

„Sådan kan du som  
professionel blive  
bedre til at hjælpe et  
offer for partnervold.“

# I ØJENHØJDE MED DEN VOLDSUDSATTE

Af Karsten Schacht-Petersen og  
Pernille Plantener

**LIVKOM**  
Livsbergende kommunikation

# I ØJENHØJDE

MED DEN VOLDSUDSATTE

# I ØJENHØJDE MED DEN VOLDSUDSATTE

Sådan kan du som professionel blive bedre til at hjælpe et offer for partnervold.

- Hjælp den voldsramte til at føle sig respekteret og forstået
- Tilbyd offeret værdighed
- Vis at hjælp er mulig
- Støt den voldsudsatte i at tage imod den tilbudte hjælp

*Pernille Plantener  
Karsten Schacht-Petersen*

*"Dette materiale er støttet økonomisk af Rådet for Offerfonden. Materialets udførelse, indhold og resultater er alene forfatterens ansvar. De vurderinger og synspunkter, der fremgår af materialet, er forfatterens egne og deles ikke nødvendigvis af Rådet for Offerfonden"*

# I ØJENHØJDE

## MED DEN VOLDSUDSATTE

Forfattere: Pernille Plantener og Karsten Schacht-Petersen

Redigeret af: Pernille Plantener og Karsten Schacht-Petersen

Finaseret af: Offerfonden 2015-2016

Udgivet i samarbejde med: LIVKOM,  
Foreningen Livsberigende Kommunikation

Udgivet: Juli 2015

Foto: Sara Naomi Lewkowicz  
[www.saranaomiphoto.com](http://www.saranaomiphoto.com)

Omslag og foto: Sekita Schack Rubeksen

Layout: Sekita Schack Rubeksen

Downloadet hos: [gopubli.sh](http://gopubli.sh) ApS

Copy-left: Materialet kan kopieres og deles med henvisning til  
LIVKOM og Offerfonden.

1. udgave, 1. oplag 2015

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	7
Indledning	11
KAPITLER	
1. Friheden til at vælge	16
Øvelse: Frihed til at vælge min egen reaktion	22
2. Genopretning af værdigheden	26
At finde den skjulte ressource	31
Træn muskelen: Bidrag til værdighed	35
3. Empati og kontakt	37
Øvelse: Empati	45
4. Følelser og behov er det, der føles som liv	46
Øvelse: Følelser og behov:	64
5. At se andre som menneskelige	68
Øvelse: Opløs fjendebilledet	72
6. At møde et menneske, der skammer sig	76
Øvelse: Mød en skamfuld person med værdighed	86
7. Pas på dig selv, så du bevarer evnen til at hjælpe	90
Øvelse: Selvempati	95
8. Ærlighed og anmodninger	97
9. Brug kontakten	104
TILLÆG	
Sige nej – modtage et nej	106
Beskyttende kontra straffende brug af magt	112
Hvad med voldsudøveren	116
Nyttige links	119
Lær mere om	120



# FORORD

Tusindvis af gange sidder politifolk, redningsmandskab, ansatte på skadestuer, medarbejdere og frivillige på krisecentre, socialrådgivere, læger, lægesekretærer, sundhedsplejersker, skolelærere, pædagoger og andre i Danmark overfor et menneske, som har været udsat for vold fra en partner eller andre. Som er ramt på krop og sjæl. Og måske skammer sig.

## *Hvordan hjælper man bedst dette menneske?*

Denne bog er et forsøg på at inspirere og klæde hjælperne bedre på.

Vi har valgt at fokusere på ofre for partnervold, men materialet kan i lige så høj grad bruges til at møde ofre for andre typer vold. At vi har valgt partnervold skyldes, at det nok er den mest komplekse form for vold, fordi der mellem parterne er alle mulige slags følelser og behov i spil. Ofre for partnervold er fyldt med skamfølelse, nogle gange i en sådan grad, at det er invaliderende. Derfor er det helt centralt, at den professionelle hjælper kan understøtte, at ofrene genopretter den tabte værdighed.

Fire skandinaviske organisationer har gennem diskussioner og testforløb bidraget til bogen. De fire organisationer er den svenske mæglings- og undervisningsvirksomhed Friare Liv, den danske forening Livsberigende Kommunikation, Norges Røde Kors og IVK Norge. IVK står for Ikkevoldelig Kommunikation.

Personerne bag projektet har bevidnet voldsramtes møder med myndigheder, f.eks. i konfliktråd, på krisecenter, i statsforvaltning og hos sociale myndigheder. Og det har langt fra altid været gode møder. Faktisk har volds ofre oplevet, at rækken af

krænkelser fortsatte, når de kom i berøring med myndighederne, selv når de professionelle havde de bedste hensigter. Disse dårlige erfaringer er også bekræftet af undersøgelser.<sup>1</sup>

Når de voldsramte mødes bevidst med empati og værdighed af de professionelle hjælpere, øger det sandsynligheden for, at de tager de nødvendige skridt til at komme ud af volden. Det er vores hypotese.

De fire organisationer, som har lavet materialet, er forbundet gennem en fælles passion for den metode, som kaldes Ikkevoldelig Kommunikation, IVK.

IVK er udviklet af den amerikanske psykolog Marshall B. Rosenberg (1935 - 2015). Metoden har bl.a. fokus på at gøre kontakten mellem mennesker bedre gennem dialog. Selv om vi hverken er psykologer eller socialvidenskabeligt uddannede akademikere, har vi ét ekspertisefelt: Vi formår at skabe 'hul igennem' i kontakten mellem mennesker og at undervise i, hvordan det gøres. Derfor sagde vi i projektgruppen straks ja til opgaven med at få professionelle hjælpere, som møder voldsudsatte, klædt på til at kunne møde ofrene på en måde, som skaber både tillid og tro på egne ressourcer. Når volden lige har fundet sted, er de voldsramte specielt sårbare og det er meget vigtigt, at de bliver mødt med empati og værdighed.

Professionelle hjælpere, der møder voldsudsatte, har betydelig viden og erfaring, som vi på ingen måde kan matche. Materialet er udelukkende et supplement til den ekspertise, som de i forvejen besidder.

Vi i projektgruppen er praktikere, og fra en akademisk vinkel er der givetvis synspunkter i materialet, der kan anfægtes. Selv om vi bogen igennem har forsøgt at finde troværdige kilder, er vi ikke ude på at overbevise nogen om den videnskabelige

---

<sup>1</sup> Julie-Astrid Galsgaard, cand.psych.: Offerets møde med Omgivelserne. Blog med referencer på Offerforum.dk d. 29. august 2013.



korrekthed af materialet. Vi ønsker blot at inspirere til, at læserne selv tænker over, hvordan de bedst kan få en ligeværdig dialog med et menneske, som er blevet udsat for vold.

Vi har hentet inspiration fra og vil gerne takke følgende:

*Marshall B. Rosenberg*, amerikansk psykolog og PhD, der har formuleret og lært os IVK-processen. Han havde en klar, enkel og dyb indsigt i menneskers natur og en meget humoristisk måde at formidle komplekse budskaber på.

*Allan Wade*, canadisk terapeut og foredragsholder, der med sit fokus på ofrenes tit oversete ressourcer har åbnet en ny forståelse for, hvordan ofre selv fra den mest undertrykte position altid kan finde mindst én solid byggesten at rejse sig fra.

*Per Isdal*, norsk psykoterapeut og forfatter til bogen „Meningen med volden“ og medstifter af bevægelsen „White Ribbon“, som har inspireret os til at forstå voldens dynamik fra voldsudøverens side.

*Norges Røde Kors*, der har stor erfaring med at sammensætte kurser for professionelle, der møder volds ofre. Kurserne er gode til effektivt at skabe en større forståelse hos de professionelle, så de bedre kan hjælpe ofrene.

En særlig tak til Liv Larson og Kay Rung, Friare Liv, for øvelserne i forbindelse med kurset, Kjell-Arne Langseth, Norges Røde Kors, for utrætteligt at insistere på at få balanceret det personlige med det professionelle, Marie Rørvik fra IVK Norge for mange tanker og bidrag, Carl Plesner for engagement og inspiration, Dorrit Plantener og Inge Brink for ærlige kommentarer til materialet, Kirsten Husum og Helle Torpegaard for at bidrage til øget læsbarhed bogen igennem, samt mange andre støttende mennesker omkring os, der har gjort det muligt at realisere denne bog.

Også tak til Nordplus-programmet under Nordisk Råd, som finansierede et pilotprojekt med dette materiale og til Offerfond-  
en, som har finansieret publiceringen og de kurser, vi tilbyder  
professionelle hjælpere.

# INDLEDNING

Denne bog er en del af kurset 'I øjenhøjde med voldsudsatte - opkvalificering til mødet med ofre for partnervold', der indtil videre tilbydes i Norge, Sverige og Danmark. Bagerst i denne bog kan du finde kontaktoplysninger på de organisationer, der udbyder det.

Kurset sigter mod at give deltagerne oplevelser, som de kan reflektere over, snarere end at forsyne dem med ny teori. Bogen tjener som baggrundsmateriale for kursets øvelser. Den kan også læses uafhængigt af kurset, men vi anbefaler, at læserne tager kurset eller supplerer med et kursus i Ikkevoldelig Kommunikation.

## Om den anvendte terminologi

I bogen bruger vi ordene 'offer', 'forurettede', 'voldsudsatte' eller 'voldsramt' om den, der har været modtager af volden, og 'voldsudøver' eller 'krænker' om den, der har foretaget de voldelige handlinger. Disse ord betegner deres position i volds gerningen og er ikke fortolkning af deres adfærd.

Der skønnes at være omkring 40.000 tilfælde af fysisk partnervold hvert år i Danmark, og blandt de forurettede er ca. 25 % mænd. De fordeler sig på både homo- og heteroseksuelle forhold. Vi har bevidst brugt stedordene 'hun/han' om voldsmodtageren og ligeledes om voldsudøveren, selvom det hyppigst er en mand, der er krænker, og en kvinde, der er forurettede. Det har vi valgt at gøre for at inkludere de mænd og kvinder, der ikke lige har den typiske rolle i volden. I eksemplerne vil man møde professionelle hjælpere, krænkere og forurettede af begge køn.

Begrebet ,professionelle hjælpere, der møder voldsramte' skal forstås bredt. Med det mener vi de personer, som i medfør af deres arbejde eller frivillige indsats kommer i kontakt med ofre for vold, mens ofrene stadig er i en akut fase. Det omfatter som tidligere nævnt politifolk, redningsmandskab, ansatte på skadestuer, medarbejdere og frivillige på krisecentre, socialrådgivere, læger, lægesekretærer, sundhedsplejersker, skolelærere, pædagoger og andre.

Vi har desuden brugt ,vi' om både fællesmenneskelige sammenhænge og om os som professionelle hjælpere.

## Det ønskede resultat af mødet mellem den voldsramte og hjælperen

Mennesker, der søger hjælp eller møder myndighederne på grund af voldelig adfærd fra deres partner, har typisk lidt et voldsomt tab af værdighed. Det er for mange en stor overvindelse at række ud efter hjælp - og det bliver ikke lettere af, at det måske ikke er første gang. Derfor er det afgørende, at mødet med hjælperen opleves trygt.

Målet med det første møde er, at den voldsudsatte opnår umiddelbar beskyttelse, og at hun/han bliver motiveret til at gøre noget ved sin situation, så volden ikke gentager sig. Men for at de voldsudsatte kan blive motiveret, skal de tro på, at de er værd at passe på og kæmpe for. Måske kan man få lyst til at trøste, give gode råd eller komme med opmuntring. Men det fungerer sjældent godt, da denne type respons ofte sender et signal om, at vi ved bedst, hvad der er godt for den voldsudsatte. Det virker skidt på den skamfølelse, som den forurettede måske har i forvejen. For den, der skammer sig over sin situation, og at man ikke har været i stand til at undgå den, er det meget nærliggende at søge dækning frem for forandring. Fordi hjemmet trods alt repræsenterer noget velkendt, kan den forurettede

være tilbøjelig til at søge hjem i det ,trygge' igen, i mange tilfælde med det resultat, at han/hun bliver udsat for vold igen.

Det stærkeste, vi som hjælpere kan gøre, er at møde den forurettede ligeværdigt og respektfuldt, uanset hvad vedkommende kommer med, og uanset hvad vores professionelle opgave måtte være. Det er langt fra altid let, da vores kommunikation i høj grad er ubevidst og automatisk.

Men vi kan blive opmærksomme på, hvordan vi kommunikerer, og vi kan lære metoder, der er designet til at skabe tryghed og kalde styrken frem hos den person, vi taler med. Det gør, at vi kan tilbyde de voldsramte et møde, som er med til at skabe lyst til at leve videre på en ny måde.





# 1 Friheden til at vælge

## Menneskelighed er det vigtigste

Nå du sidder overfor et voldsoffer, hvad tænker du så om ham eller hende? Det er vigtigt, for vores tanker kan aflæses i vores kropssprog, og kropssproget påvirker den voldsudsatte.

Vi vil i dette kapitel invitere dig til at reflektere over dig selv, når du møder den voldsudsatte, og hvad der sker i *dit* indre system.

En voldsramt har en række uopfyldte behov, herunder beskyttelse, hvile, pleje og støtte. Som hjælpere har vi hver især en vigtig rolle i det forløb, der forhåbentlig leder den forurettede til en tilværelse uden flere overgreb.

Det er oplagt, særligt for hjælpere der tit møder voldsramte, at fokus er på den professionelle opgave, de står med: Politiet skal optage rapport og tage stilling til, om der skal rejses en sigtelse. Skadestuen skal sikre, at den forurettede får den rette lægefaglige behandling. Sociale myndigheder fokuserer på eventuelle børn, bolig og hvilke tilbud, de kan give voldsofferet og ud fra hvilke paragraffer. Krisecentret møder den traumatiserede kvinde med tilbud om beskyttelse.

For de voldsudsatte kan det være overvældende med disse møder med professionelle, der hver især ønsker at hjælpe med lige præcis det, de kan. De har måske været igennem en periode, hvor de var ude af stand til at gøre op med volden i deres liv, og de forbliver måske i en tilstand af passivitet, også efter at hjælpeapparatet træder i aktion. Nogle har helt opgivet selv at tage fat i deres tilværelse. For at de virkelig kan forandre deres hverdag er det afgørende, at de kommer ud af tilstanden af at stå uden for eget liv, og at de begynder at træffe sunde valg for sig selv og eventuelle børn. Det kan vi hjælpe dem på vej med.



Forskning i traumebehandling har bekræftet, at den måde, som et traumatiseret menneske mødes af professionelle på, har afgørende betydning for, hvordan helingsprocessen efter den traumatiske hændelse forløber.<sup>2</sup>

Vi tror, at det vigtigste overhovedet - når den basale sikkerhed er på plads - er at møde den voldsudsatte med menneskelighed. Det koster måske nogle minutter af den sparsomme tid, man f.eks. har til at optage rapport eller journal, men det medvirker til, at vedkommende langt hurtigere får genvundet sin værdighed og tager ansvar for sin tilværelse. At vise en voldsramt at man kan sætte ind i det smertefulde i hans eller hendes situation, er noget næsten alle uanset profession er i stand til, selv om mange af os måske har brug for at opdage den kompetence hos os selv igen.

## Vi vælger vores syn på offer og krænker

Vores sprog og kropssprog afslører vores tanker.

Hvad vi tænker om offeret, får derfor betydning for, hvordan vedkommende ser sig selv.

Det første skridt er, at vi bliver bevidste om, hvad vi tænker om ham eller hende. For først da kan vi ændre det.

Når vi ændrer vores tanker, vil det afspejle sig i vores sprog og holdning, som den voldsudsatte mærker og bliver påvirket af. Hvis de professionelle opfatter den voldsramte som ressourcestærk, er der større chance for at hun/han vil finde de nødvendige ressourcer til at gøre noget ved sin situation, end hvis hun/han bliver set og behandlet som en taber.

Der er mange gode grunde til, at vi både som privatpersoner og professionelle kategoriserer, hvad vi oplever. Det sparer energi

---

<sup>2</sup> John P. Wilson, Ph.D. og Rhiannon Brywnn Thomas, Ph.D: Empathy in the Treatment of Trauma and PTSD. Brunner & Routledge 2004.

og giver mening, når vi selv prøver at skabe sammenhæng, og når vi taler med andre om det vi oplever. Vi siger måske: „Susanne er ikke i stand til at tage ansvar“ (en vurdering) fremfor at sige: ”Da jeg spurgte Susanne, om hvad hun havde tænkt sig, kikkede hun ud ad vinduet, og jeg var i tvivl, om hun overhovedet havde hørt mig. Selv efter jeg havde gentaget spørgsmålet flere gange, blev hun ved med at være tavs, og jeg så ingen reaktion i hendes ansigt“. (en iagttagelse uden vurdering).

*Hvis vi ønsker at hjælpe et andet menneske til at gøre noget anderledes, er det tit en hindring, hvis vi samtidig fortolker det, de gør, ud fra hvordan vi tror, de er.*

For de fleste foregår fortolkningen ubevidst og i løbet af en brøkdelen af et sekund. Vi har en tilbøjelighed til at tro på vores fortolkning, som om det er den objektive sandhed. Men det er det ikke. Det er set gennem vores personlige filter, som vil fremhæve visse ting på bekostning af andre. Hvis vi begynder at lægge mærke til det, kan vi få øje på det lille mellemrum, der er mellem det, vi observerer og vores tanker om det. Det er i dette lille mellemrum, vi har friheden til at vælge, hvordan vi vil opfatte vores verden. Fortolkningen er ét valg ud af flere.

