

# DIGITAL STALKING

2023



Dansk Stalking Center



Dansk Stalking Center

Publiceret januar 2023  
Udarbejdet af [Dansk Stalking Center](#)  
Kan citeres ved angivelse af kilde.

# Indholdsfortegnelse

1. Indledning.....	4
Stalking, der foregår digitalt.....	5
Om undersøgelsen.....	5
2. Hvad er digital stalking?.....	6
Så mange stalkingudsatte oplever digital stalking.....	7
3. Hvem udsættes for digital stalking?.....	8
Hvad ved vi om dem, der har oplevet digital stalking?.....	8
Hvad ved vi om dem, der udøver digital stalking?.....	10
4. Karakteren af digital stalking.....	11
Opkald og beskeder.....	12
Deling af (mis)information og billeder på nettet.....	14
Digital overvågning.....	16
Identitetsmisbrug.....	19
Overlappet mellem digital stalking og andre typer stalking.....	20
En personlig beretning: Stalking gennem MobilePay....	22
5. Konsekvenser og udfordringer.....	25
Konsekvenser for den udsatte.....	25
Særlige udfordringer ved digital stalking.....	26
Hvad kan man selv gøre for at forebygge digital stalking?.....	27

# Indledning

# 01

Det skønnes, at op mod 100.000 danskere udsættes for stalking årligt (Justitsministeriet 2018). Stalking defineres som en systematisk række af kontaktforsøg og adfærd, som er uønsket og vedvarende og som opleves grænseoverskridende og intimiderende for den udsatte. Stalking er således et socialt problem, der kan have store psykiske, sociale og arbejdsmæssige konsekvenser for den udsatte. Erfaringer fra Dansk Stalking Center peger på, at stalkingudsatte ofte oplever voldsomme psykiske belastninger, der er sammenlignelige med andre typer af vold.

Stalking er et område, der videns- og forskningsmæssigt er relativt underbelyst - ligesom der både blandt fagpersoner og i civilbefolkningen mangler viden om emnet. Derfor har Dansk Stalking Center siden 2015 arbejdet målrettet for dels at forebygge og stoppe stalking og at udbrede viden om stalking i samfundet.

Dansk Stalking Center tilbyder rådgivning til stalkingudsatte, pårørende og fagpersoner. Tilbuddet rummer professionel social- og juridisk rådgivning samt psykologbehandling og har siden 2022 også inkluderet professionel IT-rådgivning til stalkingudsatte. Netop hjælp og støtte i forbindelse med IT-relaterede problemstillinger har de seneste år vist sig særligt relevant, da langt de fleste af de stalkingudsatte, der kontakter Dansk Stalking Center, oplever, at stalkingen foregår digitalt. Som en del af Dansk Stalking Centers indsats for at forebygge og stoppe stalking tilbydes også behandling til stalkingudøvere.

Denne rapport har til formål at opdatere vidensgrundlaget om den stalking, der foregår digitalt.

## Undersøgelsens formål

**RAPPORTEN OPRIDSER KARAKTEREN AF DIGITAL STALKING OG TEGNER ET BILLEDE AF, HVEM DER TYPISK OPLEVER DIGITAL STALKING, HVEM DER UDØVER STALKING DIGITALT SAMT HVILKE KONSEKVENSER OG UDFORDRINGER, DER SÆRLIGT ER FORBUNDET MED DIGITAL STALKING**

Fokus i rapporten er således at belyse den stalking, der foregår digitalt. I forlængelse heraf perspektiveres til særlige udfordringer, der kan være forbundet med at dokumentere, bremse og forebygge digital stalking. Afslutningsvis præsenteres konkrete anbefalinger og vejledninger til, hvordan man bedst sikrer sig selv mod digital stalking.

## Stalking, der foregår digitalt

Som al anden adfærd formes stalkingadfærd af den kontekst, som den udfolder sig i. I takt med, at brugen af sociale medier, apps og internettjenester gradvist fylder mere og mere i hverdagen, er stalkingadfærden også rykket med. Efterhånden som teknologier udvikler sig, bliver digitale enheder, og i særdeleshed internettet, hyppigt anvendt til at kommunikere, dele og finde oplysninger samt spore og overvåge. I dag foregår meget stalking således digitalt.

Eksempler på helt almindelig adfærd, der kan blive problematisk i forbindelse med stalking, er familiedeling slået til på børns tablets, beskeder fra falske profiler på sociale medier som Instagram eller Facebook samt overførsler af små beløb via betalingsapps som MobilePay.

På den måde kan digital stalking hurtigt blive både omfattende og intimiderende for den udsatte og kan opleves lige så voldsomt og med tilsvarende psykiske konsekvenser for den udsatte som andre typer af stalking.

Den fysiske og digitale stalking smelter ofte sammen og størstedelen af stalkingudøvere opsøger både den udsatte fysisk og anvender online og digitale redskaber i sin kontakt. Hvad der kan starte offline, kan flytte online og omvendt. Ligesom stalking kan påvirke de udsattes fysiske ageren, kan digital stalking også påvirke de udsattes generelle tillid til og brug af internettet mm. Samtidig er den digitale stalking og håndteringen heraf særlig kompleks for den udsatte og for de fagfolk, der møder problemstillingen.

På trods af omfanget og alvoren er digital stalking et underbelyst fænomen og det er en problemstilling, der udfordrer både den enkelte udsatte og samfundet mere generelt, da præmisserne for stalkingadfærden konstant forandres og eksempelvis problemfrit kan gå på tværs af landegrænser.

## Om undersøgelsen

Siden oprettelsen af Dansk Stalking Center i 2015 har tusindvis af stalkingudsatte og flere end 100 stalkingudøvere modtaget professionel hjælp i centeret. I den forbindelse har både stalkingudsatte og stalkingudøvere udfyldt spørgeskemaer med informationer om deres stalkingforløb samt psykologiske og sociale forhold relateret til stalkingen.

Denne undersøgelse bygger dels på erfaringer fra Dansk Stalking Centers professionelle intervention, dels på spørgeskemabesvarelserne fra henholdsvis 496 stalkingudsatte og 33 stalkingudøvere, der for begge grupper vedkommende har indgået i Dansk Stalking Centers professionelle intervention i perioden fra oktober 2020 til og med oktober 2022.

Undersøgelsen er udarbejdet af Dansk Stalking Center med det formål at udbrede viden om digital stalking.

# Hvad er digital stalking?

# 02



**DIGITAL STALKING ER EN SYSTEMATISK RÆKKE AF KONTAKTFORSØG OG ADFÆRD VED BRUG AF DIGITAL TEKNOLOGI OG/ELLER INTERNETTET, SOM ER UØNSKET OG VEDVARENDE OG SOM OPLEVES GRÆNSEOVERSKRIDENDE OG INTIMIDERENDE FOR DEN UDSATTE**

- Definition, Dansk Stalking Center

Digital stalking er en samlebetegnelse for en lang række handlinger, hvis fællesnævner er, at digital teknologi og/eller internettet udgør et centralt element i stalkingen. Den digitale stalking kan derfor se ud på forskellige måder og kan f.eks. indebære tilegnelse af oplysninger, der er tilgængelige enten på internettet eller via GPS, som kan lokalisere den udsatte, deling af billeder af den udsatte på nettet uden samtykke eller opkald, beskeder og andre kontaktforsøg over nettet.

