



Information til ofre for seksuelt overgreb

Denne pjece er skrevet til kvinder og mænd, der har været udsat for et seksuelt overgreb. Det kan være voldtægt, forsøg på voldtægt eller anden form for seksuelt overgreb.

Formålet med pjecen er:

- at informere om begrebet voldtægt
- at informere om de reaktioner, der kan komme efter et overgreb
- at støtte dig i, hvordan du kan tackle den første svære tid
- at rådgive din familie/venner/kæreste om, hvordan de kan hjælpe dig bedst
- at oplyse dig om, hvilken hjælp vi kan tilbyde i Center for Voldtægts ofre.

Myter om voldtægt

Der har gennem tiden været utallige myter om voldtægt, såsom:

- Kvinder/mænd kan ikke voldtages, hvis de ikke selv vil.
- Når en kvinde/mand siger nej, mener hun/han i virkeligheden ja.
- Når en kvinde/mand selv lægger op til sex, er hun/han selv ude om det.
- Gennem påklædning og opførsel, opfordrer kvinder/mænd til sex.

Hvad er seksuelt overgreb?

Der er tale om voldtægt, hvis andre med vold, trusler om vold eller ved at bedøve dig med narkotika eller alkohol, tvinger dig til samleje. Voldtægt handler ikke altid kun om, at gerningsmanden får tilfredsstillet sit seksuelle behov. Det kan også være, 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.

Andre seksuelle overgreb kan være voldtægtsforsøg, analt samleje, oralsex eller andre seksuelle handlinger.

CENTER FOR VOLDTÆGTSSOFRE

Akut hjælp

Centret har åbent døgnet rundt, og du kan komme uden forudgående aftale. Behandling og undersøgelse er frivillig og gratis. Hjælpen foregår under diskretion, og vi opretter ikke hospitalsjournal.

Senere hjælp

Du kan også få hjælp, selvom overgrebet ligger dage, uger eller måneder tilbage. Du kan få hjælp, uanset om du har anmeldt voldtægten til politiet eller ej.

Sådan får du hjælp

Du kan døgnet rundt henvende dig direkte i Akutmodtagelsen

Aalborg Universitetshospital, Syd

Hobrovej 18-22

9000 Aalborg

Du er også velkommen til at ringe til forløbslederen på telefon 97 66 68 70

Akutmodtagelsen ligger på Aalborg Universitetshospital, Syd. Du kommer dertil fra Hobrovej via Søndre Skovvej og ind i ambulancegården.

Ved henvendelse i Akutmodtagelsen bliver du modtaget af en specialuddannet sygeplejerske, der følger dig under hele forløbet.

Hvis du har anmeldt voldtægten eller ønsker at anmelde voldtægten til politiet, skal der foretages en retsmedicinsk undersøgelse af en læge for at finde spor fra gerningsmanden. Disse spor skal bruges i en eventuel retssag.

Bevismateriale undersøges på Retsmedicinsk Institut og udleveres herefter til politiet.

Det er derfor vigtigt, at du:

- ikke spiser, drikker eller børster tænder
- ikke tager bad eller vasker dig
- ikke renser negle eller friserer dig



- ikke går på toilettet, skifter bind/tampon
- ikke skifter tøj.

Er du i tvivl, om du vil anmelde voldtægten eller voldtægtsforsøget, vil du kunne få foretaget en retsmedicinsk undersøgelse. Materialet vil blive gemt i 3 måneder, så du senere kan tage stilling til en anmeldelse.

Før undersøgelsen forklarer vi dig, hvad der skal foregå. Herefter følger undersøgelsen og indsamling af beviser fra krop og tøj med videre. Vi vurderer, om der skal tages blodprøve for HIV og leverbetændelse, og om du skal tilbydes fortrydelsespille mod graviditet. Du vil modtage behandling mod kønssygdommen klamydia.

Efter undersøgelsen vil vi sammen med dig vurdere, om du har behov for yderligere behandling. Er det tilfældet, tilbyder vi dig indlæggelse på hospitalet.

Er du utryk ved at komme hjem, kan vi tilbyde dig en overnatning på Patienthotellet. Vi kan være dig behjælpelig med at tilkalde pårørende. Inden du forlader Akutmodtagelsen, bliver du tilbudt opfølgende hjælp og behandling i Sexologisk Center.

