



Guide til håndtering af seksuelle overgreb

For arrangører, tryghedspersoner og andre i ansvarspositioner

I. Introduktion

Du bliver informeret om, at en person er blevet udsat for et overgreb til dit arrangement. Det er en situation, som ingen arrangør ønsker at finde sig selv i, men er nødt til at have en plan for. Dette dokument er et forsøg på at gøre arrangører og tryghedspersoner mere selvsikre i deres evne til at håndtere den krisesituation, der opstår, når et overgreb er sket til deres arrangement.

Guiden er beregnet til at skulle gennemlæses af de relevante ansvarspersoner før arrangementet begynder.

Vi gør derudover opmærksom på, at der forekommer fodnoter med uddybende information, samt henvisninger, som bør læses.

Mvh. René Bokær, Bifrosts Generalsekretær
Tlf. 2796 6152

Guiden er delt op i syv afsnit:

I. Introduktion.....	1
II. Trin-for-trin: Hvad gør jeg nu?	1
III. Hvornår er det voldtægt? Om lovgivning	3
IV. Hvordan tager jeg mig af et offer?.....	5
V. Hvem kan jeg kontakte?	9
VI. Ordforklaring	13
VII. Litteraturliste	14

Indholdet af denne guide er udarbejdet af Landsforeningen Bifrosts sekretariat og er godkendt af Bifrosts Repræsentantskab d. 21.04.2018.



II. Trin-for-trin: Hvad gør jeg, når ulykken er sket?

Denne tekst er et bud på, hvordan du som ansvarlig for tryghed til et event kan håndtere et seksuelt overgreb, der er begået af en deltager mod en deltager. Det anbefales, at man som udgangspunkt følger trinene i den rækkefølge, de er skrevet i, medmindre tryghedspersonen vurderer, at det ikke er optimalt i den specifikke situation. Hvis du er i tvivl om, hvad nogle af ordene betyder, kan du tjekke punkt VI. *Ordforklaring*.

Processen tager udgangspunkt i situationer, hvor offeret er over 18 år. Hvis offeret for overgrebet er under 15 år, er det lovpligtigt at anmelde overgrebet til politiet. Dette gælder også i nogle tilfælde, hvis offeret er mellem 15 og 18 år. I henhold til Straffelovens §218-223 er dette specifikt relevant for autoritetsforhold, såsom lærer/elev- og arrangør/deltager-forhold. Se afsnit III. for yderligere information.

- A. Ved indberetning om seksuelt overgreb skal tryghedspersonen danne et overblik over situationen.
 - 1. Er overgrebet stadig i gang?
 - 2. Hvor mange er involverede?
 - 3. Hvem er overgrebspersonen, og hvem er offeret? Der kan i visse tilfælde være tale om flere overgrebspersoner og/eller ofre, og her gælder samme proces.

- B. Hvis overgrebet stadig ikke er afsluttet, skal tryghedspersonen så vidt det er muligt og sikkert stoppe det.
 - 1. Tryghedspersonen skal insistere på, at overgrebspersonen fjerner sig.
 - 2. Hvis overgrebspersonen nægter, tilkaldes politi med det samme.
 - 3. Hvis politi tilkaldes, afventes deres ankomst og situationen overlades til dem.



C. Såfremt overgrebspersonen frivilligt fjerner sig, skal tryghedspersonen få overblik over handlingsforløbet.

- a. Hvad er der sket?
- b. Hvem har lidt overlast?
- c. Er der sket noget kriminelt?
 - i. Ja, fortsæt til D.¹
 - ii. Nej, fortsæt til E.