De teknologier, der typisk anvendes i digital stalking, omfatter opkald, e-mails, (online) beskeder, chatrum, blogs, internetsider, sociale medier, overvågningsenheder, GPS, kameraer, lytteenheder, spyware, computerprogrammer og applikationer (f.eks. MobilePay).

Ved at anvende digitale teknologier bliver den, der udøver stalking, fri af tid og sted og således i stand til at overvåge og bombardere den udsatte med beskeder og information i et konstant flow og alle vegne fra. Udøveren kan samtidig dele skadelig information om den udsatte hurtigt og med stor rækkevidde, ligesom udøveren har mulighed for at agere anonymt eller som en anden. På den måde bliver stalkingen via de digitale muligheder i høj grad grænseløs og gør håndteringen af problemstillingen kompleks.

## STALKING ER FORBUDT

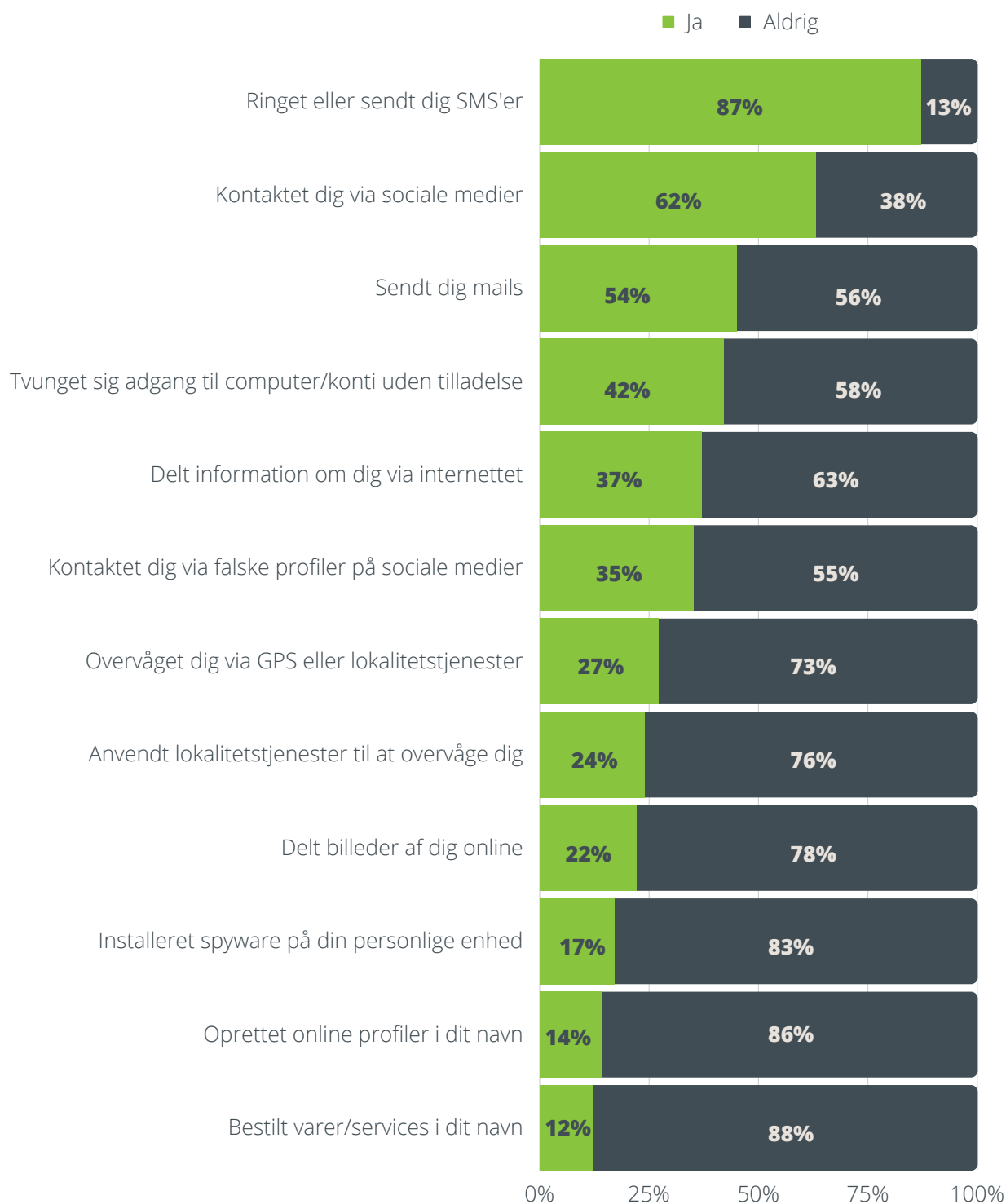


Siden 1. januar 2022 har stalking været strafbart efter straffelovens §242 og personer, der udøver stalking - også digitalt - kan straffes med op til 3 år. Loven om tilhold er herudover et væsentligt redskab for politiet i stalking-sager generelt. Et tilhold betyder, at man ikke må kontakte, overvåge eller forfølge en person – også når det foregår digitalt.

# Så mange stalkingudsatte oplever digital stalking

Blandt de stalkingudsatte, som denne rapport bygger på, har 95 pct. været udsat for en eller anden form for stalking, der foregår gennem digitale teknologier og/eller internettet. Blandt alle de udsatte, der har udfyldt spørgeskemaet i undersøgelsesperioden, fordeler oplevelser af digitale former for stalking sig således:

**Figur 1: Har du i forbindelse med stalkingen oplevet, at udøver har:**



\*blandt 496 støttesøgende stalkingudsatte i Dansk Stalking Center

# Hvem udsættes for digital stalking?

## 03

Som beskrevet i foregående afsnit beretter **95 pct.** af de støttesøgende stalkingudsatte i Dansk Stalking Center, at de er udsat for en eller anden form for digital stalking. Foruden relationen til udøveren af stalkingen adskiller gruppen af digitalt stalkingudsatte sig ikke nævneværdigt fra den lille gruppe af udsatte, der ikke har oplevet digital stalking.

### Hvad ved vi om dem, der har oplevet digital stalking?

#### **Både mænd og kvinder udsættes for digital stalking - dog er der flere kvinder end mænd**

Selvom både mænd og kvinder udsættes for stalking, er langt størstedelen af de udsatte, der har oplevet digital stalking og som vi møder i Dansk Stalking Center, kvinder. Konkret udgør kvinder 87 pct. af dem, der har oplevet digital stalking.

#### **Den største gruppe er i 30'erne**

De udsatte for digital stalking spænder bredt aldersmæssigt og fordeler sig i alderen 16-76 år, hvoraf den største andel (36 pct.) er i alderen 30-39 år og med en gennemsnitsalder på 39 år.

#### **En større andel blandt de udsatte er ikke i beskæftigelse i forhold til resten af befolkningen**

Omkring en tredjedel af de udsatte var enten sygemeldt, førtidspensioneret eller på orlov og var dermed ikke i beskæftigelse ved undersøgelsestidspunktet. 44 pct. har en indkomst under medianindkomsten i Danmark.

