

# Hjælp efter overgrebet



**Aarhus Universitetshospital**

CfV - Center for Voldtægts ofre

Behandlings- og videnscenter

*Fælles AKUT afdeling*

## Efter overgreb

Tekst:  
Kommunikationsmedarbejder Sara Parding

Grafisk tilrettelæggelse:  
Kommunikationsmedarbejder Dorte Hangst

Copyright ©  
CfV - Center for Voldtægtsofre  
Behandlings- og Videnscenter  
Fælles AKUT afdeling  
Aarhus Universitetshospital  
Nørrebrogade 44  
DK-8000 Aarhus C  
3. udgave 1. oplag 2017  
Tryk: Grafisk service, Region Midtjylland

ISBN (papir): 978-87-92592-24-15  
ISBN (pdf): 978-87-92592-24-8

## Nogle ting er svære at sige...

### Sig det til os!



<b>En pjecce til dig</b> .....	<b>4</b>
<b>Om CfV</b> .....	<b>4</b>
Kontakt CfV .....	4
<b>Hvad er et seksuelt overgreb?</b> .....	<b>5</b>
<b>Mulige psykiske reaktioner</b> .....	<b>6</b>
Det er normalt at reagere .....	8
Hjælp til at sove .....	9
Snak med en psykolog.....	10
Sexologisk rådgivning .....	10
Socialrådgivning .....	10
Hvordan kommer du videre? .....	11
Du får det godt igen .....	13
<b>Andre muligheder for hjælp</b> .....	<b>13</b>
<b>Retsmedicinsk undersøgelse</b> .....	<b>14</b>
Den akutte undersøgelse og sporsikring .....	14
Hvad sker der med tøjjet og prøverne? .....	14
<b>Underretningspligt over for unge</b> .....	<b>15</b>
<b>Politianmeldelse og efterforskning</b> .....	<b>15</b>
Objektivt politi .....	16
Kontaktperson hos politiet .....	16
Bistandsadvokat .....	16
Hvis sagen kommer for retten .....	17
Når overgrebet ikke er anmeldt til politiet.....	18
Aftaler og egne notater .....	18

## En pjece til dig

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

I pjecen kan du læse om om, hvordan man kan reagere efter et overgreb samt om den retsmedicinske undersøgelse og om politiets arbejde. Pjecen er skrevet til dem, der har været i Center for Voldtægtsofre (CfV) i Aarhus, men meget af indholdet er også relevant, hvis du ikke har været hos os.

### Kontakt CfV, hvis du:

- er angst eller har reaktioner, du ikke forstår, eller som gør dig bange
- er usikker på, hvad du skal gøre
- oplever, at dine omgivelser ikke forstår dine reaktioner
- er bange for at være blevet gravid eller at have fået en kønssygdom
- har seksuelle problemer
- er i tvivl om noget i din situation
- har andre spørgsmål eller bare brug for en snak

**Tlf: 7846 4835**

## Om CfV

CfV (Center for Voldtægtsofre) er en tværfaglig modtagelse for piger, kvinder, drenge og mænd, der har været udsat for et seksuelt overgreb.

På centret er der læger, sygeplejersker, psykologer, en socialrådgiver og en sexologisk rådgiver, der hjælper dig ud fra dine behov.

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

## Hvad er et seksuelt overgreb?

Der er tale om et overgreb, hvis man bliver udsat for en seksuel handling mod sin vilje. Der kan f.eks. være tale om at blive tvunget til sex eller at nogen forsøger at tvinge en til sex.

Det er også et overgreb, hvis man bliver udnyttet, mens man ikke er i stand til at sige fra, f.eks. fordi man er fuld eller sover.

Kvinder, mænd og børn kan blive udsat for overgreb, og såvel mænd som kvinder kan begå overgreb. Gerningspersonen kan være fremmed, men oftest bliver seksuelle overgreb begået af én, man kender i forvejen: for eksempel en kæreste, en ven eller én, man har mødt til en fest eller i byen.

Nogle af dem, der kommer i CfV, sagde tydeligt "nej" eller prøvede at slå fra sig eller flygte. Mange andre har kun gjort lidt eller slet ingen modstand. Det er nogle gange svært at forstå – både for den, der er blevet udsat for overgrebet, og for hendes/hans familie og venner.

