

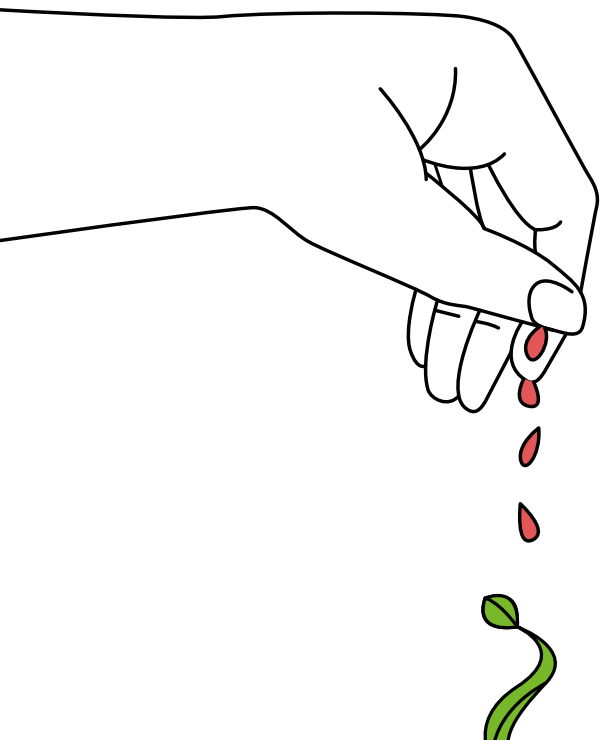


»Så et frø«  
Hvad alle bør vide  
om vold i familien,  
og hvordan  
du kan hjælpe

Af Chris Poole og Lene Johannesson

»Så et frø«  
Hvad alle bør vide om  
vold i familien, og hvordan  
du kan hjælpe

Af Chris Poole og Lene Johannesson



Hjælp den  
voldsudsatte familie



»Så et frø«

## **Hvad alle bør vide om vold i familien, og hvordan du kan hjælpe**

© Chris Poole & Lene Johannesson 2020

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne bog eller dele deraf er i henhold til gældende dansk lov om ophavsret ikke tilladt uden forudgående skriftlig tilladelse fra forfatterne.

Layout: fru nielsens tegnestue

Tryk: Dystan & Rosenberg



Støttet af Oak Foundation, Denmark



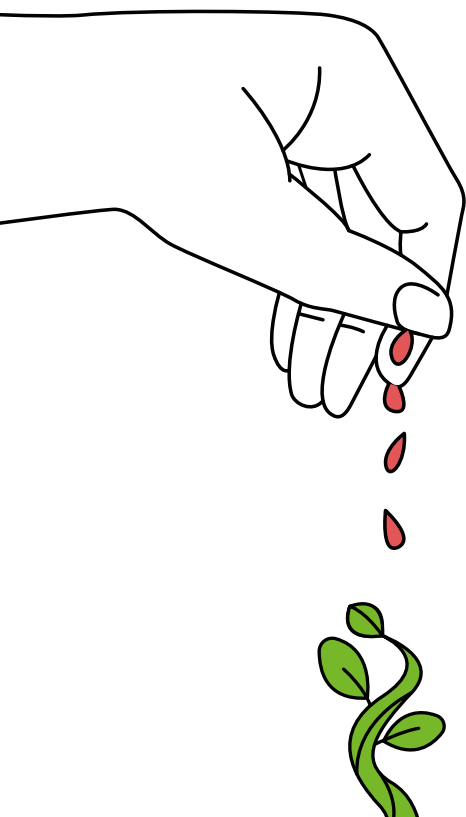
# Indhold

5	<b>Førord</b>	33	<b>Voldens cyklus</b>
7	<b>Indledning</b>	35	Volden gentager sig
11	<b>Hvad er partnervold</b>	35	Benægtelsen
11	Optakten og volden, som en proces	36	Andres rolle i at bryde med benægtelsen
12	Volden er ikke konstant	39	<b>Hvordan bliver jeg opmærksom på volden?</b>
12	Flere former for vold	39	Tegn og signaler for den voldsudsatte
13	Psykisk vold	40	Tegn og signaler for den voldsudøvende
14	Stalking	41	Tegn og signaler, når den voldsudsatte er sammen med voldsudøver
15	Partnerdrab	41	Reaktioner hos børn
17	<b>Omfanget af partner- og kæreste vold</b>	43	<b>Hvordan hjælper jeg den voldsudsatte eller voldsudøveren?</b>
18	Kærestevold	44	Forberedelser til en samtale
21	<b>Partnervolds konsekvenser for den voldsudsatte, voldsudøveren, børn og samfundet generelt</b>	44	Overordnet skal du:
21	Den voldsudsatte	45	Samtale med en voldsudøver
21	Voldsudøveren	46	Gode råd til samtale om partnervold
22	Børnene	49	<b>Cases</b>
22	Varige følger for børnene	61	<b>Ressourceliste</b>
23	Børn er ikke blot vidne til volden – børn er ofre for volden	64	<b>Kildehenvisninger</b>
24	Det samfundsmæssige plan		
27	<b>Myter og virkelighed</b>		
29	Andre myter om partnervold		
31	Hvorfor går hun ikke bare		

”

Jeg husker den første kollega, som spurgte mig, om det var min eksmand, der havde givet mig den kæmpelæbe. Kollegaen følte måske, at hans spørgsmål ikke førte til noget godt, eller at det var forkert at spørge. Men ved at stille det spørgsmål såede han et frø i mit sind, som voksede til den erkendelse, at det, der skete mod mig, ikke var i orden.

*En tidligere voldsudsat*



# Forord

Hvert år lever 317.000 personer – kvinder, mænd og børn – i familier, hvor der foregår fysisk eller psykisk partnervold. Det er et voldsomt tal! Det svarer stort set til indbyggertallet i Aarhus Kommune.

Vi vil alle med stor sandsynlighed i løbet af vores liv komme i kontakt med mennesker, der lever i et forhold med vold. Det kan være svært at vide, hvad man skal gøre, hvis naboen, veninden, kollegaen eller en pårørende udsætter sin samlever for eller selv bliver udsat for partnervold.

Der har været forskellige tiltag for at uddanne professionelle som sagsbehandlere i kommunerne og politifolk til at kunne håndtere partnervold.

Denne udgivelse er den første i Danmark, som er målrettet netværket omkring en voldsudsat familie, hvor man kan få konkret viden og råd om, hvordan man kan hjælpe hele familien. Den er desuden tiltænkt dig, som kan være interesseret i området på en eller anden måde, eller som hører til netværket omkring den voldsudsatte familie.

Vores holdning er, at kendskabet til partnervold bør udbredes for, at dette urimeligt høje tal kan minimeres. I 2015 påbegyndte vi derfor et pilotprojekt "Hjælp den voldsudsatte familie" i Københavnsområdet, som havde til formål at oplyse civilbefolkningen om, hvad partnervold er, og hvorledes vi alle sammen kan hjælpe, når vi oplever, at en i vores private netværk udsættes for vold indenfor hjemmets fire vægge.

De sidste to år har vores projekt dækket hele landet. Vi har således været i f.eks. Lyngby, Haaslev, Vordingborg, Holstebro, Kolding, Randers og Bornholm.

Vi har holdt arrangementer i mange forskellige fora spændende fra ejendomsfunktionærer, kvindegrupper, politikere, akutlæger, præster og Bydelsmødre, ligesom vi har deltaget med en lille bod ved forskellige folkemøder.

Vi har talt med flere tusinde mennesker rundt om i landet. Vi er blevet taget godt imod alle vegne. Mange af deltagerne i vores dialogmøder har givet udtryk for, at de har oplevet partnervold i deres omgangskreds, men har ikke vidst, hvad de skulle gøre. Nu føler de sig bedre rustede til at hjælpe.

Projektet sluttede i juni 2020.

Vi vil gerne takke Oak Foundation, Danmark for at have støttet os økonomisk og dermed gjort vores projekt muligt. Også tak til Dansk Stalking Center for at give projektet et "hjem" rent administrativt.

En særlig tak til de mennesker, som har givet tilladelsen til, at vi kan bruge deres cases anonymt i bogen.

Tak til Bydelsmødre i Husum, Bispebjerg og Ryparken for at ville fortsætte projektet som ambassadører, ved at ville uddele pjecer og kendskab til partnervold i deres bydele.

Forår 2020

*Chris Poole og Lene Johannesson*

## Hvem kan have kontakt med den voldsudsatte familie?



# Indledning

Denne udgivelse er en opsummering og afslutning af projektet "Hjælp den voldsudsatte familie". Mens projektet var i gang fra 2015-2020, holdt vi, projektlederne Chris Poole og Lene Johannesson, utallige dialogmøder og snakkede med flere tusinde mennesker rundt omkring i landet.

Teksten her er baseret på de oplæg, vi har holdt, og de cases, vi har indsamlet undervejs.

En rapport fra 2016<sup>1</sup> viser, at de, der befinder sig i periferien af partnervold, ofte godt ved, hvad der sker. Og oftest gerne vil handle. Men de er samtidigt usikre på egen viden, og på hvad andre mon tænker. Mange føler, at de ikke har redskaber og viden nok til at indlede en samtale om partnervold. Og mange ved ikke, hvor de kan henvise familiens medlemmer for yderligere hjælp.

Det er og har været projektets og denne udgivelsens formål, at gøre noget ved det.

Illustrationen på side 6 viser, hvor mange, der potentielt kan være i berøring med en voldsudsat familie.

I gennem vores projekt har vi mødt mennesker, der er i tvivl om, hvad vold i familien er, og hvilke signaler og tegn, man skal være opmærksom på.

Desuden findes der mange misforståelser, myter og en del uvidenhed om partnervold, som kan afholde folk fra at hjælpe. Det er også formålet med denne udgivelse at erstatte uvidenhed med den viden, vi har i dag.

Selvom viden om f.eks. omfanget af partnervold er vigtig, er statistikker alene ikke nok. At have kendskab til omfanget af volden kan være nyttigt, men tallene fortæller ikke nok om, hvad partnervold er, og heller ikke noget om rækkevidden af dens konsekvenser. Ej heller, hvordan man bedst kan hjælpe familiens medlemmer.

Bogen er opbygget således, at de første kapitler ("Hvad er partnervold" til "voldens cyklus") gennemgår noget af den viden, vi har i dag, om partnervolds karakter, omfang og konsekvenser for alle i familien, herunder "voldens cyklus". Vi vil komme ind på, hvorledes vi er nået frem til, at det er 317.000 personer, der lever med volden i familien. Det kan være en fordel at vide noget om vold i familien, inden man handler.

1 Forebyggelse af drab og dødelig vold i nære relationer



I kapitlerne "Hvordan bliver jeg opmærksom på volden" til "Hvordan hjælper jeg den voldsudsatte og voldsudøveren" gennemgås nogle af de tegn og signaler, du, som pårørende – nabo, kollega, ven eller familiemedlem – kan være opmærksom på, og hvordan du konkret kan hjælpe.

Sidst i bogen er en liste med ressourcer, bl.a. om hvor, man kan henvise den voldsudsatte og den voldsudøvende part til yderligere hjælp og rådgivning. Bogen slutter med en liste af de kilder vi benytter.

I gennem bogen og i slutningen af bogen er der cases om og fortalt af mennesker, der har hjulpet en i deres netværk ud af voldens favntag.

Vi ved fra flere forskellige undersøgelser, både danske og udenlandske, at langt flere kvinder udsættes for både psykisk som fysisk partnervold end mænd. Såvel globalt som lokalt er partnervold et kønnet fænomen, endda i så høj grad, at der er internationale konventioner om emnet og WHO<sup>2</sup> har klassificeret vold mod kvinder, som et af verdens vigtigste sundhedsproblemer. Vi vil derfor langt hen ad vejen i teksten her angive, at kvinden er udsat for volden og at manden er udøveren. Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at det kan være omvendt. Dvs. at mænd også udsættes for partnervold. Det er vores holdning, at alle former for vold i familien skal forebygges og bekæmpes, uanset voldsudøverens eller den voldsudsattes køn.

Denne udgivelse er tilegnet alle, der vil vide mere om partnervold og hvorledes, man kan handle, som netværk omkring familien. Den voldsudsatte familie beder typisk ikke selv om hjælp, men erfaringen viser, at familien mange gange gerne vil have hjælpen. Og for de mennesker i en familie med vold, der endnu ikke er parat til at gøre noget, kan vi som ven, veninde, nabo, familiemedlem eller arbejdskollega så et frø i sindet hos medlemmer af familien, som kan spire, og måske gro til en erkendelse af, at der er hjælp at hente derude til at komme væk fra volden.

Vi kan alle spille en vigtig rolle i at hjælpe vores medmennesker til et liv uden vold i familien.

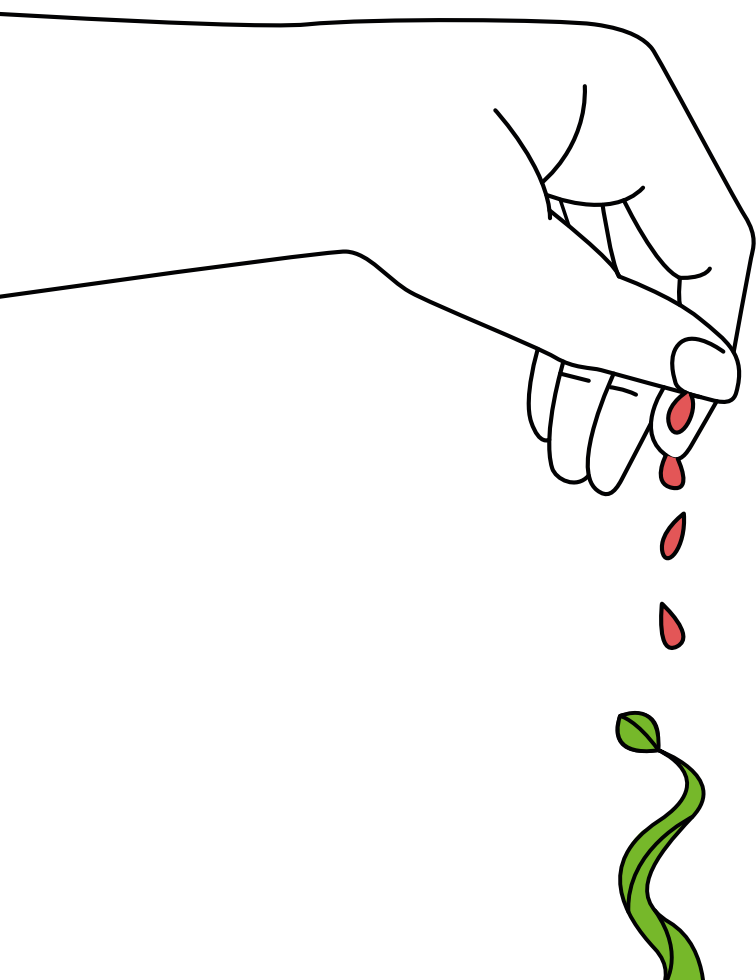
---

Der skal meget mere fokus på og bruges langt flere ressourcer på forebyggelse og håndtering af dette alvorlige og omfattende samfundsproblem.

F.eks. flere folkeoplysningskampagner for den almene befolkning for at udbrede viden om, hvor omfattende vold i familien egentlig er, samt hvilke konsekvenser det har for kvinderne, børnene og samfundet i det hele taget. Civilsamfundet skal klædes bedre på til at tage en aktiv rolle for at nedbringe antallet af kvinder og mænd, der lever med partnervold.

---





# Hvad er partnervold

En forudsætning for at forstå vold i familien er at indse, at den form for vold har en helt anden karakter og dynamik end den vold, der foregår i det offentligt rum. Vold, der foregår i det offentligt rum – f.eks. bandevold og gadeslagsmål – opstår pludseligt, og foregår oftest mellem mennesker, der ikke kender hinanden på forhånd. Det er de former for vold, vi oftest ser i film og på avisernes forsider.

Partnervold adskiller sig fra disse former for vold på flere væsentlige områder. For det første foregår partnervold mellem mennesker, der ikke blot kender hinanden, men også har eller har haft et nært forhold i kortere eller længere tid. Volden foregår for det meste i hjemmet, og når ingen udenfor familien ser det. De har måske elsket hinanden og stadig gør det – måske bor de sammen og har fælles børn

Det vil sige, at den voldsudsatte og den voldsudøvende part er eller har været tæt knyttet til hinanden.

For det andet har partnervold en kompleks karakter, der ofte består af en kombination af flere former for vold, eksempelvis psykisk, fysisk, seksuel vold, materielle ødelæggelser, økonomisk kontrol og digitale krænkelse. Partnervold dækker over såvel meget grov vold og mildere former for krænkelse. Volden foregår over tid, bliver langsomt opbygget, og er omgærdet af tavshed og tabu.

Langt flere kvinder end mænd udsættes for partnervold. Derfor vil der mange steder i det næste fremgå, at manden udsætter kvinden for partnervold, men det er vigtigt at bemærke, at det kan også være omvendt.

## Optakten og volden, som en proces

Partnervold adskiller sig som nævnt fra andre former for vold ved, at den ofte har en lang optakt med mange stadier, der foregår over længere tid – nogle gange over mange år – hvor volden gentages med stigende intensitet og alvor.

Partnervold bliver ofte med tiden mere alvorlig og sker med kortere mellemrum, hvis ikke der sættes en stopper for den.

Volden kommer sjældent som et lyn fra en klar himmel. Der er tale om en glidende overgang fra et almindeligt, fredeligt parforhold. Det kan begynde med, at den ene part kontrollerer og nedgør den anden. Det kan f.eks. være, at partneren vil bestemme over den andens påklædning, eller hvornår vedkommende kan være sammen med sine venner.