#### **En stor andel stalkes af en tidligere partner eller anden intim relation**

61 pct. blev udsat for stalking af en ekspartner og 7 pct. af en intim relation (f.eks. en date eller seksuel relation). Sammen udgør det langt størstedelen af de udsatte.

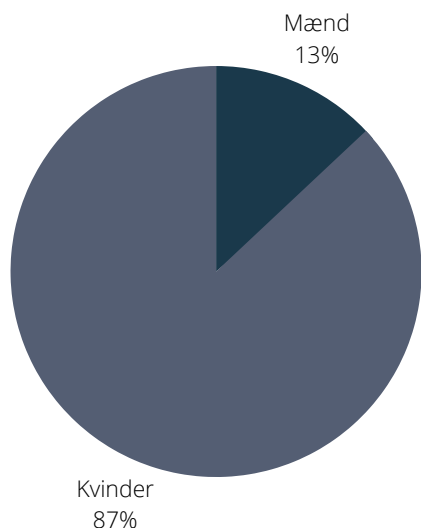
#### **En stor andel har fælles børn med udøveren af stalkingen**

64 pct. af de digitalt stalkingudsatte har børn og af dem har 59 pct. fælles børn med stalkingudøveren.



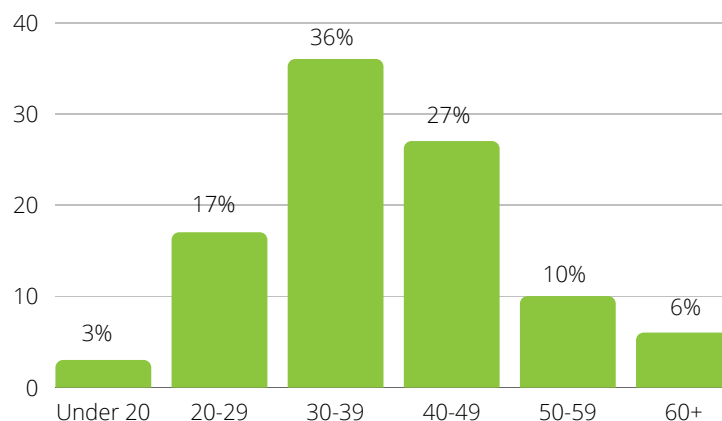
**Figur 2: Kønsfordelingen blandt udsatte**

N=496



**Figur 3: Alderssammensætningen af udsatte**

N=496



*Da jeg fortalte ham, at jeg ville gå fra ham, satte han overvågning til over min Snapchat på telefonen, så han hele tiden kunne se på et kort, hvor jeg befandt mig.*

- Anonym stalkingudsat

Ses der nærmere på relationen mellem den udsatte og udøveren tegnes et billede af, at stalking, der foregår digitalt, ikke er så udbredt, når stalkingen sker på baggrund af en nabo- eller bekendtskabsrelation. Derudover foregår digital stalking blandt alle relationstyper og i særdeleshed, når der er tale om stalking af en ekspartner. Digital stalking foregår herudover typisk i overlap med andre typer af stalkingadfærd.

### 7 ud af 10 stalkes af en tidligere partner eller anden intim relation



Gruppen af **digitalt stalkede adskiller sig væsentligt fra gruppen, der ikke har oplevet digital stalking**, i spørgsmålet om, hvem der udøver stalkingen imod dem. Mens størstedelen af de digitalt stalkede blev udsat for stalking af en tidligere ekspartner, blev kun 13 pct. stalket af en ekspartner blandt de udsatte, der ikke har oplevet digital stalking. Blandt dem var der til gengæld 52 pct., der blev stalket af en nabo. Desuden var det kun 1 ud af 16 af de udsatte, der ikke har været udsat for digital stalking, der har fælles børn med udøveren.

## Hvad ved vi om dem, der udøver digital stalking?

Blandt de udøvere, der har besvaret spørgeskemaet ved behandlingsopstart (N=33) har 100 pct. angivet, at de har stalket digitalt. Det er tilmed Dansk Stalking Centers erfaring, at digital stalking udgør en stor del af udøverens stalkingadfærd og at den digitale stalkingadfærd typisk overlapper andre typer af stalkingadfærd.

### Den største andel er mænd i trediverne

73 pct. var mænd og havde en aldersfordeling mellem 20 og 65 år og en gennemsnitsalder på 39 år.

### En stor andel har eller har haft en psykisk diagnose

65 pct. har tidligere været i kontakt med en psykolog eller psykiater, 52 pct. har eller har tidligere haft en psykisk diagnose og 27 pct. et misbrug.

### Mange oplever, at stalkingen påvirker deres arbejdsevne

70 pct. er i beskæftigelse eller under uddannelse, 12 pct. er på nedsat tid, mens 15 pct. er enten sygemeldt eller førtidspensionerede. 59 pct. oplever samtidig, at stalkingen påvirker deres arbejdsevne og halvdelen har funktionsnedsættelse i arbejdslivet.

### Hovedparten bor alene

96 pct. bor alene. 39 pct. har børn og for 15 pct. af dem er den udsatte forælder til udøvers barn.

### En stor andel udsætter en tidligere partner for stalking

61 pct. har udsat en tidligere partner for stalking og 12 pct. har udsat en intim relation (så som en date, affære eller tidligere sexpartner).

### En stor andel har stalket før og er kendt af politiet

En tredjedel har stalket andre før og blandt dem, der stalker en ekspartner, har 25 pct. gjort det før. 28 pct. har fået en formaning af politiet eller tilhold, mens 10 pct. har fået en dom.

### Hovedparten er psykisk belastede

Ved behandlingsopstart viser 65 pct. tegn på depression. Omkring halvdelen har desuden funktionsnedsættelse inden for deres arbejdsliv, familieliv og sociale liv.



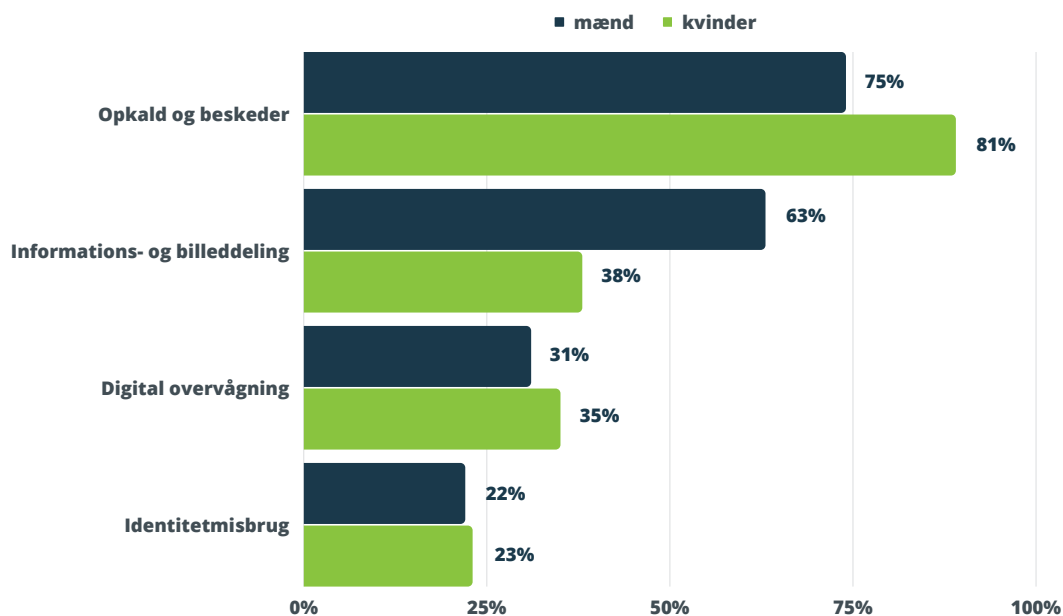
# Karakteren af digital stalking

# 04

Digital stalking kan foregå på forskellige måder, som tidligere beskrevet. De mest udbredte måder digital stalking kan forekomme på, kan inddeles i følgende fire overordnede former:

	<b>Opkald og beskeder</b>	f.eks. beskeder på sociale medier
	<b>Deling af (mis)information eller billeder på nettet</b>	f.eks. hævnporno
	<b>Digital overvågning</b>	f.eks. synkronisering af enheder
	<b>Identitetsmisbrug</b>	f.eks. bestilling af varer i udsattes navn

Figur 4: Udsattes oplevelser af digital stalking fordelt på køn



\*blandt de 496 stalkingudsatte

Selvom de fleste stalkingudsatte i Dansk Stalking Center er kvinder, er de forskellige former for digital stalking, de udsatte beretter om, oplevelser, som både mænd og kvinder deler og langt hen ad vejen i det samme omfang. I det følgende ser vi nærmere på de fire former.

## Opkald og beskeder

For størstedelen af de udsatte, vi møder i Dansk Stalking Center, udgør både opkald og beskeder en væsentlig del af den stalking, de oplever. Mange udsatte oplever at modtage beskeder i flere forskellige afskygninger, f.eks. i form af SMS'er, beskeder over sociale medier, online chatfora, Snapchat og MobilePay. Konkret har 87 pct. af de udsatte brugere i Dansk Stalking Center oplevet opkald og beskeder enten over telefonen (87 pct.), gennem sociale medier (62 pct.) eller mail (54 pct.).

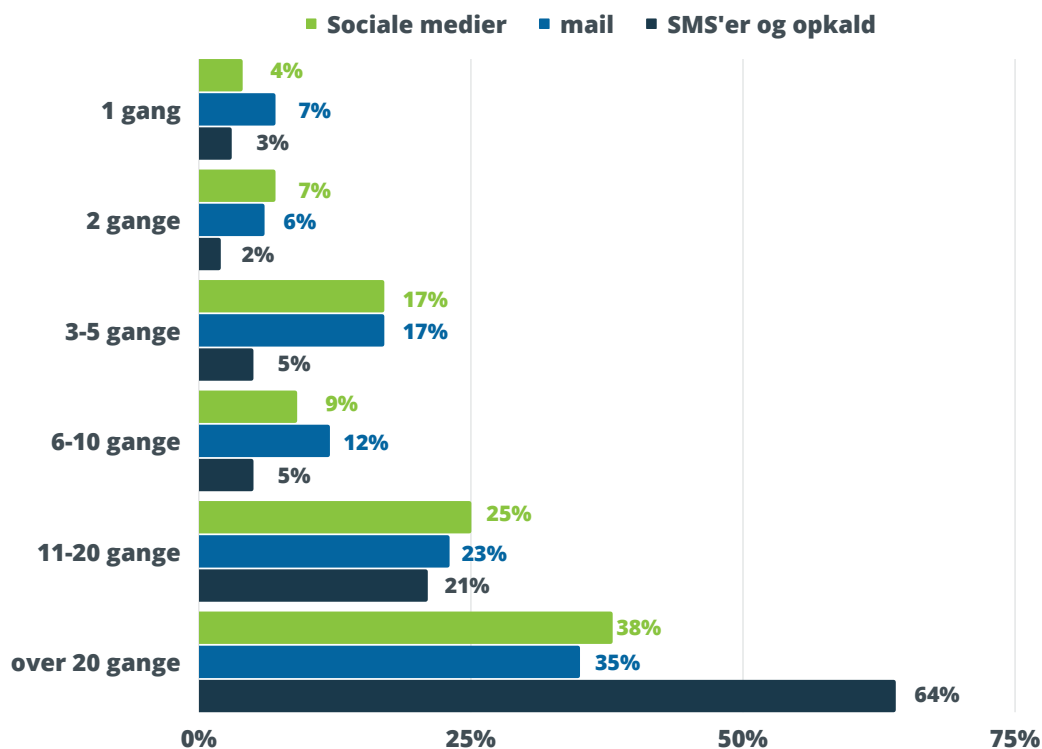


*På tre dage har han ringet over 150 gange samt kontaktet mine forældre og søskende, ligesom jeg modtager sms'er og ubehagelige telefonsvarerbeskeder.*

- Anonym stalkingudsat

Mange oplever tilmed, at kontaktforsøgene sker gentagende gange, hvorfor antallet og hyppigheden er et vigtigt aspekt i forståelsen af digital stalking. F.eks. har 85 pct. af dem, der har oplevet at få opkald og sms'er, oplevet det flere end 10 gange, som illustreret i figur 5.

Figur 5: Antal gange udsatte har oplevet at blive kontaktet på sociale medier



\*blandt udsatte, der har oplevet at blive kontaktet gennem henholdsvis sociale medier (N=306), mail (N=240) og SMS'er og opkald (N=430).

“

*Det er hovedsageligt gennem falske profiler, han kontaktede mig, fordi jeg hele tiden blokerede hans kontaktmuligheder. Så oprettede han nye falske profiler og lod som om, han var en anden person.*

- Anonym stalkingudsat

I nogle sager har de udsatte kendskab til, hvem der sender dem de mange beskeder. I andre sager er den udsatte ikke klar over, hvem udøver er. Den digitale karakter af stalkingen gør, at mange oplever, at beskeder og andre kontaktforsøg sker gennem falske profiler, hvorfor udøverens identitet kan forblive ukendt for den udsatte.

Konkret er knap halvdelen af dem, der er blevet kontaktet på sociale medier, blevet kontaktet af falske profiler (42 pct.). Anonyme kontaktforsøg kan betyde, at de udsatte generelt bliver mistroiske over for alle former for kontaktforsøg fra andre og give anledning til tanker som **”er det ham eller hende, der stalker mig?”** eller **”er det en jeg kan stole på?”**.

**64 pct.**

af de udsatte, der har oplevet at blive kontaktet af falske profiler, synes det er svært at stole fuldt ud på andre

Den anonyme karakter af digital stalking kan således efterlade den udsatte uden vished og kontrol over situationen og kan have store psykiske konsekvenser for den udsatte, ligesom det kan besværliggøre bevisførelsen af stalkingen.

“

*For dem, der ikke ved, hvem udøveren er, kan der opstå en generel mistro og usikkerhed, der kan betyde, at selv harmløse kontaktforsøg fra andre kan opfattes som en trussel hos den udsatte. Vores erfaring er, at det med tiden kan medføre stor mistrivsel og isolation fra omverdenen og mange har brug for psykologisk behandling for at komme mistroen og mistrivslen til livs.*

- Psykolog i Dansk Stalking Center

## Deling af (mis)information og billeder på nettet

En anden måde, hvorpå digital stalking kan foregå, er via deling af (mis)information, herunder rygtespredning samt deling af billeder af den udsatte på internettet. Konkret har 42 pct. af de udsatte i Dansk Stalking Center oplevet, at udøver delte enten information (37 pct.) eller billeder (22 pct.) af dem på nettet uden deres samtykke. For 42 pct. af dem, der har oplevet sådanne delinger, er det sket flere end ti gange.