## At dømme den anden og os selv

Når vi oplever noget ubehageligt, er det almindeligt, at vi tolker noget eller nogen forkert. I situationen ovenfor vil nogle tænke om kvinden: „Susanne er ansvarsløs og svag. Eller ligeglads. Hun prøver garanteret at få andre til at tage ansvar for sig.“ Eller: „Hun er simpelthen så ødelagt og traumatiseret. Hun magter det ikke.“

Det er lige så almindeligt, at vi tolker eller dømmes os selv som forkert. I eksemplet ovenfor kunne vi måske tænke: „Nå, der var jeg vist igen for direkte. Jeg duer ikke til at skabe kontakt. Jeg er ikke nær så god som min kollega NN. Jeg burde vide, at man skal gå mere forsigtigt til værks.“

I begge disse tilfælde - når vi fælder domme over andre, og når vi fælder domme over os selv - tager vi udgangspunkt i, at der er noget, der er rigtigt og andet, der er forkert. At det er nogens skyld, og at der er måder, vi eller de andre bør opføre sig på. Og vi eller de burde vide det.

## Hvad der driver os selv og den anden

Vi kan i stedet vælge at undersøge vores egen reaktion og søge at forstå, hvad den udspringer af. Den indre dialog kunne så lyde: „Hov, jeg bliver urolig, når hun ikke svarer mig. Hvad er det mon, der er vigtigt for mig her? Jo, jeg kunne virkelig godt tænke mig kontakt, så jeg kan hjælpe hende bedst muligt.“ I dette tilfælde har vi fokus *inde i os selv*, og vi anerkender, at følelsen af uro er til stede og udspringer af, at vi gerne vil være til nytte.

Og endelig kan vi vælge at gætte på, hvad det er, *hun* tager vare på med sin reaktion, som i dette tilfælde er tavshed. Vores tanker kunne være: „Måske er hun så overvældet over de seneste par dages hændelser, at hun slet ikke kan tage mere ind lige nu? Så har hun måske brug for ro og omsorg, inden hun kan begynde at tænke på, hvad der skal ske den næste tid. Eller - måske har hun ikke tillid til mig og mener, at hun er bedst beskyttet ved at forblive tavs?“

**Hvorfor er det vigtigt for offeret, hvad du tænker?**

Fordi vores næste handling sandsynligvis vil være påvirket af vores seneste tanke:

- Ser vi hende som ligeglad, kan den næste handling være, at vi skærper tonen og siger: „Der kommer altså ikke til at ske noget, med mindre du selv begynder at tage ansvar for din situation.“ Hvorpå vi gentager spørgsmålet. Her er vores fokus at få hende til at handle, fordi vi måske selv gerne vil videre.
- Hvis vi er faldet ned i selvbeprejdelse, begynder vi måske at kompensere ved at ville ordne mest muligt for hende. Vi siger måske: „Jeg ved godt, det hele er meget forvirrende og overvældende lige nu. Det er sikkert også anstrengende med alle de spørgsmål. Nu skal du høre, jeg sørger for, at du bliver hentet af NN. Og så kommer du igen i morgen, og så tager vi den videre derfra.“ Her er vores fokus at få afsluttet en for os ubehagelig situation.
- Hvis vi bemærker vores egen usikkerhed, trækker vi måske vejret dybt og sætter tempoet ned, før vi siger: „Det forvirrer mig, når du ikke svarer på det, jeg spørger om. Jeg vil gerne vide, om den her samtale hjælper dig. Overvejer du stadig spørgsmålet? Eller er der noget andet, der trænger sig mere på?“ Her er vores fokus selv at få klarhed - så vi kan vælge vores næste skridt.
- Hvis vi er opmærksomme på, at hendes tavshed er et forsøg på at møde et vigtigt behov hos hende selv, spørger vi måske: „Er der sket for meget de seneste par dage, til at du magter at svare lige nu? Trænger du mere til at finde ro og hvile ud?“ Her er vores fokus at komme til at forstå hendes behov bedre, så vi bedre kan bidrage til en løsning.

Prøv at sætte dig i Susannes stol og overvej, hvordan det ville være for dig at høre de fire forskellige reaktioner fra en myndighedsperson. Hvilken tilgang ville bidrage bedst til, at du fik troen på dig selv igen og blev motiveret til at gøre noget ved din situation?

# Øvelse:

## Frihed til at vælge din egen reaktion

### De fire stole

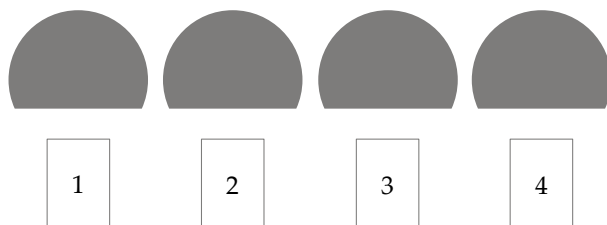
Øvelsens formål: At blive bevidst om at vi selv har indflydelse på, hvordan vi ser og forstår andre mennesker, og at vi har flere mulige måder at reagere på, når vi hører noget, vi ikke bryder os om.

To eller flere personer kan lave denne øvelse sammen. Når du er blevet erfaren i øvelsen, kan du lave den alene, evt. som en skriftlig øvelse.

**Forberedelse:** Skriv på fire stykker papir:

1. domme over for den anden: Han/hun er...	F.eks. talentløs, ignorant, egoistisk, psykopat, selvud- slettende
2. Domme over for mig selv: Jeg er .....	F.eks. en idiot, klodset, ufølsom, dum, for dårlig, for nærtagende, for gammel
3. Mine egne følelser og behov: Jeg er..... (følelse), fordi jeg har brug for ..... (behov).	F.eks. Jeg er irriteret, fordi jeg har brug for anerken- delse
4. Gæt på den andens følelser og behov: Mon hun/ han er..... (følelse), fordi hun/ han har brug for ..... (behov)?	F.eks. Mon hun er vred, fordi hun har brug for fri- hed til at bestemme selv?

Stil fire stole ved siden af hinanden. Læg de fire stykker papir foran hver sin stol, så den, der sidder på stolen, kan læse teksten.



- **Identifikation af ,triggeren'**

Du tænker nu på en situation med et andet menneske, som du reagerede på. Genkald situationen så konkret som muligt. Prøv at huske, hvad den anden person sagde (eller gjorde), som vækkede din negative reaktion. Spørg en anden deltager, om han/hun vil være din hjælper og instruer ham i at sige den udløsende replik, som triggede dig.

- **Din dømmende reaktion**

Sæt dig på *stol 1*. Når du er parat, beder du hjælperen sige replikken. Du siger nu alle dine tanker om denne person højt, som om du fortalte om vedkommende til en anden.

Det er ikke et rollespil, hvor hjælperen træder ind i rollen. Hjælperens eneste funktion er at sige replikken højt. Det er ok at bruge ord, som du aldrig ville sige højt i virkeligheden. Du kan få stærke følelser her, f.eks. vrede. Lad følelser komme til udtryk i din stemme. Prøv IKKE på at være venlig.

Flyt til *stol 2*. Hjælperen siger replikken på nøjagtig samme måde. Du siger nu dine selvbefulde højt, som er udløst af replikken. Giv den indre kritiker frie

tøjler. Du kan få stærke følelser, f.eks. skam og blive ked af det.

- **Din undersøgende reaktion**

Flyt til *stol 3*. Hjælperen gentager replikken. Nu siger du højt, hvad du føler, når du hører replikken, og mærker efter, om du kan identificere det eller de af dine behov, der ligger bag den følelse, du udtrykker. Hvis du ikke kommer i kontakt med dine følelser, kan det måske være hjælpsomt, hvis hjælperen foreslår nogle følelser og behov, f.eks. ud fra listerne på side 48 til 51. Hjælperen kommer kun med forslag, hvis han bliver spurgt.

Flyt til *stol 4*. Hjælperen gentager replikken. Her er din opmærksomhed rettet mod indlevelse i den anden person. Hvad kan denne person tænkes at opleve, som førte til, at han/hun sagde eller gjorde det, der triggede dig? Også her kan du spørge hjælperen, om han vil støtte med forslag til f. eks følelser og behov.

- **Refleksion**

Hjælperen spørger: Var der forskel på at sidde på de forskellige stole? Hvilken følte mest hjemmevant? Hvilken mest udfordrende? Hvordan ændrede din kropslige fornemmelse sig på de forskellige stole? Hvad overraskede dig?

- **Handling**

Overvej om du vil foretage dig noget i forhold til den situation, du gennemarbejdede. Er der noget, der skal siges eller gøres over for den person, der var involveret? Hvad vil du gøre eller sige næste gang, du møder vedkommende, eller hvis situationen opstår igen?



Hvis I er flere, der udfører øvelsen sammen, så er det en god ide kort at høre fra andre i gruppen om deres evt. reaktioner. Prøv dog at undgå for mange fortolkninger eller evalueringer, men bed blot deltagerne dele deres følelser og evt. behov. Derefter er det den næste persons tur til at lave øvelsen. OBS: Meget mere om at identificere følelser og behov på side 48 til 51.

## 2 Genopret værdigheden

Når en kvinde eller mand har været udsat for vold, er der en lang række behov, der er smerteligt uopfyldte for dem. Vigtige uopfyldte behov, som vi møder igen og igen, er bl.a. disse:

- Tryghed
- Tillid
- Gensidighed
- Frivillighed
- Empati

Når vi som professionelle hjælpere møder voldsramte, er det vigtigt, at vi bryder kæden af krænkelser så effektivt som muligt. Det kan vi gøre fra den første kontakt ved at møde dem, så de har mulighed for at få set og anerkendt og måske få opfyldt nogle eller alle disse behov i samtalen med os.

### Tryghed

Voldsramte har brug for at vide, at de kan være sikre. Måske er de så oprevdede og traumatiserede, at de knapt nok er klar over, at faren er drevet over. Som hjælpere er det måske åbenlyst for os, at de er beskyttede nu, så vi glemmer at gøre det tydeligt. Men det er vigtigt, at vi nævner graden af sikkerhed og tjekker med forurettede, om de føler sig sikre. Hvis ikke, er det meningsløst at gå videre med vores ærinde. Sikkerheden skal være på plads.

Hvis det er en kvinde, og hun er utryg ved, at politiassistenten er en mand, må vi spørge, om det vil gøre hende tryk at have en kvindelig assistent ved sin side, eller om der er andre ting, vi kan gøre. Alene det at vi taler sammen med voldsramte om

sikkerhed, giver en oplevelse af, at der er opmærksomhed på sikkerheden, og der bliver taget hånd om den. Også selvom vi ikke kan se, hvordan vi kan opfylde ønskerne her og nu.

Under samtalen skal vi stadig være opmærksomme på sikkerheden og trygheden. Kan vi gøre det endnu mere trygt? Vi kan f.eks. spørge: „Hvad skal der til, for at du kan føle dig sikker her, mens vi taler om det, der er sket?“, „Vil du gerne have, at jeg trækker gardinerne for, så du ikke kan blive set udefra?“ eller „Vil du gerne optage vores samtale?“

## Tillid

Hvad enten volden er noget, de forurettede har kendt til siden barndommen eller noget, de først har oplevet som voksne, er deres tillid til andre mennesker uvilkårligt beskadiget. I mange tilfælde har selvtilliden også lidt skade, fordi de ikke har formået at sige fra eller styre uden om volden. Som hjælpere kan vi reparere på den ødelagte tillid ved at gøre dem klart, at vi vil være til stede og lytte - og ved at være meget tydelige med alt.

Vi holder ord. Hvis vi siger til forurettede: „Jeg kommer tilbage til dig om to minutter, jeg skal bare lige hente noget“, så er vi tilbage efter to minutter. Hvis vi lover fortrolighed, holder vi den. Hvis vi siger: „Jeg kan tale med dig til kl. 16, derefter skal jeg gå“, så går vi klokken 16.

Hvis der opstår en situation, hvor vi ikke kan holde det, vi har sagt, må vi sige det: „Jeg sagde i begyndelsen af vores samtale, at vi også ville komme ind på muligheden for at få en overfaldsalarm. Vi når ikke mere nu; vil det være okay, at vi vender tilbage til det, når vi taler videre i morgen?“ Siger offeret nej, må vi indstille os på videre dialog med det formål, at både offeret og vi selv får opfyldt vores behov (Se side 106 om at sige og tage imod et nej).

Vi sørger for hele tiden at være troværdige, så forurettede gradvis kan opdage, at det er ok at have tillid til i det mindste dette andet menneske. På samme måde møder vi også forurettede med tillid. Vi lægger ikke pres på for at få vedkommende til at ændre mening, og vi respekterer forurettedes valg. Hvis vi er i tvivl om, hvor vidt der bliver talt sandt til f.eks. rapport- eller journalskrivning, kan vi udtrykke det respektfuldt. Det kan lyde sådan: „Jeg forstår, at du var alene i lejligheden indtil kl. 17, hvor han kom hjem. Naboen siger, at hun hørte støj allerede kl. 16.30. Vil du hjælpe mig med at forstå, hvordan det kan hænge sammen?“

## Gensidighed

Et voldeligt forhold er ulige, og med offerpositionen følger tit en følelse af isolation. Oplevelsen af ulighed kan nemt fortsætte i kontakten med myndighederne og sundhedssystemet. Her kan den forurettede føle sig til ulejlighed; føle at hun/han er et problem og måske er en person, der ikke kan varetage sine børns tarv.

Et vigtigt skridt i retning af, at de forurettede bliver støttet i at genskabe en tro på sig selv er, at de mødes som mennesker af andre mennesker. Herved inviteres de ud af isolationen og ind i en oplevelse af fælles menneskelighed.

I behandlingssystemet tilstræbes tit en vis anonymitet og distance. Vores hypotese er, at det ikke er specielt hjælpsomt. De voldsramte har - i hvert fald i den akutte fase - brug for det menneskelige møde, ikke upersonlig professionalisme.<sup>3</sup>

---

3 Denne hypotese underbygges af psykolog Peter Levine: In an Unspoken Voice, North Atlantic Books, 2010, hvori han beskriver en personligt oplevet trafikulykke, hvor en kvinde med sin duft og sit nærvær betød at hans ophidsede nervesystem faldt til ro, og han kom videre i livet uden psykiske mén.

Vi finder det afgørende, at den professionelle hjælper er i stand til at kontrollere sine egne reaktioner og samtidig være nærværende med den voldsramte på hans/hendes præmisser.

Det er vigtigt at forklare, hvorfor vi stiller de spørgsmål, vi gør og samtidig orientere forurettede om, hvor de er i deres forløb. At møde dem med empati og varme er en anden vigtig ingrediens. At udtrykke sig ærligt også. Hvis forurettede f.eks. opfører sig på en måde, der overskrider den professionelle hjælperes grænser, er det vigtigt at fortælle det lige ud: „Nu er det fjerde gang, du sms'er, mens vi snakker sammen. Jeg er her for at tale med dig om, hvad du kan gøre. Vil du lade telefonen ligge?“

## Frivillighed

At leve med sin værdighed i behold omfatter at have en oplevelse af frivillighed i de valg, man træffer. Man er ‚herre i eget hus‘ og kan udtrykke sine følelser, behov og tanker frit og uden frygt for sin sikkerhed. Man er i stand til at fokusere på egne og eventuelle børns behov uden at skulle gå på æggeskaller.

Som professionelle kan vi bidrage til de voldsramtes oplevelse af frivillighed ved at gå langsomt frem og bede om deres tilladelse/accept til alt, hvad vi vil gøre med og for dem- og respektere deres nej. Og vi kan lade dem vide, hvorfor vi spørger.

Vi kan f.eks. sige: „Jeg kunne godt tænke mig at forstå, hvad der skete den aften. Er det okay, at jeg spørger om det?“

Eller: „Er det okay, at jeg spørger dig, hvordan du har det?“

Eller: „Vil det være ok for dig at lægge dig op på briksen? Er det okay, at jeg lægger dit højre ben op i bøjlens? Venstre?“ osv.

Hvis den forurettede siger nej, må vi lægge den professionelle dagsorden til side et øjeblik og tage nysgerrigheden frem. Vi kan undersøge, hvad forurettede siger ja til bag ved nej'et (læs mere om at modtage et nej på side 106).

## Empati

Når en voldsramt har taget skridtet til at fortælle om svære hændelser, er han eller hun meget sårbar og måske skamfuld, og vores måde at møde ham eller hende på kan være afgørende for, om den voldsramte kommer ud af den vanskelige livssituation eller ikke. Det gælder uanset, om hun/han selv beder om hjælp, eller om omstændighederne har bragt den voldsramte i kontakt med myndigheder eller sundhedsvæsen.

Chancen for, at den krænkede vil foretage sig noget nyt i livet bliver større, hvis hun/han bliver mødt med empati. Denne bogs centrale pointe er præcis denne simple sammenhæng:

*Når vi møder den voldsramte med empati, øges chancerne for, at vedkommende genfinder sin værdighed og bliver i stand til at træffe sunde beslutninger for sig selv og eventuelle børn.*

I næste kapitel vil vi undersøge nærmere, hvad empati består af.

## At finde den skjulte ressource

En voldsramt har lidt et meget stort tab af værdighed. Tit har den voldsramte oplevet at blive slået af en person, som han/hun har haft tillid til og måske elsket - eller elsker. Hjemmet er måske ikke sikkert længere.

## Offerets selvbillede

Forurettedes selvbillede har lidt et alvorligt knæk. Det er ikke let at møde sit spejlbillede, når man lever i et voldeligt parforhold.

