

Psykisk vold i praksis

Refleksionsmateriale
til fagpersoner

Denne rapport er udarbejdet af Lev Uden Vold
i et samarbejde med Mandecentret og Landsorganisationen
af Kvindekrisecentre og støttet af Oak Foundation Denmark.

Forfattere

Katrine Wamsler
Karoline Haugland
Amalie Guldborg Olesen
Sara Anta Sow Pilehave

Sparringsgruppe

Eva Bertelsen, Landsorganisationen af Kvindekrisecentre (LOKK)
Marie Winther, Mandecentret

Udgivet af

Lev Uden Vold
Emdrupvej 28A, 3.
2100 København Ø

ISBN: 978-87-85249-08-1

Copyright © 2026 Lev Uden Vold

Gengivelse af uddrag, herunder figurer, illustrationer og tabeller,
er kun tilladt mod tydelig kildehenvisning.

Indholdsfortegnelse

Et refleksionsmateriale til fagpersoner	4
Sådan kan materialet bruges	5
Baggrund	5
Læsevejledning – sådan kan du bruge materialet	5
Hvad er vold i nære relationer?	6
Hvad ved vi om psykisk vold?	6
Psykisk vold i lovgivning, forskning og tal	6
Hvordan kommer psykisk vold til udtryk – eksempler på adfærd	9
Intimidering	9
– Nedværdigelse	9
– Trusler	9
– Overvågning	9
– Andre former for intimiderende adfærd	10
Isolation	10
Regler og forhindring i selvstændig livsførelse	10
Manipulation	10
Fysisk og seksualiseret vold	11
Identifikation af psykisk vold i praksis	12
Fem pejlemærker i vurderingen af psykisk vold	13
Pejlemærke 1: Mønster over tid	14
Pejlemærke 2: Relationel kontekst	15
Pejlemærke 3: Ulige magtforhold	18
Pejlemærke 4: Regler og regelbrud	19
Pejlemærke 5: Begrænsning og tilpasning	20
Cases til refleksion	21
Case 1: "Jeg skal bare øve mig i at være i et forhold"	22
Case 2: "Hvis jeg bare gør det rigtigt, så bliver det godt igen"	24
Case 3: "Det hele eksploderer"	26
Case 4: "Jeg ved ikke, om jeg kan holde til det længere"	28
Model: Centrale analytiske pejlemærker til identifikation af psykisk vold i nære relationer	31

Et refleksionsmateriale til fagpersoner

Dette materiale er til dig, der i dit arbejde møder mennesker, hvor det kan være vanskeligt at vurdere, om de er udsat for psykisk vold. Materialet henvender sig både til fagpersoner uden specialiseret viden om vold og til fagpersoner i det voldsfaglige felt, og kan bruges som afsæt for faglig refleksion og dialog både for nye og erfarne medarbejdere.

I nogle situationer vil der ikke være tale om mere end en lille bekymring, måske en faglig undren eller det, der kan beskrives som "gule flag". Her kan opgaven være at undersøge nærmere, stille spørgsmål og være opmærksom over tid. Det er ikke altid muligt at afklare situationen i én kontakt, og i nogle tilfælde kan det vigtigste være at så et frø hos borgeren, som senere kan give anledning til yderligere refleksion eller til at søge om hjælp.

Materialet kan derfor også anvendes i situationer, hvor mistanke eller tvivl i sig selv er tilstrækkeligt til at reagere. Det kan indebære at søge sparring blandt kolleger eller at henvise borgeren videre til tilbud med mere specialiseret viden. At sende en borger videre kan i sig selv være et relevant og vigtigt fagligt skridt.

Faglig tvivl er et grundvilkår i arbejdet med psykisk vold. Tvivlen kan være en vigtig drivkraft for at undersøge situationen nærmere og kvalificere vurderingen. Det er derfor centralt, at du som fagperson er opmærksom på dine handlemuligheder, herunder hvilke rammer, mandat og ansvar du har i mødet med borgeren.

Materialet skal ses som en støtte til at undersøge og vurdere borgerens situation. Det er ikke udtømmende og kan ikke stå alene, men er tænkt som inspiration, der

kan guide din faglige opmærksomhed og kvalificere din praksis. Har du behov for en mere uddybende vejledning til og indføring i, hvordan du kan arbejde opmærksomt med opsporing og håndtering af partnervold generelt, kan det anbefales, at du læser videre i Lev Uden Volds håndbog til kommunale sagsbehandlere fra 2025 'Hvordan opsporer og håndterer jeg sager om partnervold'.

Uanset om en borger er udsat for vold eller ej, kan vedkommende have behov for støtte til at arbejde med eller forstå sine oplevelser. Behovet for hjælp afhænger ikke af, om situationen kan afgrænses som (psykisk) vold. Samtidig er en præcis afgrænsning vigtig, fordi betegnelsen vold har betydning for både den støtte, borgeren tilbydes, og hvordan begge parter i relationen forstås. Opgaven består derfor både i at tage borgerens oplevelser alvorligt og i at foretage en faglig vurdering med afsæt i viden.

Lev Uden Vold

Lev Uden Vold er Danmarks nationale enhed mod vold i nære relationer. Vi arbejder for at forebygge vold, styrke opsporing og sikre, at mennesker udsat for vold – og mennesker, der udoøver vold – får den rette hjælp.

Vi driver blandt andet den nationale hotline, hvor både voldsudsatte, pårørende og fagpersoner kan få anonym rådgivning og sparring om vold i nære relationer.

Hvis du som fagperson har brug for sparring om en konkret bekymring eller vurdering, kan du kontakte vores nationale hotline på tlf. nr. 1888.

Sådan kan materialet bruges

Materialet her kan bruges som en støtte i praksis til at undersøge, forstå og identificere psykisk vold i dialog med mennesker, der kan være udsat for vold - og til refleksion med kolleger. Det er udviklet med blik for, at du som fagperson ikke nødvendigvis selv skal foretage den endelige afgrænsning af, om der er tale om psykisk vold, men har en vigtig rolle i at reagere på bekymring, undersøge situationen nærmere og inddrage relevant sparring eller henvise videre.

Du kan bruge materialet:

- som støtte til din refleksion og faglige vurdering i forhold til en konkret borger
- sammen med kolleger til faglig sparring
- som introduktion til eller oplæring af nye medarbejdere og frivillige
- som fælles refleksion til et teammøde

Baggrund

Refleksionsmaterialet er udarbejdet af Lev Uden Vold i samarbejde med LOKK (Landsorganisationen af kvindekrisecentre) og Mandecenteret. Formålet er at kvalificere den faglige forståelse af psykisk vold i nære relationer, og der er i forbindelse med samarbejdet udarbejdet et bagvedliggende vidensnotat, som sammen med dette refleksionsmateriale skal styrke fagpersoners mulighed for at identificere psykisk vold i mødet med mennesker udsat for vold.

Materialet har fokus på psykisk vold mellem voksne i nære relationer og bygger på forskning inden for dette område. Psykisk vold mod børn adskiller sig på væsentlige områder fra psykisk vold mellem voksne, fordi

relationen mellem barn og omsorgsperson er grundlæggende asymmetrisk og bygger på ansvar, omsorg og opdragelse. Vurderingen af psykisk vold mod børn kræver derfor andre faglige perspektiver end dem, der behandles i dette materiale.

Projektet udspringer af en faglig og praksisnær erkendelse af, at psykisk vold ofte er vanskelig at både genkende og afgrænse. Fagpersoner peger særligt på udfordringer i situationer præget af faglig tvivl, gråzoner og komplekse dynamikker, hvor det kan være uklart, om der er tale om psykisk vold eller eksempelvis en relation præget af højkonflikt.

I vidensnotatet samles forskningsbaseret viden og praksiserfaringer om psykisk vold, herunder centrale nuanceringer og uenigheder i forståelsen af psykisk vold. Refleksionsmaterialet er udviklet som en praksisnær forlængelse heraf og omsætter vidensgrundlaget til konkrete pejlemærker og spørgsmål, der kan støtte faglig refleksion og opmærksomhed i praksis.

Læsevejledning

- sådan kan du bruge materialet

Den første del af materialet skitserer kort, hvordan vold i nære relationer kan begrebsliggøres og dykker derefter ned i forskningsbaseret viden om psykisk vold specifikt. Denne viden fungerer som afsæt for den praksisnære del af materialet, hvor viden omsættes til konkrete cases og pejlemærker, du som fagperson kan tage udgangspunkt i i mødet med borgere, hvor du oplever tvivl om, hvorvidt de er udsat for psykisk vold. Du behøver ikke bruge alle dele på én gang. Materialet er opbygget, så du kan gå ind der, hvor din tvivl, dit behov eller din undren er størst.

Hvad er vold i nære relationer?

Vold i nære relationer kan komme til udtryk på mange måder. Vold handler sjældent kun om slag og blå mærker, men kan også indebære psykisk vold, økonomisk vold, seksualiseret vold, digital vold og stalking.

Af Social- og Boligstyrelsen defineres vold i en nær relation som handlinger eller hændelser, der – uanset formålet – er egnet til at krænke den udsatte persons integritet eller skræmme, smerte eller skade personen fysisk eller psykisk. Nære relationer omfatter en nuværende eller tidligere partner,

et familiemedlem eller en anden person i den udsatte persons nære, private netværk. Der kan i nogle tilfælde, særligt når det handler om æresmotiveret vold, også være flere udøvere.

