

Kronik: Til "Offerets dag": torsdag den 22. febr. 2018

Af Else Marie Buck og Bodil Kofoed

offerrådgivere

Bestyrelsen for Offerrådgivningen i Danmark

(Tegn: 6.898/ ord 1.187)

Kære offer: Vi er her – og vi lytter

I dag er OFRETS DAG. Men hvorfor synliggøre ofre? Hvorfor ligefrem udnævne en dag, som hvert år markerer ofre over hele Europa?

Ingen er født OFFER. Men nogle af os bliver det – midlertidigt - når voldsomme eller traumatiske begivenheder rammer os. Sommer tider rammes vi så hårdt, at vi vælter og ikke kan rejse os uden hjælp. Den gode nyhed er, at de fleste ofre for kriminalitet, vold og ulykker rejser sig igen – ofte skal der bare en "hjælpende hånd" til.

Offerrådgivningen i Danmark blev netop startet for 20 år siden for at give den "hjælpende hånd" til mennesker, som rammes af livets knock outs og får brug for akut hjælp for at finde fodfæste igen.

I dag arbejder flere end 200 frivillige rådgivere fordelt på 12 politikredse over hele landet. Hjælp til selvhjælp kalder vi det. Jeg er en af de over 200 rådgivere, som er taknemlig over at få mulighed for at bruge lidt af min tid og evne til at hjælpe andre videre i livet. Offerrådgivningen i Danmark blev oprettet i 1997 af daværende justitsminister Frank Jensen. Hidtil havde fokus udelukkende samlet sig om gerningsmændene. Hvordan hjælper vi gerningsmændene, giver dem psykologhjælp, uddannelse og resocialisering, så de kan vende tilbage til samfundet og få et godt liv? En stor opgave, som fortjener respekt. Men gerningsmændene kom på den måde til at skygge for ofrene. De fleste ofre bliver passive og truer i hvert fald ikke samfundsordenen med vold og protester. Ofre fylder ikke fængslerne og koster ikke samfundet penge i første omgang. Ofre lider i stilhed.

Blå mærker og usynlige overgreb

Men hvad vil det sige at være et OFFER. Alene ordet får de fleste til at ryste på hovedet: Nej, jeg er ikke et offer. Jeg vil ikke være et offer. Jeg er stærk og har kontrol over mit liv osv. Men selv, når vi oplever os selv som stærke, kan vi rammes af ulykker eller kriminalitet, som ryster vores kerneoverbevisninger og får hverdagen til at slå en kolbøtte. Måske er vi ikke selv blevet ramt, men oplever at være pårørende, f.eks. datter, søster, bror, far og mor eller vidne til kriminalitet eller ulykker og har brug for en at tale med. Det kan være overfald på gaden, vold i familien, voldtægt, indbrud, hjemmerøveri. Det kan også være du er offer eller vidne til trafikulykker, drab eller selvmord i nærmeste familie. Det er heller ikke alle overgreb, som umiddelbart giver blå mærker på kroppen men i stedet sætter sig som ar på sjælen. Det gælder f.eks. digitale krænkelser, altså f.eks. hvis en ekskæreste uden din tilladelse deler intime nøgenbiller af dig på nettet.

Digitale krænkelser og vold

Netop i disse uger afhøres og sigtes over 1000 unge mennesker i den såkaldte Umbrella-sag for at dele krænkende sexvideoer af en mindreårig pige og fire drenge. Det skal understreges at det er ulovligt, lige som voldtægt eller røveri er ulovligt – et faktum, som åbenbart kom bag på mange af de sigtede og deres forældre.

Også i denne sag har der været meget fokus på gerningsmændene. Når nyhedens interesse falmer, så glemmer vi ofrene. Der er ingen tvivl om, at det har været en forfærdelig tid for ofrene og deres nærmeste

familier. Og de er ikke de eneste ofre, når vi taler digitale krænkelser. I Offerrådgivningen får vi også henvendelser fra unge kvinder, som bitterligt fortryder intime videoer, når de senere oplever at billederne bliver lagt ud på Facebook eller Snapchat af ekskærester eller klassekammerater. Alene truslen eller frygten for at en hævngherrig ekskæreste kan finde på at gøre det, skaber søvnløse nætter hos mange unge.