Når man har et så negativt billede af sig selv, er det en stor opgave at komme derhen, hvor man kan skabe sig et sundt og godt liv. Simple hjælpeforanstaltninger er ikke nok. Man skal komme overens med sin historie og genfinde troen på, at man har en plads blandt andre mennesker.

Det bedste, vi kan gøre for en voldsramt, er at møde vedkommende på hans eller hendes banehalvdel og tilbyde den værdighed, som han/hun har mistet.

Uanset hvor forfærdelige eller håbløse oplevelser, voldsudsatte har haft, vil de på en eller anden måde have gjort, hvad der var muligt for at afbøde eller formindske virkningen af volden for sig selv, eventuelle børn eller andre mennesker. Det er de sjældent selv bevidste om.

*Hvis den professionelle hjælper kan pege på, at de har vist styrke midt i den håbløse situation, er det et vidnesbyrd om, at de har ressourcer, og det kan gøre en dramatisk forskel i deres syn på sig selv.*







## Forståelse og anerkendelse

Som hjælpere kan vi udtrykke vores forståelse og anerkendelse af, at de selv i dén tilspidsede situation var i stand til at finde ressourcer til at mindske katastrofen. Det gør vi ved at spørge åbent som i eksemplet med kvinden herunder: „Hvad gjorde du, da han ...?” Måske skal vi spørge flere gange. Når hun har fortalt, hvad hun gjorde, kan vi spørge hende, om hun har en idé om, hvad hun forsøgte at tage vare på med sin selv nok så sporadiske modstand eller passivitet. Behovslisten på side 48 kan inspirere dig til at støtte hende med et gæt på, hvad hun har forsøgt at tage vare på.

- „Vendte du hovedet bort, da han slog, så børnene ikke skulle se, hvor bange du blev? Var du virkelig selv i dén situation i stand til at beskytte dine børn?”
- „Var det et forsøg på at aflede hans tilspidsede opmærksomhed, at du tisede på gulvet? Så selv i dén situation formåede du at gøre noget, der kunne bidrage til en lille smule sikkerhed?”
- „Gik du ind og lukkede døre og vinduer, da der var ballade i luften, for at naboerne ikke skulle høre, hvad der skete? Var det fordi du prøvede at bevare respekten i naboernes øjne?”
- „Undlod du at råbe om hjælp, da han væltede dig omkuld, fordi du frygtede, at han ville slå dig ihjel, hvis du gjorde modstand? Så du var alligevel i stand til at tage et valg, der måske reddede dit liv i den situation?”

# Øvelse:

## Bidrag til værdighed

Herunder er beskrevet nogle situationer, som professionelle hjælpere kan komme ud for. Overvej hvordan du kan svare, så du bidrager til at genrejse personens værdighed. Her taler vi udelukkende om det umiddelbare, menneskelige møde - ikke om hvad du i din professionelle rolle skal foretage dig.

- Kasper kommer fra et hjem, som skolen tidligere har lavet indberetninger på. Han har ikke været i skole i to uger, og da han kommer tilbage, fortæller han, at han da bare har været hjemme hos mor. Da Kaspers mor Hanne kommer for at hente ham, fortæller hun, at Kasper har været syg, og at lægerne simpelthen ikke vidste, hvad han fejlede, så de måtte give op, men heldigvis blev han rask igen. Du vil gerne forstå, hvad der sker i familien. Hvad siger du som lærer?
- Dennis er tyve år og bor sammen med John, som han har et forhold til. Dennis kommer til sin praktiserende læge med et flere dage gammelt brud på armen. Lægen opdager, at han har blå mærker på overarmen og synes ikke, at forklaringen om, at Dennis havde leget vildt med sin lillebror lyder troværdig. Dennis' blik flakker, og han virker som om, han er på grådens rand. Hvad siger du som læge?
- Politiet bliver kaldt ud til husspektakler, og da de ankommer, er kun Jonas hjemme. Han sidder i et hjørne og virker bange, men siger, at de godt kan gå igen, han og kæresten havde bare en ophedet diskussion, og kæresten er gået nu. Hvad siger du som politiassistent?

- Susanne kommer tilbage til krisecentret efter en tur på indkøb og er både forvirret og rasende. Hun har netop mødt sin voldelige mand, som har truet med selvmord, hvis hun ikke kommer hjem. Hvad siger du som frivillig på krisecenteret?

# 3 Empati og kontakt

## Vi kan lytte!

Vi har alle én særlig mulighed - selv uden adgang til økonomi og hjælpeforanstaltninger. Vi kan lytte. Vi kan høre på personens oplevelse og tilbyde et øjeblikks selskab i den ensomhed, som den voldsudsatte oplever i sin smerte.

I dette kapitel ser vi på, hvilken betydning empati har for den voldsramte, hvordan du kan stille empati til rådighed, og hvad empati *ikke* er.

## Empati er ikke at få det til at gå væk!

Empati er basalt set blot at lytte med nærvær. Det lyder ikke af meget i betragtning af, at dette menneske måske har brug for ny bolig, brug for at sætte grænser, kæmpe mod overmagt, komme i sikkerhed eller finde forsørgelse for sig selv og børnene. Alt dét kan vi ikke klare, ikke lige i situationen. Men vi kan anerkende personens oplevelse. I mange tilfælde er det faktisk afgørende for, at pågældende tør tro på, at hjælp er mulig og kan begynde at tænke klart over sin situation.

## PTSD, posttraumatisk stresstilstand

Opgørelser viser, at 25 % af mennesker, der har været udsat for en overvældende, angstprovokerende oplevelse senere udvikler PTSD, posttraumatisk stresstilstand, som kan være invaliderende. I de senere års forskning inden for neurovidenskab og interpersonel neurobiologi, IPNB, fastslås det, at hvorvidt traumatiske oplevelser som overfald og voldtægt sætter sig som traumer i offeret, i høj grad afhænger af det, der sker *efter* den voldsomme oplevelse. Det afgørende er, om offeret bliver mødt med forståelse og varme, og at vedkommendes oplevelse

bliver anerkendt af et menneske, hun/han har tillid til. Hvis det ikke sker, er sandsynligheden større for, at man udvikler PTSD.<sup>4</sup>

## Anerkendelse og forståelse

Dette er en vigtig pointe. At en person, der har været ude for en voldsom oplevelse, kan slippe helskindet fra det, *hvis vedkommende bliver mødt med forståelse og hans/hendes oplevelse anerkendt*. Mange af os bliver forlegne, når vi ser et menneske, der i frygt eller fortvivlelse er ved at begynde at græde. Vi prøver at få det til at gå over på alverdens måder og tænker, at der må en psykolog på banen, der kan tale med hende om det. Også vrede skræmmer, og mange af os vil prøve at dysse den ned. Det er IKKE at anerkende det andet menneskes oplevelse, og faktisk kan det bidrage til, at offeret føler sig isoleret.

Men ved at være til stede som mennesker kan vi give en person, der er overvældet af følelser, en umiddelbar lettelse.

Hvordan vi gør det, er fokus i dette kapitel.

## Empati virker på hjernen

En oprevet person handler ikke rationelt, men opererer primært fra sin amygdala. Det er den del af hjernen, der styrer kamp- og flugtreaktionerne. I den tilstand har sund fornuft ingen gennemslagskraft, og umiddelbar sikkerhed er det altovervejende tema for personen. Når den oprevede oplever empati, flyttes hjernens aktivitet gradvis fra amygdala til andre dele af hjernen, herunder den præfrontale cortex, kommandobro for fornuften, og efterhånden vil personen finde ro.

Empati stilner impulserne til at kæmpe og flygte. Når empatien har fået lov til at virke, kommer den flygtende kaptajn i redningsbåden tilbage på kommandobroen, og fornuften har styringen igen.

---

<sup>4</sup> Bonnie Badenoch, PhD: Reconsidering the Nature of Trauma. GAINS Journal Quarterly

Herfra kan der føres rationelle samtaler, og herfra kan hun/han tage beslutninger, der er baseret på faktiske vurderinger og i mindre grad på følelsesmæssige impulser.

## Hvordan empati?

Der er foretaget omfattende undersøgelser og forskning om empati, og ordet empati bruges ofte og i flere forskellige betydninger. Vi vil gerne beskrive, hvad vi mener, når vi bruger ordet. Det er baseret på Marshall B. Rosenbergs arbejde Ikkevoldelig Kommunikation.

## Hvad empati er

- At kunne være nærværende og fuldt til stede for den anden samtidig med, at vi er forankret i os selv.
- At have fokus på den andens oplevelse af det, der er sket.
- At bruge ord som bekræfter, at vi lytter og rummer og måske forstår.
- At tillade os selv at blive berørt af den andens fortælling uden at skifte fokus til os selv.

### **Vi åbner for empati, når vi:**

- Er åbne og nysgerrige overfor den anden – fremfor at tro at vi ved, hvordan den anden har det.
- Formår at tage imod det, den anden kommer med uden at blande vores egen reaktion ind i det.
- Undlader at tage stilling.
- Fokuserer på nuet – slipper interessen for i går og i morgen.

- Bruger ord, som den anden forstår og kan forbinde sig med.
- Flytter fokus fra vores egen dagsorden til den andens oplevelse.

De fleste af os har foretrukne måder, vi svarer på, når vi møder oprevne, skamfulde eller fortvivlede mennesker. Det står ofte i vejen for den empatiske kontakt, selvom vores intentioner er at hjælpe bedst muligt.

Hvis vi f.eks. forklarer eller tolker på oplevelsen (og vi kan endda have ret), kan personen få en fornemmelse af at blive gjort til klient og træder i forsvarsposition eller får måske en fornemmelse af ikke at blive hørt. I mange tilfælde kan personens skam blive forstærket, hvis vi f.eks. kommer med åbenlyse handlingsforslag: „Du skal da bare sige at ...” eller moralske vurderinger: „Det kan han da ikke være bekendt!” - selv hvis vurderingen vedrører krænkeren.

## Hvad empati ikke er

Med eksemplet herefter illustrerer vi nogle af de måder, vi er tilbøjelige til at møde mennesker i affekt på, som ikke er empati:

Susanne fortæller oprevet, at hendes tidligere partner fulgte efter hende i tasmørket på vej hjem fra stationen, og hun blev bange for, at han ville overfalde hende.

*Giver råd:* „Ville det ikke være en god ide, hvis du fik en overfaldsalarm?”

*Forklarer:* „Det var måske bare fordi, han ville tale med dig - det behøver ikke være, fordi han ville dig noget ondt.”

*Fortæller historier:* „Det er heller ikke længe siden, at en 18-årig kvinde blev stukket ned bag ved hallen.”



*Overtrumfer:* „Nå, men der skete jo ikke noget, vel? Jeg er også blevet forfulgt af min eks engang, og han væltede mig omkuld og tog kvælertag, da han nåede op på siden af mig.”

*Medlidenhed:* „Stakkels dig. Du kan jo slet ikke gå nogen steder!”

*Underviser:* „En anden gang skal du sørge for at gå ad de trafikerede veje. Du kan også lade som om, at du taler i telefon og beskrive ham højlydt.”

*Trøster:* „Du skal se, det skal nok gå. Kom og få en kop te. Det er overstået nu.”

*Viser sympati:* „Det kender jeg godt, og jeg bliver virkelig ked af at høre dig fortælle det der.”

*Skaber alliance:* „Jeg forstår godt, du blev bange, Søren er jo så uberegnelig. Hold du dig længst muligt væk fra ham.”

*Korrigerer:* „Det var ikke helt sådan, det var. Jeg så, at du blev uvenner med ham på stationen og gik, og så bad han dig standse, men du fortsatte, og så var det, han fulgte efter dig.”

Empati er en anden måde at være til stede på, at møde den anden uden at tage parti. Når vi er empatiske, har vi ikke nogen dagsorden for den anden (f.eks. at få det til at gå over), men vores intention er at lade den anden mærke, at vi gerne vil være med hende, hvor hun er.

## Sådan kan empati udfolde sig

Susanne fortæller, at hendes eks fulgte efter hende på vej hjem fra stationen, og hun blev bange for, at han ville overfalde hende. Lytteren kikker på hende, mens Susanne taler, og prøver at få en fornemmelse af, hvordan hun har det lige i dette øjeblik. Lytteren kan gentage de faktiske oplevelser i hovedpunkter og omtaler måske oplevelsen med få ord for at tjekke, om han har forstået hende korrekt.

„Så du gik hjem fra stationen, det var ved at blive mørkt, og du så ham komme efter dig. Blev du bange?“

Her bidrager Susanne måske med flere oplysninger:

„Ja. Jeg kunne se på hans gang, at han havde taget stoffer, og så kan der ske hvad som helst“.

Lytteren følger med Susanne:

„Så at han gik på den særlige måde, som du har set, når han har været på stoffer, gjorde dig endnu mere bange, og det kunne ikke gå stærkt nok med at komme hjem?“

Den empatiske kontakt kan være så kort som et halvt minut, eller den kan vare en time. Det centrale er, at så længe den anden person er oprevet, er empatisk nærvær det bedste, vi kan gøre for at støtte og for at senere tiltag vil lykkes. Vi ved, at empatien har gjort sin gavn, når ordstrømmen stilner af, når vi hører et dybt suk, eller når hun begynder at orientere sig i forhold til omgivelserne.

## Råd og forklaringer

Gode råd, uddybende spørgsmål og forklaringer har også deres plads, når den anden gerne vil høre dem. Udfordringen er at undgå de måder at møde hende på, før hun er parat til det. Det er mere sandsynligt, at hun bliver parat til det, når vi har ladet hende mærke, at vi forstår og anerkender hendes oplevelse fuldt ud.

## Empati og terapi

Der er forskel på empati og terapi, bl.a. fordi målene er forskellige. En terapeuts mål er at hjælpe klienten til at leve i overensstemmelse med sig selv og sine værdier, og en af vejene er at hele sår fra fortiden. Når vi i en samtale med en mand eller kvinde, der har været udsat for vold tilbyder empati, er vores

mål ikke at hele sår. Vi har ingen dagsordener ud over at opnå kontakt med personen. Selvfølgelig kan en sideeffekt være, at personen i højere grad kommer til at forstå og acceptere sig selv, som også kan være et resultat af terapi. Men det er aldrig det, der er målet med empatisk nærvær. Det er at opnå kontakt.

## Ulyst mod at være til stede på denne måde

Det er ikke kun voldsramte, men de fleste mennesker i affekt, vi kan støtte ved at være empatisk til stede med dem. Men er empati noget, vi skal og bør vise? Hvad hvis vi ikke har lyst? Eller ikke kan?

Der kan være flere grunde til at føle modstand over for nærvær med en anden person. Sikkerhed kan spille en stor rolle. Hvis man er utryg ved personen og hellere vil beskytte sig, er empati ikke nogen god vej at gå. Det kan også være, at man selv reagerer, måske er oprevet og derfor har brug for kontakt med egne følelser og behov. Måske er man træt eller i gang med noget, der er vigtigt at gøre færdigt. Uanset hvad, så er ulyst til at være nærværende en indikator for, at det kan være en dårlig idé at forsøge.

Efterhånden som man øver sig i at være til stede som beskrevet, er der mange, der oplever, at deres tolerance bliver større. Det bliver lettere at være empatisk, selv med en person der er vred. Desuden er det almindeligt, at man som empati-giveren selv bliver opladt og får energi ved at være sammen med mennesker på denne måde.

Når vi er empatisk til stede med en person, der er i sine følelsers vold, kan vi beslutte at standse op, hver gang impulsen kommer til enten at foreslå en handling, komme med argumenter eller trøste. Vi kan overveje, om det nu også er det, personen har brug for, eller om der skal mere nærværende

lytning til. En måde at bremse impulsen på er at give sig selv empati i et par sekunder. Den korte version er:

- Bemærk hvad der sker i kroppen lige nu. Spændt? Rastløs?
- Hvilke følelser oplever du?
- Hvilket behov/ønsker udspringer de af ? (Mere om sammenhængen mellem følelser og behov i næste kapitel)

Du kan læse mere om selvempati i kap 7, side 90.

# Øvelse:

## Empati

Det er som med en muskel, der bliver trænet: Jo mere du øver dig, jo lettere og mere spontant bliver det for dig at være empatisk nærværende. Her er et forslag til hvordan du kan styrke din empathiske evne.

## Opmærksomhed

Hvordan svarer du spontant andre mennesker, der udtrykker følelser? Hvordan svarer de dig? Denne øvelse kan du lave så mange gange, du ønsker.

- a. Læg mærke til, hvordan du automatisk har svaret andre mennesker, der beklagede sig eller gav luft for deres følelser.
- b. Læg også mærke til, hvordan andre mennesker svarede dig, hvis du beklagede dig eller udtrykte dine følelser.
- c. Før en journal over dine iagttagelser, f.eks. ved hver dag at notere én hændelse i hver kategori. Viser der sig et mønster? Skriv et empatisk alternativ, så du begynder at opbygge opmærksomhed på, at der er andre måder at svare og lytte på.

# 4 Alt handler om behov

Vi nævnte tidligere, at empatisk nærvær går bedst, når vi har opmærksomhed på, hvordan den andens oplevelse er. Men hvordan skelner vi oplevelsen fra personens vurderinger og tanker?

Marshall B. Rosenberg har formuleret et enkelt sæt af antagelser og skridt, som vi vil arbejde videre fra.

## Vi motiveres af behov

En grundantagelse er, at vi motiveres af vores behov og kun dem. Alt, hvad vi gør og siger (og det vi undlader og tier med), udspringer fra ønsket om at få opfyldt behov, der er til stede i os selv. Behov, som vi oplever individuelt, og som alle mennesker uanset køn, hudfarve og alder har til fælles.