I praksis vil forskellige voldsformer i mange tilfælde være til stede samtidig, men det er ofte den psykiske vold, der giver anledning til tvivl. Materialet her fokuserer på den psykiske vold i nære relationer og forsøger at stille skarpt på, hvad der kendetegner netop denne voldsform.

Hvad ved vi om psykisk vold?

Psykisk vold i lovgivning, forskning og tal

Psykisk vold er den mest udbredte form for partnervold i Danmark. Justitsministeriet anslår i deres offerundersøgelse fra 2025, at mellem 116-144.000 personer årligt udsættes for psykisk vold. Selvom volden kan være svær at få øje på, fordi den ikke efterlader synlige mærker, har den vidtrækkende konsekvenser for den udsattes trivsel og helbred – både socialt, psykisk og fysisk. Derudover er psykisk vold identificeret som en risikofaktor for,

at volden kan eskalere – og i yderste tilfælde ende med partnerdrab. I langt de fleste tilfælde af partnerdrab har der været forudgående psykisk vold. Derfor er det vigtigt, at vi anerkender alvorsgraden af voldsformen, samt er i stand til at opspore personer, der er udsat for psykisk vold i en nær relation, så tidligt som muligt, så de kan tilbydes den rette støtte og hjælp.

I 2019 blev psykisk vold kriminaliseret i Danmark for at sikre, at lovgivningen afspejler voldsformens alvor.



Straffelovens §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, herunder ved udøvelse af negativ social kontrol, straffes for psykisk vold med bøde eller fængsel indtil 3 år.

Siden kriminaliseringen af psykisk vold har der været en stigende opmærksomhed på psykisk vold, både blandt fagpersoner og i befolkningen generelt. I Lev Uden Vold opleves den øgede opmærksomhed og udvikling konkret i rådgivningen på den nationale hotline. I 2025 handlede 82 % af samtalerne med voldsudsatte blandt andet om psykisk vold, hvilket understreger voldsformens udbredelse. At psykisk vold kan være vanskeligt at få greb om understreges af, at 17 % af disse samtaler drejede sig om afklaring af, hvorvidt der overhovedet var tale om vold.

Efter kriminaliseringen af psykisk vold opdaterede Social- og Boligstyrelsen deres definition af psykisk vold. Denne definition supplerer den strafferetlige bestemmelse og er særlig brugbar for fagpersoner udenfor retssystemet, der møder personer udsat for vold i deres arbejde. Social- og Boligstyrelsens definition læner sig op ad den strafferetlige forståelse, blandt andet gennem formuleringen ”egnet til”, men er samtidig mere praksisnær og sprogligt tilgængelig. Den kunne dog være endnu mere præcis, hvis ordet ’styre’ eller ’begrænse’ indgik, som præcisering af, hvad adfærden er egnet til.

Social- og Boligstyrelsens definition

”Psykisk vold er gentagne handlinger eller hændelser, som er egnet til at nedgøre, ydmyge, krænke, manipulere, true eller isolere en anden person.”

På tværs af forskellige tilgange og definitioner af psykisk vold både internationalt og i Danmark, er det mest centrale kendetegn, at psykisk vold skal forstås som et *mønster* af gentagne handlinger, der *nedgør, krænker,*

manipulerer eller truer den udsatte, på en måde, der er egnet til at få den udsatte til at *indordne sig og ændre adfærd*. Det betyder også, at relationer med psykisk vold er karakteriseret ved et *asymmetrisk magtforhold* mellem parterne.

Forståelsen af psykisk vold i en dansk kontekst læner sig i høj grad op ad elementer i psykolog og forfatter, Per Isdal, samt forskerne Michael Johnson og Evan Starks operationalisering af henholdsvis psykisk vold, intim terrorisme og coercive control. Disse forståelser, samt nyere nuanceringer og gråzoner udfoldes i det bagvedliggende vidensnotat: *Hvor står vi nu med psykisk vold? Et vidensnotat baseret på forskning og praksis (Lev Uden Vold 2026).*

” Psykisk vold er enhver måde at skade, skræmme eller krænke en anden på, som ikke er direkte fysisk i sin natur, eller måder at styre eller dominere andre på ved hjælp af en bagvedliggende magt eller trussel.

Per Isdal

Det forhold, at adfærden skal være egnet til at styre, begrænse eller underordne en anden person, er vigtige kendetegn, der alt sammen kan relateres til et erkendt eller uerkendt behov for kontrol hos den, der udøver volden. Relationer, hvor der er psykisk vold, vil derfor ofte være præget af *konsekvenser eller sanktioner* for den voldsudsatte, hvis ikke personen indordner sig. Graden af rammer og regler (der kan være uudtalte) – og konsekvenser, hvis rammerne overskrides – kan betyde, at den udsattes selvværd og virkeligheds-

fornemmelse langsomt nedbrydes, og medfører, at den udsattes adfærd ændres og at handlerummet indskrænkes.

” Coercive control er en strategi, hvor udøvere intentionelt og systematisk forsøger at nedbryde et offers uafhængighed og fremtvinge lydighed gennem brug af vold, seksuel tvang, intimidering, isolation og kontrol.

Evan Stark

Den psykiske vold kan ligeledes forsatte – eller eskalere – efter parbrud. På Lev Uden Volds juridiske rådgivning vedrører mere end halvdelen af samtalerne vold begået af en tidligere partner, og blandt disse oplyser næsten fire ud af fem, at volden er fortsat efter parbruddet. Vold efter parbrud, også kaldet fortsættelsesvold, kan blandt andet komme til udtryk gennem vedvarende chikane, trusler, digital overvågning, økonomisk kontrol eller brug af fælles børn som led i fortsat magt- og kontroludøvelse. I mange tilfælde kan der være tale om en videreførelse af et mønster, der allerede var etableret under parforholdet, men hvor adfærden og mekanismerne tilpasses den nye situation, og hvor det offentlige system kan blive et middel eller en kanal til at opretholde et psykisk voldsregime igennem eksempelvis løbende underretninger til en familieafdeling eller løbende ansøgninger til et familieretshus.

” Intim terrorisme er, når en partner bruger vold for at få magt og kontrol over den ikke-voldelige partner. Intim terrorisme er kendetegnet ved, at den er indlejret i et mønster af magt og kontrol og kan derfor ikke identificeres ved at kigge på en enkelt hændelse, men skal identificeres ved at se på de mange forskellige kontroltaktikker, udøver bruger over et tidsforløb.

Nogle af de kontrol-taktikker, der anvendes, er: Økonomisk vold, isolation, følelsesmæssig vold, nedgørelse, intimidering og trusler.

Michael Johnson

Hvordan kommer psykisk vold til udtryk – eksempler på adfærd

Psykisk vold er en kompleks og ofte subtil voldsform, der kan komme til udtryk på mange forskellige måder, herunder gennem intimidering, nedværdigelse, trusler, overvågning, isolation, regler og forhindring i selvstændig livsførelse, manipulation samt fysisk og seksuel tvang. Det er en forudsætning, at der er tale om gentagen eller vedvarende adfærd, hvorfor enkeltstående hændelser ikke i sig selv udgør psykisk vold.

Det afgørende er, om der foreligger et mønster, som samlet etablerer og opretholder et regime af vold og kontrol. Nedenfor beskrives en række konkrete eksempler, der afhængigt af kontekst, karakter og omfang, kan udgøre psykisk voldelig adfærd. Disse eksempler bygger på en gennemgang af relevant forskningslitteratur, undersøgelser om voldens udtryksformer, samt en vejledning, Rigsadvokaten i 2022 udgav i forbindelse med kriminaliseringen af psykisk vold.

Det er ikke nødvendigt, at de gentagne handlinger er af samme type, og eksemplerne skal ikke ses som hverken udtømmende eller som en tjekliste, da psykisk vold kan antage mange forskellige udtryksformer i praksis og i den konkrete kontekst. De kan dog tjene et formål i praksis i forhold til at understøtte en øget faglig opmærksomhed på en borgers italesættelse af bestemte typer af handlinger i en relation.

Intimidering

Intimidering kan komme til udtryk gennem nedværdigelse, trusler eller overvågning.

Nedværdigelse

Nedværdigelse kan vise sig gennem verbale angreb, overdreven kritik, latterliggørelse og ydmygelse. Eksempler på nedværdigende adfærd inkluderer:

- at behandle den udsatte åbenlyst dårligere end andre.
- at indføre regelsæt, der udstiller eller ydmyger personen.
- at ignorere personen eller omtale vedkommende, som om han/hun ikke er noget værd.
- at tvinge personen til at gøre eller tåle noget, som han/hun opfatter som uværdigt.
- urimelig kritik, hentydninger eller anklager med det formål at få personen til at underkaste sig udøveren.
- at kontakte personens arbejdsplads, familie eller venner for at sprede sladder, falske rygter eller intime oplysninger – eller give fejlagtige oplysninger til offentlige myndigheder.

Trusler

Trusler kan være både direkte og indirekte og kan rettes mod den udsatte eller pågældendes børn og nærmeste. Dette kan omfatte:

- trusler om vold, drab eller selvmord.
- trusler om at tage børnene eller forlade den udsatte.
- afpresning, ødelægge eller true med at ødelægge ejendele.

Overvågning

Overvågning anvendes til at regulere og kontrollere den udsatte, både fysisk og digitalt.

