



# LET'S TALK ABOUT YES

**SAMTYKKELOVEN: PSYKISK FØRSTEHJÆLP VED VOLDTÆGT**

Et undervisningsforløb om reaktioner og rettigheder  
Målrettet psykologi på ungdomsuddannelser

Dette undervisningsmateriale kan indgå i psykologi på ungdomsuddannelserne i et forløb om traumatiske kriser og krisehåndtering. Kurset varighed: 2 moduler à 90 min.

Amnesty International Danmark har desuden udviklet undervisningsmaterialet 'LET'S TALK ABOUT YES - Et undervisningsmateriale om voldtægt og samtykke' til samfundsfag niveau A, B og C på ungdomsuddannelser.

Materialet findes på [amnesty.dk/undervisning](https://amnesty.dk/undervisning)

#### **Samtykkeloven: Psykisk førstehjælp ved voldtægt**

Undervisningsforløbet består af denne lærervejledning.  
Forløbet er målrettet psykologi på ungdomsuddannelser.  
Forløbet er gratis.

Redaktionen er afsluttet marts 2021.

"Dette materiale er støttet økonomisk af Offerfonden. Materialets udførelse, indhold og resultater er alene forfatterens ansvar. De vurderinger og synspunkter, der fremgår af materialet, er forfatterens egne og deles ikke nødvendigvis af Rådet for Offerfonden".

Lærerkonsulent: Rosanne McCollum.

Amnesty International  
Gammeltorv 8, 5. sal  
1457 København K  
Tlf. 33 45 65 65

[amnesty.dk/undervisning](https://amnesty.dk/undervisning)  
[undervisning@amnesty.dk](mailto:undervisning@amnesty.dk)

| RÅDET FOR OFFERFONDEN |



# INDHOLD

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| NOTE TIL LÆREREN                                                                                   | 4  |
| FORMÅL                                                                                             | 4  |
| HVORNÅR ER DET VOLDTÆGT?<br>Fem historier                                                          | 5  |
| REAKTIONER PÅ VOLDTÆGT OG RETTIGHEDER<br>Case: Lines historie<br>Film om reaktioner og rettigheder | 7  |
| ROLLESPIL: EN SAMTALE MELLEM VENNER                                                                | 9  |
| DISKUSSIONSSPØRGSMÅL                                                                               | 9  |
| LINKS TIL FLERE BERETNINGER                                                                        | 10 |
| GUIDE TIL HJÆLP OG RÅDGIVNING                                                                      | 11 |

# FORMÅL

Amnesty International har i mere end 10 år arbejdet for, at voldtægtsdefinitionen i straffeloven skulle bygges op omkring samtykke for at styrke retssikkerheden og menneskerettighederne. Dette er lykkedes med vedtagelsen af en Samtykkelov i december 2020, der understreger retten til seksuel og kropslig selvbestemmelse og sikrer fokus på, at seksuelle handlinger altid skal være frivillige for alle parter. Ifølge Justitsministeriet bliver 11.400 piger og kvinder hvert år udsat for voldtægt eller voldtægtsforsøg i Danmark. Voldtægts ofre fortæller, at støtte fra familie, venner og øvrigt netværk er afgørende for at have kræfter, overskud og ressourcer til at søge hjælp i systemet.

Hensigten med dette undervisningsmateriale er, at eleverne får en forståelse for begreberne 'voldtægt' og 'samtykke' samt en viden om traumatiske krisers mulige udtryk og forløb, mulige reaktioner på voldtægt, egne rettigheder og systemets muligheder. Eleverne lærer således, hvad man kan gøre, hvis man selv eller andre har været udsat for seksuel vold. Det er også håbet, at viden om konsekvenserne af seksuel vold vil have en præventiv effekt overfor potentielle gerningspersoner.

## NOTE TIL LÆREREN

Når man arbejder med et sårbart emne, er det vigtigt på forhånd at tale med eleverne om, hvordan man bedst sikrer et trygt læringsmiljø. Det er derfor en god idé at starte med en fælles brainstorming på tavlen, hvor eleverne bidrager med forslag til at opnå dette. Som lærer bør man gøre eleverne opmærksomme på, at emnet skal behandles med udgangspunkt i eksemplerne i materialet frem for at inddrage personlige oplevelser. Herudover kan man tillade passiv deltagelse i undervisningen, da elever, der har været ofre for voldtægt og seksuel vold, risikerer at blive re-traumatiseret, hvis fortidens følelser aktiveres.

