## Mandsopdækning

Da Sofie ikke kunne være alene, var vi tre nære veninder, som efter Sofies ønske var ved hendes side. Vi skiftedes til at mandsopdække hende. Det krævede meget forstående arbejdspladser – hvilket jeg var glad for, at jeg havde. I flere uger var jeg enten ikke på arbejde eller mentalt fraværende, når jeg endelig var der.

I perioden efter var der fuldt fokus på Sofie, og når hun eksempelvis hvilede, og jeg hørte en lyd, blev jeg bange

for, at der var sket noget nyt. Ugerne efter var fyldt af konstant stress. Når det var mig, der skulle være hos hende om natten, sov jeg dårligt, og seancen, inden vi skulle i seng, var hård.

Alle gardiner skulle trækkes for, vinduer og døre blev dobbelttjekket. Når der var lyde udenfor, skulle jeg

“

I flere uger var jeg enten ikke på arbejde eller mentalt fraværende, når jeg endelig var der.

forsikre hende om, at det ikke var noget – bare naboens kat. Da hun efter noget tid begyndte at sove for sig selv, og jeg besøgte hende, havde hun barrikaderet dørene med stiger og vaskestativer, selvom hendes låse netop var blevet udskiftet. Det var efterhånden blevet normalt for hende at gardere sig, og hun talte om det lige så naturligt, som hun talte om aftensmaden.

Det var hårdt at se på det, som i min verden var en unaturlig handling.

Men naturlig i den situation, hun var i. Det gjorde mig rigtig ked af det, at dette var nødvendigt for hende for at fungere; at hun havde behov for de foranstaltninger, for at hun kunne finde lidt ro i sit eget hjem.

Min veninde sagde på et tidspunkt, at hun gerne ville høre om mit liv for at tænke på noget andet. Et ønske, jeg ønskede at indfri, men havde forfærdelig svært ved at efterleve. At tale om mit eget liv virkede ligegyldigt i forhold til den virkelighed, hun stod i.

## Svært at rejse væk

En måned efter voldtægten skulle jeg på ferie i en uge, og jeg var utrolig tæt på at aflyse denne. Tænk nu, hvis der sker noget med hende igen, og jeg befinder mig i et andet land. Jeg følte, at jeg endnu engang risikerede at svinge min veninde ved ikke at være der.

Nogle veninder rådede mig til at tage på ferie alligevel – om ikke for min egen skyld, så for Sofies. Jeg var på det

tidspunkt drænet for energi, og en uges ferie kunne give mig overskud til at støtte hende igen. Sofie ønskede også, at jeg tog af sted.

I ferien havde jeg dagligt et stort behov for kontakt med hende. De første dage hørte jeg ikke noget fra hende, og jeg begyndte at panikke. Var der mon sket noget? Jeg skrev til en af de to piger, som var sammen med hende, og fandt ud af, at hendes mobil ikke virkede, så kontakten skulle derfor gå igennem dem. Jeg fandt efterfølgende endelig lidt ro til at nyde ferien.

## Vigtigt at tale om følelserne

Det er utrolig hårdt at være tæt på en, der har været udsat for det, Sofie har. Men ligeså vigtigt, som det er at "være der", er det at give sig selv lov til at gøre noget for sig selv indimellem, uden at få dårlig samvittighed og uden at føle, at man svigter. Det er vigtigt at få sine egne batterier ladet op, så man igen kan være der for den anden.

Selv fik jeg desværre ingen professionel hjælp lige efter overfaldet, da Pårørenderådgivningen var ferielukket. Det var ærgerligt, da ugerne lige efter hændelsen var de hårdeste for mig, men heldigvis havde og har jeg et godt netværk, så jeg kunne få sat ord på mine egne tanker og følelser.

Lige efter hændelsen sagde jeg tit til mig selv: "Hold nu op med at pive.

Det er jo ikke dig, det er sket for." Men følelserne var virkelige for mig og vigtige at få snakket om.

Efter en del måneder havde jeg fortsat meget svært ved at dele mine kriser med Sofie, da jeg ikke ville bebyrde hende med mine problemer. Så var der en, der sagde: "Tror du ikke, at hun har et behov for at kunne være der for dig, efter det du har gjort for hende?"



Det er vigtigt at få sine egne batterier ladet op, så man igen kan være der for den anden.

Jeg lavede derfor en aftale med Sofie (som netop ønskede at lytte til mig) om, at hvis hun ikke magtede det alligevel, skulle hun sige det.

Her ti måneder efter tænker jeg, at en så voldsom oplevelse med en, der er så tæt på, altid vil sidde i kroppen og være i tankerne. Sofie er stadig påvirket af overfaldet og har fortsat brug for hjælp, når hun eksempelvis skal i vaskekælderen eller følges hjem efter en sen aften i biffen.

Jeg kan stadig blive ked af det og magtesløs ved tanken om, hvad der skete, og hvordan hun stadig er påvirket af det, og jeg føler fortsat megen vrede over, at en anden person kan tillade sig at gøre noget så forfærdeligt. Og lige netop mod en, jeg elsker så højt.

“

Jeg kan stadig blive ked af det og magtesløs ved tanken om, hvad der skete.

Sofie og jeg har altid brugt hinanden meget, og overfaldet har om muligt bragt os endnu tættere sammen, end vi var før. Det er, som om der er kommet et nyt bånd imellem os. Jeg føler også et bånd til de to andre piger, som støttede hende efter overfaldet. Vi har stået i den samme situation med de samme følelser og tanker, så jeg ikke har følt mig alene med min fortvivelse.

Det var især rart, at de andre også følte det voldsomme had, jeg følte.

Jeg bliver tit omtalt som en person med et stort hjerte, som ser det bedste i folk, og det var derfor et chok for mig, at jeg kunne rumme så meget had.

## Har lagt min færden om

Sofie er fortsat begrænset i det daglige, men vi støtter hende i hendes små succeshistorier, som at hun for første gang i går ikke tænkte på overfaldet, da hun vågnede klokken 9.30, som hun gjorde på dagen for voldtægten.

Overfaldet sidder stadig i mig: Når jeg går med Sofie på gaden, og der sidder en fuld eller utilregnelig person på en bænk, og hun er tættest på, går jeg over på den anden side af hende for at skærme

hende. Hvis der sidder en mørk mand (for overfaldsmanden var mørk) på vej til toilettet på en cafe, tjekker jeg, om hun skal på toilettet, og går med, hvis hun skal. Hvis vi er ude en aften, og hun ønsker selv at prøve at tage hjem, er jeg ikke rolig, før jeg får en sms om, at hun er kommet godt hjem.



Overfaldet  
sidder stadig i  
mig.

Jeg er selv blevet meget opmærksom på min færden og undgår utrygge steder, for eksempel solarier (det var i et solarium, hændelsen foregik). Når jeg er ude med venner, kolleger eller andre, og det bliver sent, laver jeg altid en aftale om, at jeg skriver en sms, når jeg er kommet hjem. Det føles trygt for mig. Hvis jeg er den sidste, der bliver på arbejde, skal dørene også låses, ellers føler jeg mig utryg.

## Fra angst til stolthed

Når jeg ser tilbage på Sofie lige efter hændelsen, tænker jeg på, hvor bange jeg var for at "miste" hende – for at hun måske aldrig ville blive den samme igen. På den anden side vidste jeg, at hun er en stærk pige, og i dag er jeg utrolig stolt af hende. Mange kunne lære af hende. At turde se smerten i øjnene, se fremad og acceptere de begrænsninger, overfaldet har medført.

Når jeg er sammen med hende nu, kan jeg i perioder glemme, hvad der er sket, selvom det altid vil være i baghovedet. Jeg ønsker at passe på hende og skærme hende fra alt det onde. Jeg har et behov for løbende at høre fra hende.

Hvis der var nogen, der havde sagt til mig lige efter overfaldet, at Sofie ville komme "tilbage" til mig, havde jeg nok ikke troet på dem, men der er lys og håb forude – det kræver bare tid, tålmodighed og hårdt arbejde.

Jeg er sikker på, at hendes begrænsninger vil blive mindre med tiden, men jeg vælger at se, at succeserne bliver flere. Det hjælper mig at have fokus på fremskridtene i stedet for begrænsningerne.

## Vægt på værdierne

Min tro på, at det er vigtigt at værdsætte hver eneste dag og også værdsætte de mennesker, jeg holder af, og ikke tage noget for givet, er blevet styrket efter denne hændelse. Det er vigtigt at fortælle folk, hvad de betyder for én, i stedet for at tænke: ”Det ved de jo godt.”