Fysisk overvågning kan omfatte:

- at følge den udsatte til og fra arbejde eller andre steder.
- at dukke op uanmeldt.
- at få børn, venner eller familie til at rapportere om den udsattes færden.

Digital overvågning kan omfatte:

- gentagne opkald og beskeder, aflytning af samtaler, GPS-sporing eller adgang til mobiltelefon, computer og sociale medier.

Andre former for intimiderende adfærd

- at udsætte en persons børn eller nærmeste for krænkelser eller vold for at skade personen.
- at få andre til at lægge pres på personen til at træffe bestemte livbeslutninger, såsom uddannelse eller valg af ægtefælle.
- systematisk negligering ved at anvende følelsesmæssig tilbagetrækning, tavshed eller fysisk fravær som en måde at straffe den udsatte på.

Isolation

Isolation begrænser systematisk den udsattes handlemuligheder – socialt, økonomisk eller på andre områder. Det er ofte en gradvis proces, hvor den udsatte tilpasser sig udøverens ønsker for at undgå konflikt eller sanktioner.

Eksempler på isolation:

- at begrænse bevægelsesfrihed eller overvåge personen uden samtykke.
- at nægte adgang til arbejde, uddannelse eller sundhedsydelser.
- at fastholde en person i et ægteskab med henvisning til forestillinger om ærbarhed eller familiens status.
- at isolere en person fra børn, familie eller netværk.

Regler og forhindring i selvstændig livsførelse

Et andet centralt element i psykisk vold indebærer adfærd og handlinger, der

fastholder udøverens dominans og begrænser den udsattes mulighed for et frit og selvstændigt liv. Dette kan ske gennem fratagelse og kontrol af ressourcer, som er nødvendige for, at personen udsat for vold kan træffe selvstændige beslutninger, samt gennem mikroregulering af den udsattes dagligdag og adfærd.

Regler og forhindring i selvstændig livsførelse kan komme til udtryk ved:

- at bestemme over eller presse en anden i forhold til graviditet, abort eller prævention
- kontrol over økonomi, herunder adgang til penge eller indsigt i fælles midler.
- kontrol over boligforhold, herunder ved trusler om at smide den udsatte ud eller ved at begrænse adgang til hjemmet.
- kontrol eller begrænsning af adgang til mad, transport eller andre grundlæggende fornødenheder.
- mikroregulering af den udsattes påklædning og udseende, børneopdragelse, omgangskreds, personlig hygiejne eller sovevaner.

Manipulation

Manipulation, herunder gaslighting, har til formål at få den udsatte til at betvivle sin egen virkelighedsopfattelse, intuition og dømmekraft.

Dette kan komme til udtryk ved:

- at udøveren forvirrer, vildleder eller presser pågældende, så den udsatte tvivler på egne vurderinger og beslutninger.
- at udøver planter falske informationer eller minder, f.eks. ved at benægte tidligere hændelser eller fordreje situationer, så den udsatte oplever den krænkende adfærd som selvforskyldt.
- devaluering af den udsattes følelser, f.eks. ved at udøver antyder, at den udsatte er overfølsom, psykisk syg

eller ustabil, som kan medføre, at udøverens adfærd opleves som selvforskyldt eller ikke eksisterende.

Fysisk og seksualiseret vold

Psykisk vold vil ofte forekomme i samspil med andre voldsformer. Fysisk og seksualiseret vold eller tvang kan indgå som en del af den psykiske vold. Det er ikke de enkelte fysiske eller seksuelle handlinger i sig selv, der udgør psykisk vold, men det, at handlingerne indgår i et mønster af adfærd, som skaber og opretholder en latent trussel om, at adfærden kan gentage sig.

Tidligere episoder med aggression eller vold kan dermed skabe en vedvarende frygt for, at volden gentages, og bliver dermed egnet til at styre den udsatte gennem den underliggende trussel. Det er denne underliggende trussel, den latente vold, der udgør den psykiske vold.

Seksualiseret tvang kan indgå som en del af den psykiske vold og kan komme til udtryk gennem både direkte og indirekte magtanvendelse.

Direkte magtanvendelse omfatter direkte trusler om handlinger, der sårer, negligerer eller påfører smerte, hvis den udsatte ikke indvilliger i seksuel aktivitet.

Eksempler kan være:

- Trusler om ikke at ville opfylde en partners følelsesmæssige behov, f.eks. undlade at udvise fysisk omsorg eller undlade at deltage i fælles sociale aktiviteter.
- Trusler om handlinger, der vil få negative følelsesmæssige konsekvenser for en partner, f.eks. utroskab eller at forlade partneren.
- Trusler om fysisk vold mod den udsatte eller pågældendes familie.
- Tvinge den udsatte til ydmygende og nedværdigende handlinger under overgrebet.

Indirekte magtanvendelse omfatter subtile, intimiderende handlinger, som ofte knytter sig til tidligere episoder med aggression eller vold, som derfor kan opleves som en latent trussel. Det kan også inkludere verbale og nonverbale handlinger, der har til formål at aktivere skyld og dårlig samvittighed hos den udsatte, samt handlinger, som nedgør, ydmyger eller nedværdiger den udsatte under den seksuelle aktivitet.

Eksempler kan være:

- Truende kropssprog.
- Fremsætte falske anklager mod en partner, f.eks. om utroskab, om ikke at elske udover højt nok, eller om selv at have lagt op til sex, f.eks. grundet påklædning.
- Sammenligne den voldudsattes lyst eller seksualitet negativt med andre, f.eks. en ekskæreste.
- Vedholdende uønskede tilnærmelser og plagen om seksuel aktivitet.
- Kritisere og nedgøre den udsattes udseende eller seksuelle præsentationer.

Identifikation af psykisk vold i praksis

Med afsæt i den viden, der er præsenteret i de foregående afsnit om psykisk vold, herunder hvordan volden kan komme til udtryk, og hvilke mønstre og dynamikker der ofte er på spil, bevæger dette afsnit sig tættere på den konkrete identifikation af psykisk vold i praksis.

I praksis vil vurderingen sjældent være entydig. Den vil ofte tage form undervejs i mødet med borgeren, i fragmenterede oplysninger og i situationer, hvor det ikke er klart, hvordan den beskrevne adfærd skal forstås, eller hvor reaktioner hos personen udsat for vold umiddelbart kan være vanskelige at forstå ud fra den sammenhæng, de bliver præsenteret i.

Denne del af materialet handler derfor om de situationer i din hverdag, hvor identifikationen eller vurderingen af, hvad der er på spil, kan opleves vanskelig – men hvor du har en faglig fornemmelse af, at der kan være tale om psykisk vold. I det følgende bliver du derfor præsenteret for scenarier og refleksionsspørgsmål, som kan støtte dig, når du står med en fornemmelse af, at noget ikke stemmer, uden at du nødvendigvis har hele billedet.

Materialet er blandt andet udviklet i samspil med fagpersoner, der har fortalt om, hvornår de oplever, at vurderingen af psykisk vold er særligt vanskelig.

De har beskrevet, at tvivlen ofte opstår i situationer, hvor:

- borgeren selv tager ansvar for en konflikt
- borgeren har svært ved at italesætte den voldelige adfærd, enten fordi vedkommende har vanskeligt ved at konkretisere hændelserne, eller fordi

emnet i sig selv er forbundet med barrierer for at tale om det

- der mangler relevante oplysninger til at foretage vurderingen, eller informationen er ensidig
- adfærden beskrives som gensidig
- handlingerne isoleret set virker små
- der ikke er tale om åbenlys trussel eller italesat kontrol

Det er blandt andet med udgangspunkt i disse gråzoner og tvivlsområder, materialet er udviklet, og målet er, at det kan bidrage med relevante nuanceringer, der kan gøre tvivlen mindre.

Psykisk vold må vurderes i den relation, den indgår i, og i lyset af de magtforhold og den situation, borgeren står i. Den samme adfærd kan have forskellig betydning afhængigt af konteksten.

De efterfølgende afsnit er tænkt som støtte til at få øje på mønstre i konkrete situationer med mennesker udsat for vold og i dialog med kolleger. Først introduceres fem pejlemærker, der kan bruges direkte i samtalen med borgere. Dernæst præsenteres fire forskellige cases, der lægger op til faglig refleksion og dialog.

Fem pejlemærker i vurderingen af psykisk vold

Vurdering af psykisk vold kræver ofte, at du samler mange små tegn, hændelser og løsrevne oplysninger til et samlet billede. Nedenfor præsenterer vi fem pejlemærker, der er tænkt som støtte til din faglige refleksion, og som kompas-punkter at navigere efter i din samtale med en borger. Pejlemærkerne kan ikke bruges som et test- eller screenings-redskab, der kan give et entydigt svar.

Pejlemærkerne skal ses som en hjælp til at komme rundt om de relevante tematikker i afgrænsningen og identifikation af psykisk vold. De kan både bruges til intern refleksion, faglig sparring med kollegaer og i direkte dialog med borgeren. De kan hjælpe dig med at strukturere din opmærksomhed, stille relevante spørgsmål og få øje på mønstre i relationen, som kan være svære at se i enkeltstående situationer. Psykisk vold kræver ofte en bredere, kontekstnær faglig vurdering. Pejlemærkerne kan derfor ikke stå alene eller bruges til at "bevise" psykisk vold, men kan bruges som afsæt for videre undersøgelse, dialog og faglig vurdering. Pejlemærkerne og de dertilhørende refleksionsspørgsmål tager udgangspunkt i psykisk vold i parforhold og i andre nære relationer, ligesom det er vigtigt at have for øje, at der også kan være tale om flere udøvere, særligt når det handler om æresmotiveret vold og kontrol.