Der er 40 pct. flere mænd end kvinder, der oplever deling af (mis)information og billeder, som det fremgik af figur 2 ovenfor. Samtidig oplever flere kvinder end mænd, at der er tale om intime billeder: For kvinder er det 34 pct. og for mænd 16 pct.



*Min eks delte mit profilbillede mere end 100 gange og skrev utallige beskeder med løgne om mig til folk i mit netværk og familie.*

- Anonym stalkingudsat

Rygtespredning kan betyde, at den udsatte bruger store mængder af ressourcer på både at lede efter uønsket delt information og undersøge muligheder for at få det slettet. Det kan virke tidskrævende og angstprovokerende for den udsatte at forholde sig til og kan samtidig medføre stor usikkerhed i forhold til omgivelserne og vække spørgsmål som **”hvem har udøver kontaktet?”**, **”hvad har udøver fortalt mine omgivelser?”** eller **”hvad tænker du nu om mig?”**.

## Særlige udfordringer

Det er Dansk Stalking Centers erfaring, at det kan være **svært at få slettet delte billeder og information** på nettet, blandt andet fordi (mis)information og billedmateriale hurtigt kan blive delt videre på andre sociale medier eller fora.

Det er **særligt svært**, når det delte materiale ikke har karakter af at være intimt eller direkte truende, fordi grænserne for, hvad der vurderes at være chikane, er forskellig fra platform til platform og det **altid er en vurdering af ytringsfrihed overfor chikane**.

Der er tilmed stor forskel på, hvilke lande de enkelte platforme modereres fra, da der er **nationale forskelle** på, hvordan chikane/ytringsfrihed opfattes.

“

*Det er vores erfaring, at en stor del af de udsatte, der oplever, at der spredes rygter eller billeder af dem på nettet, har en oplevelse af at blive sat til offentligt skue og ofte kommer til at isolere sig. Vi ser samtidig, at mange udsatte føler et kontroltab og udpræget magtesløshed over for den ofte store mængde af (mis)information, der findes om dem på nettet.*

- Psykolog i Dansk Stalking Center





## Digital overvågning

En tredje form for digital stalking er digital overvågning. Her anvendes de digitale fodspor, en person automatisk sætter, eller særlige teknologier udviklet hertil til at holde øje med en anden persons ageren. Personer med stalkinghensigter kan ved at afdække de såkaldte digitale fodspor hurtigt og nemt få oplysninger om f.eks. personlige og finansielle forhold, digitale vaner, geografiske placeringer, livsstilspræferencer, venner og meget mere. Konkret kan digital overvågning også foregå ved brug af videoovervågning, GPS, lokalitetstjenester eller f.eks. 'Find min iPhone' eller lignende, ligesom deciderede overvågningsprogrammer, såkaldt spyware, kan installeres på personlige enheder (f.eks. mobil, computer, tablet) for at overvåge.

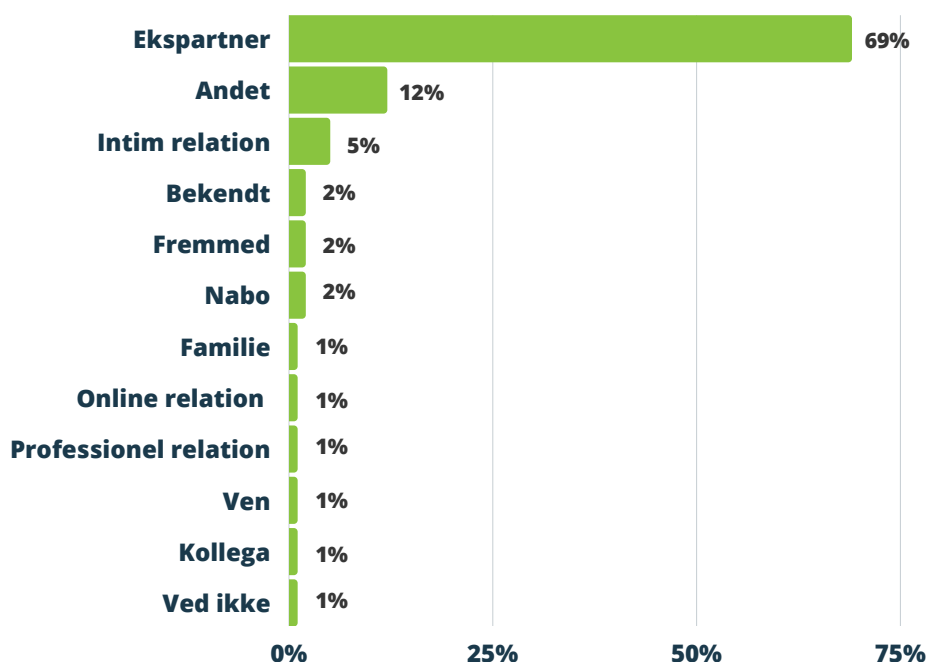


*Jeg har overvåget min ekskæreste via min personlige Facebookprofil, før hun blokerede mig. Jeg gør det også via en sekundær Facebookprofil. Jeg har også overvåget hende via min personlige LinkedInprofil og en falsk Instagramprofil.*

- Anonym stalkingudøver

I alt beretter 34 pct. af de stalkingudsatte om oplevelser med digital overvågning på den ene eller anden måde og 42 pct. har oplevet, at udøveren har tiltvunget sig adgang til deres computer, telefon eller personlige profiler uden tilladelse. Digital overvågning er samtidig den form for digital stalking, hvor flest udsatte udsættes for stalkingen af en tidligere partner eller intim relation.

Figur 6: Relation til stalkingudøveren blandt udsatte for digital overvågning







*Min eksmand havde aktiveret 'find min iPhone' i flere år via mit Apple-id uden mit vidende, hvor han allerede startede med at overvåge mig i flere år af vores ægteskab.*

- Anonym stalkingudsat

Det er Dansk Stalking Centers overordnede erfaring, at digital overvågning sjældent foregår via spyware, men i højere grad sker gennem lokalitetstjenester, GPS-trackere, synkronisering af enheder og uønsket adgang til online profiler og cloudkonti. På grund af enten begrænset teknisk kunnen, indsigt eller opmærksomhed på privatlivs- og delingsindstillinger kommer mange udsatte ubevidst til at dele informationer, som udøveren nemt kan bruge i forbindelse med stalkingen. For eksempel, hvis lokalitetstjenesten er slået til på Snapchat eller hvis Facebookvenner tagger den udsatte i offentligt tilgængelige opslag.



*Mange af vores brugere kommer og har en formodning om, at der er installeret spyware på deres digitale enheder eller at de på anden vis bliver overvåget, f.eks. via overvågningskameraer eller GPS, fordi udøveren ved, hvor de er og hvad de laver. I de fleste tilfælde skyldes oplevelsen af overvågning, at stalkingudøveren har adgang til den udsattes personlige profiler og for eksempel cloudkonti.*

- IT-rådgiver i Dansk Stalking Center

### **Digital overvågning er forbudt**



Det er forbudt at skaffe sig uberettiget adgang til andres datasystemer og data (hacking) efter straffelovens § 263, stk. 1, ligesom læsning af e-mails eller Messengerbeskeder uden samtykke er et brud på brevhemmeligheden og er ulovligt efter straffelovens § 263, stk. 2, nr. 1.