EFTERFØLGENDE HJÆLP OG BEHANDLING

I Sexologisk Center er der en psykolog samt en socialrådgiver, som sammen er parat til at give dig omsorg og støtte. Når vi har modtaget besked om, at du ønsker hjælp, vil en sekretær ringe til dig for at aftale tid til en samtale så hurtigt som muligt.

Under samtalen yder psykologen og socialrådgiveren dig akut støtte og omsorg. De giver dig mulighed for at fortælle om overgrebet og de reaktioner, du har haft efterfølgende. Sammen med dig finder vi ud af, hvilken hjælp du har behov for fx i forhold til din skole, dit arbejde, familien og andre pårørende. Det, du fortæller under samtalen, bliver ikke noteret i en hospitalsjournal. Vi har tavshedspligt, og det betyder, at vi ikke videregiver oplysninger uden din accept. Er du under 18 år, har vi som udgangspunkt

pligt til at informere dine forældre og de sociale myndigheder.

Du bliver tilbudt psykologsamtaler

Du tilbydes herefter flere psykologsamtaler, hvor du kan få hjælp til at bearbejde de reaktioner, du kan have efter at have været udsat for overgrebet. Formålet er, at du kan komme til at fungere igen i din hverdag og i dit sociale liv. Samtalerne er gratis.

Hvis du i stedet ønsker at benytte en privatpraktiserende psykolog, kan du, via egen læge, søge om tilskud til 12 samtaler. Sygesikringen betaler 60 % af honoraret, og du skal selv betale cirka kr. 410,- per samtale og kr. 341,- for følgende samtaler (i 2019). Hvis du er medlem af Sygeforsikringen Danmark, kan du få yderligere tilskud. Har du en privat forsikring, fx en sundhedsforsikring, kan du eventuelt få dækket udgiften der.

Den opfølgende hjælp foregår i:

Sexologisk Center
Aalborg Universitetshospital, Nord
Stengade 10,
9000 Aalborg
Tlf.: 97 66 04 43

RISIKO FOR SMITTE OG GRAVIDITET EFTER OVERGREBET

Frygten for smitte kan fylde meget i tankerne efter et seksuelt overgreb. For at give dig selv ro anbefaler vi, at du får foretaget en række undersøgelser for forskellige kønssygdomme. Book desuden tid til en gynækologisk undersøgelse hos din egen læge, hvis du har fysiske problemer efter overgrebet.

Undersøgelse for klamydia og gonorré

Efter overgrebet er det relevant, at du bliver undersøgt for klamydia og gonorré. Det kan du blive ved en gynækologisk undersøgelse hos din egen læge minimum 14 dage efter overgrebet. Hvis du på Akutmodtagelsen har fået en Zitromax-tablet, er du behandlet for eventuel smitte af klamydia. Denne behandling dækker ikke smitte med gonorré.

Vær desuden selv opmærksom på symptomer på kønssygdomme. Symptomer kan være:

- øget og ildelugtende udflåd fra skeden
- svie og kløe i skeden
- hvide belægninger på skamlæberne
- rødme, hævelse og knopper på kønsdelene.
- smerter i underlivet.

Kontakt din egen læge, hvis du har disse symptomer, så det kan blive behandlet.

Undersøgelse for HIV og leverbetændelse

Vi anbefaler en undersøgelse for HIV og smitsom leverbetændelse (Hepatitis). Det sker ved en blodprøve 3 og 6 måneder efter overgrebet. Disse blodprøver kan du få taget hos din egen læge eller på et af regionens hospitaler. På www.booking.rn.dk kan du selv booke en tid til blodprøvetagningen. Blodprøven skal bestilles af din egen læge, som også skal give dig svar på blodprøven.

Smitteoverførsel af HIV og smitsom leverbetændelse er meget sjælden. Sygdommene er sjældne, og selv hvis den ene part har sygdommen, sker der sjældent smitteoverførsel ved samleje. Har du i forbindelse med overgrebet fået rifter i skeden, eller har overgrebet været analt, er smitterisikoen dog lidt større.