For at forstå, hvad der her menes med behov, kan vi forestille os en solsikke. Hvad har den brug for for at trives? Svaret er vand, næring, lys, CO<sub>2</sub> og ilt, passende temperatur, fastholdelse i jorden, skærm mod kraftig blæst og bestøvning. Det er solsikkens behov. Den kan godt leve videre, selvom den er underforsynet med nogle af disse ting, men skal den stortrives, skal den have alle behov opfyldt.

Mange af de samme behov er gældende for dyr, og derudover har dyr også andre behov, f.eks. sikkerhed, hvile og kontakt/fællesskab.

Mennesker har også disse behov og flere endnu, bl.a. en række sociale behov samt behov for frihed og mening. Tænk et øjeblik over hvad der skal til, for at du trives.

Vi antager, at det er ønsket om at opfylde behov, der motiverer os til alt, hvad vi gør. Derfor kan vi finde behovene ved at undersøge de situationer, der giver os glæde eller handlekraft.

Hvad er det f.eks., du gerne vil opnå, når du inviterer venner til middag? (Kontakt, fællesskab, sjov?) Hvad længes du efter, når du søger arbejde? (Mening, tryghed, kontakt?) Når du drømmer om ferie? (Hvile, sjov, kontakt, bevægelse?) Når du siger nej tak til en invitation? (Autonomi, fred, hvile).

Herefter er en liste over ord, vi bruger til at udtrykke de mest almindelige behov, som vi mennesker har til fælles. Når de behov ikke bliver opfyldt, er vi som planten, der får for lidt lys. Vi dør ikke, men trives dårligt. Og vi vil helt naturligt forsøge at få behovene opfyldt, lige som en tildækket plante strækker sig efter lys.

## Nogle ord for de basale behov, vi alle har til fælles

Fysiske behov	Berøring Beskyttelse mod farlige situationer Bevægelse, motion Hvile	Luft Læ, ly og tørt leje Mad Seksuel udfoldelse Vand
Indbyrdes forbundethed	Accept Anerkendelse At bidrage til at livet beriges for andre At have betydning Forståelse Fællesskab Følelsesmæssig tryghed Hensyntagen Indføling	Kærlighed Nærhed Opmuntring Respekt Retfærdighed Sikkerhed Støtte Tillid Varme Ærlighed
Leg	Sjov Lethed	
Højtideligholdelse	At fejre at der skabes liv, og drømme går i opfyldelse  At sørge over tab af liv, drømme og muligheder	
Autonomi	At vælge sine egne drømme, mål, værdier  At vælge hvordan man vil indfri sine drømme, mål, værdier	
Selvudfoldelse	Autenticitet Integritet Kreativitet	Læring Mening Selvværd



Åndeligt fællesskab	Skønhed	Orden
	Harmoni	Samhørighed
	Inspiration	Gensidighed
	Effektivitet	Håb
	(klog brug af ressourcer)	

## Følelser leder os til vores behov

Følelser er både nydelse og smerte, lethed og vrede, og følelser fortæller os hele tiden om det, der foregår lige nu, opfylder vores behov eller ej.

Føler du ubehag som sult, tørst, frygt, irritation, frustration, vrede eller tristhed, peger det på, at der er noget, du har brug for, men ikke får i dette øjeblik. Det kan f.eks. være mad, drikke, sikkerhed, hensyn eller fællesskab. For mange kropslige behov er der en enkel sammenhæng - er man f.eks. tørstig, behøver man vand. Men når det gælder behov for indbyrdes forbundethed, er der ikke en ligeså direkte sammenhæng mellem følelser og behov. Hvis mit behov for kontakt ikke er opfyldt, kan jeg føle f.eks. tristhed, irritation eller måske tomhed. Afhængig af vores personlighed, erfaringer og styrken af behovet, kan forskellige følelser pege på det samme behov.

Oplever du derimod velbehag, peger det på, at der er et aktivt behov i dig, der er opfyldt lige nu. Er du glad, kan det være dit behov for fællesskab, der er imødekommet. Er du engageret, kan det skyldes dit behov for mening er opfyldt. Lykke kan hænge sammen med behovet for kærlighed. Er du inspireret, kan det være udtryk for et tilfredsstillt behov for læring. Herunder kan du se lister over ord for følelser, der typisk opstår, når et behov er henholdsvis uopfyldt og opfyldt.

## Almindelige ord for følelser, når vores behov ikke er opfyldt

Bange	Agtpågivende	Forfærdet	Rystet
	Angst	Forskrækket	Rådvild
	Anspændt	Forvirret	Skrækslagen
	Bange	Genert	Urolig
	Bekymret	Nervøs	Usikker
	Chokeret	Panisk	Utryg

Ked af det	Bedrøvet	Modfalden	Sorgfuld
	Desorienteret	Modløs	Sørgmodig
	Ensom	Nedtrykt	Trist
	Forlegen	Skamfuld	Tungsindig
	Fortvivlet	Skuffet	Ulykkelig

Vred	Arrig	Irriteret	Pirrelig
	Bitter	Kold	Rasende
	Forbitret	Misfornøjet	Rastløs
	Gnaven	Mistroisk	Skamfuld
	Hadsk	Mistænksom	Utilfreds
	Harm	Modvillig	Utålmodig
	Hidsig	Ophidset	Vred
	Irritabel	Oprevet	Ærgerlig

Andet	Apatisk	Overrasket	Søvnig
	Frustreret	Overvældet	Tomhed
	Følelsesløs	Sløv	Træt
	Hvileløs	Såret	Udkørt
	Jaloux	Ude af den	Udmattet
	Lammet	Udeltagende	Utilpas
	Målløs	Lad	

## Almindelige ord for følelser, når vores behov er opfyldt

Afklaret	Godt tilpas	Overrasket
Afslappet	Henført	Rolig
Afspændt	Henrykt	Sorgløs
Begeistret	Håbefuld	Sprudlende
Berørt	Inspireret	Stille
Bevæget	Interesseret	Stolt
Ekstatisk	Ivrig	Strålende
Energisk	Koncentreret	Taknemmelig
Engageret	Lettet	Tilfreds
Entusiastisk	Livlig	Tilfredsstillet
Fascineret	Lykkelig	Tryk
Forbavset	Munter	Udhvilet
Forbløffet	Nysgerrig	Varm
Fornøjet	Opkvikket	Velfornøjet
Forventningsfuld	Oplivet	Veloplagt
Fredfyldt	Opløftet	Veltilpas
Glad	Opmuntret	Åndeløs
Glædestrålende	Opslugt	Årvågen

## Vi mangler ord for følelser og behov

I vores kultur har mange af os ikke et særligt veludviklet ordforråd for hverken følelser eller behov. Og ofte blander vi følelser og tanker sammen (jeg føler, at du burde.... eller: Jeg føler, at du afviser mig... som mere udtrykker tanker end følelser), og vi sammenblander behov og handlinger (jeg har brug for ferie... behovet kan være hvile, eller: Jeg har brug for, at du tager opvasken... behovet kan være hjælp/fællesskab).

Det kan virke fremmed at adskille behov og handlinger, fordi vi er så vant til at bruge sproget uden at skelne. Men det er umagen værd at arbejde med den præcision, fordi en forudsæt-

ning for at finde holdbare løsninger er, at vi kan adskille behov fra den måde, vi gerne vil imødekomme dem på. Når vi bliver opmærksomme på det behov, der ligger bag ved et stærkt ønske, åbner det for, at vi kan finde andre måder at få opfyldt samme behov på. I en konfliktsituation er det afgørende, at parterne forstår deres egne og modpartens behov, idet det giver mulighed for andre strategier end dem, som har ført til konflikten.

Hvis du ser listerne igennem, når du genkalder dig en oplevelse, kan du udvide dit ordforråd for følelser og behov. Efterhånden vil du blive skarpere til at mærke og udtrykke dine egne oplevelser med ord og lytte til andres følelser og behov, når de fortæller om sig selv.

På sigt kan det at udvide ordforrådet være med til at forebygge vold. Ifølge voldseksperter Per Isdahl går vrede forud for vold, og afmagt går forud for vrede.<sup>5</sup> Hvis man ikke kan udtrykke sig og bede om det, man gerne vil have, er det kilde til afmagt. Med sproget kan vi mere nuanceret, klart og direkte sige, hvad vi mener og føler, og det kan reducere afmagtsfølelsen. Men det er svært. For de fleste tager det tid og øvelse at mestre det på en autentisk måde. Forskere har undersøgt indsatte i fængslerne med voldsdomme for at se, om de har et fællestræk. Man har undersøgt uddannelsesniveau, alder, højde, plads i søskendeflokken og en række andre ting. Kun én ting gav et sikkert udslag: Voldelige mænd har et mindre ordforråd end ikke-voldelige mænd.<sup>6</sup>

---

5 Per Isdahl: *Meningen med Volden*. Kommuneforlaget 2000

6 EU-undersøgelse fra 1999 – bekræftet af Magne Rüudalen, psykolog ved Senter for krise psykologi, Bergen

## Store forskelle i ordforråd

Der er store forskelle i ordforråd og ordforståelse fra menneske til menneske. Nogle er vant til at snakke om følelser, og andre er vokset op i familier, hvor det at tale om følelser var en by i Rusland. I sådanne familier eksisterede følelserne, men de blev aldrig bearbejdet, så de var med til at give selvindsigt. Andre er vokset op i en familie, hvor vrede ikke var accepteret, og konflikter blev skjult. Andre igen har oplevet, at familiens dagligdag var fyldt med konflikter, følelsesudbrud, kontakt og åbenhed, og hvor der var en kultur for at finde fælles løsninger.

Fra psykologer og terapeuter ved vi som tidligere beskrevet, at det er vigtigt at udtrykke følelser, især i forbindelse med traumatiske hændelser. Og at det finder sted hurtigst muligt kan være med til at forebygge sundhedsskadelige eftervirkninger.

For den professionelle hjælper vil det give rigtig god mening at lytte med empati til de følelser, som en voldsramt udtrykker spontant. I netop disse situationer fylder følelserne meget for personen, og er hjælperen villig og god til at lytte uden at analysere og dømme, så er en tillidsfuld kontakt godt på vej.

## Visse følelses-ord kan kamouflere domme

Vi kan være tilbøjelige til at blande følelser med vores fortolkninger af, hvad andre har gjort, og her er vi i tankerne og ikke i følelserne. „Jeg føler mig manipuleret/ svigtet/trådt på/snydt/forladt/latterliggjort“ udtrykker alle fortolkninger af den andens handlinger og ikke følelser. Rene behovsbaserede følelser kunne f.eks. udtrykkes med ord som: overrumplet, forskrækket, ked af det, ensom, usikker eller forlegen.

Særligt i konfliktsituationer er det vigtigt at kende til og være i stand til at skelne mellem de såkaldte ‚tanke‘-følelser, der indeholder fortolkninger og evt. fordømmelse af en andens

handlinger fra de behovsbaserede følelser. Ord, som indeholder fortolkninger af den andens handlinger, er ofte med til at optrappe konflikten.

Mennesker, der har været udsat for vold, vil tit opleve sig selv som ofre og bruge et offersprog, der netop består af mange tankefølelser. De føler sig ,forrådt', ,svigtet' og ,manipuleret', de udtrykker, at de er blevet , snydt', ,misbrugt' og føler sig ,trådt på'.

Det er vigtigt for de voldsudsatte, at de får luft for deres oplevelser, fuldstændig som de har oplevet dem og med deres egne ord. Men det er også vigtigt, at vi som professionelle hjælpere ikke bruger de samme ord som faktuelle beskrivelser af deres oplevelser og dermed cementerer fortolkningerne, fordi det kan medvirke til at gøre det svært for dem at komme ud af offerrollen. I stedet er det en god ide at lytte efter budskabet bag - hvad deres oplevede følelse er.

Det er også vigtigt, at vi selv styrer fri af dømmende følelsesord, der bliver brugt mod os som hjælpere.

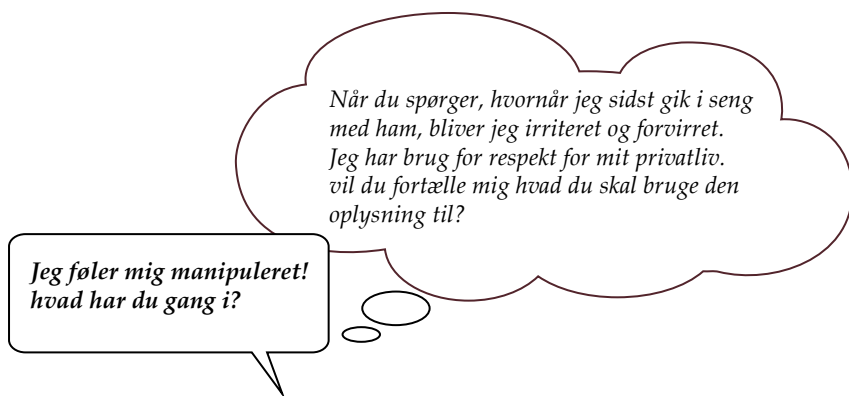


Illustration: To talebobler. Hjælperen fra før kan vælge at høre den højre, selvom det er ordene fra den venstre, der siges højt.

### Et eksempel:

Sagsbehandleren: "Du ser utilfreds ud, hvad sker der?"

Susanne: "Jeg føler mig SÅ manipuleret af dine spørgsmål. Du bliver jo ved, indtil jeg siger det, du gerne vil høre!"

*Sagsbehandleren skal lige til at svare spontant: „Manipuleret, må jeg være fri! Det er ganske almindelige procedurer i forbindelse med visitering til krisecenter. Men bevares, du bestemmer jo selv, hvad du vil svare på.“*

Sagsbehandleren kan i stedet gætte på, hvad der ligger bag en tankefølelse som ,manipuleret'. Måske har Susanne bare behov for tillid? Sagsbehandleren kunne spørge: „Er det ubehageligt for dig at svare på de ret private spørgsmål? Vil du bare gerne kunne have tillid til, at du kan få hjælp?"

Susanne: "Ja, jeg føler du fordømmer mig på den måde, du ser på mig og skriver. Du skriver en hel lang smøre, hver gang jeg fortæller dig en lille ting. Det er virkelig ubehageligt."

Sagsbehandleren: „Okay, jeg forstår, at du bliver urolig, når du ser, at jeg skriver, uden at du ved, hvad det er, jeg skriver. Vil du gerne kunne stole på, at jeg vil dig det godt?"

Susanne: „Ja, for pokker. Jeg er fan'ne blevet misbrugt af systemet så mange gange."

Sagsbehandleren: „Jeg vil gerne medvirke til, at det bliver lidt lettere for dig nu. Vil du gerne se det, jeg har skrevet, når vi er færdige? Så kan vi tale om der er noget af det, du ikke bryder dig om?"

Susanne: „Ja! Det ville sgu være dejligt."

Sagsbehandleren ser, at Susanne slapper af.

De rene, behovsbaserede følelser er kropslige og sanselige og indeholder ikke kritik, angreb på eller loyalitetserklæringer over for nogen. Rene følelser opstår spontant inde i os som følge af noget, der sker uden for os, eller som følge af, at vi husker eller forestiller os noget.

Følelser opstår ufrivilligt, og det er op til den enkelte, hvordan vi vælger at reagere på dem.

Vi kan undertrykke følelser, udleve dem eller mærke dem og undersøge, hvilket behov de udspringer af. Vi kan hele tiden vælge mellem, om vi vil bebrejde den anden part som den, der er ansvarlig for vores følelser, eller om vi vil stå ved, at vores følelser kommer fra vores egne opfyldte eller uopfyldte behov.

Som professionelle er det gavnligt at undgå at blive reaktive, hvor vi forsvarer os selv eller angriber den anden. Vi er mere balancerede og vores kontakt med klienten bliver stærkere, hvis vi mærker vores egne reaktioner i stedet for automatisk at reagere på impulsen til forsvar eller angreb. For at kunne træffe det valg, må vi kende vores sædvanlige reaktionsmønster. Det er individuelt, hvordan vi kan arbejde med det, og det er en livslang proces. Marshall B. Rosenberg pointerer, at arbejdet med at sætte ord på følelser og behov gradvist gør os mindre reaktive.

## Flere strategier kan opfylde det samme behov

Når vi begynder at blive opmærksomme på vores behov, bliver vi også opmærksomme på, hvordan vi kan skelne behov fra den måde, vi gerne vil have dem opfyldt på - eller sagt på en anden måde: Vi bliver skarpere til at se forskel på, hvad der er behov, og hvad der er strategi.

Når vi er sultne, har vi behov for næring. Behovet for næring kan opfyldes ved mange strategier: McDonalds, en god restaurant, en humpel i køkkenet hjemme, en pose Nupo-pulver osv.



Hvis du f.eks. keder dig, mens du er på kursus, er det måske fordi dit behov for læring ikke er opfyldt. En strategi til at opfylde dit behov for læring kan være at bede underviseren ændre sin undervisning, selv læse en bog eller gå på et andet kursus.

## Behov i forbindelse med voldshandlinger

Hvis alt hvad vi gør og siger er udtryk for et forsøg på at møde et behov, har også voldshandlinger i deres kerne denne intention, nemlig at opfylde et behov hos voldsudøveren.

### Et eksempel:

Lad os forstille os en betjent, der praktiserer empatisk nærvær under et forhør: „Hvad fik dig til at slå Susanne?“

Sørens svar kommer prompte: „Hun var så pisse provokerende. Du ville have gjort det samme.“

Politimanden svarer: „Det lyder, som om hun har gjort noget, der virkelig har bragt dit pis i kog“.