Hvis en elev henvender sig til dig som lærer og har brug for at tale, kan du henvise til følgende hjemmeside med kontaktoplysninger: [amnesty.dk/voldtægthjælp](https://amnesty.dk/voldtægthjælp). Se også Guide til hjælp og rådgivning på s.11

# HVORNÅR ER DET VOLDTÆGT?

Siden 1. januar 2021 siger straffeloven, at det er voldtægt, hvis man har samleje med en person, der ikke giver sit samtykke til samlejet. Denne ændring i straffeloven betyder, at Danmark nu har en samtykkebase-ret voldtægtsbestemmelse. Justitsministeriet fremhæver samtykkeloven som et vigtigt skridt for ligestillingen. Indtil 1. januar 2021 var det ifølge straffeloven en voldtægt, hvis der kunne bevises fysisk vold, trusler om vold, anden ulovlig tvang, eller at personen "ikke var i stand til at modsætte sig samlejet".

Samtykkeloven giver en bedre retsbeskyttelse af offeret og er en erkendelse af, at man godt kan være blevet voldtaget, selvom man ikke er blevet udsat for fx fysisk vold. Loven understreger også, at det ikke er offerets ansvar at afværge en voldtægt. Samtykkeloven har ikke alene betydning for, hvad der er lovligt og ulovligt, men den skal også være med til at skabe en holdningsændring i samfundet ved at øge fokus på respekten for andres menneskers grænser og frihed samt retten til at bestemme over egen krop.

Et samtykke kan komme til udtryk gennem ord eller handlinger. Det skal ikke gives på nogen bestemt måde, men det er op til begge parter at sikre sig, at man har samtykke. Et samtykke skal ske i direkte forbindelse med den seksuelle handling, og derfor er tidligere adfærd som fx at kysse, flirte, eller gå med nogen hjem ikke det samme som at give sit samtykke. Man kan godt give samtykke til kun nogle seksuelle handlinger, og man kan altid trække sit samtykke tilbage, hvis man ombestemmer sig. Hvis en person forholder sig fuldstændigt passivt under sex, må man antage, at vedkommende ikke har givet sit samtykke.

1. Læs de fem historier og diskuter hvorvidt der er tale om voldtægt.
2. Overvej om Samtykkeloven har ændret, hvordan disse scenarier anses fra et juridisk og et etisk perspektiv.
3. Hvordan skal et samtykke konkret komme til udtryk, så man sikrer sig, at ens partner har lyst til sex?



## FEM HISTORIER

Emilie på 16 år har et fritidsarbejde i en kiosk. Hun fylder hylderne op med varer, og idet hun står foroverbøjet, giver kioskejeren Henrik hende et klap i numsen. Forskrækket siger Emilie, "Ej, det må du da ikke", hvortil han griner og svarer, "Så kan du bare lade være med at stå med røven i vejret".



Mette og Jakob går i 2.g. Hele klassen ved, at Jakob har været vild med Mette, lige siden de startede i gymnasiet. Til klassefesten flirter Jakob med Mette, og som aftenen skrider frem, bliver hans tilnærmelser mere pågående. Mette vil helst være i fred, men hun vil ikke gøre Jakob ked af det foran klassekammeraterne. Senere på aftenen lægger Mette sig ind på et værelse for at sove, fordi hun har fået for meget at drikke. Jakob lægger sig i samme seng og forsøger at vække Mette med kys og kærtegn. Mette vågner op med Jakobs uønskede hænder på sin krop. Hun kan høre klassekammeraterne feste i stuen og forstår ikke, hvorfor ingen har blandet sig.

---

Stine og Mads er kæresten. Under samleje siger Stine "Av, det gør ondt!" Mads fortsætter, "jeg er næsten færdig".

---

I byen møder Johanne en fyr, som hun snakker med hele aftenen og kysser med på dansegulvet. Da diskoteket lukker, inviterer han hende hjem til sig, og de aftaler, at de kun skal sove sammen. Hjemme i hans lejlighed er det tydeligt, at han vil mere end bare at sove, og Johanne føler, at det er ubehageligt, at han bliver ved med at presse på, når hun siger nej. Til sidst holder han hende nede på sengen og tvinger hende til samleje.

