

GODT AT VIDE

ANMELDE  
PSYKISK VOLD

for dig der vil

Siden 2019 har psykisk vold været strafbart under Straffelovens §243. Det betyder, at man kan straffes for at udsætte et andet menneske for nedværdigende, forulempende og krænkende adfærd over en længere periode, med intentionen om at kontrollere vedkommende. Hvis du har været udsat for psykisk vold, kan du derfor anmelde den eller de personer, der har udsat dig for psykisk vold, til politiet.

I denne folder bliver du vejledt i, hvordan du anmelder psykisk vold, hvordan du kan forberede dig, hvad dine rettigheder er, og hvor du kan henvende dig for yderligere vejledning og støtte i processen.

Hvis du er pårørende til en person, der har været udsat for psykisk vold, kan du læse med her, så du bedst muligt kan støtte vedkommende i at anmelde volden.

**Er du i tvivl om, hvorvidt du har været udsat for psykisk vold?**

Henvend dig til dit lokale krisecenter eller et andet voldsfagligt tilbud for hjælp til at vurdere din situation. *Se bagsiden af denne folder.*

**Sig det til  
nogen**  
af  DANNER

I denne folder finder du vejledning til alle faser af anmeldelsen:

### 1. INDEN ANMELDELSE

- Et langt træk: Er du klar?
- Skab overblik over forløbet
- Indsamle dokumentation

### 2. HENVENDELSE TIL POLITIET

- Hvordan anmelder man?
- Husk dine rettigheder

### 3. BEHANDLING AF SAGEN

- Afhøring af dig
- Afhøring af vidner og mistænkte
- Indsamling af tekniske beviser

### 4. SAGENS VIDERE FORLØB

- Hvis politiet rejser sigtelser
- Hvis politiet ikke rejser sigtelse

## Hvornår er psykisk vold strafbart?

*Psykisk vold kan se ud på mange forskellige måder. Du skal kunne sige ja til følgende betingelser, før den psykiske vold, du vil anmelde, kan straffes efter Straffelovens §243.*

### 1 Gerningsmanden har tilknytning til den voldsudsattes husstand

Det kan fx være en nuværende eller tidligere kæreste eller ægtefælle eller medlemmer af din familie.

2

### 2 Den psykiske vold er begået gentagne gange over en periode, efter at loven trådte i kraft den 1. april 2019

Det vil sige, at der er et gentagelsesmønster i den psykiske vold, og at der ikke er tale om en enkeltstående hændelse. Den psykiske vold kan også være foregået i en periode forud for 1. april, men kun den vold, der er begået efter at loven trådte i kraft, er strafbar.

### 3 Der er tale om groft nedværdigende, forulepende eller krænkende adfærd

Det kan fx være handlinger, der har til formål at ydmyge eller nedgøre dig, eller at chikanere og genere dig. Det kan også være handlinger, der krænker din ære eller selvfølelse, overskrider dine personlige grænser eller negativt påvirker din psykiske integritet. Det omfatter også manipulerende adfærd, som fx kan få dig til at føle, at volden er selvforskyldt.

### 4 Adfærden er egnet til at styre den udsatte

Dette indebærer fx dominerende eller kontrollerende adfærd, som har til formål at etablere eller opretholde en ulige magtrelation mellem parterne, og adfærd, der fratager dig muligheden for at handle og udfolde dig frit, herunder pga. frygt for yderligere vold eller krænkelse.

3

## 1. INDEN DU ANMELDER

*Selve anmeldelsen er et meget vigtigt første skridt. Det er samtidig vigtigt, at du er godt forberedt på det videre forløb. Det kan blive mentalt og følelsesmæssigt krævende, og det er helt naturligt, hvis du er i tvivl om, hvorvidt du har lyst til at anmelde. Men det kan hjælpe dig at forberede dig grundigt, både mentalt og praktisk.*

### Et langt træk: Er du klar?

Der er mange gode grunde til at anmelde den psykiske vold, du har været udsat for. Ikke mindst er psykisk vold ulovligt og kan straffes. Anmeldelsen kan give dig en følelse af at tage magten og kontrollen igen efter at have gennemgået et omfattende kontroltab. Og det kan mindske din følelse af magtesløshed og give dig oprejsning og retfærdighedsfølelse.

