

GÆT ET ORD

ORD	Før forløbet	Efter forløbet
Forfølgelse		
Intimitet		
Psykopatisk		
Tilhold		
Psykisk vold		
Relation		
Beskadigelse		

GÆT ET ORD

ORD	Før forløbet	Efter forløbet
Stalkingudsat		
Stalker		
Chikane		
Fiksering		
Systematisk		
Vedvarende		

Stalking er:

”En konstellation af adfærd og hændelser, der påføres et andet menneske, og som af den udsatte opleves som gentagen, påtrængende og uønsket kontakt og kommunikation”

(Mullen, Páthe, Purcell & Stuart, 1999: Study of Stalkers)

Stalking er:

”En **konstellation** af **adfærd** og **hændelser**, der påføres et andet menneske, og som af den udsatte opleves som **gentagen**, **påtrængende** og **uønsket kontakt** og **kommunikation**”

(Mullen, Páthe, Purcell & Stuart, 1999: Study of Stalkers)

Feedup, -back og -forward: Indsamling og vurdering af materiale

Læringsmål

At finde relevant materiale om emnet og vurdere materialets lødighed

Kriterier

- Du søger efter kilder / materiale på nettet, i bibliotekets database
- Du undersøger om kilden kan give dig viden om emnet
- Du fortæller dine samarbejdspartnere, hvorfor man kan regne med denne kilde

Læringsmål

At kunne læse, forstå og tolke tal- og statistisk materiale om emnet

Kriterier

- Du snakker med dine samarbejdspartnere om tallene og statistikkerne
- Du fortæller, hvad tallene viser

Feedup	Forklar læringsmålet med dine egne ord:
Feedback	Hvor er jeg lige nu i læringsprocessen mod målet?
Feedforward	Hvordan kan jeg arbejde videre mod læringsmålet?

KILDER / MATERIALELISTE

GRUPPE 1) VIDEN OM STALKERE

Dansk Stalking Centers hjemmeside: <http://www.danskstalkingcenter.dk/>

Undersider på hjemmesiden med relevant materiale/information:

- **Udsat for stalking**
 - Foldere – I tvivl om du stalker?
- **Hjælp og rådgivning**
 - Tilbud til udøvere af stalking
- **Fagperson**
 - Strategier i mødet med dem, der stalker
- **Viden om stalking**
 - Hvem stalker?
 - Fem grundtyper af stalking
 - Artikler
 - *Både mænd og kvinder stalker og bliver stalket*, Berlingske 2013
 - *Stalkere misbruger myndigheder til at forfølge ofre*, www.etik.dk 2013
 - *Partier vil straffe stalkere hårdere*, Politiken 2011
 - *SF: Stalkere skal dømmes til behandling*, Politiken 2011

Håndbogen "Når der er tale om stalking" findes på www.danskstalkingcenter.dk/undervis

Socialstyrelsens hjemmeside:

<https://socialstyrelsen.dk/voksne/vold-i-naere-relationer/viden-om-vold/typer-af-vold/hvad-er-stalking>

GRUPPE 2) VIDEN OM STALKINGUDSATTE

Dansk Stalking Centers hjemmeside: <http://www.danskstalkingcenter.dk/>

Undersider på hjemmesiden med relevant materiale/information:

- **Udsat for stalking**
 - Er du udsat for stalking?
 - Foldere
 - Udsat for stalking
 - Er der tale om stalking?
 - Råd og vejledning
- **Fagpersoner**
 - Hvordan genkende stalking?
- **Viden om stalking**
 - Hvem bliver ramt?
 - Artikler
 - *Malene blev stalket af sin eksmand*, Berlingske 2017
 - *Hver sjette unge dansker er blevet stalket*, Berlingske 2017
 - *Når syv dumme fadøl bliver til tre års stalking*, Metier, RUCjournalisternes magasin 2016

Håndbogen "Når der er tale om stalking" findes på:

www.danskstalkingcenter.dk/undervis

Socialstyrelsens hjemmeside:

<https://socialstyrelsen.dk/voksne/vold-i-naere-relationer/viden-om-vold/typer-af-vold/hvad-er-stalking>

Anklagemyndighedens hjemmeside:

<http://www.anklagemyndigheden.dk/Sider/udsat-for-forfoelgelse-chikane-eller-stalking.aspx>

GRUPPE 3) FACTS OG LOVGIVNING OM STALKING

Dansk Stalking Centers hjemmeside: <http://www.danskstalkingcenter.dk/>

Undersider på hjemmesiden med relevant materiale/information:

- **Viden om stalking**

- Hvad er stalking?
- Lovgivning
- Artikler
 - *Hver sjette unge dansker er blevet stalket: 34-årige Frejamay modtog 70 sider, der vendte op og ned på livet, Berlingske 2017*
 - *Næsten hver 10. dansker har oplevet stalking, Dr.dk, 2015*

Folder:

<http://justitsministeriet.dk/sites/default/files/media/Pressemeddelelser/pdf/2016/Stop%20Stalking.pdf>

GRUPPE 4) HJÆLP, RÅDGIVNING OG VEJLEDNING

Dansk Stalking Centers hjemmeside: <http://www.danskstalkingcenter.dk/>

Undersider på hjemmesiden med relevant materiale/information:

- **Udsat for stalking**
 - Foldere
 - Udsat for stalking?
 - I tvivl om du stalker?
 - Råd og vejledning
- **Hjælp og rådgivning**
 - Telefonrådgivning
 - Yderligere hjælp/intervention
 - Økonomisk støtte
- **Viden om stalking**
 - Nyttige links

Folder fra Justitsministeriet "Stop stalking":

<http://justitsministeriet.dk/sites/default/files/media/Pressemeddelelser/pdf/2016/Stop%20Stalking.pdf>

Rapport fra Statens Institut for Folkesundhed "Stalking i Danmark":

http://www.si-folkesundhed.dk/upload/stalking_i_danmark_rapport.pdf

"Din retshjælp" hjemmeside:

<http://www.dinretshjaelp.dk/stalking/>

Vurdering af artikler

Artikler er en sagtekst. En sagtekst handler om forhold i den faktiske virkelighed – de er ikke-fiktive.

Når du skal vurdere en artikel, kan du overveje:

- **Tid:** Hvornår er artiklen skrevet?
- **Afsender:** Hvem har skrevet artiklen?
- **Modtager:** Hvem er artiklen skrevet til?
- **Formål og budskab:** Hvad vil journalisten/avisen med artiklen?
- **Vurdering:** Er artiklen troværdig?

Feedup, -back og -forward: Læse, lytte, drøfte og notere

Læringsmål

- At kunne fortælle om stalking og tage stilling til problemer der er relateret til stalking
- At læse om stalking med fokus på et specifikt underemne
- At bearbejde det jeg har læst og skrive om det, så andre får indblik i emnet

Kriterier

- Du drøfter emnet med din gruppe. Du deltager aktivt både ved at lytte til de andre og ved at fortælle om dine egne tanker
- Du læser og skriver om dit emne

Læringsmål

- At kunne vælge, hvilken udtryksform, der bedst formidler indholdet
- At kunne planlægge præsentationen fra start til slut

Kriterier

- Du snakker med din gruppe om du vil skrive, fortælle, bruge billeder eller lyd. I diskuterer, hvad der passer bedst til emnet.
- Du laver en plan for dit arbejde, som rummer alle delene, rækkefølgen og en tidsplan for arbejdet.

Feedup	Forklar læringsmålet med dine egne ord:
Feedback	Hvor er jeg lige nu i læringsprocessen mod målet?
Feedforward	Hvordan kan jeg arbejde videre mod læringsmålet?

Feedup, -back og -forward: Præsentation

Læringsmål

- At sammensætte præsentationen, så det bliver tydeligt for klassekammeraterne at forstå indholdet
- At udtrykke sig skriftligt om et emne

Kriterier

- Du drøfter rækkefølgen i præsentationen med din gruppe
- Du overvejer hvordan præsentationen ser ud
- Du skriver om dit emne

Feedup	Forklar læringsmålet med dine egne ord:
Feedback	Hvor er jeg lige nu i læringsprocessen mod målet?
Feedforward	Hvordan kan jeg arbejde videre mod læringsmålet?