Der kan dog være gode grunde til, at man ikke siger "nej" eller gør modstand. Nogle ramte har følt, at gerningsmanden ville blive (endnu mere) voldelig, hvis hun/han gjorde modstand.

Andre er blevet så overraskede og chokerede, at de ikke vidste, hvordan de skulle reagere. Når man bliver rigtig bange, kan man også rent bogstaveligt blive lammet af skræk. Det er en kropslig reaktion, som man ikke selv har kontrol over. Der er også dem, der har været så berusede, at de ikke kunne sige nej.

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

## Mulige psykiske reaktioner

Et seksuelt overgreb er en alvorlig krænkelse mod krop og sjæl, og det er helt naturligt at reagere på denne krænkelse. Der er dog stor forskel på, hvordan, hvornår, hvor meget, og hvor længe man reagerer. Der er ingen reaktioner, der er mere "rigtige" eller mere "forkerte" end andre. Uanset hvordan du reagerer, er du ikke alene om at reagere, som du gør.

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

Nedenfor bliver nogle almindelige reaktioner beskrevet. Nogle af dem genkender du måske, mens andre vil være fremmede for dig.

### Uvirkelighedsfølelse

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

### Ændret tidsfornemmelse

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

### Humørsvingninger

Humøret kan være svingende: Det ene øjeblik er man ulykkelig og grædende, det næste griner og pjatter man. Nogle oplever også, at de slet ikke kan græde i lang tid efter.

### Kaos

Du kan føle, at der er kaos inden i og have vanskeligt ved at overskue, hvad du skal gøre.

### Genoplevelser

Mange oplever, at hændelsen genopleves igen og igen som en film eller som billeder, der dukker op på en indre skærm. Filmen/billederne kan komme

tilsyneladende uprovokeret og uden for din kontrol. Genoplevelserne kan være meget smertefulde og kan fremkalde angst.

### Kontroltab

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

### Vrede

Følelser som vrede mod gerningsmanden eller mod skæbnen er ganske naturlige. Det er også muligt, at du føler vrede mod omgivelserne, familien og vennerne, som du måske ikke oplever støtter rigtigt eller tilstrækkeligt. Du bliver måske irriteret og vred over selv ubetydelige ting.

### Angst

Det er heller ikke ualmindeligt at føle sig mere angst. Angsten kan komme til udtryk på flere måder. Måske er du angst for et nyt overgreb, for at møde gerningsmanden eller for at gå ud eller for at være alene. Man kan også blive bange for andre ting.

### Skam og skyld

Skam og skyldfølelse kan også forekomme. Du kan føle dig uren på kroppen på trods af at have taget bad utallige gange. Eller du kan reagere med at være skamfuld eller fuld af selvbefredelser.

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

### Koncentration og hukommelse

Det er muligt, at du vil have svært ved at koncentrere dig og have svært ved at huske. Du kan eksempelvis have svært ved at læse avisen eller se en film i fjernsynet, eller svært ved at koncentrere dig i skolen eller på arbejdet. Og du kan have svært ved at huske, hvad du kort forinden har læst, eller hvad der skal købes ind.

### Ensom og isoleret

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

### Søvnproblemer

Du vil måske have svært ved at sove i en periode, og det er heller ikke ualmindeligt at have mareridt, hvor hændelsen eller dele af hændelsen opleves igen og igen. Læs mere om søvnproblemer på næste side.

*” Der er mange, der spørger mig, om ikke jeg er vred på ham (gerningsmanden), men jeg føler slet ingenting. Jeg bliver nærmest irriteret på alle dem, der går og mener noget om, hvad jeg skal føle. .*

### Kropslige reaktioner og seksualitet

Du kan føle uro, og kroppen kan reagere med muskelspændinger med mave- og/eller hovedpine til følge. Kvalme, opkastninger eller svimmelhed er heller ikke ualmindeligt.

Efter et overgreb kan der opstå problemer i forhold til sex. Du kan f.eks. have svært ved at føle lyst til sex igen, kan få smerter ved samleje, eller måske have svært ved at få orgasme.