D. Hvis der svares *ja* til C.3:

1. Tryghedspersonen bør tilbyde offeret at kontakte politiet via 114. Det er at foretrække, at politiet bliver tilkaldt; gerne så hurtigt som muligt. Vær dog opmærksom på, at du ikke bør indblande politiet, hvis offeret er over 18 år og ikke selv ønsker det. Fortsæt straks til E., hvis offeret afviser at indblande
2. Ring til 114.
3. Følg eventuelle instruktioner fra politiet.
4. Vent på politiet, som overtager situationen. (*Vigtigt: Mens der ventes, er det vigtigt, at tryghedspersonen sørger for, at offeret ikke tager et bad eller vasker hænder, da det fjerner bevismateriale.*²)
5. Mens der ventes på politiet, er det vigtigt, at der bliver taget hånd om offeret. Se afsnit IV: *Hvordan tager jeg mig af et offer?*

E. Hvis der svares *nej* til C.3, eller offeret vælger ikke at indblande politiet:

1. Tryghedspersonen har ansvar for at tage sig af offeret og finde ud af, hvad vedkommende har brug for.³
2. Arrangørerne beslutter, hvilke konsekvenser overgrebet skal have for overgrebspersonen, evt. kan vedkommende sendes hjem indtil der er truffet en endelig beslutning.

¹ I tvivl? Se eventuelt afsnit III.: *Hvornår er det voldtægt?* Men husk at hvis ofret ønsker at anmelde skal du støtte dette, også selvom du er i tvivl om hvorvidt sagen passer på politiets definition. Det er altid bedre at lade politiet vurdere sagen hvis ofret ønsker det.

² Hvis offeret vasker sig, vil det være sværere for politiet at finde bevismateriale på offeret, og kan derfor give offeret en dårligere sag.

Informér dog offeret om at det er muligt at tage på skadestuen og få indsamlet samme bevismateriale *uden* at de behøver at anmelde hændelsen til politiet med det samme.

³ Se afsnit IV.: *Hvordan tager jeg mig af et offer?* for et bud på, hvordan du som tryghedsperson kan møde en person, der har været udsat for et overgreb. Hvis du ikke føler, at du kan magte opgaven, så husk, at det også er omsorg at indrømme, at man ikke er tilstrækkelig, og må bede andre om hjælp. Se eventuelt afsnit V.: *Hvem kan jeg kontakte?*



III. Hvornår er det voldtægt? Om lovgivning

Et overgreb kan være meget traumatiserende uden at være strafbart, og det er kun et offer, der kan vurdere, om deres grænser er blevet overskredet. Dette afsnit tager udelukkende udgangspunkt i, hvordan dansk lovgivning definerer voldtægt.

Husk at det ikke er dit job at vurdere, om der juridisk set er sket en voldtægt eller i hvilken grad. Dét du skal forholde dig til, er om ofret ønsker at anmelde hændelsen. Dette afsnit er til for at give dig et overblik over, hvordan politiet bl.a. vil forholde sig til situationen.

Følgende afsnit er kopieret direkte fra Rigspolitiets hjemmeside: *Anmeld Voldtægt*. Landsforeningen Bifrost har tilknyttet fodnoter dér, hvor foreningen finder et behov for at tilknytte en forklarende kommentar, eller hvor foreningen ville foretrække brugen af et andet ord.

Hvornår er det voldtægt?⁴

Voldtægt er, når en person bliver tvunget til samleje eller lignende form for sex. Voldtægt er strafbart efter straffelovens § 216. Tre betingelser skal være opfyldt, før det er muligt at straffe for voldtægt:

1. Samleje eller lignende form for sex⁵.
2. Vold eller anden form for tvang.
3. Gerningsmanden skal have forsæt til voldtægt.

Vold eller tvang

Gerningsmanden skal have anvendt vold, trussel om vold eller anden form for tvang eller lignende. Vold kan fx være slag, spark, fastholdelse eller kvælertag. Tvang eller lignende kan navnlig være:

- Hvis gerningsmanden forhindrer dig i at forlade stedet.
- Hvis du sover eller er bevidstløs - på grund af fx alkohol eller stoffer.
- Hvis gerningsmanden truer dig med at lægge nøgenbilleder af dig på nettet eller lignende.
- Hvis gerningsmanden udøver vold mod eller truer en anden person end dig, fx din kæreste eller familie.

⁴ Vi gør opmærksom på, at vi hos Landsforeningen Bifrost foretrækker ordet *gerningsperson* fremfor *gerningsmand*.

⁵ Lignende form for sex kan f.eks. være oral sex, berøring af kønsorganer mm.