Forslag til præsentationsformer

- Mundtlig fremlæggelse (evt. som videooptagelse)
- Skriftlighed: Planche, tekst, diagrammer
- Brug af billeder og lyd, slideshows (Powerpoint eller Prezi fx)
- Drama

Feedup, -back og -forward: Forståelse og handling

Læringsmål

At drøfte og diskutere holdninger og handlinger i forbindelse med stalking samt kommunikation på nettet

Kriterier

- Du lytter til det, dine klassekammerater siger og tænker over det
- Du fortæller, hvad du selv mener og begrundes dine holdninger

Læringsmål

At bringe viden om stalking i spil i diskussioner og drøftelser af forskellig karakter

Kriterier

- Du lytter til det, dine klassekammerater siger og tænker over det
- Du fortæller, hvad du selv mener og begrundes dine holdninger

Feedup	Forklar læringsmålet med dine egne ord:
Feedback	Hvor er jeg lige nu i læringsprocessen mod målet?
Feedforward	Hvordan kan jeg arbejde videre mod læringsmålet?

CAMILLAS HISTORIE

FØRSTE DILEMMA: KAN CAMILLA GØRE NOGET?

Jeg hedder Camilla, og jeg er 23 år gammel. Da jeg var yngre, mødte jeg en fyr på mit arbejde. Han var noget ældre end mig, men vi var rigtig glade for hinanden, blev kærester og brugte rigtig meget tid sammen. Han fik også nøgle til min lejlighed. Vi havde lidt hver vores tilgang til vores liv. Jeg havde en større social omgangskreds, end han havde. Jeg ville gerne være sammen med venner og veninder og havde det der ungdoms- og studieliv. Han var meget for sig selv og kunne godt lide den der tosømhed, vi havde sammen. Han var også ret jaloux, når jeg så tog afsted. Han prøvede mere eller mindre at kontrollere mig. Det var ikke sygeligt på nogen måde. Det var ikke noget med, at han stod udenfor, og at han var der, hvor jeg skulle hen. Det var mere noget med at ringe og høre til mig hele tiden. Og han ville helst have, at vi var sammen, og at jeg var hjemme. Jeg tror lidt, at han følte, at jeg valgte ham fra, når jeg tog ud. Også bare, når jeg var sammen med en veninde.

Vi snakkede tit om det. Han kunne godt lytte og måske forstå det i situationen. Men ikke kunne handle efter det. Han havde ligesom nogle andre følelser, der tog over. Det var ikke noget, som jeg undrede mig helt vildt meget over. Det var bare en jaloux kæreste. Og det er der jo mange, der har.

Men jeg endte med at slå op. Jeg syntes, at jeg havde fundet mig i mange ting, hvor jeg tænkte, at det var ikke mig - og det var ikke noget, jeg havde lyst til at finde mig i.

Efter jeg slog op, snakkede vi stadig lidt sammen. Mest fordi jeg havde dårlig samvittighed over, at det var mig, der var gået. Og han havde det rigtig dårligt. I den tid tog han mig ret meget som gidsel, forstået på den måde, at han spillede rigtig meget på mine følelser. Så vi blev ved med halvt at snakke sammen og halvt ikke at gøre det. Jeg havde dårlig samvittighed og var virkelig bange for, at han ville tage sit eget liv, fordi det blev han ved med at true med.

I den periode mødte jeg ham flere gange tilfældige steder. Jeg skulle i biografen med nogle veninder, og så kom han gående forbi på det tidspunkt, hvor vi skulle mødes. Og på et tidspunkt stod han også ude i min gård. Det var lidt mærkeligt. På et andet tidspunkt sendte han et billede af, at mig og min veninde sad på en café, hvor han så var gået forbi. Han sendte det på Snapchat, så det var væk efter få sekunder.

Efter to måneder fandt jeg også ud af, at der skete nogle ting på min Facebook-profil, som jeg ikke selv havde styret. Det var blandt andet, da jeg begyndte at skrive med en anden fyr - pludselig var han slettet som ven fra min profil. Så tænkte jeg: "Det er mærkeligt! Det har jeg ikke gjort!".

Jeg undrede mig jo også over, at min ekskæreste blev ved med at dukke op steder, hvor jeg var. Indtil jeg fandt ud af, at det alle sammen var aftaler, som jeg havde lavet over Facebook. Så der var ligesom flere ting, der blev lagt sammen, så jeg tænkte: "Jeg er ikke alene om den her profil".