---

Pernille og Lasse har samleje. Hun er træt og ligger passivt i sengen. Egentlig vil hun hellere sove, men hun tænker, at det er hurtigere at have sex med ham, end det vil være at skændes med ham om det.

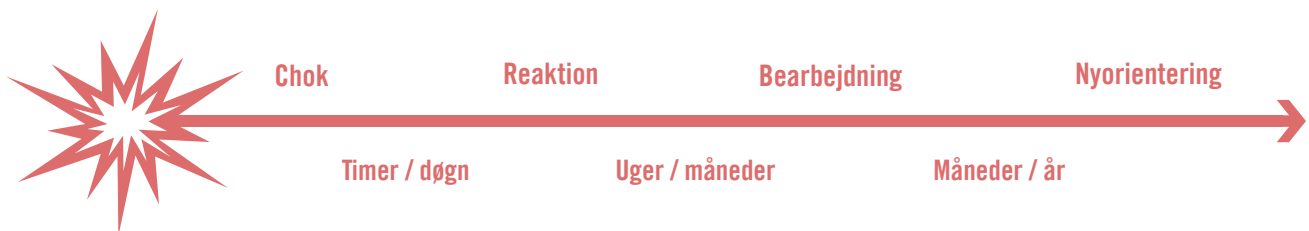
# REAKTIONER PÅ VOLDTÆGT OG RETTIGHEDER

Ifølge den svenske psykiater Johan Cullberg er man i en krise, når man er kommet i en livssituation, hvor ens tidligere erfaringer og indlærte reaktionsmåder ikke er tilstrækkelige til, at man kan forstå og beherske situationen.

Når en person oplever en pludseligt opstået voldsom hændelse som fx voldtægt, vil det udløse en akut traumatisk krise. Johan Cullberg beskriver kriseforløbet som opdelt i fire faser, hvori mennesket gennemlever og bearbejder krisen. Denne beskrivelse må dog ikke tages for bogstaveligt, da mennesker reagerer forskelligt og kan komme igennem en krise på andre måder.

Dvs. man kan godt have helt andre reaktionsmønstre, som ikke svarer til faserne; en persons reaktionsmønster kan således ikke udgøre bevis for, om en person har været udsat for en voldtægt. Netop en sådan tankegang kan føre til problematiske forståelser af og myter om, hvordan et "rigtigt offer" bør reagere. Det er en del af forklaringen på den stigmatisering, som ofre for seksuel vold udsættes for både i retssystemet og samfundet.

## KRISEFORLØBET ifølge J.Culberg



**Chokfasen** er tidsrummet lige efter krisen er indtruffet og kan vare fra nogle sekunder til nogle døgn.

Chokfasen kendetegnes ved, at den kriseramte fornægter og forsøger at holde den traumatiske oplevelse på afstand.

Nogle vender chokket indad, bliver lammet af angst og hjælpeløse, mens andre kan virke rolige og fattede, fordi der sker en frysning af følelserne under overfladen. Andre vender chokket udad og reagerer voldsomt med gråd, skrig, ophidselse, begynder at grine eller tale om ting og bagateller, der ikke har noget med det skete at gøre. Disse afledningsmanøvrer hjælper den kriseramte med ikke at tænke på den pinefulde virkelighed.

For at hjælpe i chokfasen skal man sørge for at den kriseramte ikke kommer til skade, være lyttende samt udvise omsorg, tolerance og forståelse.

**Reaktionsfasen** varer fra nogle uger til nogle måneder efter hændelsen. Reaktionsfasen kendetegnes ved kaos og forvirring. Den kriseramte begynder at se det skete i øjnene og mærker smerten, vreden og afmagten. Følelsesmæssigt veksler den kriseramte mellem sorg, had, skam og skyldfølelse. Der kan være voldsomme følelsesudbrud og psykosomatiske symptomer som fx søvnbesvær og spiseforstyrrelser.

For at holde det skete på afstand anvendes forsvarsmekanismer som fx projektion, rationalisering og fortrængning, og der kan optræde brug af medicin, alkohol eller narkotika. I denne fase prøver den kriseramte også at finde en forklaring på, hvorfor det netop skulle ske for vedkommende.

