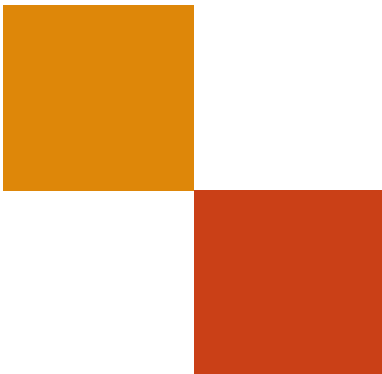




VOLD

er ikke bare et par på kassen...



Slået, sparket, ydmyget, truet!

Det sker dagligt for 33.000 kvinder i Danmark – og deres børn er inddraget på en eller anden måde.

Kender du hende, der lever med ydmygelse, angst og frygt – eller er du selv hende?

Hvad ville du gøre hvis din mand/samlever slog dig?

Ville du blive i forholdet, hvis ham du elsker, en dag giver dig en lussing, skubber dig ned ad en trappe eller tager kvælertag og bliver ved, til du mister bevidstheden?

Ville du blive i det ægteskab/forhold?

Alle siger nej, og ingen har en forestilling om, at de ville ende i en sådan situation. Det gælder også for de 33.000 kvinder, som hvert år er udsat for vold i deres parforhold. Hvis de var blevet spurgt om det kom så vidt, - ville de ikke have troet, at de selv blev.

Ingen ønsker at blive slået, eller beder om det på nogen måde. Eller synes at det er i orden, at en mand vælger at få afløb for frustrationer og konflikter ved at ydmyge et andet menneske. Alligevel sker det. Hver eneste dag sker det og det i hjem, som du ikke havde forestillet dig det ville ske. Tusinde kvinder har dagligt volden med som en del af forholdet, - og det endda i år efter år.

Disse kvinder afspejler alle samfundslagene, - fra helt almindelige kvinder med job, uddannelse og karrierer til kvinder med få ressourcer og som har svært ved at få dagligdagen til at hænge sammen. Det er en myte, at det kun foregår i "laveste" sociale lag, - det sker i alle og det kan være fra den veltalende politiker, kirurgen der er vellidt og dygtig til socialarbejderen, der gør et fantastisk stykke arbejde for andre mennesker.



Volden har enorme virkninger efterfølgende. Kvinderne kan opleve angst, døje med lavt selvværd, "det er min skyld" - alt det som kam og retter som resultat skytset imod sig selv.

Livet efter volden kan være præget af megen uro, - da kvinden skal finde andre måder at leve på, end dem hun har kendt i måske mange år.

Ydmygelsen

Kærlighedsforhold er komplekse relationer. Alle der har været igennem et kompliceret kærlighedsforhold ved, hvor kompleks det kan være. Derfor kan man ikke bare sige meget enkelt, - "Hvorfor går hun ikke?" - Ligesom man ej heller kan sige, - "Lad dog være med at elske".

Volden kommer snigende og langsomt. Først kan det være, at han starter med at være kontrollerende, - og på samme tid kan han være meget lidenskabelig. Hvis det kom fra dag til dag, - så ville den gemene reaktion være at gå, da relationen endnu ikke var blevet så stærk. Det er vigtigt påpege at vold ikke kun er at blive slået. Vold er også at blive ydmyget, at blive nedgjort, at blive talt grimt til og over tid blive mere og mere nedbrudt.

Kvinden kan opleve at denne lidenskabelige mand vil hende virkelig, og han giver udtryk for det. Han er opmærksom, giver hende komplimenter og er måske på nogle måder mere lidenskabelig og mere mand, end hun har oplevet i andre forhold. I begyndelsen er det jo flatterende, at han gerne vil vide, hvor hun er. At han ringer og siger, at han savner hende. At han har brug for hende. At hun er hans og kun hans.

— Og langsomt udvikler afhængigheden sig til kontrol. Den kontrollerende adfærd, som er en del af voldsspiralen, kommer snigende sammen med den psykiske vold, som altid er til stede og eskaleres over tid. Han kan være jaloux på hendes veninder, familie, kolleger — endda på deres børn, som tager opmærksomhed fra ham.

— Han nedgør hende måske eller gør det på andre måder pinligt for hende at deltage i sociale sammenhænge, og efterhånden begynder hun at trække sig fra ting, hun ellers har deltaget i. Tilsyneladende er det hendes eget valg — det mener hun måske endda selv — men ofte handler hendes isolation om, at han på forskellige måder har gjort det så svært og pinligt for hende at ses med venner, kolleger og familie, at hun skammer sig over ham — og over sig selv. Hendes grænser og selvbillede er allerede her begyndt at ændre sig.

Og så kommer den fysiske vold. Som måske første gang netop udløses af et jalousidrama eller et skænderi. Men meget ofte efterfølges af en forsoning, som tit er den store, dybe kærlighedserklæring, hvor manden angrer dybt, er omsorgsfuld og opmærksom.




Denne forsoning, kan være meget afspejlende af, hvad deres forhold var i starten. Hektisk, lidenskabelig og med megen stor opmærksomhed på kvinden.

"Jeg ønsker at tro på ham, - vi har jo børn, hus og meget andet sammen".

"Han sagde jo, det aldrig vil ske igen."

Dermed oplever de, at de skaber en samværsform, som er en destruktiv adfærd. Manden kan sige, -



"Jamen, jeg er så bange for, du går fra mig..."


"Hellere negativ respons end ingen..." er der et ordsprog der siger. Vi ser den negative respons og efterfølgende den feterende, hektiske og intense forsoning. Alle mennesker har et stort behov for at blive set og anerkendt og det er nøjagtig, hvad der sker i forsoningsprocessen og den  være så intens og hektisk, at nogle kvinder kan blive afhængige af at opnå den.



Voldsspiralen og forvrængelsen – din hjælp.

Når den psykiske vold øges i et forhold vil den fysiske vold ofte også tiltage. De følges ad side om side. På Holstebro Krisecenter tages psykisk vold lige så alvorligt som den fysiske vold, og kvinder kan være mere ødelagte af de verbale overgreb end af de fysiske.

En kvinde der lever i et voldeligt forhold, kan "miste sig selv", - hun er bange for slagene og  i fysiske vold, men det er intet at regne imod den psykiske vold. Kvinden lever efterhånden i et fuldstændig forvrænget forhold og hun er ikke i stand til at se, hvad der er rigtigt og forkert. Hun tror på mand  og følger hans ordre, hvilket resulterer i, at hun ofte til sidst er af den overbevisning, at når han slår, var det hende, der fik ham til det.

Ligesom nogle skjuler at deres ægtefælle har et misbrug, hvad der for eksempel kaldes "co-misbruger", - på samme måde skjuler kvinderne alt det som de overhovedet kan. De skammer sig også over, at de  tage så meget fejl af den mand, som, de har fortalt til hele verden, var den mest fantastiske.

Omkring 2.000 kvinder tager hvert år på krisecenter for at slippe bort fra en voldelig mand, men et langt større antal finder andre løsninger. — De tager på hotel, bor hos familie og venner. Hvis de har netværk og ressourcer, undgår de krisecentrene.

Hvis du står i en situation, hvor du gerne vil og evt kan hjælpe en kvinde, der bryder væk fra et forhold, hvor der har været meget vold, - er det vigtigt at forstå, at kvinden kan bryde sammen, når hun erkender og/eller begynder at forstå, hvad det egentlig er, hun har oplevet.

Godt råd: LYT, LYT, LYT , - det er så vigtigt at lytte til kvinden og lade være med at dømme. Selv om du eller jeg mener, han er en "dum mand", - så har kvinden brug for at fortælle om de gode ting, der også var i forholdet. Det er hun nødt til at fortælle og nødt til at få lov at blive i, - for ikke at miste sig selv i uforståenhed over, hvorfor hun blev så længe.

Hvad følger med i kølvandet af volden:

Stress, angst og intet selvværd

Til sidst er du for afkræftet til at gå...

At leve i et voldeligt forhold kan have store konsekvenser, som rækker langt ud over blå mærker og brækkede ribben. Psyken og selvfølelsen tager nemlig også skade både hos de voldsramte kvinder — og hos deres børn.

Når en kvinde lever i et voldeligt forhold har hun fået overskredet sine grænser igen og igen. Hendes selvværd er nedbrudt og hun ved mange gange ikke, hvem hun egentlig er. Alt handler om den vol-

delige partner, hvad han laver og ikke laver. Hun har brugt en stor del af sin tid med at skulle afkode hans humør og dermed rette sin adfærd ind efter det.

Han har styringen, han bestemmer, hvad der den dag er god opførsel, og hvad indholdet af dagen skal være.



**LYT, LYT,
LYT!**

Så kommer selve volden, måske, hvor der bliver talt bliver brugt svært, ikke bevare troen vil måske også i forholdet.

og en dag indser de, at de lever i et voldeligt forhold - noget, som de måske tænkte, at kun "svage kvinder" gør. Og nu er det dem selv.

både den fysiske og især den psykisk grimt og ord såsom dum og uduelig af manden. Og til sidst er det meget at tro på de ord man bliver kaldt og på, at man overhovedet er noget værd. Kvinder opleve selvbeprejelser og skam over at blive De troede, at det første slag ville være en enlig

Da kvinderne lever i et konstant stressniveau kan det til sidste ende med de får angst og posttraumatisk stressniveau som reaktion herpå. De har svært ved at sove, har diffuse smerter som f.eks. ondt i hovedet og munden. De har svært ved at huske og ved at overskue noget, da deres krop og tanker er i konstant alarmberedskab.

Volden vil også eskalere over tid og blive stadig voldsommere og mere rå. Kvinden bliver stadig mere "resistent" overfor volden efterhånden som hendes grænser overskrides igen og igen. Der skal simpelthen mere til, for at udløse den reaktion af angst og underkastelse hos hende, som manden har brug for. Det kan i sidste ende være livsfarligt for hende at være i forholdet.



Børn som vokser op i en familie med vold har mange af de samme symptomer som moderen, der udsættes for volden, selv om de kommer til udtryk på en anden måde.



— De psykiske følger er de samme, uanset om du er den, der udsættes for volden, eller den, der overværer volden. Børn har ikke samme mentale beredskab som voksne og derfor endnu mindre mulighed for at forudse og forstå, hvorfor deres far slog. Meget ofte tror børn automatisk, at det er deres skyld, at det var deres væltede glas med mælk, der fik far til at slå mor.

— Børnene lever i høj grad med stress og angst og har konstant antennerne ude for at mærke alle humør- og stemningsskift i familien. Det kan komme til udtryk både som hyperaktiv adfærd, koncentrationsbesvær og som indelukethed og isolation. Mange af børnene udvikler enten en stor overansvarlighed hvor de føler, at de skal passe på den mor, som ikke er i stand til at passe på sig selv. Eller som enorm angst og bekymring — for hvis de voksne ikke kan beskytte mig, hvem kan så? Børn tilbydes automatisk psykologhjælp, når de kommer på Holstebro krisecenter. Der findes også gratis behandlingstilbud til voldelige mænd — dog skal der være et eneste tilfælde for en voldsramt kvinde ansøges om psykologbehandling, det kan være ved hjemkomsten, men sjældent får kvinderne tilbuddet.

— Kvinden skal igennem et meget stort genopbygningsarbejde, når de er på vej ud at et voldeligt forhold og det er urimeligt, at hun ikke ligesom manden og barnet automatisk har adgang til behandlingsmæssig hjælp.



Er DU udsat for vold?

Optakten til fysisk vold er ofte psykisk vold og kontrollerende adfærd fra mandens side. Kan du svare ja til et eller flere af spørgsmålene på denne liste, bør du søge hjælp:

- 👉 Har du tænkt på, at du ofte er nervøs eller bange, når han er i nærheden?
- 👉 Føler du, at du opfører dig på en bestemt måde for ikke at irritere ham?
- 👉 Føler du, at han vil bestemme over dit valg af tøj og din frisure?
- 👉 Bestemmer han, hvad du skal lave og hvem, du kan være sammen med?
- 👉 Har du følelsen af, at han overvåger, hvad du gør?
- 👉 Har han holdt dig fast eller forhindret dig i at forlade hjemmet?
- 👉 Har han slået dig eller truet med det?

Er din veninde, søster eller kollega udsat for vold?

Måske har du på fornemmelsen, at noget er helt forkert hjemme hos en du kender, og der er nogle typiske advarselssignaler:

- 👉 Hun ændrer adfærd og bliver undvigende, når I taler om, hvordan det går derhjemme.
- 👉 Hun begynder at aflyse aftaler med dig.
- 👉 I ses langt mindre, og du fornemmer, at hun også trækker sig fra andre relationer.
- 👉 Hun klæder sig mere tildækket, har f.eks. langærmede bluser på om sommeren.

Sådan hjælper du hende:

- 👉 Drop berøringsangsten, og fortæl hende, at du er bekymret.
- 👉 Sig, hvad du tror, der foregår, men pres hende ikke til at svare.
- 👉 Giv hende telefonnumre, adresser og hjemmesider, hvor hun kan søge oplysninger og hjælp til at komme ud af et voldeligt forhold.
- 👉 Lad dig ikke slå ud af, at hun afviser dig. Lige nu er hun måske lige parat til at se sin situation i øjnene.
- 👉 Undlad at dømmes hende for hendes valg. Sig blot, at ingen bør have det sådan — og at du er der, når hun er klar.

Kilde: LOKK

Hvad er vold?

Det er meget mere end "bare" at blive slået.