Sofie fortalte kort tid efter overgrebet, mens jeg boede hos hende, at hun følte sig så taknemmelig over hjælpen fra os tre veninder. Hun følte, at lige meget hvilken side, hun faldt til, så stod en af os parat til at gribe hende. Hun følte, at hun aldrig ville få lov til at falde til jorden.

Det, synes jeg, er utroligt smukt – og en meget sigende beskrivelse af den hjælp, hun fik fra os. Vi kunne og kan ikke tage smerten fra hende, men vi kunne være der og støtte hende i den svære proces.



# At tage vare på sig selv

Der kan stilles store krav til pårørende efter en voldtægt, og det er derfor helt nødvendigt, at pårørende tager vare på sig selv, samtidig med at de tager vare på voldtægtsopret.

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 ofret 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 ofret så godt, og det kan have konsekvens for, hvordan hun kommer igennem det.

Tag også imod den hjælp, du kan få fra andre pårørende, og søg professionel hjælp, hvis du har brug for at tale om dine egne problemer med voldtægten.

Så snart ofret er i stand til det, kan det også være en god idé at finde opgaver i familien, som hun kan varetage. Giv ofret lov til at gøre de ting, som hun i virkeligheden gerne vil og kan klare. Som pårørende skal du ikke tage over, når det ikke er nødvendigt.

# Forældrerollen efter overgrebet

Som forælder til en teenagedatter, der har været udsat for et seksuelt overgreb, oplever du formentlig en trang til at beskytte hende ekstra meget i tiden efter overgrebet. Det er dog vigtigt, at hun 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 hende i forhold til de reaktioner, hun naturligt har på overgrebet.

Det hænder, at et ungt voldtægtsoffer ikke vil tage imod den hjælp, som du som forælder tilbyder. Det kan naturligvis vække bekymring hos forældrene, både fordi de gerne vil bruges som omsorgspersoner i situationen, og fordi de kan være nervøse for, om deres datter ellers får den hjælp, hun har brug for.

En god veninde kan i nogle tilfælde være den, din datter vælger til at yde den primære omsorg for hende.

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 så vigtig og betydningsfuld, som du gerne ville have.

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

# Eva

## – en mors beretning

*Eva er mor til Mette, som var udsat for et voldtægtsforsøg på vej hjem fra byen. Mettes egen og hendes fars (Peter) beretning kan du også læse i denne bog (side 13 og side 104).*

Jeg sætter mig her. I en stille stund midt på dagen. En almindelig tirsdag, cirka et år efter at vores vidunderlige datter blev udsat for et voldtægtsforsøg.

Jeg vil prøve at beskrive mine følelser omkring denne rædselsfulde og grænseoverskridende handling.

Alting vælder op i mig igen, og jeg kan ikke holde tårerne tilbage.

Det skal jeg heller ikke. Jeg er alene hjemme og kan ikke forstyrre nogen.

Men det er hårdt at gennemleve det hele, at tage ting op, som jeg har fortrængt eller i hvert fald føler, jeg har fået bearbejdet på en fornuftig måde.

Ja, det er hårdt. Men som forældre til et voldtægtsoffer må og skal vi videre. Vi skal kunne støtte vores barn, ofret, og det er derfor, jeg fortæller vores historie – med håbet om, at det kan hjælpe andre.

For midt i elendigheden og den dybe sorg, jeg føler, over denne ækle handling, er der, og skal der være, lys forude.



Midt i elendigheden og den dybe sorg, jeg føler, over denne ækle handling, er der, og skal der være, lys forude.

## Vi var der ikke

En lys sommernat er vores tyveårige, kønne og stærke datter Mette på vej hjem til os fra byen, hvor hun har været til koncert med vennerne. Hun bor kun herhjemme en uges tid, for ellers bor hun i provinsen, hvor hun går på universitetet.

“

Hun  
kontakter os  
ikke, vil ikke  
ødelægge  
vores ferie!

Hun følges med veninderne et stykke af vejen, men vælger så at gå det sidste lille stykke alene. Det er midt i byen, så her er ikke tale om en øde sti i en skov!

Vi har tit sagt til hende: ”Tag en taxa, eller ring”. Det har hun også gjort af og til, men på det sidste har hun sagt: ”Ingen skal skræmme mig i min egen by.”

Ak ja, flot sagt, syntes vi, men klogt?

En udenlandsk mand, formodentlig beruset eller på stoffer, står og hænger op ad en mur. Han anråber hende: ”Hey beautiful!” Hun svarer ikke, går hurtigt videre.

Et øjeblik efter mærker hun en arm rundt om sin hals og bliver derefter trukket baglæns et stykke ned ad en sidegade. Da hun gør modstand og råber op, får hun et hårdt slag i ansigtet og mister bevidstheden.

Hun ved ikke, hvor lang tid hun har været ”væk”, men da hun kommer til sig selv, ligger hun på jorden med sine lange bukser lukket op.

Manden er væk.

Som i søvne rejser hun sig op, ordner sit tøj og går hjem.

Vi er i udlandet og kommer først hjem to dage senere. Hun kontakter os ikke, vil ikke ødelægge vores ferie!

## Kloge veninder skaffer hjælp

Hun ringer til de veninder, hun lige har været sammen med. De deler en lejlighed, så da de får opringningen, tager de øjeblikkelig en taxa og kører hen til Mette. Pigerne tager over på den mest effektive og gode måde.

En ringer efter politiet, en anden sørger for, at eventuelt dna bevares, en tredje laver te og så videre.

Politiet ankommer og foretager en god førstehåndsafhøring. De sørger samtidig for, at en dygtig kvindelig politiassistent, der er specialuddannet til netop den slags sager, står klar, når vores datter senere ankommer til sygehuset, hvor hun skal undersøges for eventuelle skader, dna-spør og for kønssygdomme og hiv. Hun skal også have en fortrydelsespille.

En helt igennem professionel procedure, som vores datter er tryk ved.

Derefter tager hun hjem med veninderne.

## Hvor er hun henne?

To dage efter kommer vi tilbage til Danmark.

Jeg kan se, at der har været hastigt opbrud fra hjemmet, og jeg går ud fra, at Mette er hos veninderne.

Første aften går, men da jeg ikke hører noget fra hende op ad næste formiddag, kan jeg mærke, at der er noget, der ikke er, som det skal være.

Hendes egen mobil svarer ikke, og jeg ringer herefter rundt til veninderne. Endelig er der en, der svarer. Hun forklarer mig stille, hvad der er sket, og at Mette er på sygehuset, men at hun skal mødes med hende senere på dagen. Altså får jeg afklaret, at hun i det mindste ikke er indlagt, men i en slags ambulans behandling.

“

En iskold angst gør, at jeg bare står midt i mit køkken og jamrer.

Indtil nu har jeg været i stand til at forholde mig nogenlunde roligt, men da jeg lægger røret, kan jeg mærke, hvordan alting inden i mig bliver kaos.

En iskold angst gør, at jeg bare står midt i mit køkken og jamrer.

Jeg er ude af stand til at foretage mig noget. Jeg, der i mit arbejdsliv er vant til at klare lidt af hvert. At holde hovedet koldt og handle.

En kriminalbetjent fortalte mig engang, at han i sit job kunne klare hvad som helst, men hvis de ringede fra børnehaven eller skolen om noget med hans egne børn, blev han helt rundt på gulvet, og hans kone måtte tage sig af situationen!

## Skal have kontakt

Jeg står vel sådan i fem minutter. Tankerne flyver rundt i hovedet. Hvor meget er der sket? Hvordan har hun det fysisk og psykisk? Jeg ved ingenting.

De fem minutter er nok de allerværste for mig under hele forløbet.

Jeg er så opfyldt af vild sorg og uro over, at hende – som jeg elsker allermest her i livet, det lille væsen, der var så ønsket, og som hendes far og jeg har gjort alt for skulle være sund, rask og glad i livet – hende er der nogen, der, i et øjeblik drukkenskab og primitivt begær, har rystet og beskadiget!

“

Jeg er så opfyldt af vild sorg og uro.

Da jeg endelig får mig taget sammen, ringer jeg til min mand, og da jeg hører hans gode stemme, er det svært for mig at få tingene sagt på en fornuftig måde.

Jeg mener, at det er bedst, at det er mig, der tager den allerførste kontakt til hende, at det, fordi jeg er kvinde, vil være nemmere for hende at fortælle mig om det hele. Vi aftaler, at jeg hele tiden skal holde ham ajour med, hvad der sker, og hvad jeg og Mette foretager

os. Han vil være med i processen, men på vores datters betingelser.

