

A black and white photograph of a man with light-colored hair and a slight stubble, looking directly at the camera with a serious, questioning expression. He is wearing a dark shirt and has his hands clasped on a table in front of him. The background is blurred, showing what appears to be a window or a doorway.

I tvivl om
du stalker?



Dansk Stalking Center

© Dansk Stalking Center
Ansvarshavende redaktør: Lise Linn Larsen
Tekster: Dansk Stalking Center
Fotograf: Steen Gyldendal
Forsidefoto: Modelfoto

Folderen er produceret af Dansk Stalking Center

Hvad er stalking?

Stalking defineres som uønskede, gentagende og påtrængende kontaktforsøg – som opleves forstyrrende og intimiderende af den udsatte.

Stalking består af et utal af forskellige handlinger, der hver for sig kan virke uskyldige og harmløse – men oplevet i en sammenhæng, er handlingerne intimiderende og ofte frygtskabende – altså stalking.

Stalking kan ramme enhver. Flere end 100.000 danskere udsættes hvert år, uanset alder, køn og uanset relationen mellem stalkeren og den stalkingudsatte.

Flere end 60.000 hjemmeboende børn involveres hvert år, direkte eller indirekte. Dette påvirker børns trivsel og personlige udvikling.

Stalking kan have voldsomme psykiske, fysiske og sociale konsekvenser for den udsatte og dennes familie.

Er du i tvivl, om du stalker?

Bliver du ved med at kontakte en person, selvom du bliver afvist?

Har du svært ved at acceptere, at din ekskæreste har stoppet forholdet?

Eller er det en tidligere ven, nabo eller kollega, du har svært ved at give slip på?

Stalking er at blive ved med at kontakte, overvåge, true og/eller chikanere en anden – på trods af at du bliver afvist, og personen ikke ønsker kontakt.

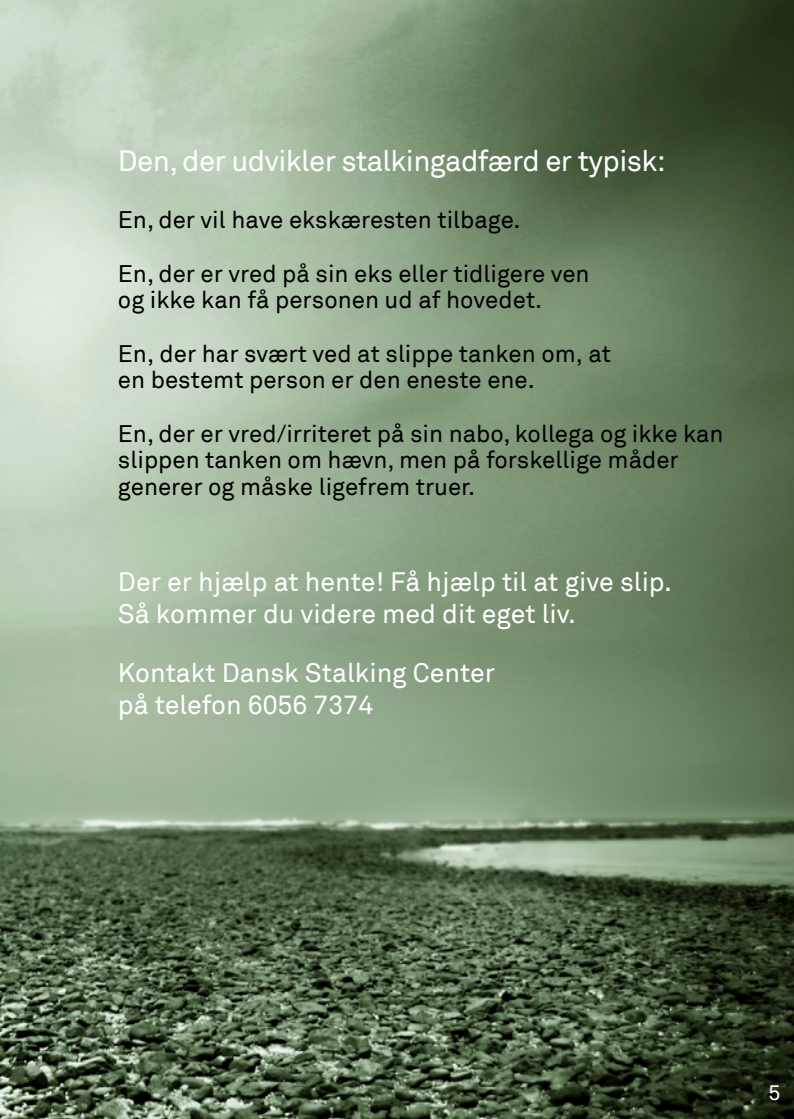
Ligger du vågen om natten, hvor tankerne om personen farer rundt i hovedet?

Har du svært ved at koncentrere dig om dit arbejde?

Har du svært ved at stoppe med at sende sms eller mails, køre forbi, banke på?

Har du truet personen?





Den, der udvikler stalkingadfærd er typisk:

En, der vil have ekskæresten tilbage.

En, der er vred på sin eks eller tidligere ven og ikke kan få personen ud af hovedet.

En, der har svært ved at slippe tanken om, at en bestemt person er den eneste ene.