Ingen ønsker at leve med vold. Der er sjældent vold i begyndelsen af forholdet, men den kan komme snigende. Der foregår næsten altid psykisk vold af forskellig art i voldelige forhold, f.eks. taler manden grimt til kvinden og rækker ned på hendes påklædning, hold-

ninger, familie, fortæller, at hun er en dårlig kvinde, mor og elskerinde osv. I et mindretal af tilfældene kan det være den kvindelige partner, der opfører sig sådan.

Psykisk vold er alvorlig og kan være med til at nedbryde den udsattes selvfølelse og handlekraft. Det er ligeledes typisk i forhold med partnervold, at den ene part isolerer den anden fra sit netværk, familie og venner, og samtidigt sørger for at give partneren "skylden" for volden. En mand, der er voldsudøver kan mene, at han skal opdrage på hende, da ingen andre har gjort det, eller at det er hans ret til at bestemme.

Nogle kan forveksle kontrol med kærlighed, idet kvinden kan opfatte, at manden elsker hende så højt, at han hele tiden vil vide, hvad hun laver, hvor hun er henne, og hvem hun er sammen med.

Voldsudøveren kan veksle mellem ømhed og psykisk vold, som f.eks. fornærmelser og at isolere hende fra venner og familie. Isolation forstærker voldens effekt, fordi den voldsudsatte efterhånden ikke har andre referencer end voldsudøveren. Han bliver den, der sætter dagsordenen for, hvad der er rigtigt og forkert. Resultatet kan i sidste ende blive, at den voldsudsatte ikke kan kende forskel på vold og kærlighed, eller mellem hvad der er normalt, og hvad der ikke er normalt.

En del af den voldsudsattes overlevelsesstrategi kan være at fortrænge og/eller at bagatellisere volden, og at opfatte voldsudøverens adfærd som normal.

## Volden er ikke konstant

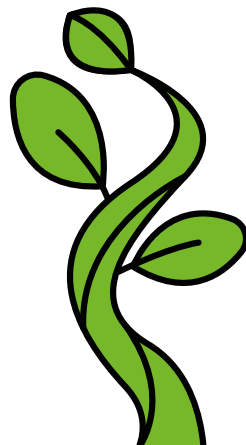
Man taler om en voldscirkel, -spiral eller -cyklus ("voldens cyklus" side 34). Efter en episode med vold kan der ofte være perioder, hvor forholdet tilsyneladende fungerer normalt. Den voldsudøvende partner siger undskyld og lover, at det aldrig sker igen eller påstår, at der var specielle omstændigheder, der pressede vedkommende til at udøve volden. Typisk vil den voldudøvende part give den udsatte skylden for, at volden fandt eller var nødt til at finde sted. Begge parter vil gerne tro på, at volden ikke gentager sig.

Partnervold er ikke et skænderi engang imellem eller dårligt humør efter en dårlig dag. Partnervold er systematiske voldelige handlinger, som voldsudøveren udfører igen og igen.

## Flere former for vold

Oftest forbindes partnervold med den synlige vold – den fysiske vold, der resulterer i et blått øje, et brækket ben eller synlige blå mærker.

Men det er også partnervold, når ens nuværende eller tidligere partner udsætter en for én eller flere af de følgende former for krænkelser og voldelige handlinger:



1. **Psykisk vold** – når den udsatte selv eller ens børn bliver truet med vold, råbt ad, konstant kritiseret, kontrolleret, nedgjort eller isoleret fra andre mennesker.
2. **Fysisk vold** – når den udsatte bliver slået, banket, skubbet, smidt med eller udsat for vold med våben eller andre genstande. Ofte er der også psykisk vold i forbindelse med den fysiske.
3. **Materiel ødelæggelse** – når alle eller enkelte ejendele bliver ødelagt eller truslen om, at de ødelægges. Det kan være ynglings blusen bliver ødelagt, eller at børnenes ting ødelægges for at såre moderen. Det går kun ud over den voldsudsattes ejendele.
4. **Økonomisk kontrol** – når den udsatte bliver tvunget, snydt eller truet til at stifte gæld eller mister muligheden for at bruge sine egne midler.
5. **Seksuelle overgreb** – når den udsatte bliver tvunget til sex eller til at deltage i seksuelle handlinger, vedkommende ikke har lyst til.
6. **Digital krænkelser** – at nedgøre, kontrollere gennem telefonen eller de sociale medier, dele nøgenbillede på nettet, misbruge NEM ID, eller efterlade en chip i den udsattes taske eller barnevogn.

## Psykisk vold

Af de 6 former for partnervold, er psykisk partnervold klart den mest udbredte, i følge en dansk undersøgelse fra 2018<sup>1</sup>. I næsten alle parforhold, kan man diskutere og være uenige, men magtforholdet er lige. En gang imellem får den ene ret og andre gange får den anden ret. Begge bøjer lidt af.

Ved psykisk vold er magtbalancen meget skæv, hvor den ene tager magten og den anden bøjer af, af frygt for, hvad der ellers kan ske. Psykisk vold findes således i parforhold med en meget skæv magtbalance og kan komme til udtryk gennem trusler, nedværdigende behandling, følelsesmæssig manipulation eller kontrollerende adfærd. Psykisk vold er et mønster af vedvarende eller kontinuerligt degraderende og truende handlinger, som har en tendens til at eskalere over tid. I nogle tilfælde kan den psykiske vold finde sted over mange år.

Mere end 2 ud af 100 mennesker bliver udsat for psykisk partnervold inden for et år – i dagens Danmark

Kvinder er 3,5 gange så hyppigt som mænd udsat for psykisk partnervold fra en nuværende eller tidligere partner. Langt de fleste af de mennesker, der er udsat for flere former for partnervold, er kvinder.

Psykisk partnervold kan stå alene, men kan også optræde sammen med andre voldsformer, f.eks. fysisk vold. Psykisk vold optræder ofte som en forløber for fysisk og seksuel vold i voldelige relationer. Undersøgelser viser, at konsekvenserne af at være udsat for psykisk vold,

1 VIVE. Om psykisk partnervold



Anders har været gift med Caroline i næsten otte år. De har sammen Sophie på 7 og Anja på 4 år. Anders har fundet sig i Carolines humørsvingninger af hensyn til børnene. Hun kan være stille og rolig for pludselig, tilsyneladende uden grund, at blive opfarende, smide ting i hovedet på Anders og råbe de værste ukvemsord mod ham. Enkelte gange har hun været fysisk voldelig ved at slå ham kraftigt i maven og skridtet. Også seksuelt nedgør Caroline Anders ved overfor andre at fortælle om hans manglende seksuelle formåen m.v.

Familiens nabo har flere gange hørt larmen fra lejligheden, og set Anders være meget forslået. Anders bliver efter flere episoder hjulpet af naboen til at forlade hjemmet og tage børnene med sig.

*En tidligere voldsudsat*

kan være lige så alvorlige eller alvorligere, end hvis man er udsat for fysisk vold.

En undersøgelse fra 2016<sup>2</sup> viser, at psykisk vold må tages langt mere alvorligt, end hidtil antaget især i sammenhæng med advarsels tegn forud for partnerdrab. Fysisk vold, især grov og/eller eskalierende fysisk vold, havde ikke været en del af dagligdagen i de fleste af parrenes samliv. Flertallet af drabsmændene havde udelukkende udøvet psykisk vold, og flertallet af de fysiske voldsudøvende mænd havde endvidere udøvet psykisk vold.

Som det allerede er nævnt, er langt flere kvinder end mænd udsat for partnervold. Der er også forskel på den form for vold, som mænd og kvinder i et parforhold bliver udsat for. Det er oftest kvinderne, der udsættes for grovere vold, såsom at blive skubbet ned ad en trappe eller kvælningsforsøg.

Som vi skriver i indledningen, har vi derfor valgt at beskrive, at det er kvinden, der er voldsudsat og manden voldsudøveren. Men mænd kan også være udsat for vold.

## Stalking

Indenfor begrebet "psykisk vold" ligger også stalking. Stalking er gentagende uønsket kontakt, forfølgelse, overvågning eller chikane. Stalking opstår oftest, når forholdet mellem kærester eller ægtefæller opløses og slutter. Men stalking kan også udvikle sig blandt venner, naboer, kollegaer, bekendte eller fremmede. Omkring 63 % af de stalking-udsatte er kvinder. Partnerstalking, altså hvor stalkeren er en nuværende eller tidligere ægtefælle, samlever eller kæreste, er den form, som der er fleste af – omkring en tredje del af alle stalking tilfælde<sup>3</sup>.

Så volden ophører ikke nødvendigvis, fordi den voldsudsatte flytter væk fra den voldelige partner. Meget ofte ser vi, at kvinder bliver udsat for stalking, når de har forladt manden og er måske flyttet på et kvindekrisecenter. Han ringer og sms'er til hende i døgnets 24 timer. Han skifter mellem at komme med trusler og med kærlighedserklæringer. Nogle af beskederne opfattes ikke nødvendigvis som trusler for en udenforstående. F.eks. "Du er min for altid. Jeg vil altid finde dig uanset, hvor du er." "Jeg kan ikke undvære

2 Forebyggelse af drab og dødelig vold i nære relationer

3 Omfanget og karakteren af stalking – En befolkningsundersøgelse

dig". Det kan også være, at han opsøger hende, kikker ind af hendes vinduer, punkterer hendes bil, eller står et sted, hun ikke ved. Det kan være hun i sin bolig lige har skiftet bluse, hvor hun umiddelbart efter får en sms fra ham med teksten "sikken pæn rød bluse, som du har på i dag".

Det, at kvinden konstant bliver overvåget, er med til at nedbryde hende. Hun kan aldrig være privat, og hun ved ikke, hvornår han pludselig dukker op igen for at chikanere hende.

## Partnerdrab

Hvert år bliver 10-12 kvinder dræbt som følge af vold fra en tidligere eller nuværende partner. Til sammenligning bliver 1-2 mænd dræbt af deres partner. Mange drabsudøver har ikke udsat deres ofre for fysisk vold før drabet, men udelukkende psykisk vold. Og mange af ofrene har typisk ikke søgt hjælp hos politi, kommune eller krisecenter.

I en ph.d.-afhandling har retsmediciner Asser Hedegård Thomsen<sup>4</sup> gennemgået samtlige danske drabssager hen over 25 år – i alt 1.417 drab. Hans undersøgelser slår fast, at partnerdrab udgør mere end hvert fjerde drab i perioden, hvilket gør det til den største enkeltstående gruppe.

Når kvinder dræber en partner er det i mange tilfælde efter årevis mishandling. Kvinder, der dræber partneren, dræber ikke også deres børn.

300 ud af 536 kvinder, der blev dræbt fra 1992 til 2016, blev slået ihjel af deres partner. 17 mænd dræbte hele familien – dvs. både partner og børn. 29 mænd dræbte egne børn, men ikke partneren. 15 mænd begik selvmord. Hævn er tilbagevendende og tydeligt tema hos drabsmændene.

Rapporten<sup>5</sup> fra 2016, fandt frem til, efter en gennemgang af drabssager for en treårig periode, at mange af kvinderne havde fortalt familie og/eller venner og arbejdskolleger, at de frygtede for deres liv. Deres partner havde truet med at slå dem ihjel. Desværre fremgår det også, at de nærtstående ikke har foretaget sig andet udover at tale med kvinden. I enkelte tilfælde udviste nære pårørende manglende forståelse for kvindes frygt for gentagne dødstrusler – "Nu er du paranoid", var holdningen hos nogle.

Dette viser igen med al tydelighed, hvor vigtigt det er, at vi reagerer og griber ind, når vi får kendskab til, at der foregår psykisk eller fysisk vold i familien.

Vi mangler også samfundsanerkendelse for sagens alvor, hvilket viser sig ved følgende eksempler:

1. Når der er drab i familien, bliver det oftest betegnet i medierne som "en familietragedie" – Det er drab
2. Domstolene giver ved straffastsættelsen i sager om partnerdrab, mildere straffe for partnerdrab end for drab begået mod ikke-nærtstående. Vi mener, det skal give grundlag for en skærpet straf.

4 Drab i Danmark, 1992-2006, Institut for Retsmedicin ved Aarhus Universitet

5 Forebyggelse af drab og dødelig vold i nære relationer





# Omfanget af partner- og kærestevold

Set fra et globalt perspektiv og iflg. WHO<sup>1</sup>, verdens sundheds organisation har 30% af alle kvinder i verden, der har været i et forhold, i løbet af livet oplevet en eller anden form for fysisk eller seksuel vold fra deres partner.

Ser vi på Danmark alene viser forskning fra 2018, at mindst **38.000 kvinder** om året bliver udsat for fysisk partner-vold. Vi kan formode at et tilsvarende antal mænd udøver partnervold hvert år. Til sammenligning skønnes det, at ca. **19.000 mænd** udsættes for fysisk vold fra en nuværende eller tidligere partner. Det skønnes at en del af disse mænd er i et homoseksuelt forhold, dvs. hvor den voldsudøverende partner også er en mand.

Hvis vi lægger de tal sammen er mindst **114.000 voksne** hvert år udøvere eller udsatte for partnervold.

Når vi tager børn med, mener eksperter, at mindst 33.000 børn lever i voldsudsatte familier.

Lægger vi alle disse tal sammen, når vi op på, at minimum **147.000 årligt** lever med problemet fysisk partnervold, hver dag, lige nu. Det er mere end 3 gange så mange som det årlige antal af nye kræfttilfælde og antallet af personska-der og drab i trafikken – tilsammen.

Til de 147.000 mennesker kan vi lægge det store antal af parforhold, hvor der

ikke er **fysisk** men **psykisk** vold, som eksperter mener, er ligeså ødelæggende og farlig som fysisk vold. Først i 2018 fik vi en dansk undersøgelse<sup>2</sup>, som viser, at 4% af alle kvinder og 1% af alle mænd eller ca. 70.000 kvinder og knapt ca. 15.000 mænd er udsat for den psykiske vold. Ifølge undersøgelsen er psykisk partnervold den mest udbredte form for partnervold og rammer **dobbelt** så ofte som fysisk vold.

Når vi lægger alle tal sammen betyder det, at **317.000** årligt lever i familier med psykisk og/eller fysisk partnervold. Det skal bemærkes, at der kan være et overlap, da nogle kan være udsat for såvel fysisk som psykisk vold.

En stor del af de **317.000** er voksne kvinder og mænd går på arbejde hver dag. Det er vores naboer, veninder, venner, kollegaer eller lign.

Så vi skal beskæftige os med partnervold, fordi vi alle sammen har stor sandsynlighed for i løbet af vores liv at komme i kontakt med mennesker, der er i et forhold med vold.

Både voldsudøver og voldsudsat lever med de negative konsekvenser af volden, som alle kan have brug for hjælp. Når det er sagt, er det vigtigt at huske, at de udsatte er ofrene, som lever med angst og usikkerhed for sig selv og deres børn. Udøveren bærer ansvaret alene for sine handlinger, som er strafbare og potentielt livsfarlig vold.

1 WHO, 29.11.17

2 VIVE, Psykisk partnervold 2018

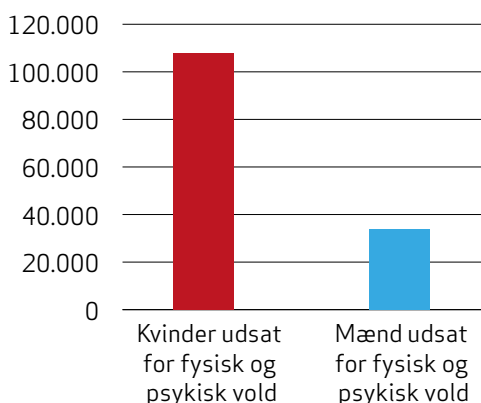
## Oversigt over voldsudsatte og voldsudøvere

	Kvinder	Mænd	Børn	Samlet udøvere og udsatte
<b>Fysisk vold</b>				
Voldsudsatte	38.000	19.000	33.000	
Voldsudøvere	*19.000	38.000		
<b>Psykisk vold</b>				
Voldsudsatte	70.000	15.000	**	
Voldsudøvere	15.000	70.000		
<b>Samlet antal</b>	142.000	142.000	33.000	317.000

\* En del mænd udsættes for vold af en mandlig partner

\*\* Vi kender ikke tallet på børn, som lever i familier med psykisk vold

### Kvinder og mænd udsat for psykisk og fysisk partnervold



### Kærestevold

Partnervold er ikke noget, der kun foregår mellem voksne. En undersøgelse fra 2018 viser<sup>3</sup>, at 7,4 % af de unge kvinder og 4,8 % af de unge mænd i alderen 16-24 år har været udsat for psykisk, fysisk og/eller seksuel vold fra en kæreste det seneste år. Andre resultater fra undersøgelsen er:

- De unge kvinder har knap dobbelt så hyppigt, som de unge mænd været udsat for fysisk kærestevold det seneste år, henholdsvis 3,2 % og 1,7 %.
- Det antages, at ca. 10.500 kvinder og ca. 5.500 mænd i alderen 16-24 år årligt er udsat for fysisk kærestevold i Danmark.
- 2,5 % af de unge kvinder mod 1,5 % af de unge mænd rapporterede udsættelse for trusler om vold, chikane eller anden psykisk vold det seneste år.

Vold mellem unge, som er kærester – kaldet kærestevold – er ligeså tabu-belagt som partnervold blandt de voksne. Det har den konsekvens, at de unge ikke altid får den nødvendige hjælp og støtte, som de har brug for.

Hvis man som ung bliver udsat for eller udøver kærestevold, har man større risiko for dårlig trivsel både her og nu, men også senere at blive involveret i partnervold. Ved at forebygge kæreste-

vold kan vi samtidig forebygge partnervold senere i livet. Derfor er der et stort behov for at få brudt tabuet og tavsheden omkring kærestevold, og for at lære unge om respekifulde og sunde forhold. Og det er der flere projekter målrettet de unge, der arbejder med. Se i ressourcer bagerst i bogen.