Forsæt

For at en gerningsmand kan straffes for voldtægt, skal han have haft "forsæt". Det betyder, at gerningsmanden - i en eller anden grad - skal have været klar over, at samlejet skete mod din vilje.

Andre ulovlige forhold (Straffelovens §§ 218 – 223)

- Samleje eller forsøg herpå med et barn under 15 år.
- Samleje eller forsøg herpå med sit stedbarn eller plejebarn under 18 år.
- Samleje eller forsøg herpå med en person under 18 år, som er betroet den pågældende til undervisning eller opdragelse.⁶
- Groft misbrug af alder og erfaring til at forføre en person under 18 år til samleje eller forsøg herpå.
- Groft misbrug af en persons arbejdsmæssige, økonomiske eller behandlings- eller plejemæssige afhængighed til at opnå samleje eller forsøg herpå.
- Samleje eller forsøg herpå med en person, der forveksler gerningsmanden med en anden.
- Udnyttelse en persons sindssygdom eller mentale retardering til at få samleje eller forsøg herpå.
- For ansatte ved fx kriminalforsorgen, politiet, institutioner eller opholdssteder at have samleje med en person, der er i de pågældende personers varetægt eller forsøg herpå.

Serviceoven⁷

§ 154. Den, der får kendskab til, at et barn eller en ung under 18 år fra forældres eller andre opdrageres side udsættes for vanrøgt eller nedværdigende behandling eller lever under forhold, der bringer dets sundhed eller udvikling i fare⁸, har pligt til at underrette kommunen.

⁶ Dette gælder ledere, undervisere, arrangører og andre ansvarspersoner i foreningen og klubber OG arrangører til enkeltstående arrangementer.

⁷ Dette afsnit er hentet fra www.retsinformation.dk og kan findes [her](#).

⁸ Indbefatter bl.a. psykiske, fysiske eller seksuelle overgreb.



IV. Hvordan tager jeg mig af et offer?

Dette afsnit er delt i to: fysisk og psykisk førstehjælp. Det bør altid være førsteprioritet at sikre offerets fysiske sikkerhed, og derefter straks at påbegynde den psykiske førstehjælp.

Typisk vil det være en tryghedsperson, der har opgaven med at tage sig af offeret. En tryghedsperson vil ofte ikke have nogen lægefaglig uddannelse, men det betyder ikke, at vedkommende ikke kan gøre en forskel for den ramte. Husk at psykisk førstehjælp ikke kan erstatte terapi, ligesom fysisk førstehjælp ikke kan erstatte en læge, men blot kan forhindre, at skaden bliver værre end nødvendigt.

Man kan godt udføre basal fysisk og psykisk førstehjælp uden at have gennemgået formel træning, men det er alligevel en rigtig god idé at sørge for, at arrangementets tryghedsperson(er) deltager i et førstehjælpskursus. Kontakt eventuelt info@landsforeningenbifrost.dk for information om næste gang, Bifrost arrangerer et kursus nær dig.

Fysisk førstehjælp⁹

De 4 hovedpunkter

Førstehjælpens fire hovedpunkter er en tjekliste, som selv små børn kan lære. Den viser rækkefølgen af de vigtigste ting, når ulykken er sket.

1. Skab sikkerhed

Ulykken er sket. Nu skal du sørge for, at den ikke bliver værre, f.eks. ved at fjerne den tilskadekomne fra farlige omgivelser. Det vigtigste er, at du ikke udsætter dig selv for fare.

2. Vurder personen

Når du har skabt sikkerhed, tjekker du, om personen er ved bevidsthed. Tal højt til vedkommende og rusk i dem. Hvis personen ikke reagerer, er vedkommende bevidstløs – råb efter hjælp. Så skal du finde ud af, om personen trækker vejret. Læg personen på ryggen, bøj hovedet tilbage og løft underkæben. Læg dit øre helt tæt ved næse eller mund, mens du kigger mod deres bryst, så du både kan se, føle og lytte, om personen er i live og trækker vejret.

Hvis du ikke kan finde tegn på vejrtrækning, skal du ringe 1-1-2 og derefter give Hjerte-Lunge-Redning!