### Depression

Der er også nogle, der udvikler kortere eller længerevarende depressive perioder efter et overgreb og nogle, der får selvmordstanker.

## Det er normalt at reagere

De nævnte reaktioner er ganske normale – omend meget smertefulde og måske tillige angstprovokerende. På de følgende sider kan du læse om, hvordan du kan få hjælp til at håndtere dine reaktioner og om, hvordan du kan hjælpe dig selv.

## Hjælp til at sove

Efter et overgreb er der mange, der har problemer med søvnen. Nogle har svært ved at falde i søvn, fordi de tænker på overgrebet. Andre har mange mareridt om det, de har oplevet. Der er også dem, der sover meget let eller vågner mange gange i løbet af natten.

Hvis du har svært ved at sove, er der forskellige ting, der måske kan hjælpe dig:

- Prøv at acceptere, at du lige nu sover anderledes, end du plejer.
- Kroppen kan godt overleve en periode uden så meget søvn.
- Tag en lur midt på dagen, hvis du har mulighed for det. Men sov ikke mere end en halv time og ikke for sent på eftermiddagen, så påvirker du nemlig din nattesøvn.
- Skab hyggelige og afslappende rutiner omkring sengetid.
- Tag for eksempel et fodbad eller hør noget musik, du er glad for.
- Regelmæssighed – gå i seng på nogenlunde samme tidspunkt og stå op på nogenlunde samme tidspunkt (også i weekenden).
- For nogle hjælper det at skrive tanker og ting ned, man skal huske, et stykke tid før man går i seng.
- Du kan prøve at læse eller se fjernsyn.
- Undgå alkohol, te, kaffe og cola om aftenen.
- Gå ikke sulten i seng, men spis heller ikke alt for meget lige før sengetid.
- Dyrk motion eller gå lange ture. Men sørg for at være færdig senest 2 timer før, du skal i seng, da kroppen skal have tid til at falde til ro igen.
- At soveværelset er stille og ikke alt for varmt.
- Lær dig selv forskellige afslapningsmetoder - prøv at Google dig frem til en metode, som passer dig.

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

Hvis du ikke har kunnet sove i lang tid, kan du også tale med din læge om muligheden for at få sovemedicin i en kortere periode.

## Snak med en psykolog

Det kan være svært helt at få det godt igen, hvis man ikke bearbejder den traumatiske oplevelse, et overgreb oftest er. Støtte og omsorg fra familie og venner er vigtigt, men mange har også brug for hjælp f.eks. af en psykolog.

Hvis du har været til lægeundersøgelse i CfV, er du blevet spurgt, om du ønsker at blive ringet op af en af centrets psykologer. Hvis du tager imod tilbuddet, vil en psykolog kontakte dig inden for nogle dage. Hvis du ikke ønsker at tale med en psykolog her og nu, kan du altid ringe til os senere, hvis du får behov for det.

Har du ikke været til undersøgelse i CfV, er psykologen måske den første, du snakker med, når du kontakter centret. Centrets psykologer er vant til at tale med mennesker, der har været udsat for overgreb, og de ved, hvordan man kan reagere efterfølgende. Husk at du altid er velkommen til at kontakte CfV og vores psykologer – også hvis der er gået lang tid siden overgrebet.

## Sexologisk rådgivning

Et seksuelt overgreb kan være med til at ødelægge glæden ved sex. Men et overgreb betyder ikke, at glæden ikke kan komme tilbage. CfV tilbyder sexologisk rådgivning både til par og individuelt, hvis du oplever seksuelle problemer efter et overgreb.

## Socialrådgivning

CfV tilbyder også socialrådgivning. Socialrådgiveren kan hjælpe dig, hvis der er praktiske eller sociale problemer, der fylder i dit liv. Der kan være behov for en ny bolig, for en sygemelding, hjælp med at finde en praktikplads, med at få udskudt en eksamen eller med mange andre ting. Socialrådgiveren kan også hjælpe med at vejlede og rådgive dig i din kontakt med kommunen eller med andre instanser.