Ligeledes er videooptagelse/affotografering på ikke offentligt tilgængeligt område – i folks hjem – ulovligt efter straffeloven § 264 a. Lydoptagelse af samtaler, hvor man ikke selv deltager, er aflytning og ulovligt efter straffeloven § 263, stk. 2, nr. 2, både i privat som i et frit tilgængeligt område.



*Han satte overvågning op i stuen, hvor han ud over at kunne følge med visuelt også kunne høre, hvad der blev sagt. Han kunne også snakke igennem overvågningen. Han satte også overvågning op udenfor hjemmet, så han kunne se, når jeg og andre kom og gik.*

- Anonym stalkingudsat

I de sager, hvor udøver og udsatte har fælles børn, kan stalkingen også involvere børnene – hvilket også kan foregå via digitale teknologier.

Nogle udsatte oplever, at udøveren af stalkingen benytter sig af de fælles børns digitale enheder til at få information om den udsatte. Det kan f.eks. ske, hvis børnene har en iPad eller telefon, der følger barnet, når de skifter mellem mor og far, og som er knyttet til samme Apple-ID eller Googlekonto som den udsatte. I nogle tilfælde er der slået familiedeling til, der giver udøver mulighed for at overvåge den udsatte digitalt, når børnene er hos den udsatte forælder.

Andre eksempler på digital overvågning gennem børn er via GPS-sendere påsat f.eks. tasker, bamses eller lignende eller via smart watches mm.



*Min ekskæreste benyttede vores fælles børns telefoner til at ringe til mig. Displayet viste, at det var dem, der ringede, og så tog jeg telefonen, uvidende om, at det var ham, der ringede. Desuden ringede han også til børnene, når de var hos mig, og bad dem give mig telefonen, ligesom han sendte beskeder til mig over deres telefoner. Han brugte generelt børnene rigtig meget, også som undskyldning for at komme tæt på mig.*

- Anonym stalkingudsat



## Identitetsmisbrug

Som nævnt indledningsvist er en fjerde form for digital stalking identitetsmisbrug, hvor udøver udgiver sig for at være den udsatte ved f.eks. at oprette profiler eller bestille varer i den udsattes navn. Det er en oplevelse, der deles i den ene eller anden form af 22 pct. af de stalkingudsatte i Dansk Stalking Center. Desuden er der en overvægt af udsatte, der oplever misbrug af deres identitet, der samtidig oplever, at udøver har kontaktet deres venner og familie.

	Udøver har kontaktet udsattes venner	Udøver har kontaktet udsattes familie
Ikke udsat for identitetsmisbrug	34%	34%
Udsat for identitetsmisbrug	57%	62%

Oplevelser af, at nogen udgiver sig for at være en, kan ligesom ved delinger af informationer være forbundet med skam for den udsatte og usikkerheden om, hvor langt de falske profiler rækker ud og til hvem, kan medføre, at den udsatte isolerer sig. Konkret oplever 81 pct., at de i forbindelse med stalkingen har isoleret sig fra andre den sidste måned.

En stor andel af online adfærd, herunder tjenester og køb, kan anvendes uden en egentlig validering af personen, der gør brug heraf. Dette gør det nemt at chikanere ved eksempelvis at oprette datingprofiler eller købe varer, tjenester mm. i den udsattes navn. Denne form for digital stalking kan derfor opleves som uigennemskuelig at stoppe og afskærme sig fra og efterlade den udsatte med stor grad af magtesløshed.



### Identitetsmisbrug er forbudt

Det er forbudt at anvende oplysninger, herunder cpr.nr., navn og billeder, til på utilbørlig vis at udgive sig for at være en anden person efter straffelovens paragraf 264 e.



*Når den stalkingudsatte er udsat for bestillinger på nettet og falske profiler, så er det svært og hårdt at overskue at kontakte samtlige sider, hvor tingene er bestilt fra, så det kan blive stoppet og samtidig dokumentere forholdene.*

- IT-rådgiver i Dansk Stalking Center

## Overlappet mellem digital stalking og andre typer stalking

52 pct. af de stalkingudsatte, der havde været udsat for digital stalking, havde oplevet, at stalkingen havde stået på i mere end ét år, og for 16 pct. var det mere end 5 år. De udsatte havde generelt oplevet mange forskellige typer af stalkingadfærd - i gennemsnit 13 ud af 29 forskellige typer af stalkingadfærd - hvorfor den digitale stalking ofte overlapper andre typer af stalking.



*Jeg fandt ud af, at han kunne se via Snapchat, hvor jeg befandt mig. Da jeg slog det fra, begyndte han at kontakte mine veninder og venner for at finde ud af, hvor jeg var.*

- Anonym stalkingudsat

Fra samtaler med stalkingudsatte ved vi desuden, at også **trusler** om f.eks. deling af enten billeder eller misbrug af konti kan indgå i stalkingen som afpresning af den udsatte og tilsvarende medføre en voldsom psykisk belastning for den udsatte.

Konkret havde 99 pct. af de udsatte, der har oplevet digital stalking, samtidig oplevet en anden type af stalking. Blandt de få tilfælde, vi ser i Dansk Stalking Center, hvor digital stalking står alene, er det typisk en ukendt udøver, hvorfor det kan være svært for den udsatte at gennemskue.



### EKSEMPEL

#### Når udøver er ukendt

En kvinde oplevede i en længere periode, at der blev spredt usandheder om hende på nettet, uden at hun vidste hvem, der stod bag og hvorfor. Anonymiteten blev muliggjort af rygtespredningens digitale karakter. Fordi udsatte til en start hverken kendte til udøveren eller udøverens motiver, stod udsatte overfor en næsten umulig opgave med at dokumentere, anmelde og i sidste ende stoppe stalkingen. Undervejs sendte den anonyme udøver blandt andet beskeder til udsattes familie, venner og arbejdsgiver med usandheder, der fik udsatte til tvivle på sine sociale relationer og konstant frygte, hvad der næste gang ville blive delt om hende og med hvem.

