



• PÅRØRENDE  
• PROGRAMMET

# Det finnes mange ulike typer vold

Å bli utsatt for vold kan skje gjennom hele livsløpet. Både barn, ungdom, voksne og eldre av alle kjønn kan utsettes for vold. Det er mange definisjoner på hva vold er. En av dem er at vold er fysiske eller psykiske overgrep for å tvinge gjennom sin vilje eller få utløp for aggresjon.



Tegn på sosial kontroll



Ukonsentrert på jobb



Psykologen Per Isdal ved Alternativ til Vold, definerer vold som «enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil.»



***I møte med mennesker som er utsatt for vold eller utsetter andre for vold, er det en***

***vold eller utsetter andre for vold, er det en tillitserklæring hvis de snakker med deg om det.***

## **Komplekse årsaker**

Årsakene til at noen utøver vold mot nære familiemedlemmer, er kompliserte og sammensatte. Enkelte sykdommer påvirker hjernen og gir personlighetsforandringer og nedsatt impuls kontroll. Ulike demenstilstander er eksempler på slike tilstander. En sjelden gang kan et menneske i psykose bli så redd eller dominert av befalende stemmer i hodet at det ender med voldsutøvelse. Mennesker med rusavhengighet kan, enten i påvirket tilstand eller i desperasjon etter å få tak i penger til rusmidler, utsette sine nære for trusler og vold. Utslitte foreldre med egne traumatiske barndomsopplevelser kan utsette barna sine for vold. Eksemplene er mange.

Kvinner er mer utsatt for vold enn menn, men vi må huske at også menn utsettes for vold, og at det er knyttet betydelig stigma til å være voldsutsatt.

I arbeidslivet kan du møte pårørende som blir utsatt for vold av en i familien som er syk. Du kan møte pårørende som utøver vold mot den som er syk, eller du kan møte pårørende til en som utøver vold mot andre, det være seg familiemedlemmer eller andre. Alle disse tre situasjonene kan ha mye skamfølelse knyttet til seg og være temaer det er vanskelig å ta opp for den pårørende.

**“ Å bli utsatt for vold, både fysisk og psykisk, er svært belastende og medfører en stor helserisiko.**

## **Hva kan du gjøre?**

Forskning viser at mennesker sjelden forteller om vold spontant, slik at det er viktig og nødvendig at helsepersonell og andre støttepersoner evner å

åpne opp for en samtale om temaet. Å alminneliggjøre fenomenet vold, samt normalisere menneskers reaksjoner, kan være en god start.

I møte med mennesker som er utsatt for vold eller utsetter andre for vold, er det en tillitserklæring hvis de snakker med deg om det. Det kan være fint å anerkjenne delingen som riktig og viktig, samtidig som det er lurt å bevare roen i situasjonen i tilstrekkelig grad til å høre ferdig det de forteller. Vonde historier kan utløse handletrang hos hjelpere, men det er likevel viktig for den som deler å oppleve at de har kontroll over det som fortelles og det som eventuelt skal skje videre. Vurderer du det som fortelles som så alvorlig at det er nødvendig å handle umiddelbart, må du forklare hva du planlegger å gjøre og hvorfor.

### **Møter du pårørende som utsettes for vold, eller som er pårørende til noen som utsettes for vold, finnes det flere tilbud**

- I en alvorlig situasjon kan det være nødvendig å ringe politiet. På 02800 kan du settes over til ditt politidistrikt for videre hjelp.
- [Her kan du lese mer](#) om hvordan politiet arbeider med vold i nære relasjoner.
- For barn og unge, eller på vegne av barn og unge, kan [Barn og unges alarmtelefon 116 111](#) kontaktes.
- Det finnes også en hjelpetelefon for mennesker som utsettes for vold og overgrep, [Vold og overgrepslinjen 116 006](#).
- På [Dinutvei.no](#) kan du finne informasjon om hvilke hjelpetilbud som finnes i den kommunen hvor den pårørende bor. Informasjonen finnes på 13 språk. På siden er det også en spørsmål- og svartjeneste. Her kan du også finne oversikt over krisesentre, overgrepsmottak og familievernkontorer.
- Hvis du arbeider i en kommune, kan det være fint å vite om [Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress](#)

sin veileder for utvikling av kommunale handlingsplaner mot vold i nære relasjoner.

## Hvordan kan du ruste deg selv for samtaler rundt dette temaet?

Å lytte til andres vonde erfaringer er meningsfullt, men også belastende. Mennesker som arbeider med mennesker som er syke, utsatt for vold eller overgrep og deres pårørende, har viktige jobber, og medarbeidere med lang erfaring som fortsetter å stå i arbeidet, er viktige ressurser. Men for å orke å stå i slike jobber over tid, er det nødvendig å finne en god balanse mellom å støtte andre og å få støtte selv.

Den støtten man trenger på jobb, kan være gode kolleger, god ledelse, muligheter for refleksjon, faglig påfyll og veiledning. Hvordan man har det utenom jobb vil selvfølgelig også påvirke arbeidshverdagen. Har man en krevende hjemmesituasjon, vil man kunne orke mindre belastninger på jobb. En har selv ansvar for å melde ifra om sin situasjon og sine behov til leder og kolleger.

**“ Å snakke med mennesker om voldserfaringer, kan vekke reaksjoner hos en selv.**

Å snakke med mennesker om voldserfaringer, kan vekke reaksjoner hos en selv. Man har kanskje erfaringer fra eget liv man blir minnet på eller kanskje får man spontane kroppslige eller følelsesmessige reaksjoner på innholdet i det som fortelles fordi man blir berørt. For å være en god støtte, er det en fordel å være i stand til å identifisere egne reaksjoner når de oppstår slik at situasjonen ikke ender med at den pårørende må trøste deg.

Det er ikke farlig å bli berørt, og mange vil oppleve det som godt at en samtalepartner viser egne følelser, men det er ingen god situasjon hvis den

som er profesjonell blir så overveldet av egne følelser at fokuset skifter.

Gjennom refleksjon og veiledning sammen med andre, kan man bli kjent med og utforske egne erfaringer og reaksjoner slik at man kan bruke dem på en profesjonell måte til beste for den andre uten å bli overveldet selv.

← Til refleksjonseksempel

→ Lytt til vår podcast

---

*Opprinnelig publisert: 2. mai 2022*

*Sist oppdatert: 1. desember 2022*

*Skrevet av:*

**Faggruppen på Pårørendesenteret**

**Kilder:** Per Isdal, «Meningen med

volden», Helsedirektoratet.no, bufdir.no, Krisesenter.com, Helsenorge.no, Sykepleien.no, Psykologforeningen.no