Søren fortsætter: „Hun blev ved med at påstå, at hun ikke vidste, hvad jeg snakkede om. Jeg så for fanden selv, at de nærmest bollede midt på dansegulvet.“

Søren har hævet stemmen, som om han virkelig prøver at overbevise politimanden om, hvad han så.

Politimanden holder øjenkontakten og fortsætter: „Det lyder, som om det virkelig gjorde ondt på dig at se de to sammen.“

Søren begynder nu at få tillid til politimanden, falder en anelse ned og siger: „Ja, hun har altid så travlt med alle andre mænd. Og så benægter hun det tilmed!“

Politimanden gætter på, at Søren virkelig længes efter





tillid mellem dem. Søren fortæller, at han får ondt i maven, når han ser hende tale med andre mænd.

Politimanden: „Er det sådan, at du gerne vil være sikker på, at hun er din kæreste, og at andre respekterer det? Er det sådan, du har det?“

Søren ser pludselig forpint ud. „Ja, det er ligesom om, hun overhovedet ikke ser mig.“

„Og var det derfor, du slog hende?“

Søren nikker og kikker ned. Han er nu mere rolig og har fået tillid til, at politimanden faktisk er interesseret i at forstå ham. Fraværet af bebrejdelser og domme hjælper Søren til at slappe af og fortælle videre. Da han slog sin partner, var det et desperat udtryk for, at han ikke fik sit behov for nærhed og tillid opfyldt. Volden bliver for ham en måde at blive set og hørt på. Det forstår Søren og politimanden sammen. Det betyder IKKE, at politimanden er enig eller accepterer Sørens handling. Men han anerkender behovet bag handlingen.

*Det er ikke sikkert, at det lykkes at få behovene opfyldt med de strategier, vi vælger. Men det er selve hensigten at opfylde behov, der bevidst eller ubevidst driver os.*

Politimanden spørger Søren: „Hvordan har du det så nu med det, der er sket?“

„Det var sgu ikke så godt.“ Politimanden forbliver tavs og venter på mere. Søren rømmer sig og fortsætter: „Nu er jeg jo bare endnu mere bange for, at hun stikker af med en anden. Det kan godt være, at hun så mig, men hun vil jo nok ikke være tæt med mig. Ikke lige med det første, i hvert fald.“

Politimanden nikker og sidder lidt i stilhed. Så spørger han: „Hvis du havde muligheden for at gøre det om, er der så noget andet, du ville have gjort? ”

Evnen til empati er medfødt. Det viser undersøgelser af spædbørn. Men evnen til at sætte ord på og adskille vores egne reaktioner fra indlevelsen i den anden er noget, vi lærer efterhånden. Ordene er dog blot en støtte - det virkelige nærvær ligger i endnu højere grad i kropssproget, tonelejet, de pauser vi holder og vores blik. Med øvelse og opmærksomhed på egne tanker og følelser bliver empati gradvis en naturlig tilgang til andre mennesker.

## Fra empati til handling

Som professionelle hjælpere kan vi komme ud for voldsramte kvinder, der fortæller, at de er nødt til tage hjem til deres voldelige mand igen for børnenes skyld. Her er det en god hjælp at kunne skelne mellem behovet og strategien. Vi kan åbne for eller tilbyde en anden strategi, samtidig med at vi fuldt ud respekterer deres behov. For også den voldsramte prøver at møde vigtige behov ved enhver handling.

### **Et eksempel:**

Medarbejderen på krisecentret: „Hvad skete der den aften?”

Susanne: „Jeg dansede med Lars, og der var virkelig ikke noget. Søren ville gerne tidligt hjem, og vi var dårligt nok kommet inden for døren, før han slog mig i ansigtet med en knytnæve”. Susanne kikker væk og synker et par gange. „Som om det er noget, der får mig til at synes, han er fed.”

„Er du bange for ham?” spørger medarbejderen. „Ja, hvad tror du?”, svarer Susanne surt. „Men jeg vidste det jo godt inderst inde. Da jeg dansede med Lars.”

Medarbejderen har nemt ved at sætte sig ind i ubehaget og spørger: „Længes du virkelig efter at ku' være sikker og tryk i dit eget hjem?”

Susanne svarer: „Jeg ved sgu ikke, hvad jeg længes efter. At han ikke tog så meget på vej. Han bliver jo også selv helt ude af den hver gang. Siger undskyld. Og jeg vil jo gerne tro på ham.”

Medarbejderen: „Så kan du egentlig godt se, at det er noget, der løber af med ham?” Medarbejderen ved, at Søren har fået en voldsdom tidligere og nu risikerer en ny oveni. „Vi har jo siddet her før, Susanne, og jeg kunne virkelig godt tænke mig at forstå, hvad det var, der fik dig til at gå tilbage til ham, sådan som du havde det, efter du havde været her sidst.”

Susanne trækker på skulderen. „Det ved jeg ikke. Jo, det var det, at jeg faktisk syntes, det var synd for ham. Han blev så ked af det.”

„Vil du gerne passe på ham?”

„Ja han har jo brug for hjælp, ikk? Og jeg ved ikke, hvad jeg ellers skulle stille op med mig selv. Sammen med ham føler jeg, at jeg har nogen at være noget for.”

„Så er det vigtigt for dig at høre til?” spørger medarbejderen forsigtigt.

Susanne rykker lidt uroligt på sig. Det ser ud som om, hun er lige ved at slå det hele hen, men siger så: „Ja, noget i den retning...”

*Behovet for at høre til er noget af det mest grundlæggende for os. Uden en flok er vi rent instinktiot udsatte for at blive bytte for rovdyr.*

*Skal voldsramte hjælpes ud af deres situation, er det vigtigt, at der er en flok, enten i deres eget netværk, på krisecentret eller blandt andre mennesker, de kan være trygge ved. Ellers er sandsynligheden for, at de vender tilbage til det voldelige forhold overhængende.*

Medarbejderen tænker, at det ville være dejligt, hvis det kunne blive sidste gang, Susanne ville få brug for krisecentret. „Jeg forstår, du godt kan lide at høre til, og jeg hørte også, du sagde, at du længes efter at kunne være sikker og tryk der hvor du bor.“ Hun holder en pause og møder Susannes blik. Hun nikker. „Hvordan tror du, du kan få begge dele?“

„Det ved jeg sgu ikke. Få ham til at holde op med at blive så sindssygt jaloux. Det siger han jo, han vil.“

„Tror du, han kan?“

Susanne trækker på skulderen. „Det er vist lidt dumt at satse på, ik?“

„Kunne du tænke på andre, du kan være sammen med, hvor du samtidig er i sikkerhed?“

Det afgørende i dialogerne med Søren og Susanne er, at hjælperen på intet tidspunkt bruger dømmende sprog. Hjælperne er nysgerrigt interesserede i at finde ud af, hvad det mon er, disse to mennesker prøver at opnå gennem den måde, de opfører sig på. Hjælperen ønsker, at Susanne finder en måde at opfylde sit behov for sikkerhed på - måske ved at finde et andet sted at være - men hjælperen ved også, at en holdbar beslutning skal komme fra Susanne, og at den ikke kan forceres frem.

Når personen overfor os først indser, hvad de selv forsøger at opnå, bliver det lettere at finde relevante udveje. Så behøver det ikke at være et valg mellem f.eks. sikkerhed og tilhørsforhold, men det kan måske blive et både og.

# Øvelse:

## Følelser og behov

Vil du blive skarpere til at identificere følelser og behov og finde ord, som udtrykker dem?

Her er en øvelse, der fungerer godt i diskussion med en partner. Gæt på hvilke følelser og behov, der kan ligge bag hvert af følgende udsagn:

- a. Susanne: „Jeg danser med hvem, det passer mig. Det skal han ikke bestemme.”  
Susanne føler.....fordi  
hun har brug for .....
- b. Susanne: „Det var også, fordi de satte ‚Love me tender‘ på. Jeg ved ikke, hvad den DJ havde gang i.”  
Susanne føler.....fordi  
hun har brug for .....
- c. Susanne: „De forstår ikke noget her på krisecentret. Nu tager jeg hjem.”  
Susanne føler.....fordi  
hun har brug for .....
- d. Søren: „Se, hvordan hun smyger sig op ad den idiot. Man skulle tro, hun var en klatreplante.”  
Søren føler.....fordi  
han har brug for .....
- e. Søren: „Slip mig, dit dumme svin. Jeg kan sgu godt gå selv.”  
Søren føler.....fordi  
han har brug for .....









# 5 At se andre som (med-) mennesker

Vi bruger tit ordet ‚fjendebillede‘ om den fortolkning, vi har bygget op indeni om et andet menneske, der har gjort noget, vi opfatter som fjendtligt eller umenneskeligt. Fjendebilleder er helt almindelige i vores kultur; tænk på, hvordan Saddam Hussein, Putin og pædofile forbrydere bliver omtalt i medierne. Som uhyrer, der nærmest er en skamplet på menneskeheden.

Når vi beskæftiger os med vold, kan vi også være fristet til at bruge fjendebilleder. Den professionelle hjælper kommer nemt til at opfatte voldsudøveren som den onde, og hvis hjælperen ikke kan slippe det indtryk, vil det ofte komme til udtryk i sproget og tonefaldet.

For professionelle, der ser og hører om den ene – måske ubegribelige – krænkelse efter den anden, er det nærliggende at tænke, at nogle mennesker er onde. Det er en simpel måde at forklare alt det rædselsvækkende på, og med en forklaring kan vi lettere beskytte os selv.

For voldsudsatte kan det være pinefuldt at høre, fordi de måske elsker voldsudøveren og vil være tilbøjelige til at tage ham/hende i forsvar. Når hjælperen har dømmende tanker om voldsudøveren eller om den voldsudsatte, hindrer det også den ægte empatiske kontakt, og det kan igen lede til et tab af værdighed for ham/ hende.

## De gode og de onde

Det giver ikke mening at kategorisere mennesker som gode eller onde, når vi antager, at alle handlinger er udtryk for at møde basale behov - behov der i sig selv er positive kræfter, som vi alle har til fælles. Det er mere interessant at undersøge,

hvad det er, de prøver at opnå med deres handlinger. Og også mere interessant at komme i dialog med dem om andre måder, de kan opfylde deres behov på, som ikke skader eller krænker dem selv eller andre.

## Krænkeleskæden

Fjendebilleder bidrager til afstand, og afstand, forstået som manglende oplevelse af kontakt, er én af forudsætningerne for vold. Når vi selv fastholder fjendebilleder, risikerer vi samtidig at styrke dem hos andre mennesker og bidrager dermed til at nære en af voldens forudsætninger. Det er en vigtig grund til, at vi skal være opmærksomme, når vi selv har fjendebilleder - og opløse dem. Forfatterne til denne bog har oplevet, at det er virkelig effektivt at opløse de negative billeder, vi kan have af andre mennesker ved at fokusere på behovene bag deres handlinger.

Krænkeleskæden er forfatterens ord for kædereaktionen af undertrykkelse, vold eller dominans. For at forklare den og beskrive hvordan den kan standses, vil vi bruge en illustration:

Alle mennesker har brug for anerkendelse og respekt. Det gælder også Kim. Når Kim er på arbejde som lagerarbejder, taler chefen højrostedt til ham, bruger bandeord og kalder ham dum og ugidelig foran kollegerne. Kim holder mund og undertrykker sin vrede. Når han kommer hjem, er han indebrændt og vrisser ad konen. Hun protesterer, og han kalder hende noget grimt eller slår. Konen bliver forurettet og skælder ud på datteren over en skoletaske, der flyder. Datteren går tur med hunden og hiver hårdt i snoren, når den standser for at snuse.

Disse krænkeleskæder er formentlig velkendte. Hate crimes og racistiske overfald begås ikke af ressourcestærke mennesker men af dem, der selv oplever forskelsbehandling og under-

trykkelse<sup>7</sup>. Det kan beskrives, som at krænkelser flyder nedad, når „det er nok!“, når „bægeret er fyldt“. I eksemplet ovenfor er den udløsende faktor chefens behandling af Kim. Vi kunne fortsætte kæden: Hunden piber og kryber og farer i benet på den næste besøgende. For eksemplets skyld forsimplet, men ikke desto mindre et billede på, hvordan vold og krænkelser kan indgå i kæder af hændelser.

Kæden kan efterhånden opløses med empati. Forestil dig, at Kim bliver mødt af et menneske, der interesserer sig for, hvordan han har det. En, der forstår hans frustration og måske gætter på, at han brug for tillid og respekt. Når Kim mærker genkendelsen fra et andet menneske, begynder han at spænde af, og hans krænkelsebæger tømmes en lille smule. Den person, som er nærværende og empatisk åbner så at sige for afløbet i krænkelsebægeret, og i kontakten og forståelsen mellem de to bliver Kims krænkelser gradvist forvandlet. Måske føler han sig styrket til at sige fra over for chefen. Måske sørger han over, at hans vilkår er så svære. Det er nu mindre sandsynligt, at han vil overfalde sin kone verbalt eller fysisk.

Når vi sidder over for et voldsramt menneske, ser vi resultatet af et andet menneskes krænkelsebæger, der er løbet over. Vi kan åbne for afløbet i krænkelsebægeret med empati, så krænkelserne ikke går videre til andre. Men hvis vi selv holder fast i at se voldsudøveren som forkert (fjendebillede), risikerer det at bidrage til krænkelserne. Det er en god grund til at opløse vores fjendebilleder ved at fokusere på behov. Andres hjælp til det er tit nødvendig.

Forudsætningerne for, at vi kan hjælpe en anden over oplevelsen af at blive krænket er 1) at vi ser pågældende som et men-

---

<sup>7</sup> Jack Levin, en professor i kriminologi og samfund ved Northeastern University i USA, siger, at mange, der begår hate crimes, har følt sig overvældende magtesløse i deres opvækst. „Han – og det er næsten altid en 'han', der begår denne slags kriminalitet – blev misbrugt under opvæksten og tvunget til at lide“ siger Levin, som har publiceret talrige studier om hate crime-udøvere sammen med kollegaen Jack McDevitt. St. Louis Beacon, 2002.

neske og ikke f.eks. som en ynkelig, underbegavet taber, og 2) at vores eget krænkellesbæger er nogenlunde tomt, altså at vi selv er blevet mødt med tilstrækkeligt nærvær og empati, til at vi har sluttet fred med eventuelle aktive, negative oplevelser.

# Øvelse:

## Opløs fjendebilledet

At se andre som medmennesker trods deres tragiske og krænkende handlinger kan være en vanskelig kunst. Her er et forslag til, hvordan du kan øve dig.

Kik på billedet på side 66 og 67 og svar herefter på følgende spørgsmål:

1. Hvad tænker du om manden? Kvinden? Barnet? Skriv dine tanker ned.
2. Læg mærke til din egen fysiske reaktion ved synet. Er der steder i din krop, hvor du spænder? Hvad føler du? Hvis du oplever negative følelser som anspændthed, rædsel eller skepsis, hvad er det for et behov i dig, der ikke er mødt? Skriv.  
  
Mærk hvordan dette behov er vigtigt for dig. Vend opmærksomheden bort fra billedet og forestil dig, hvordan det ville være eller husk hvordan det engang var, da behovet var opfyldt. Se om du i nogle få sekunder kan nyde genkaldelsen af, hvordan det var.  
  
Når du på denne måde har mærket dine følelser ved synet af billedet og den positive kraft i behovene bag, er du parat til næste trin. Hvis du bliver vred eller ked af det, så gå tilbage til dette punkt og prøv at mærke flere aktive følelser og behov, indtil du føler dig rolig.
3. Se godt på manden på billedet. Forestil dig nu, at du er ham. Hvordan er din virkelighed, siden du har valgt denne måde at reagere på over for en kvinde og med et barn som vidne? Hvilke erfaringer kan du



have haft, der har ledt dig hertil? Hvad føler du? Og hvilke behov driver din reaktion?

4. Når du på denne måde har følt manden indefra, så vend tilbage til de tanker, du skrev ned om ham. Ser du ham stadig på denne måde, eller er der noget, der har ændret sig?
5. Hvordan ville du tale med kvinden om ham, hvis hun bad om din hjælp?

Efter denne proces bliver det ofte lettere at forstå, at kvinden ser noget i ham og lettere at tale med hende om det, der er sket, uden at pushe en moralsk dom om manden ned over hende.





# 6 At møde et menneske, der skammer sig

Skam er for de fleste mennesker den værste følelse. Det siger forfatter og professor Bréne Brown, der har forsket i skam i over 15 år. Følelsen af skam er knyttet til behovet for at høre til, og når vi skammer os, fortæller den først og fremmest, at vi ikke fortjener en plads i fællesskabet<sup>8</sup>.

Skammen gør så ondt, at vi helst skjuler den for andre. Vi frygter, at hvis det kom frem, at vi har opført os, som vi har, så ville vi på stedet blive bortvist. Det vil vi ikke risikere, og derfor er vi tilbøjelige til at skjule, hvad der er sket. Sammen med oplevelsen af skam følger som regel et indre anklageskrift mod os selv.

Hvis vores udåd bliver afsløret, reagerer kroppen tit fysisk: Vi rødmer, og kroppens muskler mister spænding. Hovedet bøjer forover, skuldre og overkrop luder, og vi formår ikke at holde blikket. Åndedrættet bliver overfladisk. Stemmen bliver lavere, eller vi mister ligefrem midlertidigt evnen til at tale.

Der er mange ting, der udløser skam. I forhistorisk tid var stammens overlevelse afhængig af, at enhver indordnede sig gruppens normer; i modsat fald kunne det true alles sikkerhed og lede til, at løver eller fjendtlige fremmede ville udslætte stammen. Skam virkede i en tid uden love og sanktioner. I dag er mekanismen og følelsen den samme, selvom det er helt andre kulturelle normer, der kan udløse den.