I det hele taget kom det til at betyde meget for mig, at vi var enige om fremgangsmåden. Vores angst og sorg var stor, men vi var enige om at lade Mette bestemme omfanget af vores omsorg. Vi måtte ”hyle”, når vi var alene; hun skulle ikke også bære på vores sorg. Hun skulle koncentrere sig om sig selv, og vi skulle bakke op og være der for hende.

## Mor med stort M

Jeg ringer til sygehuset, og da jeg endelig kommer igennem til den rigtige afdeling, kan jeg ikke få at vide, om Mette er der. De har tavshedspligt. I det øjeblik er jeg fuldstændig ligeglad med deres tavshedspligt, jeg skal bare have oplysninger om min datter.

På en fin og taktfuld måde får personalet forklaret mig, at man er nødt til at opretholde tavshedspligten, da især muslimske piger er meget dårlig stillede, hvis det kommer frem, at de er blevet voldtaget.

Personalet beder om mit telefonnummer og vil undersøge, om jeg kan få kontakt til min datter.

Et lille øjeblik efter ringer min datter tilbage til mig, og fra dette øjeblik er jeg ikke mere en kvinde frit svævende i sin egen sorg, nu er jeg en mor, der begynder en fase, hvor alt drejer sig om at få det bedste ud af det her.

Min datter sagde tidligere: ”Ingen skal skræmme mig i min egen by.”

Nu siger jeg til mig selv: ”Ingen eller intet skal ødelægge denne fine unge kvinde.”



Vores angst og sorg var stor, men vi var enige om at lade Mette bestemme omfanget af vores omsorg.

## Der skal arbejdes med et overgreb

Vi mødes på en cafe. Hendes valg.

Jeg kan mærke på hende, at hun ikke kan klare min uro, og hun siger, at hun ikke vil være ”patient”. Vil ikke se hundeøjne! Det er svært ikke at stryge over de blå mærker i hendes ansigt, svært ikke at græde. Jeg lader hende bestemme. Det er svært, meget svært for børn, uanset alder, at bære på forældres sorg. Hun skal have lov til at koncentrere sig om sig selv.

De næste tre måneder bor Mette skiftevis hos os og veninderne. Hun magter ikke at tage tilbage til sit studium og får sygeorlov.

Vi bliver alle tre tilknyttet Center for Voldtægts ofre. Mette i samtaleterapi med sin egen psykolog, min mand og jeg med vores rådgiver.

Får du et lignende tilbud, kan jeg kun sige: ”Brug det!” Hvis vi ikke havde været tilknyttet der, ville vi helt sikkert ikke være kommet så godt ud på den anden side.

“

Jeg kan mærke på hende, at hun ikke kan klare min uro.

Familie og venner er i bedste fald omsorgsfulde og forstående, men netop i denne situation, tror jeg, det er godt at få hjælp af fagpersoner. Der er mange store følelser involveret her, og en professionel terapeut er trænet i at tackle det og kan se tingene udefra.

Som offer og pårørende har man som sagt hver sin behandler. De taler

selvfølgelig sammen, men idéen er nok, at begge parter – ofret såvel som de pårørende – skal koncentrere sig om deres egen proces.

Vi fik gavn af mange ting, og jeg vil for mit vedkommende nævne følgende: at kunne åbne op for angsten, sorgen og frustrationen, så det blev bearbejdet ordentligt.



## Beskytterinstinkt i alarmberedskab

Efter overfaldet var Mette meget sammen med sine venner og overnattede tit hos dem. Det skulle jeg vænne mig til, fordi beskytterinstinkt, der jo altid havde været der, nu var sat i højeste alarmberedskab. Jeg ville helst have hende i sikkerhed ved siden af hendes far eller mig.

Det var en kamp ikke at lade hende mærke det. Et par gange, hvor vi skulle mødes og tidsmæssigt gik skævt af hinanden, gik jeg helt i panik.

I forløbet genfandt min mand og jeg sider hos hinanden, som vi måske i årenes forløb havde lagt lidt på lager. Vi havde været så kede af det sammen, og det havde bragt os tættere på hinanden, og vi kunne støtte hinanden. Det var min mand, der fik mig ned på jorden, og vi kunne efterfølgende tage situationen op med rådgiveren. Vi skulle også lære at give slip.

Det var en stor hjælp at høre en fagperson fortælle om, hvad ofret ofte føler, om ofrets kriser og faser, og samtidig få råd og vejledning om, hvordan og på hvilken måde man får fortalt familie og venner om overgrebet.

Det kan være svært for ofret og forældrene også at skulle forholde sig til omgivelsernes reaktioner. Det kan, hvor kærligt det end er ment, hurtigt blive til, at man også skal tage sig af dem.

I vores tilfælde skrev vi, i samråd med rådgiveren, en mail. Heri beskrev vi kort, hvad der var sket, og hvordan vores datter og vi gerne ville have, at omgivelserne skulle forholde sig. At intet var hemmeligt, men at hun ikke havde lyst til at være i centrum for folks interesse. At livet gik videre, og at der blev taget hånd om hende.



Det kan være svært for ofret og forældrene også at skulle forholde sig til omgivelsernes reaktioner.

Det var også en kæmpe hjælp for os, hendes forældre, ikke at skulle undgå emnet, men at vi kunne tale om det i vores eget tempo.

## Ingen hævntanker

I skrivende stund er overfaldsmanden endnu ikke fundet. Han bliver det måske aldrig.



Hvad enten du er offer eller pårørende, får du en sprække i din tillid til omverdenen.

En ting, der kom bag på både min mand og mig, var vores reaktion på gerningsmanden.

Før overfaldet har jeg altid, ved tanken om at der skulle ske vores datter noget i den stil, reageret som en løvinde. Ingen skulle krumme et hår på hendes hoved. Min mand havde endda joket med saftige detaljer om, hvad han ville gøre ved en gerningsmand.

Men hvad skete så?

Vi følte og føler naturligvis en dyb vrede, og hvis han en dag bliver fanget, ja, så ...

Men meget hurtigt gled denne mand ud og blev en skygge, en ynkelig person, som nok skulle få sin straf – om ikke andet så gennem et dårligt livsforløb.

Vi er begge meget forundrede over vores reaktion, der bare af sig selv blev sådan. Behandleren fortalte os, at det er heldigt, for hvis man er opfyldt af for meget had og gengældelse, kan man have sværere ved at komme videre. Ingen kan på forhånd vide, hvordan man reagerer.

## En voldtægt er noget man aldrig glemmer

Du bliver som pårørende også offer.

Hvad enten du er offer eller pårørende, får du en sprække i din tillid til omverdenen.

Men du kan komme igennem krisen og ud på den anden side som et helt menneske.

Du kan endda, hvor mærkeligt det end lyder, blive stærkere af det, og I kan få et tættere forhold til hinanden. Du har set en rædselsfuld side af menneskelig opførsel, men kan vælge, at det ikke skal få magten over dig og dine.

# Peter

## – en fars beretning

*Muligvis har du netop læst Mettes mors, Evas, beretning. Her følger Mettes fars, Peters, oplevelse af overgrebet.*

Min kone og jeg var lige kommet tilbage fra en uge i Paris med gode venner. Da vi kom hjem kunne vi se, at vores datter havde været i vores lejlighed. Hun boede ellers ikke hjemme, fordi hun læste i en anden by på det tidspunkt.

Det så ud, som om lejligheden var blevet forladt på en måde, som var hun der endnu, men bare ikke hjemme, og det undrede os lidt.

Næste dag gik jeg på arbejde. Vores datter var stadig ikke hjemme, og om formiddagen under et møde ringede min kone og meddelte, at vores datter var blevet voldtaget og var på sygehuset.

“

Min kone mente, at voldtægt var, hvad hun kaldte, en ”dameting”.

Jeg råbte: ”Åh nej!” Blev forvirret, angst. Frygtede det værste, gik tilbage til mødelokalet, samlede mine sager og meddelte de andre, at jeg tog hjem, fordi en eller anden sindssyg stodder havde voldtaget min datter, og at hun befandt sig på sygehuset.

Jeg tog toget hjem. Da jeg satte mig i toget, var jeg dybt nervøs, angst og var ved at græde. Jeg var tæt på at tage en taxa hele vejen til hospitalet, men valgte toget – og var glad for, at jeg har kort til førsteklasse, så jeg kunne være i fred.