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

## Hvordan kommer du videre?

Vi er som tidligere nævnt forskellige som mennesker og har forskellige måder at klare vanskelige eller smertefulde oplevelser på. Ligeledes har vi forskellige behov for hjælp og støtte. Det som hjælper én person, hjælper ikke nødvendigvis en anden. Nedenfor kan du læse om nogle ting, der måske kan gøre det nemmere for dig:

### At tage imod hjælp

Tag imod al den hjælp og støtte fra omgivelserne, som du har brug for. Hvis ikke de nærmeste selv tilbyder hjælpen, kan du fortælle dem, hvordan de bedst kan hjælpe dig. De fleste mennesker vil utroligt gerne hjælpe, men mange er usikre på, hvad de kan gøre.

### At være sammen med andre

Selv om det måske kan føles uoverkommeligt, er det for de fleste rigtig godt at blive ved med at besøge og få besøg af familie og venner.

### At dele det med andre

Det kan være rigtig svært at fortælle selv sine nærmeste om, at man har været udsat for et overgreb. Men for mange er det en utrolig lettelse at få det sagt. Prøv i første omgang at fortælle det til dine nærmeste, som du er tryk ved. Når du deler din situation med din familie eller dine venner, giver du dem desuden mulighed for at hjælpe dig.

### At genoptage de daglige rutiner

Forsøg så vidt muligt at genoptage dine daglige gøremål og dit arbejde/studie så snart, du har kræfter til det. Der kan være en vis tryghed i de daglige rutiner, ligesom de kan distrahere dig fra det mylder af tanker, der kan være efter et overgreb. Husk at det er helt normalt, hvis du har svært ved at samle tankerne og koncentrere dig, ligesom du måske også vil være mere træt. Det er også en mulighed, at du kan genoptage dit arbejde på deltid og med en delvis sygemelding. Tal med din læge om dette.

tankerne og koncentrere dig, ligesom du muligvis også vil være mere træt. Det er også en mulighed, at du kan genoptage dit arbejde på deltid og med en delvis sygemelding. Tal med din læge/eller studievejleder om dette.

### **At udtrykke dine tanker og følelser**

Nogle har glæde af at skrive om hændelsesforløbet ved overgrebet og om deres tanker og følelser – som en slags dagbog. Andre kan bedre tegne eller male hændelsen eller måske skrive digte. Atter andre vil hellere læse faglitteratur eller romaner, der handler om emnet.

### **Det er ikke muligt at glemme det**

Mange ville ønske, at de kunne glemme, hvad der er sket. Men det kan man desværre ikke. De fleste oplever, at de faktisk kun får det dårligere af at for-nægte det, der er sket.

### **Husk at det er normalt at reagere**

Reaktionerne efter et overgreb kan være kraftige og skræmmende, og mange oplever både kropslige og psykiske reaktioner. Men selv om det føles voldsomt, så prøv at huske, at det er normalt at reagere efter overgrebet, og at det hverken er farligt eller sygeligt.

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

### **Har du fået seksuelle problemer - få det talt igennem**

Ved problemer i forhold til sex kan det være vigtigt at få talt om det. Hvis du har en fast partner, så snak med ham/hende, så han/hun ved, hvordan du har det. Det kan også være en hjælp, at det er dig, der bestemmer, hvad der skal ske i det seksuelle samvær og i hvilket tempo.

### **Søg professionel hjælp, hvis du har brug for det**

Hvis du ikke allerede er i gang med et samtaleforløb hos CfVs psykologer, så kontakt dem – også hvis der er gået lang tid siden overgrebet. Enten kan psykologen tilbyde dig hjælp på centret, og ellers hjælper hun dig med at finde ud af, hvor du kan få hjælp.

Ring til psykologerne på tlf. 7846 4835 eller skriv til os på [aarhus.cfv@rm.dk](mailto:aarhus.cfv@rm.dk).