PSYKISK VOLD

Trusler, kontrol, isolation fra andre mennesker, vedvarende nedgørelse af dine tanker, følelser, opfattelser og personlighed. Gentagen sårende kritik, ignorering, ydmygelse, urigtige beskyldninger og forhør. Psykisk vold er typisk forstadiet til fysisk vold.

FYSISK VOLD

Enhver form for fysisk handling som skader, smerter, skræmmer, krænker eller påvirker dig. F.eks. slag, lussinger, bank, skub, spark, kvælning, smerte påført med våben eller andre genstande osv.

SEKSUEL VOLD

Alle handlinger, der retter sig mod din seksualitet og eller tvinger dig til seksuelt samvær, som du ikke ønsker eller har lyst til, ofte med det formål at skræmme, kontrollere eller ydmyg.

ØKONOMISK VOLD

At ødelægge ting og forhindre adgang til penge med det formål at straffe eller kontrollere og have magt over dig. Det kan for eksempel være ved at hindres i at have rådighed over din egen økonomi eller i at have en indtægt. Det kan også være at tvinge, eller overtale dig til at underskrive et lån, der sætter dig i gæld og på den måde medfører økonomisk afhængighed og underdanighed.

ELEKTRONISK VOLD

Trusler via nettet, SMS og andre elektroniske muligheder. Dette er et tiltagende og forholdsvis ny opdaget område, som vi skal være opmærksomme på.



Kvinder dør af volden

- og andre fakta om vold i hjemmet

- 📖 Kun hver fjerde af de kvinder, der kommer til krisecentre, er erhvervsaktive.
- 📖 Halvdelen af kvinderne har levet med volden i over tre år, før de søger hjælp.
- 📖 I Danmark alene dør 24 kvinder årligt som konsekvens af vold i hjemmet.
- 📖 De nære omgivelser mistænker ofte, at volden finder sted, men ved ikke, hvad de skal gøre og vil ikke blande sig.
- 📖 International forskning viser, at reaktioner og handling fra de nære omgivelser kan være en afgørende faktor for, hvorvidt kvinden søger hjælp.
- 📖 32 procent af kvinderne på krisecentre er selv opvokset med vold i hjemmet.

Kilde: Mary Fondens ekspertpanel



Den voldelige mands metoder

Kontrol, magt og trusler

Kontrollerende adfærd som skaber frygt og afhængighed hos kvinden, er en del af mønsteret hos den voldelige. Formålet er at have magt over kvinden, og kendetegnene kan f.eks. være:

DOMINERENDE ADFÆRD er for eksempel konstant at kritisere, træffe alle afgørelser i familien samt krænke og sætte kvinden i forlegenhed i andres nærvær. Trusler om eller forsøg på at tage kontrol over børnene, bl.a. ved at true med at kontakte en børnesagkyndig eller beskrive kvinden på en krænkende og urigtig måde overfor børnene, hvis hun forlader ham.

TRUSLER OM AT SKADE KVINDEN ved at starte rygter om hende.

ISOLATION AF KVINDEN ved bl.a. konstant at kontrollere, hvor hun er, hvem hun er sammen, og hvad hun taler med andre om.

TRUSLER OM AT SKADE KVINDENS FAMILIER, venner eller kolleger.

Han slår ikke i affekt

Volden er kendetegnet af:

AT DER ER EN HENSIGT MED VOLDEN, for han slår ikke på hvem som helst, men kun på sin kone, samlever eller sine børn.

AT MISHANDLINGEN SKER, NÅR DE ER ALENE. Han slår ikke i affekt. Han har kontrol over, hvor på kroppen, han slår hende. Og hvornår han stopper.

AT HAN SLÅR ELLER TRUER i situationer, hvor han ønsker at sætte grænser for hendes handlinger og ytringer.

AT HAN BESTEMMER, HVAD HUN MÅ SIGE OG TÆNKE. Hvem hun må omgås, hvad hun må vide osv.

AT HAN ER AF DEN OPFATTELSE, AT DER ER NOGET GALT MED KVINDEN, og at han skal opdrage hende. Han har retten til at tolke og definere, hvordan hun skal være.

AT VOLDEN VEKSLER med varme.



Unge kvinder udsættes for vold

- 12 procent af unge kvinder og 5 procent af unge mænd har været udsat for psykisk eller fysisk vold i deres kæresteforhold.
- En pige opvokset med vold i hjemmet vil med fire til fem gange større sandsynlighed opleve kærestevold i ungdommen.
- Sandsynligheden for at unge udsat for kæreste vold forsøger at begå selvmord er tre til fire gange større end for unge generelt.