Hvis personen trækker vejret, skal du se om der er tegn på blodkredsløbsproblemer. Se om huden er bleg, kold og fugtig. Hvis bevidstheden er påvirket, kan det også være et tegn på påvirket blodcirkulation. Tilkald den nødvendige hjælp og giv førstehjælp.

⁹ Følgende tekst er baseret på Røde Kors: [De fire hovedpunkter for førstehjælp](#).



3. Tilkald hjælp

Hvis ikke andre allerede har ringet 1-1-2, skal du gøre det nu!

Fortæl:

- Hvor ulykken er sket
- Hvad der er sket
- Hvor mange der er kommet til skade
- Hvor du ringer fra.

4. Giv førstehjælp

Førstehjælp er al den hjælp, der gives til den syge eller tilskadekomne. Det er vigtigt hele tiden at samarbejde med den tilskadekomne, forklare hvad du vil gøre, tale beroligende og lytte.

Psykisk førstehjælp¹⁰

Før du møder et offer

- Sørg for at dine egne behov er dækket
- Stil dig selv spørgsmålet: "Er jeg klar til at hjælpe?"
- Forbered dig selv på, hvad du kan forvente at opleve fra et offer, så du ikke bliver overrasket og kan forholde dig roligt i situationen. Et offer kan opleve en eller flere af følgende psykiske reaktioner:
 - Uvirkelighedsfølelse
 - Ændret tidsfølelse
 - Humørsvingninger
 - Genoplevelser
 - Oplevelse af kontroltab
 - Vrede
 - Angst
 - Skam og skyld
 - Problemer med koncentration og hukommelse
 - Søvnproblemer
 - Kropslige reaktioner

Når du møder et offer

- Sørg for offerets fysiske sikkerhed
- Sørg for, at offerets basale behov er dækket (f.eks. vand og varme)
- Vær opmærksom på offerets vejtrækning, og forsøg at få dem til at trække vejret dybt og roligt, hvis de ikke gør det allerede
- Hjælp offeret med at identificere pårørende, som de kan finde støtte hos (tjek eventuelt deres telefon for et ICE-nummer, hvis de ikke selv er i stand til at svare)¹¹
- Tag kontakt til relevante pårørende

¹⁰ Følgende tekst er baseret på Van Ommeren, Mark (2011): **A 1-day orientation in psychological first aid (PFA) for first responders** for WHO og Parding, Sara m.fl. (2014): **Efter overgreb**. Se litteraturliste.

¹¹ ICE er en forkortelse for *In Case of Emergency*. Et ICE-nummer kan genkendes ved, at der står ICE foran kontaktens navn/betegnelse. Det kan f.eks. være *ICE mor* eller *ICE Sebastian*.



Når du kommunikerer med et offer – *dos and don'ts* + eksempler på copingmetoder

Dos

- Spørg ind til offerets behov
- Giv plads til, at offeret kan fortælle dig deres historie
- Det er OK at stille opklarende spørgsmål, men forsøg at lade være med at lyde kritisk eller mistroisk
- Hold din stemme rolig og i et lavt tonefald
- Forsøg at holde øjenkontakt med offeret
- Gentag ofte for offeret, at de er sikre hos dig
- Spørg ind til, hvad offeret sædvanligvis gør, når de er i en stressende situation (f.eks. bestemt musik, en lur, fysisk kontakt)
- Tilskynd offeret at bruge sunde copingmetoder (se: *Eksempler på sunde copingmetoder + Eksempler på usunde copingmetoder*)
- Giv plads til, at offeret kan tage sig af sig selv, i det omfang vedkommende er i stand til, idet det vil give dem en større følelse af selvsikkerhed og derfor kontrol