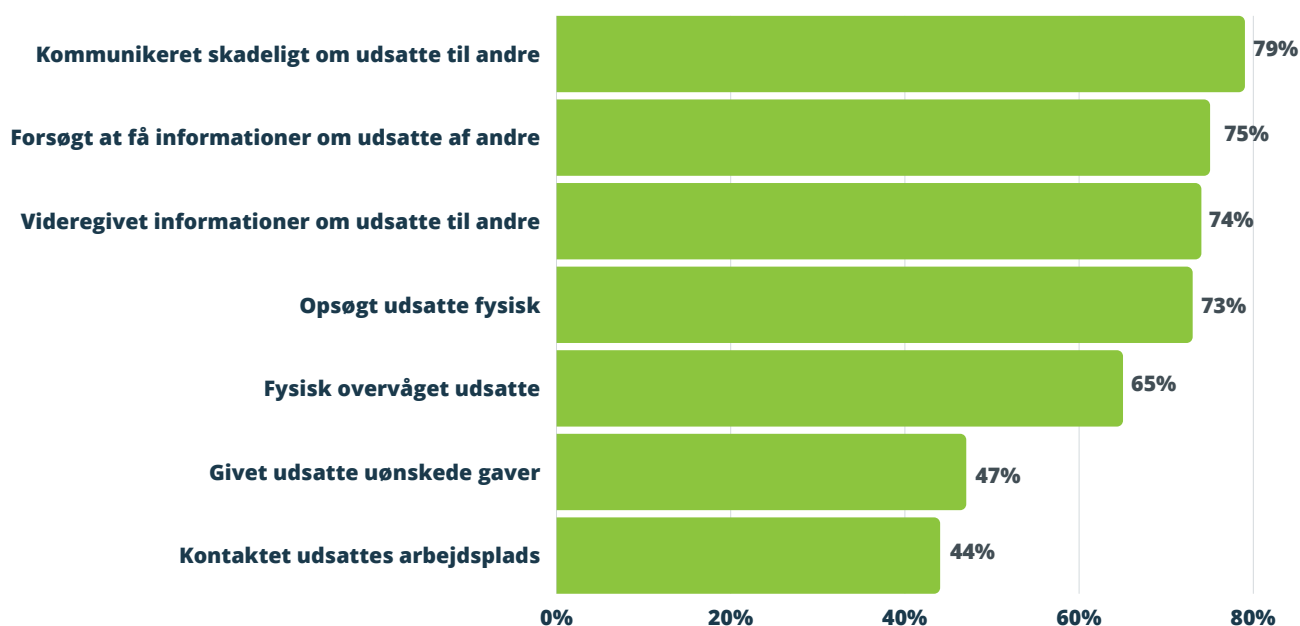


*Dagen efter jeg blokerede ham på Facebook, Instagram, Gmail og telefon, fordi han blev ved med at sende beskeder, begyndte han at liste rundt om mit hus og se ind ad vinduerne og rende rundt på p-pladsen, hvor min bil holder.*

- Anonym stalkingudsat

Andre typer af stalkingadfærd, der overlapper den digitale stalking, er oplevelser af, at udøver har: Kommunikeret skadeligt om udsatte til andre (79 pct.), forsøgt at få informationer om udsatte af andre (75 pct.), videregivet information om udsatte til andre (46 pct.), opsøgt udsatte fysisk (73 pct.), fysisk overvåget udsatte (66 pct.), givet udsatte uønskede gaver (47 pct.) og kontaktet udsattes arbejdsplads (44 pct.).

**Figur: Andre oplevede typer stalkingadfærd, der overlapper digital stalking**



\*blandt udsatte, der har oplevet digital stalking (N=473)



*En af grundene til, at jeg bliver ved med at stalke, er, at det er så let digitalt. Det er svært ikke at logge ind og kigge på billeder eller at køre ned forbi hendes kvarter og se hendes lejlighed på afstand.*

- Anonym stalkingudøver

# En personlig beretning: Stalking gennem MobilePay

Louise nåede kun at se Martin fem gange, før hun gjorde det forbi. Hun kunne mærke, at noget var forkert. Martins kærlighedssprog var meget intenst og han var med det samme parat til at erklære hende sin kærlighed.

Det var alt for hurtigt for Louise og de aftalte derfor at mødes for at afslutte tingene ordentligt. Men Martin havde ikke lyst til, at de skulle stoppe med at se hinanden.

De næste 14 timer efter mødet skrev han uafbrudt på Snapchat. Beskederne gik fra undskyldende til truende og kom som geværsalver. Han var fuld og ubehagelig og til sidst blokerede de hinanden.

## **Kontakt gennem mor**

Martin skulle komme og hente noget tøj, men det trak ud. Til sidst hang Louise tøjet på døren. Det skulle være det sidste, der gjorde, at hun havde noget med ham at gøre. Men Martin var ikke enig.

Tøjet blev hentet, men efter et par dage skrev han til hendes mor – for Louise havde stadig blokeret ham på Snapchat og havde aldrig givet ham sit telefonnummer. Louise havde et tæt forhold til sin mor og havde fortalt om Martin, så moren vidste, at Louise havde gjort det forbi mellem dem, og hun svarede derfor Martin, at det var slut mellem ham og Louise og at nu skulle de begge videre.

## **Frit spil på MobilePay**

Der gik halvanden uge og så blev Louise syg med corona. En morgen, mens hun var hjemme og pleje sygdommen, fandt hun en buket blomster, et digt og nogle godbidder til hendes hund på måtten uden for hendes dør. Her vidste hun, at hun blev stalket.

Fordi Martin ikke kunne kontakte hende, begyndte han at ligge og ringe til Louises mor. Det blev for meget for moren, der blokerede Martin. Men hurtigt fandt han en anden vej til at opnå kontakt.

Overførsler begyndte at tikke ind på MobilePay. Hver gang på en krone. Og hver gang med en besked fra Martin. Han ville have hende til at forstå, at han jo bare ville snakke med Louise. At Louise havde gjort ham ondt. Han var et offer. Men at hun også måtte forstå, at han var vred og kunne finde på at handle på den vrede.

På MobilePay kunne Louises mor ikke blokere Martin. Der var fri adgang til, at han kunne sende alle de beskeder, han ville, og denne utilregnelighed og konstante trussel, som beskederne udgjorde, kom til at fylde.

### **Konstant alarmberedskab**

Beskederne kom til at skabe en grundfølelse af utryghed og konstant alarmberedskab i Louise. Hver gang, der tikkede en besked ind, var hun nervøs for, at det var hendes mor, der skrev, at hun havde modtaget endnu en besked fra Martin.

Hun var nervøs for, at han ville gøre alvor af truslerne. Hun vidste, at han tidligere havde været i fængsel for at true sin ekskæreste, så frygten var ikke ubegrundet.

Louise begyndte at sove dårligt. Hun var utryg ved at være alene og følte sig drænet for energi. Det var vinter og derfor mørkt, når hun skulle afsted om morgenen, og når hun gik ud til bilen, havde hun altid en ven i øret over telefonen.

Hun husker, at hun en morgen lå vågen og tænkte. ”Er det her virkelig mit liv? Det gider jeg ikke mere!”

Hun havde et job, hvor hun var leder for nogle medarbejdere, og det var super hårdt at skulle være noget for dem. Hun havde en følelse af, at hendes grænser hele tiden blev flyttet, men havde svært ved at forklare, hvad det var, der skete indeni.

### **Tilhold**

Beskederne stoppede på et tidspunkt. Men kun i en måned. Så begyndte der igen at dukke overførsler med beskeder op på MobilePay hos Louises mor.

Det fik Louise og hendes mor til at gå til Politiet og inden, der var gået to uger, havde Louise fået et tilhold mod Martin og kort efter fik hendes mor også et.

Det hjalp.

Beskederne til Louises mor stoppede. Alligevel stoppede uroen ikke helt.

### **Den latente uro**

Over et halvt år efter den sidste besked kan Louise mærke, at hun stadig er præget af forløbet. Hun tjekker stadig, hvem der liker på hendes sociale medier og hun er stadig utryg, når et ukendt nummer ringer.

