



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
Redigeret udgave 2021

Hvad er stalking?

Stalking er en systematisk række af kontaktforsøg og adfærd, som er uønsket og vedvarende og som opleves grænseoverskridende og intimiderende for den udsatte.

Stalking består af et utal af forskellige handlinger, der hver for sig kan virke uskyldige og harmløse. I en sammenhæng er handlingerne intimiderende og ofte frygtskabende.

Stalking kan foregå i forskellige situationer. Det kan fx være efter et brudt parforhold, på baggrund af følelsen af uretfærdighed eller vrede, forelskelse eller i en anden sammenhæng, hvor man har svært ved at slippe tanker om en bestemt person.

Op imod 100.000 danskere udsættes hvert år for stalking. Mænd og kvinder i alle aldersgrupper kan opleve stalking.

Stalking kan medføre voldsomme psykiske, fysiske og sociale konsekvenser.

Er du i tvivl, om du stalker?

Bliver du ved med at kontakte en person, selvom du er blevet 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?

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?

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



Situationer der kan føre til stalkingadfærd:

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.

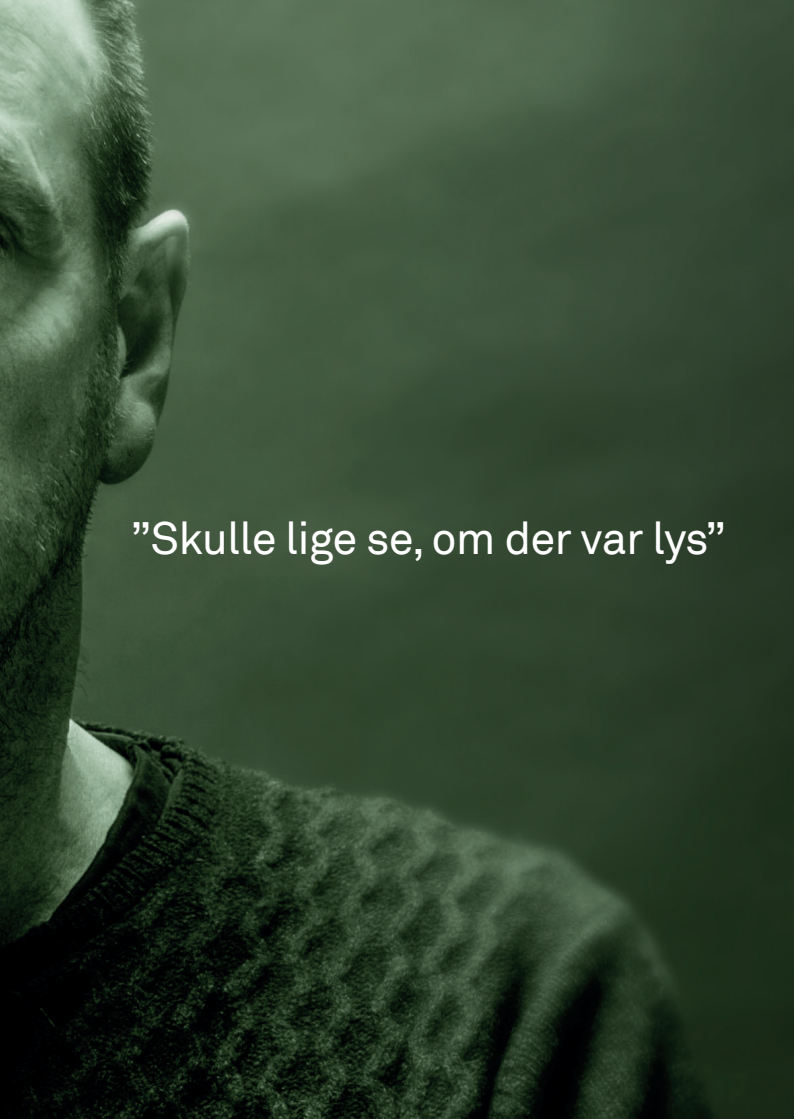
En, der er vred/irriteret på sin nabo eller kollega og ikke kan slippe tanken om hævn, men på forskellige måder generer og måske ligefrem truer.

En, der er fanget i sine følelser og ikke formår at styre og regulere sine handlinger.

Få hjælp til at bryde mønstret.
Kontakt Dansk Stalking Center

Telefon +45 27 60 40 16

Mail@danskstalkingcenter.dk



”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”

Person der tidligere har stalket 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?

Kan du svare ja til en række af disse spørgsmål?
Kontakt Dansk Stalking Center og få hjælp til at bryde mønstret.

Tag testen

Er du måske i gang med at staa

- Har du været en påværing - eller været påværet - af nogen andre?
- Har du været påværet af nogen andre?
- Brugte du flere timer på at se på personen?
- Har du svært ved at komme i kontakt med personen?
- Er du flere gange taget for at se...?
- Svinger du mellem ønsket om at se personen og over ikke at få svar?
- Har du ødelagt noget, den anden har haft?
- Har du holdt øje med personen?
- Tjekker du ofte personen på nettede 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

Dansk Stalking Center tilbyder hjælp til at stoppe med at stalke. Ud fra den enkeltes behov og situation tilrettelægges et samtaleforløb.

Det er uforpligtende at kontakte centret.

+45 27 60 40 16

mail@danskstalkingcenter.dk

Behandling til udøvere af stalking

Dansk Stalking Center tilbyder terapeutiske samtaleforløb til personer, der udøver stalking.

Formålet med et samtaleforløb er, at den der stalker i højere grad kan forstå, stoppe op og håndtere de følelser og impulser, der ligger bagved stalkingen.

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

Tilbud til udøvere af stalking

+45 27 60 40 16

mail@danskstalkingcenter.dk

Fagpersoner og andre spørgsmål

+45 60 56 73 74

kontakt@danskstalkingcenter.dk

Læs mere på

danskstalkingcenter.dk



Dansk Stalking Center