Citatet herunder er én af de mange anonyme historier, der siden marts 2009 er skrevet til hjemmesiden [forvildmeddig.dk](http://forvildmeddig.dk)<sup>4</sup>. Og det er den samme

fortælling, der går igen i de mange historier, som hovedsageligt unge kvinder har lagt på sitet – og flere kommer dagligt til. Forholdet starter som en drøm, men udvikler sig langsomt til et mareridt. Volden kommer gradvist – først som kontrol, ydmygelser og trusler, senere kan overgå til fysisk og seksuel vold. Der er flere personlige historier om kærestevold på Det Kriminalpræventive Råds hjemmeside [www.forvildmeddig.dk](http://www.forvildmeddig.dk) under menupunktet "Historier" og "Læs andres historier".

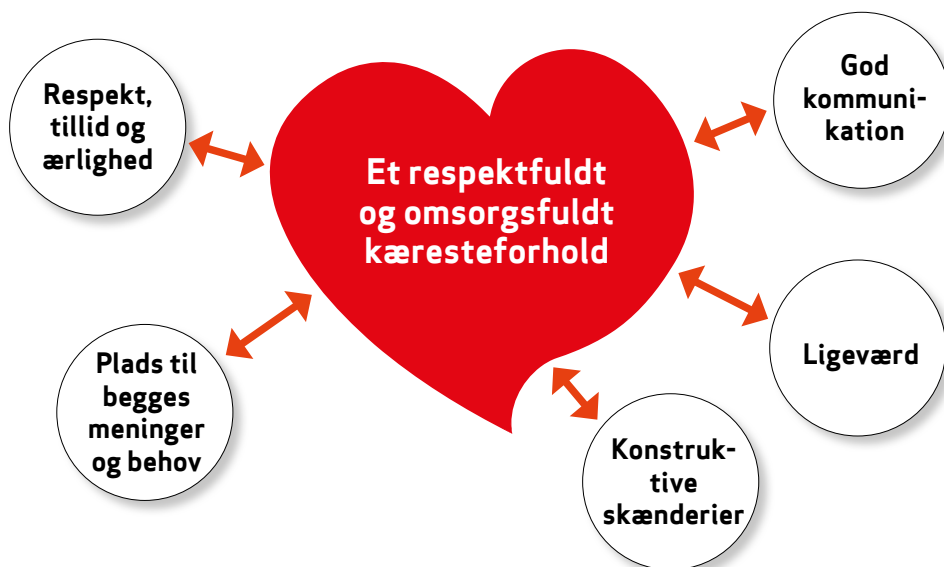


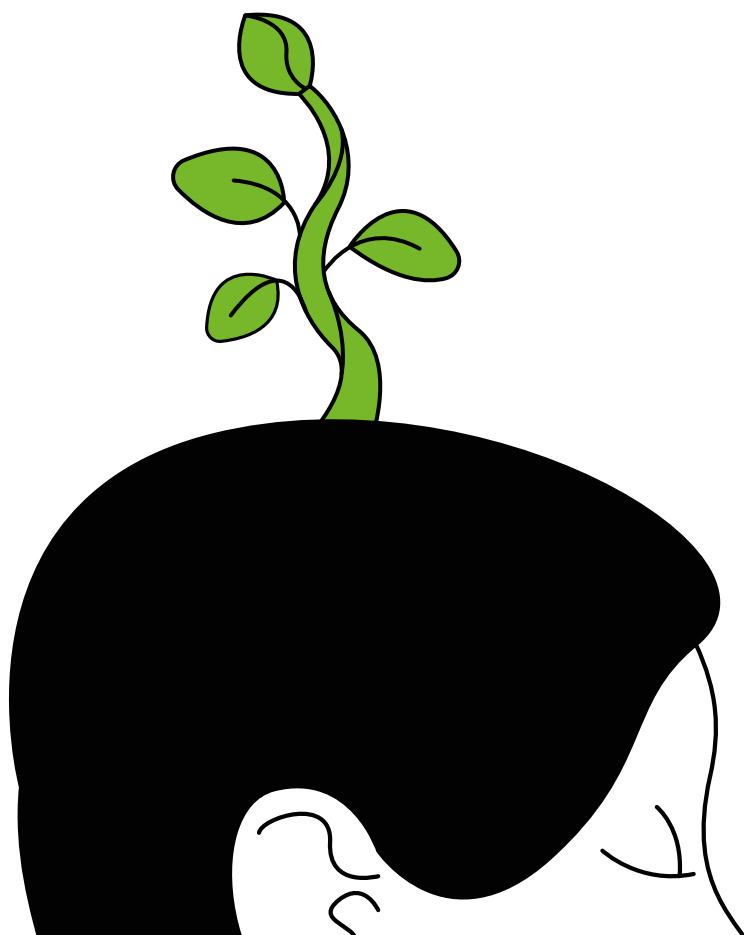
### Fra kærlighed til mareridt

Han var sød over for mig i starten, men så begyndte han at skrive eller ringe hvert 5. min. for at spørge, hvor jeg var, hvem jeg var sammen med, og hvad jeg lavede sammen med personerne. Hvis han ikke syntes om de personer, kom han og hev mig hjem.

*En tidligere voldsudsat*

### Alle fortjener et respektfuld og omsorgsfuldt kæresteforhold





# Partnervolds konsekvenser for den voldsudsatte, voldsudøveren, børn og samfundet generelt

Partnervold kaster lange skygger og har store konsekvenser for den voldsudsatte, voldsudøver, deres evt. fælles børn – og for samfundet i øvrigt.

Desuden er det de færreste af de langt over 317.000 mennesker, som direkte lever i familier med psykisk og/eller fysisk partnervold, der får kontakt til nogle af de centrale aktører på området – krisecentrene, socialforvaltninger, politi, osv. F.eks. får kun ca. 2.000 kvinder om året ophold på et af de flere end 50 kvindekrisecentre og kun et fåtal af mænd har pga. partnervold haft ophold på et mandekrisecenter. Det siger noget om, at langt størstedelen af partnervold forbliver inden for hjemmet, selvom andre familiemedlemmer, kolleger eller venner måske har haft kendskab til eller mistanke om volden. Dvs. at vi kan ikke bare overlade alt arbejde til de professionelle. Vi skal aktivere civilsamfundet også.

Undersøgelser viser, at vi alle sammen kan spille en vigtig og positiv rolle i at hjælpe folk til et liv uden vold. Eller hvis vi ikke gør noget, er det det samme som at sige, at volden er ok.

## Den voldsudsatte

Hvis vi ser på konsekvenser for de voldsudsatte først, har de ofte meget dårligere psykisk og fysisk trivsel end andre. Angst, nervøsitet, PTSD og selvmordsforsøg er blot nogle af de psykiske følgevirkninger, der bliver registreret hos personer, der har været udsat for partnervold. Det skønnes, at voldsudsatte kvinders forventede levetid er markant kortere end ikke-voldsudsatte kvinders, og de er belastet med mere langvarig sygdom igennem livet.<sup>1</sup>

Vi ved, at de voldsudsatte oftere er væk fra arbejdsmarkedet, og når de har et arbejde, kan de have større sygefravær. Det giver en nedgang i indkomst og pension.

## Voldsudøveren

Vold i familien har også konsekvenser for voldsudøvere, som det også er meget vigtigt at have fokus på. Voldsudøverne har brug for hjælp til at tage ansvar, at lære at håndtere konflikter og at ændre adfærd. Mange voldsudøvere af partnervold er "normalt fredelige" mennesker, som ikke kommer i værtshusslagsmål eller slår folk ned på gaden. Venner og bekendte kan have svært ved at tro, at det menneske, som de kender, og som optræder rare og

1 Voldens Pris, 2010

venlige, kan udsætte deres partner for vold. Partnervold er socialt uacceptabelt, derfor kan voldsudøveren bag facaden ofte have følelser af skam, skyld og selvforagt – som igen kan føre til fortrængninger og benægtelse. Voldsudøveren lever med volden som en hemmelighed – med store psykiske og fysiske konsekvenser for hele familien til følge.

Andre voldsudøvere har den opfattelse, at det er deres "ret" at "opdrage" på partneren. De mener, at de skal kontrollere, hvad hun må sige og tænke, hvem hun må omgås, og hvad hun må vide. En mulig konsekvens for voldsudøveren er at blive arresteret, få en fængselsdom mm. Fra Dialog Mod Vold ved vi, at op mod 74% af de voldsudøvere, som de har i behandling har erfaring fra barndommen med vold og eller omsorgssvigt.

## Børnene

Børn, der lever i en familie med vold, bliver for alvor taberne. De kan ikke skærme sig for volden og lider alvorlig overlast.

Et barn kan generelt blive utryk og ked af det, hvis forældrene, også i familier uden vold, skændes. Børn, der lever med direkte fysisk eller psykisk vold blandt forældrene, kan blive traumatiserede, få psykosomatiske symptomer, blive isolerede og leve med skyld og skam.

Hvert sjette barn i Danmark oplever vold i hjemmet, og hvert tolvte barn er udsat for psykisk vold<sup>2</sup>. Vi ved fra flere undersøgelser, at børn, der oplever, at den primære omsorgsperson bliver

udsat for vold, bliver lige så traumatiseret eller mere traumatiseret, som hvis de selv har været udsat direkte for volden.

Livet for disse børn er uforudsigeligt. Børnene lever ofte med et forhøjet alarmberedskab. Det er ikke trygt at færdes derhjemme, og for børnene kan de voksnes adfærd opleves som truende, svingende, ustabil, og at forældrene er ude af stand til at passe på dem eller drage omsorg for dem.

Barnet svigtes ofte af begge forældre. F.eks. faren, fordi han udsætter moren for vold, og moren, fordi hun ikke er i stand til at tage vare på barnet i den situation. Barnet står således alene med oplevelsen af volden.

## Varige følger for børnene

Volden i familien kan give børnene psykiske følgevirkninger. Børnene mister den basale tryghed i hjemmet, hvor forældrene ikke magter at give den omsorg og kærlighed, som et barn har behov for. Forældrene bruger megen energi på volden og på at undgå den. Volden er tabu. Forældrene taler derfor ikke – heller ikke med barnet – om, hvad der sker.

Som voksen undervurdere man ofte, hvad og hvor meget barnet opfatter. Forældrene tror oftest ikke, at børnene ser eller hører, hvad der foregår, hvis de ikke har været til stede i rummet. Men børnene ser og hører alt. De mærker stemningen i hjemmet. Mange børn flygter ind i et andet værelse og tænder for fjernsynet eller gemmer sig under dynen for at høre mindst muligt.



Jesper på fem år kommer med mor og lillesøster Tanja på 2 år på kvindekrisecenter. Han er en utryg dreng, som altid går rundt med en kæp ”for, at jeg kan forsvare mig, hvis der sker noget”, fortæller han. Mor har en klar opfattelse af, at ingen af børnene har oplevet eller har kendskab til den vold, som hun har været udsat for af børnenes far. Men Jesper forklarer, at han altid lytter efter, når far kommer hjem – han lytter efter, hvordan han går, om han smækker med døren o. lign. Hvis han går på en bestemt måde, tager Jesper Tanja i hånden og skynder sig ind på deres fælles værelse. De gemmer sig under sengen og Jesper holder Tanja for ørerne. Hun skal ikke høre, hvad der sker.

### *En dreng på 5 år*

Volden i hjemmet kan føre til, at børnene mistrives og ikke udvikler sig aldersmæssigt. Børnene kan reagere forskelligt med forskellige symptomer. De reagerer typisk ved enten at udad reagere eller ved at lukke sig inde i sig selv.

Det udad reagerende barn kan blive meget voldsomt ved ganske lidt modstand. De kan reagere voldeligt og aggressivt overfor deres omgivelser, som oftest resulterer med konflikter. Barnet kan derfor have svært ved at fungere i skole og daginstitution.

Det indad reagerende barn kan virke indadvendt, trist og stille. Barnet trækker sig fra kontakt med andre og deltager ikke i sociale sammenhænge. Barnet kan virke angst og bekymret og tør typisk ikke at kaste sig ud i nye opgaver.

Ofte har barnet skyldfølelse. Det kan være en handling fra barnet, der udløser volden her og nu har udløst vol-

den – f.eks. har barnet væltet en glas mælk, eller været lidt for støjende. Dette gjorde, at far måske blev vred på og slog mor. Barnet kan også fejlagtigt opfatte sin handling som årsag til volden. De kan endvidere have skyldfølelse over, at de ikke formåede at få volden stoppet, da de forsøgte at gå mellem forældrene.

Børnene kan miste tilliden til voksne. ”Når mor eller far ikke kan passe på sig selv, kan hun/han heller ikke passe på mig – hvem skal så passe på mig”.

### **Børn er ikke blot vidne til volden – børn er ofre for volden**

Et barn, som har levet med vold i familien har brug for hjælp. Det er meget vigtigt for børnene, at volden stopper, men også at barnet bliver tilbudt psykologisk hjælp for ikke at viderebringe dette handle-mønster i voksenlivet. Børnene er afhængige af det voksne netværk såvel professionelt som privat. Da volden er tabu, og da børnene



kan have skyldfølelse, samt at de er loyale overfor forældrene, taler de ofte ikke med nogen om, hvad der foregår derhjemme.

Netværket – både det private og det professionelle – skal derfor være opmærksomme på børnene og reagere.

### **Det samfundsmæssige plan**

Flere undersøgelser skønner, at den samlede udgift i sundhedsvæsenet til behandling af fysiske skader på kvinder og børn forårsaget af partnervold, udgør knap 1 mia. kroner pr. år. Dertil kommer et betydeligt antal tabte arbejdstimer. Ud over denne ene milliard kommer udgifterne til andre former for partnervold end den fysiske. Ligesom de langsigtede omkostninger, når en kvinde udsættes for vold, ikke er opgjort, ej heller udgifterne i forbindelse med mænd udsat for fysisk partnervold.

En undersøgelse fra november 2019<sup>3</sup> har identificeret og beskrevet seks omkostningsområder for det danske samfund i forbindelse med voldshændelser:

- Sundhedsvæsenet
- Retsvæsenet
- Krisecentre
- Statens udgifter ved handlingsplaner
- Arbejdsmarkedet
- Personlige omkostninger

De samfundsøkonomiske omkostninger omfatter de direkte omkostninger forbundet med det ressourceforbrug, men også de indirekte omkostninger, fx tabt produktionsevne eller fald i livskvalitet hos den voldsudsatte.

De direkte samfundsmæssige omkostninger beløb sig i 2015 til ca. 802 mio. kr. Tages også de indirekte omkostningerne af voldshændelserne med kostede det samfundet 2,3 mia. kr.

---

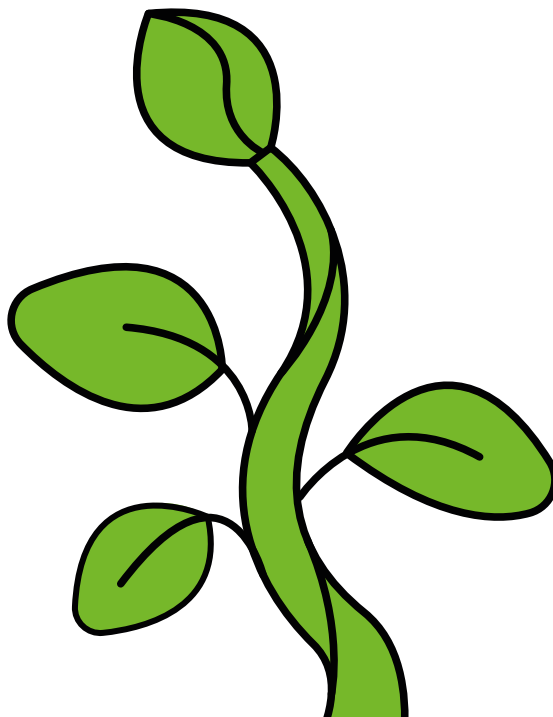
**Alle har en forpligtelse til at underrette socialforvaltningen i kommunen, hvis de har en formodning om, at et barn lever i en familie med vold. Kommunen kan da sætte ind med hjælp til barnet og familien.  
(Lov om Social Service §§153 og 154)**

---

Med i opgørelsen for indirekte omkostninger, er de personlige omkostninger værdi sat, som tabte gode leveår, målt ved faldende livskvalitet og overdødelighed, og er således den enkelte persons tab ved voldshændelsen og ikke produktionstab. De personlige omkostninger er vurderet til at koste 1.500 mio. kr. og er dermed den største samfundsmæssige omkostning af de undersøgte parametre.

Da der ikke er egentlig retningslinjer for at værdisætte "tabte gode leveår", er dette tal forbundet med en vis usikkerhed, men undersøgelsen gør brug af Finansministeriets værdi for et statistisk liv og beregner gennemsnitlig værdi af et statistisk år.

Vi kan selvfølgelig ikke sætte præcise tal på de personlige omkostninger for den enkelte familie. Men partnervold sætter enorme belastninger på sundheds-, arbejdsmarkedets og retssystemers ressourcer i Danmark.





# Myter og virkelighed

Der er mange myter omkring partner-vold. I dette kapitel vil vi erstatte de myter, der florerer med den viden, som vi har i dag.

De to måske mest udbredte myter om partnervold:

- Det foregår ikke i almindelige familier og rammer ikke nogen, jeg kender.
- Hun kan bare forlade ham, den voldelige partner!

Angående den første myte kan vi slå fast, at undersøgelser viser, at partner-vold foregår i alle samfundslag uanset uddannelsesniveau, i alle etniciteter, i alle aldersgrupper og i alle postnumre – og også forekommer både i homoseksuelle og heteroseksuelle forhold.

Den anden myte påstår, at "hun bare kan forlade forholdet, hvis han opfører sig voldeligt." Mange mennesker har ikke kendskab til eller ønske om at vide noget om de komplekse og forskelligartede mekanismer, der holder en voldsudsat fast i et forhold med vold. F.eks.

At volden udvikles over tid.