Don'ts

- Pres ikke offeret til at fortælle dig deres historie
- Afbryd ikke offeret, når de fortæller dig deres historie
- Rør ikke offeret, medmindre du har fået deres tilladelse
- Lad være med at bruge klassificerende ord, som fx *voldtægt*, hvis offeret ikke selv gør det.
- Døm ikke offeret for, hvad de har eller ikke har gjort, eller hvordan de føler (f.eks.: "Hvorfor havde du også det tøj på?" eller "Du overreagerer".)
- Undgå at bruge tekniske termer
- Tal ikke om dine egne problemer
- Giv ikke falske løfter
- Tal og opfør dig ikke som om dit mål er at løse alle offerets problemer, men fokuser i stedet på at gøre situationen så komfortabel så muligt

Eksempler på sunde copingmetoder:

- Tage en lur
- Bruge tid med familie og venner
- Diskutere problemer med nogen, som man stoler på
- Afslappende aktiviteter (f.eks. synge, bede, tegne, lege med børn)
- Motion eller anden fysisk udfoldelse
- Bearbejde oplevelsen med en professionel (f.eks. en psykolog)



Eksempler på usunde copingmetoder:

- Alkohol og/eller stoffer
- For meget søvn
- Arbejde for meget
- Isolere sig fra venner og kære
- Voldelig opførsel
- Selvskade


Når du går fra et offer

- Tag afsked på en positiv måde, eventuelt ved at ønske offeret god bedring
- Informer offeret om, at du går og hjælp dem med at finde en, der kan overtage efter dig. Det kan være en person, som du udpeger eller en af offerets pårørende
- Hvis personen stadig er i krise, må du aldrig gå fra dem, før du er sikker på, at de er i trygge hænder

Efter du er gået fra et offer

- Giv dig selv tid og lov til at hvile dig og reflektere over oplevelsen
- Tag selv kontakt til nogen, som du kan tale om oplevelsen med, hvis du har brug for det¹²

¹² Se eventuelt afsnit V.: *Hvem kan jeg kontakte?*



V. Hvem kan jeg kontakte?

I dette afsnit vil du finde forskellige numre, som du kan ringe til, alt efter dit behov. Vores miljø er i høj grad drevet af frivillighed, og ofte vil folk varetage opgaver, som de ikke har modtaget nogen formel træning i. Personer med ansvar kan derfor nogle gange komme i situationer, som de ikke selv kan overkomme. I de tilfælde er det helt OK og meget hensigtsmæssigt at søge hjælp udefra. Nogle gange er det omsorg at indrømme, at man ikke er nok, men har brug for andres hjælp.

Alarmtelefonnumre

Alarmnumre er numre, som du kan ringe til, hvis du har brug for hjælp fra de offentlige myndigheder.

Akut behov for hjælp

112 er det landsdækkende alarmnummer, som skal benyttes, hvis der er:

- sket en ulykke, en alvorlig forbrydelse eller opstået brand
- fare for liv, ejendom eller miljø
- akut brug for politiets udrykning, ambulance, brandvæsen eller miljøberedskab.

Politiet i ikke-akutte tilfælde

114 er politiets servicenummer, som skal benyttes, hvis:

- du vil anmelde en forbrydelse, hvor der ikke er akut behov for politiets udrykning
- du har brug for oplysninger eller vejledning om f.eks. tilladelser eller lignende, der udstedes af politiet
- du har oplysninger eller tip til politiet om en forbrydelse eller lignende

Bifrost

Landsforeningen vil gerne vide, hvis der er sket overfald eller lignende i din forening eller til dit arrangement. Hos Bifrost kan du få besvaret spørgsmål om denne guide, samt få råd til hvilke kriselinjer, som du kan kontakte. Bifrost er dog ikke en kriselinje, og kan derfor ikke yde psykologisk støtte.

Tlf.: 27 96 61 52

E-mail: info@landsforeningenbifrost.dk

Hotlines

Følgende er numre, som du kan ringe til, hvis du har brug for hjælp og rådgivning til, hvordan du som offer for eller pårørende til et offer kan komme videre efter den traumatiske hændelse.

Hotlines kan også benyttes af trykkespersoner eller andre, der har været i



kontakt med offeret eller hændelsen, hvor der skete et overgreb. Disse personer kan også have brug for vejledning og hjælp, og de har bl.a. mulighed for at kontakte Offerrådgivningen.