Alligevel bør du tænke dig om, inden du indgiver anmeldelsen. Du er nemlig på vej ind i en lang og sandsynligvis hård proces. Undervejs må du forvente, at du over flere omgange vil blive bedt om at fortælle indgående om dine oplevelser med psykisk vold, og du skal dele ting, der kan føles meget private og sårbare. Det kan være svært at tale om og kan vække mange svære følelser.

Det er helt naturligt, hvis du har mange modstridende og komplicerede overvejelser omkring anmeldelsen. Du kan måske have et ønske om ikke at skade voldsudøveren, som du måske har elsket, og som har været en vigtig del af dit liv. Dette kan være endnu sværere, hvis I har børn sammen. Det kan også være, at du er bekymret for at forværre din egen situation.

**Men husk, at det, du har været udsat for, ikke er i orden!**

**TIP** *Vi anbefaler klart, at du opsøger et voldsfagligt tilbud inden du anmelder psykisk vold.*

*Her kan de hjælpe dig med at vurdere din situation, og de kan støtte dig i selve anmeldelsesprocessen. For nogle kan en anmeldelse af psykisk vold få negativ indvirkning på den sikkerhedssituation, de står i, eller på deres emotionelle tilstand. Her er det særligt vigtigt, at du taler med voldsfagligt personale om din fysiske sikkerhed og mentale sundhed. Du skal ikke stå alene. Det er vigtigt at anmelde den forbrydelse, du har været udsat for, men det er lige så vigtigt, at du passer godt på dig selv!*

Vi ved, at processen under og efter anmeldelse er hård. Derfor er det vigtigt, at du tænker over, hvordan du kan passe på dig selv, så du kan komme godt igennem processen. Spørg dig selv, om du er parat til at bede om hjælp, hvis behovet skulle opstå, og tænk over, om du har nogen i dit netværk, der kan støtte dig undervejs.

### Skab overblik over voldsforløbet

En væsentlig ting, du kan gøre for at forberede dig på at anmelde psykisk vold, er at forsøge at skabe et overblik over voldsforløbet. Det kan hjælpe dig til at skabe klarhed over, hvad der er vigtigt at få sagt ved anmeldelsen. Samtidig er det noget af det, du kan forvente, at politiet vil spørge ind til. Når man har været udsat for psykisk vold, kan man have svært ved at tænke klart, og det er ikke nødvendigvis simpelt at overskue forløbet og vurdere, hvilke situationer og hændelser, der egentlig har været en del af den psykiske vold. Det er helt okay.

Det kan hjælpe dig at lave en log over alle de ting, du kan komme i tanke om. Beskriv hvad der er sket, hvad der er blevet sagt og hvordan det føltes. Hvis du kan huske det, så skriv ned hvor og hvornår det skete, og om der var andre mennesker til stede. Det kan være både store ting og små ting. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt noget er relevant, så skriv det ned alligevel. Prøv at inkludere så mange detaljer, som du kan. Du kan evt. arbejde på loggen løbende og skrive nye ting ned, som du kommer i tanke om undervejs. Hvis du modtager voldsfaglig rådgivning, kan personalet hjælpe dig med at lave en log over voldsforløbet. Du kan bruge en kalender, et hæfte, eller skrive loggen ind på din computer – du skal bare huske at gemme loggen et sikkert sted.

#### Eksempel på logbog:

DATO	BESKRIVELSE AF HÆNDELSE	STED FOR HÆNDELSE	VIDNER	DOKUMENTATION
17. august 2021	Min kæreste ringede til mig 26 gange i løbet af dagen. Lagde beskeder om at jeg er en luder. Ringede også til min chef.	Bl.a. arbejdet	Chef	Opkaldslog
31. august 2021	Min kæreste er begyndt at tage tid på hvor lang tid jeg er om at komme hjem fra job. Han har sagt at jeg skal ringe når jeg kører, og hvis det tager mere end præcis 21 minutter før jeg er hjemme, så snakker han ikke til mig hele aftenen. Så føler jeg mig usynlig og meget dårligt tilpas.	Hjemme	ingen	ingen

## Indsamle dokumentation

Tænk over, om der er anden dokumentation, du kan indsamle på forhånd og gemme et sikkert sted. Dokumentationen er vigtig, da den kan styrke og underbygge din anmeldelse. Det kunne fx være:

### Digital dokumentation

Det kan være en god idé at gemme dokumentation fra fx telefon og computer, der understøtter din anmeldelse. Det kan være beskeder på sms og Messenger, e-mails, talebeskeder, lydoptagelser, billeder eller andet, der kan dokumentere en psykisk voldelig adfærd. Skriv en forklaring til dokumentationen i din hændelseslog, hvis det er relevant.