På vejen ringede min kone og meddelte, at vores datter ikke var indlagt, men havde været til samtale med en psykolog på Center for Voldtægts ofre.

Hun skulle nu have fat i hende, og så skulle de ud, have kaffe, og der skulle hun så finde ud af, hvad dølen der egentlig var sket. Jeg skulle ikke mødes med dem, for min kone mente, at voldtægt var, hvad hun kaldte, en "dameting". Hun syntes, at selve gennemgangen af forløbet – så vidt de altså ville komme ind på det – nok var noget, der skulle ske, uden at jeg var til stede.



Jeg omfavnede hende, og så græd jeg og holdt om hende.

Det rettede jeg mig efter, kunne se fornuften i det, og jeg tog hjem, lavede kaffe og satte mig til at vente. Vi havde en god ven boende, som ofte bor hos os, når han har opgaver i byen. Han blev bestyrtet og spurgte, om han skulle flytte et andet sted hen, så vi kunne være alene, men jeg meddelte ham, at det skulle han ikke, for når vi var kommet os lidt over chokket, havde vi nok brug for at være sammen med et fornuftigt menneske.

## Valgte veninderne

Datteren kom hjem, konen var med, datteren smilede, og jeg omfavnede hende, og så græd jeg og holdt om hende.

Hun smilede, jeg gjorde det også – vi fik kaffe – om selve overfaldet talte vi ikke meget, men hun fortalte, at hun gik til terapi i Center for Voldtægts ofre, og at hun efter omstændighederne havde det godt, men at hun for nogle dage blev boende hos nogle veninder.

Om aftenen gik vi, min kone og jeg, med vores gode ven ud at spise, vi fik talt det igennem, og det var en utrolig støtte at have en god ven boende lige i de dage.

Om selve overgrebet fik jeg fortalt, at vores datter havde været på vej hjem fra et spillested og havde sagt farvel til en veninde for at gå det sidste stykke vej hjem alene. På vejen var hun blevet overfaldet af en ung mand, der

havde slået hende og slæbt hende ned ad en sidegade for at voldtage hende, men tilsyneladende havde han opgivet det igen, for der var ikke tale om fuldbyrdet voldtægt.

## Grænseoverskridende

Hvis jeg nærmere skal beskrive mine tanker og reaktioner i forbindelse med overfaldet, var det først et dybt chok, efterfulgt af angst for, hvad det betød for datteren. Det ramte mig umådelig hårdt, at en person, jeg elsker så betingelsesløst, havde været udsat for en så grænseoverskridende handling, uden at jeg havde været der til at forhindre det.

“

Efter overgrebet følte jeg ikke nogen form for had eller hævnfølelse over for overfaldsmanden.

Dernæst kom angsten for, hvor galt det kunne være gået.

Da min kone i samtale med politiet nævnte, at vi jo reelt kunne have mistet hende, svarede politimanden: ”Nej! For hvis det havde været det, der var på dagsordenen, så havde du også gjort det!” Altså mistet hende.

Og han havde ret, men tanken om, at den datter, jeg havde elsket og plejet i mere end 20 år, ikke alene havde været udsat for den behandling, men hun kunne reelt set være blevet slået ihjel – det slog hårdt.

Efter overgrebet følte jeg ikke nogen form for had eller hævnfølelse over for overfaldsmanden. Ikke, fordi jeg ikke ville have ham fanget, hvad han endnu ikke er blevet. Ikke, fordi jeg ikke ville have ham straffet. For min skyld kunne de proppe ham i spjældet for livstid – suits him well – men jeg var så koncentreret om at få vores datter igennem det, hun havde oplevet, og om at få hende tilbage til en fornuftig tilværelse, at der overhovedet ikke var plads til tanker om hævn og aggression mod overfaldsmanden.

Efter en cirka 14 dage flyttede vores datter tilbage til sin hjemby og fik et værelse, hvor hun boede frem til efteråret.

Hendes studium i en anden by måtte hun opgive. Hun kunne ikke overskue eksaminerne og ønskede at komme hjem til sine venner og familie. Efter sommerferien fik hun sin egen lejlighed tilbage.

Efter vi blev bekendt med overfaldet, gik jeg på arbejde dagen efter. Det var svært, men mine kolleger udviste stor forståelse, så det gik, og jeg tror, at det er godt at komme i gang med en almindelig hverdag så hurtigt som muligt.

## Vi forældre fik hjælp

Vi fik også straks efter overfaldet tilbudt støtte fra Pårørenderådgivningen på Rigshospitalet, hvilket vi tog imod, og de råd og den støtte, vi modtog her, var af uvurderlig hjælp for os i det følelsesmæssige og meget svære arbejde, vi skulle igennem.

Specielt var det vigtigt at lære, at de følelser, vi havde, var helt naturlige for mennesker i den situation, vi var bragt i, og at vi, uanset hvor meget vi havde lyst til det, ikke måtte omklamre vores datter.

Vi skulle støtte hende, tale med hende – også om det, der var sket – men også behandle hende, som vi plejede, og endelig ikke behandle hende som offer, en, det var synd for, eller en, der skulle tages særligt hensyn til. Det var hun nemlig meget imod.



Vi valgte at skrive en mail, hvori vi fortalte, hvad der var sket.

Efter overfaldet orkede hverken min kone eller jeg at ringe rundt til vores rimelig store familier og ditto nære vennekreds for at fortælle om overfaldet, så vi valgte at skrive en mail, hvori vi fortalte, hvad der var sket, at vi havde styr på det, og at der ikke var nogen grund til at ringe os op for at høre nærmere. Et ønske, de stort set alle respekterede, og det, at vi gav meddelelsen via mail, var en umådelig stor lettelse for os.

Men vores datter trak sig fra de store familiesammenkomster, og der gik op imod et år, før hun igen rigtig deltog, og her måtte vi presse på og i nogle tilfælde kræve det af hende.

## Vi er blevet stærkere

I dag, et år efter overfaldet, har vi nok i nogen grad lagt begivenheden bag os. Vi er ligesom kommet videre. Jeg tænker dog ofte på det, og at skrive om det nu var ikke nemt, fordi det lukkede op for noget, som jeg nok på mange måder prøver at fortrænge.

Jeg er også stadig noget nervøs på min datters vegne. Ikke kun den almindelige nervøsitet, forældre altid har for deres børn, men også nervøsitet for, om hun er igennem. Hun fik sit uddannelsesforløb ødelagt i forbindelse med overfaldet, og hun er begyndt på et nyt studium her i sin hjemby, men har planlagt at holde en studiepause. Om det så er på grund af, at hun i al almindelighed trænger til et ”fjumreår”, eller om det også skyldes eftervirkninger fra overfaldet, kan jeg ikke rigtigt finde ud af.

Positivt er det, at jeg har fået et tættere forhold til min datter – og til min kone. Vi har været denne oplevelse igennem sammen, og vi er kommet ud på den anden side.

Men jeg bærer også stadig rundt på en angstfyldt ”reminder” om, at vi mennesker kun har hinanden til låns, og at låneperioden meget vel kan blive endog meget brutalt afbrudt, før du havde forestillet dig det.

Alt i alt er vi nok alle kommet videre og har lagt det bag os, men uroen sidder tilbage i kroppen og tankerne.

Når vi er kommet så forholdsvis godt igennem, skyldes det nok især, at vi holdt sammen og koncentrerede os om så vidt muligt at handle fornuftigt og rationelt. Dernæst skyldes det den store hjælp, vi fik fra politiet, fra Center for Voldtægtsofre, fra Pårørenderådgivningen og fra familie og venner. Og endelig til sidst, at vores datter er en sej lille dame.



# Lisbeth

## – en mors beretning

*Lisbeths datter Sofie blev voldtaget i et solcenter for et år siden. Siden da har Lisbeth arbejdet både på at holde sammen på sig selv og på at støtte Sofie.*

*Sofies egen beretning om, hvad overgrebet har betydet for hendes liv, kan også læses i denne bog. Veninden Karina har også bidraget med sin beretning om at være pårørende. Hendes beretning kan læses på side 85.*

Sofie var gået i et solcenter i nærheden af sin bopæl. Der er tre kabiner, og centret er ubemandet. Hun havde selvfølgelig låst døren og var lige begyndt at tage sol, da hun hørte et brag, og en mand sprang ned over hende. Han kom fra kabinen ved siden af og havde løftet nogle af loftpladerne, så han kunne kravle over væggen. Han flæede hende ned fra briksen. Hun kæmpede for at undslippe ham, græd, tiggede og bad om at slippe fri, men han gennemtævede hende, kastede hende ned på gulvet, truede med at slå hende ihjel, og det endte med fuldbyrdet voldtægt.