FØRSTE DILEMMA: KAN CAMILLA GØRE NOGET?

A: Tal med nogen om det - en ven, forælder, lærer eller andre.

B: Luk Facebook.

C: Gør ingenting. Måske er du bare paranoid, Camilla

ANDET DILEMMA: HVAD KAN CAMILLA GØRE?

Jeg skyndte mig at lukke Facebook helt ned, så man ikke kunne finde mig derinde mere. I den periode, hvor jeg havde lukket min Facebook-profil ned, så blev det hele værre. Det var på meget få dage, at det eskalerede meget hurtigt. Det var ligesom om, at fordi Facebook som kanal til kontakt var lukket ned, så eskalerede det på andre kanaler.

En dag fik jeg sms om, at der var et brev ved min lejlighed. Jeg var ikke hjemme på det tidspunkt. Brevet var stukket ind helt oppe ved min hoveddør. Man kunne kun komme derop, hvis man havde nøgler. Og han havde ikke nøgler. Dem havde jeg fået, da vi slog op.

På det tidspunkt var jeg hos mine forældre. Og så fortalte jeg dem om brevet. Samtidig fortalte jeg også det med Facebook. Vi blev enige om, at hvis der var et brev fra ham oppe ved min lejlighed, så skulle jeg ikke blive boende der. Så skulle jeg være et andet sted. Og det blev hos mine forældre. Vi tog ind til min lejlighed og så, at brevet var der. Det var fra ham og der stod: "Vi skal nok komme til at snakke sammen, ligegyldigt hvordan" – skrevet på en meget ubehagelig måde.

Det var jo meget få gange, at det ikke var ubehageligt, det han skrev. Han truede mig på alle områder. Han truede med at give min hund noget forkert at spise, han truede med at tage sit eget liv, han truede med at hænge sig ude i mine forældres garage, han truede med, at jeg havde en livstruende sygdom, som jeg måtte have en læge til at afkræfte. Han truede også med at møde op på mit arbejde og med at sende billeder af mig i undertøj ud til min arbejdsplads og sådan nogle ting.

Jeg var rigtig bange. Jeg kiggede efter alle biler, der lignede hans bil. Jeg kiggede mig altid over skulderen. Jeg var altid bange for, at der var nogen, der fulgte efter mig.

ANDET DILEMMA: HVAD KAN CAMILLA GØRE?

A: Kontakt ekskæresten og forklar ham, hvordan det påvirker dig og bed ham om at stoppe.

B: Fortæl det til politiet.

C: Hold det for sig selv, og anskaf en peberspray.

TREDJE DILEMMA: HVAD KAN CAMILLA OG HENDES FAMILIE GØRE NU?

Så pakkede jeg noget tøj og så tog vi ind til politiet og fortalte det med Facebook, og vi viste dem brevet. Men politidamen sagde: "Jeg kan godt se, at det er ubehageligt, men kan altså ikke gøre noget ved det. For det er ikke en direkte trussel". Og så rådede hun mig til at lukke alt ned af e-mails og telefonnumre. Og så fik jeg en stak pjecer i hånden.

Jeg vidste jo, at det der med at overtage en andens Facebook-profil, det er jo ulovligt. Min ekskæreste skrev i en af de mange beskeder: "Jeg har et program, så jeg har hacket mig til adgang.". Han afslørede lidt sig selv på den måde. Men jeg fandt ud af, at han nok ikke havde hacket. Jeg tror, at han har luret mit kodeord, da vi var kærestes, har set mig over skulderen, eller noget lignende. Men jeg har aldrig nogensinde givet ham mit kodeord! For jeg holder sådan noget til mig selv.

Jeg har i virkeligheden taget det lidt for givet, når man har snakket om frihed. Men når man så får den berøvet på den måde, at man ikke selv kan bestemme, hvad man vil på af sociale medier, man konstant får ubehagelige mails og trusler. Man kan i virkeligheden ikke gå uden for en dør alene. I hvert fald ikke, hvor man føler sig tryk. At man er tvunget til at flytte fra sit eget hjem. Så jeg følte jo lidt, at jeg levede i sådan et åbent fængsel. Og jeg blev jo tjekket hele tiden. Altså hver gang jeg kom fra arbejde skrev jeg til min mor "Nu er jeg her". Fordi alle var nervøse for, hvad der ville ske. Og jeg var enormt bange for at møde ham.

