

# De 5 trin: NJORD udsender guide til ofre for ”hævnporno”

Har du oplevet, at dine billeder eller film er blevet delt uden dit samtykke? Advokat og partner i NJORD Law Firm Miriam Michaelsen har lavet en kort guide på fem trin, så du, din søster, din veninde eller din kæreste kan stoppe delingen – nu.

Såkaldt ”hævnporno” er et stigende problem. Men deling på internettet af billeder og film med krænkende indhold, som er taget, optaget og videresendt uden samtykke fra personerne, der optræder, er ulovligt.

Det er klart efter dansk ret. Afhængigt af sagen kan det faktisk være i strid med straffeloven, persondataloven, ophavsretsloven og markedsføringsloven og kan medføre både bøde- og fængselsstraf.

Alligevel krænkes piger og drenge hver dag uden konsekvenser for dem, der deler filerne.

”De krænkede går og tror, at der ikke er noget at gøre, og krænkerne tror, at det ikke har konsekvenser. Det er forkert. Der er noget at gøre, og det har konsekvenser,” fortæller [advokat og partner i NJORD Law Firm Miriam Michaelsen](#) i et indlæg på LinkedIn og i en artikel i Berlingske: [Advokat i opsang til fagfæller: Vi kender reglerne, lad os benytte dem](#)

”Alle de mennesker, der oplever ikke at blive hjulpet, skal have at vide, at de har mulighed for selv at handle, og en civil retssag kan forkorte processen markant.”

Den krænkede er ofte omfattet af retshjælpsforsikring eller reglerne om fri proces, og der behøver derfor ikke at være store omkostninger forbundet med en civil retssag.

Læs hele Miriam Michaelsens indlæg på LinkedIn: [De 5 trin: Det skal du gøre, hvis billeder eller film af dig er blevet delt på nettet](#)

## Du kan selv gøre noget

Deling på nettet kan gå ekstremt stærkt, og tid er en afgørende faktor i den her type sager. Det er derfor vigtigt, at du reagerer hurtigt, hvis du opdager, at billeder eller film af dig er blevet delt uden dit samtykke.

Vi har derfor udarbejdet en kort guide på 5 trin, så du som krænket kan få stoppet deling af billeder og film på nettet hurtigst muligt:

1. Dokumenter krænkelsen
2. Stop ulykken
3. Anmeld det til politiet
4. Kontakt en advokat
5. Klag til politiet

Download NJORDs 5-trinsguide som pdf

### 1. Dokumenter krænkelsen

Selvom den første reaktion ofte er at slette alt og lukke Facebook og computer ned, er det vigtigt, at du i forbindelse med en politianmeldelse – eller når du tager kontakt til en advokat – har materiale, der kan dokumentere krænkelsen.

Du skal derfor gemme ALT, der kan bruges som dokumentation for krænkelsen: Screenshots fra hjemmesider, Facebook, Instagram, Snapchat eller andre online steder, hvor der ligger billeder eller film af dig.

Du skal også gemme e-mails og SMS-beskeder, du modtager, som relaterer sig til krænkelsen. Hvis nogen kontakter eller truer dig, skal du gemme dokumentationen. Det kan være med til at afsløre identiteten på krænkeren.

### 2. Stop ulykken

Deling på nettet kan gå ekstremt stærkt. Det er derfor vigtigt, at du reagerer hurtigt.

Tag straks kontakt til operatører af de forskellige hjemmesider og sociale medier, hvor indholdet er blevet delt, og bed dem om at fjerne billeder eller film.

Blandt andet har Google en politik om fjernelse af ”hævnporno”, som giver dig ret til at få fjernet billeder eller film fra deres søgning.

Du kan også med fordel læse Red Barnets vejledning om, hvordan man anmelder og sletter ulovligt indhold .

Spørg eventuelt din familie eller dine venner om hjælp, så du ikke står alene med det. Jo før I får stoppet delingen, des mindre spreder det sig. Og så sidder du heller ikke alene med problemet.

Vil det sociale medie eller hjemmesiden ikke imødekomme din forespørgsel? Så kan du indgive en anmeldelse til Datatilsynet, for ifølge persondataloven har du ret til at blive slettet.

Find en vejledning til at udfylde anmeldelsen her

Eftersom det kan tage tid at få en afgørelse fra Datatilsynet, kan det være en fordel at få professionel hjælp til at kontakte det sociale medie eller hjemmesidens ejermand for at få rykket hurtigt og stoppet ulykken.

### 3. Anmeld det til politiet

Du skal anmelde forholdet til politiet. Det kan du gøre på tre måder:

1. Henvend dig til din lokale politikreds ved at møde op personligt
2. Tag telefonisk kontakt til politiet. Du kan finde telefonnummeret til din lokale politikreds på [politi.dk](http://politi.dk), eller ring 114
3. Indgiv din anmeldelse elektronisk ved at sende en e-mail til din lokale politikreds.

Find din lokale politikreds

Det er meget vigtigt, at du anmelder forholdet – selv hvis politiet svarer, at de ikke har ressourcer til at undersøge din anmeldelse nærmere. Anmeldelsen kan – uanset om der sker noget med det samme eller ej – bruges til at synliggøre omfanget af denne type sager og behovet for en målrettet indsats.

### 4. Kontakt en advokat

En advokat kan hjælpe med at stoppe delingen, vurdere din sag og svare på følgende:

- Har du et erstatningskrav?
- Kan sagen anlægges uden om politiet?
- Er der tilstrækkelige beviser og dokumentation for krænkelserne?

Selvom advokater kan være dyre, behøver det ikke at koste noget at ringe til en advokat.

Husk at advokater lever af at hjælpe folk, og det er ikke pinligt at ringe og fortælle om din sag. Skriv eventuelt først en e-mail, hvis du synes, det er lettere.

Inden du kontakter advokaten, er det en god idé at finde svar på to spørgsmål:

1. Har du retshjælpsforsikring?

Undersøg, om du er dækket af en retshjælpsforsikring. Hvis du bor hjemme, er det jeres families forsikringsselskab og indboforsikring, der skal spørges. Hvis du er forsikret, vil dine omkostninger til advokat blive betalt af forsikringen, hvis de godkender det.

Advokaten kan hjælpe dig med at søge om forsikringsdækning.

2. Er du omfattet af reglerne om fri proces?

Hvis du er omfattet af reglerne om fri proces, skal du ikke betale nogen omkostninger i forbindelse med en retssag. Som udgangspunkt har du adgang til fri proces, hvis din årlige indkomst er på kr. 308.000 eller mindre.

Også det kan advokaten hjælpe med at undersøge og ansøge om.

Du er velkommen til at skrive til advokat Miriam Michaelsen på [mim@njordlaw.com](mailto:mim@njordlaw.com) for en gratis vurdering af din sag.

### 5. Klag til politiet

Når du har indgivet en anmeldelse til politiet, og der efter tre måneder ikke er sket noget i din sag, skal du klage til politiet. Du kan klage over politiets sagsbehandling ved at sende en e-mail med din klage til din lokale politikreds.

Find din lokale politikreds

Det er vigtigt, at du klager, fordi det synliggør problemet med manglende sagsbehandling af denne type sager. I din klage skal du angive så mange oplysninger om sagen som muligt. Det vil hjælpe politiet med hurtigere at tage stilling til din klage.



**MIRIAM MICHAELSEN**  
ADVOKAT (L)

(+45) 77 40 11 66

MIM@NJORDLAW.COM