### Vidner

Tænk over, om der er nogen, der kan bevidne det, du har oplevet. Det kan være nogen, der har været til stede under psykisk voldelige episoder, men det kan også være personer, der kender dig godt, og som har været vidne til en ændring i din adfærd som følge af den psykiske vold. Du kan evt. bede dem om at skrive ned, hvad de har observeret, eller du kan nævne dem for politiet, så politiet selv kan spørge ind til vidnernes oplevelser.



### Støtteerklæring fra krisecenter

Hvis du har været på krisecenter eller har modtaget behandling eller rådgivning i forbindelse med volden, kan krisecenteret eller rådgiveren lave en støtteerklæring, hvori de oplyser, at de har vurderet dig som voldsudsat og ydet støtte til dig igennem deres tilbud.



## 2. HENVENDELSE TIL POLITIET

Når du har besluttet dig for at anmelde psykisk vold, skal du indgive din anmeldelse til politiet. Husk, at du har ret til støtte undervejs i processen, når du har været udsat for vold!

### Hvordan anmelder man?

En anmeldelse kan ske via telefon (ring 114), pr. mail eller ved at møde fysisk op på politistationen. Det kan være en fordel at anmelde direkte på politistationen. Der kan du nemlig muligvis komme til at tale med en efterforsker, som ved mere om psykisk vold og som kan stille de rigtige spørgsmål og få sagen sendt godt videre.

Prøv at være meget klar omkring, hvad du gerne vil anmelde. Du kan fx sige: "Jeg har været udsat for psykisk vold, og det vil jeg gerne anmelde". Derudover bør du prøve at få så mange oplysninger med som muligt om, hvad der er foregået. Det gør det lettere for politiet at visitere din sag, så de kan komme hurtigere i gang med efterforskningen. For at lette processen kan du fx medbringe din log over voldshændelser og kontaktoplysninger på vidner.

Politiet vil sandsynligvis spørge til din sikkerhedssituation nu og her. Fortæl dem ærligt, hvordan det står til, så de kan hjælpe dig, hvis du har behov for det.

Det er altid en god idé at spørge efter en kvittering eller det 16-cifrede journalnummer, der oprettes ved anmeldelsen. Så kan du altid referere til anmeldelsen på et senere tidspunkt.

### TIP

Vær tydelig om, hvad du gerne vil anmelde. Det gør det lettere for politiet at yde den nødvendige støtte fra starten. Sig fx:

***"Jeg har været udsat for psykisk vold. Det vil jeg gerne anmelde!"***

## Husk dine rettigheder!

Politiet er på papiret forpligtet til at fortælle dig om dine rettigheder og om sagens gang tidligt i forløbet. Hvis politiet glemmer det, kan du altid bede dem om at fortælle dig om dine rettigheder og muligheder for støtte. Du bør særligt være opmærksom på din adgang til følgende:

1

### Bistandsadvokat

I sager om psykisk vold har du som udgangspunkt ret til at få tildelt en bistandsadvokat. Det er en advokat, som kan hjælpe dig og varetage dine interesser gennem hele forløbet. Det er gratis for dig, uanset om din anmeldelse fører til sigtelse. Hvis politiet ikke selv gør dig opmærksom på muligheden, er det vigtigt, at du selv fortæller dem, at du gerne vil have en bistandsadvokat.

Bistandsadvokaten kan være en rigtig god støtte undervejs, og vi anbefaler, at du tager imod tilbuddet om en bistandsadvokat. Vedkommende kan blandt andet deltage ved afhøringer og svare på dine spørgsmål om sagens forløb, men kan ikke føre din sag for dig, hvis den går videre til retten. Lad politiet vide, hvis du gerne vil tale med din bistandsadvokat inden din første egentlige afhøring.

2

### Kontaktperson hos politiet

Når du har anmeldt psykisk vold, får du tildelt en kontaktperson hos politiet, som kan vejlede dig om sagens forløb. Sørg for, at du får vedkommendes kontaktoplysninger. Du må altid række ud til din kontaktperson med både store og små spørgsmål.

## HUSK

Du kan altid række ud til krisecentre og andre voldsfaglige tilbud for støtte og rådgivning!