Forklaringerne kan medføre selvbefejdelse eller bebrejdelse af andre, og man kan se voldsomme had- og hævnfølelser rettet mod andre, hvis adfærd har spillet en direkte eller indirekte rolle i hændelsen, hvilket er en overlevelsesstrategi i krisen.

For at hjælpe i reaktionsfasen skal man sørge for at den kriseramte ikke kommer til skade, være lyttende samt udvise omsorg, tolerance og forståelse. Samtidig kan familie og venner hjælpe med at stille enstemmige krav til den kriseramte om at se sin nuværende situation i øjnene.

Chokfasen og reaktionsfasen udgør tilsammen krisens akutte faser, hvor den kriseramte bruger en række forsvarsmekanismer til at beskytte sig mod de problemer, som krisen har medført.

**Bearbejdningsfasen** varer fra et halvt til et helt år efter den traumatiske hændelse.

Bearbejdningsfasen kendetegnes ved, at den kriseramte har fået det skete så meget på afstand, at oplevelsen kan bearbejdes.

Brugen af forsvarsmekanismer mindskes, og verden ses i et mere realistisk lys. Opmærksomheden vendes mod nutiden, smerterne kommer ud i lyset, og der bliver ryddet op i følelserne.

Udebliver denne fase, kan der være brug for professionel hjælp i form af en psykolog.

**Nyorienteringsfasen** er afslutningen på forløbet, som kendetegnes ved, at personen er kommet over sin krise. Personen begynder at orientere sig mod omverdenen igen og genoptager tidligere interesser og kontakter og skaber nye interesser og nye kontakter. Krisen er fortid, men den er ikke glemt.

I erindringen er det stadig en forfærdelig oplevelse. Arbejdet med at komme igennem krisen har givet personen nogle livserfaringer, som kan gøre det lettere at komme igennem fremtidige kriser og ikke mindst at komme andre kriseramte til hjælp.

## 1) CASE: LINES HISTORIE

Læs artiklen og inddrag relevante aspekter af kriseforløbet beskrevet ovenfor for at forstå Lines reaktioner efter overgrebet. Link til Lines historie: <https://www.voldtaegt.dk/fa-hjalp/hjalp-til-selvhaelp/lines-historie/>

Se også links til flere beretninger på s.10

## 2) FILM OM REAKTIONER OG RETTIGHEDER

Se filmen og besvar spørgsmålene.

<https://vimeo.com/525469871>

- Hvem er oftest ofre for voldtægt?
- Hvordan reagerer Karla på voldtægten?
- Hvilke reaktioner kan ofre for voldtægt opleve efterfølgende?
- Hvordan reagerer Olivia på at have været vidne til en voldtægt?
- Hvordan kan man hjælpe en person, der har været udsat for voldtægt?
- Hvilken hjælp kan man få, hvis man har været udsat for voldtægt?
- Lav en informationspjece til personer, der har været udsat for eller har været vidne til voldtægt. Pjecen skal informere om, hvordan man som offer kan få hjælp og som vidne give hjælp.

# ROLLESPIL: EN SAMTALE MELLEM VENNER

Parvis:

1) Vælg en af personerne fra de fem historier i den indledende opgave. Forestil jer hvordan vedkommende har det efter den seksuelle krænkelse. Man kan både lade sig inspirere af ordene i boksen nedenfor og selv forsøge at beskrive følelserne.

- skyld
- skam
- tvivl
- ensom
- isoleret
- uoverskueligt

2) Påtag jer en rolle hver og før en samtale fra et førstepersons perspektiv.

**Rolle 1:** Personen fra opgave 1 fortæller om det seksuelle overgreb og følelserne forbundet med det.

**Rolle 2:** Vennen støtter og fortæller om mulighederne for hjælp.

3) Overvej med afsæt i rollespillet mulige årsager til, at nogle ofre ikke anmelder seksuelle overgreb.