Hun var på et tidspunkt på en date med en fyr, der ringede og skrev meget. Hun fortalte ham, at det var for meget, men han blev ved. Derfor blokerede hun ham. Hun kan mærke, at hendes grænse er rykket for, hvornår hun synes, at en fyr søger for meget kontakt.

I dag er der kommet mere ro på. Uroen ligger der stadig latent, men hun håber, at den en dag helt vil slippe. Louise er sikker på, at Martin ikke vil stoppe med at stalke – eller det, der er værre – men hun håber på, at hendes eget mareridt er slut.

Og så tikker der pludselig en besked ind på hendes nye kærestes telefon.

Den er fra Martin.

*Louise og Martin er opdigtede navne.*





# Konsekvenser og udfordringer

# 05

## Konsekvenser for den udsatte

Digital stalking er ligesom andre typer af stalking en alvorlig form for vold og kan få svære følger for den udsatte, både psykisk, socialt og arbejdsmæssigt. Mange udsatte beretter, at stalkingen begrænser dem i at gøre de ting, de plejer og gerne vil.

Samlet set tegner der sig et billede af, at stalking generelt påvirker de udsatte i en voldsom grad. Fra relaterede internationale studier ved vi, at konsekvenserne af stalking, der udelukkende foregår digitalt, er sammenlignelige med andre traumatiske oplevelser som fysisk vold, seksuelle overgreb og overfald (National Centre for Cyberstalking Research 2015). Det understreger vigtigheden af, at stalking skal tages alvorligt i alle tilfælde – også i de sager, hvor fysiske kontaktforsøg og fysisk vold ikke indgår.

Psykiske konsekvenser af stalking, hvor digitale stalkingtyper indgår, kan komme til udtryk på forskellige måder hos den enkelte. Blandt de typiske ses søvnforstyrrelser, problemer med at huske, forstyrret tidsopfattelse, irritabilitet, koncentrationsbesvær, forvirring, beslutningsvanskeligheder, selvbebrejdelser, lavt selvværd, misbrug og isolation.



*Vores erfaring er, at mange af de udsatte, vi møder i Dansk Stalking Center, har svære følger af stalkingen. Konkret lever mange op til kriterier for angst, depression, PTSD og psykosomatiske sygdomme. Mange oplever desuden at have et negativt selvbillede, skyld og skam samt forstyrrelser i sociale relationer og i evnen til at regulere egne følelser.*

- Psykolog i Dansk Stalking Center

Læs mere om stalkingudsattes generelle traumereaktioner i Dansk Stalking Centers rapport "[Traumereaktioner hos stalkingudsatte](#)", 2022.

## Særlige udfordringer ved digital stalking

At være udsat for digital stalking kan opleves stressende, være voldsomt intimiderende og have store psykiske konsekvenser for den enkelte. Dansk Stalking Centers erfaring er desuden, at digital stalking også rummer andre udfordringer:

### **Krævende og uoverskuelig dokumentation**

Det er vanskeligt og tidskrævende at føre beviser for digital stalking. Samtidig afhænger den af de udsatte selv, der generelt er præget af svære psykiske følgevirkninger af stalkingen. Det er således ikke alle, der altid husker at få taget screenshots af beskeder, og mange beretter om manglende overblik og overskud til at få opdateret det logskema, der ellers kan blive afgørende i politiets videre håndtering af sagen.

### **Begrænset teknisk forståelse og færdigheder**

For at stoppe, forebygge og dokumentere digital stalking kræver det generelt en vis teknisk formåen af den udsatte. Det er langt fra alle, der besidder de tekniske færdigheder, der skal til, blandt andet fordi det er nemt at skjule sin identitet digitalt.

### **Uoverskuelige muligheder for at stoppe digital stalking**

De mange online platforme, hvor digital stalking kan foregå, kan opleves uoverskuelige at holde styr på for den enkelte. Det er ofte svært for de udsatte selv at gennemskue, hvordan man stopper f.eks. deling af misinformationer eller billeder, der således fortsat kan florere på diverse platforme. Helt konkret oplever mange udsatte en stor usikkerhed forbundet med, hvordan og hvornår man kan få tech-virksomheder til at slette indhold.

### **Omverdenens manglende viden om eller forståelse af stalkingen**

Manglende viden om eller forståelse af stalkingen i den udsattes netværk kan komme til at understøtte stalkingen. For eksempel kan den udsattes sociale netværks online adfærd eller arbejdsplads' digitale profil give udøveren både direkte og indirekte adgang til informationer om den udsatte.

### **Få sager, der involverer digital stalking, bliver til straffesager**

Selvom der findes lovgivning, der er målrettet den digitale karakter af stalking, er det Dansk Stalking Centers erfaring, at mange sager, der involverer digital stalking, ikke bliver til straffesager. Det kan skyldes flere forhold. Den udsatte kan fortsat opleve en loyalitet over for udøveren eller være angst for at gøre situationen værre. Det kan også skyldes manglende dokumentation, der som beskrevet ovenfor kan være særdeles vanskelig og krævende for den enkelte.

Denne rapport og de netop opridsede udfordringer understreger vigtigheden af at øge vidensniveauet om digital stalking. Samtidig tydeliggør det også behovet for at tilbyde specialiseret hjælp til de udsatte og herved understøtte udfordringer relateret til at bevise, dokumentere og bremse digital stalking.

I Dansk Stalking Center hjælper vi stalkingudsatte med dels at undersøge og dokumentere, om udøveren har adgang til digitale platforme og sociale medier, dels hjælpe med at afskærme for fortsat overvågning eller misbrug.

## Hvad kan man selv gøre for at forebygge digital stalking?

- Opdater altid dine systemer og programmer til nyeste versioner
- Brug altid adgangskoder og gerne to-faktor login, hvis det er muligt
- Brug altid stærke og unikke kodeord og skift kodeord, hvis du er i tvivl om andre kunne kende til det
- Vær opmærksom på, hvilke WiFi du tilgår. Undgå at åbne WiFi, hvor man ikke skal bruge kode
- Hold øje med hvilke apps/programmer, der er installeret på din enhed – er der noget du ikke kender, så slet det
- Vær opmærksom på synkroniseringsindstillinger, så din enhed ikke synkroniserer med enheder, du ikke kender
- Tjek hvilke apps, der bruger lokalitetstjeneste. Slå evt. lokalitetstjeneste fra
- Vær opmærksom på dine privatlivsindstillinger på profiler på sociale medie

## **Om Dansk Stalking Center**

Dansk Stalking Center er en selvstændig og uafhængig interesseorganisation, der har til formål at hjælpe alle, som er berørt af stalking. Konkret er det foreningens mål at forebygge og stoppe stalking, at oplyse om stalking samt at bedrive fortalervirksomhed og derved arbejde for at forbedre vilkårene på stalkingområdet.

Dansk Stalking Center er Nordens første og eneste center, der arbejder specialiseret med stalking. Hvert år modtager centrets telefonrådgivning omkring 1.800 opkald fra personer berørt af stalking. Derudover hjælper centret over 500 stalkingudsatte, udøvere og pårørende i form af samtale- og rådgivningsforløb i centrets specialiserede intervention.

Læs mere om centrets tilbud for hjælp og rådgivning på:

[danskstalkingcenter.dk](https://danskstalkingcenter.dk)