- At volden begynder med kontrol og psykisk vold, som tiltager, så kvindens selvfølelse og virkelighedsfølelse påvirkes.
- At voldsudøveren ofte veksler mellem ømhed og vold.
- At volden bliver en normal del af hverdagen.

Vi forudsætter igen, at kvinden er udsat for vold, og manden er voldsudøveren, men det kan være omvendt.

---

**I forbindelse med vores arrangementer har mange mennesker tilkendegivet, de intet kender til partnervold – det findes ikke i deres familie eller i det område, hvor de bor. Men efter få minutter, hvor vi forklarer, hvad partnervold er, kommer en del til at huske en veninde, en nabo, en kollega, eller at de endda selv, har været udsat for det. De ville måske gerne have gjort noget, men vidste ikke, hvad og hvordan og har måske derfor "glemt" oplevelsen.**

---

Kvinden vil gerne tro på manden, når han siger, at han er ked af det, og at det aldrig sker igen. Hun ønsker at komme af med volden – måske ikke med manden, men ved ikke hvordan. Som tidligere forklaret, er de fleste voldsudsatte fanget i en ond cirkel, der er svær at bryde ud af, når "voldscyklussen" er i gang. Kvindens selvværd nedbrydes, hun bebrejder sig selv og kan ikke kende forskel på, hvad der er normal og acceptabel adfærd, og hvad der ikke er. Hendes handlekraft er drænet, og sammenholdt med manglende selvværd holdes hun fast i den nuværende situation.

Det er vanskeligt at komme ud af et forhold, når volden har stået på over tid. Men alligevel gør tusindvis af modige kvinder lige præcis det hvert år. Det vidner de overfyldte kvindekrisecentre om. Hvad hvis vi vender denne myte på hovedet? Hvorfor ikke i stedet give de kvinder, der bryder med volden – enten ved at forlade en voldelig partner eller ved at forlange, at manden får hjælp – en tapperhedsmedalje?

Der kan være et hav af økonomiske og praktiske årsager, der gør det vanskeligt for kvinden at forlade hus og hjem – ikke mindst i forhold med børn. Kvinder på kvindekrisecentre giver ofte udtryk for, at de er usikre på fremtiden.

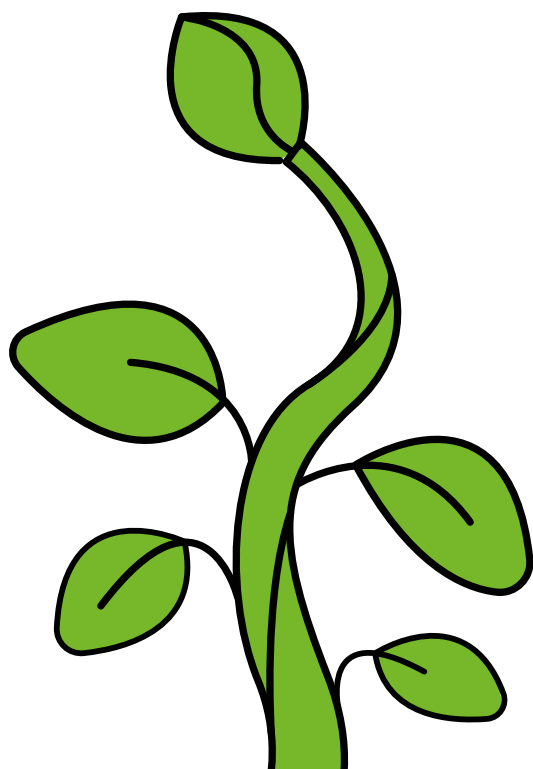
Nogle voldsudøvere truer deres partner med at dræbe dem eller gøre deres børn fortræd, hvis de forlader dem. Det kan således være hensynet til børnenes og egen sikkerhed, der gør, at hun vælger at blive i forholdet.

Men hvorfor fokusere så meget på, hvad den voldsudsatte gør eller ikke gør? Hvorfor ikke stille flere spørgsmål til den, der udøver volden? F.eks. ved

at stille spørgsmålet: Hvorfor forsøger så mange mænd igennem vold at kontrollere de kvinder, de påstår at elske? Hvorfor søger disse mænd ikke hjælp eller i det mindste forlader kvinden, hvis forholdet er så belastende, at han føler sig tvunget til at bruge psykisk og / eller fysisk vold igen og igen?

Det ligger udenfor denne udgivelses formål at gå i dybden med svarerne på disse vigtige spørgsmål.

Men et er sikkert: **Kun den voldelige part har ansvaret for sin vold i forholdet.** Det er strafbart at udøve vold.



## Andre myter om partnervold

Et skridt på vejen mod at bekæmpe, begrænse og forebygge partnervold er at aflive myterne om den. Nogle af de myter, som vi er stødt på har været:

- **De fleste voldsudsatte kvinder flytter tilbage til den voldelige mand efter ophold på kvindekrisecenter**

Ifølge LOKKs statistikker fra 2018 flytter kun 13 % af de kvinder, der har boet på et kvindekrisecenter direkte tilbage til en voldelig partner. Det er en nedgang fra 2006, hvor procentdelen var 24 %. Langt de fleste flytter til ny egen bolig eller tilbage til den tidligere bolig, hvor voldsudøveren er fraflyttet.

At en mindre del af de voldsudsatte, der forlader en voldelig partner går tilbage til forholdet efter et stykke tid kan have mange årsager, bl.a. pres fra familie og venner, der tager den voldelige partners side. Det kan også være, at partneren lover, at volden aldrig vil ske igen eller truer med at gøre skade på sig selv eller andre, med det resultat, at kvinden derfor ikke tør andet end at genoptage samlivet. Det kan være, hun føler afmagt, stadig elsker ham, eller at hun frygter ensomheden, hvis hun skal bo alene. Kvinderne angiver mere end en grund. De tal, vi har i dag viser, at langt hovedparten af de udsatte ikke går tilbage til en voldelig partner, når de først er flyttet. For nogle af de voldsudsatte kan der være tale om flere gange, hvor de flytter væk og tilbage, inden de er klar til det endelige brud.

I dag arbejdes der på flere fronter for at udvide og udvikle krisecentrenes efterværnsprogrammer såle-

des, at der tilbydes tiltrængt støtte og hjælp til de udsatte efter krisecenterophold. Desuden arbejdes der på at få flere ambulante tilbud til de voldsudsatte, hvis de ikke har behov for eller ønsker et ophold på krisecenter.

Den voldsudsatte kan være sårbar efter et mangeårigt liv med vold. Det tager tid at komme over og gerne professionel hjælp til at bearbejde oplevelserne.

- **Stort set alle af de voldsudsatte kvinder, som er kommet ud af et forhold, finder en ny voldelig partner**

Vi ved ikke nok om præcis, hvor mange kvinder, der havner i gentagne forhold med vold. Vi har ingen statistikker, som beskæftiger sig med, om kvinden på et senere tidspunkt finder sammen med en ny voldelig partner.

Men det er interessant at notere sig, at i LOKKs spørgeskemaundersøgelse fra 2010 svarer 72 procent af kvinderne, at deres nuværende partner har været voldelig i et tidligere forhold. Det giver os et fingerpeg om, at voldsudøvere har tendens til at bruge vold i flere forhold, hvis de ikke får hjælp.

- **At kvinden provokerer manden til at slå**

De fleste voldsudsatte gør alt, hvad de på det tidspunkt kan, for at undgå volden. Men uanset hvordan og hvorfor kan ingen provokation være undskyldning for at slå – der er altid andre muligheder end vold. Det er altid den, der slår, som har ansvaret for at slå. At bruge vold i et forhold er strafbart.

■ **At alkohol og stoffer er grunden til/årsagen til, at partneren udøver vold**

Ifølge undersøgelser<sup>1</sup> har alkohol ikke større betydning for partner-vold end for andre voldsformer. Alkoholen er ikke årsagen til volden, og man kan ikke dække sig ind under eller fratages skylden, fordi man er fuld. Og selv om alkohol er indblandet, er det hverken årsagen til eller en undskyldning for partnervold.

■ **Børnene ser og hører oftest ikke volden**

Fra kvindekrisecentre ved vi, at i 2018 har 85 % af børnene overværet, at mor blev udsat for psykisk vold, og 56 % at hun blev udsat for fysisk vold i hjemmet. De er samtidig så loyale over for forældrene, at de oftest ikke fortæller det til nogen. Når forældrene så heller ikke taler om volden, bliver det en familiehemmelighed, som barnet bliver tyngt af at bære på.

24 % af børnene er direkte udsat for fysisk vold og 60 % for direkte psykisk vold. Vi ved<sup>2</sup>, at børn, der overværer, at deres primære omsorgsperson bliver udsat for fysisk eller psykisk vold, bliver ligeså eller mere traumatiserende, som hvis de selv blev udsat direkte for volden. Børn er således ikke vidne til volden – men udsat for vold. Se mere under konsekvenser af partnervold.

■ **At der er mere vold i familier med anden etnisk baggrund end dansk**

Der er intet belæg for at sige, at der er mere vold i etniske familier, men volden har ofte en anden karakter. Imidlertid havde 46 % af kvinderne på kvindekrisecentre i 2018 ikke dansk oprindelse<sup>3</sup>. De kommer fra 116 forskellige lande. Den overrepræsentation af ikke danske kvinder skyldes bl.a., at de ikke har andre steder at tage hen. I visse kulturer fra ikke-vestlige lande bliver kvinden ikke kun udsat for vold af ægtefællen, men også fra andre familiedømlemmer fra hans eller hendes egen familie. Familien har måske valgt ægtefællen, så det vil være en krænkelse af familiens ære, hvis kvinden forlader hjemmet. Det er desuden bemærkelsesværdigt, at en stor del af kvinderne med ikke dansk baggrund er gift med danske mænd.

1 Alkoholproblemer og partnervold, SFI 2010

2 Børn, der oplever vold i familien, Vive 2017

3 Danmarks Statistik

## Hvorfor går hun ikke bare

Kvinder lever ofte længe i de voldelige forhold, før de søger hjælp. Ifølge Socialstyrelsens statistik for kvinder der havde haft ophold på et kvindekrisecenter i 2018<sup>4</sup> havde volden stået på:

I 2018 have 82% af kvinderne på kvindekrisecentrene været udsat for fysisk vold og 98% for psykisk vold. De fleste af kvinderne havde været udsat for flere typer af vold i det seneste forhold.

Voldens cyklus, som forklares i næste kapitel, kan give en forståelse af dette.

Under 1 år: for **17%** af kvinderne

---

1-2 år: for **22%** af kvinderne

---

3-4 år: for **25%** af kvinderne

---

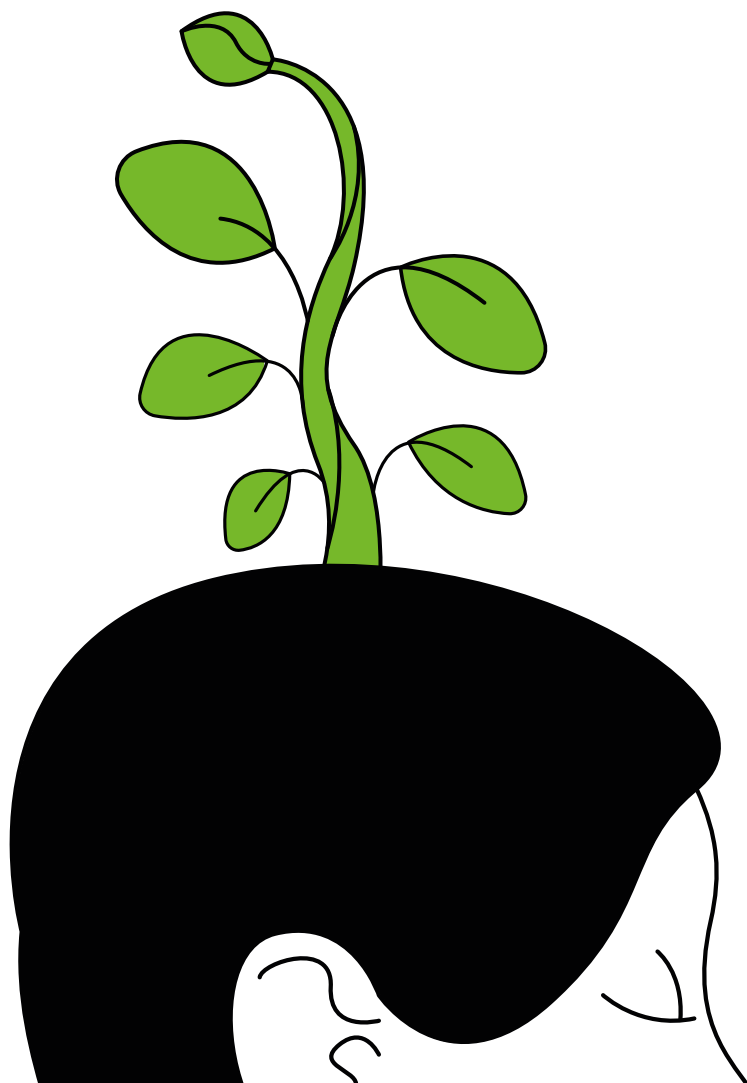
5-10 år: for **23%** af kvinderne

---

Over 10 år: for **14%** af kvinderne

---





# Voldens cyklus

Voldens cyklus er en illustration af et fortløbende mønster, som de fleste mennesker i voldelige forhold er fanget i. Det giver et billede af de forskellige faser og de handlinger, som både voldsudøveren og den voldsudsatte foretager. Voldsudøverens handlinger, som er beskrevet udenfor cirklen, har til hensigt at opnå eller opretholde magten og kontrollen i forholdet.

Den voldsudsattes handlinger, som er beskrevet indenfor cirklen, har for det meste til hensigt at undgå volden og dens konsekvenser. Voldens cyklus giver også et billede af tiden for hver fase.

Der er tale om en proces, som begge bliver spundet ind i, og som foregår over tid. Figuren side 34 illustrerer denne proces<sup>1</sup>.

Også her forudsætter vi i vores beskrivelse, at manden er voldsudøver og kvinden voldsudsat, vel vidende det kan være omvendt.

## Den grønne fase

Mønstret starter med den grønne fase, som typisk er perioden, hvor begge parter er glade for hinanden. På dette tidspunkt er forholdet kærligt og behageligt. De fleste forhold starter i den grønne fase med en (berusende) forelskelse.

## Den gule fase

Den næste fase er den gule, hvor spændinger opbygges i forholdet. Parterne begynder at småskændes, og voldsudøveren giver udtryk for, at han er frustreret over eller utilfreds med sin kæreste. Den voldsudsatte gør, hvad hun kan, for at snakke manden til fornuft og berolige ham og holder sig fra familie og venner for at hellige sig forholdet. I denne fase kan voldsudøveren udsætte sin partner for hyppig nedrakning. Han råber, truer og bebrejder sin partner og er måske ekstremt jaloux og kontrollerende. Han overtager magten i forholdet, og hun indpasser sig måske "for fredens skyld". Det er også i den fase, at voldsudøveren kan holde op med fysisk og psykisk ømhed, er mut og ikke til at komme i nærheden af. Den gule fase er den længste af faserne. Den kan vare fra flere dage, til måneder eller år.

## Den røde fase

Den sidste, røde fase er den korteste og mest farlige. I denne fase kan en enkelt hændelse udløse en eksplosion af vrede. Voldsudøveren kan udsætte sin partner for seksuel, fysisk eller ekstrem verbal vold. Nogle voldsudøvere bruger våben, river partneren i håret og/eller ydmyger hende offentligt. I denne fase vil den voldsudsatte måske tilkalde politiet, slå fra sig, forlade hjemmet eller blive helt passiv.

1 Udarbejdet af Chris Poole

## Voldens cyklus

### Voldsudøveren

Begår seksuelle overgreb  
 Udøver ekstrem psykisk vold  
 Bruger våben  
 Slår, sparker, river i hår  
 Bruger anden fysisk vold  
 Voldtager  
 Laver verbale angreb

### Voldsudøveren

Lover alt muligt  
 Kommer med blomster og gaver  
 Erklære sin kærlighed  
 Græder  
 Undskylder  
 Placerer ansvarethos andre  
 Tigger om tilgivelse  
 Vil have sex  
 Giver stress skylden  
 Lover aldrig at gøre det igen  
 Får familiens støtte

### Den voldsudsatte

Forsvarer sig  
 Slår igen  
 Tilkalder politiet  
 Forsøger at flygte  
 Bliver ydmyget  
 Bliver lammet  
 Udsættes for overgreb

### Den voldsudsatte

Trækker anmeldelse tilbage  
 Genoptager forholdet  
 Laver aftaler med par-  
 terapeut eller anden  
 behandler  
 Lover at blive i forholdet  
 Er glad, håbefuld

## BENÆGTELSE

### Den voldsudsatte

Omsorgsfuld  
 Eftergivende  
 Mærker spænding  
 Passer på hvad hun siger og gør  
 Forsøger at berolige voldsudøveren  
 Er ængstelig  
 Isolerer sig  
 Forsøger at gøre partneren tilfreds

### Voldsudøveren

Humørsvinger  
 Nedrakker  
 Råber  
 Truer  
 Manipulerer  
 Isolerer ofret  
 Ødelægger ejendele  
 Holder op med kærtegn  
 Anklager og ydmyger ofret  
 Skændes ofte  
 Er overdreven jaloux

## Volden gentager sig

Voldsudøveren flytter sig hurtigt ind i den grønne fase igen for at dæmme op for / dække over sin adfærd. Det er på dette tidspunkt, at voldsudøveren kommer med blomster og gaver, erklærer sin kærlighed, siger undskyld, lover, at det aldrig sker igen – og måske lover at gå i behandling. I denne fase vil voldsudøveren sige, at volden skyldes stress på arbejdet eller andre faktorer, der ikke har noget med ham personligt at gøre. Den voldsudsatte vil i denne fase trække en eventuel politianmeldelse tilbage, genoptage forholdet, love at arbejde på forholdet og håbe, at tingene forbedrer sig. Hun vil gerne tro på ham. Hun forsøger at huske på de gode ting og oplevelser, som de også har haft sammen. Der er tilsyneladende fred, men mulighed for fremtidig vold lurer latente lige under overfladen.