Så vi følte os vildt frustrerede, da vi gik fra politiet. Frustrationerne gik meget på, at politiet ikke kunne hjælpe mig. Jeg har en lillebror og mine to forældre. Først blev de virkelig vrede. Og samtidig også kede af det, for de kunne godt se, hvad jeg blev udsat for. Jeg blev virkelig pinligt berørt over, at jeg havde fundet mig sådan en kæreste. Og min far sagde: "Jeg har heller aldrig brudt mig om ham", og det var jo ubrugeligt. Men jeg tror, at han havde behov for at sige det på det tidspunkt. De følte jo også den der magtesløshed.

TREDJE DILEMMA: HVAD KAN CAMILLA OG HENDES FAMILIE GØRE NU?

A: Søg hjælp andre steder end hos politiet.

B: Din familie må selv få ham til at stoppe på den ene eller anden måde – der er jo ikke andre, der kan hjælpe!

C: Der er ikke noget, I kan gøre. I må bare vente på, at han kommer sig over bruddet og stopper.

FJERDE DILEMMA: HVAD KAN CAMILLAS VENNER GØRE NU?

Vi har altid været en familie, der levede meget normalt. Altså vi handler meget lovlydigt. Har aldrig været i kontakt med politiet før. Har ikke nogle store aggressioner. Men i den periode kom min familie til at tænke i mange alternative løsninger. Sådan noget med, om de kunne afpresse min ekskæreste med penge eller sende nogle store bøller efter ham. Så meget væk fra, hvordan de ellers handler. Fordi de var så pressede og så magtesløse. Og fordi vi ikke følte, at politiet i første omgang hjalp. I dag er jeg rigtig glad for, at vi ikke gjorde noget dumt. Men jeg kunne se, at selv mine forældre, som er normale velfungerende mennesker, de kom så langt ud. Jeg havde lyst til at stoppe på mit studie, og jeg havde lyst til at flytte til udlandet. For jeg synes også, at det var synd for hele min familie, at de blev udsat for det.

Jeg fortalte få af mine venner om, at jeg havde været hos politiet. Men jeg havde et sommerferiejob og jeg brugte rigtig mange timer derude, så jeg så ikke så mange på det tidspunkt. Plus man lukker lidt alt det, der er utrygt ude. Altså dem, der kender til situationen, det er ligesom dem, man holder tæt på det tidspunkt. Da jeg begyndte på mit studie igen og så mine veninder, så begyndte jeg at fortælle lidt om, hvad det var. Men jeg tror ikke, at de forstod det. Jeg tror bare, at de synes, at det lød ubehageligt. Jeg tror heller ikke, at jeg selv var helt klar over, hvor alvorligt det var. Så jeg fortalte nok heller ikke så præcist – altså jeg fortalte jo ikke, hvordan han truede mig. Jeg fortalte bare, at jeg fik nogle ubehagelige mails og sådan noget.

OBS: NU ER VI CAMILLAS VENNER: HER EN VENINDE

Jeg er en af Camillas gamle veninder. Vi plejede at ses meget og feste sammen. Men på det sidste har hun sagt nej til flere og flere arrangementer. Hun vil næsten aldrig være med mere. Og hun reagerer anderledes på ting, end hun plejede – pludselig blev hun sur over, at der var nogen der tog et fællesbillede og lagde det på Facebook. Og vi kan kun komme i kontakt med hende på sms. Hvilket selvfølgelig er ok, men man kommer bare lidt til at glemme at invitere hende til ting – for det hele sker jo over Facebook. Og vi vil jo godt have hende med, men omvendt skaber hun bare lidt dårlig stemning, og er blevet mega-pylret. Og hvis hun ikke rigtig har lyst til at komme med til vores aftaler, skal hun jo heller ikke. Jeg ved, at det var et svært brud med ekskæresten, og han ikke rigtig vil acceptere det. Og han bliver ved med at kontakte hende. Men altså, han kommer jo nok over det. Og jeg ville bare ønske, at hun blev lidt mere sit gode gamle, sjove selv.