Bekymring for graviditet

Hvis du er bekymret for graviditet, kan du lave en graviditetstest 1 måned efter sidste menstruation. Er du usikker på, hvornår denne var, eller har du uregelmæssig menstruation, kan du lave graviditetstesten 14 dage efter overgrebet. Tegn på graviditet kan være udeblivende menstruation, brystspænding, kvalme, træthed og oppustethed. Kontakt din egen læge, hvis du har disse symptomer.

FYSISKE OG PSYKISKE REAKTIONER EFTER ET OVERGREB

I dette afsnit kan du læse om de reaktioner, følelser og tanker, som ofte melder sig, når man har været udsat for voldtægt eller voldtægtsforsøg.

Det kan tage tid at forstå, at det faktisk er dig, der har været udsat for et overgreb. Måske havde du et

billede af dig selv som en person, der aldrig ville blive udsat for voldtægt. Måske havde du forestillet dig, at hvis det skete, så ville du gøre fysisk modstand og dermed forhindre voldtægten.

Den første tid er ubehagelig

Den første tid efter overgrebet kan føles meget uvirkelig. I dagene eller ugerne efter overgrebet kan du føle det som en film, der kører igen og igen foran øjnene. Det kan komme uden, at du er forberedt på det, fx hvis en lyd eller en lugt minder dig om overgrebet. Du kan have en følelse af, at du ikke kan kontrollere det. Måske er der brudstykker af overgrebet, som bliver ved med dukke op i dine tanker. Du kan føle stort ubehag, fordi du ikke har prøvet at have det sådan før. Det kan også vække meget angst ikke at have kontrol over sit liv. Det kan måske hjælpe dig at vide, at følelsen vil gå over med tiden, men at det selvfølgelig er meget ubehageligt, mens det står på.

Du kan måske blive bange for, om du er ved at blive skør. Det er du ikke. Du reagerer naturligt på en meget voldsom hændelse.

Du kan være plaget af skyldfølelse

Selv om det kan synes ulogisk, så kan du være plaget af skyldfølelse. Du tænker hele tiden tilbage i hændelsesforløbet, om der var tidspunkter, hvor du kunne have gjort noget andet, så du ikke var kommet i den situation.

Det er aldrig din skyld

Du spørger måske dig selv: "Hvorfor drak jeg så meget, hvorfor kyssede jeg, hvorfor gik jeg med vedkommende hjem? Måske stiller dine omgivelser dig de samme spørgsmål. En måde at hjælpe sig selv på er at finde en forklaring på, hvordan det kunne ende sådan. Det er hele tiden vigtigt, at du tænker på, at uanset hvordan du har opført dig, så giver det ikke nogen ret til at voldtage dig.

Med skyldfølelse følger ofte skam. Du kan have en følelse af at være ulækker og have behov for at vaske dig igen og igen. Du har måske en følelse af, at andre kan se på dig, at du har været udsat for et overgreb. Det kan være, at du skammer dig over, at du ikke kan vise fx dine forældre, at du kan tage vare på dit eget liv.

Omgiv dig med mennesker, du er tryk ved

Måske føler du dig meget sårbar og er bange for at gå ud alene, bange for at være i rum med mange mennesker, bange for at møde gerningsmanden eller bange for, om du kan stole på andre mennesker. Sørg for, at dem, du er tryk ved, kan være sammen med dig den første tid. Det kan være en hjælp at følges med en, når du skal ud.

Sygemelding kan være nødvendig

Den første tid kan du have problemer med at sove, og du kan plages af mareridt, hvor dele af hændelsen genopleves. Om dagen kan du være meget træt og blive overrasket over, at du har svært ved at gøre helt dagligdags ting. Det kan være svært at koncentrere sig eller huske, hvad der lige er blevet sagt. Derfor kan en sygemelding i en periode være en god idé for nogle. Andre vil helst på arbejde/i skole så hurtigt som muligt for at prøve at tænke på noget andet.

Nogle mister appetitten, har kvalme og føler sig meget anspændt i kroppen eller plages af smerter. Humørsvingninger er også meget almindelige. Både du selv og dine omgivelser kan blive forskrækkede over, at du reagerer anderledes, end du plejer. Det vil med tiden blive mindre udtalt.

