

Fortæl dine nærmeste om seksuelle overgreb

Det kan være svært at tale om en oplevelse med seksuel vold, og det kan være aldeles overvældende at bringe emnet på bane over for ens nærmeste, såsom familie, venner eller en kæreste. Det er helt op til dig, om du vælger at fortælle andre om det lige med det samme eller år senere, eller foretrækker slet ikke at fortælle om det. Hvis du overvejer at fortælle nogen om det skete, så får du nogle spørgsmål nedenfor, som du kan stille dig selv forinden. Det er tips til at forberede dig på samtalen og en metode til at håndtere eventuelle reaktioner, der ikke hjælper dig.

Overvejer du at fortælle noget?

Det er 100 procent op til dig, om du vil fortælle nogen, at du har været udsat for seksuel vold. Der er ikke en standardløsning for ofre. Alle har deres egen personlige historie og måde at komme videre på. Der er mange forskellige grunde til, hvorfor ofre vælger at fortælle noget eller lade være. Husk, **at hvis du vælger at fortælle din historie, betyder det ikke, at du skal fortælle alt i detaljer** – det er op til dig, hvor meget eller hvor lidt du føler dig tryk ved at fortælle.

Hvordan fortæller jeg det til nogen?

Det er ikke nemt at tale om seksuelle overgreb, men hvis du vælger at fortælle nogen om dine oplevelser, kan det være en hjælp at have en plan over, hvordan du vil gøre det. Nedenfor får du nogle forslag til, hvad du eventuelt kan overveje, inden du fortæller noget til en, der står dig nær.

Hvad. Hvad, du vælger at fortælle om din oplevelse, er helt op til dig. Hvis personen, du fortæller det til, ikke ved, hvordan han eller hun skal reagere og overvejer sit svar, kan det være, at vedkommende ender med at spørge nærmere ind til, hvad der er sket. Fordi du bliver spurgt, er det ikke ensbetydende med, at du skal svare. Du kan altid sige: "Jeg ville fortælle dig, at det her er overgået mig, men jeg har det ikke godt med at fortælle om det i detaljer lige nu."

Hvem. Med dit kendskab til den person, du planlægger at fortælle det til, tror du så, at vedkommende vil optræde støttende? Har du hørt vedkommende komme med nedgørende eller dømmende kommentarer i forbindelse med seksuelle overgreb, når noget sådant er blevet nævnt i nyhederne? Har vedkommende fortalt om en oplevelse, han eller hun selv har haft med et seksuelt overgreb? Kender vedkommende gerningsmanden? Hvis ja, kunne det så tænkes at påvirke vedkommendes reaktion på din afsløring?

Hvornår. Det er bedst at have den fulde opmærksomhed fra den person, du fortæller det til, og give vedkommende tid til at fordøje oplysningerne. Hvis vedkommende er på vej i seng, på vej ud af døren eller er påvirket, er det værd at overveje at vente til et bedre tidspunkt at fortælle det på.

Hvor. Hvis du føler dig tryk ved den person, du henvender dig til, så er det sandsynligvis bedst at vælge et privat område til at fortælle om det skete. Men hvis du frygter, at vedkommende måske bliver vred eller voldelig, kan det være mere sikkert at fortælle det på et offentligt sted, og du kan bede en, du stoler på, tage med dig.

Hvordan. Den måde, du vælger at fortælle nogen om det skete på, skal være den, du føler dig mest tryk ved. Det kan være ansigt til ansigt, i telefonen eller i et brev. Der er fordele og ulemper ved hver af disse måder at fortælle om det på, men det handler i sidste ende om, hvad der føles rigtigt for dig. Er du eksempelvis bekymret for at blive afbrudt eller få alt for mange spørgsmål, kan det hjælpe at skrive et brev. Uanset, hvordan du vælger at fortælle nogen om det, er det en god idé at lave et regelsæt først. Du kan sige noget i stil med: "Jeg vil gerne fortælle dig noget, som er svært for mig at tale om, og det vil betyde meget for mig, hvis du bare vil lytte og ikke stille nogen spørgsmål."

Samtale med en kæreste om et seksuelt overgreb

Det kan være svært at tale med en kæreste om et seksuelt overgreb – uanset om overgrebet fandt sted for nylig eller for mange år siden, og uanset om I lige er begyndt at komme sammen eller har været sammen i mange år.

Selvom du aldrig er forpligtet til at fortælle en kæreste om et seksuelt overgreb, så kan det hjælpe jer begge, hvis I har et seksuelt forhold sammen, til at forstå, hvad du føler dig tryk ved at foretage dig, og hvad du måske ønsker at undgå pga. din tidligere oplevelse. Hvis du har stærke følelser eller får flashbacks, når du dyrker sex, kan det være en hjælp at fortælle din partner, hvordan du ønsker at vedkommende skal støtte dig på det tidspunkt.