FJERDE DILEMMA:

HVAD KAN CAMILLAS VENNER GØRE?

A: Lad hende være og vent på, at hun selv taler om, hvad der er galt.

B: Tal med hende om det – spørg ind til, hvordan hun har det.

C: Sig til hende, at hun skal søge hjælp.

FEMTE DILEMMA: HVAD KAN CAMILLA GØRE NU?

OBS: NU ER VI CAMILLA IGEN

Jeg sad en aften til et venindearrangement, og alle de andre ville gerne feste og hygge sig og grine og danse. Jeg sad bare og kunne ikke være med. For jeg tænkte bare: "I har jeres frihed. Det har jeg ikke.". Og så på et tidspunkt begyndte jeg at græde. Jeg kunne pludselig slet ikke holde til det mere. Så stoppede hele arrangementet sådan lidt op. Jeg tror, at det var dér, de blev klar over, hvad det var, der faktisk skete. Jeg synes måske også, at det var lidt pinligt at begynde at fortælle om. Jeg var sådan: "Ej, det er jo min ekskæreste" og sådan noget. Selvom jeg blev ved med at blive bekræftet i, at det ikke var min skyld, så kunne jeg alligevel ikke lade være med at føle det. Så jeg tror først, at det var den aften, det gik op for dem. Jeg havde haft det sådan: "I ved slet ikke, hvordan jeg har det!". Og der var flere, der sagde "Hvorfor har du ikke bare sagt det?". Fra den dag af, der snakkede vi om det. Men der var jo gået fire måneder, hvor jeg var blevet stalket.

Jeg ville ønske, at de havde presset mere for at se mig. Og jeg ville ønske, at de havde spurgt mere ind til det for at forstå det. For jeg tror, at der var en stor berøringsangst med at forstå det emne. Og jeg har aldrig haft noget problem med at snakke om det, eller fortælle om det, hvis nogen har spurgt. Altså ikke andet, end at man er lidt flov over det man nu er udsat for. Men jeg ville ønske, at de havde spurgt mere ind. Og stillet alle de spørgsmål de gik og havde. For jeg tror, at de havde rigtig mange.

Jeg har meget empati og jeg har altid forsøgt at forstå andre mennesker og ønsker at hjælpe andre mennesker. Det udnyttede min ekskæreste til fulde! Jeg troede ikke, at jeg var så nem at manipulere, for jeg er ret handlekraftig, stædig og kan godt sige fra og sådan noget. Så det var fandeme mærkeligt at finde ud af, at man egentlig kunne blive manipuleret med, når man ellers synes, man ikke kunne. Han spillede rigtig meget på min empati. For han vidste godt, at jeg virkelig meget frygtede, at han ville tage sit eget liv, og det så blev min skyld. Det kunne jeg næsten ikke bære. Så jeg følte, at jeg på en eller anden måde skulle hjælpe ham. Netop fordi jeg har omsorg over for andre mennesker, og jeg ikke er kold i røven.

Jeg endte med at finde ud af, at jeg faktisk havde symptomer på angst og depression og posttraumatisk stress. Jeg havde ondt i kroppen. For kroppen handler virkelig i forsvar. Og hele ens sikkerhedsberedskab, eller alarmberedskab var oppe. Det var ligesom det, der var det primære. Så jeg kunne heller ikke koncentrere mig om at lære noget eller fungere ellers. Det handlede kun om overlevelse og kun om at finde tryghed. Og det havde man jo aldrig, når man gik udenfor i den periode.

FEMTE DILEMMA: HVAD KAN CAMILLA GØRE NU?

A: *Gå under jorden, så han ikke kan finde dig.*

B: *Søg hjælp.*

C: *Der er ikke så meget at gøre. Du må lære at leve med det.*

AFRUNDING OG REFLEKTERENDE SPØRGSMÅL

En dag satte jeg mig ned og kiggede på de der brochurer, jeg havde fået hos politiet. Og så fandt jeg faktisk ud af, at det havde et navn, det jeg var udsat for. Det var stalking! Det var en stor lettelse. Men det gav også en alvor i sagen. Jeg troede ikke, at det var så invaliderende. Jeg troede, at det var en kort periode det ville vare. Men det var det ikke.