Seksualliv

Efter en voldtægt eller et voldtægtsforsøg kan det være, at du ikke har lyst til sex. Måske har du lyst, men har brug for, at det sker på dine præmisser og i dit tempo. Tal med din kæreste om, hvordan I kan genoptage jeres seksualliv.

Har du problemer med dit seksualliv gennem længere tid, er der mulighed for at få hjælp i Sexologisk Center. Det er gratis.

Alle reagerer forskelligt

Hvis du har reageret på en måde, som ikke er beskrevet her, skal du ikke blive bekymret. Vi er alle forskellige. Det vil være forskelligt fra person til person, hvor længe de ubehagelige følelser og tanker vil vare. Selv om du kan have svært ved at forestille dig, at du nogensinde kan få det godt igen, så vil alle, også du, få det bedre med tiden. Nogle kommer hurtigt over det, og andre har brug for mere tid.

Hvordan kommer du videre?

Det er vigtigt, at du passer godt på dig selv. På den ene side skal du undgå situationer, hvor du bliver usikker/utryk, modsat er det ikke godt for dig, at du isolerer dig helt. Tag imod hjælp og støtte fra din familie, kæreste og venner, og husk, at det er okay at sige til, når du har brug for ro og fred.

Det er ikke let at fortælle om, det der er sket, men du kan mindske følelsen af ubehag ved at tale med nogen, du føler dig tryk ved. Fortæl hvordan du har det, og hvad du går og tænker på. Du reagerer normalt på en unormal situation.

Genoptag de daglige gøremål så snart, du har kræfter til det. Der kan være en vis tryghed i de daglige rutiner, ligesom de kan aflede dine tanker om voldtægten eller voldtægtsforsøget. Hvis du har et arbejde, kan du eventuelt genoptage det på deltid og være delvis sygemeldt.

Nogle har gavn af at skrive en slags dagbog, hvor tanker og følelser kan komme til udtryk. Det kan for eksempel være vrede mod den, der har voldttaget dig.

RÅD TIL FAMILIE, VENNER OG KÆRESTE

Når et nærtstående familiemedlem eller en god veninde/ven udsættes for voldtægt eller voldtægtsforsøg, kan det være svært at vide, hvordan man bedst hjælper.

Man kan være usikker på, hvor meget man skal spørge til hændelsen, og hvad man skal sige og gøre. Erfaringen viser, at de pårørendes støtte har stor betydning for, hvordan den, som har været udsat for overgrebet, kommer sig. Fortæl, hvis du er usikker på, hvordan du hjælper bedst, men fortæl også, at du gerne vil hjælpe. Hvis hun/han er bange for at være alene, er det vigtigt, at I eventuelt er flere, der skiftes til at være hos hende/ham. Tilbyd praktisk hjælp til de daglige gøremål, hvis hun/han ikke kan overskue dem.

Lyt til hvad hun/han fortæller. Der kan være mange forvirrede og modstridende følelser. Stil dig ikke tvivlende overfor, hvad hun/han siger, men anerkend alle tanker og følelser. Anerkend den måde, hun/han



reagerede på under selve overgrebet. Vær tålmodig – det tager tid at komme over sig.

9100 Aalborg
Tlf. 96 30 14 48 eller 114

Du og dine nære omgivelser vil ofte også være meget påvirkede af situationen. Vi tilbyder derfor støttende og rådgivende samtaler til de nærmeste pårørende. Ønsker du at høre mere om pårørendesamtaler, kan du kontakte Sexologisk Center.

Dine pårørende kan læse meget mere i pjecen 'Rådgivning til pårørende til voldtægtsofre', som udleveres i Center for Voldtægtsofre.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Du og dine pårørende er altid velkomne til at kontakte os.



Kontakt

Center for Voldtægtsofre
Tlf. 97 66 68 70
Vi træffes hele døgnet.