For de fleste er det skamfuldt at have været udsat for partnervold, og værre endnu, hvis det er foregået over længere tid. Voldsudøveren skammer sig i reglen også. I vores samfund er det ikke værdigt at slå sin partner, selvom der findes

---

<sup>8</sup> Brené Brown: Glem hvad andre tænker – mod til at være sårbar. Borgen 2013.

subkulturer, hvor det er acceptabelt. Skammen forstærker og bekræfter sig selv og ætser efterhånden offerets selvværd. Bliver skammen ikke opløst, kan den spinde et net af fortællinger, fortrængninger og benægtelse, som begrænser den skamfuldes råderum og udløser mere skam.

Hjælperen står tit over for en skamfuld person, der helst ikke vil fortælle detaljerne, fordi det eksponerer vedkommende yderligere. Eller den voldsudsatte forvrænger virkeligheden, fordi det mindsker presset. Ifølge Bréne Brown kan skam ikke overleve at blive modtaget med empati og forståelse. Hvis hjælperen kan møde det skamfulde menneske varmt og fordomsfrit, vil skammen miste sin skarphed, det bliver lettere at tale om det, der er sket, og den voldsudsatte vil være hjulpet et stort skridt videre mod at genfinde sin værdighed.

Vi genkender intuitivt andre menneskers skam og uden at tænke over det, vælger de fleste af os automatisk én af to muligheder: Inddragelse eller udelukkelse. Enten prøver vi at bekræfte, at hun/han stadig er en del af fællesskabet ved at forklare handlingen som rimelig, give andre ansvaret for det skete eller på andre måder gøre klart, at det ikke er vedkommendes skyld. Eller vi markerer, at vedkommende ikke er værdig til at være del af fællesskabet ved at understrege det forkastelige i det skete, så vedkommende kan gå bort og skamme sig. Se eksemplet på næste side. Ingen af disse tilgange opløser skammen, men er blot med til at bekræfte, at der er opførsel, der berettiger til udelukkelse.

Men hvorfor taler vi om at opløse skammen? Er den ikke nødvendig, for at både voldsudsatte og voldsudøvere kan hanke op i sig selv og forandre sig?

Bréne Brown har fundet, at skam - at se sig selv som et uværdigt menneske - er en elendig motivator for forandring. Et skamfuldt menneske vil hellere skjule og beskytte sig end at turde vælge den sårbarhed, som det kræver at forandre sig.

Andre forskere i skam er ikke enige i, at skam ikke kan motivere. Der synes dog at være enighed om, at hvis skam skal motivere mennesker til at forandre sig, er det afgørende, at de har en klar fornemmelse for deres egne værdier og en idé om, at de rent faktisk er i stand til at ændre sig. Skam, der udløses af, at andre peger fingre, skulle ikke give den fornødne motivation til forandring, siger disse teoretikere. Den motiverende skam kommer fra indre refleksion<sup>9</sup>.

Forstærker vi de voldsudsattes skam? Bagatelliserer vi den? Eller formår vi at møde deres skam med empati? Det må vi som professionelle hjælpere være vågne overfor, hvis vi vil hjælpe dem tilbage til værdighed.

### **Fire svar til Jeanette:**

Jeanette kikker væk og tager et nervøst drag af cigaretten: „Ja ok. Jeg lod min datter være alene med ham i lejligheden, mens jeg var ovre hos Jytte, men det var også fordi... fordi hun sov, da jeg skulle til at gå, og han sagde, at han skulle nok se efter hende.”

Sagsbehandleren, der prøver at bortvaske skammen, siger: „Jamen, det forstår jeg da godt, du trængte til at komme lidt ud, og du troede jo, du kunne stole på ham.” Indbygget budskab: „Fordi du var i god tro, har du stadig lov at være med blandt os. Du behøver ikke skamme dig. Du behøver ikke at forandre dig.” Dette budskab vil ikke opløse skammens greb på sigt, fordi det er en autoritet udefra, der bedømmer, om Jeanette har grund til at skamme sig. Og Jeanette husker, at hun bevidst overhørte sin egen uro for, at noget kunne ske. Hun var altså ikke i god tro. Men det fortæller hun ikke.

Sagsbehandleren, der forstærker skammen, siger: „Men du vidste jo, at han havde en dom for overgreb på børn, hvordan

---

<sup>9</sup> Lisa Rivero M.A.: Shame and Motivation to Change. Psychology Today d. 29. januar 2015

kunne du tro, at det ville gå godt?" Indbygget budskab: „Du burde have vidst bedre. Du er en dårlig mor, et dårligt menneske. Skam dig!“ Dette budskab vil forstærke skammen, og Jeanette vil måske love sig selv, at hun skal være varsom med, hvad hun fortæller. Hellere lide under skammen i ensomhed end at lade sig eksponere og dømmes.

Sagsbehandleren, der møder skammen med empati og forståelse, siger: „Jeg kan se, at du ikke er godt tilpas ved at fortælle om det her.“ Jeanette rykker uroligt på sig. „Ja, du ved...“ Sagsbehandleren får bestyrket sin fornemmelse af, at Jeanette skammer sig. Hun kan nu stoppe her uden at gå længere ind i afdækningen, mens hun afstår fra at dømmes, om Jeanette har grund til at være skamfuld eller ej. Eller hun kan vælge at undersøge Jeanettes reaktion yderligere. „Er det fordi at nu, hvor du ved, hvad der skete, er du virkelig ærgerlig over, at du lod ham passe hende?“ Indbygget budskab: „Jeg ser din pine lige nu. Lad mig være din ledsager.“ Dette budskab taler til den del af Jeanette, der længes efter at blive genkendt og forstået og vil i mange tilfælde være alt, der skal til, for at hun fortæller om sin tvivl og overvejelser – alt det, der piner hende.

Når sagsbehandleren formår at forblive nøgtern og imødekommende, kan det lette presset fra skammen. Jeanette oplever ingen fordømmelse, kun venlig interesse, og det vil være lettere for hende af egen kraft at kunne se, hvordan hun kunne have handlet anderledes. Når hun får en idé om, hvad hun kan vælge en anden gang, vil hun være mere motiveret, end hvis en autoritet har fortalt hende, hvad der havde været det rigtige at gøre. Det er den indre refleksion, der kan lede til forandring.

## Skam er en barriere for forandring

Skam udmatter og tærer, og den skamfulde vil være tilbøjelig til at søge mod sin trygge flok. Uanset hvordan den voldsud-

sattes historie med partneren har været, er voldsudøveren én, den voldsudsatte ikke behøver at skamme sig overfor med hensyn til den vold, der er foregået - for de er i det sammen. Voldsudøverens skam er måske større end modtagerens, og det kan lindre den udsattes skam. Fordi skam kan drive de voldsudsatte tilbage til deres trygge skjul, er det en risikabel strategi for professionelle hjælpere at vedligeholde og nære den voldsudsattes skam.

Det kan være endnu vanskeligere at komme til at kende sandheden, hvis det skamfulde voldsoffer risikerer straf f.eks. i forbindelse med salg af stoffer eller vanrøgt af børn. Som professionel hjælper er det værd at være opmærksom på, hvor meget der kan være på spil, når man gerne vil støtte et skamfuldt voldsoffer i at komme videre. Det er ikke nødvendigt, at enhver, som den forurettede har kontakt med, kender den skamfulde historie. Det vil gøre en forskel for den voldsudsatte, hvis bare én person i rækken af professionelle giver sig tid og inviterer til en anerkendende, ikke-fordømmende snak.

Som forfattere til denne bog håber vi, at alle professionelle hjælpere bliver opmærksomme på, hvordan de modtager den voldsudsatte og undgår at forstærke skammen. Særligt når den voldsudsatte er bange, rasende eller overvældet, er det vigtigt at være imødekommende og ikke-dømmende. I agiteret tilstand er personen særligt sårbar, og nervesystemet arbejder på højtryk på at finde fortolkninger, der kan skabe mening i det indre virvar. Hvis hjælperen peger fingre, eller hvis den voldsudsatte forstår det, hjælperen siger, som at han peger fingre, kan det påvirke selvværdet. I ovennævnte eksempel siger Jeanette måske til sig selv: „Jeg kan simpelthen ikke finde ud af at være mor“. Det vil i det øjeblik lejre sig som en grundlov i hendes system, og dermed bliver hendes evner som mor næppe styrket. Selvbilleder af den slags kan være svære at få bugt med igen.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> McAdams, D.P.: *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: William Morrow, 1993.



## Mere om at genkende skam

I eksemplet ovenfor så sagsbehandleren Jeanettes flakkende blik, hendes ludende kropsholdning og bemærkede sætningen, der ikke blev fuldført. Det var signaler om mulig skam. Fordi skam er så modbydelig en følelse, er der mange der, når de udsættes for skam, automatisk reagerer på helt andre måder, der både mildner oplevelsen af skam, men også slører dens udtryk.

### **Her er fire almindelige strategier til at undgå skam:<sup>11</sup>**

1. Hun/han trækker sig tilbage enten fysisk, mentalt eller emotionelt. Hjælperen vil observere et ansigt uden mimik, at personen på enhver måde undgår at gøre opmærksom på sig selv, at hun/han rejser sig og går eller forekommer kold og usårlig.
2. Hun/han bliver så selvkritisk, at hun/han tager skylden på sig for alt.  
Hjælperen vil høre selvbekendelser i forbitrede udslip eller en strøm af ord.
3. Hun/han gør oprør mod det, personen opfatter som krav, trusler mod sin frihed eller mangel på respekt.  
Hjælperen vil høre protester, måske henvisninger til personens rettigheder og krav.
4. Hun/han kritiserer, lægger ansvar over på andre og kan desuden angribe andre.  
Hjælperen vil høre bekendelser af andre og sig selv.

---

<sup>11</sup> Larsson, Liv: Ilska, skuld & skam. Tre sidor av samma mynt. Friare liv, Svensby 2010

Når hjælperen gætter på, at skam er til stede bag adfærd som de nævnte, kan han undersøge det ved at benævne det, han observerer og gætte: „Nu har jeg hørt, at du har bebrejdet Dennis for hans manglende ansvarlighed og din datter for, at hun ikke ringede efter dig. Jeg spekulerer på, om du inderst inde er forfærdet over det, der er sket?”

Det er afgørende, at hjælperen virkelig er nysgerrig og hjælpsomt indstillet, for at en sådan intervention skal lykkes. Hvis hjælperen bare skal have samtalen overstået, eller han har fordomme over for den voldsudsatte, kan det fortsætte rækken af oplevede krænkelser og er bestemt ikke tilrådeligt. Desværre er arbejdspressen en realitet for mange af de professionelle hjælpere, og det kan være svært at finde de ekstra minutter.

Forfatterne vil gerne slå fast, at vi ikke opfordrer til dybdegående empati i enhver kontakt mellem forurettede og hjælpere. Det vi gerne vil, er at inspirere til et vågent øje hos alle hjælpere for, hvornår der er en naturlig åbning for at lindre smerten og understøtte værdighed.

## Skyld og skam

*Enkelt sagt fortæller skammen, at der er noget galt med den, vi er, mens skyldfølelse fastslår, at vi har gjort noget, som vi tænker er forkert.*

Skyld er ikke lige så kvælende som skam, fordi den skyldbetynge kan rette op på det skete eller få en idé til, hvordan noget fremover skal gøres anderledes. Professionelle hjælpere kan understøtte den impuls til handling, som den skyldbetynge har i sig ved at spørge til, hvad han/ hun vil gøre anderledes, hvordan og hvornår. Et sted i skyldfølelsen ligger der dog gerne et strejf af skam, for hvem er jeg, som kan gøre sådan noget?

## Specielt om kvindens skam

Voldsudøvelsen er hierarkisk. Den, som udøver vold, vil gøre det overfor én, som er svagere eller lavere i rang. En kvinde, som har været udsat for vold, stempler ofte sig selv som mindreværdig - og bliver måske også set sådan af andre. Manglende selvværd giver skamfølelse. Hun har formentlig tanker om, at der er noget galt med hende, når nu hun har tilladt andre at dominere hende. Hun vil måske tænke, at hun er fej, fordi hun ikke har stået op for sig selv eller sine børn.

Seksualitet kan være fyldt med skam, og kulturelt set har kvinders seksualitet været tabu. Både krop og seksualitet er genstand for kulturelle normer. Kvinder skal være slanke, faste og tiltrækkende. Samtidig må de ikke være for tiltrækkende, for så kan de anses for at være ludere eller billige. Det er sårbart at tale om seksualitet selv mellem tætte partnere.<sup>12</sup> Voldtægter eller trusler om vold, hvis ikke partneren vil have sex, forekommer også i parforhold og ægteskaber, og det kan være skambelagt for den krænkede at tale om, fordi det er relateret til ikke at være tilstrækkelig villig eller lækker.

Oplevelser af mange nederlag skaber skam. Har hun f.eks. prøvet at flytte væk fra voldsudøveren mange gange og ikke er lykkedes med det, kan det øge oplevelsen af skam og mindreværd.

## Når offeret er en mand

Også for en mand er det skamfuldt at være voldsramt. I heteroseksuelle forhold siger vores kulturelle normer, at det er umandigt at være den svage part i forhold til kvinden. En partnervoldsramt mand er derfor oppe imod manderollen og sin identitet som mand. „Hvorfor satte du hende ikke bare på

---

12 Bréne Brown: Glem hvad andre tænker – mod til at være sårbar. Borgen 2013

plads?' kunne være et tavst spørgsmål, han bliver mødt med. Det er forståeligt, at det vil være lettere at tie end at fortælle i den situation.

Mange bøsser oplever, at de som homoseksuelle i forvejen bliver mindre respekteret. Fordommene om homoseksuelle mænd er mange, og som voldsramt med behov for hjælp er det sårbart oveni voldshændelsen også at eksponere sin seksualitet.

Denne bogs ærinde er ikke at beskrive psykologien bag volden i forholdene men at henlede opmærksomheden på, at hjælpere kan gøre en stor forskel ved ikke at bidrage yderligere til skammen. Og en empatisk tilgang kan stoppe kæden af krænkelser over for offeret.

Det ligeværdige møde er modellen, uanset om den voldsramte er mand, kvinde, hetero eller homo.

## Specielt om hjælperens skam

Man kan nemt føle sig utilstrækkelig, når man møder andres smerte. Den norske terapeut Finn Skårderud siger det sådan: „Men jeg hader den [skammen], også fordi skammen ødelægger min tro på mig selv som en, der kan hjælpe. Skam og ære er to begreber, som er gensidigt knyttet til hinanden. Patientens dybe skam udfordrer min ære som god behandler.”<sup>13</sup>

Når vi skammer os, bliver vi mindre nærværende. Skammen vil, at vi holder det for os selv og helst dækker over, hvad der måtte have udløst den. Den beslaglægger delvist vores opmærksomhed og står i vejen for læring og faglig udvikling. Bag skammen ligger spørgsmålet, om vi gjorde nok for at hjælpe i den givne situation, og skammen forhindrer os i at få besvaret spørgsmålet. Derfor er der god grund til, at vi som professionelle hjælpere også er opmærksomme på vores egen skam

---

<sup>13</sup> Finn Skårderud: Uro. H. Aschehoug & Co., Oslo 1998.

og søger hjælp/supervision, når vores skam kommer i vejen for, at vi kan møde klienten.

Her gælder det også, at skam ikke kan overleve at blive delt med et menneske, der lytter med empati og forståelse. Enhver af os har selv ansvaret for at få opløst vores skam, så vi kan blive ved med at være nærværende i vores arbejde. En snak med en kollega, en chef eller en supervisor kan hjælpe og være nødvendig.

Vi kan desuden blive opmærksomme på, hvornår vi kan støtte vores kolleger med ærlig og respektfuld feedback og selv bede om det samme. Det er en vigtig modgift i et arbejdsmiljø, hvor skammen trives. Mere om det i kapitel 9.

## Øvelse:

### Mød en skamfuld person med værdighed

Lav evt. øvelsen sammen med en kollega, der spiller rollen som den skamfulde. Hjælperen prøver at møde den skamfulde uden at bidrage til skammen eller prøve at redde den anden fra skam. Rollespillerens opgave er at mærke efter, om dialogen føles ligeværdig.

1. Læreren: „Hvordan kan det være, at Ole ikke var i skole hele sidste uge?“

Moderen (skamfuld efter hendes mand har været på druk): „Jeg... hans far var væk nogle dage. Og bilen havde mistet udstødningen, så jeg kunne ikke køre ham.“

Læreren: „ ....“

2. Socialrådgiveren: „Hej Lene, hold da op, hvad er der sket med dig?“

Lene (skamfuld over sit ophovnede ansigt): „Tja, du ved... Der er vist ikke så meget at sige...“

Socialrådgiveren: „ ....“

3. Krisecentermedarbejderen: „Davs, Ulla. Godt at se dig igen.“

Ulla (skamfuld over at være tilbage): „Ja, jeg ku' sgu ikke finde ud af det. Typisk mig, tilbage til stodderen, og her har I mig igen.“

Krisecentermedarbejderen: „ ....“

4. Krisecentermedarbejderen: „Nå Jeanette, vil du have hjælp til at kæmme din datter for lus?“ Jeanette (skamfuld over hvordan hun passer sin datter): „Altså, hvis

der er lus, så er det nogen, hun har fået, da hun legede med Micky i morges. I går havde hun ikke nogen, for der kikkede jeg nemlig efter!”

Krisecentermedarbejderen: „ ....”

5. Sygeplejersken: „Det kunne godt se ud som om, at din søns arm er brækket. Hvordan skete det?”

Moderen (skamfuld over at faderen har været voldelig over for hende og barnet): „Det skete bare. Han faldt.”