## Benægtelsen

Voldens cyklus er bygget op omkring benægtelse. Så længe begge parter benægter eller fortrænger volden, er det oftest umuligt for dem at standse den uden hjælp udefra. Magtforholdet bliver mere og mere ulige. Selv om der kan være midlertidige pauser i bevægelsen, vil cyklussen med tiden køre hurtigere og hurtigere rundt. Hvis cyklussen får lov at blive vel etableret, kan begge parter komme til at betragte volden som "normal". "Sådan er vi i vores familie". De fleste er ikke klar over, at volden bliver i de fleste tilfælde mere og mere alvorlig, hyppigere og kan i sidste ende resultere i drab.

Ingen mennesker ønsker at have i voldens cyklus. De mekanismer, der holder den i gang – f.eks. benægtelse – er for det meste ubevidste. Men det mindsker på ingen måde voldsudøverens ansvar for sine voldelige handlinger. Når den er i gang, er det vanskeligt at standse cyklussen, men det kan lade sig gøre.

## Andres rolle i at bryde med benægtelsen

Voldens cyklus viser os, hvor vigtigt det er at gribe ind og hjælpe mennesker, der er fanget i cyklussen, – hjælpe dem til at bryde med volden. Vi kan, med omsorg og medfølelse, være med til at prikke hul på benægtelsen. Som f.eks. nabo, ven, veninde eller kollega kan vi hjælpe den voldsudsatte med at få sat ord på sin situation og fremme en proces, der bevæger sig mod, at hun/han finder vejen ud af volden. Det er også muligt at hjælpe, så en voldsudøvende i omgangs-

kredsen begynder at tage ansvar for sine handlinger og får hjælp.

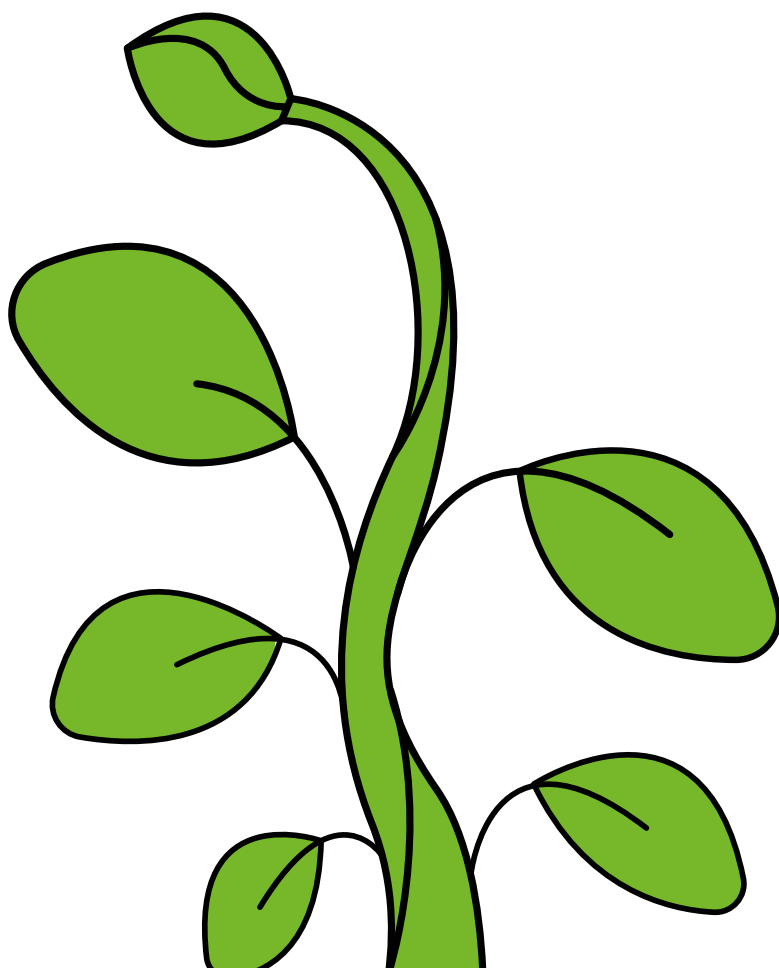
Alt i alt kan vi allesammen spille en meget vigtig og konstruktiv rolle. I senere kapitler kan du få inspiration til hvad og hvordan, men det er yderst vigtigt, at bryde tavsheden ved at sætte ord på volden.

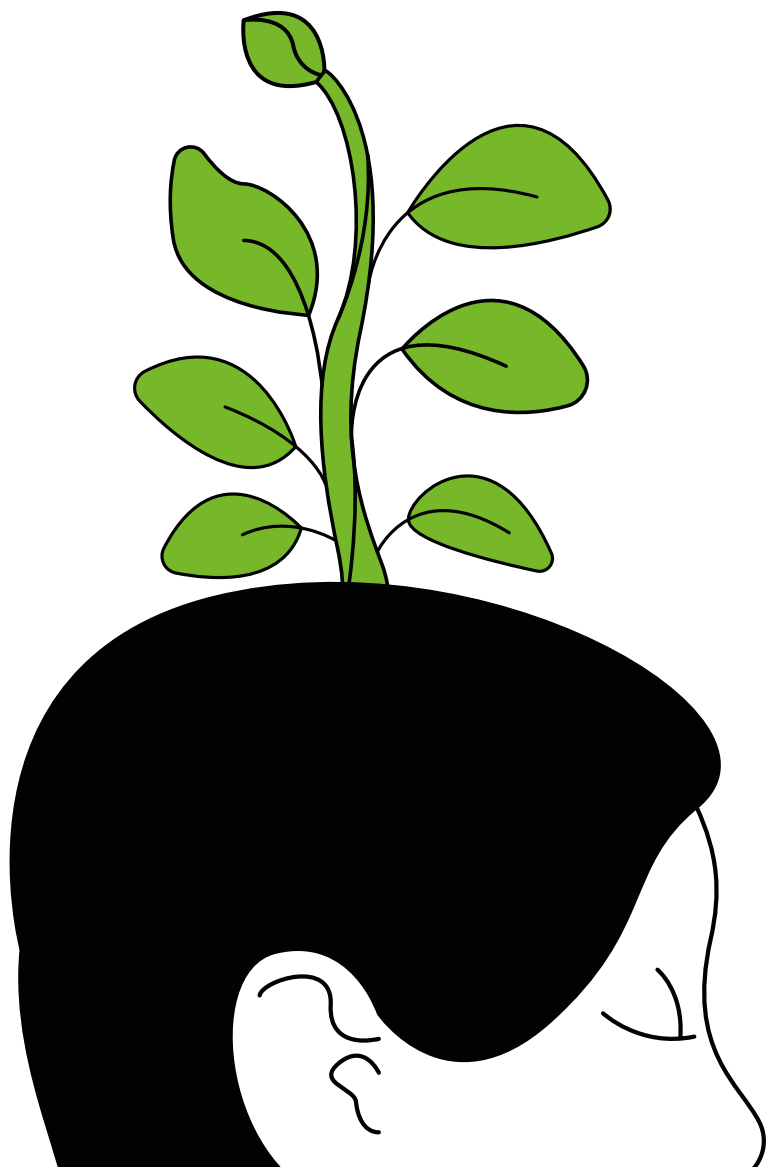
Alle kan være med til at så et frø, som måske senere kan spire.

---

**Man kan få råd og vejledning om  
hvordan man kan forholde sig ved  
at kontakte hotlinen på 1888.**

---





# Hvordan bliver jeg opmærksom på volden?

Hvordan bliver jeg opmærksom på volden?

Fysisk og psykisk vold kan være svært at opdage. Ikke mindst fordi vold i familien er et tabubelagt emne, og den voldsudsatte og udøveren derfor ofte vil prøve at skjule volden.

Der findes ingen endelig facitliste, som man kan følge, for at vurdere om en person er udsat for vold – eller udøver vold mod sin partner. Mange kvinder fortæller ikke, hvis de bliver udsat for vold fra deres partner. For mænd kan det være endnu mere tabubelagt at være udsat for partnervold – ikke mindst, hvis volden udøves af en kvinde. Derfor vil du ofte ikke kunne se volden direkte.

Der er dog nogle signaler, som du kan være opmærksom på.

Nedenfor er nogle signaler eller opmærksomhedspunkter, som kan skyldes at vedkommende er udsat for vold eller udsætter sin partner for vold.

## Tegn og signaler for den voldsudsatte

- Læg mærke til om personen forandre sig – bl.a. for at tilpasse sig voldsudøveren.
- Personen pludselig virker trist og modløs og ked af det.
- Personens kropsvægt forandre sig drastisk – enten tager på eller taber sig.
- Personen har blå mærker og forsøger at skjule dem med f.eks. meget tøj, højhalsede bluser eller kraftig make-up.
- Personen har mange "skader", hvor årsagen til skaderne ikke virker sandsynlige – falder gentagne gange ned af en trappe, vælter på cyklen, går ind i en dør m.v.
- Personens humør svinger, virker træt, skamfuld og kan være svær at få øjenkontakt med.
- Personen glemmer eller aflyser mange aftaler og holder afstand til familie og venner uden forklaring eller med utroværdige forklaringer – deltager ikke længere i de sociale aktiviteter privat eller på arbejde.
- Partneren ringer eller sms'er hele tiden eller partneren følger personen, uanset hvor hun/han skal hen.
- Personen undskylder sin partners måde at være på.



## Tegn og signaler for den voldsudøvende

Hvert år udsætter minimum 38.000 mænd deres ægtefælle eller kæreste for fysisk partnervold. Hertil skal lægges alle de, som udsætter deres partner for andre voldsformer. Disse mænd kommer fra alle dele af samfundet. Vi kan først for alvor nedbringe antallet af voldsudsatte, ved at ændre de faktorer, der gør at nogle mennesker udsætter deres partner for vold uanset i hvilken form.

Den voldsudøvende partner – oftest en mand, men det kan være en kvinde – kan være en person, som har en stor omgangskreds, og som ikke er voldelig overfor andre end partneren og / eller børnene.

Volden er ikke tilfældig. Voldsudøveren bruger vold til at opnå nogle fordele, f.eks. at opnå magt og kontrol samt et, for det meste, forgæves forsøg på at opleve styrke og værdighed.

- Voldsudøveren slår og truer i situationer, hvor han/hun ønsker at sætte grænser for sin partners handlinger eller ytringer.
- Voldsudøveren vil kontrollere, hvad partneren må sige, tænke, hvem vedkommende må omgås, og hvilke informationer, hun må få.
- Voldsudøveren er af den opfattelse, at der er noget galt med kvinden, og at han skal "opdrage" hende og definere, hvordan hun skal opføre sig.
- Voldsudøveren er ekstrem jaloux
- Voldsudøveren sms'er eller ringer til partneren overdrevet meget – måske 15-20 gange i timen.
- Voldsudøveren nedgør partnere – hun kan ikke opdrage deres børn – hendes mad er ikke i orden – hun forstår ikke at klæde sig ordentligt – hun er bare dum og grim.

## Tegn og signaler, når den voldsudsatte er sammen med voldsudøver

Når der er vold i parforholdet, vil der typisk være et ulige magtforhold hos parret. Når den person, der udøver vold, er til stede, kan den voldsudsatte blive ekstra usikker, usammenhængende, nervøs og kaotisk eller måske meget tavs. Den voldsudøvende part fremstår mere sikker – måske ligefrem charmerende og imødekommende.

Du kan også opleve, at partneren nedgør den voldsudsatte og opfører sig meget jaloux, hvis han/hun taler med en person af det modsatte køn.

## Reaktioner hos børn

Igen, der er ingen facitliste over, hvad man skal være opmærksom på, men der er nogle pejlemærker, som kan være udtryk for, at barnet lever med vold i familien.

Barnet kan:

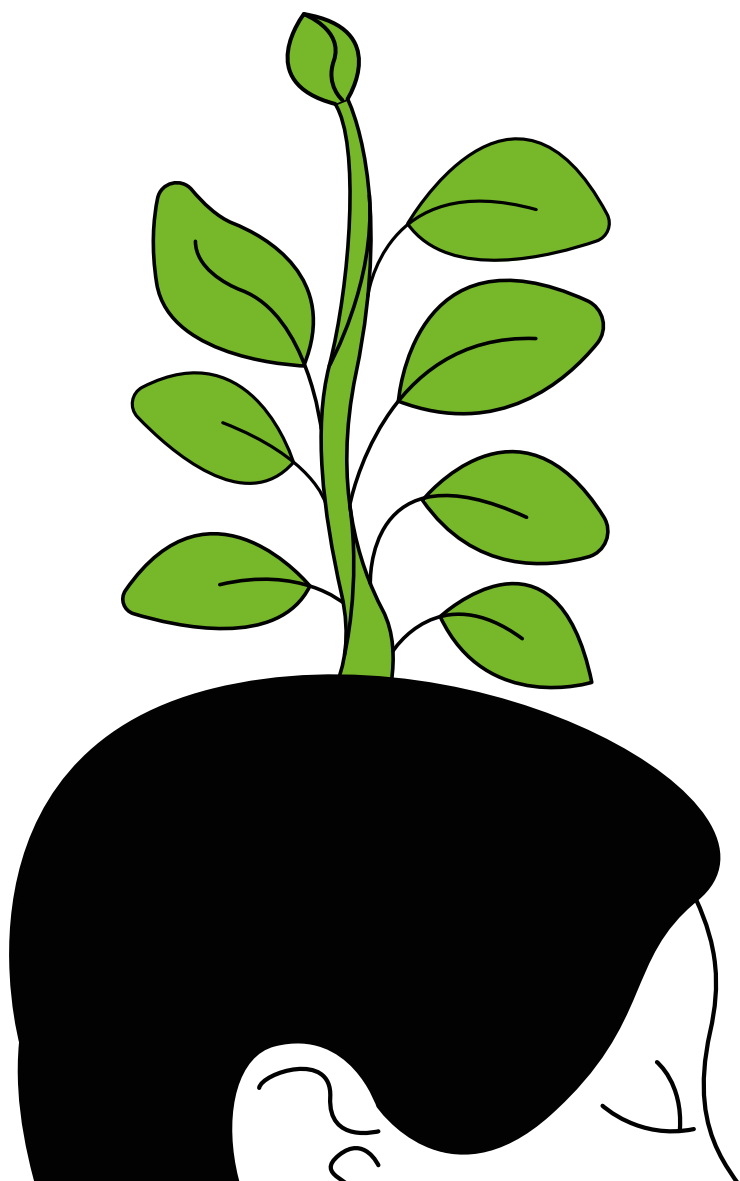
- Have psykosomatiske symptomer, som ondt i hovedet og maven.
- Have problemer med at sove.
- Have koncentrations- og indlæringsproblemer.
- Have lav selvfølelse og tristhed.
- Have manglende tillid til voksne.
- Have skyldfølelse og skam.
- Være ensom – tør ikke tage lege-kammerater med hjem.
- Have en adfærd, som bringer barnet i konflikt med vredesudbrud og grædeture.
- Have problemer med alderssvarende opgaver.
- Have stort fravær fra skole.

Barnet kan også reagere ved at være det stille og overtilpassede barn.

---

Der skal ofte ikke meget til at stoppe volden midlertidigt. Hvis volden pågår hos naboen, kan det at ringe eller banke på døren og spørge, om man kan låne en "kop sukker", være med til, at volden stopper her og nu. Det er nemlig vanskeligt at "genfinde" den vrede, der var før, så volden kan genoptages.

---



# Hvordan hjælper jeg den voldsudsatte eller voldsudøveren?

Hvad skal du tage højde for, når du vil tage en snak med en, som du har mistanke om, er udsat for eller udsætter sin partner for vold?

Undersøgelser viser<sup>1</sup>, at netværket kan spille en vigtig rolle over for en voldsudsat familie ved at vise forståelse og tilbyde hjælp. Og det kan være med til at vise vejen mod en hverdag uden vold.

Det kan være en udfordring at snakke med en nabo, kollega, pårørende om partnervold. Men mange voldsudsatte finder det endnu sværere at bede om hjælp og er ofte lettet, når der er en, der tilbyder en hjælpende hånd. Hvis man vil hjælpe en og forebygge, at hun/han udsættes for yderligere vold, kan det være, at man skal være den aktive part, der tager initiativ til en samtale.

Mange, der har været udsat for partnervold, føler skyld og skam. Og de bebrejder sig selv. Det er vigtigt at holde sig for øje, at alle, der har været udsat for partnervold, har handlet så godt, de kunne med den viden og erfaring, de havde på det tidspunkt.

**Det er den, der har udøvet volden, der har gjort noget forkert og ulovligt.**



Jeg havde lyst til, at nogen spurgte mig om problemerne i forholdet. Jeg kunne ikke bede om hjælp, fordi jeg var flov over det.

*En tidligere voldsudsat*

Det er rigtig vigtigt at bringe emnet op, hvis noget virker mærkeligt, eller hvis noget ikke er, som det skal være. Mange af de kvinder og mænd, der er udsat for psykisk vold, siger ingenting, fordi de har meget svært ved at se, hvad der er unormalt i forholdet. Her er det rigtig vigtigt, ikke at være berøringsangst, men spørger ind til det.

Derfor er det også vigtigt at tale med den voldsudsatte alene. I etniske minoritetsfamilier skal man være opmærksom på den ekstra dimension, at den voldsudsatte ikke skal have et familiemedlem eller måske voldsudøveren med som tolk til en samtale. Sørg for at få en uvildig person som tolk.

1 Responding to intimate violence against women

## Hvis volden er ekstrem eller voldsudøveren i øvrigt færdes f.eks. i kriminel- eller bandemiljø, eller at du på nogen måde kan føle dig personligt truet, så kontakt politiet.