Hun styrtede hjem og ringede til en veninde, som bor i nærheden. Hun var på arbejde, men kom alligevel meget hurtigt op til min datter. Hun bragte hende til Center for Voldtægtsofre og senere til politiet.

Der var både en gynækolog og en anden læge, der undersøgte hende. Hendes kæbe var blevet slået skæv, men blev heldigvis rettet på plads igen. Nogle ribben var blevet kraftig bøjet, men ikke brækket. Hun fik fortrydelsespiller mod eventuel graviditet, antibiotika, smertestillende medicin og sovetabletter, så hun kunne få sovet lidt. Til gengæld skulle der gå tre måneder, før man kunne tage en hiv-test, men der blev naturligvis taget en dna-test.

Hos politiet blev Sofie blandt andet forevist en masse foto af sorte mænd, men forbryderen var der desværre ikke.

## Fik besked forsinket

Min mand og jeg var i sommerhus i den anden ende af landet, og det var først to dage senere, at min datter ringede og fortalte, hvad der var sket. Jeg gik fuldstændig i sort, kunne overhovedet ikke fatte, at noget så forfærdeligt kunne ske for min elskede datter. Hun havde

ikke overskud til at snakke så længe, men sagde, at jeg gerne måtte ringe til hendes veninde og få flere informationer, og det gjorde jeg naturligvis.



Jeg var meget ked af, at der var gået to dage, før jeg fik at vide, hvad der var sket.

Jeg var meget ked af, at der var gået to dage, før jeg fik at vide, hvad der var sket, og det mærkelige var, at jeg havde været sløj i de dage – uden egentlig at vide hvorfor. Jeg følte mig nervøs, havde ondt i maven og havde ingen energi.

Da jeg erfarede, hvad der var sket med Sofie, var jeg fuldstændig overbevist om, at det var grunden til, at jeg havde det så dårligt.

Hun har senere fortalt mig, at hun ville vente med at fortælle mig om det, fordi hun vidste, hvor voldsomt det ville påvirke mig, og hun ville ikke ødelægge vores ferie. Hun var godt klar over, at vi ville tage hjem med det samme, og det, syntes hun, ikke var nødvendigt, fordi hun havde størst behov for at være i nærheden af sine veninder.

Sofie har tre vidunderlige og meget nære veninder, og de har gjort alt for at hjælpe og støtte hende.

## Jeg gik helt i sort

Som sagt gik jeg helt i sort efter at have hørt om voldtægten, og vi besluttede at tage hjem straks næste morgen. Det blev en forfærdelig nat med meget lidt søvn og mange tårer.

Dagen efter, at vi var kommet hjem, besøgte jeg Sofie hos veninden. Det var bare så vidunderligt at se hende og holde om hende. Hun havde mange smerter, havde svært ved at gå og var både gul og blå over det hele, men hun var i live. Vi sad ude i haven, bare os to, og hun fortalte så meget, hun kunne klare. Det var bare så vidunderligt at sidde sammen med hende, holde hende i hånden og holde om hende.

Jeg gik nu ind i en frygtelig periode præget af søvnløshed og uhyggelige tanker. Jeg var gået helt i sort og var dybt ulykkelig. Min mand var – og er – en stor støtte for mig, og jeg har heldigvis også nogle nære veninder, som jeg kunne snakke med.

Det eneste, jeg tænkte, var: ”Hvorfor skulle dette ske for min elskede datter? Hvorfor? Hvorfor?”

Det var ubeskrivelig forfærdeligt.

## Svært at finde min rolle

Det var svært at vide, hvad jeg egentlig kunne gøre for min datter. Vi bor cirka halvanden times kørsel fra hinanden, og i starten ville hun helst blive sammen med veninderne, hvilket jeg godt kunne forstå.

Få dage efter overgrebet startede hun hos en psykolog på Center for Voldtægtsofre. En af hendes veninder fulgte hende derhen, og hun nævnte mig for psykologen, som så gav hende noget materiale og fortalte, at de også havde pårørenderådgivning. Desværre var Pårørenderådgivningen ferielukket, men jeg lagde en besked på deres telefonsvarer.

De følgende dage havde Sofie og jeg kontakt pr. telefon og sms, og jeg besøgte hende et par gange hos veninden.



Jeg gik nu ind i en frygtelig periode præget af søvnløshed og uhyggelige tanker.

Den sidste weekend i min sommerferie ville hun gerne ned til os. Vi havde en rigtig god weekend, men var præget af det forfærdelige på hver vores måde. Jeg ville helst være tæt på hende hele tiden, men hun havde også meget brug for at være alene, men alligevel med mig i nærheden.

Det kunne jeg godt forstå, da hun forklarede mig det, og det vigtigste var jo, at det hele blev så godt og trygt for hende som muligt.

## Hjælpen fra rådgiveren

Om mandagen skulle Sofie igen på hospitalet, og jeg skulle starte på arbejde efter ferien. Det havde jeg det ganske forfærdeligt med, men jeg valgte at se, om jeg kunne klare det. Det var en mærkelig dag. Jeg holdt mig meget for mig selv og havde absolut ikke lyst til at informere nogen om overgrebet på min datter.

Heldigvis fik jeg et opkald fra Pårørenderådgivningen om, at jeg kunne få en tid allerede næste dag.

Det var virkelig godt at være der og tale med en professionel rådgiver. Det vigtigste var naturligvis min datter, men der blev også sat fokus på mig. Min rådgiver forklarede mig, at det var meget vigtigt, at jeg selv fik det bedre, for ellers ville jeg ikke kunne hjælpe Sofie.

Rådgiveren anbefalede mig at sygemelde mig på ubestemt tid, og selvom jeg ikke havde lyst til at involvere min arbejdsplads i det, min datter havde været udsat for, mente rådgiveren, at

jeg ville opnå større forståelse og færre problemer vedrørende sygemeldingen, hvis jeg orienterede min chef. Det gjorde jeg så dagen efter, og det var faktisk en lettelse. Der kom til at gå fem måneder, før jeg var klar til at arbejde på fuld tid igen.

“

Jeg ville helst være tæt på hende hele tiden, men hun havde også meget brug for at være alene, men alligevel med mig i nærheden.

I alt var jeg til samtale hos min pårønderådgiver fire gange.

Et af mine problemer var, om jeg skulle tage hen og se det solcenter, hvor overgrebet fandt sted. Jeg var stærkt i tvivl, men min rådgiver anbefalede mig det. Rådgiveren sagde, at det naturligvis ville være meget ubehageligt for mig, men at det sandsynligvis også ville give mig en form for ro, og det viste sig at være rigtigt. Det var uhyggeligt at være der, men nu havde jeg noget konkret at forholde mig til.



Jeg ved ikke, om jeg kan klare at overvære retssagen.

Sofie og jeg havde løbende kontakt pr. telefon og sms, og jeg tog jævnligt ind og besøgte hende. Hun var nu flyttet hjem til sig selv igen, men kunne ikke være alene ret længe. Hendes veninder sov på skift hos hende, men de skulle jo på arbejde, så der kunne jeg hjælpe til. Jeg fulgte hende også sommetider til behandling og undersøgelser på Rigshospitalet.

Mine nætter var stadig forfærdelige. Selve overgrebet på min datter blev ved med at dukke op. Min datter anbefalede mig en kropsbehandler og healer, som hun selv havde brugt tidligere og også var startet hos igen. Det var virkelig godt. Hun lavede blandt andet nogle øvelser med mig, som skulle få voldtægtsforbryderen ud af min sjæl og mit sind. Disse øvelser skulle jeg også lave derhjemme, og de virkede. Det var helt fantastisk.

Selvfølgerlig lå overgrebet stadig i min bevidsthed, men slet ikke på samme voldsomme måde som tidligere. Ligesom pårønderådgiveren sagde kropsbehandleren, at det var meget vigtigt, at jeg selv fik det bedre – for at kunne være noget for Sofie.

## Retten venter

Der var hele tiden nogle vanskelige ting at forholde sig til, og det var selvfølgelig vigtigt, at jeg prøvede at tackle

dem objektivt, så jeg kunne hjælpe og støtte min datter bedst muligt.