## 3. BEHANDLING AF SAGEN

Når politiet har taget imod din anmeldelse, vil de kontakte dig, som udgangspunkt telefonisk, og bede dig komme ind til en uddybende afhøring. Politiet behandler din sag så hurtigt de kan, men du skal forberede dig på, at der kan være meget ventetid. Du kan altid henvende dig til politistationen på telefon 114, hvis du har brug for at tale med dem, før de selv henvender sig til dig.

### Afhøring af dig

Som en del af politiets efterforskning vil du blive afhørt om dine oplevelser. Her skal du gøre dit bedste for at fortælle alt det, du kan komme i tanke om. I nogle tilfælde skal du afhøres flere gange.

Du må forvente at skulle fortælle indgående om svære oplevelser. Måske husker du ikke alle detaljer eller har svært ved at fortælle sammenhængende og kronologisk om volden. Det er helt i orden. Husk, at hvis politiet stiller dig de samme spørgsmål igen og igen, så er det ikke, fordi de ikke tror på dig, men fordi de gerne vil have så klart et billede som muligt.

Undervejs kan det føles som om der bliver gravet i meget private dele af dit liv. Måske kan du også blive i tvivl om, hvordan politiet opfatter dig, og om du stiller dig selv i et dårligt lys. Det er vigtigt, at du ved, at politiet kan tåle at høre det hele, og at de ikke dømmer dig for dine oplevelser eller handlemønstre.

Fortæl helt ærligt om situationen, også selvom du må udlevere en privat del af dig selv. Husk, at du altid kan bede om en pause undervejs i afhøringen, hvis du har brug for det.

Hvis du har en bistandsadvokat, anbefaler vi, at du beder om at vedkommende deltager ved afhøringen. Det er også muligt at have en bisidder med. Det må ikke være en person, der også kan indkaldes som vidne, og det må heller ikke være en person, du er tæt på, da det kan gøre det svært at tale frit om dine oplevelser under afhøringen. En bisidder kan i stedet være fx en sagsbehandler, du har haft kontakt med, eller en repræsentant fra et krisecenter.

Overvej, om der er nogen, der kan tage med dig til politistationen og vente på dig, mens du er til afhøring. Det kan være rart med støtte og omsorg efter afhøringen. Dine pårørende kan dog ikke være med ved selve afhøringen.

## Afhøring af vidner og mistænkte

Som led i efterforskningen afhører politiet også den mistænkte og eventuelle vidner. Det kan være enormt ubehageligt ikke at vide, hvornår den mistænkte får kendskab til anmeldelsen og bliver afhørt. Fortæl derfor politiet, hvis du gerne vil have besked, når vedkommende får viden om anmeldelsen og indkaldes til afhøring. Det er ikke sikkert, at de kan give dig den oplysning, men de vil altid gøre deres bedste for at lytte til dig og afhjælpe din bekymring.

Det kan også få betydning for din sikkerhedssituation, at den mistænkte får besked om anmeldelsen og skal afhøres. Hvis du er bekymret for din sikkerhed i forbindelse med anmeldelsen og afhøring af mistænkte, skal du ligeledes fortælle det til politiet, så de kan vurdere, om der skal foranstalles særlig beskyttelse. Du kan eventuelt også kontakte et krisecenter, hvis du har brug for at tale med en fagperson om din sikkerhedssituation.

Du får ikke besked om, hvem politiet afhører som vidner. Det kan både være personer, som kan forventes at have overværet volden udfolde sig, eller det kan være personer, der kan berette om adfærdsændringer hos dig.

### TIP

**Fortæl altid politiet, hvis du er bekymret for din sikkerhed!**

## Indsamling af tekniske beviser

Hvis det er relevant, vil politiet forsøge at indsamle tekniske beviser. Det kan de fx gøre ved at kigge på din computer eller telefon. For at politiet har de bedste forudsætninger for at efterforske og dermed fremme din sag, bør du give samtykke til, at politiet kan få adgang til dine ting – også selvom du kan blive bekymret for, om de finder private eller kompromitterende elementer. Politiet kan godt tåle at se det, og de interesserer sig primært for det indhold, der er relevant for sagen. Snak med politiet om din konkrete bekymring, hvis du føler dig utryk ved at udlevere din telefon. Undersøgelsen foretages så hurtigt som muligt, hvorefter du får dine ting tilbage igen.