I Dansk Stalking Center fik jeg hjælp til at forstå, hvad stalking er som fænomen, og hvordan stalkere fungerer – og ikke fungerer. Jeg troede, at man bare kunne lægge sin egen forståelse af verden over på andre. Man søger jo hele tiden at forstå. Og det var svært at erkende, at jeg ikke kunne forstå det. Og så fandt jeg ud af, hvordan jeg skulle handle juridisk set. At jeg skulle huske at skrive på et tidspunkt, at jeg ikke ønskede, at han kontaktede mig. Og jeg fik hjælp til den app, der hedder Skytsengel, hvor mine forældre kunne holde øje med, hvor jeg var.

Efter et halvt år, hvor jeg havde samlet nok materiale, gik jeg til politiet igen. Denne gang gik jeg til en advokat først, der hjalp mig med at skrive anmeldelsen. Og jeg fik gode råd fra Dansk Stalking Center. Og så blev jeg taget alvorligt af politiet. Jeg blev ringet op af en politimand, der sagde, at han ville give en mundtlig advarsel til min ekskæreste. Og han ville han gerne gøre med det samme. Han sad med sådan nogle sager om stalking. Så han forstod mig. Han sagde: "Der bliver gjort noget i den her sag. Så jeg vil rigtig gerne starte med at give en mundtlig advarsel for at håbe på, at det er nok." Og det sagde jeg ja til. Så der ringede han til min ekskæreste med det samme. Han ringede tilbage til mig igen, efter han havde talt med min ekskæreste. Min ekskæreste havde sagt, at han godt vidste, at det han gjorde var forkert. Men han havde været så ramt af det, at han ikke kunne styre sig selv. Min fornemmelse var, at ham politimanden var rigtig god til mennesker og havde snakket på en god måde til min ekskæreste og mødt ham på den helt rigtige måde. For det endte jo med, at det stoppede på det her tidspunkt.

Jeg var nervøs for, om det var et ordentligt punktum, eller det bare kom videre til noget nyt. Hvordan ville min ekskæreste reagere? Der gik lang tid, før jeg troede på, det var slut. Nu er det halvandet år siden, så nu går jeg ikke og frygter det på samme måde. Men hele det efterfølgende år gik jeg stadig og frygtede, at det startede igen.

Jeg føler, at han har stjålet et år af mit liv. For det var så lang tid, det tog for mig at komme nogenlunde ovenpå igen. Og det tog halvandet år, før jeg fik det godt og ikke tænkte på det dagligt. Men jeg har lært meget om mig selv og er endnu mere klar over, hvilke holdninger jeg har, og hvem jeg er. Jeg tog initiativ til at få hjælp. Det er jeg så glad for.

Mine gode råd til andre, der oplever noget lignende, er: Lad være med at svar på de henvendelser, man får. For det er bare at kaste brænde på det bål. Det er det dumme man kan gøre. Men jeg forstår godt, at det er naturligt. For der var flere, der sagde: "Jamen, kan du ikke bare svare?", hvis jeg fik en besked. "Nej, det kan jeg ikke", for så får han det, han gerne vil have som stalker. Og så stopper han ikke, for så ved han, at han har en kanal til at snakke med en. Og det andet råd, det er at søge hjælp. Og få snakket med nogle andre om det. For der er rigtig mange, der bliver udsat for det. Det vidste jeg slet ikke før. Og fortælle sin omgangskreds om det, sådan at man kan få hjælp fra dem. Man skal ikke gå med det alene. For man kan ikke håndtere det alene.