## DISKUSSIONSSPØRGSMÅL

### 1) RETFÆRDIGHED

I England har en samtykkelov eksisteret i mere end 40 år og Sverige har haft en samtykkelov siden 2018, og dette har i begge lande ført til en stigning i antallet af voldtægtsanmeldelser sammenlignet med tidligere. Antallet af domsfældelser er desuden steget i Sverige med 75 procent. Diskuter om 'samtykkeloven' kan være med til at give en større retfærdighed for voldtægts ofre.

### 2) SAMTYKKE

Te-eksemplet bliver brugt som metafor for seksuelle handlinger. Overvej om der er situationer, hvor man accepterer at drikke en kop te, selvom man ikke har lyst.

<https://www.youtube.com/watch?v=QDhKM8qWWBM>

### 3) BEDRE BESKYTTELSE AF OFRE

Samtykkeloven ændrer ikke ved, at man i voldtægtssager skal bevise det, som kaldes fortsæt for at en person kan dømmes. Fortsæt betyder, at anklagemyndigheden udover at kunne bevise, at en voldtægt har fundet sted også skal kunne bevise, at gerningspersonen vidste, at det var en kriminel handling. Hvad er fordelene og ulemperne ved dette? Diskuter om den nuværende lovgivning giver nok beskyttelse til ofre for seksuelle overgreb.

### 4) SPROGBRUG

Hvilke konnotationer har ordene 'voldtægtsoffer', 'voldtægtsoverlever', 'gerningsperson' og 'voldtægtsmand'? Hvilken betydning har det, om man bruger det ene eller det andet ord? Overvej om der er andre ord, der kan anvendes.

# LINKS TIL FLERE BERETNINGER

## Emilie:

<https://amnesty.dk/emner/lighed/samtykke-lets-talk-about-yes/emilie>

<https://tv.tv2.dk/video/cFFfMIU5SFE3TjhjeWtOMGRoemdxV1NXZHfMWZGZGU>

<https://radioloud.dk/podcast/hvorfor-ender-faa-voldtaegtssager-med-en-dom/>

## Liva:

<https://amnesty.dk/emner/lighed/samtykke-lets-talk-about-yes/liva>

<https://www.femina.dk/liv/i-det-oejeblik-gik-det-op-mig-min-stemme-var-ligegyldig>

## Trine:

<https://www.femina.dk/liv/trine-blev-voldtaget-jeg-forstaar-saa-godt-mange-kvinder-ikke-anmelder-det>

[https://politiken.dk/podcast/efter\\_voldtaegten/art7673271/%C2%BBHan-sagde-Du-har-altid-dr%C3%B8mt-om-at-blive-voldtaget-nu-skal-du-pr%C3%B8ve-det%C2%AB](https://politiken.dk/podcast/efter_voldtaegten/art7673271/%C2%BBHan-sagde-Du-har-altid-dr%C3%B8mt-om-at-blive-voldtaget-nu-skal-du-pr%C3%B8ve-det%C2%AB)

## Kirstine Marie:

<https://nyheder.tv2.dk/samfund/2020-02-19-voldtaegtsoffer-der-er-ikke-noget-der-hedder-et-ufrivilligt-samleje>

<https://amnesty.dk/nyhedsliste/2019/samtykkeloven-skal-aendres>

<https://politiken.dk/indland/art7661210/%C2%BBAnmeldelsen-var-lige-s%C3%A5-traumatiserende-som-selve-overgrebet%C2%AB>

<https://www.femina.dk/liv/fortryder-du-ikke-bare-du-var-din-kaereste-utro-spurgte-betjenten-kirstine-da-hun-anmeldte-en>

<https://www.information.dk/debat/2020/09/samtykkeloven-kan-staa-alene-foelg-specialuddannet-politi-seksualundervisning>

# GUIDE TIL HJÆLP OG RÅDGIVNING

Hvis du eller en du kender har været udsat for seksuel vold.

Tal med en, du har tillid til fx din lærer, skolepsykolog, familiemedlem eller en ven/veninde.

Kontakt Center for Seksuelle Overgreb eller Center for voldtægtsofre. De findes på forskellige steder i landet ofte med tilknytning til gynækologisk afdeling. De kan både hjælpe akut, og hvis der er gået måneder eller år.

Se samlet oversigt på [amnesty.dk/voldtægthjælp](https://amnesty.dk/voldtægthjælp).

Her finder du også kontaktoplysninger på flere rådgivningscentre.

