

Et offer kan være mig som dig

ANNONCØRBETALT INDHOLD

HELLE BYGUM, OFFERRÅDGIVER, OFFERRÅDGIVNINGEN I HOVEDSTADEN

Et kunstværk i bytte for at delagtiggøre alle Politikens kloge læsere i, hvad Offerrådgivningen og en offerrådgiver er. Waaw for en mulighed, så sæt dig nu endnu godt til rette, fyld koppen op, læs, og bliv oplyst.

Jeg er offerrådgiver. Og når jeg siger det, vil du, og med dig desværre alt for mange, sikkert spørge forundret: Hvad vil det sige?

Det vil såmænd sige, at jeg sammen med 37 andre dedikerede frivillige her i hovedstadsområdet – på landsplan 200 mennesker – er parat til at hjælpe dig, hvis du har været udsat for f. eks.

Vold. Voldtægt. Overfald. Truster. Røveri. Tyveri. Indbrud. Brænd eller ulykke.

Kort sagt, hvis du har været ude for en voldsom og traumatisk begivenhed. Eller du har været vidne til en voldsom begivenhed – det kan være en ulykke eller et selvmord. Eller hvis du er far, mor, bror, søster, nær ven eller veninde til en, der har været udsat for noget traumatisk.

Så kan du døgnet rundt ringe til Offerrådgivningen og i første omgang få en god fokuseret krisesamtale med en offerrådgiver, som sidder parat til at hjælpe lige netop dig. Vores motto er: Vi er her, og vi lytter. Du vil i de fleste tilfælde også få tilbudt et personligt møde med en rådgiver, hvis du føler behov for en endnu dybere samtale samme dag eller en af de nærmeste dage, når du måske er mindre præget af situationen.

Hjælpen er gratis, og du kan være anonym.

Jamen, jeg er da ikke et offer, siger du måske. Og så selv om du har fået bank, eller din taske er blevet stjålet. Jo, på den måde, at du har været udsat for en kriminel handling. Og på den måde, at et offer kan være mig, ligesom det kan være dig. På den måde, at du er et helt almindeligt menneske, som pludselig og midlertidigt er slået ud af kurs. Vores opgave er at lytte til dig og hjælpe dig videre. Og kan vi ikke gøre det, kan vi hjælpe dig videre til psykologer eller andre relevante instanser. Vi yder nemlig alene psykisk førstehjælp. Vi behandler ikke.

Men den psykiske førstehjælp er også meget vigtig, for voldsomme og chokerende begivenheder kan sætte sig dybe spor, hvis ikke der ydes rettidig og omsorgsfuld hjælp.

Det kan være, at du ikke synes, du har brug for hjælp. Du synes, du har det o.k., selv om du har været udsat for et overfald eller har været vidne til, at en person f.eks. sprang ud foran et tog. Du er ikke vant til at bede andre om hjælp. Men så, måske efter uge eller senere, kommer der en reaktion, du ikke helt kan forstå. Du begynder at græde helt uventet. Du sover dårligt, du er pirret. Dine reaktioner kan være mange og forskellige, men du reagerer.

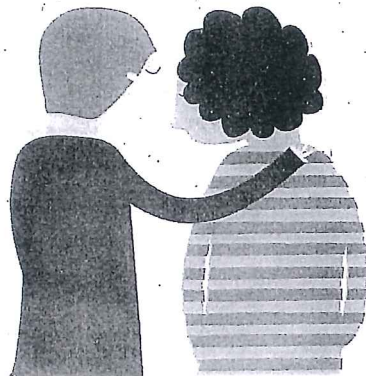
Så er det, du skal kontakte Offerrådgivningen.

Du finder os på nettet (www.offerradgivning.dk), du kan ringe på landsnummeret 7221 7221, det er til landsorganisationen OID (Offerrådgivningen i Danmark) eller på 2120 9170, hvis du bor her i hovedstadsområdet. Du kan se os i en biografreklame i disse dage, og du finder vores postkort på byens cafeer. Men allerbedst er det, hvis du har fået stukket vores visitkort i hånden på hospitalet eller af politiet, da du stod i situationen. Det er nemlig sådan, at politiet i hele landet skal uddele vores visitkort, og der er en offerrådgivning i hver politikreds.

Det var daværende justitsminister Frank Jensen, som i 1997 underskrev, at der skulle oprettes offerrådgivninger i alle politikredse. I dag er Frank Jensen vores ambassadør her i hovedstadsområdet.

