
Har du været udsat for en forbrydelse eller ulykke, eller har du været vidne hertil.

Det kan hjælpe at få lov til at fortælle om den dårlige oplevelse.

Man kan henvende sig *anonymt*.

Vi kan tilbyde dig støtte og en personlig samtale.

Du behøver ikke læse hele brochuren, før du henvender dig.

Læs den, når du kan rumme den.

Din oplevelse er sikkert både skræmmende, ydmygende og måske smertefuld.

Bliv ikke bange for dine egne følelsesmæssige og fysiske reaktioner.

Du reagerer sandsynligvis normalt på en unormal hændelse.

På næste side kan du læse om nogle af de reaktioner, der almindeligvis forekommer.

Dine reaktioner kan være nogle af følgende:

Følelse af kaos og uvirkelighed
Hukommelsestab og følelsesmæssig flugt
Handlingslammelse
Angst i form af genoplevelse
Angst for

- at være sammen med andre
- at være alene
- at det skal ske igen
- at gå i panik

Angst ved uventede lyde og bevægelser
Skælven, svedeture, svimmelhed, spændinger og muskelsmerter
Hjertebanken, pressen i brystet og kvalme
Maveproblemer
Søvnbesvær og mareridt



Offerrådgivningen Politikreds
Midt- og Vestjylland

HERNING: Tlf. 23 68 60 51
Mandag-fredag: 10.00 - 19.00

HOLSTEBRO: Tlf. 23 68 60 11
Mandag-fredag: 10.00 - 19.00

SKIVE: Tlf. 23 68 60 06
Alle ugens dage: Døgnåben

RINGKØBING: Tlf. 97 32 20 11
samt tlf. 23 68 60 09
Mandag: 10.00-12.00 samt 18.00 - 20.00
Tirsdag-fredag: 10.00 - 13.30
samt 18.00—20.00

VIBORG: Tlf. 25 53 22 19
Mandag-fredag: 14.00 - 20.00

SILKEBORG: Der henvises midlertidigt til
Herning.

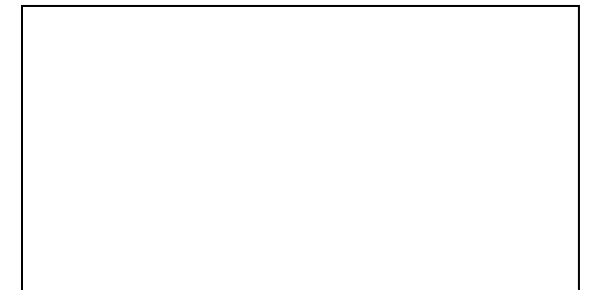
THISTED: 23 68 60 04
Mandag-fredag: 10.00 - 19.00

Uden for åbningstiderne er der automatisk
henvisning til Landstelefonen tlf. 72 21 72 21.



**Til dig eller dine pårørende
der har været udsat for en
forbrydelse eller ulykke
eller har været vidne hertil**

**OFFERRÅDGIVNINGEN
i Politikreds Midt- og
Vestjylland**



Skyldes hændelsen en
forbrydelse, skal du hurtigst
muligt beslutte, om du vil anmelde
det til politiet.

Har du været udsat for vold, da
helst inden 24 timer.

Politiet kan hjælpe og vejlede dig.



Offerrådgivningen er supplement
til politiets
vejledningsforpligtelse:

Vejledning om mulighed for at få
yderligere hjælp, eksempelvis i
form af psykologhjælp,
advokatbistand m.v.