Derudover er det vigtigt at være opmærksom på, at det kan være relevant at afdække de nedenstående tematikker, også selvom borgeren er gået fra sin partner. Ophør af parforhold er ikke ensbetydende med ophør af volden – tværtimod kan volden fortsætte eller

endda eskalere efter parbrud. Modellen på side 16-17 samler de fem centrale pejlemærker i vurderingen af psykisk vold og illustrerer, hvordan psykisk vold ofte udvikler sig som et mønster af magt, kontrol, regler og adfærdstilpasning over tid.



Pejlemærke 1 – Mønster over tid

1. Adfærden er gentagende over tid
2. Handlingerne er ikke nødvendigvis ens, men indgår i et systematisk mønster
3. Handlingerne udgør tilsammen et mønster, der får den udsatte til at ændre adfærd

Psykisk vold er et vedvarende mønster af handlinger, der samlet er egnet til at få den voldsudsatte til at indordne sig og ændre adfærd på en måde, der begrænser vedkommendes handlefrihed.

Mønster over tid

Enkeltstående handlinger udgør ikke i sig selv psykisk vold. Psykisk vold viser sig derimod som et mønster, hvor forskellige handlinger samlet set skaber begrænsning, indordning og utryghed. Det er derfor centralt, at du som fagperson forsøger at afdække og spørge ind til, om der er situationer, hvor borgeren oplever at indordne sig eller lade sig begrænse, ved eksempelvis at undlade at gøre noget eller gøre noget andet end vedkommende umiddelbart har lyst til pga. en adfærd fra partneren. Det er i forlængelse af denne opmærksomhed væsentligt at afdække, hvorvidt der kan ses et mønster over tid, hvor personen, du er bekymret for, har ændret adfærd som følge af partnerens handlinger.

Vær opmærksom på

- Er der adfærd, som går igen og tilsammen danner et mønster?
- Består adfærden af forskellige handlinger, som tilsammen virker i samme retning, fx ved at begrænse, styre eller påvirke personens muligheder, handlerum og valg?
- Har adfærden ændret karakter over tid, fx blevet hyppigere, mere intens eller mere subtil?
- Er der noget, der i starten fremstod enkeltstående, men som nu er tilbagevendende?



Pejlemærke 2 – Relationel kontekst

1. Adfærden tilpasses den person, volden udøves mod
2. Sårbarheder og afhængigheder kan udnyttes i adfærden
3. Adfærden skal forstås med afsæt i den konkrete relation og livssituation

Vurderingen af psykisk vold må tage udgangspunkt i en helhedsforståelse af relationens kontekst, herunder relationelle dynamikker, afhængighedsforhold og sociale rammer.

Relationel kontekst

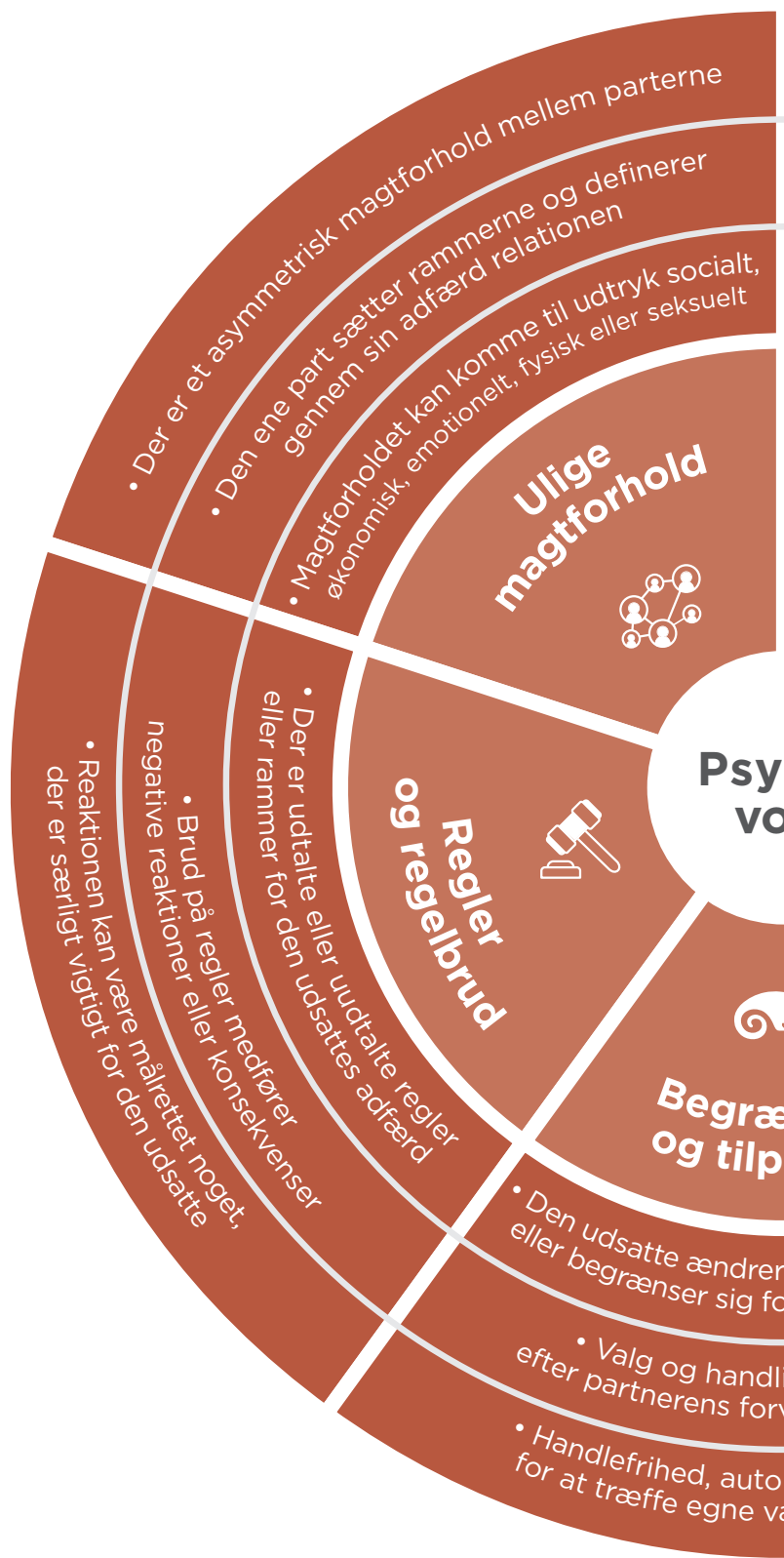
Den samme handling kan have forskellig betydning afhængigt af den relation og sammenhæng, den indgår i. For at vurdere psykisk vold er det derfor vigtigt at forstå den konkrete relation og de forhold, der påvirker borgerens handlemuligheder.

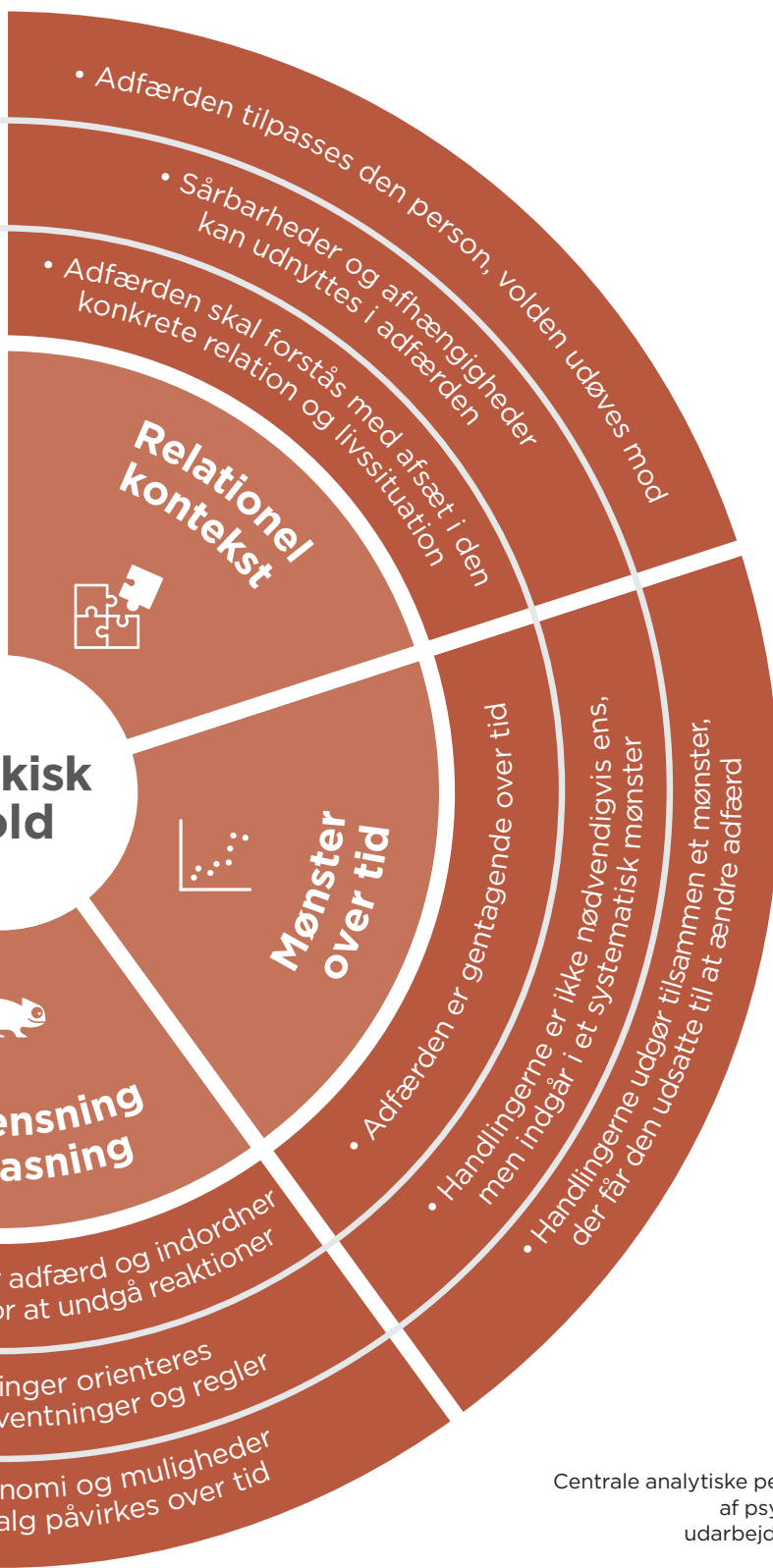
Relationel kontekst handler blandt andet om sårbarheder, afhængigheder og sociale vilkår, der kan skabe skævhed i magtforholdet og blive udnyttet til kontrol. Det kan også handle om, at borgerens handlefrihed allerede er begrænset, fx i situationer præget af negativ social kontrol.