Der var for eksempel mange problemer med at identificere forbryderen, som i dag heldigvis sidder varetægtsfængslet. I skrivende stund, godt 10 måneder efter overgrebet, har der endnu ikke været retssag, og jeg må indrømme, at jeg frygter retssagen. Det bliver hårdt for min datter, især hvis hun skal konfronteres med ham, og så er der spørgsmålet om strafflængden, og en skønne dag bliver han jo løsladt.

Lige nu har vi en vis ro, fordi han stadig sidder inde. Jeg ved ikke, om jeg kan klare at overvære retssagen, men det er op til min datter. Hvis hun gerne vil have, at jeg kommer, gør jeg det selvfølgelig.

## Har lært ikke at pylre for meget

I dag er jeg dybt imponeret og meget, meget lykkelig over Sofies situation.

“

Rådgiveren sagde, at de fleste ofre og pårørende får et liv igen. Et anderledes liv på mange måder, men ikke nødvendigvis et dårligt liv.

Hun er nået meget langt, men har også virkelig gjort fantastisk meget for at komme videre – blandt andet gået til psykolog, privat kropshealer og gruppeterapi. Hun har ”arvet” en hund fra noget familie, og den har også været med til at forbedre hendes tilværelse. Den gør hende mere tryk, og hun har jo også et ansvar for den, så det er en rigtig god kombination. Hun har også et virkelig godt netværk af venner og veninder, og hun VIL videre.

Det betyder alt for mig, at hun har fået det så meget bedre. Selvfølgelig er der stadig mange ting, der ligger dybt i hende, og som nok aldrig forsvinder, og sådan er det også for mig. Jeg tror ikke, der går en dag, uden jeg tænker på det, men

jeg må jo give min pårønderådgiver ret. Rådgiveren sagde, at de fleste ofre og pårørende får et liv igen. Et anderledes liv på mange måder, men ikke nødvendigvis et dårligt liv. Det tænker jeg meget tit på.

Naturligvis ville jeg ønske, at det aldrig var sket. Jeg synes, det er dybt uretfærdigt, at min elskede datter skulle udsættes for det forfærdelige overgreb, men gudskelov er hun i live.

Vi har stadig hyppig telefon- og sms-kontakt og ses jævnligt. Sådan var det også før, men det føles alligevel stærkere og vigtigere nu. Jeg har også lært, at jeg ikke må pylre for meget om Sofie. Heldigvis sagde hun det til mig, da hun syntes, det blev for meget.

## Søren

### – en kærestes beretning

*Trine, min kæreste, igennem tre år, havde været på en længere rejse efter gymnasiet med to gode veninder, og den sidste aften skulle de selvfølgelig i byen for at markere enden på en helt fantastisk og vidunderlig ferie igennem spændende kulturer. Det endte med drug-rape.*

Jeg skal hente Trine om aftenen i lufthavnen.

Allerede da jeg møder hende der, kan jeg fornemme, at der er noget helt galt. Hun virker fuldstændig udkørt og er ikke rigtig til stede, og hendes veninder virker usikre og er hurtige til at forsvinde efter at have taget afsked med min kæreste og uden at snakke med mig.

Da vi sidder i bilen, prøver jeg at spørge ind til, hvad der er sket. Om de er blevet uvenner? Om det er noget med familien, eller mig?



Min umiddelbare reaktion var en enorm vrede og afsky.

Vi tager hjem til Trine, og idet vi kommer indenfor, bryder hun fuldstændig sammen, ude af stand til at fortælle, hvad det hele handler om. Til sidst får hun formuleret det, hun er blevet udsat for.

Den sidste aften, de var i byen, havde hun siddet og snakket med en fyr i længere tid. Det havde egentlig været meget hyggeligt, og han kunne fortælle en masse spændende ting om det land,

de befandt sig i, og virkede oprigtig interesseret i deres rejse, men mere husker hun ikke. Det næste, hun husker, er, at hun ligger ude på en trappeafsats, og at han tager noget af hendes tøj af. Herefter husker hun kun få glimt af selve overgrebet.



Hun kan ikke huske, hvor længe det stod på, hvad han helt præcis gjorde, og hvordan hun kom væk derfra efterfølgende, men på et tidspunkt finder hun sine veninder igen og tager hjem med dem, og først den næste morgen finder hun ud af, hvad der faktisk er sket og fortæller veninderne det.

Min umiddelbare reaktion var en enorm vrede og afsky, i første omgang rettet mod ham, men senere i forløbet også mod Trine.

Jeg følte mig komplet magtesløs, ude af stand til at tænke en rationel tanke. Jeg følte på samme tid en sorg over det, hun var blevet udsat for, men kunne samtidig ikke være tæt på hende. Senere blev jeg også vred på hende over det, der var sket. Jeg sagde selvfølgelig ikke noget til hende, men har nok i en i vis udstrækning udtrykt det alligevel.

Jeg kunne mærke, at jeg var sur over det, der var sket, og ”bebrejdede” hende det lidt.

Sagen var, at han havde blandet noget i hendes drink, der gjorde, at hun ikke kunne huske så meget af overfaldet, og det gjorde mig i starten enormt irriteret, usikker og lidt vred. Jeg følte, at jeg havde brug for detaljerne, og spurgte mig selv, om hun skjulte noget. Ville hun ikke snakke om det, eller var det, fordi det hele var tabt i hukommelsen? Jeg fandt hurtigt ud af, at detaljejagten ikke var noget, jeg kunne bruge, og bestemt heller ikke var god for Trine. Det virkede, som om hun skjulte noget, og jeg gik og overvejede, om Trine mon selv havde lagt op til noget, om hun mon selv havde dummet sig.

“

Jeg kunne mærke, at jeg var sur over det, der var sket, og ”bebrejdede” hende det lidt.

## Syntes veninderne havde svigtet

Jeg havde mest af alt lyst til at hævne det og var enormt frustreret over, at det var sket i et andet land, så han ikke kunne blive stillet til ansvar og blive retsfulgt og

straffet. Da ingen af de muligheder var til stede, gled min vrede over på hendes veninder.

De havde ikke været opmærksomme på hende og situationen, følte jeg. Ikke gjort noget for at finde hende, bare tosset rundt, til hun fandt dem efterfølgende.

“

Jeg trængte i højeste grad selv til at få snakket om episoden og komme af med mine frustrationer, min vrede, sorg og fortvivlelse.

Jeg følte, at de kunne have forhindret det, hvis bare de ikke havde efterladt Trine i baren med ham. Følte, de skulle have passet bedre på hende og være blevet hos hende, når de var i byen i et fremmed land. Jeg følte, at jeg måtte placere et ansvar.

Sorg følte jeg også. Ekstrem sorg på hendes vegne over det, der var sket, ekstrem medfølelse og empati. Jeg følte næsten, at det var mig, der var blevet udsat for det, prøvede at påtage mig hendes sorg, græd og tudede og gik rundt som i en osteklokke, når jeg ikke var sammen med

hende. Prøvede at være stærk og være et solidt holdepunkt for hende, når vi var sammen, men jeg trængte i højeste grad selv til at få snakket om episoden og komme af med mine frustrationer, min vrede, sorg og fortvivlelse.

## Et overgreb på os

Min verden ramlede fuldstændig sammen, og jeg erkendte ganske hurtigt, at det her ligeså meget var et overgreb på ”os”, og at jeg også måtte gøre noget og få snakket ud om tingene med en, hvis jeg på nogen som helst måde skulle være i stand til at hjælpe hende.

Det væltede rundt med spørgsmål som: Hvorfor var det hende og os, der blev udsat for det? Hvorfor skete det? Hvem var han? Hvor var veninderne?

Mest af alt følte jeg mig helt og aldeles ensom, som om det kun var os, der var blevet udsat for det. At ingen forstod mig og hende. Følelsen af at stå alene med det var det værste. At føle sig delt imellem enormt gerne at ville hjælpe, men også selv have brug for hjælp.

I lang tid var jeg meget pirrelig og irriteret, når jeg ikke var sammen med Trine. Jeg følte mig fuldstændig overladt til mig selv og magtesløs og følte, at ingen forstod mig. Absolut ingen. Jeg vidste, jeg var den, der stod hende nærmest, men jeg var selv enormt utryk ved situationen: Ville det her ødelægge vores forhold? Ville vi nogensinde kunne få et normalt fungerende sexliv igen? Var det slut for os? Ville hun gøre skade på sig selv? Kunne jeg snakke med nogen om det – og hvem? Hvordan skulle jeg optræde over for hende, og hvordan skulle vi klare os igennem det her sammen?