### Forberedelser til en samtale

- Tænk over, hvilke konkrete observationer eller oplevelser, der gør, at du har en mistanke om, at personen er udsat for vold.
- Sæt dig ind i de ressourcer, der er i lokalsamfundet, som du kan oplyse vedkommende om.
- Skab en situation, hvor I kan snakke fortroligt og uforstyrret sammen.

### Overordnet skal du:

Tale med personen på tomandshånd. Den voldsudsatte lever med den latente vold – en konstant frygt for ny vold – og vil derfor ikke turde sige noget, når parret er sammen.

Vær åben og støttende. Mange af de nævnte tegn og signaler kan være generelle symptomer på, at en person har problemer, men det behøver ikke være vold.

Fortæl, at du er bekymret for personen og hvorfor. Vær meget konkret med de symptomer, som du har set eller hørt.

Spørg ind til hvordan vedkommende har det. Spørg til om personen trives.

Vis omsorg og hav omtanke. Som nævnt, bliver volden ofte en normal del af hverdagen. Der kan ske en psykisk

nedbrydning af den voldsudsatte ved denne normaliseringsproces, således af den voldsudsatte ikke længere kan skelne, hvad der er normalt og hvad der ikke er.

Fortæl, at det ikke er hendes skyld, og at andre er i samme situation. Ofte har den voldsudsatte fået at vide fra partneren, at det er hendes egen skyld. Hvis personen havde været mere "fornuftigt", ville der ikke være vold.

Giv evt. oplysninger om, hvor der er hjælp at hente i nærområdet eller giv hotline telefonnummeret (se ressourceliste).

Fortæl, at du gerne vil tale med personen igen, hvis/når der er behov for det.

Da den voldsudsatte har angiveligt levet med den tabubelagte vold i lang tid, kan det være svært pludseligt at blive konfronteret med den. Derfor skal du ikke tage det personligt, hvis dine bekymringer i første omgang bliver afvist.

Måske skal du tage samtale over flere gange.

Du har sået et frø, som kan vokse hos den voldsudsatte.

## Samtale med en voldsudøver

Det er lige så vigtigt at tage en samtale med den person, som du har set udøver volden eller du har mistanke om udøver vold over for sin partner.

Vold er socialt uacceptabelt og stærkt tabuiseret, derfor har voldsudøveren bag facaden ofte følelser af skam, skyld og selvforagt. Vold fører til skam, som igen fører til benægtelse. Vi skal derfor have modet til at gøre volden til et tema i en samtale med en voldsudøvende, som vi kender. Det er vanskeligt at snakke om mistanke om vold, men det er ofte endnu mere vanskeligt for voldsudøveren at åbne sig om sin voldelige og aggressive adfærd. Det kan være en fordel at forsøge at få personen til at føle sig tryk, og forebygge frygt for at blive dæmoniseret og fordømt.

Snak med vedkommende om dine bekymringer. Hav konkrete eksempler klar.

Fortæl, hvad du har oplevet, og at hans adfærd ikke er i orden. Snak med personen om sine muligheder for at tage ansvar for sine handlinger, og hvor der er hjælp at hente.

Lyt til, hvad han siger, men gør det klart for ham, at voldelig og krænkende adfærd er uacceptabel, strafbar og skal stoppes.

Fortæl evt., at hans handlinger har store konsekvenser for ham selv, partneren og deres evt. børn.

Accepter ikke benægtelser, bortforklaringer og underdrivelser af volden.

Hjælp ham eller hende til at indse, at volden ikke er en måde at løse problemer eller konflikter på, og at den har store konsekvenser i form af social isolation og fængselsstraf.

Opfordre vedkommende til at få hjælp. Se ressourceliste bagerst.

Hvis den voldelige adfærd fortsætter, og du vurderer, at partneren er i fare, så få hjælp udefra, evt. af politiet.

Typisk vil den voldelige person udelukkende være voldelig overfor egen partner. Men hvis du på nogen måde føler, at din egen sikkerhed er i fare, skal du ikke tage den samtale – i hvert fald ikke alene. Allier dig med andre eller kontakt politiet.

---

**Det vigtigste, du ikke skal gøre er, at LADE SOM INGENTING. Dermed er du med til at acceptere volden, og at det er den voldsudsattes egen skyld.**

---

**Gode råd til samtale om partnervold**

Det kan du gøre	Det skal du ikke gøre
Fortæl, at du er bekymret for personen og hvorfor. Vær konkret	Tale nedsættende om partneren. Hun kan føle sig nødsaget til at forsvare ham
Spørg til, hvordan personen har det	Presse hende/ham til at handle eller bryde ud af forholdet
Vis omsorg og omtanke	Fordømme eller spørge hvorfor hun / han ikke forlader partneren
Oplys om hvilken hjælp, hun eller han kan få	Fortælle, hvad du mener hun eller han har brug for
Fortæl, at det ikke er den voldsudsattes skyld, og at der er andre i samme situation	At tale ned til og give en følelse af, at den voldsudsatte har gjort noget forkert
Fortæl, at du gerne vil tale med ham eller hende igen, når der er behov for det	At lade som ingenting

Det er muligt at få hjælp til at komme ud af volden og leve et liv uden vold.

**Alle kan bidrage til, at frøet spirer og vokser til en blomst.**

---

**Det tidspunkt, hvor kvinden er i størst fare for alvorlig vold, er, når hun har besluttet at forlade sin partner.**

**Når manden ser, at det er en realitet, bliver volden typisk værre og i værste tilfælde kan ende med drab.**

**Man kan få råd og vejledning om sikkerhed ved at kontakte hotlinen på 1888.**

---



Jeg har været Bydelsmor, tilknyttet en gruppe i Københavns område i snart 5 år.

Kort tid efter jeg havde fået mit diplom efter færdiggørelsen af Bydelsmødrenes uddannelse, oplevede jeg en situation i min bydel, hvor jeg hjalp en voldsudsat kvinde. Jeg var på legepladsen med mine børn og bemærkede en kvinde, som sad på en bænk og græd, mens hendes 3-årigt barn legede med nogle andre børn. Hun prøvede at gemme sine tårer i hendes tørklæde. Jeg sad mig ved siden af hende og spurgte, om hun var ok og om hun havde brug for hjælp?

Hun virkede meget genert og bange og ville ikke snakke. Jeg fortalte hende, hvad jeg hed, og hvor jeg boede og gav hende mit mobilnr. Jeg sagde, at hun kunne ringe, og at jeg som Bydelsmor måske kunne hjælpe hende.

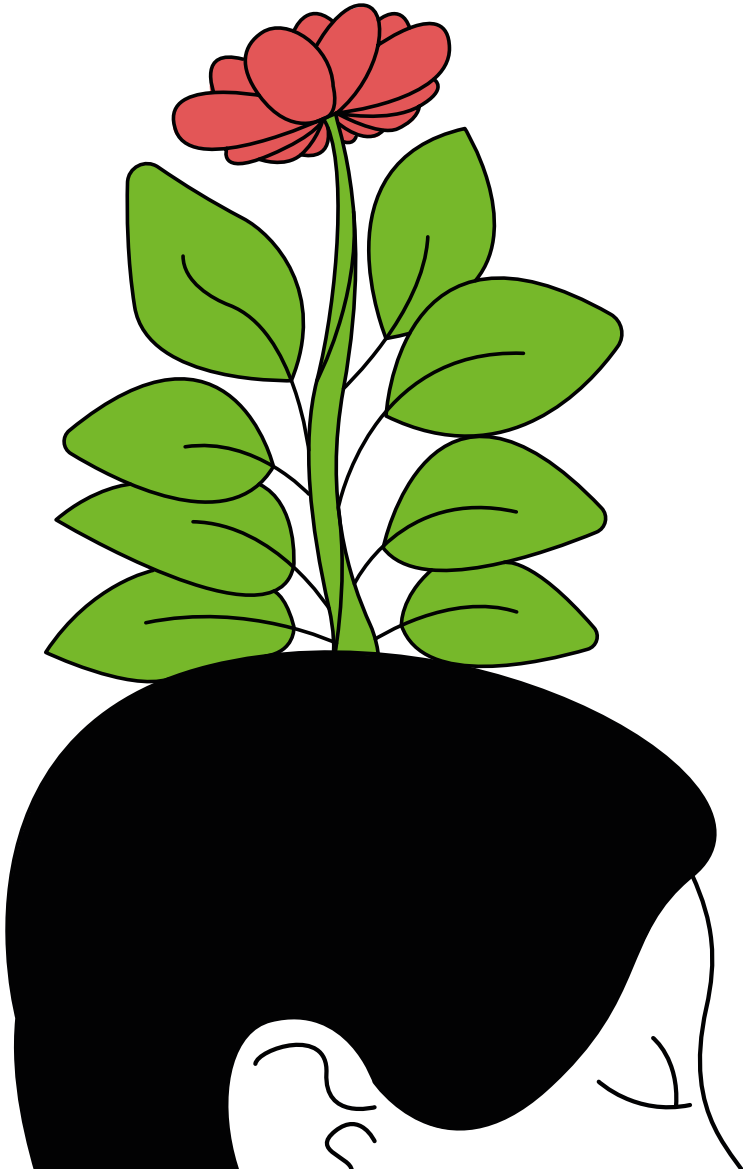
Efter en uges tid ringede hun grædende i telefonen og fortalte, at hendes mand lige var gået på arbejde, og at han havde slået hende. Hun var bekymret for sit barn, som faren var meget jaloux over for.

Jeg mødtes med hende et par gange, og til sidst hjalp jeg hende med at flytte på et kvindekrisecenter.

Hun har nu fået en ny bolig, er blevet skilt og har fået arbejde.

*En bydelsmor fortæller*





# Cases

Her er et udvalg af historier fra mennesker, der har hjulpet en i deres netværk. Historierne er så vidt muligt gengivet med personernes egne ord. Dog er nogle af historierne forkortet. Alle historierne er anonymiseret i forhold til navne, stednavne og evt. profession.

## En nabo tager affære

For nogle år siden flyttede der en familie ind ved siden af mig. Mor, far og 3 små børn. Børnene lå aldersmæssigt tæt, og to af dem havde udfordringer og særlige behov. Der var altid liv og leben inde hos dem, og jeg vænnede mig til lyden af deres liv.

En dag, da jeg sad i stuen, ændrede lyden karakter. Der gik et stykke tid, før jeg opdagede det, men da der var noget i lyden, jeg genkendt fra min egen opvækst, vågnede jeg pludselig op. Det lød som om, at mor fik tæv. Jeg sad lidt og lyttede for at blive helt klar over, om jeg nu hørte det, jeg troede, jeg hørte. Min konklusion var, at det gjorde jeg. Der var ingen tvivl, mor fik tæv, og børnenes angstfyldte gråd, bekræftede mig. Der var ingen tvivl.

Så kom alle overvejelserne, hvad gør jeg? Er det noget, jeg skal blande mig i? Hvis, hvordan skal jeg så blande mig? Hvilken konsekvenser ville det have for vores fremtidig naboskab? Hvad hvis nu jeg tog fejl? Ville det være farligt for mig at gå ind og afbryde det? Osv. Et stykke tid blev jeg handlingslammet, men da det tydeligvis fortsatte, blev jeg enig med mig selv om, at jeg blev nød til at gribe ind. Ikke mindst fordi jeg husker min egen barndom som tilskuer til volden mellem mine forældre og desperationen, når ingen greb ind, og man stod der som 5-årig, 6-årig, 7-årig, 8-årig og prøvede at stoppe volden. Det lykkedes aldrig, det var et alt for stort ansvar for sådan et lille barn, og gjorde mig til en alt for tidlig voksen med alt for lidt tillid til andre mennesker.

Jeg besluttede mig for at få fat i genboen, rejste mig fra sofaen og gik ud ad hoveddøren. Lige da jeg træder ud, er min genbo på vej ind gennem min låge. "Han tæver hende" sagde hun, "Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre". Vi stod og snakkede et par minutter og blev enig om at gå derind begge to.

Da vi ringede på, blev der helt stille, og der gik en rum tid, før døren blev åbnet. Det var far, der åbnede døren, og 3 små forgrædte og forskræmte børn stod bag ved ham. Mor var der ikke. Far benægtede, at der foregik noget voldeligt og ville gerne diskutere med os, om man ikke måtte have en diskussion med sin kone. Jeg undlod at gå i diskussion med ham, gentog blot, "Det, du er i gang med der, er ulovligt, og det skal stoppe nu" igen og igen, mens jeg fastholdte hans øjne.

Det lyder super sejt, og som om jeg har helt styr på det, det havde jeg også ud ad til men inden i var jeg mindst lige så skræmt som børnene, også selvom han ikke var truende. Men det vækkede bare min egen angst for vrede og voldsomme mænd.

Situationen tilspidsede sig et kort øjeblik, men fordi jeg blev ved og ikke viste min frygt, gik gassen pludselig af ballonen, og genboen og jeg forlod matriklen.

Vi blev enig om, at vi måtte melde det til kommunen, fordi der var de børn involveret, og jeg gik i gang med at finde ud af, hvor man gjorde det henne. Det eneste jeg fandt, var en formular på kommunens hjemmeside. Det var ikke godt nok for mig, jeg ville tale med et menneske, så jeg sikrede mig, at budskabet nåede frem og blev forstået. Jeg sad ved computeren det meste af eftermiddagen, tjekkede kommunens hjemmeside, googlede osv. For at finde dem jeg skulle ringe til. Det var umuligt, der var ingen kontaktinformationer nogen steder. Jeg ringede alle mulige og umulige steder hen i kommunen, men ingen kunne give mig kontakt informationer til dem, jeg skulle tale med. Det virkede som om, ingen vidste noget. Jeg besluttede mig for at køre ned på borgerservice dagen efter, for de måtte da vide, hvor jeg kunne få fat i et menneske, der er til at kontakte omkring sådan en alvorlig sag.

Næste dag kørte jeg i borgerservice, trak et nr., ventede en evighed, og da jeg kom til, anede hun ikke noget om det, det gjorde hendes kollegaer heller ikke, så det kunne de ikke hjælpe med.

Ærlig talt, så nåede jeg at blive en anelse irriteret og sagde højt "Det kan da ikke være rigtigt, at der ikke er nogen i hele kommunen, der ved, hvordan man får kontakt til dem, der skal tage sig af sådan en sag". Men det var det åbenbart, altså rigtigt.

På vej ud af rådhuset kom jeg forbi HR afd. En tanke slog mig, HR afd. må da for pokker vide, hvem de har ansat til hvad, hvor de sidder og hvilket tlf. nr. eller mail de har. Så jeg gik ind i HR afd. Og bad dem finde dem, jeg skulle tale med.

Det tog sin tid, for borgerne måtte ikke ringe direkte til sagsbehandlerne, så da de endelig havde fundet tlf. nr., ringede de til dem først for at høre, om de måtte give mig tlf. nr. Det måtte de godt, så jeg drog hjemad med en lille forkølet seddel med et tlf. nr. på, der var mere hemmeligt end tilgangen til den Amerikanske præsident. Jeg gik hjem og ringede og fik givet alle informationerne videre til



et rigtigt levende menneske. Og så gik det stærkt. Tak for det. Det tog ikke ret lang tid, før hjælpen var etableret, og en del af hjælpen var bl.a. at familien fik noget større at bo i, et sted, der var mere funktionelt for dem med de udfordringer, de nu havde. De var mine naboer ca. 6 mdr. mere og i al den tid hørte jeg intet andet end dagligdags lyde fra deres familieliv.

Kontakten mellem faderen og jeg var noget stram i starten, men jeg blev ved med at sige hej, når vi mødtes og smile til både ham, konen og ungerne, for hvem er jeg, der skal dømmen nogen. Efter et par mdr. hilste han tilbage, og lige før de flyttede, blev jeg inviteret ind til the, mens de glædeligt fortalte om det nye sted, og vi fik sagt ordentligt farvel til hinanden.

Jeg møder dem ofte i området, og vi hilser venligt på hinanden, så sent som i sidste uge mødte jeg ham, mens han stod og ordnede bil, og vi fik en lille sludder om, at de lige var kommet hjem fra ferie, dagen i forvejen, og hvor varmt det dog var.

Jeg er så glad for, at de fik hjælp, jeg er så glad for, at de har det godt nu, at de kunne få det til at fungere på en ny måde, så hele familien ikke skulle splittes op. De ser glade ud, når jeg møder dem og virker som om, de er i trivsel alle sammen. Sidst, men ikke mindst er jeg glad for, at vi stadig kan hilse på hinanden, og jeg er sikker på, at de kan mærke, at jeg ikke vil dem skidt på nogen måde, tværtimod, man skal bare ikke slå på hinanden, det er hverken sundt, godt eller lovligt.



## I det offentlige rum

Jeg kommer cyklende langs søerne i København en sen lørdag aften. Jeg hører én råbe længere fremme. Det er en mand, der står og råber højt og laver fagter med armene. Han står over en kvinde, der ligger på knæ og græder. Jeg standser cyklen ca. fire meter fra parret i en vinkel, så jeg kan få øjenkontakt med kvinden. Manden opdager mig med det samme. »Hvad rager det dig«, råber han vredt. »Det rager mig! Det rager mig, hvad du gør nu!«, råber jeg tilbage. Bestemt. I samme øjeblik rejser kvinden sig og flytter sig et skridt eller to væk fra manden. Hun er holdt op med at græde, og manden vender sig mod hende igen med et kropssprog, som er meget mindre aggressivt. Luften er gået ud af ballonen. Min tilstedeværelse, opmærksomhed og at jeg tydeligt gav udtryk for, at jeg så hans handlinger, var måske nok til, at han opdagede, at det, han var ved at gøre, ikke var i orden.

## Kollegaer hjælp

Karen var rengøringsassistent i en fagforening, hvor hun havde været ansat i rigtig mange år. Hun var glad for sit arbejde og meget vellidt af kollegaerne, da hun altid var glad og positiv. Hendes mand gennem 20 år var død for et års tids siden. Hun følte sig ensom, men var så "heldig" at møde en ny mand Preben. Preben flyttede ind hos Karen efter de blot havde kendt hinanden i 2 måneder.