I nogle sammenhænge, herunder æresmotiverede konflikter, kan kontrollen være udøvet eller understøttet af flere personer. Det gør det særligt vigtigt at se på den samlede kontekst frem for kun enkelte handlinger.

Vær opmærksom på

- Er der sårbarheder, afhængigheder eller særlige forhold i relationen, som kan blive udnyttet til kontrol?
- Bruges forhold som økonomi, børn, bolig, helbred eller opholdsgrundlag til at kontrollere eller styre borgerens valg og muligheder?
- Har borgerens køn, seksualitet, minoritetsstatus eller sociale position betydning for sårbarheder eller afhængighedsforhold, som kan blive udnyttet i relationen?
- Har borgeren tidligere været udsat for vold eller kontrol, og hvilken betydning kan det have i den aktuelle situation?
- Er borgerens adfærd eller muligheder begrænset af normer, forventninger eller hensyn til familiens eller kollektivets ære og omdømme?
- Er der flere personer end partneren, som udøver eller understøtter kontrol, pres eller overvågning?





Centrale analytiske pejlemærker til identifikation af psykisk vold i nære relationer, udarbejdet af Lev Uden Vold, 2026.



Pejlemærke 3 – Ulige magtforhold

1. Der er et asymmetrisk magtforhold mellem parterne
2. Den ene part sætter rammerne og definerer gennem sin adfærd relationen
3. Magtforholdet kan komme til udtryk socialt, økonomisk, emotionelt, fysisk eller seksuelt

Psykisk vold udspiller sig ofte i et ulige magtforhold, hvor den ene part gennem sin adfærd får mulighed for at definere rammerne i relationen og påvirke den andens handlemuligheder.

Ulige magtforhold

Et psykisk voldeligt forhold kendetegnes ofte ved et ulige magtforhold mellem parterne, hvor den ene i højere grad har mulighed for at definere rammerne i relationen, opstille regler samt bestemme konsekvenserne, hvis disse ikke overholdes af den anden.

Det betyder ikke, at relationen nødvendigvis er uden modstand eller reaktioner fra den udsatte. Også i psykisk voldelige relationer kan der forekomme konflikter. At borgeren gør modstand, eller ikke oplever sig selv som passiv, udelukker ikke, at der kan være tale om psykisk vold. Det afgørende er, om der over tid etableres et mønster, hvor den ene parts handlemuligheder gradvist begrænses.

Et ulige magtforhold kan komme til udtryk på mange måder, herunder gennem forskelle i ressourcer, position eller handlemuligheder fx fysisk, økonomisk, socialt, sprogligt eller i forhold til netværk og afhængighed. Når der er tale om psykisk vold, betyder det ofte, at den ene part tilpasser sig den andens krav og forventninger for at undgå voldsomme reaktioner eller konsekvenser.

Vær opmærksom på

- Er der én, der i højere grad bestemmer rammerne i relationen, og hvordan kommer det til udtryk?
- Hvem tilpasser sig typisk hvem i hverdagen?
- Hvem får ansvaret, når noget går galt, eller der opstår en konflikt?
- Hvad er på spil, hvis borgeren siger fra, gør modstand eller ønsker forandring?
- Er der tegn på, at borgeren tilpasser sin adfærd for undgå kritik, vrede eller kraftige negative konsekvenser?
- Har begge parter reelt samme mulighed for at sætte grænser, træffe egne valg og handle frit?



Pejlemærke 4 – Regler og regelbrud

1. Der er udtalte eller udtalte regler eller rammer for den udsattes adfærd
2. Brud på regler medfører negative reaktioner eller konsekvenser
3. Reaktionen kan være målrettet noget, der er særligt vigtigt for den udsatte

Konsekvenser af brud på regler og rammer fungerer som en mekanisme til at regulere eller kontrollere den voldsudsattes adfærd og begrænse vedkommendes handlefrihed.

Regler og regelbrud

Psykisk vold er ofte kendetegnet ved, at der eksplicit eller implicit er opstillet regler og rammer for den udsattes adfærd. Reglerne kan handle om, hvad man må sige, gøre, mene, føle eller hvem man må have kontakt med. Det kan også handle om, hvad man må deltage i, eller hvordan man må se ud.

Når den udsatte bevidst eller ubevidst udfordrer eller overskrider en regel, følger der typisk en konsekvens eller reaktion fra partneren, som markerer, at grænsen er overskredet. Reaktionerne kan variere i form og intensitet, men vil ofte opleves som uforudsigelige eller ude af proportion med det, der udløste dem.

Reaktionerne kan være direkte, fx vrede, kritik, trusler eller ydmygelser, eller mere indirekte, fx tavshed, følelsesmæssig tilbagetrækning eller fravær, som en måde at straffe den udsatte på. Fælles for reaktionerne er, at de er egnede til at påvirke, hvad der opleves muligt eller acceptabelt i relationen.

Vær opmærksom på

- Hvad sker der, hvis borgeren gør noget ”forkert” i partnerens øjne eller bryder en forventning?
- Hvad sker der, hvis borgeren udtrykker utilfredshed eller uenighed overfor sin partner?
- Hvad sker der, hvis borgeren sætter en grænse, fx om privatliv eller adgang til personlige oplysninger (fx telefon, beskeder eller sociale medier)?
- Hvad gør partneren, hvis borgeren taler med andre om problemer i relationen?
- Hvad sker der, hvis borgeren laver egne aftaler eller ikke følger partners planer?
- Hvad sker der, hvis borgeren afviser fysisk kontakt eller sex?



Pejlemærke 5 - Begrænsning og tilpasning

1. Den udsatte ændrer adfærd og indordner eller begrænser sig for at undgå reaktioner
2. Valg og handlinger orienteres efter partnerens forventninger og regler
3. Handlefrihed, autonomi og muligheder for at træffe egne valg påvirkes over tid

Psykisk vold indebærer en form for regulering eller kontrol af den andens liv og handlemuligheder, hvor gentagne handlinger, forventninger eller sanktioner gradvist påvirker den voldsudsattes adfærd, beslutninger og selvforståelse.

Hvor pejlemærke 4 har fokus på de reaktioner, der opstår i situationen, retter dette pejlemærke fokus mod, hvordan reaktionerne over tid påvirker borgerens adfærd og handlemuligheder.

Psykisk vold bliver ofte tydelig, når man ser på, hvordan den udsatte over tid ændrer sin adfærd som følge af gentagne reaktioner og konsekvenser i relationen. Det afgørende er, om udsagn, adfærd og sanktioner over tid indskrænker handlefriheden for personen udsat for vold, eller har negativ betydning for vedkommendes trivsel. Det kan både handle om fysisk, psykisk og social mistrivsel hos den udsatte.

Vurderingen bør baseres på, om relationen virker regulerende, begrænsende, isolerende eller skræmmende. Det er denne indordning og adfærdsændring, der er central i afgrænsningen af psykisk vold. Derudover indgår manipulation og gaslighting ofte også som del af den psykiske vold, hvilket kan påvirke den udsattes virkelighedsfornemmelse og føre til devaluering af selv og egne oplevelser.

Vær opmærksom på

- Virker borgeren nervøs for sin partner eller utryg i relationen?
- Hvordan påvirker relationen borgerens handlefrihed, grænser og muligheder for at træffe egne valg?
- Er der tegn på overtilpasning, indordning eller at borgeren tager ansvar for partnerens reaktioner?
- Er der tegn på, at relationen har påvirket borgerens selvforståelse eller tillid til egne oplevelser?
- Er borgerens sociale netværk, personlige frihed eller muligheder i hverdagen blevet mindre over tid?