Hvis du fortæller din partner om specifikke seksuelle aktiviteter eller situationer, der gør dig utryk, betyder det ikke, at du skal fortælle detaljerne om, hvad der er sket. Hvis du er usikker på, hvordan du skal bringe emnet på bane, kan du prøve at sige noget i stil med: "Jeg er ikke parat til at tale om det i alt for mange detaljer, men jeg vil gerne have, at du skal vide, at jeg ikke kan lide at gøre ____ og foretrækker at gøre ____ sådan i stedet for, fordi jeg engang blev udsat for noget meget ubehageligt."

Følelserne hos den person, du fortæller det til

Du fortjener at blive lyttet til og støttet, når du vælger at fortælle din historie. Men i virkeligheden skrider samtaler nogle gange ikke frem helt, som man håber. Selv med de bedste intentioner kan det være, at vedkommende ikke ved, hvordan han eller hun skal reagere.

Det er almindeligt for nærtstående til et offer at opleve en bred vifte af følelser, når vedkommende får at vide, at et menneske, han eller hun holder af, har været udsat for seksuel vold. Nogle ofre føler, at de ender med at yde følelsesmæssig støtte til den person, de fortæller det til, hvilket måske ikke er så hensigtsmæssigt i helingsprocessen. Her er nogle følelser, som personen, du taler med, måske vil blive grebet af:

- **Vrede.** Mange vil reagere med vrede over for gerningsmanden og vil måske give udtryk for at ville søge hævn på dine vegne. Det er en naturlig reaktion, men det er ikke altid en hjælp.

- **Forvirring.** Nogle gange vil den person, du fortæller det til, blive så bange for at sige noget forkert, at han eller hun trækker tiden ud ved at spørge en masse ind til overfaldet, og hvad der gik forud. Ofte vil disse spørgsmål få det til at lyde, som om vedkommende bebrejder dig det skete, eller give indtryk af, at du kunne have undgået overfaldet, hvis du havde optrådt anderledes. Hvis du opfatter det sådan, så sig det, og mind vedkommende om, at den bedste hjælp til dig er at give dig støtte.
- **Frygt.** Dine nærmeste kan blive nervøse for din sikkerhed og optræde ekstremt beskyttende. Selvom det er i orden at ville hjælpe, så kan overbeskyttelse af et offer for seksuel vold medføre, at ofret ikke længere føler at kunne træffe sine egne beslutninger.
- **Frustration.** En person, der holder af dig, kan måske føle sig magtesløs. Helingsprocessen er forskellig fra offer til offer og kan tage lang tid, og det er vigtigt, at dine støttepersoner har tålmodighed.
- **Skyld.** Den nærtstående person vil måske føle skyld over det, der er overgået dig, eller ansvarlig, også selvom vedkommende ikke er det. Vedkommende funderer måske over, hvordan han eller hun kunne have forhindret det i at ske, men den eneste ansvarlige for det seksuelle overgreb er gerningsmanden.
- **Chok.** Det er naturligt at blive chokeret og rystet over, at en person, man holder af, er blevet udsat for seksuel vold, men dette kan nogle gange opleves, som om vedkommende ikke tror på ofrets historie.

Støttende og ikke-støttende reaktioner

At nogen reagerer på en støttende måde, kan være et vigtigt skridt i processen med at komme sig og kan gøre sit til, at du føler dig tryk ved at fortælle flere om din oplevelse. Men selvom det går godt med at fortælle om det skete, kan det stadig være en meget følelsesladet oplevelse – og det er helt i orden. Nogle gange kan det vække smertelige minder at fortælle sin historie. Det er naturligt. Husk, at alle ofres helingsproces er forskellig.

Eksempler på støttende reaktioner, når du fortæller om det skete:

- Du bliver lyttet til og ikke dømt.
- Man viser dig støtte ved at sige:
 - "Jeg tror på dig."
 - "Det er ikke din skyld."
 - "Du er ikke alene."
 - "Jeg er ked af, at dette er overgået dig."
 - "Jeg holder af dig, og jeg er her og vil lytte og hjælpe dig, så godt jeg kan."

Det kan være meget sårende, når nogen, du stoler på, reagerer på en ikke-støttende måde. Hvis du ikke oplever en støttende reaktion, er det vigtigt at huske på, at det siger mere om vedkommende end om dig.

Eksempler på ikke-støttende reaktioner, når du fortæller din historie:

- Man tvivler på det, du fortæller, eller sætter spørgsmålstegn ved det.
- Vedkommende spørger dig om, hvad du havde på eller foretog dig, da du blev udsat for overgrebet, så du kommer til at føle skyld eller skam.
- Vedkommende siger, at du burde være kommet videre nu.

Det kan være særlig svært at fortælle noget til et familiemedlem, hvis gerningsmanden er et andet familiemedlem.

Tips til at håndtere ikke-støttende reaktioner

Hvis nogen i dit liv ikke giver dig støtte, betyder det ikke, at andre heller ikke vil. Mens du overvejer til hvem, eller om du vil fortælle din historie igen, anbefaler vi, at du er god ved dig selv og tager vare på dine egne behov, så godt som du kan. Mærk efter, hvordan du har det, og overvej aktiviteter til selvhjælp, som får dig til at slappe af og føle dig bedre tilpas.