

LGBTQ-ofre for seksuel vold

Alle mennesker, uanset kønsidentitet og seksuel observans, kan blive udsat for seksuel vold. Folk, der identificerer sig som lesbiske, bøsser, biseksuelle, transpersoner og queers (LGBTQ), bliver også udsat for seksuel vold og kan stå overfor andre eller flere udfordringer i forbindelse med juridisk bistand, lægehjælp, hjælp fra politiet og andre ressourcer end andre dele af befolkningen.

Virksomheden af seksuel vold

Som LGBTQ-offer for seksuel vold står du over for mange af de samme følelser og udfordringer som andre ofre, men støder måske også på flere forhindringer. Nedenfor er nogle almindelige reaktioner på at være blevet udsat for seksuel vold, som det kan opleves af både LGBTQ-ofre og andre.

- **Et ønske om at blive troet.** Ikke at føle sig troet, eller være bekymret for, ikke at blive troet.
- **Tænker på, om det er din egen fejl.** Oplever skam eller skyld eller føler, at det er din egen fejl. Det kan være, du gennemgår overfaldet mange gange for at finde ud af, om du gjorde noget galt. Det var ikke din skyld.
- **Føler dig alene.** Du kan føle, at du er den eneste i verden, der har oplevet at blive udsat for et seksuelt overgreb, eller du kan være bekymret for, om andre vil dømmes dig eller misforstå det, hvis du fortæller dem om det.
- **Du kan blive mødt med skepsis over, at LGBTQ-personer kan blive udsat for seksuel vold.** Du kan møde mennesker, som fejlagtigt tror, at den slags ikke sker for LGBTQ-personer, hvilket kan gøre det sværere at føle, at din historie bliver troet.
- **Det kan være vanskeligt at identificere sig selv som offer.** For mange ofre kan det være svært at identificere en oplevelse som seksuel vold. Men det kan være sværere at identificere sig selv som offer, hvis overgrebet ikke passer med din opfattelse af, hvad seksuel vold er, eller hvem der kan være en del af den.

- **Det kan være endnu sværere at fortælle om det, hvis du ikke er sprunget ud endnu.** Hvis du endnu ikke har fortalt venner og familie om din kønsidentitet eller seksuelle observans, kan det være endnu sværere at fortælle dem om et seksuelt overgreb.
- **Inden for nogle trossamfund får du muligvis ingen støtte.** Mange ofre finder styrke og trøst i deres tro, men du kan få svært ved at finde den støtte, du fortjener, hvis dit trossamfund ikke anerkender din seksuelle observans eller kønsidentitet.

Måder at støtte LGBTQ-ofre på

Det kan være svært at vide, hvad man skal gøre, når nogen, man holder af, fortæller, at vedkommende har været udsat for seksuel vold. Reaktionen hos den første person, et offer fortæller sin historie til, kan få betydning for, om ofret vælger at fortælle andre om det skete eller opsøger yderligere hjælp. Husk at lytte uden at dømme, anerkend, hvor svært ofret har haft det, og fortæl vedkommende, at du holder af ham eller hende.

- **Lyt.** Mange mennesker i krise føler, at ingen forstår dem, og at de ikke bliver taget alvorligt. Vis, at personen betyder noget for dig ved at give vedkommende din udelte opmærksomhed. Det er vanskeligt for mange ofre at fortælle om et overgreb, særligt hvis de ikke er sprunget ud endnu, og hvis det at fortælle deres historie samtidigt betyder, at de er nødt til at springe ud. Så drop det, du var i gang med, og tilbyd din fulde opmærksomhed.
- **Bekræft vedkommendes følelser.** Undgå at komme med overdrevent positive kommentarer som "Det bliver bedre" eller forsøge at styre deres følelser med et "Tag dig sammen" eller "Du skal ikke være så ked af det." Kom med udtalelser som "Jeg tror på dig" eller "Det lyder som en meget slem oplevelse."
- **Udtryk medfølelse.** Fortæl ofret lige ud, at du holder af vedkommende ved at sige ting som "Jeg holder af dig" eller "Jeg er her for dig."
- **Brug inkluderende ord, som bekræfter ofrets kønsidentitet og seksuelle observans.** I stedet for at tage nogens kønsidentitet eller seksuelle observans for givet, kan du bruge neutrale ord som "partner" eller "date" og ikke "han" eller "hende" om en eventuel kæreste. Forsøg ikke at tage en persons kønsidentitet for givet eller bruge kønsspecifikke stedord. Det er bedre at lade vedkommende fortælle. Ellers kan du spørge, hvad personen foretrækker. Du kan altid sige "vedkommende" i stedet for "han" eller "hende", hvis du er i tvivl.
- **Spørg ikke om detaljer i forbindelse med overfaldet.** Selvom du er nysgerrig efter at vide, hvad der skete, og føler, at du gerne vil kunne forstå det fuldt ud, så undgå at bede om detaljer om, hvordan overfaldet foregik. Men hvis et offer vælger at fortælle dig disse detaljer, så gør dit bedste for at lytte på en støttende og ikke fordømmende måde.

Støttende udtalelser til et offer

"Jeg tror dig" og "Det har krævet stort mod at fortælle mig det her." Det kan være ekstremt svært for et offer at stå frem og fortælle sin historie. Mange føler sig måske skamfulde og er bange for ikke at blive troet eller er bekymrede for, om de bliver bebrejdet. Pas på med ikke at tolke ro som et tegn på, at hændelsen ikke har fundet sted – alle har deres egen måde at håndtere traumatiske oplevelser på. Det bedste, du kan gøre, er at tro på ofret.

"Det er ikke din skyld" og "Du har ikke gjort dig fortjent til det her." Ofre kan bebrejde sig selv, særligt hvis de kender gerningsmanden personligt eller var påvirket af alkohol eller stoffer, da overgrebet fandt sted. Mind ofret om, gerne mere end én gang, at vedkommende ikke bærer nogen skyld for det skete.

"Du er ikke alene" og "Jeg holder af dig, og jeg vil lytte til dig og hjælpe dig, så godt jeg kan." Lad ofret vide, at du er der for vedkommende og er villig til at lytte, hvis personen føler sig tryk ved at fortælle om det, og at du ikke dømmes vedkommende for det skete. Spørg, om der er andre personer i ofrets omgangskreds, som vedkommende føler sig tryk ved at henvende sig til, og fortæl, at der er hjælp at hente hos National Sexual Assault Hotline.

"Jeg er ked af, at det her er sket" og "Det er forkert, at du er blevet udsat for det her." Anerkend, at oplevelsen har påvirket ofrets liv. Sætninger som "Det må virkelig være hårdt for dig" og "Jeg er glad for, at du følte, du kunne dele dette med mig" hjælper med til at kommunikere medfølelse.