

# Tips til at tale med personer, der har været udsat for seksuelt overgreb

---

Det kan være svært at vide, hvad man skal sige, hvis nogen fortæller, at de har været udsat for et seksuelt overgreb. Især hvis det er en ven eller et familiemedlem. For den, som har været udsat for et seksuelt overgreb, kan det være meget svært at åbne sig, så vi opfordrer dig til at være så støttende og ikke-dømmende som muligt.

Nogle gange betyder støtte at hjælpe med ressourcer, som f.eks. hvordan man kontakter en lokal kriselinje, søger lægehjælp eller melder forbrydelsen til politiet. Men ofte er den bedste støtte at lytte.

Her er nogle specifikke sætninger, der kan være støttende i en helingsproces.

## **"Jeg tror på dig. / Det var virkelig modigt at fortælle mig om det."**

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. Din opgave er at støtte personen. Lad eksperterne om at undersøge ting og spørge "hvorfor"? 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. / Du gjorde ikke noget for at fortjene dette."**

Ofret vil muligvis bebrejde sig selv, især hvis de kender overgriberen personligt. Mind ofret om, gerne mere end én gang, at vedkommende ikke bærer nogen skyld for det skete.

## **"Du er ikke alene. / Jeg holder af dig, og jeg er her for at lytte eller hjælpe dig, så godt jeg kan."**

Lad ofret vide, at du er der for vedkommende og er klar til at lytte, hvis de er klar til at fortælle. Vurder, om der er personer i deres liv, som de er trygge ved, og mind dem om, at det er muligt at få professionel hjælp.

## **"Jeg er ked af, at dette skete. / Det skulle du ikke have været udsat for."**

Anerkend, at oplevelsen har påvirket ofrets liv. Sætninger som "Det må virkelig være hårdt for dig" og "Jeg er glad for, at du fortalte mig det" er med til at kommunikere medfølelse.

## Fortsat støtte

Der er ingen tidsramme for, hvor lang tid det tager at komme sig efter seksuel vold. Hvis nogen har haft tillid nok til dig til at fortælle dig om hændelsen, kan du overveje følgende måder til at vise din fortsatte støtte på.

- **Undgå at dømmе.** Det kan være svært at se en overlevende kæmpe med **følgerne af et seksuelt overgreb** over en længere periode. Undgå sætninger, der antyder, at de er for længe om at komme videre. Det kunne f.eks. være "Du har opført dig på denne måde i et stykke tid nu" eller "Hvor længe vil du blive ved med at have det sådan?"
- **Følg op jævnligt.** Hændelsen skete muligvis for længe siden, men det betyder ikke, at smerten er væk. Følg op med personen, og mind dem om, at du stadig holder af dem og tror på dem.
- **Kend dine ressourcer.** Du er en stærk støtte, men det betyder ikke, at du er kvalificeret til at tage ansvar for en anden persons helbred. Find ud af, hvilke ressourcer du kan anbefale. Det kan f.eks. være en national kriselinje eller en lokal ekspert i at arbejde med ofre for seksuelle overgreb.

Hvis du eller nogen, du kender, er blevet udsat for seksuel vold, er det ikke din skyld. Du er ikke alene.