En, der er vred/irriteret på sin nabo, kollega og ikke kan slippen tanken om hævn, men på forskellige måder generer og måske ligefrem truer.

Der er hjælp at hente! Få hjælp til at give slip.
Så kommer du videre med dit eget liv.

Kontakt Dansk Stalking Center
på telefon 6056 7374



”Skulle lige se, om der var lys”

”Jeg ved ikke, hvordan det kunne udvikle sig sådan. Vi var kærester i et år. Da hun sagde, at det var slut – satte det sig ligesom fast i mit hoved. Jeg kunne ikke stoppe tankerne om hende, jeg ville forklare, at hun tog fejl af mig.

Det var især om aftenen, det var værst. Hvad lavede hun mon? Havde hun allerede fundet en anden? For det meste var jeg ked af det og savnede hende, men ofte mærkede jeg et raseri og følelsen af uretfærdighed.

Jeg sendte sms efter sms. Jo flere jeg sendte, jo mere opsat blev jeg på, at hun skulle svare. Jeg kunne blive så desperat, at jeg truede med at kaste mig ud foran et tog, hvis hun ikke ville høre på mig.

Hun svarede kun sjældent. Så kørte jeg hen til hende. Skulle lige se, om der var lys. En gang sad hun og hyggede med en anden. Jeg gik rundt om hendes hus. I vrede gav jeg bilen et los på døren. Der kom en bule. Jeg skyndte mig væk.

På et tidspunkt blev jeg kontaktet af politiet og fik en advarsel. Der gik det op for mig, at det var stalking, men jeg kunne ikke stoppe af mig selv. Det er ikke noget, jeg er særlig stolt af.

Jeg er glad for at have stoppet det nu. Jeg er rystet over, at jeg kunne komme så langt ud. Jeg havde klart brug for hjælp, men vidste ikke, hvor jeg skulle gå hen”

Tidligere stalker (gennem 2 år)

Tag testen

Er du måske i gang med at stalke?

1. Har du fået en afvisning – men synes at personen skal lytte til dig en sidste gang?
2. Har du kontaktet en person mange gange, selvom du ikke får et svar?
3. Bruger du flere timer om dagen på at tænke på personen?
4. Har du svært ved at koncentrere dig om andet?
5. Er du flere gange taget forbi personen... bare lige for at se...?
6. Svinger du mellem ønsket om kontakt og vrede over ikke at få svar?
7. Har du ødelagt noget, den anden person ejer?
8. Har du holdt øje med personen?
9. Tjekker du ofte personen på nettet – fx på sociale medier?
10. Har du truet med noget – måske med at gøre skade på dig selv?
11. Har du svært ved at give slip?

Hvis du kan svare ja til en række af disse spørgsmål – kontakt Dansk Stalking Center på telefon 6056 7374. Vi vil tale med dig og finde ud af, om vi kan hjælpe dig til at komme videre med dit eget liv.

Tag testen

en af de mest udbredte i gang med at stas

- ☐ Har du eller en af dine venner eller bekendte været udsat for en situation, hvor du har følt dig truet eller skræmt?
- ☐ Har du overvejet at gøre noget, der kan skade personen?
- ☐ Brugte du flere timer på at tænke over, hvordan du ville reagere?
- ☐ Har du svært ved at komme over det?
- ☐ Er du flere gange taget for at se...
- ☐ &
- ☐ Svinger du mellem ønsket om at se personen og ikke at få svar?
- ☐ Har du ødelagt noget, den anden har sagt?
- ☐ Har du holdt øje med personen?
- ☐ Tjekker du ofte personen på nettet eller sociale medier?
- ☐ Har du truet med noget – måske med at skade på dig selv?
- ☐ Har du svært ved at give slip?





Der er hjælp at hente

Vil du have hjælp til at stoppe op og finde andre handlemuligheder, når du bliver overvældet af tanker om en anden, så send en uforpligtende mail til:

kontakt@danskstalkingcenter.dk
eller ring på telefon 6056 7374.

Herefter vil vi tale med dig og finde ud af, om vi kan hjælpe dig til at komme videre med dit eget liv.

Behandling til udøvere af stalking

Vi tilbyder terapeutisk samtaleforløb hos vores psykologer med fokus på netop det, der har sat sig fast hos dig. Sammen vil vi planlægge, hvor langt dit forløb skal være, så vi hjælper dig bedst muligt.

Der er altid noget, der ligger bag, at du er kommet så vidt, at du stalker. Det har du brug for hjælp til at slippe fri af.

Dansk Stalking Center er et specialiseret interventionscenter, hvis formål er at forebygge og stoppe stalking. Centret har specialviden og erfaring med psykologbehandling til udøvere af stalking.



RECEPTION

Kontakt

Telefon

6056 7374

Læs mere på

danskstalkingcenter.dk

Eller skriv til

kontakt@danskstalkingcenter.dk

Støt Dansk Stalking Center

Betal 250 kr. og bliv støttemedlem.

Mobilepay: 27604007. Send en sms med navn, adresse og mailadresse. Så får du bogen "Stalking – om chikane, forfølgelse og trusler" af Lise Linn Larsen tilsendt.

Eller overfør 250 kr. til reg.nr. 3511 kontonr. 0011895522
Husk navn og adresse – så får du bogen tilsendt.



Dansk Stalking Center