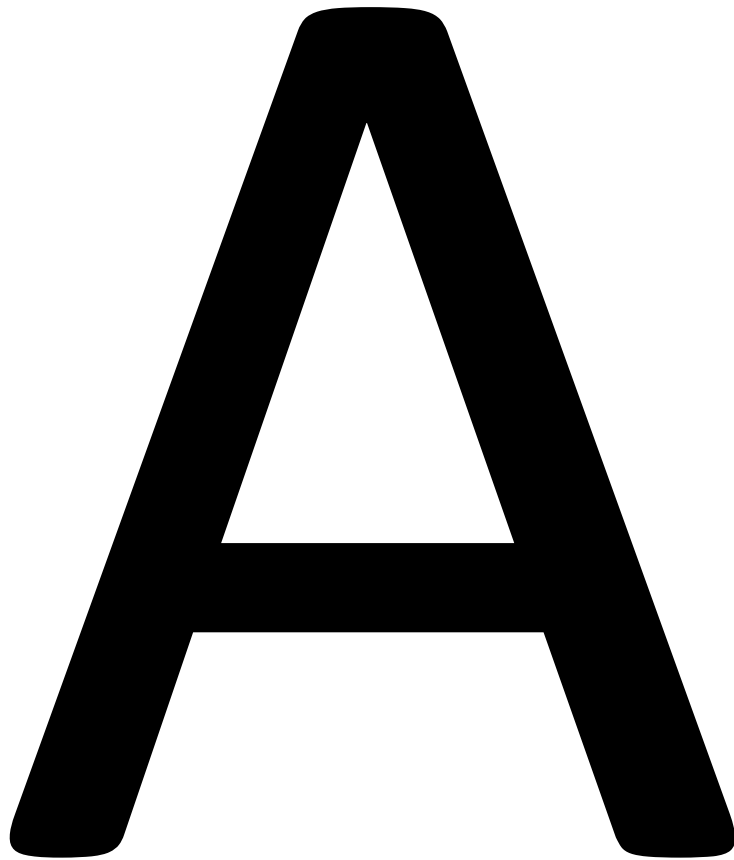
AFRUNDENDE SPØRGSMÅL:

Var der nogen, der med fordel kunne/skulle have gjort **noget andet** – eller på et andet tidspunkt?

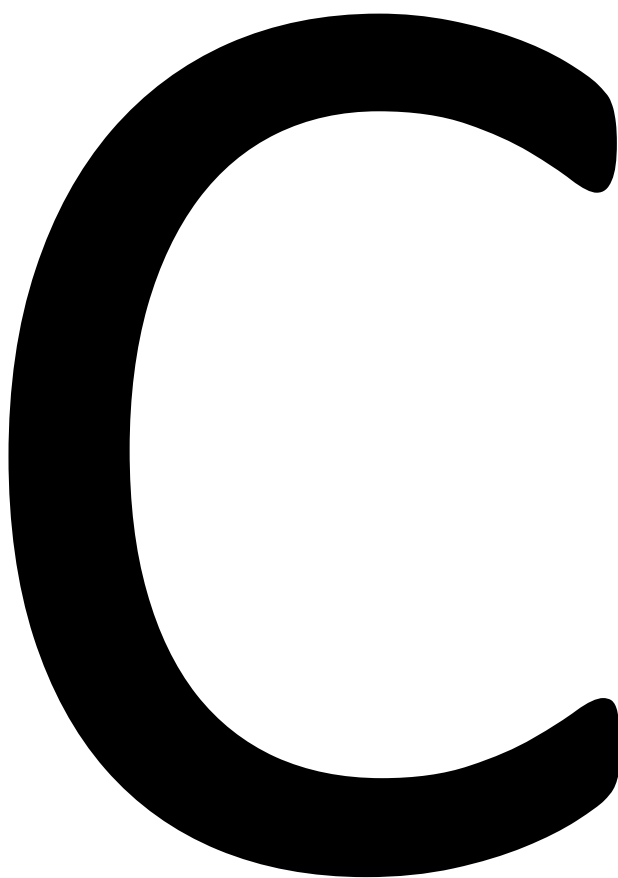
Hvordan ville I reagere, **hvis det var jer**?

Hvordan vil I håndtere det, hvis I tænker, at en af jeres venner er i Camillas sted – eller i ekskærestens?

Kender I nogen, der har været udsat for noget lignende?



B



KAN	KAN NÆSTEN	KAN IKKE ENDNU

Det ved jeg nu, som jeg ikke vidste før:	Forløbet har fået mig til at tænke over:

- Vurder din egen indsats i forløbet på en skala fra 1 – 10, hvor 1 er lavest og 10 er højest. Sæt kryds.
- Vurder jeres samarbejde på skalaen fra 1 – 10. Sæt en ring.

1

10

A horizontal blue bar representing a scale from 1 to 10. The bar is solid blue and spans the width between the numbers 1 and 10.