

# Når voldsudsatte ikke søger hjælp

En kvalitativ undersøgelse af, hvorfor personer, der udsættes for psykisk og fysisk partnervold, ikke søger hjælp.

Ida Nielsen Sølvhøj

### **Når voldsudsatte ikke søger hjælp**

En kvalitativ undersøgelse af, hvorfor personer, der udsættes for psykisk og fysisk partnervold, ikke søger hjælp.

Ida Nielsen Sølvhøj

Copyright © 2022

Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-582-7

Statens Institut for Folkesundhed Studiestræde  
6 1455 København K

[www.sdu.dk/sif](http://www.sdu.dk/sif)

Rapporten kan downloades fra [www.sdu.dk/sif](http://www.sdu.dk/sif)

# Forord

I Danmark er der siden 2002 udarbejdet en række nationale handlingsplaner til bekæmpelse af vold mod kvinder og børn, og sidenhen vold i nære relationer. Handlingsplanen 2019-2022 havde et særligt fokus på bekæmpelse af psykisk og fysisk vold, et område som ligger til grund for denne undersøgelse.

Undersøgelsen er gennemført på opdrag for Ligestillingsafdelingen under Digitaliserings- og Ligestillingsministeriet og har til formål 1) at undersøge, hvorfor kvinder og mænd, der udsættes for psykisk og/eller fysisk partnervold, ikke søger hjælp fra myndigheder eller organisationer, 2) at skabe forståelse for, hvordan voldsudsatte personer oplever voldelige handlinger, og hvilken betydning dette har for deres måde at håndtere volden på.

Analyserne er baseret på interviews med i alt 13 personer, der har været udsat for psykisk eller fysisk vold i deres parforhold, 11 kvinder og to mænd. Der rettes en særlig tak til interviewpersonerne for at have deltaget i undersøgelsen og for at have delt deres oplevelser.

Undersøgelsen er gennemført på Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, af ph.d.-studerende Ida Nielsen Sølvhøj. Tak til den interne reviewer, adjunkt Marie Broholm-Jørgensen, for kritisk læsning samt feedback på rapporten, og tak til professor Tine Tjørnhøj-Thomsen for sparring, refleksion og ligeledes kritisk læsning – begge fra Statens Institut for Folkesundhed.

Ligestillingsafdelingen under Digitaliserings- og Ligestillingsministeriet takkes for at have finansieret undersøgelsen samt muliggjort udarbejdelsen af rapporten.



Anna Paldam Folker  
Konstitueret direktør

# Indhold

## Forord

<b>Sammenfatning</b> .....	<b>5</b>
<b>English summary</b> .....	<b>8</b>
<b>1. Indledning</b> .....	<b>11</b>
1.1 Formål .....	11
1.2 Voldsforståelse .....	12
1.3 Perspektiver fra tidligere undersøgelser.....	15
1.4 Rapportens opbygning.....	16
<b>2. Metode</b> .....	<b>17</b>
2.1 Rekruttering .....	17
2.2 Interviews .....	18
2.3 Karakteristika af interviewpersonerne .....	18
2.4 Analytisk tilgang.....	20
2.5 Etik.....	20
<b>3. Psykisk og fysisk vold</b> .....	<b>21</b>
3.1 Psykisk vold.....	21
3.2 Fysisk vold.....	31
3.3 Opsummering .....	34
<b>4. Følelsesmæssige reaktioner på psykisk og fysisk vold</b> .....	<b>36</b>
4.1 Følelsen af forvirring og tvivl .....	36
4.2 Skyldspåtagelse og skamfuldhed.....	37
4.3 Mindsket selvværd og selvtillid.....	38
4.4 Ensomhed .....	39
4.5 Følelsen af frygt.....	39
4.6 Opsummering .....	41
<b>5. Barrierer for at søge hjælp</b> .....	<b>42</b>
5.1 Usynlig vold .....	42
5.2 Åbenhedsdilemmaer.....	44
5.3 Omsorg og kernefamiliedrømme.....	45
5.4 Netværkets kendskab til volden .....	46
5.5 Systemets rolle i voldssager .....	48
5.6 Hjælpebehov for at bryde med volden .....	49
5.7 Opsummering .....	51
<b>6. Afrunding</b> .....	<b>53</b>
<b>Litteraturliste</b> .....	<b>54</b>

# Sammenfatning

Rapporten *Når voldsudsatte ikke søger hjælp* har til formål at belyse mænd og kvinders oplevelser med psykisk og fysisk partnervold samt at undersøge, hvorfor de ikke søger hjælp til at håndtere den vold, som de udsættes for. Rapporten er baseret på interviews med 13 personer (11 kvinder og to mænd), der alle har været udsat for psykisk vold, mens seks af dem har været udsat for både psykisk og fysisk vold.

## Psykisk vold

Når psykisk vold beskrives i offentlige medier, er det ofte episoder, hvor grov vold indgår, der fremhæves. Som denne rapport viser, er psykiske voldshandlinger ikke altid grove. Tværtimod fremstår de ofte harmløse og er subtile i deres karakter, hvis man ser på handlingerne isoleret set. Fordi psykiske voldelige handlinger ofte starter i små, kan de være svære for de voldsudsatte at opfange. Handlingerne bliver derfor ofte bortforklaret, nedtonet og negligeret af de udsatte, og psykisk vold bliver derfor af flere reduceret til ikke-voldelige handlinger. Subtil vold kan komme til udtryk gennem eksempelvis kritik og smædenavne, gaslighting-taktikker, ignorering og truende adfærd.

Det fremhæves ligeledes, at kvindelige voldsudsatte oplever aspekter af psykisk vold, som udfordrer de voldsudsattes forståelser af det gode parforhold, idet den voldsudøvende part ofte viste stor seksuel interesse for andre end sin partner. Den udøvende partner kan samtidig fremstå voldsom jaloux, hvilket kan resultere i en begrænsning af kvindens sociale frihed.

Isolation og selvisolation af den voldsudsatte er en konsekvens af udøvers kontrollerende adfærd og fremstår som en kontrolstrategi til at opretholde den voldelige adfærd og den ulige magtbalance i parforholdet ved at begrænse den udsattes sociale netværk og omgang med familie, venner og kollegaer. En anden måde at kontrollere den voldsudsatte er gennem trusler. Især truslen om selvmord, hvis den voldsudsatte ikke bliver i parforholdet, er dominerende i de udsattes fortællinger.

I parforhold med fælles børn er der tendens til, at børnene bliver impliceret i det overordnede truselsbillede, og børn anvendes, af voldsudøver, til at udøve psykisk vold både under og efter parforholdet er brudt.

For at forstå den psykiske vold er det nødvendigt at have blik for, hvordan denne voldsform udvikles over tid, fra at være små subtile handlinger til at blive mere åbenlyse og direkte handlinger, og i nogle tilfælde udvikler volden sig også til at blive fysisk. Det er derfor vigtigt, at blandt andet forskere, fagpersoner, relevante uddannelsesinstitutioner etc. retter opmærksomhed mod den psykiske volds subtilitet, hvis den psykiske vold skal opspores og forebygges.

## Fysisk vold

Seks ud af de 13 interviewpersoner beskriver oplevelser med fysisk vold. Disse oplevelser med fysisk vold fylder dog ikke meget i de voldsudsattes fortælling. Afsnittet viser, hvordan psykisk og

fysisk vold overlapper og interagerer med hinanden, hvilket illustrerer, at det ikke altid er meningsfuldt at arbejde med typologier af vold, hvis vi skal forstå dens kompleksitet.

Det fremgår derudover af afsnittet, at udsatte for fysisk vold opererer med en forståelse af "rigtig" og "forkert" fysisk vold. Dette medvirker til, at nogle ikke søger hjælp for den fysiske vold, de oplever, da de ikke oplever den alvorlig nok til at få hjælp.

Fysisk vold kan som andre typologier af vold udvikles over tid. Det fremhæves i rapporten, at graviditet og tiden med et nyt familiemedlem kan medvirke til en eskalering af fysisk vold.

## Følelsesmæssige reaktioner på volden

De voldelige handlingers beskaffenhed afspejles i de voldsudsattes følelsesmæssige reaktioner på volden og i deres nedbrydelsesproces som konsekvens af volden. For mange starter dette med følelserne af at være forvirret over, hvad de udsættes for, og hvilken rolle de har i den voldelige relation. Mange føler sig med tiden skyldige i volden og påtager sig dermed ansvaret for den vold, de udsættes for, hvilket for flere også kan føre til følelsen af skam – både over at blive i forholdet og for at have tanker om at forlade det. En af de sociale følgevirkninger af volden er, at flere både mænd og kvinder føler sig ensomme, idet mange løbende har mistet deres netværk i tiden, de har været i det voldelige forhold.

Alle de følelsesmæssige reaktioner på den vold, som de udsatte oplever, er med til at nedbryde dem som personer. De mister selvværd og selvtillid, og flere føler, at de i løbet af det voldelige forhold mister sig selv og sine værdier.

## Barrierer for at søge hjælp

Den mest udbredte barriere for at søge hjælp, på tværs af interviewene, er, at de voldsudsatte ikke forstår, at de er udsat for vold. Dette kan blandt andet forklares ved, at de voldsudsatte sammenligner deres egne voldsoplevelser med voldsoplevelser, som de har læst om, og som oftest er af grov og ekstrem karakter. Derudover fremgår det som en væsentlig barriere for både mænd og kvinder, at de ikke har et sprog til at beskrive den vold, som de har været udsat for, hvilket afholder dem for at søge hjælp.

Ambivalente følelser for voldsudøver fremgår også som en barriere i materialet. På den ene side beskriver flere en følelse af frygt for voldsudøver og på den anden side en følelse af omsorg for voldsudøver. Nogle frygtede for eksempel repressalier i form af fysisk vold, og andre frygten for at miste samvær med sine børn. Disse følelser kan godt sameksistere og blev en måde både at fastholdt de voldsudsatte i det voldelige forhold – og en barriere for at søge hjælp.

De voldsudsattes sociale netværk fremhæves som afgørende for, om den udsatte søger hjælp. Indgriben og støtte fra personer i netværket kan have betydning for, at den voldsudsatte søger hjælp, ligesom netværkets manglende intervention eller bagatellisering af volden kan influere, hvordan den udsatte selv fortolker voldens alvor, hvilket igen kan have betydning for, om vedkommende søger hjælp.

En vigtig barriere blandt voldsudsatte, der har børn med voldsudøver, er derudover de svigt, som de oplever i mødet med det offentlige system. Både kvinder og mænd oplever, at der ikke tages højde for deres voldshistorie i kommunen og/eller Familieretshuset, hvilket medvirker til følelsen af, at processen omkring samvær er en fortsættelse af volden fra partneren.

## Hjælpebehov

Rapporten belyser tre behov, som de voldsudsatte i denne undersøgelse har peget på kunne have hjulpet dem til at bryde med det voldelige parforhold:

1. Bedre opsporing af vold blandt sundhedspersonale og socialfaglige medarbejdere
2. Støtte fra det sociale netværk – betydningen af, hvordan de udsatte bliver mødt af familie, venner og bekendte.
3. Bedre oplysning om psykisk vold til både involverede partner, pårørende og den brede befolkning.

# English summary

*When victims of violence do not seek help* sheds light on the experience of psychological and physical partner violence among both men and women in order to investigate what prevents them from reaching out. The report is based on interviews with 13 people (11 women and two men), all of whom have experienced psychological violence, while six of them have experienced both psychological and physical violence.

## Psychological violence

When psychological violence is described in public media, the focus is overwhelmingly on dramatic incidents. As this report shows, however, acts of psychological violence are not always this severe. On the contrary, psychological violence frequently manifests in ways that are quite subtle and therefore can be difficult to detect, for both victims and outsiders. For this reason, such forms of violence are often explained away, downplayed, and neglected by the victims. Subtle violence can be expressed through, for example, criticism and name-calling, gaslighting tactics, ignoring and threatening behavior.

The report highlights how female victims of violence in particular experience aspects of psychological violence that challenge their understandings of the good relationship, since the perpetrator often showed great sexual interest in others than the partner. On their part, many of the perpetrators appeared to be very jealous, which often resulted in severe restrictions of the women's social freedom.

Isolation of the victim of violence is, the report demonstrates, a frequent perpetrator control strategy to maintain the unequal balance of power in the relationship. It usually operates by limiting the victim's social network and interaction with family, friends, and colleagues. As the report also reveals, victims often perform a sort of pre-emptive self-isolation that seeks to shelter both their family and themselves from unpleasant confrontations, to further isolating effect.

Another way of controlling the victim of violence is through threats. In particular, the threat of self-harm and suicide is often deployed to keep the victim in the relationship. In relationships where children are involved, these children are often implicated in threats as the issue of custody arises. Indeed, children are used by the perpetrator to perpetrate psychological violence both during and after the relationship has ended.

The report stresses- that in order to understand psychological violence properly, it is necessary to pay attention to how this form of violence develops over time, and how it regularly grows from small, subtle acts to more overt and direct ones. Indeed, in some cases, the violence develops into physical violence. Both researchers, professionals, relevant educational institutions etc. need to be aware of the subtlety of psychological violence if it is to be detected in time, or indeed prevented.



## Physical violence

Six of the 13 interviewees described experiences of physical violence. However, these experiences of physical violence do not figure much in the narratives of the victims of violence. The report shows how psychological and physical violence often interact with each other, illustrating that working with (mutually exclusive) typologies of violence is not always meaningful if we are to understand its complexity.

The report moreover shows that victims of physical violence operate with an understanding of 'right' and 'wrong' physical violence. This contributes to an unwillingness among some victims, whose experience do not conform to their understanding of 'right violence,' to seek help, as they do not perceive it serious enough to get help.

Physical violence, like other typologies of violence, can develop over time. The report highlights that pregnancies and childbirths can contribute to an escalation of physical violence.

## Emotional reaction to violence

The nature of the violent acts is reflected in the emotional reactions of the victims of violence. For many, this starts with feelings of being confused about what they are being subjected to and their own role in an incipient violent relation. Many feel guilty about and thus take responsibility for the violence they experience, which for many can lead to feelings of shame. Both for staying in the relationship and for considering to leave. One of the social consequences of the violence is that several men and women feel lonely, as many have continuously lost their network during the time they have been in the violent relationship.

All the emotional reactions to the violence experienced by the victims contribute to break them down as individuals. They lose self-esteem and self-confidence and several feel that during the violent relationship, they quite simply lose themselves and their values.

## Barriers for help seeking

The most common theme across the interviews that prevents victims from seeking help is that they do not understand or acknowledge that they are victims of violence. One explanation for this is that the victims compare their own experiences of violence with experiences of violence they have read about, which are usually of a severe and extreme nature. In addition, the lack of a language to describe the violence they have experienced appears as a major barrier for both men and women, discouraging them from seeking help.

As the report illustrates, ambivalent feelings towards the perpetrator of violence also emerge as a barrier. On the one hand, several victims of violence describe a feeling of fear for the perpetrators and, on the other hand, a feeling of caring for them. Some feared reprisals in form of physical violence, while others feared losing contact with their children. These feelings may well coexist and become a reason for staying in the violent relationship, and a barrier to seeking help.

The social network is highlighted as crucial for the victim, as it pertains to seeking help. The

involvement and support of people in the network can have an impact on whether the victim seeks help, just as the network's lack of intervention or trivialization of violence can have an influence on how the victim interprets the severity of the violence, which, in turn, can influence whether he or she seeks help.

In addition, an important barrier among victims of violence who have children with the perpetrator is the perceived failure of the public system. To this end, both women and men experience that any violence in their relationship is not taken into account by the municipality and/or the Family Court. This can contribute to the feeling that the process concerning visitation rights is a continuation of the violence from the partner, preventing victims of violence from taking this road.

## **Three steps forward**

Finally, the report highlights three circumstances that, according to the victims of violence themselves, might have made them seek help:

1. More attention to signs of violence among health- and social care professionals
2. Stronger and more evident support from their social network.
3. Better information on psychological violence, for both the partner involved, relatives, and the general population.

# 1. Indledning

Der har i mange år været et forskningsmæssigt fokus på partnervold i Danmark, og der er i det sidste årti blevet lavet en lang række undersøgelser, der skitserer, dels hvor mange danskere der har været udsat for partnervold (Algren and Laursen 2022; Ottosen and Østergaard 2022), dels oplevelser med vold og de følelsesmæssige og praktiske konsekvenser heraf (Andrade, et al. 2020; Johansen, et al. 2020; Oldrup, et al. 2018).

Som det fremgår af en nyligt udgivet rapport *Partnervold i Danmark 2020*, har politiet blot kendskab til 9 % af den partnervold, der finder sted i Danmark (Ottosen and Østergaard 2022), og opgørelser over henvendelser fra voldsudsatte til henholdsvis kvindekrisecentre, mandecentre eller hjælpe-hotlines bekræfter, at der er et stort mørketal, hvor hverken myndigheder eller organisationer har kendskab til partnervolden (Lev Uden Vold 2019; Socialstyrelsen 2016; Socialstyrelsen 2019).

Denne undersøgelse har til formål at få indsigt i, dels hvorfor kvinder og mænd, der udsættes for psykisk og/eller fysisk partnervold, afholder sig fra at søge hjælp fra myndigheder eller organisationer, dels hvordan de voldsudsatte opfatter de voldelige handlinger, og hvorvidt dette har betydning for deres beslutning om at søge hjælp. Datagrundlaget for rapporten er 13 interviews med voldsudsatte kvinder og mænd. Undersøgelsen er gennemført på opdrag for Ligestillingsafdelingen under Digitaliserings- og Ligestillingsministeriet.

Der er inden for de seneste år kommet større interesse for, hvilke barrierer de voldsudsatte står overfor, når de overvejer at søge hjælp for den vold, de oplever (Johansen, et al. 2020; Turner, et al. 2021). Denne rapport vil bidrage til dette aktuelle vidensfelt, med et fokus på både mænd og kvinder, men også med en kvalitativ tilgang, der nuancerer og skaber en mere dybdegående forståelse for problemfeltet fra den voldsudsattes perspektiv. Rapporten vil yderligere med sit omfangsrige fokus på oplevelser med psykisk vold bidrage til et område, som er sparsomt belyst videnskabeligt, og som er et område, hvor behovet for viden er blevet yderligere aktualiseret med lovgivningen fra 2019 om at kriminalisere psykisk vold.

Viden om, hvordan psykisk vold påvirker og bliver en del af hverdagslivet, vil kunne føde ind i socialfagligt arbejde i forbindelse med forebyggelse og opsporing af psykisk vold, ligesom mere viden og oplysning kan hjælpe til at aftabusere forskellige former for partnervold.

Det empiriske materiale vil ligeledes indgå i et ph.d.-projekt, som afleveres anno 2025.

## 1.1 Formål

De overordnede formål med denne undersøgelse er 1) at undersøge, hvorfor kvinder og mænd, der udsættes for psykisk og/eller fysisk partnervold, ikke søger hjælp fra myndigheder eller organisationer, 2) at skabe en forståelse for, hvordan voldsudsatte personer oplever voldelige handlinger, og hvilken betydning dette har for deres måde at håndtere volden på.

Rapporten arbejder med afsæt i de to hovedspørgsmål med følgende undersøgelsesspørgsmål:

- Hvordan karakteriserer voldsudsatte mænd og kvinder den vold, de oplever, og hvornår fortolker de handlingerne som voldelige?
- Hvordan påvirker volden de voldsudsatte?
- Hvilke barrierer oplever de voldsudsatte i forhold til at søge hjælp fra myndigheder og organisationer? Og hvilke støtte- og hjælpebehov er opstået som konsekvenser af volden?

Rapporten har således fokus på forholdet mellem oplevelser med psykisk og fysisk vold, hvordan volden påvirker de udsatte følelsesmæssigt, og hvilken betydning dette har for deres evne og villighed til at række ud efter hjælp.

## 1.2 Voldsforståelse

Der eksisterer i den europæiske forskning på området forskellige definitioner på vold og voldelige handlinger (se blandt andre Isdal 2000; Johnson 2008; Stark 2007). Som denne litteratur også understreger, varierer opfattelsen af, hvad vold er, desuden på tværs af landegrænser og ændrer sig over tid (Danneskiold-Samsøe, et al. 2016). Der opereres i dag derfor med en lang række voldsformer, når partnervold eller vold i nære relationer belyses både i forskning og i praksis. Her kan blandt andet nævnes fysisk, psykisk, seksuel, økonomisk og materiel vold (Johansen, et al. 2020; Saur and Grøvdal 2019). Mens mange undersøgelser først og fremmest har haft fokus på fysisk partnervold (Balvig and Kyvsgaard 2006; Helweg-Larsen and Frederiksen 2007; Helweg-Larsen and Kruse 2004), er der siden kommet et øget fokus på både seksuel eller seksualiseret vold (Deen, et al. 2018; Heinskou, et al. 2017; Johansen 2019), og senest psykisk vold (Frederiksen, et al. 2022; Johansen, et al. 2020; Oldrup, et al. 2018; Ottosen and Henze-Pedersen 2020). I omfangsundersøgelser, der kvantitativt beskriver omfanget af voldsudsatte, fremgår det, at psykisk og dernæst fysisk vold er de mest udbredte voldsformer (Algren and Laursen 2022; Ottosen and Østergaard 2022). I denne rapport er det udelukkende disse to voldsformer, når de udøves i et parforhold, der er i centrum. Rapporten fokuserer derudover kun på den part i relationen, som identificerer sig som udsat for vold, og der bliver i rapporten derfor benyttet begreberne voldsudsat og voldsvoldsudøver.

De er i interviewene benyttet en åben tilgang til vold, da formålet har været at undersøge, hvordan interviewdeltagerne oplever og begrebsligger den vold, som de har været udsat for. Formålet er således ikke at nå frem til en definition af, hvad fysisk og psykisk vold er, men derimod at beskrive, hvordan disse voldsformer er relaterede og opleves af undersøgelsens deltagere. Trods denne åbne tilgang er rettes der opmærksomhed mod eksisterende viden om vold, internationalt og i Danmark. Fælles for mange definitioner er, at de er defineret ud fra (volds)handlingernes konsekvenser, som findes i WHO's definition af vold<sup>1</sup> (Krug, Dahlberg et al. 2002) frem for volden i sig

---

<sup>1</sup> "The intentional use of physical force or power, threatened or actual, against oneself, another person, or against a group or community, that either results in or has a high likelihood of resulting in injury, death, psychological harm, maldevelopment, or deprivation" (WHO).

selv, som den opleves og artikuleres. I Danmark har Socialstyrelsen ansvaret for at udvikle, rådgive og implementere indsatser på voldsområdet. De definerer, i modsætning til meget andet etableret forskning, vold i nære relationer med afsæt i (volds)handlingerne og ikke konsekvenserne (Stenager and Stevenson 2013, Algren and Laursen 2022). Nærværende rapport har fokus på både oplevelser af voldshandlinger og de følelsesmæssige reaktioner, og dermed på både handlingerne og konsekvenserne. Siden april 2019, hvor det i Danmark formelt blev ulovligt at udøve psykisk vold, kan både fysisk og psykisk vold straffes med bøde eller fængselsstraf i op til tre år.

Den juridiske definition af de to voldsformer, lyder som følger:

**§ 243** Den, som tilhører eller er nært knyttet til en andens husstand eller tidligere har haft en sådan tilknytning til husstanden, og som gentagne gange over en periode udsætter den anden for groft nedværdigende, forulempende eller krænkende adfærd, der er egnet til utilbørligt at styre den anden, straffes for psykisk vold med bøde eller fængsel indtil 3 år.

**§ 244** Den, som øver vold mod eller på anden måde angriber en andens legeme, straffes med bøde eller fængsel indtil 3 år.

Begge definitioner for vold er åbne for fortolkning, og datamaterialet i denne undersøgelse viser, at det af den grund kan være svært for de voldsudsatte at se sig selv i definitionen.

Der vil i rapporten ikke være en lige vægtning mellem oplevelser med fysisk og psykisk vold. Oplevelser med psykisk vold tildeles forholdsvis meget vægt, eftersom det er denne voldsform, som deltagerne i undersøgelsen primært fortæller om.

## 1.2.1 Afgrænsning af partnervold

Ligesom i andre kvalitative undersøgelser omhandlende partnervold (se blandt andre Johansen, et al. 2020), finder nærværende undersøgelse stor variation i voldsoplevelser. For at indfange disse forskelligheder har Lev Uden Vold udviklet et partnervoldskontinuum. Voldsoplevelserne kan i dette kontinuum bevæge sig mellem dysfunktion og intimidering. I den såkaldt intimiderende ende placeres partnervoldserfaringer, som er grove og derfor lette at afgrænse som netop partnervold. I den modsatte og såkaldt dysfunktionelle ende af kontinuummet findes partnervoldserfaringer, som kan synes milde og derfor er svære at afgrænse som partnervold (Johansen, et al. 2020).

Rapporten anerkender, at der kan være behov for et analytisk værktøj til at graduere voldsoplevelser, men påpeger, at der kan være nogle risici forbundet med den kontinuumstækning, som sådanne værktøjer kan bibringe, idet den kan internaliseres på en ikke altid hensigtsmæssig måde. Flere af interviewpersonerne i denne undersøgelse giver udtryk for, at de er i tvivl om, hvorvidt de har været udsat for vold. Når flere samtidig sammenligner egne oplevelser med medierapporterede og ofte meget voldsomme beskrivelser af (psykisk) vold, relativiseres deres egne oplevelser og vil derfor ofte forekomme milde og næsten negligerbare. Dette kan udgøre en væsentlig barriere for at søge hjælp. De voldsoplevelser, som både interviewpersonerne selv og eventuelt udefrakommende kan stemple som milde, fremgår dog som oplevelser, der har stor påvirkning på og store konsekvenser for de voldsudsatte.

Rapporten forholder sig derfor ikke til, hvorvidt den vold, som de udsatte oplever, er af mildere eller grovere karakter – dysfunktionel eller intimiderende. Voldsoplevelserne bliver beskrevet med afsæt i interviewpersonernes egen forståelse af volden og dens konsekvenser.

## 1.2.2 Psykisk vold

Ud over den strafferetslige definition af psykisk vold bliver der i Danmark også arbejdet med en socialfaglig definition, som er udarbejdet af Lev Uden Vold, der er Danmarks nationale enhed, der arbejder for at sikre mere og bedre hjælp til mennesker, der oplever vold i nære relationer. Definitionen er udviklet i 2018 til brug i socialt arbejde (Lev uden vold 2018) og bygger på praksiserfaringer, især ud fra kvinders voldserfaringer. Den lyder som følger:

*Psykisk vold i nære relationer er gentagne handlinger, som nedgør, ydmyger, krænker, manipulerer, truer eller isolerer. Handlinger kan ske i affekt eller være planlagte og have til formål at kontrollere eller begrænse den voldsudsattes livsudfoldelse.*

Nærværende rapport er opmærksom på denne definition, som blandt andet bygger på en kortlægning af internationale definitioner og begreber (Isdal 2000; Johnson 2008; Kelly 2004; Stark 2007). Rapporten går i dialog med Lev Uden Volds referenceramme, da deres definitioner er anerkendte i en dansk kontekst, og eftersom det er disse definitioner, mange praktikere refererer til i deres arbejde med voldsudsatte. Med afsæt i empirien viser denne rapport derudover, hvordan kontrol er til stede i mere eller mindre alle voldelige handlinger. Denne forståelse af kontrol som allestedsværende i et voldeligt parforhold – ikke sjældent intentionel og systematisk – er inspireret af sociologen Evan Starks begreb *tvingende kontrol*<sup>2</sup>, som ofte benyttes i voldsforskning til at beskrive, hvordan vi kan forstå psykisk vold og dets konsekvenser (Stark 2007). Stark fremhæver, at psykisk voldelige handlinger hver for sig kan fremstå som harmløse og derfor isoleret set ikke nødvendigvis kan virke som voldelige. Til sammen fremgår de dog i hans optik som en del af en kontrollerende adfærd (Lev uden vold 2018; Stark 2007). Stark pointerer således, at kontrol ikke kun er på spil, når voldsudsatte udsættes for grov vold, men også vold af mildere karakter (Stark 2007). Denne pointe er central for nærværende undersøgelse, hvilket vi udfolder med begrebet *voldens subtilitet*.

Ideen om *voldens subtilitet* er introduceret for at beskrive, hvordan psykisk voldelige handlinger udvikler sig over tid. Det blev i datamaterialet tydeligt, at den psykiske vold ofte starter i det små, og de første voldelige handlinger, som voldsudsatte er ofre for, er ofte subtile. Det, der gør denne form for vold særegen er, at den er svær at identificere for både voldsudsatte selv og andre.

Den svenske sociolog Eva Lundgren har udviklet teorien om voldens normaliseringsproces, som beskriver, hvordan den voldsudsatte gradvist nedbrydes, hvilket medvirker til, at vedkommendes grænser flyttes, hvorfor volden med tiden normaliseres (Lundgren 2001). For at illustrere både hvordan volden udvikles over tid, og hvordan den kan blive normaliseret og bagatelliseret (for både voldsudøver og udsat) og derfor langsomt bliver en del af hverdagen, operationaliserer hun *voldsspiralen* (Lundgren 2001). Spiralen beskriver blandt andet, hvordan partnervolden starter med ”psykisk vold i det små”, hvilket underbygger argumentet for vigtigheden i et fokus på den subtile vold. Voldsspiralen er udviklet med fokus på kvinden som udsat for volden og manden som voldsudøver af de voldelige handlinger, men der vil i denne rapport blive refereret til teorien uagtet køn.

---

<sup>2</sup> Den engelske ordlyd *coercive control* er i udgangspunktet kønnet, og udviklet med fokus på manden som udøver og kvinden som offer for de voldelige handlinger. Vi vil i denne rapport benytte begreberne uagtet køn.

Subtile voldelige handlinger beskrives også i andre rapporter (Bjørnholt and Helseth 2019; Jensen and Nielsen 2005; Johansen, et al. 2020; Saur and Grøvdal 2019). Rapportens analyse går således ikke forskningsmæssig enegang. Den subtile vold har dog ikke tidligere fået samme opmærksomhed, som den bliver givet i denne rapport. Vold og kontrol, viser denne rapport, starter ofte med den subtile vold.

## 1.3 Perspektiver fra tidligere undersøgelser

Inden for de seneste par år er der udgivet en lang række rapporter, der har beskæftiget sig med vold i nære relationer. Dette afsnit vil kort beskrive hovedresultaterne i et udvalg af disse rapporter, og redegøre for, hvordan nærværende rapport placerer sig i denne kontekst.

I 2022 er der udkommet to nye omfangsundersøgelser *Vold og overgreb i Danmark 2021* (Algren and Laursen 2022) og *Partnervold i Danmark 2020* (Ottosen and Østergaard 2022). Begge undersøgelser belyser omfanget af partnervold i Danmark og hvordan, de forskellige voldsformer så som fysisk, psykisk og seksuel vold fordeler sig på køn, alder og andre sociodemografiske faktorer. Rapporten *Vold og overgreb i Danmark 2021* viser blandt andet fordelingen af voldsformer på køn. Undersøgelsens data er indsamlet under COVID-19, hvilket kan have betydning for rapportens resultater (Algren and Laursen 2022). Ud over sit fokus på forekomsten af partnervold viser rapporten *Partnervold i Danmark 2020*, at psykisk partnervold er den hyppigst oplevede form for vold blandt både mænd og kvinder, og at kvinder er signifikant hyppigere udsat for partnervold end mænd uanset voldsform (Ottosen and Østergaard 2022). Disse to undersøgelser viser, at partnervold og i særdeleshed psykisk vold fortsat er et voksende problem.

To andre rapporter har som nærværende haft fokus på barrierer for at søge hjælp samt behov blandt voldsramte. Lev Uden Vold udgav i 2020 rapporten *Veje mod et liv uden vold*, der blandt andet belyser, at familie og venner har en central rolle i de voldsudsattes vej mod et liv uden vold, ligesom rapporten også viser, at de udsatte efterspørger anerkendelse og enesamtaler i mødet med fagpersoner, samt et fokus på opsporing af vold efter parforholdsbruddet (Johansen, et al. 2020). Disse tre forhold stemmer godt overens med de fund, der også foreligger i denne rapport. Derudover udarbejdede Als Research i 2021 en undersøgelse for Røde Kors omhandlende barrierer for at søge hjælp og hjælpebehov blandt voldsramte kvinder (Turner, et al. 2021). Undersøgelsen peger på særligt fire barrierer for, at voldsudsatte kvinder kan forlade det voldelige forhold: 1) boligsituation 2) økonomi, 3) usikkerhed om deres børns fremtid, 4) uklarhed over hjælpemuligheder. Særligt den tredje barriere omhandlende børnenes fremtid går igen i nærværende rapport, som blandt andet har identificeret barriererne: manglende forståelse for voldens tilstedeværelse; skam og skyld; frygten for ikke at blive troet på, hvis volden fortælles om; og manglende støtte fra netværket.

Som i nærværende rapport fremhæver Als Research derudover fire hjælpebehov, som kvinderne giver udtryk for at have haft: 1) Behov for hjælp til at finde og etablere sig i en egnet bolig samt økonomisk hjælp, 2) behov for hjælp til at styrke netværk, hvilket både omhandler at vedligeholde gamle relationer og skabe nye relationer, 3) behov for at tale om/bearbejde oplevelser, for

eksempel hos en psykolog eller i gruppeterapi, 4) behov for hjælp til at komme på krisecenter (Turner, et al. 2021). Nærværende rapport finder ligeledes, at psykologhjælp er et behov for at kunne forlade det voldelige forhold, og rapporten fremhæver derudover behov som støtte fra netværket, mere oplysning om psykisk vold og bedre opsporing.

Endelig udgav Lev Uden Vold i 2022 en rapport, der udelukkende fokuserer på mænds oplevelser med vold i nære relationer. I rapporten sættes der ligeledes fokus på barrierer for at søge hjælp. Rapporten viser blandt andet, at barrierer såsom 1) mænds erkendelse af, at de udsættes for vold, 2) at de finder det skamfuldt at fortælle om volden til andre, 3) manglende anerkendelse fra fagpersoner og netværk af, at det er vold, som de er udsat for, 4) at de ofte føler, at de står alene med at håndtere volden (Frederiksen, et al. 2022). Især barrieren omhandlende anerkendelse af, at det er vold, som mændene udsættes for, synes også at fremgå tydeligt i nærværende undersøgelse.

## 1.4 Rapportens opbygning

Rapportens indledning er efterfuldt af et metodeafsnit, som beskriver den metodiske og analytiske tilgang i undersøgelsen. Derefter følger rapportens resultatafsnit.

Kapitlet "Psykisk og fysisk vold" belyser, hvordan interviewpersonerne karakteriserer først psykisk og dernæst fysisk voldelige handlinger, som de har oplevet i deres parforhold. I interviewene fylder oplevelser med fysisk vold meget lidt, mens den psykiske vold fylder meget, hvilket afspejles i afsnittenes tyngde.

Kapitlet "Følelsesmæssige reaktioner på psykisk og fysisk vold" beskriver, hvordan de voldelige handlinger påvirker de voldsudsatte. Det fremgår på tværs af interviewene, at der er et mønster i, hvordan de udsatte følelsesmæssigt reagerer på særlige voldelige handlinger. Disse forhold vil blive illustreret løbende igennem kapitlet.

Sidste kapitel "Barrierer for at søge hjælp" centrerer om interviewpersonernes oplevede barrierer for at henvende sig til myndigheder eller organisationer for at få hjælp. Rapporten fremhæver seks overordnede barrierer, som synes at være fremtrædende på tværs af interviewene: 1) Usynlig vold, 2) åbenhedsdilemmaer, 3) omsorg for voldsudøver, 4) netværkets kendskab til volden, 5) hjælpetilbud 6) systemets rolle i voldssager. Afslutningsvis beskriver rapporten, hvilke hjælpebehov de udsatte giver udtryk for at have.



## 2. Metode

Data i denne undersøgelse bygger på 13 interviews med mænd og kvinder, der har været udsat for psykisk og/eller fysisk vold, og som aldrig har søgt hjælp hos myndigheder eller organisationer for den vold, de har oplevet. Da vi kun har talt med voldsudsatte og ikke voldsudøvere af volden, er det de udsattes perspektiver, som skitseres i denne rapport. I det følgende kapitel beskrives dataindsamlingen med fokus på rekruttering, interviewmetode, karakteristik af interviewpersonerne, den analytiske tilgang og etik.

### 2.1 Rekruttering

Rekruttering af interviewpersonerne er foregået løbende over tre måneder fra april til juli 2021. Der blev fra start opstillet følgende inklusionskriterier for at deltage i undersøgelsen: kvinder og mænd i alderen 25 år og op, som inden for de seneste tre år havde indgået i et parforhold, hvor de havde været udsat for fysisk og/eller psykisk vold. Det var ligeledes et kriterie, at interviewpersonerne ikke måtte have haft kontakt til myndigheder eller organisationer, der støtter og hjælper voldsudsatte, før de havde taget beslutningen om et brud. Derudover eksisterede der et ønske om geografisk spredning af interviewpersonerne og deltagelse fra både mænd og kvinder.

Undervejs i rekrutterings- og interviewprocessen blev det fundet nødvendigt at justere i inklusionskriterierne, både af praktiske årsager og fordi der var opnået ny viden på området. Der blev udarbejdet følgende kriterier for deltagelse i et interview: kvinder og mænd i alderen 18 år og op. Valget om at sænke alderen blandt deltagerne skyldtes dels, at det i flere interviews blev pointeret, at den voldsudsatte var indgået i parforholdet i en meget ung alder, dels for at lette rekrutteringen. Derudover blev det besluttet at fjerne kriteriet om, at interviewpersonerne skulle have indgået i den voldelige relation inden for de seneste tre år. Grundlaget for denne ændring var, at flere interviewpersoner udsat for psykisk vold gav udtryk for, at volden ofte fortsatte, efter de var gået fra deres partner, især hvis de havde fælles børn.

Der blev gjort en række overvejelser om, hvordan rekrutteringen af denne målgruppe, som ikke tidligere har rakt ud efter hjælp, skulle finde sted. Rekrutteringen er sket via forskellige sociale medier<sup>3</sup>. 1) gennem rekrutteringsopslag, som blev opslået på en lukket Facebookgruppe for voldsudsatte, 2) via rekrutteringsopslag på Facebooksider hos tre organisationer, der arbejder med vold i nære relationers, 3) samt på forskellige SDU-kanaler, herunder Facebook, LinkedIn og nyhedsbreve.

Rekrutteringsstrategier har altid indflydelse på, hvilke personer der indgår i undersøgelsen. For eksempel må det antages, at opslag via SDU-kanaler bliver læst af enten studerende på en længerevarende videregående uddannelse, ansatte på universitetet eller samarbejdspartnere. Opslag hos organisationer, der arbejder med vold i nære relationer, når ud til den målgruppe, der givetvis er klar til at søge hjælp eller har søgt hjælp, eftersom de besøger organisationernes Facebookside.

---

<sup>3</sup> Eftersom en stor del af rekrutteringen skete under delvis coronanedlukning, var der ikke samme muligheder for, for eksempel at hænge information om projektet op på biblioteker, sports- og fitnesscentre, almene boligområder ect., som ellers var tanken.

Det blev dog vurderet, at de tre kanaler (SDU, organisationer, lukket Facebookgruppe for voldsramte) til sammen har ramt bredt, og der er også rekrutteret en målgruppe med en vis bredde (se også tabel 1 under afsnittet karakteristika af interviewpersonerne).

I alt har der været 21 henvendelser om deltagelse i undersøgelsen, hvoraf syv frafaldt ved enten ikke at vende tilbage på første respons på deres henvendelse, eller ved at de ikke havde lyst til at deltage alligevel. En er derudover frafaldet undersøgelsen efter at have deltaget i interviewet, da vedkommende i en periode havde taget ophold på et krisecenter.

## 2.2 Interviews

Den kvalitative interviewtilgang er valgt for at få et erfaringsnært perspektiv på, hvilke forhold der har betydning for, at mange ikke søger hjælp, når de udsættes for partnervold. Interviewene har været semistrukturerede, og vi har benyttet samme interviewguide i alle 13 interviews. Vi har dog i alle interviews været åbne over for at følge informantens fortælling, hvilket har betydet afvigelser fra interviewguiden ved behov.

For ikke at styre interviewet for meget har vi i interviewguiden benyttet meget åbne spørgsmål. For at bevare en eksplorativ tilgang, har vi endvidere ikke defineret hverken fysisk eller psykisk vold for interviewpersonerne. Således bliver det de udsattes forståelse af vold, frem for forskernes, som kommer i centrum. Vi har i spørgeguiden haft særligt fokus på at afdække følgende forhold:

- Forholdet til den voldelige partner
- Voldsforløbet og voldformer
- Netværket og dets rolle og kendskab til volden
- Barrierer for at søge hjælp
- Hjælpebehov
- Tiden efter bruddet
- Konsekvenser af volden

Interviewene er udført enten ved fysisk fremmøde, via webforbindelse eller telefonisk. Det har været op til interviewpersonen at afgøre, hvilken interviewform som har passet bedst. Fire interviews blev gennemført ved fysisk tilstedeværelse i et lokale på Statens Institut for Folkesundhed, otte interviews blev gennemført med kameraforbindelse og ét interview blev gennemført telefonisk. Interviewene varede mellem 42 minutter og 3 timer og 10 minutter. De blev med samtykke fra interviewpersonerne optaget på diktafon og efterfølgende transskriberet.

## 2.3 Karakteristika af interviewpersonerne

De 13 interviewpersoner er fordelt på 11 kvinder i alderen 19 til 55 år og to mænd på henholdsvis 41 og 48 år. Alle var i et heteroseksuelt parforhold, da volden fandt sted.

Interviewpersonerne var på interviewtidspunktet fordelt over alle landets fem regioner: fem i Region Hovedstaden, én i Region Sjælland, to i Region Syddanmark, tre i Region Midtjylland og to i Region Nordjylland. 12 af de 13 interviewpersoner er af etnisk dansk oprindelse. Tabel 1 giver et overblik over interviewpersonernes karakteristika.

**Tabel 1: Karakteristik af interviewpersonerne**

Interviewpersoner	Kvinder	Mænd	
Køn	11 (85 %)	2 (15 %)	
Alder	19-55 år	41-48 år	
Ufaglært/kort uddannelse	3 personer		
Mellemlang/lang uddannelse	8 personer		
Studerende	2 personer		
Udsatte, der har børn med voldsudøver	7 personer		
Voldstype*	Kun fysisk	Kun psykisk	Både fysisk og psykisk
	0	7	6
Antal år med den voldelige partner**	2,5 år-21 år		
Antal år siden bruddet med den voldelige partner	5 mdr.-14 år.		

\* Seks interviewpersoner har yderligere været udsat for én eller flere af følgende voldstyper: Seksuel vold, økonomisk vold, materiel vold, social kontrol og systemisk vold.<sup>4</sup>

\*\* Alle interviewpersoner har brudt med den voldelige partner.

Det varierede meget mellem interviewpersonerne, hvorvidt de tidligere havde fortalt om eller delt deres voldsoplevelser med andre. For nogle var det første gang, at de åbnede op for, hvad de havde oplevet. Andre fortæller, at størstedelen af deres netværk var bekendt med, at de havde været i et voldeligt forhold. Antallet, af gange de voldsudsatte havde delt deres historie, kan have betydning for deres refleksioner over, hvad de havde oplevet. Dette afspejles i interviewet og dermed i datagrundlaget. Det samme gør sig gældende i forhold til, hvornår de udsatte brød med volden, og hvor længe de var i det voldelige forhold.

Eftersom der kun er to mandlige deltagere i undersøgelsen, er det svært at få og skabe et klart billede af, hvilken rolle køn har i forhold til oplevelser med psykisk og fysisk vold. Dette gør det ligeledes vanskeligt at beskrive, hvorvidt barrierer for at søge hjælpe hos myndigheder og organisationer har et kønnet perspektiv. Fokus på både kvinder og mænd kan derfor kun i en vis grad medvirke til at nuancere den eksisterende viden omhandlende forskelle i oplevelser med vold på tværs af køn. Dette til trods har rapporten øje for kønnede dynamikker: Efter hvert citat bliver det fremhævet, hvorvidt det er udtalt af en mand eller en kvinde, og vi forholder indsigter i analysen til etableret litteratur på området – i særdeleshed litteratur omhandlende voldsudsatte mænd for således at underbygge de kun to mænds udsagn.

<sup>4</sup> Systemisk vold henviser til vold, som den udsatte oplever er udøvet af systemet, for eksempel i Familieretshuset, og relaterer sig således ikke direkte til partnervold, hvor volden udøvers af den ene part i forholdet mod den anden.

## 2.4 Analytisk tilgang

Analysen af data er gennemført som en tematisk analyse af interviewene. I processen blev der benyttet det kvalitative analyseprogram Nvivo12. Nvivo fungerer som et redskab til at organisere kvalitativt datamateriale via en kodningsproces. Kodningen blev udført af, tre omgange. Først blev der udført en åben kodning for herigennem at få en så nuanceret forståelse af, hvordan interviewpersonerne oplevede partnervold. Derefter blev der udført en tematisk kodning, hvor de mange åbne koder blev tematiseret. Afslutningsvis blev der udført en lukket kodning med afsæt i forskningsspørgsmålene (Williams and Moser 2019). Rapporten vil belyse de mest centrale temaer på tværs af interviewene samt fund, som nuancerer tidligere forsknings forståelser af psykisk vold og voldsudsattes barrierer for at søge hjælp.

## 2.5 Etik

Forskning om voldsudsattes oplevelser har mange forskningsetiske dimensioner. At tale om vold i intime relationer og at bryde den tavshed, den ofte er omgivet af (Kelly, et al. 1996; Sørensen, et al. 2012), kan være utrygt og i værste fald være traumatiserende for den voldsudsatte, der kan genopleve smertefulde oplevelser ved at indgå i et forskningsprojekt. Ligeledes kan det være risikabelt for den voldsudsatte at deltage i et forskningsprojekt, da de kan være sårbare for repressalier fra voldsudøveren (Danneskiold-Samsøe, et al. 2019).

For at beskytte interviewpersonerne indgår de anonymt i undersøgelsen. I overensstemmelse med retningslinjer for særlig følsom forskning (Liamputtong 2007), er det i undersøgelsen forsøgt at tilgå følsomme emner så forsigtigt som muligt i interviewene. For at skabe et trygt rum for interviewene er alle interviews foretaget som enkeltinterview. Alle interviewpersoner fik forud for interviewet tilsendt dels skriftlig information om projektet, hvor blandt andet undersøgelsens formål var oplyst, dels en samtykkeerklæring, hvor de fik oplyst deres rettigheder i forhold til GDPR, herunder hvordan deres data bliver benyttet og deres mulighed for at trække sig fra undersøgelsen. Projektet er gennemført i overensstemmelse med Videnskabsetisk Komites etiske retningslinjer og overholder den generelle databeskyttelsesforordning (GDPR) (EU) 2016 / 679.

Efter hvert interview er interviewpersonen blevet adspurgt om deres velbefindende, om de havde nogle at være sammen med og snakke med efter interviewet, og hvorvidt de havde brug for professionel rådgivning og støtte. De interviewpersoner, der havde et behov, fik tilsendt en liste med rådgivningstilbud (kun én interviewperson efterspurgte dette), og de resterende blev opfordret til at kontakte projektet, hvis der pludseligt opstod behov for rådgivning, hvormed denne kunne bistå med kontaktoplysninger på rådgivningssteder.

For at sikre anonymitet i den skriftlige fremstilling er interviewpersonerne i rapporten repræsenteret som voldsudsat kvinde/mand. Den enkelte interviewpersons historie er ikke præsenteret i en samlet fortælling. Oplevelser med vold er derimod fremskrevet på tværs af interviewpersonernes fortællinger i de relevante analytiske kapitler. Steder, navne og andre personidentificerbare karakteristika fremgår ligeledes ikke i rapporten, og citater er anonymiseret i den udstrækning, det var nødvendigt for at sløre detaljer, som kan afsløre informanternes identitet.

## 3. Psykisk og fysisk vold

I dette kapitel vil rapporten belyse de voldsudsattes oplevelser med henholdsvis psykisk og fysisk vold. Det fremgår af interviewene, at der er stor variation mellem, hvor meget de i interviewsituationen kender til begrebet *psykisk vold*. Nogle har læst meget om begrebet, mens andre for første gang er stødt på det i rekrutteringsopslaget. Dette afspejles både i de voldsudsattes refleksioner om den vold, de har oplevet, og i de termer, som volden beskrives med.

### 3.1 Psykisk vold

Dette afsnit beskriver, hvordan de voldsudsatte begrebsliggør og karakteriserer den psykiske vold, som de har været udsat for. Den psykiske vold kan komme til udtryk ved forskellige aktive og passive adfærds- og handlemønstre (Lev uden vold 2018). Afsnittet er opdelt i fem underafsnit: Subtil vold, Voldelig tosomhed, Isolation og selvisolation, Trusler og Børn som gidsler.

De to første afsnit afdækker oplevelser, som blandt andre Lev Uden Vold typologiserer som ”nedgørende, ydmygende og krænkende behandling” og ”følelsesmæssig manipulation”. Disse typologier gør det nemmere at sammenligne på tværs af studier, men kategorierne er dog så brede, at de voldsudsatte mennesker i denne undersøgelse har svært ved at placere deres oplevelser i dem. Af hensyn til både empirisk præcision og den etiske fordring, der ligger i at levere en loyal repræsentation af de voldsudsattes fortælling (Gioia 2021), opererer rapporten derfor med egne overskrifter.

#### 3.1.1 Subtil vold

Et gennemgående tema i interviewene er den psykiske volds udvikling over tid. Den psykiske vold starter ofte i det små gennem subtile handlinger (se også Lundgren 2001). I Den Danske Ordbog bliver subtilitet beskrevet som ”lille, undertiden overdrevent indviklet detalje som det kræver skarp-sindighed at forstå”. Når undersøgelsen her understreger *voldens subtilitet*, henvises der således til voldelige handlinger, som kan være svære at registrere for det utrænede øje; som kræver ’ skarpsindighed at forstå’.

Blandt størstedelen af de voldsudsatte i denne undersøgelse fylder denne form for vold meget i deres fortælling. Som dette afsnit viser, forstår mange af de voldsudsatte ikke, at de er udsat for vold. Som det beskrives af tidligere nævnte Eva Lundgren, veksler voldsudøver i sin adfærd mellem idealisering og devaluering af den voldsudsatte – et skift mellem vold og kærlighed. Denne omskiftelige adfærd kan være med til at nedtone de voldelige handlinger, og kan medvirke til, at grænserne for det normale gradvist skubbes, hvorfor volden bliver normaliseret (Lundgren 2001). I det følgende illustreres det, hvordan sådan subtil vold materialiserede sig for de voldsudsatte i denne undersøgelse.

## Kritik og smædenavne

Mange af de voldsudsatte fortæller, hvordan de igennem det meste af deres parforhold blev kritiseret, talt grimt til og nedgjort af deres partner.

Oplevelsen af kritik var ofte møntet på de kvindelige voldsudsattes udseende:

Det startede bare med små ting. Han ønskede, at han havde været sammen med flere, inden vi fandt sammen. Han havde altid troet, at den kvinde, han skulle have børn med, skulle være enten helt mørk i huden eller blond, og jeg var ingenting. Jeg var bare sådan lidt kedelig (Voldsudsat kvinde).

En anden kvinde fortæller at hendes daværende partner mente, at hun ville være smukkere, hvis hun brugte make-up, mens en tredje fik at vide, at det ville klæde hende bedre at skifte til en mere konservativ og tildækket tøjstil.

Der eksisterer dog også mange eksempler på, at kritikken blev rettet mod husholdningsegenskaber, intelligens, sociale kompetencer og måde at være forælder på. Dette bliver for eksempel illustreret af en voldsudsat kvinde i hendes fortælling om, hvordan hendes partner altid kritiserede hendes madlavning:

Altså det smager godt din sovs, men hvis det var mig, der havde lavet den, ville jeg nok have kommet en lille smule sennep i, fordi så havde det været godt, ikke". Og der var hele tiden noget, der var lidt forkert, der var altid noget i vejen (Voldsudsat kvinde).

Der er ligeledes mange eksempler på, at kritikken både blev mere åbenlys og omfattende i løbet af parforholdet, som det eksempelvis fremgår i citatet nedenfor:

Jeg fik hele tiden at vide, at jeg både var en dårlig mor og en forfærdelig kæreste, og jeg var også en dårlig veninde, altså ifølge ham. Og jeg var heller ikke særlig pæn og attraktiv (Voldsudsat kvinde).

Som flere af disse eksempler illustrerer, afspejler den mandlige partners kritik i flere tilfælde stereotype kulturelle opfattelser af køn, for eksempel hvordan en kvinde bør se ud, hvordan hun bør lave mad eller agere mor, kæreste og ven. Det bliver derudover fremhævet af enkelte kvinder, at de også havde oplevet at blive kritiseret for deres kroppe, efter de havde fået børn og ammet. Denne nedgørende kritik af kvinden kan ses som en måde at udsætte kvinden for seksuel objektivering af hendes krop og udseende blandt andet ved at kritisere de fysiologiske transformationer, som kvindekroppen gennemgår under en graviditet, fødsel og amning (se også Johansen, et al. 2020). Det kan indvendes, at det at modtage og give kritik er en del af at indgå i relationer med andre. Kritikken, som de voldsudsatte kvinder og mænd oplevede, var dog præget af en kontinuitet og grovhed, som havde indflydelse på deres selvværd, hvilket var med til at forstærke et skævt magtforhold i relationen (Johansen, et al. 2020).

Flere oplevede, at kritikken af dem udviklede sig i løbet af parforholdet, giver andre udtryk for, at de i parforholdet havde talt grimt til hinanden fra starten af deres parforhold. Især de kvindelige voldsudsatte oplevede kontinuerligt at blive kaldt smædenavne såsom kælling eller luder. De kvinder, der havde oplevet den form for nedværdigende smædeord fortæller, at de i lang tid af forholdet nedtonede denne adfærd fra deres partner, fordi det "bare var ord", som én beskriver det. Handlingerne bliver således reduceret til at være ikke-vold af kvinderne, fordi deres egen forståelse af det, de oplevede, ikke bliver forbundet med at være en voldelig handling. Denne type reaktion, viser datamaterialet, er en typisk reaktion på den psykiske vold (se også Johansen, et al. 2020)

Kvinderne påpeger, at de i den første tid tolkede deres partners kritik af dem som en form for kærlighedserklæring. Kritikken af deres udseende blev eksempelvis forstået som en måde at hjælpe kvinden til at komme til at se bedre ud, kritikken af maden som en måde at tilskynde til bedre madlavning på. Tendensen blandt undersøgelsens deltagere er, at denne form for psykisk vold står på i

længere tid og for nogle mange år, uden at de er beviste om, hvad de udsættes for. Det går ofte først op for de udsatte retrospektivt, efter de er kommet ud af forholdet. Denne form for subtil vold kan derfor anskues som ét led i de mange kontrolstrategier, som kan have en nedbrydende effekt.

## Gaslighting

Manipulation i form af *gaslighting* synes at være en anden udbredt form for psykisk vold i denne undersøgelse. Udtrykket *gaslighting* kommer fra forestillingen *Gas Light*, hvor en mand bruger forskellige taktikker til at overbevise sin kone om, at hun er sindssyg, herunder at dæmpe gaslys i huset, så hun ikke bliver troet på, hvis hun fortæller om hændelserne (Gass and Nichols 1988). En kvinde fortæller for eksempel, hvordan hendes ekspartner konstant fortalte hende, at hun var ude af balance, og at hun havde mentale problemer:

Sådan har det været hele tiden. "Du er ude af balance", "du er syg i hovedet" [har han sagt]. Jeg er jo blevet mega ked af det. "Når du er så ked af det hele tiden, så er det også fordi, du er fucking syg i hovedet", altså sådan nogen ting [har han sagt]. Og det begynder man bare lige så stille eller hurtigt at tro på. Når ja, det er måske også mig, der overreagerer (Voldsudsat kvinde).

Flere af de voldsudsatte giver udtryk for, at deres tidligere partner ofte fik dem til at tvivle på, hvad de havde set og hørt, eller at de havde misforstået en given situation. Et eksempel på denne type adfærd fra den voldelige partner bliver beskrevet i følgende citat:

Han kunne styre sine sætninger på sådan en måde, så når jeg sagde, "du brugte nogle andre ord", [svarede han], "ja det ved jeg godt jeg gjorde, jeg kan godt forstå du opfattede det sådan, men i virkeligheden betød det sådan". Han kunne bruge halve sætninger, så afhængig af hvordan jeg reagerede, så ville han påstå, at det, jeg hørte ikke passede, og at han i virkeligheden mente noget andet (Voldsudsat kvinde).

Flere af kvinderne i undersøgelsen beskriver, at deres tidligere partner havde ordet i deres magt, som det også fremgår i citatet ovenfor. Omkring halvdelen af de kvindelige voldsudsatte fortæller, at deres tidligere partner udadtil fremstod sympatisk, velformuleret og charmerende, og at han var vellidt i parrets omgangskreds og på sin arbejdsplads. Dette gjorde det svært for andre udefra at blive opmærksom på, at der var vold i hjemmet. Flere fremhæver ligeledes, at deres daværende partner i nogle tilfælde forsøgte at få dem til at fremstå utroværdige og ustabile over for deres fælles netværk:

Det virker virkelig som om, at det er mig, der er noget galt med, og det har han sørget for at få skabt. Fordi når vi har været sammen med nogen venner, så ved han jo godt, hvordan han skal prikke til mig, fordi så er jeg den, der lige pludselig, som en trolde der springer ud af en æske, får et eller andet ud-flip. Og så indtil jeg lærte at få styr på det, så sidder alle jo bare og kigger på mig (Voldsudsat kvinde)

Kvinden fortæller, at hendes partners bestræbelse på at få omverdenen til at tro, at hun var ustabil, var en bevidst handling for at sikre sig, at hun ikke beskyldte ham for vold. Dette er et eksempel på en kontrolstrategi anvendt af voldsudøvere.

I litteraturen om psykisk vold betegnes *gaslighting* som en form for manipulation, der kommer til udtryk ved, at voldsudøvere gennem brug af benægtelse, vildledning, modsigelser og løgn forsøger at sætte spørgsmålstejn ved den voldsudsattes virkelighedsopfattelse (Abramson 2014; Sweet 2019). Det, der gør denne form for psykisk vold effektiv, er, at den er svær at begribe og sætte ord på, ikke mindst hvis den udsatte er manipuleret til at betvivle sine egne oplevelser, og den udsatte risikerer med tiden at indtage udøvers opfattelse af verden.

## Ignorering

Omtrent halvdelen af de voldsudsatte oplevede at være blevet frosset ude eller ignoreret af deres tidligere partner. Det, der gør den ignorerende adfærd ubehagelig er, at det for de udsatte er meget vanskeligt at gennemskue, hvad der ligger bag stilheden, hvilket får flere til at frygte den. En af de kvindelige voldsudsatte fortæller eksempelvis om, hvordan hendes daværende partner bevidst ignorerede hende for at få hende til at handle efter hans ønsker.

Hvis han var kørt uden sine nøgler, så kunne han ringe til mig deromkring klokken syv ”årh kan du ikke lige smide mine nøgler af på vejen”, så sagde jeg ”du ved godt, så er jeg først på arbejde 20 over otte”. ”Når ja, men hvis du er så ligeglad med mig, ved du hvad, så kan det hele bare være lige meget”, bing så afbrød han sin telefon og slukkede den de næste otte timer. Og han vidste, hvad der skete, når han gjorde det der, så blev jeg angst. Jeg kunne ikke koncentrere mig, jeg var ude af mig selv, og jeg var bange for, at han forlod mig. Og han vidste, at det satte ind lige så snart [han slukkede telefonen] (Voldsudsat kvinde).

I citatet ovenfor eksemplificerer kvinden, hvordan hendes partner benyttede, hvad hun selv kalder *silent treatment* som et redskab til at få hende til at gøre, som han ønskede. Silent treatment betyder, at voldsudøveren afviser at kommunikere verbalt med den voldsudsatte, og i nogle tilfælde nægte at anerkende den voldsudsattes tilstedeværelse.

Hvor citatet oven for illustrerer, at den ignorerende adfærd strakte sig over én dag og opstod, når den hun ikke føjede hans forventninger, fremgår det i næste citat, at den ignorerende adfærd ofte opstod i kølevandet på et skænderi og kunne strække sig over en længere tidsperiode: ”Når vi så havde skændtes, så ignorerede han mig, og der kunne sagtens gå en uge, uden han talte til mig” (Voldsudsat kvinde). Eller som en af de voldsudsatte mænd i undersøgelsen beskriver det:

Så bliver man frosset ude. Jeg blev frosset ude, og lige pludselig så snakkede hun ikke til mig i to uger, lod som om jeg var luft. Og så tænker man, det var lige godt mærkeligt, hvad skete der lige her? Det må være mig, den er gal med (Voldsudsat mand).

Som det fremgår i citatet, vidste den voldsudsatte mand ofte ikke, hvad der førte til den ignorerende adfærd. Oplevelser med at blive ignoreret kan på samme måde som oplevelser med manipulation og kritik medføre, at den udsatte oplever tvivl, forvirring og for nogle frygt. I en rapport fra 2018 redegøres der for, hvordan ignorering kan anses som en psykisk voldelig adfærd, som blandt andet benyttes til at nedgøre den udsatte (Lev uden vold 2018). I nærværende rapport er det i stedet blevet fremhævet, hvordan ignorering kan være en effektiv strategi til at kontrollere den voldsudsatte.

## Truende adfærd

Oplevelser med truende adfærd går igen i flere interviews. Denne form for adfærd var for de voldsudsatte til at registrere, men de adfærdsmæssige udtryk i sig selv, var ofte subtile og derfor ikke nødvendigvis genkendelige for personer, der ikke lever i volden. Det er udelukkende kvindelige voldsudsatte, der giver udtryk for at have oplevet denne form for psykisk vold. Flere beskriver episoder, hvor voldsudøveren fik ”sorte øjne”, når han blev vred. Dette eksemplificerer en kvinde i hendes fortælling om, hvordan hendes daværende partner fik en truende adfærd, fordi hun engang kaldte ham en klovn, fordi han havde spist de jordbær, som hun netop havde indkøbt til at lave jordbærmarmelade:

Og hans ansigt det ændrede fuldstændig karakter, og han fik sorte øjne og blev vred. Så kigger han iskoldt på mig, og siger: ”det er sidste gang nogensinde, du har kaldt mig en klovn” (Voldsudsat kvinde).

Karakteristisk for flere af de voldsudsattes oplevelser er, at det ofte var småting, som kunne



fremkalde denne type vrede hos voldsudøveren, der på et splitsekund kunne skifte karakter. Flere kvinder beskriver deres tidligere partner som meget utilregnelige, hvilket i sig selv bibragte frygt og medførte, at de "ofte gik på æggeskaller" (Voldsudsatte kvinder). Den form for adfærd, som beskrives af kvinderne, virkede intimiderende, fordi de enten vidste eller frygtede, at adfærden kunne udløse fysisk vold. Dette er et eksempel på, at frygt kan konstituere en kønnet forskel blandt de voldsudsatte, da det primært er kvinder, der oplever den truende adfærd, ligesom det primært er kvinder, som frygter den fysiske vold. Flere af de udsatte kvinder fortæller derudover, hvordan deres partner ofte brugte en jokende tone, når de truede dem, hvilket, oplevede de, gjorde det lettere for deres partner at affærdige kritik af deres adfærd. Hvor denne form for truende adfærd kan fremstå subtil – i hvert fald for en udefrakommende – fremstår den med tiden tydelig og direkte for de voldsudsatte selv.

### 3.1.2 Voldelig tosomhed

I flere interviews fremgår det, at voldsudsatte kvinder oplevede at deres partner kompromitterede et ideal om tosomhed i parforholdet. Dette eksemplificeres i dette afsnit ved et fokus på flirteri og utroskab, systematisk afvisning og voldsom jalousi.

#### Utroskab og flirts

Flirteri og utroskab er temaer, der fylder meget i de kvindelige voldsudsattes fortællinger, når de beskriver den behandling, som de var udsat for. Flere fortæller, at voldsudøveren tog sig frihed til at kontakte og flirte med andre, og én fortæller endda, hvordan dette ofte skete, imens hun var til stede:

Jeg har aldrig været utro over for ham, han var kronisk utro og benægtede det konstant. Så ligger han med en iPad sådan her [viser, at han scroller], og der kørte han så sine datingsider, og jeg lå ved siden af (Voldsudsat kvinde).

Flere andre fortæller, at de ikke kunne gå i byen med deres daværende partner, uden at vedkommende flirtede åbenlyst med andre.

Noget andet, han gjorde, det var, at hvis vi var ude, så hang han stort set på andre kvinder hele aftenen, og han begrænsede sig ikke. Han holdt lige sådan en fin barriere til, at jeg ikke kunne sætte en finger på noget, og han gjorde det, fordi han vidste, at han sårede mig (Voldsudsat kvinde).

I mange tilfælde forsøgte den voldsudøvende partner ikke at skjule sin adfærd, men gjorde det derimod åbenlyst foran sin partner. Adfærden blev oplevet ydmygende af de voldsudsatte kvinder, og nogle oplevede ligeledes, at deres partner forsøgte at så tvivl om, hvorvidt han overhovedet var utro, som det fremgår i første citat. Denne type adfærd kan derfor have en manipulerende karakter, der kan skabe tvivl og forvirring hos den udsatte kvinde.

#### Systematisk afvisning

Enkelte af de kvindelige udsatte – typisk dem, der også oplevede, at deres tidligere partner havde været dem utro – fortæller, at de oplevede, at deres daværende partner igennem forholdet blev mere og mere afvisende over for dem:

Men det er blevet mere sådan ensomt, tror jeg, fordi så trak han sig jo egentlig bare og ignorerede mig og tog i byen, og altså han har jo altid bare gjort, hvad der passede ham, og så har jeg jo så siddet hjemme med det der barn [...] når man endelig fik den der opmærksomhed, altså den opmærksomhed jeg har fået, det har så været igennem sex (Voldsudsat kvinde).

Samme kvinde fortæller, at sex med sin tidligere partner blev noget, hun i en periode ønskede og var taknemmelig over, fordi det var det eneste tidspunkt, hvor hun fik udelt opmærksomhed fra sin partner. Men det var ham, der bestemte, hvornår de skulle have sex. Forsøgte hun selv at lægge op til noget intimt, blev hun typisk nedgjort af ham.

En anden kvinde fortæller, at hendes tidligere partner gav udtryk for, at han var frastødt af hende, hvilket indebar, at han ikke længere havde lyst til at røre ved eller dyrke sex med hende.

Han ville slet ikke røre mig til sidst. Hvis jeg skulle have et kram, så stod han sådan her [illustrerer kropsligt], for at holde mig lidt på afstand. Og al den tid, vi har været sammen, der har han ikke holdt mig i hånden, fordi vi skulle ikke ses offentligt, folk skulle ikke vide, vi var sammen. Og på stranden måtte jeg ikke ligge ved siden af ham, ikke snakke med ham, overhovedet ikke kigge på ham, jeg skulle ikke i vandet samtidig. Han skulle jo ligne en single mand, fordi han skulle have den der opmærksomhed (Voldsudsat kvinde).

Den systematiske afvisning af sex, intimitet eller samvær, som går igen i flere fortællinger, afspejler den ulige magtfordeling mellem parterne i forholdet. Sådanne afvisninger kan have en nedbrydende effekt på den voldsudsatte, idet hun mister selvværd og kan blive sig usikker på, om hun overhovedet fortjener at blive rørt eller fortjener den kærlighed og omsorg, som berøringer og intimitet ofte er forbundet med i et parforhold. Derudover bliver det i flere interviews fortalt, at denne form for psykisk vold kan medvirke til, at kvindens syn på sig selv vil afspejle partneres nedladende adfærd eller udtalelser om, at der ikke er andre, der vil have en kvinde som hende (se også Lundgren 2001).

## Jalousi

I datamateriale fremgår der en række omstændigheder, der udløste jalousi hos den voldsudsattes partner og siden medførte vold: Hvis den voldsudsatte kvinde eller mand omgik andre end sin partner (fx venner og kollegaer); hvis voldsudøveren observerede, at en fremmede kiggede efter deres partner; hvis den voldsudsatte kvinde eller mand havde kontakt med en tidligere partner:

Vi kunne gå ned ad gaden, og så lige pludselig så kunne hun give mig sådan et jag i siden. Så var jeg sådan, "hvad sker der", og så var hun sådan, "ja, det så jeg godt", "hvad mener du", siger jeg så, og så kunne hun finde på at sige "hende kvinden der, hun kiggede på dig", så var jeg sådan "okay, det gjorde hun måske". "Jamen du har noget med hende", "altså jeg aner ikke, hvem hun er, det er en fremmed kvinde". Så kunne man komme hjem, og så kørte hun ligesom ud ad den tangent (Voldsudsat mand).

I et andet eksempel bliver en kvinde beskyldt for at flirte eller kigge efter andre mænd i både familien, blandt venner og i det offentlige rum:

Altså hvis vi var hjemme hos hans søster, som bor sammen med sin mand, "hvorfor kigger du efter hendes mand, vi kan ikke engang tage hjem til min søster mere, fordi du kigger efter hendes mand". Så tager vi hjem til hans forældre, "du kigger efter min bror, man kan da heller ikke have dig med nogen steder". Og det endte faktisk med, at jeg gik sådan her [kigger ned i gulvet] hele tiden. Og hans mor sagde på et tidspunkt "du går jo rundt, som om du er blind". Og flere gange tænkte jeg, hvis jeg var blind, så havde mit liv været meget nemmere (Voldsudsat kvinde).

Den voldsudøvende partners jalousi kan have en styrende effekt, idet mange af de voldsudsatte med tiden undgik at socialisere for meget med andre mennesker i frygt for, at deres partner ville blive jaloux. I nogle parforhold kunne jalousi ligeledes udløse fysisk vold. Som det også er blevet belyst i andre undersøgelser, bliver jalousi i sådanne situationer omsat til et redskab til at kontrollere og dermed påvirke den voldsudsattes adfærd (Gilligan 2003; Johansen, et al. 2020). En kvinde fortæller eksempelvis, at hendes partner en dag havde fjernet alt det tøj, som han mente var for nedringet eller for stramt. Selvom hun følte det som meget grænseoverskridende, fik han hende til at tro på, at hun var for gammel til den slags tøj, og at hun så latterlig ud. Han fik hende dermed til at tro, at det var for at beskytte hende for latterliggørelse, at han havde fjernet hendes, i hans øjne, udfordrende tøj. Ud over at kvinden fremover købte en anden type tøj, fortæller hun også, hvordan hun stoppede hun ligeledes med at gå i byen og feste for at begrænse partnerens jalousi.

Flere af de voldsudsatte nævner også, at deres daværende partner kontrollerede deres mobil for, hvem de interagerede med over SMS eller på sociale medier. En fortæller eksempelvis, hvordan hendes tidligere partner, kort efter de havde fundet sammen, slettede de Facebookvenner, som han ikke mente, at hun skulle have kontakt til. Samme voldsudøver mente ifølge den voldsudsatte ligeledes, at han havde ret til at gennemgå hendes beskeder og mails.

Jeg havde haft en kæreste før ham, og vi havde ikke været kærester i halvandet år, men vi snakkede stadig lidt sammen, altså helt platonisk. Og der gennemgik han [daværende partner] så alle mine beskeder og alle mine mails [for at se, hvad vi havde skrevet til hinanden], og han sad og blev sur over ting, der var sket, halvandet år før jeg mødte ham (Voldsudsat kvinde).

Jalousi kan således også komme til udtryk igennem digital kontrol, hvor den voldsudsatte partner forsøger at få indsigt i eller tage kontrol over den voldsudsattes digitale færden eller netværk.

### 3.1.3 Isolation og selvisolation

Tæt forbundet med det foregående er isolation et tema, som ligeledes går på tværs af interviewene: Isolation. I denne undersøgelse beskrives isolation overordnet set på to måder: 1) som en konsekvens af partnerens kontrollerende adfærd, og 2) som en form for selvisolation, fordi flere af de voldsudsatte selv vælger at tage afstand til familie og venner for at skåne dem og sig selv for partnerens adfærd.

Langt de fleste af de voldsudsatte beskriver, hvordan de i løbet af deres parforhold blev mere og mere isoleret fra omverdenen. Isolationen var ofte et resultat af, at deres ekspartner overbeviste dem om, at deres venner og bekendte var dårligt bekendtskab:

Alle på nær en rigtig god veninde blev jo egentlig sorteret fra, fordi han jo hele tiden havde en masse kritikpunkter: "du bliver fanme også dum af at være sammen med hende" [sagde han], eller du ved, der var altid meget, meget kritik over for alle (Voldsudsat kvinde).

Det var ikke kun kvindens nære relationer, som voldsudøveren forsøgte at kappe bånd til, det gjaldt også nære kollegaer. Mange af de voldsudsatte fortæller dog, at arrangementer med arbejdet var nogle af de få sociale events, som de deltog i uden deres partner. Men for mange var det svært at deltage uforstyrret i festen, fordi partneren konstant ringede eller sendte sms'er med spørgsmål om, hvornår de kom hjem eller spørgsmål vedrørende børnene, for eksempel hvad de skulle have at spise, hvornår de skulle i seng osv. Deres partner var derfor altid til stede, også selvom vedkommende ikke var det fysisk. Nogle fortæller yderligere, at deres partner altid hentede

dem et par timer inde i arrangementet for at sikre, at de ”ikke talte så meget som fem minutter ekstra med de her mennesker”, som en af kvinderne beskriver det.

Enkelte fortæller, at de ud over at blive afskåret fra omverdenen også oplevede, at de af deres partner blev forsøgt overbevist om, at de ikke kunne klare sig uden vedkommende, hvilket kunne føre til et afhængighedsforhold til voldsudøver:

Jamen det var ligesom om, at hvis jeg ikke havde nogen, så havde jeg jo kun ham, så kunne jeg ikke rigtig klare mig uden ham. Det var i hvert fald det, han blev ved med at sige, du kan ikke klare dig uden mig (Voldsudsat kvinde).

Andre fortæller, at de ikke har stået på egne ben, socialt og økonomisk, i mange år eller endda nogensinde, fordi de mødte deres tidligere partner, da de var meget unge, hvilket gjorde det meget skræmmende at skulle forlade deres partner.

Isolation fremgår som en effektiv kontrolstrategi, der af voldsudøverne benyttes til at styre den voldsudsatte og forhindre vedkommende i at fortælle, hvordan det i virkeligheden stod til hjemme hos dem. Jo mindre den voldsudsatte var sammen med andre, havde nære venskaber og kollegaer eller så sin familie, jo lavere risiko var der for, at konflikter i hjemmet blev opdaget. En kvinde fortæller eksempelvis, at hun altid skulle have deres fælles børn med, når hun handlede. Hun måtte aldrig gå ud alene på grund af risikoen for, at hun ville fortælle om volden til andre. En anden fortæller, at hun ikke måtte besøge sine forældre, uden at hendes partner eller en af hans familie-medlemmer var med:

Når jeg besøgte mine forældre, så var det altid med ham. Han har en ret stor familie, så den ene gang, så var det hans forældre [der var med], den anden gang så var det hans søster og hendes børn, den tredje gang så var det hans bror og hans familie. Det handlede egentlig om at de [forældrene] ikke skulle komme for tæt på (Voldsudsat kvinde).

Isolation kan dog også opstå, efter forholdet var brudt, hvilket bliver eksemplificeret af en mand, der fortæller, at hans ekspartner havde spredt rygter om ham i lokalsamfundet, hvilket resulterede i, at han følte sig frosset ude af personerne i nærområdet.

De [naboer i lokalområdet] har fået at vide, at han drak, at han havde en diagnose, han var voldelig, han var utilregnelig, han var manipulerende, alle de der ting, som hun kunne finde på at sige (Voldsudsat mand).

Falske beskyldninger om vold er ifølge litteraturen et af de områder, hvor partnervoldserfaringer adskiller sig mellem kvinder og mænd, da mænd i langt højere grad en kvinder oplever denne type psykisk vold (Lien, et al. 2017).

Isolation kom også til udtryk som selvisolation. Flere af de voldsudsatte fortæller, at de selv valgte at trække sig fra deres netværk i løbet af det voldelige parforhold. Dette skyldtes blandt andet, at de fandt det belastende hele tiden at skulle forklare og forsvare deres partners handlinger, eksempelvis hvorfor vedkommende så ofte talte grimt eller nedladende om den voldsudsatte. Selvisolation hang derfor blandt andet sammen med de voldsudsattes følelse af skam – et tema der genbesøges senere i rapporten.

En anden forklaring på selvisolation er, at de voldsudsatte ville beskytte deres venner imod partnerens grove og ydmygende adfærd:

Han kunne virkelig gøre mig til grin, når vi havde gæster på besøg, og det havde vi ikke særlig meget til sidst [i forholdet]. I hvert fald ikke mine venner. Nogle gange så sagde han også nogle ret sårende ting til mine venner. Og det synes jeg var svært. Så blev jeg ked af det på mine venners vegne, fordi de ligesom skulle blandes ind i de ting der (Voldsudsat kvinde).

Andre fortæller, at deres venner ikke kunne lide at komme i deres hjem, fordi de ikke brød sig om måden, at den voldelige partner talte til dem:

Og da jeg så havde født, så havde jeg jo sådan lidt ekstra mave og lidt ekstra kilo. Det var noget, han sådan påtalte, når vi var sammen med andre (Voldsudsat kvinde).

Selvisolation kan derudover skyldes, at den voldsudsatte skammer sig over at være udsat for vold og ikke ønsker at blive konfronteret med dette i mødet med andre mennesker. Det blev for nogle så at sige nemmere at isolere sig fra omverdenen, som også pointeret i Lundgrens voldsspiral (Lundgren 2001). Oplevelsen af at blive isoleret eller at isolere sig selv sker således løbende i takt med, at volden bliver mere intensiv, skammen større og selvværdet mindsket, og kan føre til følelsen af ensomhed.

### 3.1.4 Trusler som psykisk vold

Trusler bliver af Lev Uden Vold beskrevet som en adfærdsform, der kan være psykisk voldelig (Lev uden vold 2018). Her bliver volden altså mindre subtil. De voldsudsatte, der indgår i denne undersøgelse, har været udsat for mange former for trusler, men særligt tre former for trusler går igen. Disse er: 1) trusler om selvskade eller selvmord, 2) trusler om fysisk skade, og 3) trusler om at forlade den voldsudsatte.

Trusler om selvmord, hvis den voldsudsatte skulle finde på at afslutte forholdet, var den mest gennemgående på tværs af interviewene.

Hun kunne finde på at hente en kniv i køkkenet, og ligesom true mig med den, true sig selv. Det skete mange gange det sidste år. Hun truede også med at tage sit liv mange gange (Voldsudsat mand).

Ifølge manden frygtede han aldrig for sit eget liv, men han frygtede derimod, at hans partner vil gøre brug af sine trusler om at tage sit eget liv. Kvindens trussel om at begå selvmord, er ikke enestående for denne mands fortælling. I en evaluering af Mandecentrets tilbud til voldsudsatte mænd, udarbejdet af Oxford Research, bliver det fremhævet, at flere af de i alt 58 voldsudsatte mænd, som i perioden 2016-2018 tog ophold på Mandecentret botilbud, nævnte, at psykisk vold blandt andet bestod i, at deres (eks)partnere havde truet med at begå selvmord (Oxford Research 2019). Mange voldsudsatte mænd frygter ikke fysisk vold, og det fremgår af litteraturen, at mænd ofte negligerer eller bagatelliserer den fysiske vold, og at de ikke giver udtryk for frygt for volden (Fjell 2013; Johansen, et al. 2020; Lien, et al. 2017). Dette kan dels forklares ved, at de føler sig fysisk overlegne og derfor kan stoppe eller afværge volden, dels fordi de ikke opfatter deres partners vold som seriøs eller skræmmende, og at de dermed ikke frygter for deres liv (Nybergh, et al. 2016). Denne måde at nedtone voldshandlingernes alvor kan være en måde for mænd ikke at fremstille sig selv som hjælpeløs, hvilket også er et forsøg på at bevare sin maskulinitet på (Hellgren, et al. 2015). Flere af de voldsudsatte kvinder fortæller ligeledes, at deres partner benyttede trusler om at begå selvskade eller selvmord som en form for kontrol til at fastholde dem i parforholdet, så denne voldsform gik altså på tværs af køn. Modsat den ovenstående mand beskriver disse kvinder dog ikke en reel frygt for, at deres partner ville gøre alvor af sine trusler, hvilket indikerer en interessant forskel i den måde, som truslen om selvskade/selvmord blev modtaget på af henholdsvis mænd og kvinder.

Det er derudover især de voldsudsatte kvinder, der fortæller om hændelser, hvor de var blevet truet med fysisk vold. Disse trusler kunne eksempelvis komme til udtryk kropsligt gennem en direkte truende adfærd:

Han pustede sig op og råbte ad mig og blev meget frembrussende og knyttede hænderne og tog hovedet ind mod mit. Jeg fik kæmpe hjertebanken, kæmpe hjertebanken. Jeg blev så bange, når det skete, for han var så utilregnelig (Voldsudsat kvinde).

Trusler om fysisk vold kunne også være af mere verbal karakter og blev for eksempel benyttet som en form for kontrolstrategi, hvis den voldsudsatte gjorde sig tanker om at forlade forholdet.

[Han kunne finde på at sige] "så finder jeg dig, og så slår jeg dig ihjel", eller "hvis ikke du kommer hjem, så kan jeg banke din far", altså han inddrog altid nogen, jeg holdt af (Voldsudsat kvinde).

Flere fortæller desuden, at deres daværende partner også kunne finde på at true med at forlade dem, hvis de ikke gjorde, hvad der blev sagt. Selvom dette kan fremstå som en måde at komme ud af et usundt forhold på, troede mange af de voldsudsatte, jævnfør afsnittet om isolation, ikke, at de kunne klare sig selv, hvorfor truslen derfor blev taget meget alvorligt.

### 3.1.5 Børn som gidsler i voldelige parforhold

Syv af de voldsudsatte, der deltager i denne undersøgelse, har fælles børn med voldsudøveren, og én agerer mor for sin tidligere partners barn, som også kalder hende mor. Analysen af interviewene viser, at børn ofte bliver inddraget som en form for redskab i den psykiske vold. Rapporten undersøger ikke, hvilke implikationer dette har for børnene.

Det var især efter parforholdets brud, at de voldsudsatte kvinder og mænd oplevede, at børnene blev brugt til fortsat at udøve psykisk vold mod dem: Dette er i fokus sidst i afsnittet. Først belyses tiden inden bruddet.

[Han kørte] på børnene psykisk ved middagsbordet, mens han ved, jeg sidder sådan og holder i bordkanten og tænker, hvornår stopper du, hvornår stopper du, hvornår stopper du. Men han stopper ikke, før et barn græder, ydmyget foran sin familie. Og jeg tænkte, der skal ikke endnu en tallerken fyldt med mad op i loftet, vi skal ikke have ødelagt endnu et måltid. Jeg prøver at stoppe den her, det kunne jeg ikke altid, og han blev ved og ved og ved, fordi han vidste, han ramte mig ved at ramme børnene. Det var mig, det handlede om, det var mig, der skulle ned, det var mig, han skulle have i sit edderkoppespind som en flue, der sad der og ventede på at dø (Voldsudsat kvinde).

Den psykiske vold er i dette eksempel udøvet imod børnene i familien. Ifølge den voldsudsatte var det dog udelukkende med det formål at straffe hende og vise hende, hvem der bestemte i hjemmet. I andre tilfælde fortæller især de voldsudsatte kvinder, hvordan deres tidligere partner havde straffet dem ved fysisk at fjerne deres barn fra dem. Det bliver eksempelvis fortalt, at en far, som konsekvens af en konflikt, havde taget deres fælles spædbarn fra hende og kørt væk i deres bil, uden hun vidste, hvor de skulle hen, eller hvor lang tid de blev væk. En anden kvinde fortæller, at hendes partner kunne finde på at tage deres fælles barn med udenfor i vinterkulden, uden at give barnet overtøj på, hvorefter han ville blokere døren, så hun ikke kunne komme derud, hvis han var gal på hende og ville straffe hende. Han vidste, at den værste måde at straffe hende på, var at skade eller at true med at skade deres barn.

Det er et gennemgående tema, at voldsudøveren kunne finde på at true den voldsudsatte med at tage børnene fra vedkommende – ved for eksempel at kæmpe for fuld forældrerettighed. Denne trussel var især til stede efter parforholdet var brudt, men blev af nogle udøvere også benyttet, imens de stadig var sammen, som en måde at tvinge den voldsudsatte til at blive i forholdet på.

Så begyndte han at slå, og så sagde jeg til ham ”det gider jeg ikke mere”, og så brugte han faktisk børnene som gidsler. Han sagde til mig, hvis ikke jeg blev sammen med ham, så skulle han nok sørge for, at mine børn, de blev fjernet, så jeg ikke havde dem, og jeg aldrig så dem igen (Voldsudsat kvinde).

I ovennævnte tilfælde eskalerede truslerne over tid og blev siden til trusler om at slå børnene ihjel, hvis hun valgte at forlade ham.

Overvægten af udsagn fra kvinder i denne undersøgelse kan få det til at fremstå, at kvinder alene trues med at miste retten til samvær med sine børn, men dette er ikke tilfældet. Som det fremgår af flere studier om voldsudsatte mænd, er det en meget udbredt form for psykisk vold, at kvindelige partnere bruger sin position som mor som en trussel mod mandens fortsatte samvær med deres fælles børn (Fjell 2013; Jensen and Karstens 2020; Mandecentret 2020; Sogn and Hjemdal 2010).

På tværs af de voldsudsattes fortællinger fremgår det tydeligt, at den psykiske vold, hvor børn indgår, ikke stopper, efter at parterne er gået fra hinanden. En kvinde fortæller for eksempel, at da hun og hendes partner gik fra hinanden, flyttede hun ud af deres fælles hjem uden at tage bopælspligten for deres fælles barn med. Parterne havde aftalt, at hun på et senere tidspunkt kunne få bopælspligten tilbage, men sådan endte det ifølge kvinden ikke:

Typisk er det altid moren i dagens Danmark, som er bopælsforælderen. Men jeg flyttede ud og tog ikke bopælen med mig. Og jeg har jo aldrig fået den siden, fordi det vil han ikke. Han vil heller ikke dele den, for det kan man nu, fordi han gerne vil have overhånden, og det har han også selv sagt. Det kan han jo stadig godt lide (Voldsudsat kvinde).

Dette eksempel, hvor faren nægter at dele bopælen med moren, er et eksempel på, hvordan den psykiske vold kan fortsætte, efter at forholdet er brudt. Der er fortsat et ulige magtforhold mellem de to parter, og kvinden føler således, at hendes tidligere partner stadig har en form for uønsket kontrol over hendes liv. Andre kvinder fortæller, hvordan deres tidligere partner, for eksempel i forældreretssager, løj over for socialfaglige medarbejdere for at få hende til at fremstå som uegnet forælder, der derfor burde miste forældremyndigheden over børnene.

## 3.2 Fysisk vold

Seks ud af de 13 interviewpersoner i nærværende undersøgelse har oplevet fysisk vold i deres tidligere parforhold, heraf én mand. Dette afsnit vil derfor hovedsageligt have kvindernes oplevelser i fokus. Som beskrevet tidligere fylder de fysisk voldelige oplevelser, modsat de psykiske, ikke meget i de voldsudsattes fortælling.

Afsnittet er delt op i tre underafsnit, som belyser de temaer, som var mest fremtrædende i interviewene. Første afsnit beskriver, hvordan de voldsudsatte oplever relationen mellem psykisk og fysisk vold. Andet afsnit har et større fokus på de konkrete voldelige handlinger, og hvordan disse kommer til udtryk for den voldsudsatte. Sidste afsnit beskriver den særegne fysiske vold, som udøvedes mod gravide kvinder.

### 3.2.1. Relationen mellem fysisk og psykisk vold

Studier af partnervold viser, at voldelige handlinger ofte starter med at være af psykisk karakter, hvorefter andre voldsformer, herunder fysisk vold, løbende kan blive en del af et voldeligt hverdagsliv (Lundgren 2001). Denne udvikling er også den mest udbredte i dette datamateriale. En af kvinderne beskriver det således:

De ved lige nøjagtigt, hvornår de har dig dér, hvor de kan slå. Det følger sådan en tidslinje nærmest, som om de har helt styr på én, og det har de også, for jeg havde jo ikke styr på mig selv. Så det er først, når han egentlig har pillet én langt ned [at den fysiske vold begyndte], og der gik jo flere år. Og når først de slår, så er du så langt nede, at du simpelthen ikke formår at se, at du har brug for hjælp (Voldsudsat kvinde).

Dette citat indrammer dels den overgang fra psykisk til fysisk vold, som flere af de kvindelige voldsudsatte oplevede, dels deres oplevelse af nedbrydelse og grænseforflytning, som kan forekomme, når man udsættes for vold. De kvinder, der først oplevede den psykiske vold og dernæst den fysiske vold, fortæller, at de aldrig var blevet i forholdet, hvis deres tidligere partner havde udøvet fysisk vold fra starten af forholdet. Af det kan det udledes, at det er den psykiske volds subtilitet, der tillader, at de voldsudsatte bliver i forholdet.

To af de fem kvinder fortæller, at de først var blevet udsat for den fysiske vold, hvorefter den psykiske vold også blev en del af deres hverdag. Begge oplevede, at den fysiske vold ophørte, da den psykiske vold indtrådte. Vi spurgte i interviewet disse to kvinder, hvorfor de troede, at den fysiske vold stoppede, hvortil den ene svarede:

Han kigger mig ind i øjnene med sådan en tilfredsstillende og siger, er du bange for mig. Så tror jeg, at der vidste han, at der behøvede han ikke at gøre det [udøve fysisk vold] længere (Voldsudsat kvinde).

De fysiske voldelige handlinger blev i disse to fortællinger benyttet som et værktøj til at indgyde frygt hos deres partner. Og når først denne frygt var indlejret i kvinderne, var den fysiske vold overflødig. Den fysiske vold bliver dermed erstattet med en konstant trussel om fysisk vold. Den psykiske vold kan således siges at blive udført gennem trusler om fysisk vold, hvilket i denne undersøgelse udelukkende gør sig gældende for de kvindelige voldsudsatte.

### 3.2.2 Fysisk voldelige handlinger

Denne undersøgelse viser, at fysisk vold kommer til udtryk på mange forskellige måder, eksempelvis via slag, lussinger, skub, fastholdelse, kvælertag og kasten med ting. Mens flere har besøgt skadestuen i forbindelse med den fysiske vold, var den fysiske vold for ingen af de voldsudsatte livstruende. En enkelt kvinde fortæller dog, at et operationsår sprang op grundet fysisk vold, hvilket kunne have været livstruende, hvis ikke det var blevet behandlet.

Flere af kvinderne i undersøgelsen fortæller, at deres daværende partner var meget bevidst om, hvilken form for fysisk vold, partneren benyttede, og hvor på kroppen slagene faldt.

Jeg har ikke fået bank eller slag, men jeg er blevet holdt hårdt eller taget fat i, men ikke sådan tæsk, fordi det er min eksmand alt for klog til at gøre (...). Han er et meget kontrolleret menneske, og han vil aldrig give slip på den måde, hvor han banker mig, fordi så har jeg jo bevis på, at han har gjort noget imod mig (Voldsudsat kvinde).



Når der ikke var tydelige mærker på kroppen, var volden svær at dokumentere. Dokumentation af vold er en problemstilling, der primært er i fokus i forhold til psykisk vold, da denne i sagens natur ikke giver synlige mærker på kroppen. Men her ses det dog, hvordan synlighed/usynlighed også og fortsat er et tema vedrørende fysisk vold.

Citatet illustrerer ligeledes, hvordan de voldsudsatte opererer med en kontinuumstanke omkring den vold, de har oplevet. Kvinden fremhæver, at det i hendes forhold ikke gik så vidt, at hun havde oplevet grov vold, hvilket indikerer, at hun selv forstår den vold hun har været udsat for, som i den milde ende af et voldscontinuum. Denne kontinuumstænkning kan, som nævnt først i rapporten, være forbundet med risici, idet denne måde at kategorisere vold på kan have betydning for, hvorvidt de voldsudsatte anser sig selv som rigtig voldsudsatte (Jensen and Nielsen 2005), og dermed berettiget hjælp til at bryde med volden. Sådanne overvejelser, om hvornår fysisk vold er "rigtig vold", fremhæves ofte i studier omhandlende mænd udsat for partnervold (Johansen, et al. 2021b; Lien and Lorentzen 2019; Mandecentret 2020), hvilket også var et tema for den ene mand i denne undersøgelse, som har været udsat for fysisk vold:

Og så gradvist så kom den vold. Og jeg synes også det er mærkeligt at sidde den dag i dag og sige, det var vold, men det var det jo. Fordi hun slog mig, også selvom det ikke gjorde ondt. Jeg ved ikke om jeg havde reageret anderledes, hvis hun virkelig kunne slå til, givet mig en blodtud, det har jeg tit tænkt over. Men jeg havde det sådan, herregud hun slår mig lidt på armen, og hun giver mig en lussing (Voldsudsat mand).

Citatet illustrerer en vis ambivalens ved eller modvillighed mod at bruge termen vold om sine oplevelser, og her er manden i denne undersøgelse en del af et større mønster: Mænd, peger norske professor i kulturvidenskab Tove Ingebjørg Fjell, på kan have sværere ved at se sig selv som voldsudsat end kvinder, dels fordi de føler sig fysisk overlegen, dels fordi opfattelsen af et offer ikke er kulturelt tilgængelig for mænd (Fjell 2013). Som det kan være tilfældet med den voldsudsatte mand fra citatet, kan kulturelle og samfundsmæssige strukturer således forklare, hvorfor han ikke forstår den vold, han oplevede, som "rigtig vold" eller alvorlig nok til at definere som vold. Den voldsudsattes mands refleksioner om de fysiske voldsoplevelser ligger ikke lang fra den kvindelige voldsudsattes refleksioner fra citatet tidligere. Begge anser, i nogen grad, ikke den fysiske vold de har oplevet som alvorlig og noget tyder på, at der er andet end et kønsperspektiv på spil.

En kvinde fortæller om, hvordan hun den dag i dag har ar på kroppen efter de ting, som hendes tidligere partner har kastet efter hende igennem tidens løb, mens en anden fortæller om dengang, hvor hendes metalrem til hendes håndtaske knækkede, fordi hendes partner havde brugt den til at slå hende med. Fælles for disse fortællinger er, at den fysiske vold ofte blev udløst af, at kvinden ikke gjorde som hendes partner ønskede af hende. Dette kunne være alt fra, at hun ikke ville smage på stegt torsk, til at hun nægtede at gå med sin partner ud i haven for at have et skænderi, imens hun madede deres lille barn:

"Når jeg siger noget til dig så skal du gøre det". Altså jeg skulle lystre, ellers var jeg ulydig, og hvis jeg var ulydig, jamen så var jeg ikke en god kone, og hvis ikke jeg var en god kone så underminerede jeg hans mandlighed. Hvis jeg ikke kom med ham, så ville han hente mig, og så tog han fat i mit hår og trak mig fra køkkenet ud i stuen og endte med at holde mit hoved ind mod pejsen, før jeg får viklet mig fri (voldsudsat kvinde).

De fysisk voldelige handlinger kan se ud på mange måder og opleves af både kvinder og mænd. Grov vold opleves dog primært af kvindelige voldsudsatte

### 3.2.3 Graviditet, fødsel og fysisk vold

Tre af de voldsudsatte kvinder fortæller, at den fysiske vold skiftede karakter i forbindelse med, at de blev gravide. Den fysiske vold beskrevet i dette afsnit har derfor en klar kønnet karakter, da den kun kan opleves af kvinder. For én af disse kvinder eskalerede volden i forbindelse med graviditeten:

Det, der skete, da jeg blev gravid, det var, at førhen så havde han givet mig mange slag i ansigtet med flad hånd, aldrig noget som kunne give nogle mærker. Og da jeg så finder ud af, jeg er gravid, altså så begyndte jeg at sige fra i forhold til den fysiske vold, og det gjorde det egentlig kun værre (Voldsudsat kvinde).

Kvinden eksemplificerer ved at beskrive, hvordan hendes tidligere partner sparkede hende, mens hun lå ned, da hun var i 8. måned.

I interviewmaterialet er der også eksempler på fysisk vold umiddelbart efter fødslen. En kvinde fortæller, hvordan den fysiske vold eskalerede, da hun havde født deres fælles barn.

Da jeg kom hjem fra sygehuset med [barnets navn], sagde jeg til ham, nu var det altså slut, nu gad jeg ikke mere [fysisk vold]. Så blev han virkelig voldelig. Han var voldelig før, han slog før, men det her, der var sådan, at jeg var omkring lægen og sådan noget (Voldsudsat kvinde).

Kvinden fortæller ikke mere specifikt, hvordan volden eskalerede, men hun bliver meget berørt under interviewet, og det var tydeligt, at det, hun havde oplevet, havde sat tydelige spor hos hende. Denne type vold, hvor der udøves vold mod kvinder, der enten er gravide eller lige har født, er i rapporten *Veje mod et liv uden vold* (Johansen, et al. 2020) blevet betegnet *reproduktiv vold*, og det bliver beskrevet som ”voldelige handlinger, der knytter sig til den fysiologiske og følelsesmæssige sårbarhed, som kvinder oplever ved graviditet og efter fødsel” (Johansen, et al. 2020). Reproductiv vold kan også have en psykisk voldelig karakter. Flere af de voldsudsatte giver ligeledes udtryk for, at den psykiske vold kunne eskalere i forbindelse med graviditet eller tiden efter fødslen. Reproductiv vold kan således både have fysisk og psykisk karakter.

## 3.3 Opsummering

Dette kapitel har først haft fokus på oplevelser med psykisk vold, og hvordan denne voldsform kan komme til udtryk forskellige måder. Psykisk vold starter ofte i små subtile handlinger, som kan være svære for de voldsudsatte at opfange. Handlingerne bliver derfor ofte bortforklaret, nedtonet og negligeret af de voldsudsatte – indtil de voldsudsatte har forladt det voldelige forhold. Subtil vold kan komme til udtryk gennem eksempelvis kritik og smædenavne, gaslighting-taktikker, ignorering og truende adfærd.

Det fremhæves ligeledes i kapitlet, at de kvindelige voldsudsatte oplever aspekter af psykisk vold, som udfordrer de voldsudsattes forståelser af det gode parforhold, idet den voldsudøvende part ofte viste stor seksuel interesse for andre end sin partner. Samtidig oplever flere kvinder, at deres partner samtidig er sygeligt jaloux, hvilket resulterer i, at kvindens sociale frihed begrænses.

Isolation og trusler er ligeledes former for psykisk vold, som belyst i dette kapitel. Isolation kan både komme til udtryk som en konsekvens af udøvers kontrollerende adfærd og som selvisolation. Kapitlet viser, hvordan isolation kan være en effektiv kontrolstrategi til, fordi voldsudøvere således kan opretholde en ulige magtbalance ved at begrænse den voldsudsattes sociale netværk og

omgang med familie, venner og kollegaer. Selvisolation er omvendt en måde for de voldsudsatte at beskytte sit netværk for volden og en måde at undgå at blive konfronteret med det voldelige forhold af sit netværk. Som det fremgår i kapitlet, er det primært er tre former for trusler, som de voldsudsatte oplever, hvoraf trusler om selvmord er dominerende i fortællingerne. Selve partnerens trussel om at begå selvmord synes ikke at have en kønnet karakter, da både mænd og kvinder gør brug af denne trussel, reaktionen på truslen bliver dog i højere grad taget alvorligt blandt de mandlige voldsudsatte end de kvindelige. Trusler om fysisk skade synes derimod som kønnet, idet mænd ikke på samme måde som kvinder frygter fysisk vold. Afsnittet omhandlende psykisk vold viser også, hvordan at fælles børn kan blive brugt som et redskab til at opnå magt og kontrol over den voldsudsatte. Børn kan af voldsudøveren således anvendes til at udøve psykisk vold både under og efter parforholdet er brudt.

I afsnittet omhandlende oplevelser med fysisk vold er forholdet mellem psykisk og fysisk vold belyst, herunder hvordan disse voldsformer overlapper og interagerer. Det er derudover beskrevet, hvordan den fysiske vold mere konkret er kommet til udtryk blandt undersøgelsens deltagere, og illustrerer, at de voldsudsatte selv, når det kommer til fysisk vold, opererer med en kontinuums-tanke om let og svær – og måske rigtig og ikke-rigtig – vold, hvilket kan have betydning for deres overvejelser om at søge hjælp. Afslutningsvis er der fokuseret på den fysiske vold, der udøves mod kvinder under deres graviditet(er) og i efterfødsel-tiden. Dette afsnit viser, at graviditet og tiden med et nyt familiemedlem kan medvirke til en eskalering af fysisk vold.

## 4. Følelsesmæssige reaktioner på psykisk og fysisk vold

Dette kapitel belyser de forskellige former for følelsesmæssige reaktioner, som de voldsudsatte oplever som konsekvens af de voldelige handlinger, som er beskrevet i forrige kapitel. Rapporten viser med dette, og med næste kapitel omhandlende barrierer for at søge hjælp, hvordan oplevelser med vold, og måden følelsesmæssigt at reagere på denne vold, har betydning for de voldsudsattes mulighed for at søge hjælp for at bryde med volden.

### 4.1 Følelsen af forvirring og tvivl

Ifølge de fleste voldsudsatte i denne undersøgelse kommer den psykiske vold mange gange snigende, uden at de voldsudsatte fra starten forstår og kan beskrive, hvad de udsættes for. Mange bliver forvirrede over den kritik og manipulation, som de oplever, og som retrospektivt blev begyndelsen på en nedbrydningsproces af den person, som de var, inden volden begyndte. Hvor afsnittet om subtil vold har fokus på de voldelige handlinger, vil dette afsnit sætte fokus på de følelsesmæssige reaktioner på disse handlinger.

Følelser af tvivl og forvirring var for mange en respons på de manipulerende handlinger, som de var udsat for.

Jeg bliver i tvivl, om det han siger, er rigtigt, eller om det, jeg oplever, er rigtigt. Jeg overvejede, om jeg måske var ved at blive sindssyg. Havde jeg måske en depression? [...] Så ja, det der især har påvirket mig i forholdet, det er forvirring, altså det jeg kan huske, fordi meget af det er også blurry [...] og så det der med at miste sig selv (Voldsudsat kvinde).

Citatet ovenfor rummer en række elementer, som genfindes i de fleste interviews, netop følelsen af tvivl om, hvad der er rigtigt og forkert, samt følelsen af at miste forstanden, hvilket af sociolog Eva Lundgren begrebsliggøres som en del af *Voldens normaliseringsproces* (Lundgren 2001). Hun beskriver blandt andet, hvordan voldsudsatte kan miste fornemmelsen af, hvad der adskiller kærlighed og vold, og således det normative grundlag for at vurdere sin partners handlinger som henholdsvis gode eller dårlige. Det skaber således forvirring, at partneren skifter mellem på den ene side en idealiserende adfærd og på den anden side devaluerende adfærd (Lundgren 2001). Denne skiftende adfærd mellem idealisering og devaluering kommer til udtryk på forskellig vis i de fleste interviews i nærværende undersøgelse, og for mange påvirker netop denne adfærd de voldsudsattes virkelighedsopfattelse og deres evner til at mærke efter deres egne grænser og behov.

Derudover giver størstedelen af de voldsudsatte, både mænd og kvinder, udtryk for, at de har mistet fornemmelsen for tid og kronologi over hændelserne i det voldelige parforhold.

Det lyder måske mærkeligt for alle mulige andre, men [årene] fra [20]14 til [20]19 står i en stor tåge for mig, det hele flyder sammen. Så det kan også være, at jeg kommer til at sige noget, der ikke rigtig stemmer i forhold til tidslinjen [...] Det hele hænger bare ligesom sammen som en stor drøm (Voldsudsat kvinde).

Ud over at det virkede skræmmende for de voldsudsatte at have fået svækket hukommelse gennem en længere periode, var en af de større udfordringer ved ikke at kunne huske kronologien i voldsoplevelserne, at de var svære at gengive til andre:

Det er jo på mange måder et stort kaos, og man kan ikke sætte det i tidsmæssig rigtig rækkefølge, vel. Og der er rigtig mange, der tænker, okay, hvad var det lige, der var slemt ved det, men det er slemt. Det er bare svært at beskrive, det er svært at sætte ord på [volden] (Voldsudsat kvinde).

Udfordringen med ikke at kunne forklare og sætte ord på volden, fordi oplevelserne flyder sammen, bliver af en mandlig voldsudsat artikulert som, "at det er hele din computer, det er hele din main frame [der sættes ud af funktion]". Ikke at kunne sætte ord på voldsoplevelserne kan være en stor barriere for at søge hjælp til at bryde med volden.

Nogle fortæller, at de begyndte at føre dagbog over deres oplevelser, fordi der ikke var kongruens mellem deres egne oplevelser af specifikke episoder og voldsudøvers udlægning af episoderne:

Jeg kan også huske, at jeg sådan prøvede at skrive det ned. Fordi det havde jeg set på nettet, at man skulle prøve at skrive ned, hvad det var der skete, hvis man nu var i tvivl om, hvad man var udsat for (Voldsudsat kvinde).

Den voldsudsatte påpeger i interviewet, at vedkommende havde søgt om information på nettet for at håndtere den situation, hun befandt sig i. Denne strategi – selv at søge om information – er blevet benyttet af flere af interviewpersonerne, dog primært enten mod slutningen af forholdet eller retrospektivt. Flere fortæller, at de havde behov for at læse om psykisk vold for bedre at kunne forstå, hvad de havde været udsat for.

## 4.2 Skyldspåtagelse og skamfuldhed

Forvirring og tvivl førte for flere til, at de ofte undskyldte over for deres partner og dermed påtog sig skylden for skænderier og den psykiske vold, de selv blev udsat for:

Uanset hvad det handlede om, så fik han det vendt og argumenteret i en retning af, at jeg var sådan "jamen, det kan jeg godt se. Okay, måske var jeg lidt unfair i den situation", eller "måske jeg ikke skulle have gjort det" (Voldsudsat kvinde).

Andre giver udtryk for, at de på et tidspunkt i det voldelige parforhold oplevede, at tvivlen forsvandt, hvorefter de følte sig sikre på, at de selv var skyld i volden:

Jeg var ikke i tvivl om, at det var mig, der var forkert på den. Jeg er godt klar over, hvad jeg oplevede, og at jeg reagerede mærkeligt, men det var jo min skyld. Jeg skulle have opført mig ordentligt eller tænkt mig bedre om (Voldsudsat kvinde).

Denne udvikling fra at tvivle på egen rolle i volden til at påtage sig ansvaret for volden illustrerer den nedbrydningsproces, som de voldsudsatte oplever over tid (Lundgren 2001). Flere af de voldsudsatte giver udtryk for, at de først efter at have afsluttet forholdet forstod, at det, de var udsat for, ikke var deres skyld. Der tegner sig således et billede af, at de voldsudsatte ofte er blevet foranlediget til at tro, at volden er selvforskyldt, hvilket er med til at skygge for de voldelige handlinger i sig selv.

Følelsen af skyld kom derudover ofte til udtryk ved, at de voldsudsatte påtog sig skyld for voldsudøvers adfærd og sindstilstand. En mand beskriver eksempelvis, hvordan han følte sig medskyldig i volden, fordi han valgte at blive i forholdet.

I hele den periode, jeg har været i det sammen med hende, så har jeg faktisk følt mig medansvarlig, fordi jeg jo vælger at blive i det og fortsætte mit forhold med hende. Så det er ligesom, at jeg også tager det på mig denne her vold, hvor underligt det end kan lyde (Voldsudsat mand).

Manden fortæller ydermere, at vedkommende følte sig skyldig, fordi han ikke formåede at hjælpe sin partner med at stoppe volden.

Hvis jeg nu havde haft indsigt, hvis jeg havde haft modet til ligesom at stoppe det [volden], så havde hun jo heller ikke været i den her meget usunde relation med mig i så mange år. Jeg er sikker på, hun heller ikke havde lyst til at være det her menneske over for mig eller sig selv. Så den går jeg altid med (Voldsudsat mand).

Ud over følelsen af skyld giver mange også udtryk for, at de ofte oplevede skam, imens de var i det voldelige forhold. Modsat skyld, som ofte betragtes som en internaliseret følelse – en samtale man kan have med sig selv – opstår skam typisk, når mennesker bliver mødt med negative reaktioner fra omverdenen. Følelser af skam kan udløses både af handling og manglende handling (Johansen, et al. 2020). Flere fortæller, at de både i dag, men også da de var i parforholdet, skammede sig over, at de var udsat for vold, og at de ikke handlede på den vold, de oplevede. Som en kvindelige voldsudsat fortæller: "Det var en følelse af, at jeg fandt mig i noget, som jeg egentlig godt viste, at jeg ikke skulle finde mig i". Andre fortæller, at de skammede sig over, at de overhovedet havde lyst til at handle på volden, idet det fik dem til at føle sig illoyale over for deres partner.

Skammen over at have været udsat for vold kan strække sig til langt efter, at den voldsudsatte brød med volden, som det fremgår i følgende citat:

Det er også meget pinligt at indrømme, at der er en anden person, der har påvirket en så negativt. Jeg er jo ikke blevet tvunget til det. Jeg er jo ikke blevet tvunget til at være kærester med ham. Og jeg er jo heller ikke blevet tvunget til at få barn med ham, det har jeg jo også selv valgt (Voldsudsat kvinde).

Vold er stadig et meget tabubelagt emne, hvilket kan have betydning for den skam, som mange voldsudsatte oplever, hvilket kan føre til, at de ofte forsøger at skjule volden (Socialstyrelsen 2022).

## 4.3 Mindsket selvværd og selvtillid

Mange af de voldsudsatte følte, at de mistede deres selvværd og selvtillid, mens de var i det voldelige parforhold.

Han starter lige så stille med at pille i éns selvtillid, hvor du ikke bemærker det, for de er rigtig, rigtig dygtige til det. Det er nærmest, som om de har en ekspertise i, hvordan de skal gøre det. De piller lidt ad gangen, og i starten er det heller ikke hver dag vel, det er sådan en gang i mellem. Så man bemærker ikke engang, man mister sin egen selvtillid (Voldsudsat kvinde).

Som det fremgår i teorien om voldsspiralen, er en konsekvens af vold, at de voldsudsatte får lavere selvværd. Voldsudøverens skift mellem omsorg og vold, og den voldsudsattes forsøg på at navigere og tilpasse sig denne omskiftelige adfærd, bevirker, at den voldsudsatte mister sin dømmekraft og dermed får et lavere selvværd (Lundgren 2001). Den voldsudsatte kvindes beretning om at miste sin selvtillid ses også i andre undersøgelser.

En anden kvinde fremhæver, at det ikke alene handler om at miste selvværd og selvtillid, men også om at miste følingen med sine egne behov.

Det er så vildt altså. Det er bare som om, man slet ikke tænker og mærker efter overhovedet. Det kører bare. Han styrer det, og man bliver bare mere og mere nedbrudt hele tiden. Og jo mere du bliver nedbrudt, jo mindre kan du tænke på, hvad der er godt for dig (Voldsudsat kvinde).

På tværs af interviewene går det igen, at det mindskede selvværd og selvtillid medvirkede til en følelse af værdiløshed. Flere giver udtryk for, at de havde mistet alt, hvad der havde defineret dem som mennesker, inden de indgik i det voldelige parforhold. Og mange fortæller ligeledes, at det tog dem meget lang tid at genopbygge deres selvværd og selvtillid efter bruddet med parforholdet.

## 4.4 Ensomhed

Både voldsudsatte mænd og kvinder kan have følelsen af ensomhed som konsekvens af den vold, de har været udsat for. Ensomhed er en følelsesmæssig reaktion på oplevelsen af at være isoleret for omverdenen:

Jeg havde ikke nogen venner [i den nye by], og de venner, jeg har i [den gamle by], dem sørgede han for, at jeg ikke havde nogen kontakt til længere. Han fik skabt så meget had til min veninde, og jeg tænkte, det fortjener hun simpelthen ikke, det er meget nemmere, hvis jeg bare blokerer hende, får hende ud af mit liv, så hun ikke skal være skydeskive for noget som helst. Så på den måde så kom folk jo også væk fra mig. Jeg blev så isoleret på et tidspunkt, at jeg egentlig bare gik rundt og tænkte, jamen jeg er her bare (Voldsudsat kvinde).

Flere af de kvindelige voldsudsatte beskriver endvidere, at de, efter at der var kommet børn til, fik ansvaret for at blive hjemme med børnene, imens deres partner tog i byen og var sammen med sine venner. Og som det også blev beskrevet i afsnittet om isolation, så trak mange af interviewpersonerne sig fra sociale sammenhænge for at skærme sig selv for den ydmygende adfærd, de ofte oplevede fra deres daværende partner.

Det [den ydmygende adfærd og vennernes passive reaktioner] gør, at jeg trækker mig [fra sociale sammenhæng med voldsudøver] og efter nogle år, så går vi slet ikke i byen sammen mere. Nu fik vi så også vores første barn efter fem år, og siden da der har jeg bare siddet hjemme med det barn jo, og så har han jo været afsted (Voldsudsat kvinde).

Følelsen af ensomhed opstod både som konsekvens af partnerens kontrollerende adfærd og som konsekvens af selvisolation. Det bliver i studier om voldsudsatte mænd derudover fremhævet, at mange mænd ikke alene bryder med sin voldelige partner, når han bryder med volden, men også med store dele af sit netværk. Ensomhed kan derfor være en social følgevirkning af partnervold og bruddet med den voldelige partner (Johansen, et al. 2021a), og i denne undersøgelse strakte følelsen af ensomhed for nogle sig til længe efter, at parforholdet var brudt.

## 4.5 Følelsen af frygt

Frygt er endnu en følelsesmæssig reaktion på de voldelige handlinger, som flere af de voldsudsatte oplevede. Karakteren af frygten er tæt forbundet med karakteren af de voldelige handlinger, som vedkommende blev udsat for. Dette afsnit vender derfor delvist tilbage til de voldsudsattes oplevelser for med fysisk vold, ignorering og konflikter omkring fælles børn, da dette kan hjælpe til at illustrere de voldsudsattes følelser, som var reaktion på disse handlinger. Derudover beskriver afsnittet 1) de frygtsomme strategier for at undgå vold, 2) hvordan frygten strækker sig over lang tid,

især når parret har fælles børn. Frygten for fysisk vold bliver udelukkende beskrevet af de kvindelige voldsudsatte.

Frygten for voldudøver fortsatte for nogle af kvinderne efter forholdet var afsluttet, hvilket havde store konsekvenser for deres hverdag, som det fremgår af nedenstående citat:

Jeg er mørkeræd, og det, jeg har været udsat for, har trigget det. Jeg kunne ikke gå fra min arbejdsplads og hjem, og der er 300 meter. Jeg har en peberspray i min taske og skulle tale i telefon med min mor [hele vejen]. Hvis jeg hørte en lyd derhjemme, fx en radiator der løb, så var jeg overbevist om, at der var der nogen, der var i gang med at sætte ild til vores hus, fordi jeg var så bange for, hvad han kunne finde på at gøre (Voldsudsat kvinde).

Den latente vold – den konstante frygt for, hvornår volden sker igen – som er en særlig form for psykisk vold, forsvinder ikke nødvendigvis, når forholdet afsluttes, som dette citat illustrerer.

Flere af de voldsudsatte fortæller i tråd med dette, at de tillærte sig, hvordan de skulle agere i situationer, hvor deres partner udviste en begyndende aggressiv adfærd. Her nævnes det blandt andet, at de kunne nedskalere den truende adfærd, hvis de ikke konfronterede deres partner, sagde vedkommende imod eller selv blev sur:

Jeg måtte heller ikke tale ham imod. Når han råbte og skreg af mig, så sagde jeg ikke noget, og fordi jeg ikke sagde noget, så blev jeg ikke slået. Derfor svarede jeg ham ikke igen (Voldsudsat kvinde).

Disse tillærte handlingsmønstre benyttede de voldsudsatte ikke kun for at undgå fysisk vold, men også den psykiske:

Man har faktisk ikke lyst til at blive slået med ord, så man ender med at sige undskyld hele tiden, altså til sidst siger jeg jo undskyld for alt, hvad jeg gør og siger. Allerede inden jeg skal sige noget, så har jeg sagt undskyld for, at det måske kan misforstås eller måske kan betyde noget andet. Det er voldsomt altså at opleve, at man selv flytter sin egen forståelse så meget (Voldsudsat kvinde).

Ignorering fremstår i interviewene primært som en kontrolstrategi, der bevirkede, at de voldsudsatte oplevede at blive nedbrudt. Men ignorering kan også indgyde til frygt, nævner flere:

Så lige pludseligt, så ignorerer han mig fuldstændig, og så kan jeg jo mærke, det kan jeg ikke. Fordi hvad sker der nu [...] Jeg kunne slet ikke være i det. Hele det der spil med, at nu bygger jeg dig lidt op og bryder dig ned, det ved man sgu, hvad er. Men fuldstændig stilhed det var ikke godt, og det ender også med, at jeg så bryder helt sammen i det (Voldsudsat kvinde).

Ignorering medførte en form for *frygt for stilhed* blandt de voldsudsatte, da de ikke vidste, hvad der ville ske, når stilheden ophørte, og kommunikationen blev genoptaget. Det fremgår i flere interviews, at de voldsudsatte ville gøre meget for at undgå denne stilhed.

Blandt de voldsudsatte, der har børn med voldsudøver, oplevede mange både frygt for, hvad udøver kunne finde på at gøre imod børnene, men også en frygt for at miste forældrerettigheden over børnene, hvis vedkommende gik fra udøver. Denne frygt for at miste kontakten til sine børn var til stede i stort set alle interviews, hvor der var fælles børn, hvilket medvirkede, at flere var tilbageholdende med at forlade deres partner grundet frygten for, hvad der ville ske med deres børn. Dette er ikke kun en frygt, der er til stede blandt voldsudsatte kvinder, men i særdeleshed også blandt voldsudsatte mænd påpeges det i litteraturen (Fjell 2012; Grøvdal and Jonassen 2016).



Omkring halvdelen af forældrene i undersøgelsen oplevede, at deres frygt blev til virkelighed, idet flere har oplevet ikke at have kontakt med deres børn i længere perioder. En kvinde beskriver eksempelvis, hvordan faren til barnet bagtalte og fortalte løgne om hende, når barnet var hos ham, hvilket resulterede i, at barnet trak sig fra hende.

Anden gang, vi gik fra hinanden, der var han så fem år. Og der blev det farens største mission at tage drengen fra mig. Han var godt klar over, at det nok ikke kunne ske juridisk, altså rettens vej, så han begyndte simpelthen at vende drengen imod mig meget, meget voldsomt. Det var så meget, at min ellers helt normalt fungerende dreng nærmest var voldelig over for mig til sidst og kom og spurgte mig, "hvad er det for en sygdom, du har i dit hoved? Far siger, du har en sygdom i dit hoved", og han var altså kun syv år gammel på det her tidspunkt (Voldsudsat kvinde).

En lignende historie bliver fortalt af en voldsudsat mand, som oplevede, at hans børn blev vendt imod ham af moren til børnene. Dette resulterede i, at han ved interviewtidspunktet havde meget sparsom kontakt til sine børn.

## 4.6 Opsummering

Dette kapitel beskriver de følelsesmæssige konsekvenser, som de voldsudsatte oplevede som konsekvens af de voldelige handling. Det viser, hvordan volden påvirker den udsatte på mange følelsesregistre, og hvordan dette tilsammen medvirker til at nedbryde den voldsudsatte. For mange starter dette med følelserne af at være forvirret over, hvad de udsættes for, og hvilken aktie de selv har i volden. Skyld og skam er ligeledes følelser, som de voldsudsatte lever med både under og efter bruddet med det voldelige forhold. Flere føler sig skyldige i volden og påtager sig dermed ansvaret for den vold, de udsættes for. Det illustreres, hvordan skam kan udløses både af en handling, hvis de reagerer på volden, eller manglende handling, hvis de intet gør. Den nedbrydende proces, som mange voldsudsatte mænd og kvinder gennemgår, afspejles i deres selvværd og selvtillid, og dette afsnit viser, hvordan de har ændret sig personligt i deres tid i parforholdet, og at de ikke er den samme person, som de var, inden de blev voldsudsat. Kapitlet peger derudover på, at ensomhed er en social følgevirkning af at være udsat for partnervold. Undersøgelsen belyser, at kvinder i høj grad føler sig ensomme, imens de er i det voldelige forhold, mens mænd i høj grad føler sig ensomme efter bruddet med den voldelige partner, da det for mange også er et brud med deres sociale netværk. Frygt er ligeledes en følelsesmæssig reaktion på volden. Der er ikke kun tale om frygt for fysisk vold, men også frygt for den stilhed, som medfølger det at blive ignoreret af sin partner, samt frygt for at miste samvær med sine børn – en frygt, der eksisterer på tværs af alle interviews, hvor udøver og udsat har fælles børn.

## 5. Barrierer for at søge hjælp

Dette kapitel fokuserer på de barrierer, som de voldsudsatte oplever, når de overvejer at søge hjælp hos myndigheder eller organisationer. Som det fremgår i kapitlet, eksisterer der en sammenhæng mellem de følelsesmæssige reaktioner på volden, som blev udfoldet i sidste kapitel, og modvilligheden mod at søge hjælp. Sidst i kapitlet belyses de sager, som de voldsudsatte gav udtryk for at have haft behov for hjælp til i bestræbelsen på at forlade den voldelige partner.

Det er en oplagt, om end vigtig, pointe, at voldsudsatte skal kende til hjælpetilbud for at kunne række ud efter dem. I denne undersøgelse bliver det dog kun påpeget i enkelte interviews at manglende kendskab til hjælpetilbud var en barriere for at søge hjælp, hvilket står i kontrast til flere andre studier, som finder dette som en væsentlig barriere (se eksempelvis Turner, et al. 2021). Denne barriere vil derfor ikke blive belyst yderligere i nærværende rapport.

Det er vigtigt at understrege, at oplevelserne med vold blandt interviewpersonerne i denne undersøgelse kan strække sig op til 14 år tilbage i tiden. Barrierer for at søge hjælp kunne derfor have set anderledes ud, hvis selvsamme person havde oplevet volden i dag, hvor psykisk vold eksempelvis er blevet kriminaliseret. Kapitlet giver ikke desto mindre et godt indblik i, hvad der kan være på spil, når voldsudsatte ikke søger hjælp.

### 5.1 Usynlig vold

Som det er belyst i de to tidligere afsnit, er psykisk vold i lange perioder usynlig for den udsatte, hvilket af alle deltagere i undersøgelsen beskrives som en væsentlig forhindring for at kunne fortælle om volden til andre:

Jeg blev udsat for de der ting, som jeg jo ikke helt forstod. Jeg forstod det seriøst ikke. Jeg vendte jo bare den anden kind til og tog det ind. Så det var så utænkeligt, at jeg skulle sige det til nogen (Voldsudsat kvinde).

Fordi meget af den subtile vold isoleret set kan fremstå som ubehagelig, men dog negligerbar, har det været svært for de voldsudsatte nøjagtigt at fastslå, hvorfor deres partners adfærd har påvirket dem negativt. Mange af de voldsudsatte fandt først retrospektivt ud af, hvad de havde været udsat for. Flere af de voldsudsatte fortæller, at det først var, da de så opslaget om nærværende undersøgelse, at de begyndte at reflektere over, om det var psykisk vold, som de havde været udsat for i deres tidligere forhold. Nogle klargør, at deres tvivl den dag i dag gør det svært for dem at bruge ordet "psykisk vold" om deres oplevelser, ligesom nogle stadig er i tvivl om, hvorvidt det, de har været udsat for, er psykisk vold (selvom den adfærd, de oplevede, var af både ydmygende, krænkende og manipulerende karakter etc.) eller "bare" virkelig dårlig behandling:

Og jeg sidder nu og tænker over, at hvis jeg ikke engang er helt klar over det nu, og ikke engang helt vil stå ved det nu, så havde der fandme skulle meget til dengang for at overbevise mig [om at hun var udsat for psykisk vold]. Og det skræmmer mig faktisk lidt, at jeg ikke tager den helt på mig nu (Voldsudsat kvinde).

Eller som en anden beskriver det: "Jeg synes jo heller ikke selv, at jeg er sådan én, der har været udsat for psykisk vold [griner]. Det er nogle rimeligt store ord at bruge, synes jeg".

Flere udsattes fortælling om, at de først retrospektiv erkendte, at de havde været udsat for vold, kan forklares ved, at volden med tiden normaliseres, og at de voldelige handlinger opleves som en naturlig del af hverdagslivet (Lundgren 2012). Derudover fortæller flere, at de, som beskrevet tidligere, indgik i det voldelige forhold i en meget ung alder, og at det var det første parforhold, de nogensinde var indgået i. De giver derfor selv udtryk for, at de på daværende tidspunkt ikke havde et sammenligningsgrundlag og derfor ikke vidste, hvordan et forhold ellers kunne og burde se ud. Flere nævnte i den sammenhæng, at de først forstod, hvad de har været udsat for, da de indgik i et nyt forhold, hvor den psykiske vold ikke var til stede.

I afsnittet omhandlende oplevelser med fysisk vold blev det udfoldet, hvordan flere af de voldsudsatte ikke oplevede, at den fysiske vold, som de oplevede, var "rigtig vold" – alvorlig nok til at skulle tages alvorligt. De følte sig med andre ord ikke berettiget til hjælp. Dette gjorde sig især gældende for de udsatte, som udelukkende havde været udsat for psykisk vold.

Blandt flere af de voldsudsatte bliver der ikke kun opereret med en kontinuum indeholdende både psykisk og fysisk vold. Denne kontinuumstænkning fandtes også inden for de voldsudsattes forståelse af psykisk vold.

Under forholdet, der har jeg ikke tænkt det [var psykisk vold]. Og jeg tror, det er fordi, at når man hører om det... de ting, der kommer op, det er jo meget mere ekstremt. Hvor man jo netop bliver isoleret og er blevet stalket af sin eks, eller du ved. Og det har jeg jo ikke oplevet, så der-for har jeg jo nok tænkt, så er det jo ikke det [psykisk vold], som det har været (Voldsudsat kvinde).

Flere sammenligner egne oplevelser med dem, de har læst om i medierne eller internetsøgninger, som ofte er af meget grov karakter. Dette indikerer et behov for bedre formidling om, at vold, herunder psykisk vold, ikke behøver at være af grov karakter for at kunne sætte spor i folk og for at kunne defineres som vold.

## 5.1.2 Manglende sprog for psykisk vold

Det bliver tydeligt på tværs af interviewene, at det er svært for de voldsudsatte at beskrive den vold, som de oplevede:

Det er bare mega akavet at inddrage fremmede mennesker i sådan noget. Jeg tror, hvis han ligesom fysisk havde slået eller havde gjort et eller andet *fuldstændig* voldsomt, altså sagt jeg ikke måtte gå uden for eller låst mig inde eller sådan noget. Det er nemt at beskrive på en eller anden måde, også så andre forstår, at "det er da helt forkert". Men det er ikke særlig nemt, når det er mange små ting hele tiden, hvor det ligesom bare er hele forholdet, der er usundt (Voldsudsat kvinde).

De voldsudsatte beskriver, at de i en eller anden grad manglede et sprog for at kunne italesætte deres oplevelser med vold. Det var derfor ikke ualmindeligt, at de voldsudsatte tyede til eksempler fra film eller litteraturen omhandlende vold:

Jeg ved ikke, om du har læst bogen skrevet af Hans Engells ekskone, den er anbefalelsesværdig. [Den hedder] "Utro, håb og kærlighed". [...] Det er simpelthen min historie og mange andres (Voldsudsat kvinde).

En anden kvinde udtaler:

Jeg havde virkelig fornemmelsen af, at han jagtede mig. Så følelsen af sætte sig ind i bilen og skynde sig er fuldstændig ligesom en rigtig, rigtig dårlig gyserfilm, hvor du ved, at du bliver spist lige om lidt (Voldsudsat kvinde).

Når de voldsudsatte trak på sådanne offentlige og populærkulturelle referencepunkter, kan det være en vej til at skabe en genkendelsesfølelse hos den, de fortæller deres historie til. Et manglende sprog for især den psykiske vold udgjorde således en barriere for at søge hjælp,

da de udsatte ikke vidste, hvordan de skulle beskrive det, de havde oplevet, inden for rammerne af deres eget liv.

Voldens evne til at undvige sproglig artikulation er ikke betinget af køn. I rapporten *Under Radaren*, udgivet af Mandecentret 2020, bliver det således beskrevet, at mænd ofte har få eller ingen, som de deler livets svære ting med. Dette har betydning for, at mændene ikke har et nuanceret sprog, som de kan bruge til at beskrive de tanker, følelser og den adfærd, som er forbundet med at leve i et voldeligt forhold. Rapporten peger på, at et bredere kendskab til det sprog, som mænd typisk bruger om voldelige hændelser, blandt fagpersoner kan have betydning for en bedre opsporing af mandlige voldsudsatte (Mandecentret 2020). Mens dette er en pointe, som denne undersøgelse også understøtter, kan det med denne rapport konkluderes, at dette forhold også gør sig gældende blandt de kvindelige voldsudsatte.

## 5.2 Åbenhedsdilemmaer

Fra interviewene i denne undersøgelse er der identificeret fire analytiske pointer, som går ind under det overordnede tema "åbenhedsdilemmaer", inspireret af den norske rapport *Beskyttelse og Verdighet* (Saur and Grøvdal 2019). Med åbenhedsdilemmaer forstås, at den voldsudsatte står over for et svært valg i forhold til at søge hjælp, da åbenhed omkring vold ofte er forbundet med følelser af skam og skyld, frygt og svigt. Det er disse åbenhedsdilemmaer, som bliver belyst i dette afsnit.

### 5.2.1 Skam og skyld

Følelsen af skyld og skam er også berørt tidligere i rapporten. Her bliver det beskrevet, hvordan skam og skyld blandt flere af de voldsudsatte fremgår som en følelsesmæssig reaktion på den oplevede vold. Dette afsnit fokuserer på, hvordan denne følelse af skam også kan være en barriere for at søge hjælp.

Hvis bare jeg var anderledes, så ville han jo også være anderledes. Og et eller andet sted [har jeg] ikke følt mig berettiget til hjælp, hvis man kan sige det på den måde, fordi det var jo min egen skyld (Voldsudsat kvinde).

For andre fyldte skammen ved at være i et forhold, som de godt selv viste ikke var sundt for dem, så meget, at det blev en barriere for at søge hjælp:

Problemet var også, at jeg ikke turde at tale højt om det. Jeg var så pinlig og flov over, at jeg blev i det forhold. Og jeg løj langt væk [...] Jeg var så pinlig over den måde, han opførte sig på, at jeg fandt mig i det, og at jeg blev i det (Voldsudsat kvinde).

Flere af de voldsudsatte skammede sig for det første over voldsudøvers adfærd og opførsel, da det stred imod, hvad de forbandt med et godt og sundt forhold. At de blev i forholdet til trods for dette, øgede blot følelsen af skam. Som det også fremgår af citatet, kan følelsen af skam vise sig så stærk, at de voldsudsatte fortier om det voldelige forhold frem for at søge hjælp. Dette er langt fra udelukkende en tendens blandt kvinder. Store dele af litteraturen om voldsudsatte mænd peger på netop skam og skyld som barrierer for, at mændene fortæller om den vold, som de udsættes for. For mænd kan det være svært at definere sig som offer for partnervold på grund af de kulturelle opfattelser af, hvad det vil sige at være offer. (Johansen, et al. 2021b). Idealtypen for et offer bliver ofte forbundet med, hvad der kulturelt set anses som kvindelige egenskaber, såsom omsorgsfuldhed, sårbarhed og fysisk svaghed. Derimod forventes det, at mænd er maskuline, hvori der ligger en forståelse af og forventninger til en fysisk stærk person, som kan forsvare sig selv og

selv løse problemerne (Fjell 2013; Grøvdal and Jonassen 2016). Sådanne stereotypiske forestillinger kan gøre det svært for mænd at identificere sig med partnervold, ligesom omverdenen kan have svært ved at opfatte mænd som ofre (Johansen, et al. 2021b). Skam kan således have den dobbelte konsekvens, at den udsatte ikke får hjælp til at bryde med volden eller til at bearbejde sine voldsoplevelser.

## 5.2.2 Frygt for repressalier

Det fremgik af afsnittene om trusler og truende adfærd, at kun ganske få gav udtryk for, at de frygtede repressalier i form af fysisk vold, hvis de søgte hjælp. Ikke desto mindre var denne frygt for nogle en barriere for at henvende sig til myndigheder eller organisationer:

Det er svært forklare, fordi det er så mange følelser, der render rundt inde i kroppen, så man bliver også bange for, at hvis nu jeg erkender det over for nogen, og hun så gør et eller andet, som så kommer ham for øre, så oplever jeg måske yderligere vold (Voldsudsat kvinde).

Frygten for repressalier i form af fysisk vold er især tydelig blandt de voldsudsatte, som har oplevet fysisk vold eller er blevet truet med fysisk vold eller drab mod egen person eller sine nærmeste. En af de udsatte fortæller eksempelvis, hvordan hun forsøgte at skjule volden i hjemmet, da en nabo havde kontaktet politiet grundet et husspektakel, fordi hun frygtede, hvad hendes partner ville gøre, når politiet forlod husstanden.

Der er i interviewene dog ikke alene tale om frygt for repressalier i form af fysisk vold, men også frygt for at voldsudøver ville forsøge at fratage dem samvær med deres fælles børn eller forældrerettigheden. Dette påvirkede ligeledes de udsattes beslutning om dels at forlade det voldelige forhold, dels at søge hjælp. De voldsudsatte, der har fælles børn med voldsudøvere, befandt sig i et dilemma, som kun gør sig gældende for netop denne gruppe. På den ene side blev de i forholdet for at passe på børnene, som de kunne have under konstant opsyn. På den anden side ønskede de at forlade forholdet for at beskytte børnene mod volden, dog med den frygt at miste forældremyndigheden, hvormed de så ville være tvunget til at sende deres børn alene hjem til voldsudøveren. Det forhold at have børn med en voldsudøver kan således konstituere et helt barrierekompleks i forhold til at række ud.

## 5.3 Omsorg og kernefamiliedrømme

Det fremgår i flere interviews, særligt med kvinder, at en barriere for at søge hjælp var den voldsudsattes omsorgsfølelse for voldsudøveren. Dette gjorde det for flere svært at forlade vedkommende, fordi de følte et ansvar for at tage sig af et menneske i nød, voldsudøver eller ej:

Den følelse, jeg sidder tilbage med i dag, er, at det kun var det første år, hvor jeg følte, jeg var hendes kæreste, og vi var forelsket i hinanden. De næste fire et halvt år følte jeg mere, jeg var en sådan caretaker. Jeg følte stort ansvar over for hende, jeg følte ikke, at jeg kunne gå fra hende. [...] Jeg tror, jeg var bange for, hvad hun gjorde ved sig selv [hvis jeg gik]. Fordi hun havde truet så mange gange med at begå selvmord (Voldsudsat mand).

Det ovenstående citat stemmer fint overens med, hvad der i afsnittet *Trusler som psykisk vold* blev beskrevet som en ikke ualmindelig mandlig omsorgsreaktion på at være voldsudsat. En kvinde fortæller ligeledes, hvordan hun valgte at gå tilbage til sin partner for at sikre sig, at han fik den nødvendige hjælp til at komme ud af sit misbrug. Disse oplevelser af at ville drage omsorg for, og på

mange måder tage ansvar for, deres voldsudøvende partners trivsel og psykiske problemer eller misbrug kan også gøre det sværere at forlade partneren (Bjørnholt and Rosten 2020).

At voldsudøver kom fra svære kår eller kæmpede med andre udfordringer i livet, blev for flere af de udsatte også en måde at forklare voldsudøvers voldelige handlinger på eller at fritage vedkommende fra skyld for de voldelige handlinger, hvilket også afholdt flere af de voldsudsatte fra at bryde med volden:

Man rationaliserer hans handlinger. Han har haft en hård barndom, han har været plejebarn og tvangsfjernet og alt det der. Sådan noget med at "nå ja, der er en grund til, at han gør det, han kan ikke gøre for det", eller "han skal ikke straffes for at være på den måde". Sådan hele tiden finde rationaler bag, så det aldrig er ham, der er skurken [...] Det tror jeg også er en af grundene til, at jeg ikke har søgt hjælp, fordi jeg har jo kunnet forklare handlingerne, altså bortforklare dem (Voldsudsat kvinde).

Denne ansvars- eller omsorgsfølelse for de voldsudøvere som har haft en hård opvækst eller lever med en psykisk lidelse kan fremkalde simultane følelser som kærlighed, frygt, omsorg og had, hos den voldsudsatte (se også Enander and Holmberg 2008). Særligt omsorgsfornemmelsen var tilstedeværende i flere interviews, som det belyses i dette afsnit. Derudover bliver det også tydeligt, at der blandt nogle af de voldsudsatte, der har fælles børn med voldsudøvere, også eksisterer en drøm om en kernefamilie, som gør det svært at forlade forholdet. En kvinde fortæller, hvordan hun selv var vokset op i en skilsmissefamilie, og at hun i sit voksenliv havde nogle meget klare værdier, som blandt andet var kernefamilien:

Det var virkelig, virkelig svært for mig at gå fra ham, fordi vi havde et barn sammen. Det var ikke sjovt i forhold til, at man ville aldrig, aldrig nogensinde kunne blive en kernefamilie (Voldsudsat kvinde)

En nylig undersøgelse blandt mænd på herberger og krisecentre vises det, hvordan drømme om en kernefamilie også blandt mænd har betydning for, om de er indstillet på at søge hjælp (Frederiksen, et al. 2022).

## 5.4 Netværkets kendskab til volden

På tværs af interviewene bliver det tydeligt, at de voldsudsattes netværk af familie, venner og kollegaer kan have betydning for, hvorvidt der søges hjælp. Nogle giver udtryk for, at det var afgørende for dem at have et netværk i ryggen i forhold til at bryde med det voldelige forhold og søge hjælp, mens andre fortæller, at manglende støtte fra netværket i højere grad fastholdt dem i det voldelige forhold. Fælles for de fleste i undersøgelsen er, at det var svært for dem at håndtere deres netværk, mens de var i det voldelige parforhold, og der eksisterer således en grundlæggende følelse af ambivalens blandt de voldsudsatte, når det kommer til støtte fra netværket. Dette afsnit eksemplificerer denne ambivalens – hvordan netværket både kan agere støtte eller det modsatte i forhold til de voldsudsattes søgen efter hjælp.

Langt størstedelen af de udsatte fortæller, at de forsøgte at skjule den vold, de var udsat for, for deres familie, venner og bekendte. Nogle belyser, at de gerne ville skåne eksempelvis deres forældre for kendskab til volden, hvilket de gjorde ved at nedtone de ubehagelige forhold. Andre forklarer, at de ikke fortalte det til nogen i deres netværk, fordi de frygtede, at de ville blive presset til at afslutte forholdet til deres partner, som det eksemplificeres i citatet nedenfor:

Og jeg sagde det faktisk ikke til nogen, fordi jeg troede, de ville have, jeg skulle stoppe forholdet med hende, og det havde jeg ikke lyst til. Fordi jeg var stadig forelsket i hende [...] og hun sagde, at hun nok skulle blive bedre (Voldsudsat mand).

Hemmeligholdelsen af volden, grundet frygt for at blive presset til at afslutte parforholdet, vidner om, at støtten til at forlade det voldelige forhold skal ske i et tempo, hvor den udsatte selv kan følge med rent følelsesmæssigt. For mange var volden deres hverdag, det de kendte, og som en af de udsatte beskriver det; "kan man finde tryghed i det velkendte", og netop denne "tryghed", selv ved det voldelige, kan gøre det svært for de udsatte at bryde med forholdet.

Det bliver derudover også nævnt af især de kvindelige voldsudsatte, at det, der skete bag hjemmets fire vægge, blev bag hjemmets fire vægge. En fortæller, at hun kom fra en familie, hvor man ikke snakkede om tingene. Det faldt hende derfor naturligt ikke at fortælle andre om det, hun oplevede derhjemme. En anden nævner, at der eksisterede en utalt pagt mellem hende og hendes daværende partner – at de ikke talte om, hvad der skete i hjemmet, uden for hjemmet. Forsøget på at holde volden skjult for netværket hænger således også sammen med de åbenhedsdilemmaer beskrevet ovenfor; skam, skyld og frygt for repressalier.

Flere af de voldsudsatte fortæller derudover, at de havde indtryk af, at netværket i en vis grad kendte til volden. Det varierede dog meget, hvordan deres netværk reagerede på dette kendskab. Nogle beskriver, at netværket ikke reagerede på volden, når de var vidner til den:

Vi har sådan et vennepar, hans bedste ven siden de var børn, dem har vi været rigtig meget sammen med, lad os bare sige de første 15 år [af deres forhold], og der var han rigtig stridt hjemme ved dem. Han var meget nedladende, og altså, jeg har jo tit grædt, når vi har siddet sammen og skulle spise eller hygge os eller været på ferie sammen. Og de sagde jo ingenting. Så det var sådan lidt, nå okay, så er det jo nok bare mig der er mega følsom. [...] Jeg tror bare, når man er sammen med nogen, som man egentlig holder af, som der bare kigger ned i bordet og ikke siger noget, at så spejler man jo heller ikke, at der er noget galt (Voldsudsat kvinde).

Som det fremgår af citatet, er en manglende reaktion fra netværket ikke bare sårende, men kan påvirke den voldsudsattes forståelse af en voldelig situation, så den pludselig syner ikke-voldelig.

Andre fortæller, at de ikke var åbne for at modtage hjælp til at komme ud af parforholdet. For eksempel fortæller en voldsudsat kvinde, hvordan en ven af familien til en nytårsaften gav udtryk for, at vedkommende ikke forstod, at den voldsudsatte fandt sig i sin mands adfærd. Dette resulterede i følgende reaktion hos den voldsudsatte:

Jeg blev så vred på hende, for jeg tænkte bare, "hvad fanden bilder du dig ind at sige sådan om din ven". Jeg blev så vred, jeg sagde det faktisk også til ham, du skal bare vide, hun har sagt sådan om dig, hvad er det for noget (Voldsudsat kvinde).

Hun fortæller herefter, at det først retrospektivt var gået op for hende, at det var vennens forsøg på at hjælpe hende. Lignende oplevelser fik andre voldsudsatte til at fravælge sine venner frem for den voldelige kæreste eller ægtefælle. Af dette kan det udledes, at det ikke er tilstrækkeligt at andre vil hjælpe; der er behov for den rette hjælp til den rette tid, hvilket bliver eksplicit i citatet nedenfor:

I starten af forholdet, lad os sige i det første år, der følte jeg også, at jeg rakte ud til venner eller familie. Men jeg blev mødt med en undren, fordi der var ikke nogen, der forstod det. Og hvis jeg sagde det, som det var, så synes de bare, at jeg tog hende i forsvar. Jeg tror mere, at jeg søgte sådan støtte til at klare de her ting og komme igennem det. Hvor jeg følte, at svaret fra venner

og familie var, det skal du da stoppe, det her forhold, og det var jo ikke det, jeg ville eller kunne på det tidspunkt (Voldsudsat mand).

Følelse af ikke at få den rette hjælp og støtte på det rette tidspunkt siger noget om, at den voldsudsatte både skal være klar til at bryde med volden og have den rette støtte, før det er muligt at forlade det voldelige forhold.

### 5.4.1 Frygten for ikke at blive troet på

Det bliver tydeligt i nogle interviews, at en barriere for at søge hjælp kan være netværkets positive syn på voldsudøver. Ikke alle, men flere af de voldsudsatte fremhæver, at deres ekspartner var vellidt i deres netværk. For eksempel bliver den voldelige partner af flere beskrevet som en person, der fremstod som sympatisk, charmerende eller hjælpsom. Nogle af voldsudøverne havde derudover et højtstående hverv, som har fået dem til at fremstå som respektable personer udadtil:

Han var jo altid så sød ved mig, når vi var sammen med andre, med min familie, og de synes jo bare, at han var så dejlig og en super god fyr. De havde jo ikke set den her side af ham (Voldsudsat kvinde).

Når netværkets positive syn på voldsudøveren kan afholde den voldsudsatte fra at fortælle om volden, hænger det blandt andet sammen med en frygt for ikke vil blive troet på. Dette var tilfældet for den voldsudsatte kvinde i citatet nedenfor:

Vi har jo sådan nogle bekendte, derovre hvor vi bor, og jeg prøver sådan at fortælle lidt om, hvad der sker. Men jeg bliver altid mødt af den der "nå men sådan virker han jo slet ikke. Han er jo så sød og så charmerende". Eller "Nå, men tror du ikke også bare, at det er dig, som tager det lidt for tungt?" og altid sådan noget (Voldsudsat kvinde).

Når en voldsudsat forsøger at åbne op for det, som vedkommende er udsat for, og det af netværket bliver overhørt og nedtonet, kan det skabe eller forstærke en frygt for, at myndigheder og organisationer heller ikke ville tro på vedkommende. En af de udsatte kvinder fortæller, at hun den dag i dag [flere år efter bruddet med sin voldelige partner] har svært ved at fortælle om den oplevede vold til venner og bekendte, fordi hun frygter at blive set på som den forsmåede ekskone. Denne frygt for ikke at blive troet på er ikke kun en barriere for kvinder, men også for mænd, hvilket er beskrevet yderligere i rapporten *Under Radaren* (Mandecentret 2020). Omvendt kan det at blive troet på være et led i at bekræfte de voldsudsatte i deres virkelighedsopfattelse (Johansen, et al. 2021a).

## 5.5 Systemets rolle i voldssager

Dette afsnit fokuserer på barrierer, som de voldsudsattes oplever, når de har kontakt til systemet i forbindelse med forældrerettighedssager eller samværsordninger.

Mange af kvinderne i undersøgelsen fortæller, at der ikke blev taget højde for deres voldshistorie i deres møde med systemet. For eksempel bliver det nævnt, at de oplevede u hensigtsmæssige krav i forbindelse med børnefaglige undersøgelser, for eksempel at de skulle vise samarbejdsvillighed ved at komme til møder sammen med den voldelige partner. Der var med andre ord ikke forståelse for betydningen af at have levet i et voldeligt forhold:



Jeg er slet ikke i stand til at se ham, jeg er slet ikke i stand til at skulle sidde foran ham, og der var kun gået to uger, fra jeg var gået fra ham. Jeg sagde [til sagsbehandleren], det kan du ikke bede mig om, jamen, så var jeg ikke samarbejdsvillig, og jeg optrappede en konflikt, som ikke var der. Hvor jeg sagde, "du kan jo ikke mene, at jeg optrapper en konflikt, når jeg siger til dig, jeg er bange for ham". Og vi brugte en time på at diskutere, hvorfor jeg var bange for ham nu, og hvorfor jeg ikke var bange for ham dengang i december måned, da politiet kom. Og hvorfor jeg ikke bare bad dem om hjælp, nu hvor jeg var så bange for ham, hvor jeg sagde, "du forstår ikke hvilke mekanismer, der er i et voldeligt forhold" (Voldsudsat kvinde).

Også andre af de voldsudsatte kvinder oplevede, at de blev beskrevet som usamarbejdsvillige og konfliktoptrappende, hvis de ikke havde mod på at samarbejde med deres voldelige partner kort efter et brud. Flere fortæller, at de frygtede, at dette ville have negative konsekvenser i forældreret-tighedssagen. Dette har for nogle haft den konsekvens, at de har holdt tilbage med at fortælle om volden, fordi de ikke ville anses som netop konfliktoptrappende:

"Du kan ikke sige det i en offentlig myndighed, at der er noget galt med den ene part, fordi så bliver det mudderkast, og derfor skal de opdage det selv" (Voldsudsat kvinde).

Det er dog ikke kun kvinder, der oplever denne form for afmagt i deres møde med systemet. Det fremgår ligeledes i litteraturen omhandlende voldsudsatte mænd, at processen omkring samvær, som udspilles i systemet, kan opleves som en fortsættelse af vold fra partneren (Johansen, et al. 2021a), en vold, som typisk kommer til udtryk ved, at kvinden forhindrer manden samvær med deres fælles børn (Fjell 2013; Mandecentret 2020). I den forbindelse er det bemærkelsesværdigt, at både en kvinde og en mand i denne undersøgelse har brugt begrebet "systemvold", når de beskriver, hvad de havde oplevet i systemet. En lignende iagttagelse er lavet i studier fra Norge, hvor det fremhæves, at mænd kan opleve, at hjælpeinstanser "overtager" en form for voldsudøvelse, idet de prioriterer den kvindelige partners forælderrolle (Fjell 2013; Lien and Lorentzen 2019).

## 5.6 Hjælpebehov for at bryde med volden

I interviewene bliver de voldsudsatte spurgt ind til, hvad der kunne have hjulpet dem til at søge hjælp for den vold, de havde oplevet i parforholdet. Selvom mange af de udsatte fortæller, at de slet ikke havde overvejet muligheden for at søge hjælp, kom de i løbet af interviewene alligevel frem til en række behov, som de retrospektivt mente kunne have hjulpet dem ud af volden. Disse overvejelser bliver beskrevet i dette afsnit.

### 5.6.1 Bedre opsporing

Et centralt behov, som flere af de voldsudsatte pegede på, er bedre opsporing blandt både psykologer, sundhedsprofessionelle og socialfagligt personale, såsom socialrådgivere i kommuner og i Familieretshuset. Mange af de voldsudsatte giver udtryk for, at de kunne have haft gavn af professionel hjælp til at komme ud af det voldelige parforhold. Flere beskriver, at de, imens de var i det voldelige parforhold, gik til psykolog på grund af andre livsomstændigheder. Ingen af disse voldsudsatte, der gik til psykolog, blev spurgt ind til, hvordan de havde det derhjemme, hvilket retrospektivt undrede flere. De oplevede, at psykologerne slet ikke overvejede, at konflikter og vold i hjemmet kunne være en del af årsagen til, at de havde det dårligt.

Jeg har været så meget nede med stress, så bliver jeg sendt til en psykolog [af min arbejdsplads] og får at vide [af psykologen] "gå hjem og drik noget rødvin sammen med din mand og hav noget alenetid". Nej altså (Voldsudsat kvinde).

Som det også var tilfældet med kontakten til psykologer, havde flere af de voldsudsatte ligeledes kontakt med sundhedsprofessionelle, imens de var i det voldelige forhold, dog ikke grundet volden. Disse voldsudsatte peger på, at der på forskelligvis har været muligheder for, at disse fagfolk kunne have opsporet volden, men at det aldrig skete.

Jeg kan huske, at jeg havde lyst til at sige til sundhedsplejersken, hvor dårlig jeg havde det. Ikke nødvendigvis med ham, men bare med det hele. Men han var der jo hele tiden. Jeg kunne aldrig være alene med hende. Og jeg kan bare huske, at jeg sådan ønskede; "hvorforsiger du ikke til ham, at vi skal være alene næste gang?". Og hun kom også ret meget, fordi vores søn var bagud med sin udvikling og var født lidt for tidligt. Og hun sagde, "amen jeg kan godt se, at I har det rigtig hårdt, og jeg kan godt se, at I har mange konflikter, og det skulle I måske prøve at arbejde på" (Voldsudsat kvinde).

Flere af kvinderne oplevede, at det var svært at række ud til fagprofessionelle, fordi deres partner altid var til stede – en observation der også er gjort i andre studier (Johansen, et al. 2020). Dette stiller store krav til fagprofessionelle i forhold til opsporing af vold. Dette gør det dog kun så meget desto vigtigere, at fagprofessionelle får mere viden om både adfærdsmønstre blandt voldsudøvere og hvilke følelsesmæssige reaktioner, der kan opstå hos de voldsudsatte som konsekvens af volden.

## 5.6.2 Støtte fra netværket

Flere af de voldsudsatte beskriver, at de i høj grad villet have ønsket, at de havde brugt deres netværk mere for at komme ud af volden. Rapporten har tidligere peget på en serie af årsager til, hvorfor de voldsudsatte ikke rækker ud til sit netværk. Dette afsnit sætter fokus på et behov, som peger fremad:

Jeg tror, at jeg retrospektivt skulle have talt mere med min familie og mine venner om det. Jeg skulle have været mere åben omkring, hvad det egentlig var, jeg var i. Fordi jeg tror, at deres opbakning ville have gjort, at jeg måske havde gået fra ham tidligere, end jeg gjorde. Fordi jeg gik jo kun fra ham, fordi at jeg mødte en anden. Jeg tør slet ikke at tænke på, om jeg ellers stadig havde været sammen med ham (Voldsudsat kvinde).

Størstedelen af de voldsudsatte påpeger, at det kunne være rigtig svært at gribe ud efter hjælp hos netværket. Dette hang ifølge en af de voldsudsatte mænd sammen med, at hans netværk ikke vidste, hvad psykisk vold var, og hvad det ville sige at være i et voldeligt forhold.

Jeg tror, at hvis min familie eller venner havde den viden, som jeg for eksempel har i dag omkring vold, så ville jeg da ønske, at de havde trådt ind og stoppet det, hjulpet mig med det. Altså gjort det mere markant og ligesom tydeliggjort for mig, "hey den her relation, den skader så meget, det skal stoppe nu". Men det gjorde de jo ikke (Voldsudsat mand).

For at hjælpe den udsatte bedst muligt kan det være en fordel for netværket at kende redskaber til, hvordan de kan støtte den voldsudsatte, både imens de er i det voldelige forhold, men også når de er klar til at forlade forholdet. I mange fortællinger handler det om, at de voldsudsatte skal lære, hvordan de kan bruge deres netværk, og netværket skal lære mere om, hvad det vil sige at være i et voldeligt parforhold. Dette aktualiseres i særdeleshed i kraft af straffeloven om psykisk vold, hvorfor oplysning fremstår som et væsentlig behov blandt de voldsudsatte.

### 5.6.3 Bedre oplysning om psykisk vold

Oplysning er også et behov, som flere af de udsatte pegede på. Flere af de udsatte i denne undersøgelse brød med volden, inden lovgivningen om at kriminalisere psykisk vold trådte i kraft. Mange havde derfor svært ved at afgøre, om de i dag ville have haft det samme behov for oplysning, som da de befandt sig i det voldelige parforhold. Udtalelser fra de voldsudsatte peger dog i retning af, at der stadig eksisterer et behov for mere viden, både blandt voldsudsatte, men også i den bredere befolkning (Johansen, et al. 2020):

Jeg tænker helt klart [at der er behov for mere] oplysning. At tale mere om, hvad psykisk vold er, det er de færreste, der ved det. Fordi hvis vi kan tale om det, så kan vi også blive mere bevidste om det. Når man er i det her forhold, og man ikke er bevidst om det, så kan man jo heller ikke reagere på det, så det synes jeg bestemt kan være en nøgle til det [at reducere psykisk partnervold] (Voldsudsat mand).

En mandlige udsat fremhæver derudover, at kampagner målrettet mænd, hvor tidligere mandlige voldsudsatte står frem og fortæller deres historie, kunne være med til at bryde tabuet blandt mænd: "Der er behov for, at flere tør tale højt om den vold, mænd oplever i et parforhold", som han udtrykte det. Ordet tabu bliver også fremhævet af en ung kvinde, der ligeledes giver udtryk for, at der mangler viden om psykisk vold. Hun påpeger, at tabuisering af partnervold er markant i hendes generation, og at det er et emne, som man ikke taler om. Set i lyset af, at partnervold ifølge en helt ny undersøgelse er mest udbredt blandt unge (Algren and Laursen 2022), peger dette i retning af, at der også eksisterer et behov for mere oplysning målrettet den unge målgruppe.

## 5.7 Opsummering

I dette kapitel er der fokus på oplevede barrierer i forhold til at søge hjælp for voldsoplevelser. Den mest udbredte barriere for at søge hjælp på tværs af interviewene er, at de voldsudsatte ikke forstod, at de er udsat for vold, ligesom mange fortæller, at de ikke troede, at den vold, de oplevede var alvorlig nok til at søge om og få hjælp. Derudover oplevedes det som en stor barriere for både mænd og kvinder, at de ikke havde et sprog til at beskrive den vold, som de har været udsat for, eftersom den subtile vold er så svær at formidle på en måde, der er til at begribe for andre.

Skam og skyld er ligeledes en væsentlig barriere for at søge hjælp. Dels fordi nogle følte sig skyldige i volden, hvorfor det ikke faldt dem naturligt at søge om hjælp, dels fordi de skammede sig over at blive i et forhold, som de vidste var usundt for dem. Frygt er ligeledes et ord, der af flere fremhæves, når de fortæller om, hvorfor de ikke har søgt hjælp. Mens nogle er bange for repressalier i form af fysisk vold, fremhæver andre, at det i høj grad er frygten for at miste samvær med fælles børn, hvis de fortæller om volden til andre.

Mange udsatte beskriver ambivalente følelser for voldsudøver. For flere kom denne ambivalens til udtryk i deres omsorgsfølelse for den voldsudsatte, som ofte beskrives som en person, der har haft et hårdt liv. Og den deraf affødte ansvarsfølelse over for den voldsudøvende partners psykiske trivsel blev for flere en barriere for at søge hjælp.

De voldsudsattes sociale netværk fremhæves som afgørende for, om den udsatte søger hjælp. Indgriben og støtte fra personer i netværket kan være afgørende for, at den voldsudsatte søger hjælp, ligesom netværkets manglende intervention eller bagatellisering af volden kan have betydning for, hvordan den udsatte selv fortolker voldens alvor, og dermed om vedkommende søger hjælp.

En vigtig barriere blandt voldsudsatte, der har børn med voldsudøver, er deres afmagt i mødet med systemet. Både kvinder og mænd oplever, at der ikke tages højde for deres voldshistorie i kommunen og Familieretshuset, hvilket medvirker til følelsen af, at processen omkring samvær og forælderrettighed er en fortsættelse af vold fra partneren.

Sidste afsnit om hjælpebehov har beskrevet tre behov, som de voldsudsatte i denne undersøgelse oplever kunnet have hjulpet dem til at bryde med det voldelige parforhold: 1) Bedre opsporing af vold blandt sundhedspersonale og socialfaglige medarbejdere. 2) Støtte fra det sociale netværk – betydningen af, hvordan de udsatte bliver mødt af familie, venner og bekendte. 3) Bedre oplysning om psykisk vold til både til involverede partner, pårørende og den brede befolkning.

## 6. Afrunding

Denne rapport har belyst, hvordan kvinder og mænd har oplevet at være i et voldeligt parforhold. Rapporten har haft et primært fokus på voldsudsatte kvinder, men har gennem referencer til litteraturen også fokuseret på mænd. Gennem et fokus på psykisk- og fysisk vold har rapporten illustreret hvordan disse to voldsformer opleves og kommer til udtryk i de voldsudsattes hverdag, og hvornår de voldsudsatte forstår handlingerne som voldelige. Det bliver i rapporten særligt tydeligt, at mange af de voldsudsatte først sent i deres forhold forstår, at den adfærd de udsættes for, kan karakteriseres som vold.

Rapporten har derudover undersøgt, hvordan de voldsudsatte bliver påvirket af volden, både den psykiske og fysiske. Rapporten har fremhævet en række følelsesmæssige reaktioner, som tilsammen er med til at nedbryde den voldsudsatte, hvilket medfører til en normalisering af volden.

Denne normaliseringsproces, har rapporten vist, afspejles i de voldsudsattes oplevede muligheder og barriere for at søge hjælp til at håndtere den volden. Selvom de voldsudsatte i denne undersøgelse ikke har søgt hjælp for den vold, de har oplevet, har de nogle gode råd til, hvordan volden kan forebygges og opspores, hvilket fremhæves i rapportens sidste kapitel.

Rapporten viser således, at det er nødvendigt at se på tværs af både voldsoplevelser og følelsesmæssige reaktioner på volden, for at få indsigt i, hvorfor mange voldsudsatte ikke søger hjælp.

# Litteraturliste

Abramson, Kate

2014 Turning up the lights on gaslighting. *Philosophical perspectives* 28:1-30.

Algren, Maria Holst , and Bjarne Laursen

2022 Vold og overgreb i Danmark 2021. Analyser baseret på Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne 2005, 2010, 2017 og 2021.

Andrade, Stefan Bastholm, Freya Casier, and Peter Rohde Skov

2020 Risici og konsekvenser ved voldsforbrydelser: En statistisk kortlægning af ofre og deres familiers liv i Danmark. . VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Balvig, Flemming, and Britta Kyvsgaard

2006 Vold og overgreb mod kvinder: Dansk rapport vedrørende deltagelse i International Violence against Women Survey (IVAWS).

Bjørnholt, Magnus, and Hannah Helseth

2019 Vold i parforhold – kønn, ligestilling og makt

Bjørnholt, Margunn, and Monika Grønli Rosten

2020 Male victims of violence and men's rights struggles: A perfect match? *In Men, masculinities and intimate partner violence*. Pp. 126-139: Routledge.

Danneskiold-Samsøe, Sofie, Yvonne Mørck, and Bo Wagner Sørensen

2016 Vold, køn og kultur—en etnografisk tilgang. *Kvinder, Køn & Forskning* (2-3).

—

2019 Æresrelateret social kontrol. Teori og praksis i socialt arbejde. København: Akademisk Forlag.

Deen, Laura, Katrine Bindesbøl Holm Johansen, Sanne Pagh Møller, and Bjarne Laursen

2018 Vold og seksuelle krænkelse. En afdækning af omfang og udvikling af fysisk vold og seksuelle overgreb og omfang af seksuelle krænkelse samt en analyse af erfaringer med digitale seksuelle krænkelse. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Enander, Viveka, and Carin Holmberg

2008 Why does she leave? The leaving process (es) of battered women. *Health care for women international* 29(3):200-226.

Fjell, Tove Ingebjørg

2012 Women are Free to Rampage as Much as They Like.... *Biographical Note* 42:121.

—

2013 Den usynliggjorte volden. Om menn som udsettes for partnervold fra kvinder Akademika Forlag

Frederiksen, Marie Nymand , Mathilde Lykkemark Leth, Rasmus Hjorth, and Louise Glerup Aner

2022 Når mænd udsættes for vold i nære relationer - en undersøgelse af voldsudsathed blandt mænd på herberger og mandekrisecentre.

Gass, Gertrude Zemon, and William C Nichols

1988 Gaslighting: A marital syndrome. *Contemporary Family Therapy* 10(1):3-16.

Gilligan, James

2003 Shame, guilt, and violence. *Social Research: An International Quarterly* 70(4):1149-1180.

Gioia, Denny

2021 A systematic methodology for doing qualitative research. *The Journal of Applied Behavioral Science* 57(1):20-29.

Grøvdal, Yngvild, and Wenche Jonassen

2016 Menn på krisesenter: Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (Rapport 5/2015).

Heinskou, Marie Bruvik, Laura Marie Schierff, Peter Ejbye Ernst, Camilla Bank Friis, and Lasse Suonperä Liebst

2017 Seksuelle krænkelser i Danmark: Omfang og karakter.

Hellgren, Louise, Hanna Andersson, and Veronika Burcar

2015 "Du kan ju inte bli slagen av en tjej liksom" – en studie av män som utsatts för våld i nära relationer. *Socialvetenskaplig tidskrift* 22(1).

Helweg-Larsen, Karin, and Marie Louise Frederiksen

2007 Mænds vold mod kvinder. Omfang, karakter og indsats mod vold - 2007. Minister for Ligestilling og Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Helweg-Larsen, Karin, and Marie Kruse

2004 Mænds vold mod kvinder: omfang, karakter og indsats om vold [Men's violence against women: extent, characteristics and measures to eliminate violence]. . Minister for Gender Equality, The National Observatory on Violence Against Women & The National Institute of Public Health.

Isdal, Per

2000 Meningen med volden. Kommuneforlaget.

Jensen, Jørgen Juul, and Christina Karstens

2020 Psykisk partnervold mod mænd. Et relationelt perspektiv. *Tidsskrift for psykoterapi* 3.

Jensen, Vibeke Lybecker, and Sissel Lea Nielsen

2005 Når vold er hverdag – en undersøgelse af mænds vold mod kvinder i nære relationer.

Johansen, Katrine Bindsbøl Holm

2019 Gender, power and sexual violence. An anthropological exploration of young people's perceptions and unwanted sexual experiences in Denmark, Det sundhedsvidenskabelige fakultet, SDU.

Johansen, Katrine Bindsbøl Holm, Marie Nymand Frederiksen, and Laura Simonsen

2021a Mænd udsat for partnervold – et pilotstudie blandt danske praktikere med perspektiver fra skandinavisk forskning og praksis. Lev Uden Vold.

—  
2021b Nordisk viden om partnervold mod mænd - et litteraturstudie. Lev uden vold.

Johansen, Katrine Bindesbøl Holm, Nathalie Weih, Marie Nymand Frederiksen, and Helene Oldrup

2020 Veje mod et liv uden vold. Erfaringer fra kvinder og mænd, som har været udsat for eller har udøvet vold mod en partner. Lev uden vold.

Johnson, Michael P

2008 A typology of domestic violence: Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence: Upne.

Kelly, Liz, Sheila Burton, and Linda Regan

1996 Beyond victim or survivor: Sexual violence, identity and feminist theory and practice. *In Sexualizing the social*. Pp. 77-101: Springer.

Kelly, Virginia A

2004 Psychological abuse of women: A review of the literature. *The Family Journal* 12(4):383-388.

Lev uden vold

2018 Socialfaglig definition af psykisk vold i nære relationer. Lev uden vold.

—  
2019 Årsrapport 2018 Tal fra pladsoversigten, national hotline, juridisk rådgivning og efterværnsgrupper.

Liamputtong, Pranee

2007 *Researching the vulnerable: A guide to sensitive research methods*: Sage.

Lien, Marianne Inéz, and Jørgen Lorentzen

2019 Men's experiences of violence in intimate relationships. 3030039943. Springer Nature.

Lien, Marianne Inéz, Jørgen Lorentzen, Pia Dybvik, and Claes Ekenstam

2017 Den mannlige smerte – menns erfaringer med vold i nære relasjoner: Oslo: Proba Samfunnsanalyse. Rapport.

Lundgren, Eva

2001 Våldets normaliseringsprocess: två parter-två strategier: Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige (ROKS).

—  
2012 Våldets normaliseringsprocess och andra våldsförståelser. Sverige: ROKS.

Mandecentret

2020 Under radaren. Vold mod mænd i nære relationer. Mandecentret.

Nybergh, Lotta, Viveka Enander, and Gunilla Krantz

2016 Theoretical considerations on men's experiences of intimate partner violence: An interview-based study. *Journal of family violence* 31(2):191-202.

Oldrup, Helene, Sara Andersen, Sofia Kjær, Nina Haggren Nielsen, and Cathrine Birk von Rosen



2018 Psykiske, fysiske og sociale konsekvenser af psykisk vold i parforhold. Kortlægning af forskning. Lev Uden Vold.

Ottosen, Mai Heide Frederiksen, Signe, and Sofie Henze-Pedersen  
2020 Psykisk vold mod børn i hjemmet. Et vidensgrundlag. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for velfærd.

Ottosen, Mai Heide, and Stine Vernstrøm Østergaard  
2022 Partnervold i Danmark 2020. VIVE – Viden til Velfærd Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Oxford Research  
2019 Evaluering af den nationale handlingsplan 'Indsats mod vold i familien og i nære relationer. Oxford Research.

Saur, Randi, and Yngvil Grøvdal  
2019 Beskyttelse og verdighet. Handlemåter hos kvinner som ikke kontaktet hjelpeapparatet mens de levde med vold fra mannlig partner. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Socialstyrelsen  
2016 Årsstatistik 2014. Mænd på mandecenter og mandekrisecenter.

—  
2019 Årsstatistik 2018. Kvinder og børn på krisecenter.

—  
2022 Anbefalinger til en kommunal indsats mod vold i nære relationer.

Sogn, Hanne, and Ole Kristian Hjemdal  
2010 Vold mot menn i nære relasjoner. Kunnskapsgjennomgang og rapport fra et pilotprosjekt. Nasjonalt Kunnskapssenter Om Vold Og Traumatisk Stress 30:16.

Stark, Evan  
2007 Coercive control. How men entrap women in personal life: Oxford University Press.

Sweet, Paige L  
2019 The sociology of gaslighting. American Sociological Review 84(5):851-875.

Sørensen, Bo Wagner, Yvonne Mørck, and Sofie Danneskiold-Samsøe  
2012 Tavshed og vold mod kvinder. Erfaringer fra et projekt om vold mod kvinder i etniske minoritetsfamilier Tidsskrift Antropologi 65:103-127.

Turner, Silas, Bjarke Følner, and Anne-Mette Hansen Bjerregaard  
2021 Barrierer og hjælpebehov for at kunne forlade en voldelig relation. En undersøgelse blandt 862 voldsudsatte kvinder i Danmark. Als Research.

Williams, Michael, and Tami Moser  
2019 The art of coding and thematic exploration in qualitative research. International Management Review 15(1):45-55.