Vær opmærksom på, at hotlines ikke er behandling, og at rådgiverne ofte vil være frivillige, som kun har gennemgået et kort træningsforløb, og derfor ikke kan erstatte en psykolog. Det kan dog være et godt sted at starte.

Offerrådgivningen

Rådgivning for ofre for kriminalitet.

Landstelefon: 116 006 (Åbent døgnet rundt)

Hjælp Voldsofre

Anonym rådgivning for ofre og pårørende til ofre for vold, herunder seksuelle overgreb.

Tlf.: 8641 5900

E-mail: voldsofre@voldsofre.dk

Børnetelefonen

Anonym rådgivning for børn og unge, herunder børn og unge, som har oplevet seksuelle overgreb. Man kan både ringe og skrive SMS'er.

BørneTelefonen: 116 111 (Åben alle dage fra 11-23)

Nattelinjen: 116 111 (Åben alle dage fra 23-02)

Livslinien

Et seksuelt overgreb er en traumatisk oplevelse, og det kan efterlade et offer med mange voldsomme tanker. Hvis du oplever at have selvmordstanker efter at have været offer for et overgreb, kan du få rådgivning via Livslinien. Hvis du mistænker, at nogen er i akut fare for at forsøge selvmord, bør du dog ringe til politiet.

Livsliniens telefonrådgivning: 70 201 201 (Åben alle dage fra 11-04)

Centre for voldtægtsofre

Der er 9 centre for voldtægtsofre i Danmark. På centrene finder du læger, sygeplejersker, socialrådgivere og sexologer. Mange af centrene har åbent hele døgnet, og de kan give praktisk hjælp og råd til, hvordan du kommer videre.

Aalborg

Akut Traume Center

Aalborg Universitetshospital Syd

Hobrovej 18-22, 9000 Aalborg

Tlf. 97 66 43 60

Åbent hele døgnet



Aarhus

Center for Voldtægtsofre
Skadestuen
Aarhus Universitetshospital
Nørrebrogade 44, bygning 7
8000 Aarhus C
Tlf.: 7846 3543 (akutte henvendelser inden for 1 måned efter overgrebet)
Tlf.: 7846 4835 (ikke-akutte henvendelser)
e-mail: aarhus.cfv@rm.dk
Åbent hele døgnet

Herning

Regionshospitalet i Herning
Skadestuen
Gammel Landevej 61
7400 Herning
Tlf.: 7843 2250
E-mail: he.vest.center.for.voldtaegt@rm.dk
Åbent hele døgnet

Hillerød

(Kun opfølgende behandling. Akutte henvendelser henvises til Center for Seksuelle Overgreb på Rigshospitalet.)
Klinik for Voldtægtsofre
Gynækologisk Ambulatorium, G 0211
Dyrhavevej 29, Indgang 2C
3400 Hillerød
Tlf. 48 29 63 65

Holbæk

Holbæk Sygehus
Gynækologisk-obstetrisk afdeling
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk
Tlf. 58 55 30 60
Åbent hele døgnet.

Kolding

Center for Voldtægtsofre
Skovvangen 2-8
6000 Kolding
Tlf.: 7636 2439
E-mail: anette.b.rasmussen@rsyd.dk
Åbent hele døgnet



København

Center for Seksuelle Overgreb
Opgang 5 på 3. sal - Afsnit 5032
Rigshospitalet
Blegdamsvej 9 - også indgang fra Juliane Maries Vej
2100 København Ø
Tlf. 3545 5032 (akutte henvendelser inden for 5 døgn efter overgrebet)
Tlf. 3545 4085 (ikke akutte henvendelser)
E-mail: cso@rh.regionh.dk
Åbent hele døgnet

Nykøbing Falster

Nykøbing Falster Sygehus
Gynækologisk afdeling, afsnit 220
Fjordvej 15
4800 Nykøbing F.
Tlf. 5651 5408
Åbent hele døgnet.