Cases til refleksion

I det følgende præsenteres fire cases, der er udviklet til at støtte både individuel refleksion og fælles faglig dialog. De fire cases kan anvendes som afsæt for at arbejde med identifikation af psykisk vold og refleksion over handlemuligheder i praksis – enten alene eller sammen med kolleger, f.eks. på team- eller afdelingsmøder, i faglig sparring eller som led i oplæring af nye medarbejdere og frivillige.

I arbejdet med casene har du og dine kollegaer mulighed for at øve jer i at få øje på mønstre og dynamikker, som i praksis kan være svære at identificere. Samtidig kan I drøfte forskellige faglige perspektiver og dele erfaringer på tværs. Formålet er at kvalificere den faglige vurdering gennem dialog, erfaringsudveksling og fælles refleksion.

De fire cases illustrerer, hvordan identifikationen af psykisk vold kræver en samlet og kontekstnær forståelse af mønstre, magt og konsekvenser. Casene spænder fra gråzoner, hvor tvivlen er central, til situationer med tydelige tegn på psykisk vold. Indsigterne kan efterfølgende bruges som afsæt for mødet med borgere, særligt i situationer, hvor der opleves tvivl.

I sådanne situationer kan det være hjælpsomt at være opmærksom på, hvad der særligt træder frem i borgerens fortælling, og hvad der eventuelt giver anledning til undren eller bekymring. Det kan også være relevant at overveje, hvordan denne tvivl kan undersøges nærmere, herunder hvilke spørgsmål der kan stilles, og om der er behov for faglig sparring.

I refleksionen kan der desuden rettes opmærksomhed mod, hvordan borgeren taler om sig selv, sin partner og relationen mellem dem. Det kan give indblik i dynamikker som ansvar, skyld og tilpasning. Samtidig kan det være relevant at være opmærksom på, hvordan partnerens perspektiv fremstår gennem borgerens fortælling, herunder hvordan regler, forventninger og grænser i relationen beskrives.

Endelig kan det være hjælpsomt at reflektere over egen forforståelse, herunder om borgerens køn eller andre forhold kan påvirke din umiddelbare vurdering af situationen. I casene anvendes betegnelserne borger og partner for at understrege, at psykisk vold kan forekomme på tværs af køn. De fire cases illustrerer, hvordan vurderingen af psykisk vold kræver en samlet og kontekstnær forståelse af mønstre, magt og konsekvenser. Disse indsigter kan bruges som afsæt i dit arbejde med borgere, særligt i situationer, hvor du oplever tvivl. Som hjælp til at få mest ud af arbejdet med de præsenterede cases, har vi efter hver case angivet relevante refleksionsspørgsmål, som du og dit team kan vælge at tage udgangspunkt i i jeres drøftelser.

Casene er ikke udtømmende og repræsenterer ikke alle former for psykisk vold i nære relationer. Eksempelvis indgår der ikke særskilte cases om vold efter parbrud eller æresmotiveret vold, hvor der kan være særlige dynamikker og risikofaktorer i spil.

Case 1: "Jeg skal bare øve mig i at være i et forhold"

Borgeren møder op i sundhedshuset i forbindelse med en sygemelding. Borgeren beskriver søvnproblemer, udmattelse og hjertebanken, samt en oplevelse af at være konstant på vagt gennem længere tid. Borgeren fortæller, at vedkommende ikke sover ret meget om natten og hele tiden oplever en uro i kroppen. Det er ikke muligt for vedkommende at gå på arbejde, fordi vedkommendes koncentration og evne til at fokusere er udfordret på grund af manglende søvn.

Borgeren fortæller, at der ofte er spændinger derhjemme, som vedkommende bruger meget tid på at tænke over, når vedkommende er gået i seng. Borgeren beskriver en episode, hvor partneren blev utilfreds med vedkommendes påklædning, hvorefter stemningen var dårlig hele weekenden. Borgeren forklarer, at partneren bare siger de ting, for at undgå at borgeren får negativ opmærksomhed, når de er sammen med andre, og fremhæver samtidig, at det jo er meget normalt, at man kan være uenige om den slags ting i et parforhold, men at det alligevel går vedkommende på.

Ved spørgsmål om, hvorvidt der er andre ting, som borgeren undlader at gøre, fortæller borgeren, at der en gang imellem er ting, der fravælges for at bevare den gode stemning. Sociale arrangementer bliver for eksempel oftere fravalgt, vedkommende tager heller aldrig afsted alene til ting, men det understreges, at det også ville være mærkeligt, når man er i et forhold. Borgeren fortæller, at kontakten til

en nær ven er blevet mindre efter partnerens negative reaktioner og vurdering af, at vennerelationen ikke var god for borgeren. Borgeren fortæller, at partneren oplever, at venen har en dårlig indflydelse på borgeren og på deres forhold. Borgeren kan godt selv se, venen har talt negativt om forholdet ved flere lejligheder, hvorfor borgeren er begyndt at være tilbageholdende med at tage imod invitationer til at ses og heller ikke selv rækker ud mere. Men det er vedkommendes egen beslutning og ikke noget, partneren har tvunget vedkommende til.

Borgeren kommer med flere eksempler på, hvordan vedkommende i hverdagen orienterer sig efter, hvad partneren vil synes er passende, og hvordan vedkommende løbende tjekker af, om forskellige ting opleves som okay, inden der træffes beslutninger. Ved spørgsmål om, hvorvidt vedkommende kunne forestille sig at gøre noget, partneren ikke bryder sig om, for eksempel at tage det samme tøj på igen eller tage til et arrangement alene, er svaret, at det ikke kan betale sig, fordi der efterfølgende vil være dårlig stemning i flere dage.

Borgeren forklarer, at partneren i de situationer trækker sig eller bliver tavs, indtil vedkommende har undskyldt og lovet ikke at gøre det samme igen. Borgeren forklarer, at det ikke er et problem, fordi vedkommende godt ved, at det i bund og grund handler om, at partneren bare gerne vil passe på vedkommende. Borgeren fortæller, at vedkommende ofte oplever, at partneren italesætter vedkommende

som urimelig og en, der glemmer at tage hensyn, fordi vedkommende ikke har været i et længerevarende forhold før. Det mener borgeren, at partneren kan have ret i og udtrykker en erkendelse af, at det er noget vedkommende skal lære.



Indledende refleksions-spørgsmål

- Hvad lægger du særligt mærke til i borgerens fortælling?
- Hvilke pejlemærker for psykisk vold får du øje på?
- Hvad gør dig i tvivl, og hvilke spørgsmål kan hjælpe dig til at forstå situationen bedre?
- Er der oplysninger om borgeren og partneren, som kan bidrage til at nuancere din forståelse af situationen?
- Er der andre fagpersoner, der kan bidrage med viden, der kan hjælpe dig med at vurdere borgeres situation og behov bedre?



Hjælp til refleksion

Der er flere forhold, der kan give anledning til opmærksomhed i ovenstående case. Eksempelvis nedtoner borgeren episoderne, samtidig med, at der måske tegner sig et mønster, hvor partnerens reaktioner ser ud til at påvirke borgerens valg, sociale relationer og beslutninger i hverdagen (særligt pejlemærke 3 og 4). Borgeren beskriver, at bestemte handlinger fravælges for at bevare roen og undgå dårlig stemning, og der ses tegn på gradvis tilpasning og begrænset handlefrihed. Samtidig fremstår borgeren usikker på egne vurderinger og retter skyld mod sig selv (særligt pejlemærke 5).



Hvilken supplerende viden kunne du have brug for?

Eksempelvis:

- Har adfærden ændret karakter over tid, fx blevet hyppigere, mere intens eller mere subtil?
- Er der sårbarheder, afhængigheder eller særlige forhold i relationen, der bliver udnyttet til kontrol?
- Har borgeren tidligere været udsat for vold eller kontrol, og hvilken betydning kan det have i den aktuelle situation?

Hvilke spørgsmål vil du stille for at få mere viden?



Næste skridt

Hvis du vurderer, at der i casen er tale om psykisk vold, hvordan kan man så tale med borgeren om det? Hvilken type støtte kunne man forestille sig, borgeren har brug for og kan tage imod?

Case 2: "Hvis jeg bare gør det rigtigt, så bliver det godt igen"

Borgeren møder i jobcenteret efter en opsigelse. Borger fremstår træt og presset og fortæller, at nattesøvnen ofte bliver afbrudt af konflikter i hjemmet, og at vedkommende har svært ved at sove. Borgeren fortæller, at vedkommende senest har sovet i parrets bil efter en voldsom eskalation i en konflikt. Borgeren fortæller også, at der generelt er et højt konfliktniveau i parforholdet, og at lignende episoder er sket flere gange gennem årene, men der er aldrig vold i forbindelse med konflikterne. Ved spørgsmål om, hvordan det skal forstås, forklarer borgeren, at det aldrig bliver fysisk.

Ved spørgsmål om konflikternes karakter beskriver borgeren, at de ofte starter med små ting. Hvis der ikke svares hurtigt nok på en besked, kan partneren finde på at sende gentagne beskeder, ringe flere gange i træk eller møde op uanmeldt, og hvis partneren ikke kan lide, hvad vedkommende siger, bliver der ballade. Borgeren fortæller også, at partnerens opkald og uanmeldte besøg er sket gentagne gange på arbejdet, og at det måske var derfor, at borgeren blev fyret, fordi vedkommendes chef oplevede, at det var helt uacceptabelt og forstyrrende for arbejdspladsen.