Karen blev langsomt mere indesluttet og deltog ikke længere i de arrangementer, som blev arrangeret på arbejdspladsen. Karen, som ellers havde meget få sygedage, begynder at blive sygemeldt med jævne mellemrum.

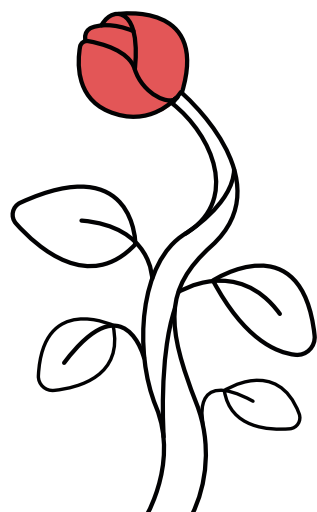
Jeg, der også er tillidsmand, havde kendt Karen gennem alle årene. Jeg blev bekymret. Jeg tænkte, at hun måske var alvorligt syg, så jeg besluttede at tale med Karen om det. Karen var ikke til at få øjenkontakt med, men hun benægtede, at hun var alvorlig syg, og at der ikke var noget i vejen.

En dag mødte Karen ikke op på arbejdet. Hun havde ikke sygemeldt sig. Vores arbejdsgiver var lettere irriteret, men var enig med mig i, at det ikke lignede Karen. Vi besluttede derfor, at jeg, som mangeårig kollega, skulle ringe til hende. Hun svarede ikke. Det var underligt. Vi besluttede, at jeg skulle tage ud til hende. Da hun endelig lukkede op, så jeg, at hun var forslået i hovedet og på kroppen. Karen fortalte efter lidt tid, at Preben var gået helt amok aftenen før, men at det havde stået på, fra den dag, han var flyttet ind. Karen indvilligede i at tage med på et kvindekrisecenter, som hjalp Karen med at få Preben ud af lejligheden og at få et polititilhold. Karen er i dag alene, men den "gamle" glade medarbejder.

---

## Kursus deltager

Jeg arbejdede på et stort uddannelsescenter hvor jeg gennem tiden, mødte en del sårbare unge. En af de unge kvinder levede i et forhold, der var fysisk grænseoverskridende og psykisk meget usundt. Problemet blev helt uoverskueligt for hende og påvirkede samtlige livsområder. Hun kunne ikke få ham til at flytte ud af hendes lejlighed, selvom hun ikke ville være sammen med ham mere og endelig havde fundet modet til at sige det. Det spidsede til, og hun åbnede op for problematikken over for mig. Jeg forsøgte at støtte hende psykisk og med råd og vejledning, samt vendte det med mine tætteste kollegaer. Efter en tid endte jeg med at ringe til politiet for at høre, hvad procedurerne var i sådan en sag, og hvad vi skulle gøre, hvis vi fx skulle få brug for deres hjælp til at sætte ham ud. Jeg talte med en utrolig sød, engageret og informativ politikvinde, som gav mig retningslinjerne for det og for vores videre kontakt. De ville komme, hvis vi fandt det nødvendigt, og vi skulle bare ringe til dem, så vi kunne planlægge dato og tid.



Jeg og mine tætteste kollegaer snakkede om, hvor langt man kan og skal gå som professionel, og vi blev enig om, at vi ville hjælpe hende på selv dagen, hvis det var nødvendigt, ved at stille op og være tilstede, når han blev smidt ud, samt tage hånd om hendes efterfølgende reaktion.

Med den massive opbakning fra både os og politiet, blev det lettere og lettere for den unge kvinde at finde sin indre styrke, og det lykkedes hende til sidst selv at få ham ud af lejligheden.

Jeg møder hende ind imellem i dag og ser en fantastisk smuk, ung, livsglad kvinde med overskud og fuld gang i sin karriere, et helt andet billede end den sarte, sårbare, forskræmte unge kvinde, jeg mødte dengang for ikke så mange år siden.

---

### **Kærestevold – en veninde hjælper**

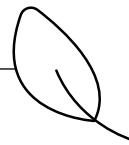
Min veninde startede et forhold for knap 7 år siden. Det lod til at være et sundt og godt forhold de første år. Alle vi veninder synes, han var en sød kæreste, der behandlede hende godt. Efterhånden som årene gik, var det tydeligt, at forventningerne til forholdet ændrede sig. Han begyndte så småt at ændre adfærd overfor hende og for os andre. Han begyndte at fortælle min veninde, hvordan hun skulle klæde sig, og hvornår hun måtte tage ud med sine veninder. Min veninde var forelsket og bemærkede derfor ikke, at han begyndte at lave regler for hende.

Efter godt 3 år startede jalousien for alvor. Han ville have adgang til alle hendes sociale medier samt private beskeder og samtaler. Jeg, som veninde påpegede det mange gange, men var også forstående overfor, at min veninde ikke bemærkede det, da hun stadig var forelsket i ham.

Min veninde var i forvejen ramt af mindreværdskomplekser fra et tidligere forhold og en mild ADHD-diagnose. Det udnyttede kæresten.

De flyttede sammen og begyndte med tiden at isolere sig godt og grundigt fra omverdenen. Min veninde skulle være hjemme på bestemte tidspunkter, uanset om han var hjemme eller ej. Kæresten var involveret i et mindre kriminelt miljø, hvor stoffer og småkriminelle handlinger var hverdag. Min veninde valgte at acceptere hans livsstil, da han ellers ikke havde mulighed for at betale regningerne.

Godt 5 år inde i forholdet vendte alt. En fremmed pige skrev til min veninde vedrørende hendes kæreste. Han havde skrevet med pigen i flere måneder og bildt hende ind, at han ingen kæreste havde, og han var interesseret i at indgå i et forhold med hende. Ligeledes havde han skrevet flirtende til mange andre piger.

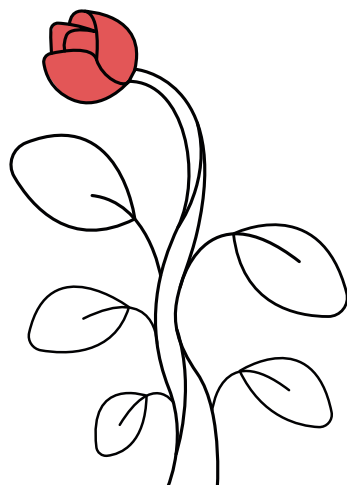


Min veninde valgte med opbakning fra sine veninder, inklusiv mig selv, at gå fra ham. Han tog det ikke pænt. I flere måneder generede han min veninde og hendes forældre. Han truede dem med at ødelægge deres og deres datters liv, hvis hun ikke kontaktede ham. Han bankede på forældrenes dør hver dag, gik dagligt rundt om huset og råbte og skreg, han slog telt op tæt på forældrenes bolig, og truede med at blive der, indtil min veninde kom ud til ham. En dag gik han ind i huset. Min veninde og hendes forældre fik et chok. Han havde købt en buket blomster og en ring. Han friede til hende og bad til, at hun skulle tage ham tilbage. Hun sagde nej og prøvede at holde fast i sin beslutning. Efterfølgende skrev han til hende hver dag, at han ville tage sit eget liv, hvis ikke hun tog ham tilbage. Et par måneder efter ringede han og hans mor til min veninde og fortalte, at han var blevet stukket ned med kniv, og det var på grund af hende. Min veninde gik i baglås og fik dårlig samvittighed. Hun besøgte ham på hospitalet. De fandt derefter sammen igen. Jeg prøvede at respektere det, men fortalte hende også, at jeg ikke kunne acceptere det.

I et års tid gik det nogenlunde, og de var flyttet sammen igen. De sidste år af deres forhold gik det galt igen. Han var overbeskyttende og jaloux

Efter nogen tid valgte hun med opbakning fra sine forældre og mig at tage ud og rejse i 2 måneder, alene. Det var godt for hende. Hun fandt ud af, hun var mere selvstændig end hun troede, og hun sagtens kunne have det godt uden ham. Selvom han skrev og ringede til hende 10 gange om dagen, mens hun var væk, håndterede hun det godt.

Da hun kom hjem, besøgte hun mig hver dag i 2 uger. Vi talte om hendes forhold og liv. Hun ville gerne gå fra ham. Vi aftalte, at hun var velkommen til at besøge mig og bo hos mig, så længe hun havde brug for det. Vi tog en dag ad gangen. Vi kunne ikke hente hendes ting og møbler, når han var hjemme. Derfor krævede det længere planlægning. Min venindes, nu eks kæreste, sørgede for at være hjemme stort set hele tiden, så min veninde ikke kunne hente sin ting. En dag mødte vi alle op. Min venindes forældre, min veninde, min venindes onkel m.fl. kom alle for at hente tingene. Eks. kæresten havde taget sin mor med derhjem, og hun råbte ad min veninde og hendes familie og filmede dem imens. Moderen ødelagde flere af min venindes ting, og de satte sig begge i protest i alle min venindes møbler, så hun ikke kunne få dem. Det blev så intenst efter flere timer, at forældrene ringede til politiet. De kom og bad moderen gå og bad eks kæresten holde sig væk, mens min veninde tog sine ting. Dagene efter modtog



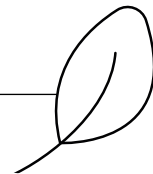
min veninde billeder af en ødelagt lejlighed. Vægge, tøj, møbler og badeværelset var smadret. Han skrev truende beskeder, hvor han skrev til min veninde, at han ville sende billederne rundt til alle de kendte og fortælle dem, at det var hende, der havde smadret det hele. Han ønskede at ødelægge hendes liv og sørger for, alle ville tro, hun var sindssyg, og hun havde brudt ind i hans lejlighed og ødelagt alt. Eks kæresten ringede og skrev ligeledes til mig hver gang, min veninde ikke svarede ham.

Endnu flere dage sad min veninde og græd hos mig. Jeg brugte mange timer og dage på at opmuntre min veninde og få hende til at komme ud og socialisere sig igen. En aften tog vi ud i byen. Hun mødte en sød fyr, som hun kom i snak med. De hyggede sig og endte med at kysse flere gange. En time efter stod eks kæresten og hans venner ude foran stedet. De hentede fyren og truede ham. De truede ham med pistol, og fortalte ham, han aldrig skulle nærme til min veninde igen. Fyren tog chokeret hjem, og resten af aftenen stod eks kæresten og stirrede på min veninde.

Efter en måneds tid flyttede min veninde til en ny lejlighed og flyttede også studie. Hun ville starte på ny. Der gik ikke lang tid, før eks kæresten vidste, hvor hun boede, hvor hun studerede, og hvor hun arbejdede. Han dukkede op på hendes arbejde og kørte rundt om bygningen flere gange udelukkende for at holde øje med hende. Han dukkede op ved hendes lejlighed og ringede på alle dørklokkerne, indtil én åbnede op til opgangen. En dag hun skulle i skole, stod han ude foran hendes dør. Idet hun skulle ud ad døren, sparker han døren ind og truer hende igen. Kort tid efter vælger min veninde efter flere snakke med sine forældre og mig at involvere politiet. Eks kæresten får besked på, at han ikke må nærme sig min veninde, og han vil blive straffet for det.

Med den ro i maven, begyndte jeg igen at tage min veninde ud i byen.

I dag har min veninde det godt. Hun er glad og velfungerende. Hun passer sin skole og sit arbejde. Hun har tid og overskud til sine venner og familie. Jeg fortryder ikke et eneste sekund, jeg har sat mig selv til side og beskyttet hende. Ingen fortjener det, som min veninde har været ude for, og hvis hun kan komme ud af det, kan alle andre også.





## En mor beretter

Min datter blev udsat for vold igennem 10 år. Hun blev gravid efter et kun 3 mdrs. forhold. Flyttede sammen med barnefaderen, der meget hurtig øvede alvorlig vold mod hende.

Min datter fik ham til at fraflytte, men han forlangte samvær med barnet og kom fortsat i hjemmet som det passede ham. Og volden fortsatte.

Følgerne af volden var tydelige at se. Min datter mistede sit selv-værd og gik konkurs med sin forretning. Blev meget socialt isoleret.

Sønnen fik forskellige angstsymptomer.

Min datter er alle år, ud over volden, også blevet chikaneret med hans telefon opkald døgnet igennem, og barnefaderen har også løbende truet hende på livet. "Slår jeg dig ikke ihjel selv, får jeg andre til det."

På grund af mordtruslen anmeldte min datter ham ikke.

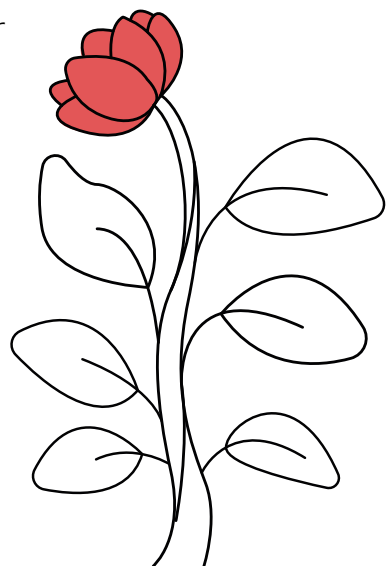
At have en datter, der på denne måde er konstant truet på livet, har været meget svært.

Jeg fortæller rigtig gerne om voldens konsekvenser ikke alene for min datter men også for mig selv og familien i øvrigt.

Igennem årene har jeg forsøgt at få min datter til at anmelde volden. Men uden held på grund af dødstruslerne. Han finder mig mor, sagde hun. Så min datter blev vred på mig og bad mig bare passe mig selv. Jeg flyttede til min datters nabolag for at kunne være tæt på hende og barnebarnet. Jeg har været on alert dag og nat i årevis og forsøgte at komme straks, når min datter ringede grædende på grund af overfald. Ved det seneste blev hun i barnets nærvær slået i gulvet to gange i træk. Jeg var så bange for hendes liv og førlighed. Selv er jeg også blevet truet. Flere gange kontaktede jeg et krisecenter, som gerne ville have min datter. Men det var altid samme billede: kort tid efter et overfald ønskede min datter ikke, der skulle gøres noget og ville ikke anmelde det.

Efter en samtale med en veninde, der viste noget om partner-vold, valgte jeg en ny strategi.

Selvom min datter ikke vil anmelde kæresten, kunne jeg gøre noget. Jeg lavede en anonym underretning til kommunen angående mit barnebarn. Og jeg kontaktede min ex-mand, datterens



far. Sammen lavede vi en aftale om, at vi ville anmelde volden, hvis det skulle ske igen. Vi forstod endelig, at min datter næppe nogen-sinde selv ville gøre det, men at vi bedsteforældre sammen måtte gøre det. Ekskæreste blev orienteret om dette. Han blev rasende, og mente at vi ikke skulle blande os i vores datters liv og bare blande os udenom. Men vi stod fast, vi ville anmelde både til politi og de sociale myndigheder.

Og der har ikke været vold lige siden, og mit barnebarn har fået hjælp.

Det eneste jeg kunne have ønsket mig er, at jeg år før havde fået bedre viden og råd om mine/ vores handlemuligheder som pårørende.

---

### En far hjælper

Anni og Ole har kendt hinanden gennem 9 år. De har Søren på 7 år, som eneste barn. Forholdet var spændt helt fra begyndelsen af forholdet. Anni fandt sig i den psykiske vold, da hun tænkte, at "sådan er vores forhold". Ole ville bestemme, og Anni lod ham gøre det. Anni følte, at hun var helt utrolig heldig at have Ole som partner. Han så godt ud, han var vellidt i omgangskredsen. Ole var håndboldtræner i den lokale klub, hvor han var en stor stjerne. Ole havde ligeledes et rigtigt godt job, hvor han tjente mange penge, hvilket gav mange goder for Anni.

Den psykiske vold tiltager over årene fra, at Ole ville bestemme, hvem de skulle være sammen med, hvordan Anni skulle klæde sig og utallige sms i løbet af dagen, medens Anni var på arbejde eller andre steder. Men Anni fandt sig i det.

Pludselig begyndte Ole også at slå Anni, hvis hun ikke gjorde, som han sagde. Nogle gange slog han tilsyneladende uden grund. Søren overværede ofte disse "overfald", men Ole forklarede ham, at det skyldes, at mor ikke opfører sig ordentligt.

En dag besøger Anni sine forældre, hvor hun har ondt i ryggen og maven – efter slag fra Ole. Faderen bemærker, at Anni ser ud til, hun har det dårligt, men Anni bortforklarede og sagde, at hun var faldet. Forældrene opgav at spørge mere, da de hver gang har fået samme forklaring.

Faderen kom på et tidspunkt uanmeldt på besøg hos Anni og Ole. Han åbnede døren og så, at Ole træk Annie hen over gulvet i håret, sparkede hende i siden samtidig med han kom med utallige

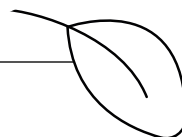


ukvemsord mod hende. Faderen greb ind, hvilket medførte, at Ole også langede ud efter ham og ramte ham på kæben.

Anni og faderen tog på skadestuen, da de begge var meget medtaget. De henvendte sig efterfølgende til politiet for at anmelde volden. Anni flyttede til sine forældre og tog Søren med sig. Politiet henvendte sig til Ole, som imidlertid benægter alt, men gav udtryk for, at faderen overfaldt ham.

Ole mente sig uretfærdigt behandlet. Han talte med håndboldafdelingen om det. De medgav, at Ole var urimeligt behandlet og kan ikke tro, at Ole kunne finde på den slags, så de støttede ham. Han fortsætter med at være håndbolds træner også for det hold, som Søren spillede på. Alle i lokalområdet så skævt til Anni, da de mente, at hun behandlede Ole urimeligt

Først da Ole blev dømt for volden, ændrede holdningen fra omgivelserne sig til ham. Anni som fik ny lejlighed, blev efter nogen tid accepteret af deres tidligere fælles venner.