Sygeplejersken (som fornemmer, at det ikke er hele historien): „Det var da uheldigt! Var der nogen særlig grund til, at han faldt så uheldigt? Det er ok, hvis du ikke har lyst til at fortælle mere om det.”

Moren (stadig skamfuld og lidt tillidsfuld): „Jah... du ved, hans far skubbede ham lidt.....”

Sygeplejersken: „ ....”

I disse eksempler er det hjælperens nærvær i situationen (kropssprog, øjenkontakt), der i mindst lige så høj grad som ordene kan invitere til, at den skamfulde person tør vise sin sårbarhed og fortælle mere.

Der er forsket og skrevet meget om skam, og denne gennemgang var kort og blot for at skabe den fornødne forståelse for at kunne møde den forurettede i øjenhøjde. Hvis emnet interesserer dig, foreslår vi, at du læser mere.<sup>14</sup>

---

14 F.eks.: Lars J Sørensen: ”Skam – medfødt og tillært – når skam fører til sjælemord” Gyldendal Akademisk 2013 og Liv Larsson: *Ilkska, Skuld og Skam*, Svensbyn 2010. (Engelsk: *Anger, Guilt and Shame*, Friare Liv 2012).







# 7 Pas på dig selv, så du bevarer evnen til at hjælpe

Det kan være farligt at arbejde med voldsramte og andre, der har oplevet noget traumatisk. Mennesker, der hører om andres voldsomme oplevelser, kan få mén, selvom de ikke selv har oplevet noget faretruende. Det kaldes sekundær traumatisering. De får nogle af de samme symptomer som de traumeramte, alene ud fra det, de hører. Psykiske traumer kan defineres som oplevelser, der er så overvældende, at personen ikke formår at bearbejde og integrere dem.<sup>15</sup> Oplevelserne kan påvirke det daglige velbefindende og give udslag i bl.a. fysiske sygdomme, angstanfald, depression og udbrændthed.

I den norske rapport: 'Kreativ hjælp til hjælpere, som jobber med vold og traumeudsatte' står der bl.a.:

„Udfordringene i arbejdet med vold og traumeudsatte indebærer risiko for udbrændthed og sekundær traumatisering. [...] Sporadisk „kontaktræthed“ og „problemudmattelse“ er en del af denne type arbejde. Sådanne reaktioner er normale. Udbrændthed bliver det, når tilstanden er vedvarende, med en negativ selvopfattelse og distancering overfor de mennesker, man skal hjælpe. Sekundær traumatisering handler om, at hjælperen i sit arbejde over tid gennemgår en forandring i sit verdensbillede, sin holdning til sig selv og personerne, man skal hjælpe, samtidig med at man lider af nogen af de samme angst- og tilbagetrækningssymptomer som den udsatte“.<sup>16</sup>

---

15 Dan Siegel: "One way of defining trauma is that your capacity to adapt is overwhelmed." I webinar session, The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine, trauma series 2013.

16 Steffen Rostock Svendsen, psykolog og kunstterapeut: "Kreativ Hjælp til Hjælpere". Rapport fra pilotprojekt. Tromsø 2009

## Retraumisering

En hjælper, der får vækket stærke følelser, prøver måske at undertrykke dem, fordi det er ubehageligt. Han er måske den, der svarer afværgende på spørgsmål om, hvordan det går, og lukker af over for sine følelser. Hvis han fortsætter med at tale med voldsudsatte og foregiver empati og nærvær, risikerer han at bidrage til at retraumatisere dem. Det har store konsekvenser for klienter af enhver art, ikke mindst ofre for vold, fordi det kan forstærke deres angst og fortvivlelse over ikke at blive mødt og rummet. Professionelle i denne tilstand bør ikke have kontakt med volds ofre.

## Det mellemmenneskelige møde

I bogen har vi slået til lyd for det menneskelige møde mellem den professionelle og den voldsramte. Nogle vil måske hævde, at vi derved øger risikoen for, at medarbejderne brænder ud. Det ville der også være en risiko for, hvis ikke vi samtidig drager omsorg for, at de får den nødvendige empati.

Også medarbejdere, der vælger ikke at lade sig berøre følelsesmæssigt, men tager tilflugt i professionel distance, er i risiko for sekundær traumatisering. Det er en del af vores menneskelige natur at være nærværende for hinanden, og når den impuls holdes tilbage, kan det også skade os, så vi ikke længere formår at skabe en ægte kontakt til andre. Vi brænder ud.

Det kan derfor ikke understreges nok, at det er vigtigt at opbygge og vedligeholde en bevidst, empatisk kultur på arbejdspladser, som møder volds ofre, især hvor medarbejderne møder de forurettede, mens de er i en akut, følelsesmæssigt belastet tilstand efter oplevelsen.

## At skabe en empatisk kultur på arbejdspladsen

Der er forsket meget i, hvordan vi behandler traumatiserede mennesker. Der hersker tilsyneladende enighed om, at empati virker godt i behandlingen af følelsesmæssige traumer.<sup>17</sup> Det vigtigste bidrag til at forebygge og behandle sekundær traumatisering menes at være muligheden for at hente forståelse og omsorg hos familien og andre mennesker tæt på.<sup>18</sup>

De danske arbejdspladser har meget forskellig kultur og procedurer, når en kollega har været ude for noget overvældende. Nogle steder er det skamfuldt at indrømme, at man har fået ondt i sjælen efter en oplevelse. Her kan et klap på skulderen og en opfordring til at 'tage hjem og slappe lidt af' være den form, den kollegiale omsorg viser sig med. Det bliver heldigvis stadig mere almindeligt at indføre en politik for, hvordan man kan støtte medarbejdere, der har brug for det. Politiet har f.eks. et program for medarbejdere, der arbejder med sager vedrørende krænkelser af børn, og her er der ligefrem mødepligt. Og i mange pædagogiske institutioner har medarbejderne mulighed for at trække på supervision.

Ud fra samtaler med et stort antal kursister er det forfatterens indtryk, at der stadig er mange arbejdspladser, hvor der ikke systematisk er sørget for dette meget vigtige aspekt af de ansattes arbejdsmiljø. Især savnes der procedurer de steder, hvor medarbejderne mindre hyppigt møder klienter, som har været udsat for voldsomme hændelser. Det er almindeligt, at den belastede kollega rent spontant får et par opmuntrende ord eller sympatitilkendegivelser. Men er det nu også en hjælp? De velmente ord udspringer af, at det øvrige personale gerne vil have kollegaen til at 'få det godt', når hun fortæller om noget

---

17 John P. Wilson, Ph.D., og Rhiannon Brywnn Thomas, Ph.D.: *Empathy in the Treatment of Trauma and PTSD*. Brunner & Routledge 2004.

18 Charles R. Figley: *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those who Treat the Traumatized*. Brunner-Routledge, 1995

voldsomt, hun har hørt eller oplevet. Måske trøster man kollegaen, eller man forklarer, opmuntrer, tager parti eller begynder at fortælle om noget tilsvarende, man selv har oplevet - som vi også beskrev det på side 40.

Disse reaktioner over for en kollega, der er overvældet, er almindelige men efter vores mening desværre sjældent en særlig god hjælp. Husk på at traumer er oplevelser, der ikke er bearbejdet og integreret. Bearbejdning og integration sker ikke ved, at en kollega fortæller en tilsvarende historie. Det sker bedst ved, at en person, som kollegaen har tillid til, ukritisk anerkender, at hændelserne har fundet sted og anerkender de følelser og behov, det har vakt. Men hvordan kan kolleger hjælpe hinanden med at bearbejde og integrere svære oplevelser?

Vi anbefaler, at medarbejderne sammen med arbejdsmiljøorganisationen på den enkelte arbejdsplads tager en grundig snak om emnet og finder en form, der fungerer netop der. I lyset af stramme normeringer kan det være en udfordring at finde ekstra tid til kollegial empati, men risikoen ved ikke at gøre det er høj: Sygemeldinger, udbrændthed og lavere livskvalitet hos medarbejderne.

Forfatterne foreslår, at enhver arbejdsplads finder svar på spørgsmålet: Hvordan skaber vi plads til at lytte til hinandens oplevelser i teamet?

### **Her er nogle stikord:**

- En aftale om at give hinanden plads: Et dedikeret, uforstyrret tidsrum med en kop kaffe samme dag, når en kollega beder om det.
- Uformel tilgang: Den åbne dør til teamlederens kontor.

- Empati-makkerpar: Faste tidspunkter f.eks. hver uge, hvor kolleger mødes med fokus på at 'vælte skraldespanden', mens den anden lytter.
- En ændring af kulturen, hvor der bliver anerkendelse af, at nogle oplevelser kan være svære at fordøje. Det kan fremmes ved, at lederen selv eller en respekteret kollega er villig til at fortælle og vise følelser.

Det vigtige er, at kollegaen lytter til den, der fortæller, og prøver at sætte sig ind i, hvordan det var for den anden at opleve netop det, hun stod i - og tillader sig selv at blive berørt. Ingen forslag til hvad hun skal foretage sig eller tænke om det skete, med mindre hun selv beder tydeligt om det. Det er nærværet, der er opløsningsmidlet.

## Du kan møde dig selv med empati

En voldsom oplevelse skaber i sig selv ikke et psykisk traume. Hvordan vedkommende bliver modtaget, afgør om oplevelsen sætter sig som en stadig levende smerte, eller om den finder til ro som en færdigfordøjet hændelse. Det har vi nævnt før i omtalen af den voldsudsatte.

Du kan hjælpe andre til at bearbejde og integrere oplevelser ved at tilbyde empatisk nærvær. Men hvad nu hvis du selv har oplevet noget voldsomt, men ingen mulighed har for at læse af? Så kan du tilbyde den samme opmærksomhed til dig selv. Det kaldes selvempati.

# Øvelse:

## Selvempati

Her er en måde, hvormed du kan rense dig selv for belastende oplevelser og forebygge udbrændthed.

Når du opdager, at du er oprevet ovenpå en oplevelse, kan følgende trin hjælpe dig:

1. **Hvad skete der?** Bliv opmærksom på hvad det var for et specifikt øjeblik, der fik dig til at reagere. Skriv.
2. **Hvordan reagerer din krop?** Læg mærke til hvordan tilstanden er i din krop lige nu, hvor du tænker på det. Er du anspændt, stiv, fryser, holder åndedrættet tilbage? Skriv.
3. **Hvad føler du?** Brug evt. listen med foreslåede følelsesord, nogle gange er det lettere at komme i kontakt med hvad vi føler, hvis det bliver foreslået. Måske afmagt, vrede, rædsel. Skriv.

*Bliv i følelsen et øjeblik og mærk dens intensitet. Det går ikke ud på at 'få det godt igen' hurtigst muligt, men på at undersøge og blive klar over, hvad der sker lige nu. Frygten for store følelser er som regel værre end følelsen selv.*

4. **Hvilke behov udspringer disse følelser af?**  
Her er det dig selv, det handler om. Måske har eller havde du en kvinde over for dig, der åbenlyst har brug for sikkerhed; hun har måske fortalt en rystende historie og er bange. Men det er ikke sikkert, at sikkerhed er, hvad *du* har brug for. Måske længes du efter forståelse for *din* situation, eller efter ro eller støtte. Brug evt. listen over behovsord, det er tit lettere at identificere behovet, når det bliver foreslået. Skriv.

*Når du har identificeret behovet, så forestil dig, at det er 100 % opfyldt. Tænk på en situation hvor du oplevede at blive forstået eller fik hvile eller støtte.*

*Lad denne forestilling fylde dig i mindst 10 sekunder.*

5. **Overvej hvilke handlingsmuligheder du har for at få opfyldt de behov, du kom i kontakt med.** Kan du gøre noget? Bede nogen om noget? Sige nej og sørge for dig selv? Eller må du acceptere, at du ikke kan gøre noget ved det lige nu? Skriv.
  
6. **Hvordan oplevede du øvelsen?** Hvordan har du det lige nu?

Der er andre egnede metoder til at rense sig fra oplevelser, der ikke vil slippe. I øjeblikket er mindfulness populært. At skrive dagbog, spille musik eller dyrke motion kan have samme rensende virkning. Det vigtige er, at vi ikke bare anstrenger os for at få det væk ved at tænke på noget andet, men at vi ser oplevelsen fuldt ud i øjnene og behandler os selv med nærvær og ro.



# 8 Ærlighed og anmodninger

Indtil nu har bogen fokuseret på, hvordan du som professionel hjælper kan tage imod en mand eller kvinde, der har været udsat for vold, så vedkommende begynder at genopbygge sin værdighed. Og hvordan du kan tage imod en overvældet kollega for at forebygge udbrændthed.

Dette kapitel handler om, hvordan du selv udtrykker dig og anmoder om det, der vil opfylde dine behov.

## Mennesket træder frem

Voldsudsatte får efterhånden værdigheden igen, når vi møder dem ligeværdigt. Hvordan kan vi som professionelle bede dem om noget uden at tale ned til dem og samtidig have den myndighed, der følger med den professionelle rolle, erfaring og indsigt?

Det kan være fristende at henvise til, at reglerne siger sådan og sådan, men det er hverken at spille ligeværdigt ud eller en særlig god måde at opnå kontakt på. Når du siger, at borgeren er nødt til at gøre dit og dat, gør du mødet upersonligt og skyder ansvaret for reglerne videre, selvom du er den, der håndhæver dem. Desuden er det en diskret måde at krænke borgerens frihed på, fordi han eller hun ikke præsenteres for en mulighed for dialog eller valg.

Hvis du i stedet fortæller, hvad hensigten er med det, du beder medborgeren om, kan mødet blive anderledes menneskeligt.

## Døm selv i nedenstående eksempler:

Henviser til regler:	Tager personligt ansvar:
Du må ikke tøjre hunden til trappegelænderet. Du skal bruge krogen derovre.	Der er nogle, der er bange for hunde, og de skal også kunne komme ind. Vil du tøjre den til krogen derovre i stedet?
Der må ikke indtages alkohol på krisecentret.	Børnene her bliver tit utrygge når der er kvinder, der har drukket. For at passe på børnene har vi bestemt, at alkohol ikke er velkomment her. Vil du tage dine flasker ud nu?
Du <u>skal</u> være her klokken ni i morgen.	Klokken ni i morgen er jeg parat til at snakke med dig. Jeg vil gerne have du er her til tiden, så vi kan nå det hele igennem, og jeg kan nå mine næste aftaler også. Vil du det?
Du kan ikke få mere hjælp. Sådan er reglerne.	Regeringen har sat nogle kriterier for hvornår man kan få hjælp. Det har de gjort for at være sikker på at der er til dem, der har mest behov. Du falder desværre uden for. Jeg vil gerne være sikker på at du forstår det, så vil du fortælle mig hvad du hører?
Du kan ikke søge om at få din søn hjem igen før til april næste år	Vi vil gerne give børn, der er blevet anbragt, ro oven på alt det, de har været igennem. Derfor har vi lavet den aftale, at forældre til anbragte børn kun kan søge om at få tvangsfjernelsen ophævet en gang om året. Jeg gætter på det er en stor skuffelse for dig?

Reglens formål er vigtigt at få over disken. I eksemplerne får borgeren at vide, hvad en given regel skal gøre godt for - også selv om det ikke er den ansatte selv, der har indført den. Den ansatte stiller derpå borgeren et spørgsmål - en anmodning - så dialogen ikke slutter med en afvisning.

Ja, det er flere ord, men i det lange løb er det umagen værd!

Love og regler er indført for at passe på fællesskabets behov. Behovene har vi alle til fælles, og derfor er der bedre chance for at skabe kontakt og forståelse, når myndighedspersoner formidler hvilke behov, der ligger bagved den bestemmelse, de håndhæver.

Den professionelles egne personlige behov er også relevante at spille på banen. Fortæl det, når du bliver urolig for, om du kan nå børnehavens lukketid. Det giver kontakt og genkendelse. Eller hvis du bliver træt og har brug for at hvile hovedet inden næste samtale. Eller at du har brug for respekt for din tid og derfor gerne vil have, at hun møder rettidigt fremover. Det signalerer og påkalder genkendelse og respekt frem for at sige: „Jeg er nødt til at slutte nu.“

## Forskellige typer anmodninger

„Vil du tøjre hunden til krogen derovre?“ er en simpel anmodning. Det fungerer fint, når der ikke er følelser indblandet.

Hvis vi tror, at borgeren vil reagere negativt på det, vi beder om, kan vi sætte tempoet ned gennem en såkaldt kontaktanmodning. Vi spørger, om personen a) er med på, hvad det er, vi har sagt, eller b) hvordan de har det med det, vi har sagt.

Hvis historien om hunden og hundekrogen var tilbagevendende med denne borger, ville vi måske forudse, at den kunne give konflikt. Efter sætningen: „Der er nogle, der er bange for hunde, og de skal også kunne komme ind.“ kunne vi i stedet

spørge: ‚Mon jeg har forklaret mig ordentligt? Vil du fortælle mig, hvad du forstod, så jeg lige kan tjekke?‘

Eller vi kunne erstatte det sidste spørgsmål med: ‚Hvordan er det for dig at høre?‘

### **I oversigtsform:**

- Kontakthanmodning: Vil du fortælle mig, hvad du forstod?
- Kontakthanmodning: Hvordan er det for dig at høre?
- Handlingsanmodning: Vil du være villig til at gøre dit og dat?

Sådan kan du effektivt sænke tempoet i en spændingsfyldt dialog. Selvom det måske ser omstændeligt ud, virker det i praksis - det både forebygger og nedtrapper konflikter.