## 4. SAGENS VIDERE FORLØB

*Når politiet har afsluttet efterforskningen, vurderer politiets jurister, hvad der skal ske med sagen herefter. Der kan ske to ting med sagen:*

1

### Hvis politiet rejser sigtelse

Hvis politiets jurister vurderer, at der er tilstrækkelige beviser, vil de rejse sigtelse mod mistænkte. Herefter overdrages sagen til anklagemyndigheden. Her vil man ligeledes vurdere beviserne. Hvis anklagemyndigheden vurderer, at der er beviser nok til, at der kan fældes dom, rejser de tiltale, og sagen skal herefter afgøres i retten. Du skal vide, at der kan være lang ventetid, før din sag kommer for retten. Du skal også være forberedt på, at du indkaldes som vidne i sagen.

2

### Hvis politiet ikke rejser sigtelse

Det kan også ske, at politiets jurister vurderer, at der ikke er beviser nok til at rejse sigtelse. I sådanne tilfælde afsluttes sagen af anklagemyndigheden efter politiets efterforskning, og sagen overgår ikke til domstolene. Skulle det ske, er det vigtigt, at du forstår, at det ikke er fordi politiet ikke tror på din historie, eller at du ikke har været udsat for psykisk vold. Det betyder blot, at de har vurderet, at de ikke har de nødvendige beviser for, at volden er foregået.

Husk, at du altid kan opsøge voldsfaglig støtte både undervejs i sagen og efter sagens afslutning – både for at bearbejde dine egne følelser omkring sagen, men også for hjælp til at vurdere din sikkerhedssituation og hvordan du kan forholde dig til den.

## Her kan du henvende dig for rådgivning og støtte

*Det er en god idé at opsøge voldsfaglig rådgivning i forbindelse med anmeldelsen. Det voldsfaglige personale kan hjælpe dig med at få overblik over, om du har været udsat for psykisk vold eller med at få klarhed over din sikkerhedssituation i forbindelse med anmeldelsen, og de kan yde støtte og rådgivning undervejs i anmeldelsesforløbet. Nedenfor finder du en liste over nogle af de relevante tilbud, du kan henvende dig til.*

### Danners åbne rådgivning

[www.danner.dk/ring-for-hjaelp-og-raad](http://www.danner.dk/ring-for-hjaelp-og-raad)

Hos Danners åbne rådgivning kan du ringe ind og få rådgivning om problemstillinger relateret til vold i nære relationer. Telefonen er åben døgnet rundt på 33 33 00 47.

### Lev Uden Vold

[www.levudenvold.dk](http://www.levudenvold.dk)

Hos Lev Uden Vold kan både voldsudsatte, voldsudøvere og pårørende få anonym og fortrolig rådgivning på den nationale hotline. Telefonen er åben døgnet rundt på 1888.

### Sig Det Til Nogen

[www.danner.dk/sigdettilnogen](http://www.danner.dk/sigdettilnogen)

Hos Sig Det Til Nogen kan du som voldsudsat eller pårørende få kompetent rådgivning af voldsfaglige medarbejdere. Ring eller skriv til en af de seks Sig det til nogen-enheder og få en afklarende samtale.

### Mødrehjælpen

[www.moedrehjaelpen.dk](http://www.moedrehjaelpen.dk)

Hos Mødrehjælpen tilbydes Ud af Voldens Skygge kan voldsudsatte kvinder og børn gennem behandling og rådgivning få hjælp til at bearbejde voldens følger. Rådgivningen foregår i Århus og København.

### Offerrådgivningen

[www.offerraadgivning.dk](http://www.offerraadgivning.dk)

Offerrådgivningen hjælper blandt andet personer, der har været offer for- eller vidne til en forbrydelse. Her kan du fx få hjælp til at vurdere, om du har været udsat for psykisk vold, eller du kan få sparring før og under en anmeldelse.

### Bryd Tavsheden

[www.brydtavsheden.dk](http://www.brydtavsheden.dk)

Bryd Tavsheden tilbyder støtte og rådgivning til børn og unge, der er udsat for vold i nære relationer. Rådgivningen kan foregå på telefon, på chat eller ved online eller fysisk samtale.

### Lokal retshjælp

Over hele landet findes der lokal retshjælp, hvor man kan få gratis juridisk rådgivning.

På [www.advokatvagterne.dk](http://www.advokatvagterne.dk) kan du finde en liste over nogle af de advokatvagter, der findes.

### Lokale krisecentre

Over hele landet findes der krisecentre, hvor man som voldsudsat kan henvende sig. Det voldsfaglige personale på krisecentrene kan hjælpe dig med at vurdere din sikkerhedssituation og få den støtte, du har brug for. Se [www.levudenvold.dk](http://www.levudenvold.dk) for oversigt.