De første dage følte jeg mig ikke i stand til at gøre noget som helst og besvare nogen af alle de mange spørgsmål, jeg gik rundt med, og jeg kunne på ingen måde overskue, hvad der skulle til for igen at få hende og mig selv op til overfladen. Jeg var magtesløs og fortvivlet. Hvor skulle vi starte og hvordan?

## Skabte et tryghedsrum

Efter de første turbulente dage var overstået, og det værste chok havde fortaget sig, og vi begge to havde fundet os en rådgiver, var det hårdeste, at jeg havde svært ved at læse Trines signaler. Vi havde altid kunnet snakke om alt, og jeg følte, at hun holdt mig udenfor og ikke ønskede, at jeg var helt tæt på.

Hun lukkede sig inde for at fortrænge det, der var sket, og det gjorde, at jeg havde enormt svært ved at finde en balance mellem at være der for hende, når HUN havde brug for det, og at trække mig og lade hende få det rum og plads, hun skulle bruge til at bearbejde overgrebet.



Hvor skulle vi starte og hvordan?

Som kæreste følte jeg mig som den mest fortrolige, men samtidig var jeg den, der var nærmest, når tingene blev for meget, og hun skulle afreagere. Jeg måtte bære en masse af hendes frustrationer, samtidig med at jeg skulle kaperer mine egne følelser og bearbejde overgrebet.

I begyndelsen havde jeg en tendens til at spørge ind til detaljerne i overgrebet for at få puslespillet til at gå op og for, på en eller anden måde, at sætte tingene i kasser og få forklaret omstændighederne omkring voldtægten. Men det var svært at få hold på.

Der er ingen rationalitet i en voldtægt, og når hun af og til kunne huske lidt mere, og jeg fik lokket det ud af hende, fik jeg det værre, og det gjorde hun selvfølgelig også. Især fordi det ikke var hendes ønske at snakke om det – på det plan.

Trine ønskede sig et rum, og hun havde mest af alt brug for et rum, hvor hun kunne være tryk ved mig og vores forhold, hvor hun ikke følte, jeg var på vej væk, hvor hun ikke følte, jeg bebrejdede hende



Overfaldsmanden skulle ikke ødelægge det for os.

noget, hvor dagene gik, og verden fortsatte for os begge. Vigtigst var det at skabe det tryghedsrum, hvor hun kunne komme, når hun havde brug for at snakke og tale ud om tingene på det niveau, hun ønskede.

Jeg måtte finde andre, der stod mig nær og tale ud med dem om mine egne frustrationer og tanker om situationen.

Det var jo hende, der var blevet udsat for et overgreb. Alt, hvad der var sket, var jo sket mod hendes vilje, og det, at hun under tvang var blevet udsat for et så krænkende overfald, gjorde, at hun havde det enormt hårdt. Hun var flov, hun var usikker, og hun vidste ikke, hvad hun skulle gøre af sig selv. Samtidig ønskede hun brændende en normal hverdag igen.

Det handlede om hende og intet andet, og min støtte gik ud på at vise, at jeg altid var der for hende. Vise, at jeg elskede hende fuldstændig ubetinget, og at voldtægten intet havde ændret på vores forhold.

Overfaldsmanden skulle ikke ødelægge det for os. Vi var stadig tætte fysisk og psykisk. Vi ville klare det her sammen, græde sammen, grine sammen. Jeg ønskede at høre om det dejlige, der skete i hendes hverdag, og dele de ting, jeg selv oplevede, og stille og roligt finde tilbage til en normal tilværelse.

## At forholde sig til sex

Som kæreste til en pige, der er blevet voldtaget, er der selvfølgelig også spørgsmål omkring dét at skulle være seksuelt sammen igen, men det viste sig efter ganske kort tid, at Trine selv tog initiativ til det, og det kom hurtigt tilbage og blev normalt for os begge.

Fra start af var det selvfølgelig mest af alt et spørgsmål om, hvornår hun var klar, og så lade det blomstre af sig selv derfra, uden at jeg på nogen måde pressede på eller lagde op til noget. Jeg lod hende styre det, men var samtidig lydhør over for, hvad hun tænkte og parat til at forholde mig til det.

## Har lært af krisen

I dag er jeg splittet imellem at føle, at jeg er langt fra oplevelsen, og føle, at den er nærværende og stadig på nogen områder står frisk i hukommelsen. Det betyder, at det først er for nylig, at jeg har været i stand til at se på de billeder, Trine tog på sin ferie, og jeg har kun set dem én gang. Jeg har ikke lyst til at se billeder af hende fra den aften – hun var eventyrligt smuk og glad – og det minder mig om det, der skete, og hvad jeg følte. Jeg har stadig en del uforløste sorgfølelser.

Jeg er stadig enormt vred på ham overfaldsmanden over alt det, han har ødelagt i Trines og i mit liv.

Jeg gør, hvad jeg kan for ikke at blive mindet om oplevelsen. Hver gang, jeg hører om lignende episoder i nyhederne, vælter de følelser, jeg gik rundt med i begyndelsen, frem igen.

Episoden ændrede mange ting i mit liv, og jeg er bestemt vokset og modnet af oplevelserne af at være pårørende til et menneske i en til tider uoverskueligt dyb krise. Har lært, hvad det er for tanker, følelser og dæmoner, man skal gøre op med og komme videre og væk fra.

Har lært meget omkring mig selv, mine egne følelser, grænser, tanker og reaktionsmønstre og bestemt også, hvad det vil sige selv at være i krise.

Det har gjort mig stærkere som menneske, og jeg føler, at jeg har flere ressourcer til rådighed i dag. Jeg kan fokusere på nogle andre sider af andre og mig selv. Sider, jeg ikke har taget højde for før – så på sin vis føler jeg mig en smule mere beriget som menneske – men jeg ville

for alt i verden helst have været sorgen, vreden og magtesløsheden foruden.



Jeg er bestemt vokset og modnet af oplevelserne af at være pårørende til et menneske i en til tider uoverskueligt dyb krise.

Trine og jeg gik fra hinanden omkring en måned efter overgrebet. Selvfølgelig gav overgrebet en masse gnidninger og problemer i vores parforhold, og det var bestemt ikke en nem tid for os som par. Jeg havde dog hele tiden troen på, at vi nok skulle klare os igennem, og at det ville gøre vores parforhold stærkere. Men det endte altså med et brud.

Overgrebet var ikke den eneste faktor af betydning for vores brud. Allerede

inden Trine tog ud at rejse, var tingene gået skævt, og vi havde lidt tabt gejsten i vores forhold, så det var nok med stor sandsynlighed endt i et brud alligevel. Vi snakker dog stadig sammen i dag og har et utrolig nært forhold stadig. Overgrebet snakker vi ikke om, men der er ingen tvivl om, at det, vi oplevede sammen, gør, at vi stadig har kontakt.

# Sex efter en voldtægt

Tanker og bekymringer om, hvordan et voldtægtsoffer seksuelt kan blive påvirket af et overgreb, og om hvordan man som par kommer i gang med sexlivet igen efter en voldtægt, er naturlige i tiden efter overgrebet. Både for kvinden og hendes kæreste/partner.

Partnere er typisk hensynfulde over for voldtægtsofret og ønsker kun at gøre det bedste, men de kan være i tvivl om, hvad det bedste egentlig er.

En voldtægt kan være med til at ødelægge glæden ved sex. Men selv efter en voldtægt er din og din partners sexliv ikke ødelagt for evigt.

## Svært at give sig hen

Muligvis har voldtægtsofret slet ikke lyst til sex, lige efter at hun er blevet seksuelt krænket af en anden person. Følelser som vrede, chok og angst skal ud af kroppen, før hun igen kan give sig hen til et andet menneske.

Det spiller også ind, at et voldtægtsoffer ofte oplever lavt selvværd og måske selvbeprejdelse i forhold til, hvad der er sket. Det påvirker det generelle velbefindende og smitter selvfølgelig af på sexlivet. Hvis sex skal fungere, er det vigtigt at 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.

Og netop det at give sig hen kan være særdeles svært efter et seksuelt overgreb. Når et voldtægtsoffer begynder på seksuel intimitet igen, får hun måske minder om det, der skete under voldtægten. Det kan være meget ubehageligt og gøre hende både bange, vred og fortvivlet.

De følelser skal du som kæreste naturligvis ikke ignorere. Hvis hun får det dårligt, når I har sex, skal

hun 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, måske har hun mere behov for nærhed og kropskontakt end egentlig sex. Så kan det være bedre bare at ligge i ske.