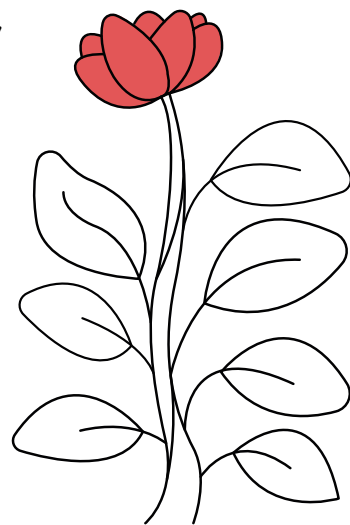
### En søster fortæller

Min søster Jette og jeg har altid haft et tæt forhold. Hun er to år yngre end mig. Vi har altid haft fælles venner, da vi altid var sammen og havde de samme interesser med dans og sang.

Jette finder som 25 årig en kæreste Jesper. Jesper virker sød og flink. Langsomt gled Jette ud af fællesskabet. Hun var ikke længere med, når vennerne mødtes og holdt op til både dans og sang. Jette forklarede det med, at Jesper syntes, at de to skulle være sammen. Han blev sur, hvis hun var væk en aften. Jette ville heller ikke længere mødes med mig alene, som vi tidligere gjorde.

Jette ophører på sit arbejde, da Jesper ikke syntes, hun har nogle passende kollegaer. Han syntes, der var for mange mænd, som han mente lagde an på Jette.

Jeg har ikke set Jette i et par måneder, da vi pludselig mødtes tilfældigt på gaden. Jette havde tabt sig ret meget, og så lidt forhutlet ud. Hun havde et stort blå mærke på den ene kind. Jeg spurgte ind til det, og får at vide, hun var faldet på cyklen. Jeg sagde til Jette, at jeg var bekymret for hende. Hun havde trukket sig fra alt og alle, så forfærdelig ud og nu med et blå mærke. Hvis der var noget, jeg kunne gøre for hende, måtte hun endelig sige til. Jeg ville være der for hende. Jette oplyste, at hun havde det godt og ikke havde brug for hjælp.



Nogle måneder senere, ringer Jette til mig grædende. Hun oplyser, at hun ville gøre det forbi med Jesper, da han blev ved med at komme sent hjem og var fuld igen. Herefter truede han med, at han slå hende ihjel, hvis hun overvejede at forlade ham og hvis hun fortalte dette til nogen. Jesper havde netop forladt lejligheden, da Jette ringede til mig.

Jeg tog hen til Jette, som gerne ville med på skadestuen og efterfølgende på et kvindekrisecenter. Jette fik hjælp til at gøre sig fri af Jesper.

---

### En faglig sekretær hjælper et medlem

En dag på kontoret i fagforeningen, hvor jeg som faglig sekretær havde ansvar for ligestilling og mangfoldighed, kom formanden ind på mit kontor med et forlegent udtryk og bad mig overtage en samtale. Formanden havde besøg af et medlem, hvor samtalen egentlig skulle handle om uddannelse og fremtid efter en fyring, men samtalen havde drejet sig ind på medlemmets psykiske tilstand.

Sagen var nemlig den, at manden var dybt ulykkelig og var brudt sammen, fordi han var udsat for psykisk og fysisk vold af sin kone, hvilket formand ikke kunne håndtere, så han bad mig om at tage over derfra og hjælpe medlemmet.

Manden, som var en stor og bred mand på over 1 meter og 85 cm, og omkring de 110 kg, berettede, at han var gift med en meget lille kvinde på ca. 150 cm høj og 45 kg, og at de for to år siden, havde fået et barn sammen.

Efter fødslen havde hans kone desværre fået en fødselsdepression, som resulterede i voldsomme udbrud, frustration samt fysisk vold mod ham.

Manden fortalte, at overfaldene kom ofte helt umotiveret, hvor hun for at kunne kommunikere med ham hoppede op på sofabordet eller i ægtesengen, så hun kom i øjne- og slåhøjde.

Når det skete, at hun slog løs på ham, valgte han at forlade hjemmet og køre en tur, hvilket hun opfattede som en flugt fra hende, deres barn og deres problemer. Så når han kom tilbage efter et par timer, hvor han havde kørt rundt på må og få, og ikke havde kontakten hverken familie eller venner, var hun roligere, men rædselsslagen og bange for at blive forladt.

Han havde lært hjemmefra, at man ikke må slå på kvinder, og derfor var flugten hans udvej og løsning på problemet lige her og nu.

Jeg havde en god og lang snak med ham om, volden i hjemmet og henviste ham til et mandekrisecenter, hvor han kunne tale med



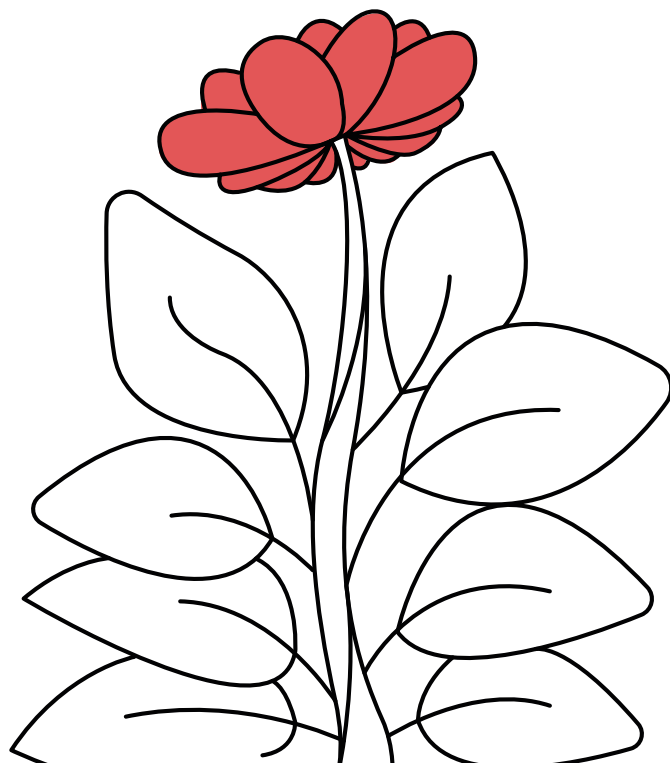
andre og forhåbentlig få bearbejdet den vold, han havde været udsat for.

Ofte har jeg hjulpet voldsramte kvinder i mit job og præcis vist, hvor jeg skulle henvise dem til, men i dette tilfælde måtte jeg søge lidt ekstra samt bruge mit netværk for at finde det rette sted, hvor han kunne få hjælp.

At sidde med en stor voksen mand foran mig, der krængede sit mest private ud, samtidig med at han var opløst i gråd, var meget grænseoverskridende og ganske ukendt for mig på det tidspunkt. Jeg følte mig på total ukendt grund, og alligevel lykkedes det at få en hel mand ud af denne krænkede og ulykkelig mand. Han fik, efter henvisning fra mig, talt med et mandekrisecenter, som han ikke anede eksisterede og sin læge. Konen kom i behandling igen, og efterfølgende har de fået endnu et barn og lever nu harmonisk sammen uden vold.

Efterfølgende har jeg på en fagforeningskongres holdt oplæg om dette tabubelagte emne "vold i hjemmet", og fik positiv tilbagemeldinger. Det bedste var, da jeg blev kontaktet af en mand på kongressen, som fortalte, at han for år tilbage også var udsat for vold af sin partner, og den gang ikke vidste, hvordan han skulle forholde sig.

Han sagde, at han var glad for, at nu var der mere fokus på emnet, selvom det stadig var pinligt at fortælle, at man som mand var udsat for vold af sin partner.



# Ressourceliste

Nedenfor er en liste med ressourcer, som er aktuelle i foråret 2020. Der kommer nye indsatser og initiativer hele tiden.

## FOR DE UDSATTE OG DERES PÅRØRENDE

**Hotline** for voldsudsatte, udøvere og deres pårørende, svar hele døgnet: 1888

**Landsorganisation af Kvindekrisecentre (LOKK)**, [www.lokk.dk](http://www.lokk.dk), tilbyder oplysninger om nærmeste krisecenter

**Mødrehjælpen**, [www.moedrehjaelpen.dk](http://www.moedrehjaelpen.dk), tilbyder rådgivning – også juridisk – og gruppeforløb for voldsramte kvinder samt hjælp til børn, tlf.: 3345 8640

**Sig det til nogen** Gratis rådgivningsforløb for kvinder og pårørende til kvinder, der lever med psykisk, fysisk eller andre former for vold.

Danner – tlf.: 33 33 00 47 og

mail: [sigdettilnogen@danner.dk](mailto:sigdettilnogen@danner.dk).

Har også net rådgivning

Ringsted – tlf.: 51 72 11 27 og

mail: [ps@ringsted-krisecenter.dk](mailto:ps@ringsted-krisecenter.dk)

Randers – tlf.: 23 99 58 37 / 23 99 58 35

og mail: [sig-det-til-nogen@randers.dk](mailto:sig-det-til-nogen@randers.dk)

Holstebro – tlf.: 96 11 48 40 og mail:

[krisecenter@holstebro.dk](mailto:krisecenter@holstebro.dk)

**Center for Voldtægts ofre** (hele landet), [www.voldtægts.dk](http://www.voldtægts.dk)

**Joan-søstre**, [www.joan-soestrene.dk](http://www.joan-soestrene.dk), gratis rådgivning for kvinder udsat for vold og voldtægt, også selvhjælpsgrupper, tlf.: 3314 7484

**Dansk Stalking Center**, [www.danskstalkingcenter.dk](http://www.danskstalkingcenter.dk), tlf.: 6056 7374 mellem 9-17. telefonrådgivning på tlf.: 2517 7374

**Center for Voldsramte**, et ambulant tilbud for alle i Region Hovedstaden, som har oplevet eller oplever fysisk eller psykisk vold i deres nære relationer. Man kan som voldsudsat også selv ringe til centeret. Tlf: 3864 9818, mail: [bfh-centerforvoldsramte@regionh.dk](mailto:bfh-centerforvoldsramte@regionh.dk)

**Lev Uden Vold**, [www.levudenvold.dk](http://www.levudenvold.dk), tilbyder juridisk rådgivning i forbindelse med vold i nære relationer og efterværnsgrupper

**Exit CIRKLEN**, [www.exitcirklen.dk](http://www.exitcirklen.dk), samtalegrupper for unge piger og kvinder og unge drenge og mænd, som er udsat for psykisk vold og negativ social kontrol. Tlf: 51 70 03 93

<http://partnervold.um.dk>,

Udenrigsministeriets hjemmeside for dem der føler sig truet, eller udsat for overgreb fra en partner eller en anden nær relation, mange gode links

**Video om mænd udsat for partnervold:** <http://www.youtube.com/watch?v=oDdzp7vawZc>

**mandecentret.dk**, Rådgivning for mænd samt kontaktoplysninger på mandekrisecentre i Horsens, Fredericia, Odense, København og Århus. Tlf: 7011 6263

**StopChikane**, Dansk Kvindesamfunds Krisecentres tilbud til voksne, der er eller har været udsat for digitale billedkrænkelser, Tlf: 2883 4070

## ANDRE HJEMMESIDER OMHANDLENDE VOLD MOD KVINDER

**www.offerraadgivning.dk**, yder gratis personlig eller telefonisk rådgivning til ofre, vidner og pårørende i forbindelse med voldsomme og chokerende oplevelser som ulykker, kriminalitet og trafikuheld

**www.voldsramtekvinder.dk**, landsforening for voldsramte kvinder

**www.socialstyrelsen.dk**, videnscenter om bl.a. børn, unge og overgreb, senfølger af seksuelle overgreb og partnervold

**www.voldsforebyggelse.nu**, bøger, kurser og foredrag om forebyggelse og håndtering af vold for en bred vifte af aldersgrupper og organisationer

## OPLYSNINGER OG RÅD FOR BØRN OG UNGE OG DERES PÅRØRENDE

**www.forvildmeddig.dk**, Det Kriminalpræventive Råds hjemmeside om kærestevold og sunde forhold for de 14-24-årige

**www.voldsomkærlighed.dk**, telefon og net baseret rådgivning til unge mellem 16-24 år, der har oplevet kærestevold, Tlf: 3530 1717

**www.brydtavsheden.dk**, hjælper børn og unge, som oplever vold i deres hverdag med at bryde tavsheden. Rådgivning, brevkasse, chat eller telefonen. Tlf. 6038 5800

**Overgreb – nej tak!** Brugshæfte til forældre, pædagoger og lærere om forebyggelse af seksuelle overgreb mod børn, se [www.voldsforebyggelse.nu](http://www.voldsforebyggelse.nu)

**www.hjerteogsmerte.dk**, LOKKs hjemmeside om kærestevold med dilemmaspil og film

**RED Rådgivning**, anonym rådgivning for unge og forældre om æresrelaterede konflikter og ekstrem socialkontrol, Tlf: 7027 6766

**SletDet!**, Red Barnets hjemmeside med råd og hjælp til børn og unge om onlinelivet. Tlf. 2927 010, [redbarnet.dk/sletdet](http://redbarnet.dk/sletdet)

**www.bornsvilkar.dk**, Børns vilkår, telefonrådgivning: 3555 5559

## ISÆR FOR VOLDSUDØVEREN

**Alternativ til vold**, [www.atv-roskilde.dk](http://www.atv-roskilde.dk), et specialiseret tilbud til mænd, der har volds- og aggressionsproblemer i forhold til deres partner. Tlf. 4631 7140.

**Dialog mod vold**, [www.dialogmodvold.dk](http://www.dialogmodvold.dk), gratis behandlingstilbud til voldsudøveren Tlf: 3530 1717, afdelinger i København, Odense og Århus.

**Lev Uden Vold** tilbyder psykologisk telefonrådgivning til mænd og kvinder, der udøver vold i en nær relation. Send en mail til [samtale@levudenvold.dk](mailto:samtale@levudenvold.dk).

## FILM OG LITTERATUR SOM KAN LÅNES PÅ BIBLIOTEK

*Partnervold – om arbejdspladsens forebyggelse og håndtering*, Chris Poole, FIU-Ligestilling, 2012. Downloades gratis fra [www.awaw.dk](http://www.awaw.dk)

*Psykisk selvforsvar for kvinder – nedsat din risiko for krænkelse og vold*, Poole, Chris, 2012

*Kongemordet*, Holst, Hanne-Vibeke, 2005. København, Gyldendal

*The Macho Paradox – Why Some Men Hurt Women and How All Men Can Help*, Katz, Jackson, Sourcebooks, 2006

*I kærlighedens vold – om mænds jalousi og vold mod kvinder*, Munkholm, Henrik & Søndergaard, Per Straarup Documentas, 2006

*Kongemordet*, Holst, Hanne-Vibeke, 2008. SF Film 2008. Dvd-film

*Stalking – om chikane, forfølgelse og trusler*, Lise Linn Larsen, 2010, Nyt Nordisk Forlag

*Fanden og hans pumpestok*, Ilse M. Haugaard, Gyldendal, 2011

*Familien betyder alt – vold mod kvinder i etniske minoritetsfamilier*, Zoll, Sofie Danneskiold-Samsøe, m.fl., Frydenlund, 2011

*Vold i familien – Viden for fagfolk*, Helene Oldrup (red.) og bidragyderne, Akademisk Forlag, 2020



# Kildehenvisninger

Kilderne kommer her i den rækkefølge, de er nævnt første gang i udgivelsens tekst.

"Forebyggelse af drab og dødelig vold i nære relationer", Nell Rasmussen, Esther Nørregård-Nielsen, m.fl. 2016

WHO, 29.11.17,  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

"Psykisk partnervold – en Kvantitativ Kortlægning", VIVE, 2018

"Omfanget og karakteren af stalking – En befolkningsundersøgelse", Justitsministeriets Forskningskontor, 2013

"Drab i Danmark 1992-2016", ph.d. af Asser Hedegård Thomsen, Institut for Retsmedicin ved Aarhus Universitet

"Vold og seksuelle krænkelse", Statens Institut for Folkesundhed, 2018

Kriminalpræventive Råds hjemmeside, [forvildmeddig.dk](http://forvildmeddig.dk)

"Voldens pris", Statens Institut for Folkesundhed, 2010

"Karakteristik af voldsudøvere i behandling", Dialog mod Vold, 2018

"Børn, der oplever vold i familien – omfang og konsekvenser", VIVE, 2017

"Samfundsøkonomiske omkostninger ved vold", Rambøll for Det Kriminalpræventive Råd, 2019

"Typer af drab i Danmark", Justitsministeriets forskningskontor, 2020

"Årsstatistik 2018 – Kvinder og børn på krisecenter", Socialstyrelsen, 2019

"Kvindekrisecentre 2018 Levevilkår", Danmarks Statistik,  
<https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetPdf.aspx?cid=30256>

"LOKK årsstatistik 2010 – Kvinder og børn" på krisecenter, Socialstyrelsen, 2011

*When Men Murder Women*, professorerne Russell og Rebecca Dobash, Oxford University Press, 2015

*Responding to intimate violence against women, The Role of informal networks*, Renate Klein, Cambridge University Press, 2012

Denne udgivelse er en opsummering og afslutning af projektet "Hjælp den voldsudsatte familie", som var i gang fra 2015-2020. Teksten er baseret på de oplæg, projektlejerne har holdt på dialogmøder rundt omkring i landet, og de cases de har indsamlet undervejs. Udgivelsen er den første i Danmark, som er målrettet netværket omkring en voldsudsat familie, hvor man kan få konkret viden og råd om, hvordan man kan hjælpe hele familien. Den er tiltænkt alle, som er interesseret i området, eller som hører til netværket omkring en voldsudsat familie. Udgivelsen er en vejviser i, hvordan vi alle kan spille en konstruktiv rolle i at hjælpe vores medmennesker til et liv uden vold i familien.