Borgeren fortæller, at partneren under konflikter kan true med at forlade forholdet eller tage børnene med. Borgeren fortæller også, at der ikke er nogen tvivl om, at partneren ville finde en måde, hvor borgeren ikke kan komme til at være sammen med børnene, hvis de går fra hinanden.

Ved spørgsmål om, hvordan borgeren håndterer situationerne, fortæller borgeren, at vedkommende ofte undgår at sige sin partner imod, og at mange beslutninger tages med afsæt i, hvad partneren vil acceptere. Telefonen holdes altid tændt, og borgeren svarer hurtigt på beskeder for at undgå mistillid og vrede.

Borgeren fortæller også, at kontakten til en nær relation er ophørt, efter partneren har stillet spørgsmål ved relationens intentioner. Når konflikter eskalerer, forlader borgeren hjemmet for at skabe ro. Det er borgerens erfaring, at tingene falder til ro, når vedkommende har været væk et stykke tid, blot det ikke er for længe, fordi partneren så begynder at stille spørgsmål til, hvor og med hvem vedkommende har været. Derfor vælger borgeren ofte bare at tage ophold i bilen, indtil tingene er faldet til ro.



Indledende refleksions-spørgsmål

- Hvad lægger du særligt mærke til i borgerens fortælling?
- Hvilke pejlemærker for psykisk vold får du øje på?
- Hvad gør dig i tvivl, og hvilke spørgsmål kan hjælpe dig til at forstå situationen bedre?
- Er der oplysninger om borgeren og partneren, som kan bidrage til at nuancere din forståelse af situationen?
- Er der andre fagpersoner, der kan bidrage med viden, der kan hjælpe dig med at vurdere borgeres situation og behov bedre?



Hjælp til refleksion

Der er flere forhold, der giver anledning til opmærksomhed i ovenstående case. Eksempelvis beskrives der et mønster, hvor partnerens adfærd fremstår præget af kontrol, uforudsigelighed og sanktioner. Gentagne opkald og beskeder, uanmeldte fremmøder samt trusler om brud og om at tage børnene med kan pege på adfærd, der virker regulerende og begrænsende (særligt pejlemærke 1, 2, 4 og 5).

Borgeren beskriver samtidig en omfattende tilpasning af egen adfærd for at undgå konflikter og negative konsekvenser. Telefonen holdes tændt, beskeder besvares hurtigt, og beslutninger træffes med afsæt i, hvad partneren vil acceptere. Der er tegn på indskrænket handlefrihed, social isolation og vedvarende opmærksomhed på partnerens reaktioner. Borgeren nedtoner episoderne og tager i høj grad ansvar for konflikterne (særligt pejlemærke 3 og 5).



Hvilken supplerende viden kunne du have brug for?

Eksempelvis:

- Er der sårbarheder, afhængigheder eller særlige forhold i relationen, der bliver udnyttet til kontrol?
- Hvad sker der, hvis borgeren udtrykker utilfredshed eller uenighed overfor sin partner?
- Virker borgeren nervøs for sin partner eller utryg i relationen?

Hvilke spørgsmål vil du stille for at få mere viden?



Næste skridt

Hvis du vurderer, at der i casen er tale om psykisk vold, hvordan kan man så tale med borgeren om det? Hvilken type støtte kunne man forestille sig, borgeren har brug for og kan tage imod?

Case 3: "Det hele eksploderer"

Borgeren henvender sig i familieafdelingen efter en voldsom konflikt i hjemmet og efterspørger hjælp til at håndtere uenigheder og en presset hverdag på andre måder. Forholdet beskrives som intenst og præget af hyppige skænderier, hvor stemningen hurtigt kan skifte fra nærhed til konflikt. Uenigheder om praktiske forhold, børn eller dagligdagsbeslutninger udvikler sig ofte hurtigt, og borgeren beskriver det som at gå fra 0 til 100 på et øjeblik.

Borgeren beskriver konflikterne som kendetegnet ved, at der råbes, smækkes med døre og at begge parter kan sige meget sårende og grimme ting med en intention om at såre og ramme den anden. Børnene har overværet flere af konflikterne, og borgeren er bekymret for deres trivsel.

Ved spørgsmål om, hvad der sker, når borgeren siger fra i forhold til uenighed, fortæller borgeren, at partneren kan blive vred og forlade rummet, hvis ikke de begynder at råbe ad hinanden. Nogle gange taler de ikke sammen resten af dagen, andre gange eskalerer konflikten, indtil begge er udmattede.

Ved spørgsmål om, hvorvidt borgeren kan finde på at lade være med at gøre noget eller tilpasser sig for at undgå partnerens reaktioner, fortæller borgeren, at sådan er det ikke. Det er oplevelsen, at begge kan blive vrede i forskellige situationer, og at de er lige gode om at starte konflikterne eller at forsøge at få den anden til at rette ind i forhold til, hvad vedkommende synes er det rigtige i en given situation.

Borgeren fortæller, at konflikterne kun udspiller sig i forhold til situationer i hjemmet og i forhold til beslutninger om børnene, det er ikke noget, der har betydning for sociale relationer eller deltagelse i aktiviteter udenfor hjemmet. Dog spørger borgeren altid partneren, om det passer godt eller dårligt, inden vedkommende planlægger aktiviteter udenfor hjemmet, eller inden vedkommende inviterer gæster hjem.

I forhold til at have gæster er borgeren særligt opmærksom, både fordi partneren altid skal meget tidligt afsted på arbejde, og derfor ikke altid synes, at det er rart, at der er andre i hjemmet om aftenen – og også fordi det er partneren, der tjener flest penge, og derfor bidrager mere til den fælles økonomi og dermed særlige udgifter forbundet med at have gæster.

På spørgsmål om, hvorvidt borgeren er bange for partnerens reaktion i konflikt-situationer, understreger borgeren, at vedkommende ikke er bange, men bare bliver frygtelig vred.



Indledende refleksions-spørgsmål

- Hvad lægger du særligt mærke til i borgerens fortælling?
- Hvad gør dig i tvivl, og hvilke spørgsmål kan hjælpe dig til at forstå situationen bedre?
- Er der oplysninger om borgeren og partneren, som kan bidrage til at nuancere din forståelse af situationen?
- Er der andre fagpersoner, der kan bidrage med viden, der kan hjælpe dig med at vurdere borgeres situation og behov bedre?



Hjælp til refleksion

Der er flere forhold, der giver anledning til opmærksomhed i casen. Eksempelvis er relationen præget af hyppige, intense og belastende konflikter, der er en ulighed i forhold til økonomien i forholdet, og børnene er gentagne gange vidner til konflikterne. Konflikterne fremstår imidlertid som gensidige, hvor begge parter bidrager til optrapning, og hvor uenigheder hurtigt udvikler sig til højlydte skænderier (særligt pejlemærke 1 og 2).

I samtalen er der ikke umiddelbart tegn på, at borgeren tilpasser sin adfærd for at undgå bestemte reaktioner, eller at borgerens handlefrihed er begrænset i hverdagen.

Borgeren beskriver ikke frygt, men snarere vrede og frustration, og borgeren træffer egne beslutninger og opretholder sociale relationer (særligt pejlemærke 4 og 5).



Hvilken supplerende viden kunne du have brug for?

Eksempelvis:

- Er der sårbarheder, afhængigheder eller særlige forhold i relationen, som bliver udnyttet til kontrol i konflikterne?
- Bruges forhold som økonomi, børn, bolig, helbred eller opholdsgrundlag til at kontrollere eller styre borgerens valg og muligheder?
- Er der tegn på, at relationen har påvirket borgerens selvforståelse eller tillid til egne oplevelser?

Hvilke spørgsmål vil du stille for at få mere viden?



Næste skridt

Hvis du vurderer, at der i casen er tale om psykisk vold, hvordan kan man så tale med borgeren om det? Hvilken type støtte kunne man forestille sig, borgeren har brug for og kan tage imod?

Case 4: "Jeg ved ikke, om jeg kan holde til det længere"

Borgeren kontakter en voldsfaglig rådgivning på opfordring fra en nær relation, som er bekymret for den adfærd, vedkommende har overværet fra borgerens partner, både i forhold til borgeren og i forhold til parrets børn.

Borgeren lever i et ægteskab med to fælles børn. Borgeren fortæller, at vedkommende gennem længere tid har haft symptomer på angst og depression, og derfor aktuelt er sygemeldt fra sit arbejde. Parforholdet er presset, og børnenes institution har for nylig sendt en underretning til kommunen, fordi de oplever, at det ene barn mistrives. Borgeren oplever at være forvirret og have svært ved at overskue situationen, og det er vanskeligt for vedkommende at sætte ord på, hvad der foregår i hjemmet i forbindelse med samtalen.

Spurgt ind til parforholdet, fortæller borgeren, at der er klare forventninger til, hvordan vedkommende skal agere. Partneren stiller krav om, at borgeren overholder aftaler og følger partnerens ønsker. Det kan for eksempel være krav om løbende at blive orienteret om, hvor borgeren befinder sig, og hvem vedkommende er sammen med. Hvis disse forventninger ikke imødekommes, reagerer partneren med beskyldninger om blandt andet manglende ansvarlighed eller utroskab. Borgeren fortæller, at partneren har oplevet utroskab i tidligere forhold, så derfor naturligvis er meget på vagt i forhold til netop det.