Du kan også snakke med din læge eller ringe til en af de organisationer, der arbejder frivilligt med at tilbyde hjælp efter overgreb. Se kontaktoplysninger på [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk)

## **Du får det godt igen**

Selv om det kan være svært at forestille sig, når man står midt i alle de svære følelser og reaktioner, kan man godt få sit liv tilbage. Du vil formentlig aldrig glemme overgrebet. Men du kan lære at leve med det, hvis du gør, hvad du kan for at hjælpe dig selv og, ikke mindst, søger professionel hjælp, hvis du har brug for det. Så vil overgrebet gradvist fylde mindre og mindre,

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

### **Information til pårørende**

Læs om pårørendes reaktioner og om, hvordan du, som pårørende kan hjælpe den ramte, på [www.voldtaegt.dk/paarørende](http://www.voldtaegt.dk/paarørende). Her finder du også vores pjece ”Information til pårørende”.

### **Andre muligheder for hjælp**

På [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk) kan du læse om andre muligheder for at få hjælp. Du kan også finde kontaktoplysninger til relevante institutioner og organisationer.

## Retsmedicinsk undersøgelse

Hvis du henvender dig i CfV inden for 7 døgn efter overgrebet, og enten er i tvivl om, eller ved at du vil anmelde voldtægten, bliver du tilbudt en retsmedicinsk undersøgelse. Retsmedicineren kigger på, om du har fået nogle fysiske skader, og om der er noget, der kræver behandling.

Retsmedicineren laver også sporsikring for at finde spor fra gerningsmanden. De spor, man finder, vil i en eventuel politiefterforskning og retssag kunne bruges til at afsløre gerningsmanden. Sporene kan også findes på dit tøj.

### Der skal tages prøver hos din egen læge

Retsmedicineren laver samtidig tests for forskellige kønssygdomme og graviditet, hvis det er relevant. NB: Da der går et stykke tid, før man kan konstatere, om man er blevet gravid eller smittet med en sygdom, skal der tages prøver igen efter et stykke tid. Det er din egen læge, som skal tage disse prøver.

### Spor vil typisk være forsvundet efter 7 døgn

Hvis du henvender dig i centret senere end 7 døgn efter overgrebet, vil der normalt ikke være brug for en retsmedicinsk undersøgelse og sporsikring, da de fleste spor vil være forsvundet fra din krop og dit tøj. I stedet vil du i løbet af få dage blive tilbudt en snak med en af CfV's psykologer.

### Hvad sker der med tøjet og prøverne?

Hvis du ikke har anmeldt overgrebet, gemmer vi prøver og tøjet i 6 måneder. Det giver dig lidt tid til at tænke over, om du vil melde overgrebet til politiet eller ej. Hvis du vælger ikke at anmelde overgrebet, bliver prøverne destrueret efter de 6 måneder.

### Husk at hente dit tøj

Ring til centret på tlf. 7846 3543 og aftal et tidspunkt for afhentning.

## Underretningspligt over for unge

Center for Voldtægtsofre har skærpet underretningspligt over for personer under 18 år. Det betyder, at vi skal underrette kommunen om alle unge under 18 år, der henvender sig i centret. Kommunen bliver underrettet for at sikre, at alle unge får den hjælp, de har brug for.

Når kommunen har modtaget underretningen, vil de normalt holde et møde med den unge og hendes/hans forældre, hvor man drøfter, om der er behov for mere hjælp og støtte. Dette er for at sikre, at ingen børn eller unge er alene uden et tilbud om støtte efter et overgreb.

Hvis du er i tvivl om, hvad en underretning vil betyde i din sag, er du meget velkommen til at kontakte vores socialrådgiver på telefon 7846 4835. Du kan være anonym, når du ringer.

Forældre og unge vil altid kunne få tilsendt en kopi af underretningen fra Center for Voldtægtsofre.

Underretningspligten er beskrevet i Lov om Social Service § 153,

## Politianmeldelse og efterforskning

Hvis du anmelder overgrebet, begynder politiet med at afhøre dig og spørge, hvad der er sket, og om du ved, hvem gerningsmanden er. Det er muligt, at politiet ønsker at afhøre dig flere gange.

Det er en god idé at have din bistandsadvokat (se næste side) med til afhøringerne. Det kan give dig tryghed, og desuden kan bistandsadvokaten hjælpe med at huske det, som politiet fortæller dig.

Politiet vil indsamle information/beviser i sagen. For eksempel vil de afhøre vidner og undersøge gerningsstedet. Hvis politiet finder frem til en person, som de mistænker har begået et seksuelt overgreb i straffelovens forstand, rejser de sigtelse. Den sigtede bliver afhørt, og hans/hendes forklaring er også en del af efterforskningen.