### **Manglende lyst**

Det er desværre ikke usædvanligt at have seksuelle problemer efter en voldtægt. Ofte oplever et voldtægtsoffer en periode med manglende lyst. Lysten kan forsvinde både i forhold til at have sex med sin kæreste og i forhold til at onanere. Nogle føler direkte angst for seksualitet, da det kan give minder om voldtægten.

Nogle kvinder, der er blevet voldtaget, kan have svært ved at tale om sex bagefter. Men det er vigtigt at dele sine tanker og følelser med en, man føler sig tryk ved og stoler på – som for eksempel ens partner/kæreste.

Det er uhensigtsmæssigt at prøve at skjule de følelser, som minderne om overgrebet fremkalder. Selvom hun måske er bange for at blive afvist eller ikke forstået.

For dig som partner er det vigtigt ikke at presse hende til sex. Det er kun hende selv, der kan mærke, hvor hurtigt det skal gå. Hvis hun føler sig usikker, kan det måske være en god ide at vente, til hun mærker, at den naturlige lyst kommer op til overfladen.

En tæt fysisk og psykisk kontakt og fuld tryghed kan ofte vække den seksuelle lyst. Når to personer er tiltrukket af hinanden, kan øjenkontakt og følelsesmæssigt nærvær virke mere seksuelt stimulerende end noget andet ... Hvis I fokuserer på nærheden, intimiteten og glæden ved at være tæt på hinanden, vil den seksuelle lyst som regel komme af sig selv.

### **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.

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

### **Også okay at have lyst til sex efter voldtægt**

Kvinder reagerer naturligvis forskelligt på et seksuelt overgreb. Og det er ikke alle, der oplever mindre lyst til sex end før voldtægten.

Det er ikke ualmindeligt, at mennesker, der har været udsat for en voldsom oplevelse, pludselig og uventet oplever en forøget lyst til sex. Det kan skyldes, at muren ind til ens indre kerne, så at sige, er blevet revet ned. Sammen med angsten, vreden og chokket får man også kontakt til sine seksualdrifter.

Nogle kvinder kan opleve skyldfølelse, hvis de har lyst til sex efter et seksuelt overgreb. Hvis din kæreste føler seksuel lyst, skal hun ikke forsøge at fortrænge den, men acceptere og glæde sig over, at den er der.

### **Problemer med orgasmen**

Når en kvinde er blevet voldtaget, kan hun i en periode have svært ved at få orgasme. Det kan skyldes, at hun kan have vanskeligt ved at slappe af, eller at hun 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 hun har lettere ved at slappe af, når hun er alene.

En måde at få genetableret kontakten til sin egen krop på efter en voldtægt kan være at onanere, og det er vigtigt, at du har forståelse for det.

# Voldtægtscentre i Danmark

Disse centre tilbyder alle undersøgelse og behandling af voldtægts ofre.

## Århus

Center for Voldtægts ofre  
Skadestuen  
Århus Universitetshospital  
Århus Sygehus  
Nørrebrogade 44, bygn. 7  
8000 Århus C  
Telefon: 89 49 35 43

## Herning

Herning Sygehus  
Skadestuen  
Gammel Landevej 61  
7400 Herning  
Telefon: 99 27 21 70

## Kolding

Center for Voldtægts ofre  
Skovvangen 2-8  
6000 Kolding  
Telefon: 76 36 34 90

## Odense

Center for Voldtægts ofre  
Odense Universitetshospital  
Gynækologisk afd. D, 1. sal  
Sønder Boulevard 29,  
5000 Odense C  
Telefon: 65 41 23 48

## København

Center for Voldtægts ofre  
Rigshospitalet  
Opgang 5, 3. sal, afsnit 5032  
Blegdamsvej 9  
2100 København Ø  
Telefon: 35 45 50 32

## Hillerød

Hillerød Sygehus  
Afdeling G 211, indgang 2 C  
Helsevej 2  
3400 Hillerød  
Telefon: 48 29 63 65

## Rønne

Bornholms Hospital  
Skadestuen  
Ullasvej 8  
3700 Rønne  
Telefon: 56 90 93 50

# Nyttige links

Råd og vejledning samt nyttige adresser  
[www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk)

ChristineCenteret, Rådgivning for seksuelt misbrugte i Århus  
[www.seksuelt-misbrugte.dk](http://www.seksuelt-misbrugte.dk)

Center for seksuelt misbrugte, Fyn  
[www.csm-fyn.dk](http://www.csm-fyn.dk)

FrejaCentret, Esbjerg  
[www.freja-center.dk](http://www.freja-center.dk)

Joan-Søstrene i København  
[www.joan-soestrene.dk](http://www.joan-soestrene.dk)

KRIS, Kristen rådgivning for incestofre og seksuelt misbrugte  
[www.kris-dk.dk](http://www.kris-dk.dk)

Kvisten, Støttecenter og rådgivning for kvinder og mænd, der har været udsat for seksuelt misbrug  
[www.kvistene.dk](http://www.kvistene.dk)

Støttecenter mod incest i Danmark  
[www.incest.dk](http://www.incest.dk)

Thora Center, Center for seksuelt misbrugte og andre i Danmark  
[www.thoracenter.dk](http://www.thoracenter.dk)

OfferRådgivningen  
[www.offerraadgivning.dk](http://www.offerraadgivning.dk)

Red Barnet  
[www.redbarnet.dk](http://www.redbarnet.dk)

# Litteratur

Bak, S. (2007): Voldtægtsofrets nære. Center for Voldtægtsofre, Århus Universitetshospital, Århus Sygehus.

Bryld, T., m.fl. (2004): I lyst og vold – om unge og voldtægt. Gyldendal, København.

Cameron, G. (1994): What About Me? A Guide for Men Helping Female Partners Deal with Childhood Sexual Abuse. Creative Bound.

Dyregrov, A. (2004): Katastrofe psykologi. Dansk psykologisk Forlag.

Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2009): Krisepsykologi i praksis. Dansk psykologisk Forlag.

Gerlach, J. (2008): Pårørende – råd og vejledning til pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Psykiatrifondens Forlag.

Levine, R. B. (1996): When You Are the Partner of a Rape or Incest Survivor: A Workbook for You. Resource Publications.

Haansbæk, T. (2005): Voldtægtsofrets partner – hvordan går det ham? Center for Voldtægtsofre, Rigshospitalet.

Hansen, K. S. (2009): Pårønderådgivningen – et ståsted i en helt usædvanlig situation. Udarbejdet af Enheden for Brugerundersøgelser på vegne af Pårønderådgivningen.

Skadhede, P. (2008): Livet tæt på – at være pårørende til et menneske med borderline eller psykopati. Psykiatrifondens Forlag.

Thomsen, M. H. & Knudsen, M. (2000): Et nej er et nej. Center for Voldtægtsofre, Skadestuen, Århus Amtssygehus.

Wive, L. (2006): Håndbog for pårørende – til personer med hjerneskade. Hjerneskadeforeningen.

# Kilder

Seksuelle overgreb mod børn og unge med handicap (2007). Rapport. Socialt Udviklingscenter SUS.

Pårørende til kvinder udsat for seksuelt overgreb (2004). Pjece. Center for Voldtægtsofre, Rigshospitalet.

Løvschal-Nielsen, P. (2006) Samarbejde og dialog mellem pårørende og professionelle. Pjece. Hjerneskadeforeningen.

Psykosocial hjælp og støtte til pårørende. Pjece. Pårørenderådgivningen, Rigshospitalet.

Psykkiske følger efter en voldtægt. Artikel af Ask Elklit og Maiken Knudsen.

”Voldtægt” (2008). Dokumentartimen, DR P1.

Voldtægt kan ramme hele familien. Artikel i Politiken, 27. januar 2007.

Information til pårørende (2005). Pjece. Psykiatrisk klinik, Neurocentret, Rigshospitalet.

Børn som pårørende (2004). Hæfte. Socialt Udviklingscenter SUS.

Pårørende til voldtægtsofre har brug for hjælp. Artikel i Berlingske Tidende, 29. september 2007.

Voldtægtsofre: Håndbog. Center for Voldtægtsofre, Århus.

Årsrapporter 2000-2007 fra Center for Voldtægtsofre, Rigshospitalet.

Støtte til seksuelt misbrugte. Håndbog om 16 centre, der hjælper mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb (2005). Videns- & Formidlingscenter for Socialt Udsatte.

Senfølger af overgreb (2006). Videns- & Formidlingscenter for Socialt Udsatte.

Wiwe, L. (2006): Hvad ved vi om pårørende? - et litteraturstudie. Hjerneskadeforeningen.