Odense

Center for voldtægtsofre
Odense Universitetshospital
Kløvervænget 23, indgang 55, 1. sal
5000 Odense C
Tlf.: 6541 2348 (akutte henvendelser inden for 1 uge efter overgrebet)
Tlf.: 3057 0922 (ikke-akutte henvendelser)
E-mail: cfv@rsyd.dk
Åbent hele døgnet

Hjemmesider med information for ofre for overgreb

Hvis du gerne vil læse videre selv, kan du med fordel benytte dig af følgende links, som alle fører til sider, der eksisterer for voldtægtsofre og deres pårørende.

Centre for Voldtægtsofre – rådgivning og medicinsk hjælp

<http://erduitvivil.dk/>

<http://www.voldtaegt.dk/>

Politiet – juridisk hjælp

<https://anmeldvoldtaegt.dk/>

Sexlinien - rådgivning

<http://www.sexlinien.dk/emneside-rettigheder-og-overgreb/seksuelle-overgreb/-voldtaegt.aspx>

Landsforeningen Bifrost
Esromgade 15, opgang 2, 2 sal. 2400 KBH K
Tlf. 27 96 61 52
info@landsforeningenbifrost.dk
www.landsforeningenbifrost.dk



VI. Ordforklaring

Dette afsnit er en kort oversigt over ord, der er blevet brugt i denne tekst, og hvor deres betydning ikke nødvendigvis er selvindlysende.

Copingmetoder

Måder at tilpasse sig en stressende situation baseret på et bevidst eller ubevidst valg, der øger offerets følelse af kontrol og giver psykologisk komfort.

(Psykisk og Fysisk) Førstehjælp

Førstehjælp til en tilskadekommet eller akut syg person. Det ydes ofte uden hjælpemidler, af en person uden lægeuddannelse, for at redde liv eller for at forhindre, at skaden eller sygdommen forværres.

Offeret

Med offeret mener vi personen, som er blevet udsat for et overgreb.

Overgreb

Denne tekst tager udgangspunkt i seksuelle overgreb, som defineret af lovgivningen. Det er dog vigtigt at påpege, at et overgreb bør tages seriøst og have konsekvenser, selv hvis det ikke bryder lovgivningen. I tilfælde hvor overgrebet ikke bryder lovgivningen, vil det ikke være politiet, men arrangøren der vurderer, hvad en passende konsekvens er.

Overgrebspersonen (gerningsperson)

Med overgrebspersonen (eller gerningspersonen) mener vi personen, som har eller mistænkes for at have udsat nogen for et overgreb, bevidst eller ubevidst.

Tryghedsperson

En tryghedsperson er den person, udpeget af arrangørerne, der har hovedansvaret for psykisk sikkerhed under et arrangement. Ved mindre arrangementer kan arrangøren have det ansvar, som en tryghedsperson normalt vil have. I det tilfælde kan "tryghedsperson" erstattes med "arrangør". Hvis ikke det er muligt at have en person, som kun tager sig af tryghed, kan I evt. skiftes i arrangørgruppen

Det kan være godt at have en tryghedsperson, som kommer udefra og ikke er gode venner med arrangører og/eller deltagere.



VII. Litteraturliste

Dansk Ungdoms Fællesråd: Straffeloven om seksuelt misbrug. Fundet [23/11/2017]. På <http://duf.dk/medlemstilbud/vaerktoejer/undgaa-seksuelt-misbrug-af-boern-og-unge/straffeloven-om-seksuelt-misbrug/>. (Website)

Parding, Sara m.fl. (2014): Efter overgreb. Center for Voldtægtsofre. På <http://www.voldtaegt.dk/siteassets/center-for-voldtagtsofre/efter-overgreb-til-nettet.pdf>. (Pamflet)

Røde Kors: De fire hovedpunkter for førstehjælp. Fundet [23/11/2017]. På <https://skoleshop.rodekors.dk/temaer/foerstehjaelp/de-fire-hovedpunkter>. (Website)

Rigspolitiet: Anmeld voldtægt. Fundet [23/11/2017]. På <https://www.politi.dk/da/borgerservice/anmeldvoldtaegt/>. (Website)

Van Ommeren, Mark (2011): A 1-day orientation in psychological first aid (PFA) for first responders. Pan American Health Organisation, På http://www.paho.org/disasters/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=2356&Itemid=1179&lang=en. (PowerPoint)