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

Der er mange sager, der ikke kommer for retten, fordi der mangler beviser. Man siger, at sagen bliver henlagt på bevisets stilling. Hvis en sag bliver henlagt, betyder det, at man ikke kan bevise, hvad der er sket, hvordan det er sket og ikke mindst gerningspersonens forsæt - dvs. at vedkommende har gjort det med vilje. Det betyder ikke, at politiet ikke tror, at et overgreb har fundet sted.

### Objektivt politi

Politiet har til opgave at være objektive, når de prøver at opklare forbrydelser. Det betyder, at de ikke kun skal finde de skyldige til forbrydelser, men også skal sørge for, at uskyldige ikke bliver dømt.

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

### Kontaktperson hos politiet

Når du har anmeldt overgrebet, får du en kontaktperson hos politiet. Du kan altid ringe til din kontaktperson, hvis du har spørgsmål eller bare vil vide, hvordan det går med sagen.

### Bistandsadvokat

Du har ret til gratis bistand fra en advokat fra første afhøring ved politiet. Din advokat kaldes bistandsadvokat og har til opgave at hjælpe dig og give dig råd og vejledning under hele sagen. Bistandsadvokaten hjælper dig både i løbet af politiets efterforskning og ved en eventuel retssag. Bistandsadvokaten kan hjælpe dig ved at:

- være med til politiets afhøringer
- forklare, hvad der sker i sagen og vejlede dig

- rådgive dig, hvis du er bange for, at gerningspersonen skal opgsøge dig eller hvis vedkommende chikanerer dig
- hjælpe dig med at få erstatning og give råd, hvis du har økonomiske problemer på grund af sagen
- forberede dig på en eventuel retssag og tage med dig i retten hjælpe dig med vidneforklaring, hvis du skal afgive en sådan i retten
- hjælpe dig med vidneforklaring, hvis du skal afgive en sådan i retten

Hvis du ikke har fået en bistandsadvokat, så kontakt din kontaktperson ved politiet. Du har måske et ønske om at få en bestemt advokat som bistandsadvokat. Fortæl det i givet fald til politiet, så vil de prøve at sørge for, at du får vedkommende.

Hvis du ikke kender en bestemt advokat, så bed om at få en af de advokater, som normalt arbejder med sager som denne.

### Hvis sagen kommer for retten

Kommer din sag for retten, vil du sandsynligvis blive indkaldt som vidne. Det kan være en ubehagelig oplevelse for dig, men der er nogle muligheder, der kan gøre det lidt lettere for dig at afgive forklaring i retten:

- at dørene lukkes (ingen andre end de få, der har med sagen at gøre, må være til stede, mens du afgiver forklaring)
- at der nedlægges forbud mod, at pressen gengiver din forklaring
- at gerningspersonen føres ud af retssalen, mens du afgiver din forklaring

Tal med din bistandsadvokat om disse muligheder. Hun/han vil give det videre til dommeren, som beslutter, om det kan lade sig gøre.

### Når overgrebet ikke er anmeldt til politiet

Nogle vælger ikke at anmelde overgrebet til politiet. Det kan der være mange grunde til. På CfV får du hjælp, uanset om du har anmeldt det eller ej.

Det er dig, der afgør, om du vil anmelde overgrebet eller ej. Hvis du er i tvivl, kan du snakke med en af centrets psykologer eller sygeplejersker om det. De kan også hjælpe dig med at kontakte politiet, hvis du vil anmelde sagen, eller du har nogle spørgsmål til dem.

Du kan henvende dig til politiet på alle tidspunkter af døgnet. Men for at du er sikker på at komme til at tale med politifolk, der er vant til at have med disse sager at gøre, er det bedst, at du henvender dig på en hverdag mellem kl. 8 og 15.

### Aftaler og egne notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



ISBN (papir): 978-87-92592-23-1  
ISBN (pdf): 978-87-92592-24-8

Aarhus Universitetshospital  
Center for Voldtægts ofre, Skadestuen  
Nørrebrogade 44, 8000 Aarhus C  
[www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk)