
Psykisk vold

Amalie Guldborg Olesen, videnskonsulent i Lev Uden Vold

Karoline Haugland, videnskonsulent i Lev Uden Vold

Lev
~~uden~~
~~vold~~

Dagens program

1

Hvem er vi?

2

Hvad kendetegner psykisk vold?

3

Hvorfor går man ikke bare?

Lev
~~uden~~
~~vold~~

Om Lev Uden Vold

Lev
~~uden~~
~~vold~~

Videnscenter

Vidensindsamling
Undersøgelser
Analyse og data

Juridisk rådgivning

Fundraising
Formidling

Rådgivningscenter

Lev Uden Volds Nationale Hotline

Partnerskab Mod Vold

Slip Volden

Lev
~~uden~~
~~vold~~

Lev Uden Volds Nationale Hotline

- Gratis, anonym, døgnåben telefonrådgivning
- Rådgiver, psykoedukerer og brobygger
- Pladsoversigt over ledige krisecenterpladser
- Mulighed for samtaler via tolk
- Juridisk rådgivning

Lev Uden Volds Nationale Hotline: tlf. 1888

Juridisk rådgivning: tlf. 3118 4441

<https://levudenvold.dk/>



Digital kortfunktion over ambulante voldsfaglige tilbud

Lev Uden Vold

https://find-tilbud.lev-uden-vold.dk

Find voldsfaglige tilbud

Indtast søgeord Søg

Telefon, chat og virtuelle tilbud

Hvem har brug for et tilbud? Hvem henvender tilbuddet sig til? Hvilken type tilbud søger du?

Søstre mod vold og kontrol

Frivillig peer-to-peer støtte

Tilbud om støtte, brobygning og oplysning for kvinder over 18 år, der er eller har været udsat for æresrelateret vold og negativ social kontrol.

Aarhus

Søstre mod vold og kontrol

Frivillig peer-to-peer støtte

Tilbud om støtte, brobygning og oplysning for kvinder over 18 år, der er eller har været udsat for æresrelateret vold og negativ social kontrol.

Odense

© Mapbox © OpenStreetMap contributors

Hvad møder vi på den nationale hotline?

5.744 mennesker, udsat for vold, fik hjælp på den nationale hotline i 2025

- Voldsudsatte er den største målgruppe på hotlinen og udgjorde 64 % af samtalerne i 2025.
- **82 % af de voldsudsatte, der kontaktede os, havde været udsat for psykisk vold.** 37 % af samtalerne med voldsudsatte handlede om fysisk vold.
- 67 % har levet med volden i ét til flere år, før de rækker ud.
- 17 % af de voldsudsatte kontaktede os, fordi de var i tvivl om det, de oplevede, var vold og havde brug for afklaring og støtte.

I alt havde 9.530 mennesker en rådgivningssamtale i 2025

Jeg ved ikke, om det, min kæreste udsætter mig for, er vold. Jeg oplever, at han tit taler nedladende til mig, og han får mig til at blive i tvivl om, hvad der er sandt og falskt. Han fortæller mig, at det er min egen skyld.

Kvinde, udsat for psykisk vold

Forskellige former for vold



Psykisk vold



Fysisk vold



Seksualiseret vold



Økonomisk vold



Digital vold



Æresmotiveret vold og negativ social kontrol



Materiel vold



Stalking



Reproduktiv vold

Hvad ved vi psykisk vold?

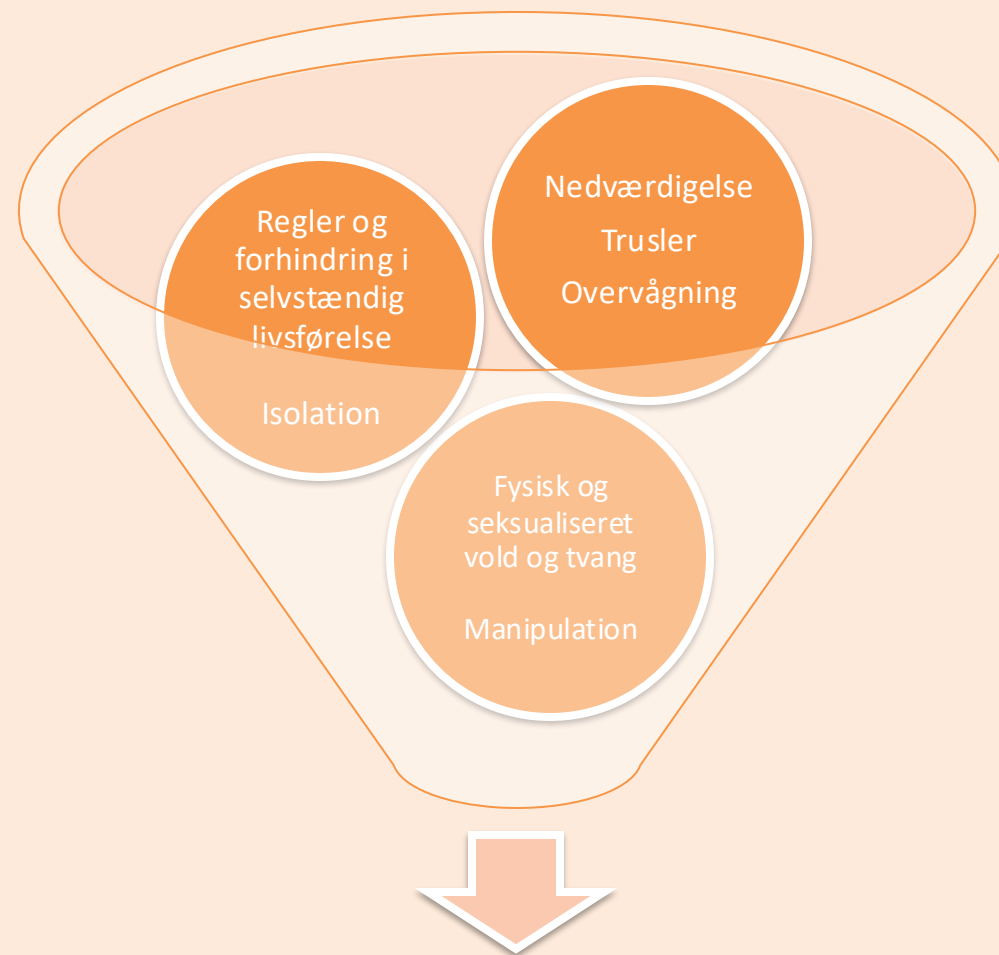
- Er den hyppigst forekommende voldsform i nære relationer
- Ofte den voldsform der først udøves i et parforhold. Kan senere eskalere til grovere psykisk vold og andre former for vold, f.eks. fysisk eller seksualiseret vold
- Kan overlape med andre former for vold (f.eks. økonomisk vold eller stalking)
- Kan have lige så alvorlige følger som fysisk partnervold

Hvordan kan psykisk vold komme til udtryk?

- Nedværdigelse
- Trusler
- Overvågning
- Isolation
- Regler og forhindring i selvstændig livsførelse
- Manipulation
- Fysisk og seksualiseret vold og tvang

- Fysisk og seksualiseret vold og tvang kan indgå som en del af den psykiske vold, hvor det ikke er de enkelte fysiske eller seksuelle handlinger i sig selv, der udgør psykisk vold, men derimod den latente trussel om, at adfærden gentager sig, der udgør den psykiske vold.

**Gentagelsen er vigtig for
at identificere, hvorvidt
der er tale om psykisk vold**



Et mønster af gentagende handlinger der er egnet til at styre den anden

Lev
~~uden~~
~~vold~~

- Et ulige magtforhold kan se ud på forskellige måder. Det kan f.eks. være:
 - Fysisk
 - Økonomi
 - Sprog eller tilknytning
 - Osv...
- Et ulige magtforhold mellem parterne, gør det muligt for voldsudøveren at definere rammerne i relationen, opstille regler og krav samt bestemme konsekvenserne, hvis disse ikke overholdes.

Ulige magtforhold

Konsekvenser for den udsatte

Hvad sker der hvis...

- du udtrykker utilfredshed eller uenighed overfor din partner?
- du ikke ønsker at give din partner adgang til at gennemse din telefon?
- du liker din vens billede på Facebook?
- din partner opdager, at man du talt med andre om problemer derhjemme?
- du laver spontane aftaler eller ikke kommer hjem som forventet?
- du tager med til julefrokosten?
- du ikke har lyst til sex?

Processer i et parforhold med vold

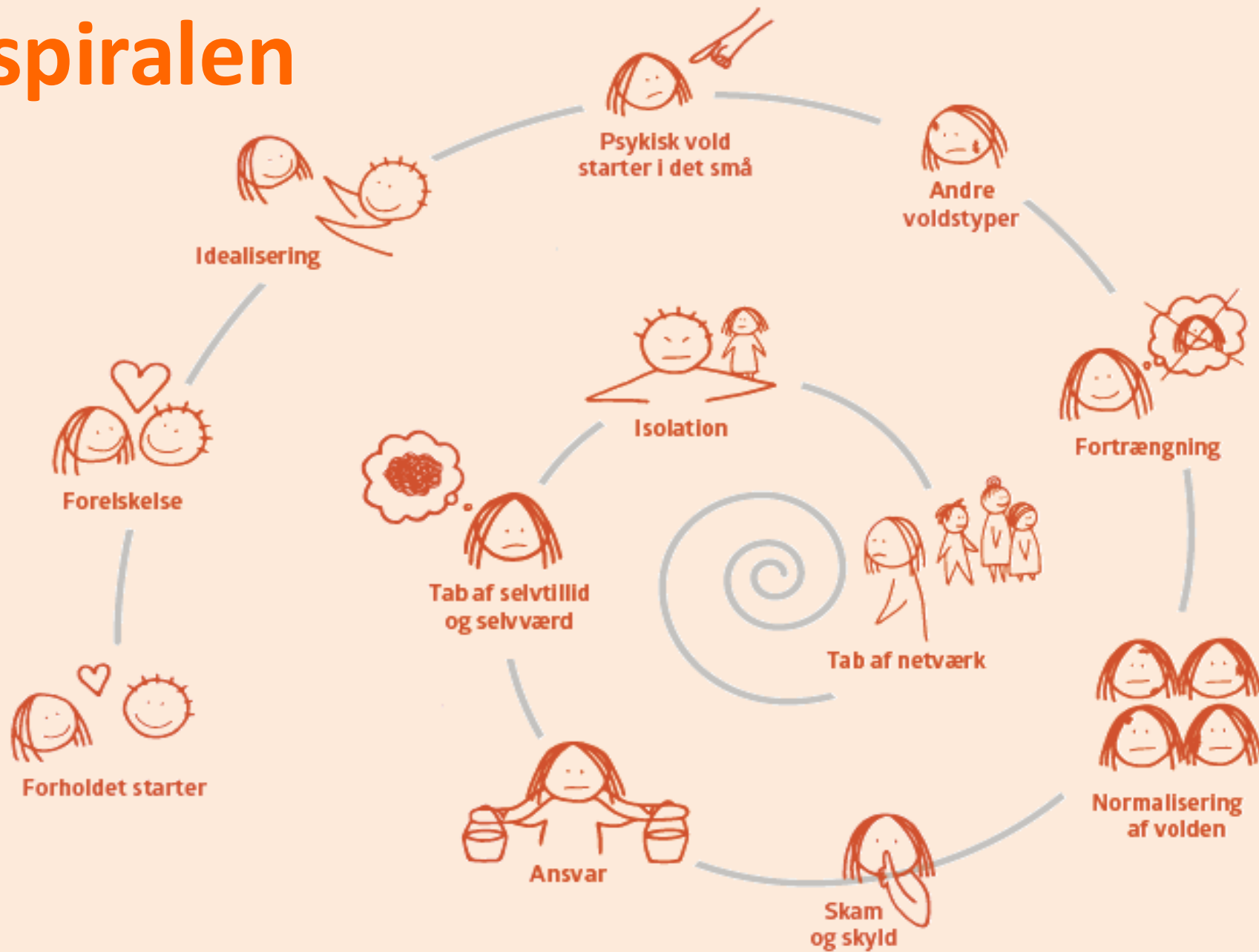
Normaliseringsprocessen

Erkendelsesprocessen

”Det sværeste ved psykisk vold er, at tvivlen hele tiden kommer snigende. Når der er gået lidt tid, spørger jeg mig selv, om det nu også var så slemt. Men så har jeg skrevet episoderne ned, så jeg kan blive bekræftet i, at det faktisk var ret slemt, det jeg stod i.”

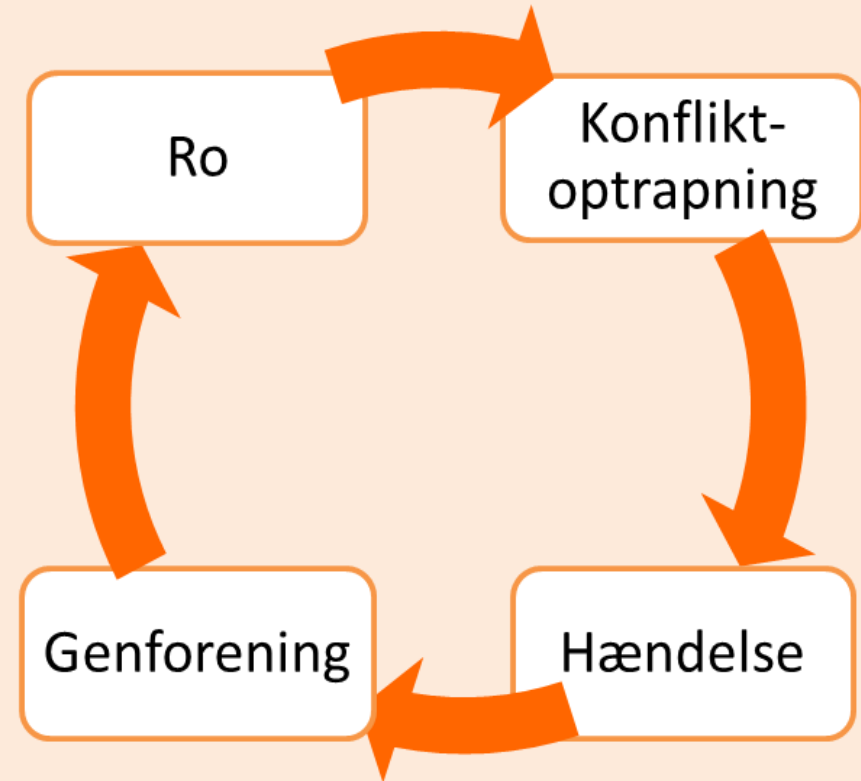
(Kvinde udsat for partnervold)

Voldsspiralen



Voldens cyklus

Hvornår er man mest motiveret til at bryde med volden?



Kilde: Poole, C. 2010

Den voldsudsattes ambivalens



Vi har også gode dage.

Børnene har brug for begge forældre.

Jeg kan ikke klare mig alene.

Jeg elsker min partner.



Min partner gør mig ulykkelig.

Børnene har det svært.

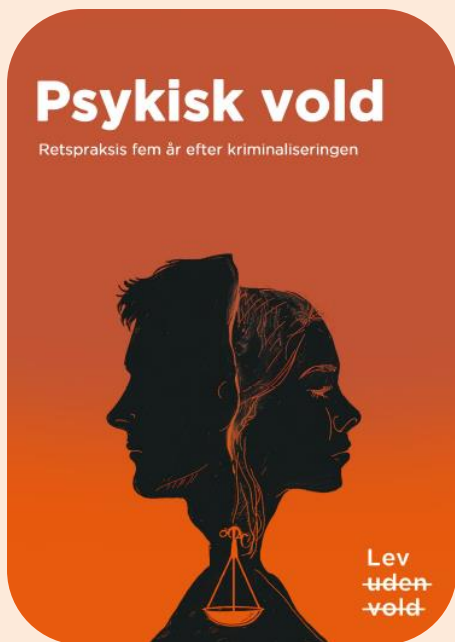
Jeg er bange for min partner.

”Du siger, at du er bange for din partner. Hvad ville det betyde for din hverdag, hvis du ikke behøvede at være bange?”

Ønsker du mere viden om psykisk vold?

Viden om psykisk vold

- *Nyt materiale på vej i 2026:* Et vidensnotat og refleksionsmateriale til fagpersoner om psykisk vold



Kampagner målrettet pårørende

- Serduvolden.dk
- Psykiskvoldervold.dk
- Stoppartner vold.nu



Lev
uden
vold