Børnene er også ofre

- 22.000 børn lever i voldsramte familier
- 28 procent af børnene på krisecentre har tidligere fortalt om volden til nogen uden for husstanden. - I cirka en tredjedel af tilfældene er der ikke blevet fulgt op på børnenes beretning.
- 33 procent af børnene lider af alvorlige psykosociale belastninger.
- Hvert år dør syv børn i Danmark som resultat af vold i hjemmet.

Kilde: Mary Fondens ekspertpanel



Dokumentér volden

Det er vigtigt, at der over for myndigheder og juridiske sammenhænge kan fremlægges beviser for, at kvinden er udsat for vold. Det gælder både den psykiske og den fysiske vold. **Derfor skal kvinden dokumentere den vold, hun er udsat for.** Det kan hun gøre ved at:

OPSØGE LÆGEN og få dokumenteret skaderne som følge af volden. Kommer hun på skadestuen, kan rapporten om skaderne bruges som bevis på volden.

FØRE DAGBOG så detaljeret som muligt — og ikke kun, når der bliver slået.

GEMME SMS'ER, e-mails eller breve, der kan bevise, at hun har været eller er udsat for vold eller trusler.



Her kan manden få hjælp

Den voldelige mand

Behandlingscentret Dialog Mod Vold har afdelinger i København, Odense og Århus og tilbyder behandling til mænd, der udøver vold i nære relationer. Behandlingen består af både individuel terapi og gruppeterapi og tager et til halvandet år. Selve volden i parforholdet holder hurtigt op, men manden skal indlære nye måder at reagere på, så hans gamle handlemåde med vold ikke tager over igen. Partneren tilbydes sideløbende individuelle samtaler.

Få flere informationer på

Dialogmodvold.dk tlf. 35 30 17 17

Døgnaåben akutlinje: 28 10 70 70

Tjek også:

Alternativtilvold.dk

Mandecentre.dk

Manderaad.dk



„Mary Fonden vil gerne være med til at bryde det tabu, der er omkring vold i hjemmet”

MARY FONDEN er stiftet af Kronprinsesse Mary i 2006, og formålet er at forebygge og afhjælpe social isolation, fremme tolerance og forståelse for forskellighed og skabe håb. Derfor arbejder fonden med to kerneområder: Mobning og trivsel i skolen — og vold i hjemmet. Birgitte Hagemann Snabe er direktør for fonden og siger, at netop den sociale isolation er et vigtigt aspekt i den voldsramte kvindes liv.

— H.K.H. Kronprinsesse Mary og Mary Fonden vil gerne være med til at bryde det tabu, der er omkring vold i hjemmet, og som bl.a. medfører, at kvinder lever med volden i hemmelighed og alt for sent søger hjælp. Der er en masse skyld og skam forbundet med at være voldsramt, som også medvirker til, at kvinder ikke bare blive isoleret af manden, men også selv trækker sig fra omgivelserne. Og så vil vi gerne — sammen med LEGO Fonden — give kvinderne nogle konkrete redskaber til at komme videre med deres liv. Et af fondens projekter er rygsække til alle børn, som kommer på krisecentrene. Halvdelen af dem har måttet forlade hjemmet i sådan en fart, at de ingenting har med. Derfor får de en rygsæk med basale ting som toiletsager, nattøj, bøger, bamser, Lego, en dagbog m.m. Det er lige så meget en symbolsk handling, som en konkret hjælp, for selvfølgelig har børnene brug for en lang række andre ting også, men det er også et budskab om, at nu begynder et nyt kapitel i deres liv — og at ingen skal være tvunget til at leve med vold.



— Vores andet projekt „Råd til Livet”, som er et partnerskab mellem Mary Fonden, Mødrehjælpen, Nykredit og Foreningen Østifterne, henvender sig til kvinderne og er konkret rådgivning og hjælp til at få styr på deres økonomi. Foruden at leve med volden er kvinderne også ofte fanget i en økonomisk afhængighed af manden — eller har selv en økonomi, de ikke kan overskue, hvilket gør det endnu sværere at bryde ud af forholdet. Mary Fonden har også sat fokus på partnervold via flere konferencer, bl.a. om kærestevold, som finder sted i 12 procent af forholdene hos unge. Fonden trækker på et panel af eksperter, og Kronprinsesse Mary er selv involveret i alle projekter helt fra idéfasen.

Se mere på Maryfonden.dk





HOLSTEBRO KRISECENTER

Rendsborggade 49
7500 Holstebro

Tlf.: 9611 4840 (Døgnåbent)

www.holstebrokrisecenter.dk