NYTTIGE ADRESSER OG TELEFONNUMRE

Akutmodtagelsen

Aalborg Universitetshospital, Syd
Hobrovej 18-22
9000 Aalborg
Tlf. 97 65 61 11 (døgnåben)

Sexologisk Center

Aalborg Universitetshospital, Nord
Stengade 10,
9000 Aalborg
Tlf.: 97 66 04 43

Aalborg

Nordjyllands Politi

Politistationen i Aalborg
Jyllandsgade 27



Offerrådgivningen i Nordjylland

Vor Frue Plads 6
9000 Aalborg
Tlf. 72 19 36 60 (åben kl. 18.00 – 07.00)

Krisecenter for Kvinder

Saxogade 9
9000 Aalborg
Tlf. 98 19 06 66

Den Sociale Skadestue

Vor Frue Plads 6
9000 Aalborg
Tlf. 98 12 32 92 (åben kl. 18.00 – 07.00)

Frederikshavn

Lokalpolitiet i Frederikshavn

Skippergade 19
9900 Frederikshavn
Tlf. 96 30 14 48 eller 114

Frederikshavn Krisecenter

Kong Kristians Allé 9
9900 Frederikshavn
Tlf. 98 45 88 75

Hirtshals

Hirtshals Krisecenter

Vestergade 20
9850 Hirtshals
Tlf. 98 94 54 90

Hjørring

Lokalpolitiet i Hjørring

Horsevang 9
9800 Hjørring
Tlf. 96 30 14 48 eller 114

Hjørring Krisecenter

B. Seidelinsgade 22
9800 Hjørring
Tlf. 98 90 22 36



Himmerland

Lokalpolitiet i Himmerland

Digterparken 2
9500 Hobro
Tlf. 96 30 14 48 eller 114

Hobro Krisecenter

Banegårdsvej 33
9500 Hobro
Tlf. 97 11 55 50

Andre tilbud om hjælp

Sct. Nicolai Tjenesten Nordjylland

Tlf. 70 120 110 (åben kl. 20.00 – 02.00)

Landsorganisation af Kvindekrisecentre (LOKK):

Hotline for voldsramte uanset køn
Tlf. 70 20 30 82 (døgnåben)

Ungerådgivning

Etnisk ung i krise
Tlf. 70 27 76 66 (døgnåben)
Rådgivningen er anonym.

Egen læge

Ønsker du ikke at gøre brug af vores tilbud, kan du altid henvende dig til din praktiserende læge. Han/hun vil kunne henvise dig til psykolog.

Kommunen

Kommunen har pligt til at tilbyde dig hjælp, hvis du henvender dig. Alle har en sagsbehandler, og sammen finder I ud af, om kommunen har nogle relevante tilbud.

Andre centre i Danmark

Via hjemmesiden www.voldtaegt.dk bliver du henvist til alle centre for voldtægts ofre i Danmark.

Nedenfor er anført adresser og telefonnumre på de centre, som ligger uden for Region Nordjylland.

Aarhus

Center for Voldtægts ofre

Skadestuen
Aarhus Universitetshospital,
Nørrebrogade 44, bygning 7
8000 Aarhus C
Tlf. 78 46 35 43

Herning

Herning Sygehus

Skadestuen
Gammel Landevej 61
7400 Herning
Tlf. 78 43 22 50

Kolding

Center for Voldtægts ofre

Skovvangen 2-8
6000 Kolding
Tlf. 76 36 24 39, afvent klartone, tast 78 00

Odense

Center for Voldtægts ofre

Odense Universitetshospital
Gynækologisk operationsgang afdeling D
Sønder Boulevard 29, 1. sal
5000 Odense C
Tlf. 65 41 23 48

København

Center for Seksuelle Overgreb

Rigshospitalet
Blegdamsvej 9 eller med indgang fra Juliane Maries
Vej, opgang 5, 3. sal, afsnit 5032
2100 København Ø
Tlf. 35 45 50 32



Hillerød

Klinik for Voldtægtsofre

Nordsjællands Hospital
Gynækologisk ambulatorium Afdeling
G 0211, Indgang 2 C
Dyrehavevej 29
3400 Hillerød
Tlf. 48 29 63 65

Holbæk

Holbæk Sygehus

Gynækologisk-obstetrisk afdeling
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk
Tlf. 58 55 30 60 (fælles med centret i Nykøbing
Falster)

Nykøbing Falster

Nykøbing Falster Sygehus

Gynækologisk-obstetrisk afdeling
Fjordvej 15
4800 Nykøbing Falster
Tlf. 58 55 30 60 (fælles med centret i Holbæk)

Bornholm

Bornholms Hospital

Skadestuen
Ullasvej 8
3700 Rønne
Tlf. 56 90 93 50