Københavns Politi indgik en driftsoverenskomst med Hovedstadens Røde Kors (HRK), som vi derfor er en del af (i andre politikredse er man organiseret på andre måder). Det er også hos HRK på Nordre Fasanvej, vi holder til og har kontorfaciliteter og et samtalerum, og HRK hjælper os via fonds- og puljemidler økonomisk ved at supplere de 'politipenge', alle rådgivninger får gennem Rigspolitiet. Men sukk! Justitsminister Søren Pape Poulsen, hvor ville det være dejligt, hvis du kunne finde lidt flere penge til os. For

Vi er her og vi lytter



Offerrådgivningen

OFFER
VIDNE
PÅRØRENDE

offerraadgivning.dk

KRIMINALITET - ULYKKER - CHOKERENDE BEGIVENHEDER

Lokal døgndøgnet offerrådgivning

21 20 91 70

Hovedstadens Røde Kors

- Personlig eller telefonisk rådgivning til ofre, pårørende og vidner
- Medmenneskelig støtte i den akutte fase; hjælp ved anmeldelse, led-sagelse i retten m.m.
- Vejledning om mulige hjælpeforanstaltninger af psykologisk, social og juridisk karakter
- Hjælp ydes af frivillige med lavhedspligt. Hjælpen er gratis, men er ingen behandling

VOLD

TRUSLER

RØVERI

OVERFALD

VOLDTÆGT

TYVERI

TASKETYVERI

ULYKKE

DØDSFALD



København · Frederiksberg · Tårnby · Dragør

Lokal døgndøgnet offerrådgivning

21 20 91 70

Hovedstadens Røde Kors

KRISEREAKTIONER:

- Kaos
- Uvirkelighed
- Handlingsløshed
- Følelsesudladninger
- Hypersensibilitet
- Følelsesstorm
- Angst for at være alene
- Angst for samvær
- Fornægtelse
- Mavesmerter
- Hjertebanken
- Svindsvar
- Mærtdåb
- Skyldfølelse m.m.



Offerrådgivningen



selv om vi er frivillige og gratis, er det ikke gratis at drive offerrådgivninger og løbende professionaliseres os.

Det begyndte småt med 4-5 rådgivere og op til 8 samtaler det første par år. I dag har vi i hovedstaden små 1.200 samtaler årligt, på landsplan sidste år 5.138 samtaler.

Men vi skal bruges langt mere, for selv om tallene

siger, at kriminaliteten falder, er der stadig langt fra registrerede begivenheder til antallet af mennesker, der kontakter os. Fordi de simpelthen ikke kender os! Og det er ærgerligt, når vi nu kan kontaktes hele døgnet alle årets dage. Og når vi nu er tilbuddet, når alle andre har lukket eller har travlt eller ikke føler, at de kan magte opgaven. Vi tilbyder også at følge med på politistationen, hvis det ønskes. Vi går med i retten, hvis det ønskes, og vi tilbyder over hele landet en mentorordning, hvis det er det, der skønnes at være brug for.

Men, og der er et men. Det er ikke alle, vi kan hjælpe. Har du ondt i livet og er ensom, er det ikke os, du skal ringe til. Så er der andre telefon tjenester, hvor de er uddannet til den slags samtaler.

Men hvorfor er vi nu, i egen optik, så meget bedre at tale med end f.eks. en veninde eller mor? Blandt andet fordi vi ikke er forudindtaget, ikke er belastet af viden, som evt. kan korrigerer din beretning. Fordi vi aldrig dømmes dig, hvad der end er sket. Fordi vi lytter fordomsfrit til dig og tager udgangspunkt i din historie.

Fordi vi aldrig siger: Jamen, der skete jo ikke noget. I betydningen: Vel blev du truet på livet med en kniv, men der flød jo ikke blod. Sådan siger mange velmenende pårørende i et forsøg på at trøste, men det trøster ikke; det får dig kun til at føle, at du ikke bliver hørt og taget alvorligt. For vel skete der noget! Der skete nemlig noget dramatisk for dig, som måske i flere sekunder troede, at du ville blive slået ihjel. Vi siger heller aldrig: Nu må du tage dig sammen. Det er der nok af andre, der siger. Sikkest i den bedste mening, men rådet er ikke anvendeligt for et menneske i krise og kaos.

Vi er netop uddannet i krisesamtaler og krisehåndtering, og vi uddannes løbende med korte kurser, for det er vigtigt, at vi holder os skarpe.

Man kan nemlig ikke gå lige ind og blive frivillig offerrådgiver. Det kræver kurser i samtale og viden om nødvendig jura i forbindelse med anmeldelser, erstatning m.m. Derefter er man født hos en erfaren rådgiver. Man skal også have en vis modenhed og livserfaring, helst være fyldt 30, være god til at lytte, og så skal man være interesseret i sine medmennesker, være empatisk og rummelig. Et godt humør er heller ikke en dårlig egenskab.

Jamen, er det ikke et voldsomt arbejde med mange frygtelige historier, spørger du nu. Nej, mærkværdigvis ikke. Det er faktisk utrolig positivt og givende at være offerrådgiver. Jo, historierne kan være voldsomme, men glæden er stor, når man hører og ser et menneske, der i begyndelsen er ulykkelig, rystet og angst, efterhånden synligt og hørbart få styr på begivenheden og det indre kaos. Det er i sig selv en tilfredsstillelse at kunne hjælpe og hjælpe videre.

Takken eller det knus, som ofte afslutter samtalerne, er det hele værd.

PS: Skulle du nu have fået lyst til at blive offerrådgiver, kan du få meget mere at vide ved at skrive til Else Bundesen på eb@rodekors.dk. Vi ser frem til at høre fra dig.