Ved spørgsmål om, hvad der sker, når borgeren ikke lever op til partnerens

ønsker, fortæller borgeren, at partneren bliver meget vred og frustreret. Der beskrives episoder, hvor partneren har sendt børnene i seng uden mad, eller har lukket borgeren inde på badeværelset i flere timer. Borgeren fortæller også, at partneren har holdt vedkommende vågen gennem natten og skældt ud, indtil borgeren græd og undskyldte.

Borgeren forklarer partnerens adfærd med, at partneren er bekymret og har behov for at vide, hvor borgeren er. Partneren giver udtryk for, at borgeren ikke har styr på sig selv, og derfor kan komme i problemer. For at undgå konflikter har borgeren over tid afbrudt kontakt til flere relationer. Borgeren beskriver generelt en hverdag, hvor der tages særlige hensyn for at undgå partnerens reaktioner. Det kan handle om at undgå, at børnene larmer for meget, at nogen spiller noget, eller at noget går i stykker derhjemme. Borgeren bruger meget tid og tankekraft på at forsøge at forudsige, hvad der potentielt kan skabe en konflikt.

Borgeren udtrykker, at det er svært at leve sammen i ægteskabet og drømmer nogle gange om at bo for sig selv med børnene i fred og ro. Samtidig oplever borgeren, at det er uoverskueligt at sige fra eller bryde relationen. Partneren har gentagne gange givet udtryk for ikke at kunne eller ville leve uden borgeren, og har i den forbindelse fremsat udtalelser, som borgeren oplever som skræmmende. Tidligere i deres forhold har partneren i forbindelse med jalousi givet udtryk for at kunne reagere meget voldsomt, hvis borgeren forlod relationen. Dengang

slog borgeren det hen, men beskriver nu en kropslig uro ved at tænke på det.



Indledende refleksions-spørgsmål

- Hvad lægger du særligt mærke til i borgerens fortælling?
- Hvilke pejlemærker for psykisk vold får du øje på?
- Hvad gør dig i tvivl, og hvilke spørgsmål kan hjælpe dig til at forstå situationen bedre?
- Er der oplysninger om borgeren og partneren, som kan bidrage til at nuancere din forståelse af situationen?
- Er der andre fagpersoner, der kan bidrage med viden, der kan hjælpe dig med at vurdere borgeres situation og behov bedre?



Hjælp til refleksion

Der er flere forhold, der giver anledning til opmærksomhed i casen. Eksempelvis beskrives et mønster, hvor partnerens adfærd fremstår præget af kontrol, overvågning og stærke reaktioner ved afvigelser fra forventninger. Krav om løbende orientering, beskyldninger og begrænsning af sociale relationer kan pege på et ulige magtforhold. Der beskrives også episoder med indespærring og voldsomme udtalelser om reaktion ved et eventuelt brud (særligt pejlemærke 1,3,4 og 5).

Borgeren beskriver derudover en omfattende tilpasning af egen og børnenes adfærd for at undgå vrede og negative reaktioner (særligt pejlemærke 5).

Derudover peger casen på en kontekst, hvor borgerens psykiske mistrivsel kan have betydning for relationens dynamik, og der er tegn på, at børnene påvirkes af situationen (særligt pejlemærke 2).



Hvilken supplerende viden kunne du have brug for?

Eksempelvis:

- Er der sårbarheder, afhængigheder eller særlige forhold i relationen, som bliver udnyttet til kontrol i konflikterne?
- Hvordan påvirker relationen borgerens handlefrihed, grænser og muligheder for at træffe egne valg?

Hvilke spørgsmål vil du stille for at få mere viden?



Næste skridt

Hvis du vurderer, at der i casen er tale om psykisk vold, hvordan kan man så tale med borgeren om det? Hvilken type støtte kunne man forestille sig, borgeren har brug for og kan tage imod?

Har du som fagperson behov for rådgivning og sparring, når det handler om vurderingen af psykisk vold?

Eller behov for at vide, hvor nærmeste ledige krisecenterplads er?

Ring til Lev Uden Volds nationale hotline på 1888.

Sidder du med en voldsudsat borger og har brug for overblik over, hvor du kan finde det rette tilbud til dem?

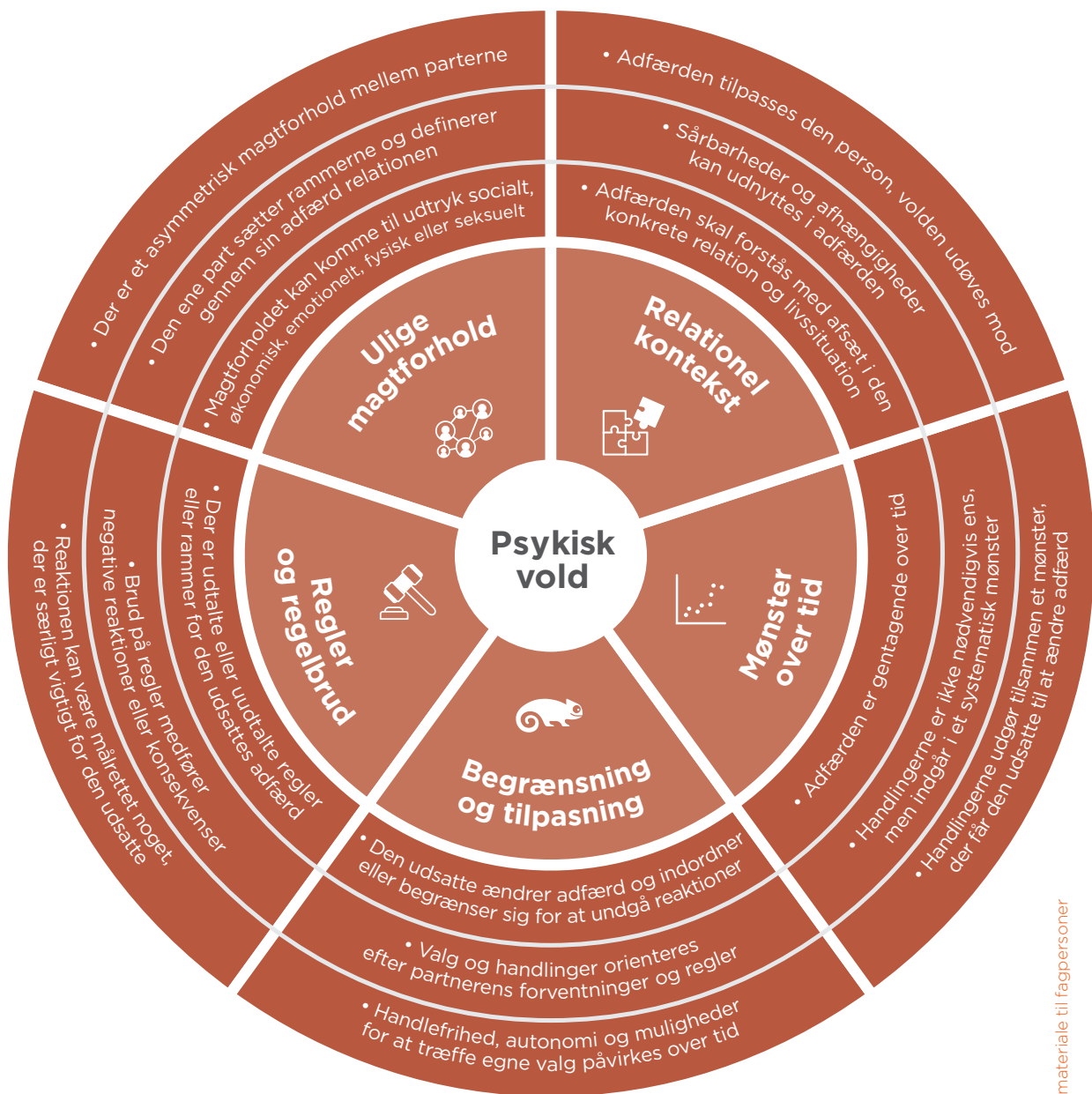
Find Lev Uden Volds digitale kortfunktion over ambulante voldsfaglige tilbud på levudenvold.dk.

ⁱ Social- og Boligstyrelsen. Psykisk vold. Tilgængelig fra: www.social.dk/voksne/vold-i-naere-relationer/viden-og-temaer/psykisk-vold (besøgt 08.04.2026).

ⁱⁱ Justitsministeriets Forskningskontor. (2025). Befolkningens oplevede udsathed for vold og andre former for kriminalitet og overgreb i samfundet. Offerundersøgelserne 2005-2024

ⁱⁱⁱ Monckton-Smith, J. (2019). Intimate Partner Femicide: using a Foucauldian analysis to track an eight relationship progression to homicide. *Violence Against Women*, 26 (11)

^{iv} Lev Uden Vold. (2026). Årsmagasin 2025. Tilgængelig fra: www.levudenvold.dk/media/atfh1gj2/lev-uden-vold_%C3%A5rsmagasin_2025.pdf



Centrale analytiske pejlemærker til identifikation af psykisk vold i nære relationer, udarbejdet af Lev Uden Vold, 2026.

Vil du vide mere?

Læs mere om Lev Uden Vold på
www.levudenvold.dk

eller kontakt os på:

Lev Uden Vold

kontakt@levudenvold.dk

Tlf. 3151 4441

CVR: 38677519