



Isabella Wedendahl fra Bryd Tavsheden om

EFFEKTEN AF KÆRESTEVOLD OG NYE STRATEGIER TIL ET LIV EFTER VOLD

Konference – Unges kærestevold og dets følger

Mandag 24. september 2018

Hotel Hessellet Nyborg

Center for Selvmordsforskning

BRYD TAVSHEDEN



- OM BØRNEVOLD OG KÆRESTEVOLD



Bryd Tavshedens formål er aktiv forebyggelse af vold i familien og mellem kærester.

Det gør vi gennem oplysningskampagner, temadage om vold på skoler og ungdomsuddannelser over hele landet samt ved rådgivning, hvor børn og unge 13-24 år kan henvende sig anonymt.

BRYD TAVSHEDEN



ÆRSTEVOLD



BRYD TAVSHEDEN RÅDGIVNINGER

BREVKASSE – CHAT – TELEFON

REJSEBASEN – BASEN



TAL FRA 2018 - FORDELT I ALDERSGRUPPER

7.-9. KLASSE:

2% af de 13-årige er kærestevoldsramte
= 0,5 ung i 7. klasse (25 elever)

11% af de 14-årige er kærestevoldsramte
= 2,75 ung i 8. klasse (25 elever)

18% af de 15-årige er kærestevoldsramte
= 4,5 ung i 9. klasse (25 elever)

TAL FRA 2018 - FORDELT I ALDERSGRUPPER

1.G - 3.G:

20% af de 16-årige er kærestevoldsramte
= 6 ung i 1.g (30 elever)

21% af de 17-årige er kærestevoldsramte
= 6,3 ung i 2.g (30 elever)

26% af de 18-årige er kærestevoldsramte
= 7,8 ung i 3.g (30 elever)

TAL FRA 2017 - FORDELT I ALDERSGRUPPER

7.-9. KLASSE:

3% af de 13-årige er kærestevoldsramte
= 0,75 ung i 7. klasse (25 elever)

5% af de 14-årige er kærestevoldsramte
= 1,25 ung i 8. klasse (25 elever)

11% af de 15-årige er kærestevoldsramte
= 2,75 ung i 9. klasse (25 elever)

TAL FRA 2017 - FORDELT I ALDERSGRUPPER

1.G - 3.G:

28% af de 16-årige er kærestevoldsramte
= 8,4 ung i 1.g (30 elever)

23% af de 17-årige er kærestevoldsramte
= 6,9 ung i 2.g (30 elever)

30% af de 18-årige er kærestevoldsramte
= 9 ung i 3.g (30 elever)

OVERORDNET DEFINITION AF VOLD

"Vold er enhver magtmisbrugende handling rettet mod en anden person, som - fordi denne handling skader, smerter, skræmmer eller krænker - får personen til at gøre noget mod sin vilje eller holde op med at gøre noget, personen vil."

(Per Isdal, 2000, medstifter af ATV-Stiftelsen)

ARBEJDSUDKAST PÅ DEFINITION AF PSYKISK VOLD

"Psykisk vold er et komplekst fænomen, som betegner adfærd i et bredt spektrum af alvorlighedsgrader. Psykisk vold kan komme til udtryk som følelsesmæssig manipulation, devaluerende, krænkende og ydmygende behandling, trusler eller forskellige kontrolstrategier. I den helt grove ende kan den udsatte være frarøvet sine grundlæggende frihedsrettigheder. Psykisk vold er tilbagevendende og kan optræde som et mønster af forskellige handlinger. Psykisk vold kan stå alene, men kan også optræde sammen med andre voldsformer såsom fysisk vold og seksuel vold"

(Lev uden vold - Socialfaglig definition af psykisk vold 2018)

DEFINITIONER PÅ VOLDSFORMER - PART 1

Psykisk vold efterlader ikke synlige tegn ligesom den fysiske vold, og er derfor også sværere at opdage. Den kan komme til udtryk ved systematiske verbale angreb, nedgørende og ydmygende behandling, trusler eller kontrol over kontakten til omverdenen. I den helt grove ende kan den udsatte være frarøvet sine grundlæggende frihedsrettigheder.

Digital vold foregår online og er en form for psykisk vold. Den kommer til udtryk når en person bruger din telefon eller sociale medier til at nedgøre, kontrollere eller true dig.

Seksuel vold er seksuel aggression mod en person og kan producere fysisk eller psykisk smerte. Det kan f.eks. komme til udtryk ved at man bliver presset til kys, berøring eller samleje.

DEFINITIONER PÅ VOLDSFORMER - PART 2

Materiel vold sker, når en person forsøger at ødelægge noget med vilje – ofte noget som har betydning for dig.

Økonomisk vold er handlinger som medfører tab af kontrol og ret til ejendom, penge eller del i familiær arv. Det kan for eksempel være, at man bliver forhindret adgang til sin konto og penge, eller at man bliver presset til at betale.

Latent vold er en særlig form for psykisk vold, hvor den voldsudsatte er bevidst om, at der kan opstå ny vold. Derfor bliver al adfærd strategisk, for at undgå at blive udsat for vold igen.

KONSEKVENSER AF KÆRESTEVOLD KAN VÆRE

Tilknytningsproblematikker – frygt for at havne i samme situation igen og manglende tillid til en ny partner.

Hyperårvågenhed – på vagt og i konstant alarmberedskab – har søvn- og koncentrationsbesvær – lider af stress og/eller angst.

Negativ selvopfattelse og tankemønstre – voldsudøverens ord og handlinger er internaliseret og blevet den voldsudsattes underliggende tanker.

Tab af identitet og fornemmelse for egne grænser – kan ikke genkende sig selv og responderer ikke relevant på virkeligheden.

Tynget af skyld og påtage sig ansvaret for voldshandlingerne: *”Det er klart, at han bliver vred, når jeg...”*

Tab af selvrespekt og ekstrem skamfølelse: *”Jeg er sådan en, som tillader at volden finder sted...”* = endnu sværere at bryde tabuet og tavsheden.

Risiko for at udvikle **alvorlige psykiske lidelser** fx angst, depression, ptsd, personlighedsforstyrrelser eller lign.



A young woman with dark, curly hair is looking directly at the camera with a thoughtful expression. Her hand is raised to her hair. The background is a soft, out-of-focus blue and white. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the image, containing white text.

Det er ekstremt kompleks at tale om overgreb og vold, når det handler om en kæreste, som man selv har valgt.

Men bare fordi man selv har valgt at være sammen med en, er det ikke ensbetydende med frivilligt at vælge volden.

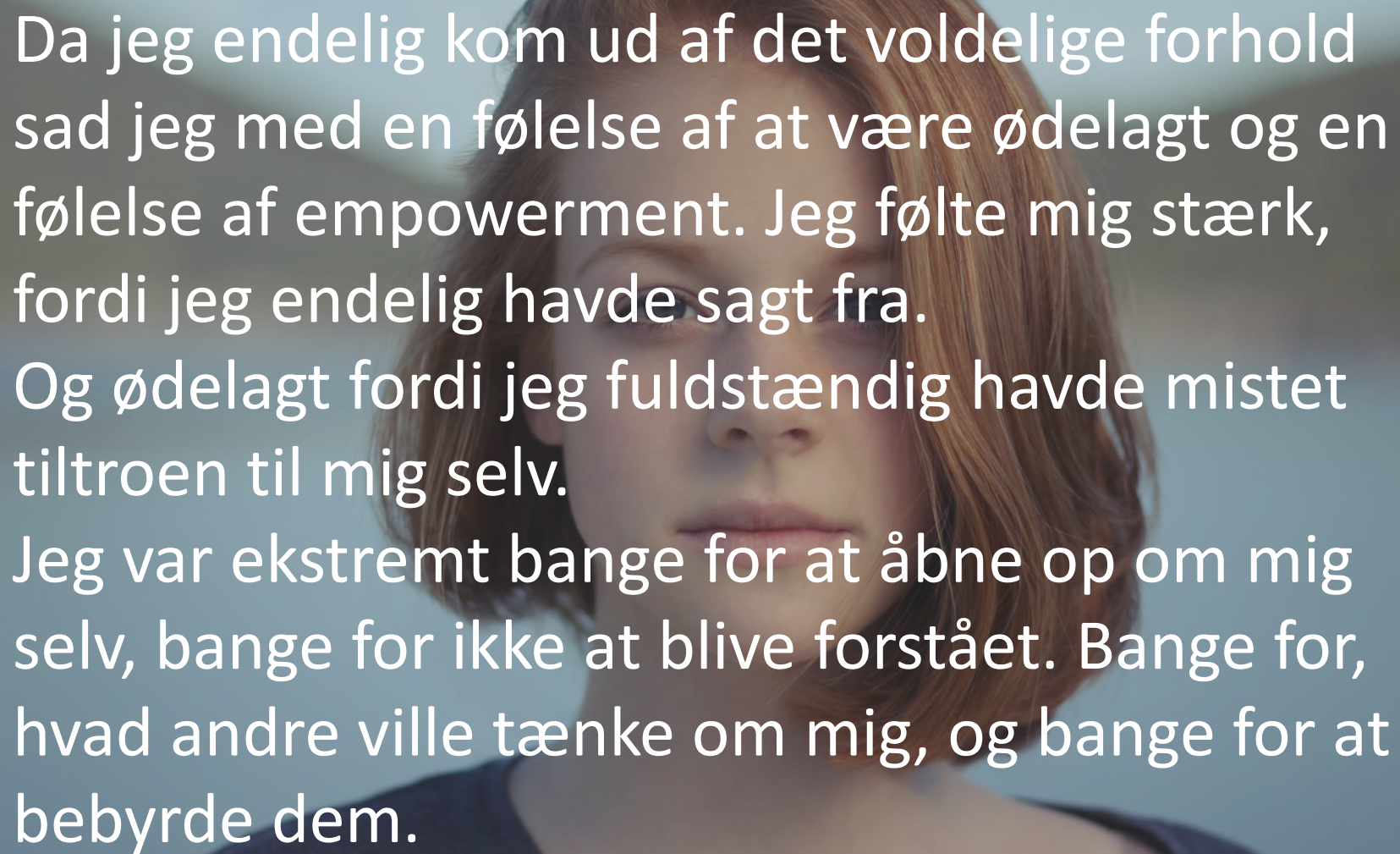
- Karoline, personlig historie

STRATEGIER TIL AT FÅ DET BEDRE

1. Bryd tavsheden!

Det der grundlæggende forhindrer mennesker i at tage imod hjælp, er **skam**. Det er derfor essentielt at tidligere voldsudsatte bryder tabuet og tale om volden. Det man ikke kan italesætte "eksisterer" ikke og forandring er derfor meget vanskelig. Gennem tale kan den voldsudsatte komme til stede med sig selv og derved arbejde på at genvinde selvrespekten.



A young woman with shoulder-length, wavy, reddish-brown hair is shown from the chest up. She is looking slightly to her right with a neutral expression. The background is a soft, out-of-focus light blue. The text is overlaid on the image in white, sans-serif font.

Da jeg endelig kom ud af det voldelige forhold sad jeg med en følelse af at være ødelagt og en følelse af empowerment. Jeg følte mig stærk, fordi jeg endelig havde sagt fra. Og ødelagt fordi jeg fuldstændig havde mistet tiltroen til mig selv. Jeg var ekstremt bange for at åbne op om mig selv, bange for ikke at blive forstået. Bange for, hvad andre ville tænke om mig, og bange for at bebyrde dem.

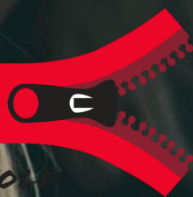
- Karoline, personlig historie

STRATEGIER TIL AT FÅ DET BEDRE

2. Spejle sig i andre der også har været udsat for vold, imødekommer oplevelsen af at være alene med problemet og at føle sig forkert.

Spejling gør det muligt at se volden udefra og derved få et mere nuanceret billede på egne oplevelser.

Spejling i andre - *i ikke voldelige forhold* - for at lære, hvordan kan et forhold også kan være, og hvad der er okay, og hvad der ikke er!

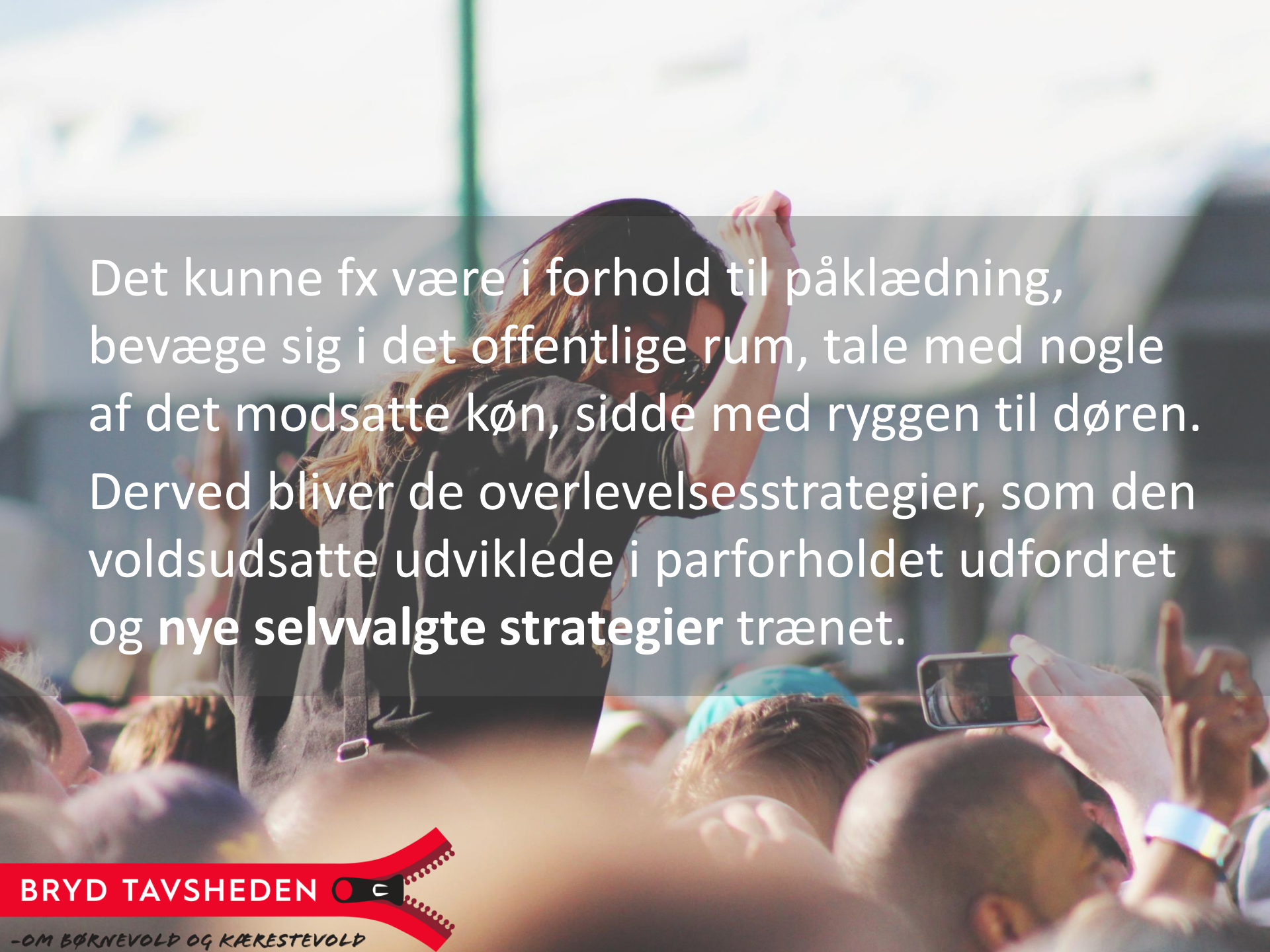


STRATEGIER TIL AT FÅ DET BEDRE

3. **Vove eksponering**, for at lære at skelne mellem historie (det voldelige parforhold) og nutid (virkeligheden).

Ved at gøre de ting, som potentielt kunne udløse volden i parforhold eller som opleves som usikre, kan de tidligere voldsramte få nye gode erfaringer med at omgivelserne reagerer anderledes.






Det kunne fx være i forhold til påklædning, bevæge sig i det offentlige rum, tale med nogle af det modsatte køn, sidde med ryggen til døren. Derved bliver de overlevelsesstrategier, som den voldsudsatte udviklede i parforholdet udfordret og nye **selvvalgte strategier** trænet.

BRYD TAVSHEDEN



-OM BØRNEVOLD OG KÆRESTEVOLD



Det der for alvor har hjulpet mig har været at tage kontrollen tilbage over mit eget liv. I stedet for at føle skam og skyld har jeg taget de dårlige oplevelser til mig og vendt dem til en styrke. Jeg har erfaret, at jo mere åben jeg er omkring det, jo nemmere bliver det.

- Karoline, personlig historie

BRYD TAVSHEDEN



STRATEGIER TIL AT FÅ DET BEDRE

4. Tanker påvirker følelser og omvendt. Ved at være opmærksom på egne tankemønstre kan man tage stilling til, hvor den enkelte tanke kommer fra, hvor man har lært at tænke sådan (er det fx fra ens voldelige kæreste) og derigennem tage stilling til om tankerne er rigtige og evt. danne nye selvvalgte tanker (overbevisninger).



FAGLIG TILGANG TIL RÅDGIVNING

Anerkender

Lytter

Afdækker ressourcer

Bevidstgøre tankemønstre

Bevidstgøre uhensigtsmæssige strategier

Opbygger ressourcer til at handle

BRYD TAVSHEDEN



OM BARNEVOLD OG KÆRSTEVOLD

MÅLET ER

Genopbygning af den voldsramtes selvværd og
fornemmelse for egne grænser

Handleduelige unge, der har ressourcer til at søge
hjælp og fortælle omverdenen om volden

At volden ikke forbliver definerende for den
voldsramtes liv, hvad de kan og ikke kan

At medvirke til fornyet tro på og tillid til andre
mennesker og kærligheden

BRYD TAVSHEDEN



-OM BØRNEVOLD OG KÆRESTEVOLD