Heldigvis er der de sidste måneder kommet fokus på ofre for digitale krænkelser – ikke mindst efter at flere advokater, ofre og pårørende har stået frem. I sidste måned førte det bl.a. til oprettelsen af organisationen Digitalt Ansvar, som er en paraplyorganisation for en lang række foreninger og organisationer, som på forskellig vis forsøger at hjælpe ofrene. Digitale krænkelser har næsten altid voldsomme og langvarige konsekvenser for ofrene og kan sammenlignes med en voldtægt. Bortset fra at en voldtægt dog slutter, mens ofre for digitale krænkelser i mange år fremover kan blive konfronteret med deres private intime videoer, som uden deres tilladelse er blevet lagt ud på nettet, fordi det er så svært at fjerne videoer og billeder fra nettet igen. Nettet glemmer aldrig, siger man.

Mod til at bede andre om hjælp

Måske kan du ikke lide at bede andre om hjælp. Måske har du slet ikke nogen du kan bede om hjælp. Måske er det lettere at bede om hjælp hos nogen du ikke kender, og som ikke kender dig i forvejen.

Vi hører tit, at det er lettere at snakke med et fremmed menneske, som helt frivilligt og fordomsfrit har valgt at bruge sin tid på at være der og frem for alt lytte, når et medmenneske har brug for det. Og tænk på, at det ikke er et tegn på svaghed at bede om hjælp - tvært imod er det et tegn på styrke og selvværd. Jeg er værd at hjælpe.

Du tænker måske, at det aldrig sker for dig. At du aldrig bliver ramt. At du altid er forberedt og ikke roder dig ud i noget, som du ikke kan overskue. Optimisme er godt, ja helt nødvendigt, men skulle skæbnen alligevel ville det anderledes, så er det godt at vide, at du altid kan ringe til din lokale Offerrådgivning i Danmark på døgntelefonen og få en samtale med det samme. Døgnet rundt sidder et medmenneske klar til at tale med dig, lytte til dig og hjælpe dig med at finde ud af, hvordan du kommer videre. Måske har du brug for et krisecenter, en skadestue, en bistandsadvokat eller psykolog. Vi er alle uddannede i at rådgivere ofre, vidner og pårørende. Vi har tavshedspligt og al hjælp er gratis. Vi har normalt ingen ventetid.

Hjælp til selvhjælp

Når vi pludselig bliver ofre for kriminalitet eller alvorlige ulykker, reagerer vi forskelligt. Nogle mennesker reagerer voldsomt, går i chok og gennemgår forskellige krisefaser, andre virker umiddelbart upåvirkede og har ikke brug for at tale om det. Vi mennesker er forskellige og det er vores reaktioner også. Der er heller ingen "rigtig måde" at reagere på, når man rammes af alvorlige livsbegivenheder.

Og uanset hvordan du reagerer i krisesituationer, så viser det sig, at langt de fleste ofre kommer igennem krisen og rejser sig igen. Uden lykkepiller eller flere års psykologhjælp. Selvom vi har svært ved at tro det, når vi står angste og chokerede midt i krisen, så har langt de fleste af os styrken og livsdueligheden til at komme igennem krisen og videre med vores liv. Ofte skal der bare lidt omsorg med på vejen og et menneske, som lytter, for at komme videre – kort sagt en "hjælpende hånd" til at genfinde tilliden til andre mennesker og sig selv – og til at slippe rollen som offer igen.

Offerrådgivningen i Danmark markerer OFFERETS DAG ved at sætte fokus på ofre for kriminalitet og ulykke ved en konference på Christiansborg i dag den 22. februar.

Offerrådgivningens døgntelefon: Tlf. 116 006 eller 7221 7221