## **Frihed kontra krav**

Mange mennesker reagerer automatisk negativt på alt, hvad de opfatter som krav. Behovet for selv at kunne bestemme er så dyb en del af vores kultur og personlighed, at vi prompte bemærker, når andre vil bestemme over os. Mange har det vanskeligt med de mange krav, myndighederne stiller.

Mange glemmer, at vi i virkeligheden til enhver tid har et frit valg. Konsekvenserne kan være så ubehagelige, at valget er næsten givet på forhånd. Mange går f.eks. på arbejde med ulyst og fortæller sig selv, at det er noget de skal. De kunne vælge at lade være, men måtte så se i øjnene, at de kunne risikere en fyreseddel. At de tager afsted om morgenen er derfor fordi de gerne vil opfylde deres behov for økonomisk sikkerhed, kollegial respekt eller måske fællesskab, og de har valgt dette arbejde for at kunne få opfyldt deres behov – selvom

der er andre vigtige behov, der ikke bliver opfyldt.

Det kan afspænde samtalen med den voldsudsatte, hvis hjælperen er opmærksom på om hun kan tale om valg, der har konsekvenser, fremfor krav.

Der er meget mere at sige om anmodninger og krav. Hvordan kan vi træne modet til at bede om det, vi gerne vil have?

Hvordan finder vi det ,nej', vi ikke tør sige højt, og hvordan tager vi imod et nej til det vi bad om, uden at det skader kontakten med den anden person? Ikkevoldelig Kommunikation har stærke og ligefremme bud på disse spørgsmål, og ligger i forlængelse af hvad du har kunnet læse i denne bog. Vi anbefaler interesserede at læse mere<sup>19</sup> eller tage et kursus i Ikkevoldelig Kommunikation.<sup>20</sup>

Læs mere på side 106 om at sige nej og modtage et nej.

---

19 Læs f.eks. Marshall B. Rosenberg: Ikkevoldelig Kommunikation – Girafsprag. Borgen, 2005 eller Speak Peace in a World of Conflict. Puddledancer Press 2005. Eller bøger på dansk på Rosenlund forlag.

20 Nyhedsbrevet fra [www.LIVKOM.dk](http://www.LIVKOM.dk) annoncerer de fleste kurser i Ikkevoldelig Kommunikation i Danmark.





## 9 Brug kontakten

De voldsramte fortæller chokerende og voldsomme historier. Den spontane reaktion fra mange af os vil være at få ondt af dem og bekræfte, at det er forfærdeligt, hvad de er blevet udsat for. Måske får vi lyst til at hjælpe dem på ret kurs med et par gode råd. Måske beskytter vi os og lukker af over for de hårde skæbner og tager en professionel, upersonlig facade på. Ingen af disse alternativer bidrager til, at ofrene får den tabte værdighed tilbage.

Værdigheden inviteres tilbage, når den professionelle lytter til det, de voldsudsatte siger uden at tage stilling, og lader dem mærke, at hun/han tager dem alvorligt. De voldsudsatte får lettere ved at acceptere sig selv, når hjælperen undlader at dømme. Det er afgørende i deres sårbare situation. Når de begynder at acceptere sig selv, motiverer det til at begynde at forandre deres situation, langt mere end skyld og skam kan motivere. Hjælperens måde at være på sammen med de voldsudsatte betyder meget mere end bare at give lindring og trøst; det kan være første skridt mod gennemgribende forandring.

I mødet med de voldsudsatte er du som hjælper derfor meget mere end en modtagende og organiserende professionel. Du er den, der kan medvirke til at fastholde de voldsudsattes negative syn på sig selv, eller du kan give dem en smagsprøve på selvrespekt og værdighed. Når du vælger værdigheden, styrker det de sårbare voldsudsatte i at træffe sunde valg for dem selv og eventuelle børn.

*Derfor er det så vigtigt, at vi som hjælpere er opmærksomme på vores sprog, kropssprog og intonation - hele den måde, vi er sammen med de forurettede på. Vi kan gøre en stor forskel*





# TILLÆG

**Sige nej – modtage et nej**

**Beskyttende kontra straffende brug af magt**

**Hvad med voldsudøveren?**

## Sige nej - modtage et nej

Vi opdrages på godt og ondt til en forståelse af, hvad der er rigtigt og forkert. Det gør vi både i det nære fællesskab i familien og i det større fællesskab - i den nationale og internationale kultur. Vi oplever også forskellige regler, som skal følges. Handlinger, som ikke tager vare på andres behov, straffes og handlinger, som i højere grad tager vare på og inkluderer andres behov, belønnes. Der er stærke kræfter, som støtter brugen af belønning og straf som middel til at påvirke andres adfærd. Det kan synes umiddelbart effektivt, men der er også mange argumenter mod brugen af straf og belønning, fordi anvendelsen former personer, som handler ud fra frygt for straf eller håb om belønning. Det er faktisk ikke, hvad de fleste forældre ønsker for deres børn. Langt de fleste ønsker, at deres børn skal lære færdigheder, som gør dem i stand til at vælge frit og ansvarligt, hvordan de vil leve, og især hvordan de vil opfylde deres behov i et frugtbart samspil med andre. Når mennesker handler ud fra frygt (f.eks. for at miste arbejde eller partner) eller håb om belønning (hvis jeg gør det rigtige/gode, så beholder jeg mit arbejde/min partner), virker det godt på kort sigt, men i det lange løb koster det på selvværd og personlig frihed<sup>21</sup> - og dermed på livskvaliteten.

Der synes at være en nær sammenhæng mellem et menneskes evne til at kunne udtrykke og modtage et nej og ja til andres

---

<sup>21</sup> Alfie Kohn: Punished by Rewards – The Trouble With Gold Stars, Incentive Plans, A'S, Praise and Other Bribes. Houghton Mifflin Harcourt, 1999.

ønsker ud fra et frit indre valg og at navigere hensigtsmæssigt i krænkelssituationer. Vores erfaring med klienter og kursister er, at krænkelserne hyppigt indledes, når voldsudøveren hører et uønsket nej - eller oplever et pres, som føles ukærligt at sige fra overfor. Der er meget at vinde for både voldsudsatte, voldsudøvere og professionelle ved at lære at håndtere et ja og et nej i forhold til oplevede behov i stedet for som reaktion på angst for straf eller håb om belønning.

## Pligtfølelse

I vores kultur er pligtfølelse en del af de bånd, der holder os sammen.

*Mange af os lever hele livet ud fra pligtfølelse eller oprør mod pligter, og vi glemmer, at det er et almenmenneskeligt behov at bidrage til andres velbefindende - at det gør godt at gøre noget for andre.*

Det gør godt, når det er noget, vi gør helt frivilligt, fordi vi gerne vil.

Ikkevoldelig Kommunikation foreslår, at når vi gør noget for et andet menneske, vil vi gerne, at det er ud fra samme begejstring, som når et barn fodrer sultne ænder. Det er ikke til at se, hvem der er giveren og modtageren; begge har det herligt. Når vi siger ja til noget, som vi ikke har lyst til, kan det være af skyld- eller pligtfølelse eller for at genskabe balancen på en usynlig konto. En sådan følelsesmæssig gældspost vil tit belaste relationen efterfølgende. Det er heller ikke behageligt at vide, at et andet menneske gør noget for os ud af pligtfølelse. En gestus er så meget mere velkommen, hvis vi ved, den er givet frivilligt. Derfor er det en god ide at være opmærksom på, hvornår nogen siger ja til noget, de ville have sagt nej til, hvis de ikke frygtede konsekvenserne. Vi ved, at der let bliver

en regning at betale i form af et utilfredsstillende udført job, surhed eller en gældspost.

Når vi er fristet til at sige nej, er det fordi, der er noget andet i os, vi hellere vil sige ja til i øjeblikket. Nej til middag hos svigerforældrene - ja til hvile og genopladning. Nej til at høre mere af Susannes historie – ja til et øjeblik kontakt med mig selv og fordøjelse af det, hun allerede har fortalt. Nej til at tage en ekstra vagt i weekenden – ja til at pleje relationen med familien.

Vi har altid muligheden for et personligt valg. De forventede konsekvenser kan betyde, at vores muligheder i nogle tilfælde synes meget lidt tiltrækkende, og valget derfor næsten er givet på forhånd. Men vi er ikke forpligtede til at sige ja, ligesom andre ikke er forpligtede til at gøre det, vi beder dem om. Det, vi med Ikkevoldelig Kommunikation som inspiration lægger stor vægt på, er derimod at opnå kontakt med den anden part og se, om vi kan hjælpes ad med at finde løsninger, der møder begges behov.

Derfor søger vi at forstå hvilket behov, den anden gerne vil møde, når han beder os om at gøre noget. Og vi fortæller hvilket behov, vi selv siger ja til bag vores nej. Dernæst hjælper vi den anden med at finde en passende løsning. Kan jeg gøre det på et andet tidspunkt? Kan du bruge en anden end mig? Er der en helt anden handling, der ville møde dit behov?

På denne måde giver vi den anden et signal om, at vedkommende har betydning for os. Det er vigtigt, fordi mange tolker et nej som en afvisning. Og det er ikke så underligt; når de beder en anden om at gøre noget for sig, ledsages det meget ofte af et underbevidst spørgsmål: 'Betyder jeg noget for dig?' Når de skal håndtere vores 'nej', er det derfor hensigtsmæssigt at adskille det konkrete, der bliver spurgt om fra det skjulte spørgsmål. Det gør vi ved at lade den anden vide, at vi forstår

hvilket behov, han håber på at få mødt med det, han beder os om. Når vi efterfølgende fortæller, hvad vi selv siger ja til, er der større sandsynlighed for, at udvekslingen fører til mere kontakt frem for afstand.

### **Eksempel på at sige nej:**

På krisecenteret:

Susanne: „Når du alligevel er ude at handle, kan du så ikke gå på apoteket for mig og hente min creme?“ Krisecentermedarbejderen er presset på tid. Hun svarer: „Er det, fordi du gerne vil fortsætte med at lege med din datter lige nu, at du ikke bare går med ned i centeret?“

Susanne svarer: „Næ, jeg er simpelthen bare så træt. Men jeg vil virkelig gerne have min creme i dag. Se selv hvor meget eksem jeg har fået.“ Krisecentermedarbejderen: „Ok, jeg forstår du har brug for at hvile dig og også gerne vil pleje din hud. Men det passer mig ikke ret godt at tage den omvej, fordi jeg gerne vil passe tiden. Kunne du få en anden til at hente den for dig? Eller kan jeg have den med, når jeg kommer i morgen?“

På denne måde bliver det ikke en afvisning af Susanne som person. Hendes behov bliver taget alvorligt, og hun bliver støttet til at finde andre måder at pleje sin hud på. Måske oplever Susanne stadig en afvisning, måske skam over at have spurgt, når nu den anden ikke er villig lige nu, og det kan krisecentermedarbejderen ikke lave om på. Hvis Susanne udtrykker dette f.eks. med kropssprog, må hjælperen tage til efterretning, at lige nu kan hun ikke gøre Susanne tilfreds, fordi hun vælger sit eget behov. Det er ok, og det er også i orden, at Susanne måske er frustreret og ked af det.

Hvis sådanne øjeblikke accepteres uden tolkninger eller store analyser, fører det ofte til en nærmere kontakt i efterfølgende møder, fordi Susanne nu stoler på, at medarbejderen passer

på sig selv. Hvis Susanne f.eks. kommer fra en familie med en alkoholisk forælder, som hun altid har skullet tage vare på, er det en lettelse at opleve, at især autoritetspersoner tager ansvar for deres egne behov uden at afvise eller bryde kontakten.

### **Eksempel på at modtage et nej:**

Bag ved ethvert nej til at gøre hvad andre ønsker ligger der et ja til at møde egne behov. Når vi hører et nej til noget, vi har bedt en anden om, kan det hjælpe på accepten at finde ud af, hvad der ligger bag hans nej. Det åbner tit for andre løsninger, der gør begge parter tilfredse, som i nedenstående eksempel:

Socialrådgiveren: „Det er vigtigt, at du og børnene kommer i sikkerhed. Jeg vil gerne, at du tager dine børn med dig og tager ud til krisecentret allerede i aften.”

Kvinden: „Det kan jeg simpelthen ikke.”

„Hvad er det, der forhindrer dig?”

„Hans venner kommer og skal se fodbold i aften, det går ikke.”

Her må socialrådgiveren trække vejret en ekstra gang og mærke, hvor vigtigt det er for hende, at alle børn kan være trygge, og at deres forældre tager ansvar for det. Samtidig ved hun også, at der må være noget, der er vigtigere endnu for kvinden, siden hun siger nej.

„Er det fordi, du ikke vil forstyrre hans aften med vennerne?”

„Mere fordi jeg har lovet at lave mad. Jeg holder, hvad jeg lover.”

Socialrådgiveren smager lidt på det. „Er det vigtigt for dig, at man kan stole på dig?”

„Ja for pokker. Ellers er han jo hurtig til at fortælle mig, hvor utroværdig jeg er. Det magter jeg ikke at høre på igen.”

„Jeg foreslår krisecentret, fordi det er vigtigt for mig, at dine børn kommer i sikkerhed et trygt og rart sted. Og dig med. Vil du være med til at tale om, hvordan du kan sørge for, at der er mad – så du holder, hvad du har lovet - og samtidig få dig og dine børn i sikkerhed?“

„Tja, man kan jo bestille noget... Eller jeg kunne tage afsted i morgen. Eller i aften, før de er gået - nej. I morgen tror jeg er bedst. Jeg skal nok tage derover i morgen“

Socialrådgiveren kan i dette tilfælde ikke være sikker på, at kvinden gennemfører planen. Den potentielle omkostning ved at lægge pres på, når den anden udtrykker modstand, er imidlertid større: Hvis kvinden føler sig presset, er chancen for, at hun fastholder sin beslutning mindre, når hun kommer dertil, hvor hun selv skal stå på mål for den. Når hun bliver udfordret på beslutningen, vil det være nærliggende at blive irriteret på sagsbehandleren og vælge krisecentret fra. Og det vil gøre det sværere at bede om hjælp næste gang.

Det kan være vanskeligt for socialrådgiveren at slippe sit ønske om, at kvinden skal følge hendes råd. Her er selv-empati afgørende; at hun giver sig selv nogle sekunders omsorg og mærker sit eget behov for, at alle børn kan være i sikkerhed og sit dybe ønske om at kunne bidrage til det og samtidig sorgen over ikke at have det i sin magt.

# Beskyttende kontra straffende brug af magt

I nogle tilfælde kan brugen af magt være nødvendig. Det er, når der er fare for, at liv bliver skadet, eller enkeltmenneskers rettigheder bliver krænket. Vi kalder det for beskyttende brug af magt.

Gennem historien har nogle mennesker haft eller fået ret til at bruge magt i form af straf og anden vold, og tanken om, at straf har sin berettigelse, eksisterer stadig i familieliv, skoler og retsvæsen. Straffens formål er dels, at krænkeren skal lide, for at vedkommende indser sin brøde og angrer. Og dels skal straffen virke afskrækkende på andre.

Forskning har dokumenteret, at straffede personer ikke ,lærer det' af at blive straffet, og forskning giver os ingen bekræftelse på, at brug af magt gennem straf har positiv effekt på længere sigt<sup>22</sup>. Det vi med sikkerhed ved er, at vold avler vold<sup>23</sup>.

I Ikkevoldelig Kommunikation skelner vi mellem straffende og beskyttende brug af magt. Den straffende magtudøvelse er baseret på den tankegang, at en person, som har gjort noget forkert, gennem straf skal lære at handle anderledes. Magtudøveren tænker derfor ikke, at det er synd for den, der bliver straffet, for vedkommende har selv fortjent det, og eventuel lidelse forbundet med at modtage magtudøvelsen tjener et højere formål - nemlig at korrigere den uønskede adfærd.

Ved beskyttende magtanvendelse stiler vi i modsætning hertil udelukkende mod at forhindre tab eller skade af liv og rettigheder. Vi har derfor ikke et ønske om, at personen skal lide til gengæld for, hvad han/hun har gjort.

---

22 Mickael Tonry: Crime and justice. A review of research. Univacity of Chicago Aess 2003

23 A.A. Fajan: The Relationship between Adolencent Physical Abuse and Criminal offending. of journal of family Violence 20 (5): p. 279-290. 2005



## Disse fire kriterier definerer beskyttende brug af magt:

### 1. Umiddelbar fare for liv, værdier eller behov

Ud over at beskytte liv og helbred kan beskyttende brug af magt også varetage mine værdier om f.eks. at møde til tiden på jobbet, hvorfor jeg tager barnet på armen til børnehaven. Eller jeg beskytter mit behov for ro og hvile ved at låse døren til mit soveværelse.

### 2. Dialog er ikke mulig

Måske er dialog ikke mulig, fordi den anden taler kinesisk, og det gør jeg ikke. Eller det er en baby uden sprog. Eller der er ikke tid til dialog lige nu, hvis jeg stadig ønsker at nå bussen. Eller fordi partneren er så ophidset, at dialog ikke giver mening.

### 3. Dialog ved først givne lejlighed

Det vil sige, at jeg måske finder en tolk, der kan hjælpe mig med kinesisk, eller jeg taler med barnet om aftenen, når der er faldet ro over os begge. Hvis det er et barn uden sprog, kan jeg lave ting sammen med barnet, som vi begge kan lide som en bekræftelse af vores relation. Hvis partneren var for ophidset til at gennemføre en samtale, finder jeg et roligt tidspunkt eller en person, der kan bisidde i samtalen.

### 4. Kun for at beskytte

Det vil sige, at jeg ikke har den mindste smule løftet pegefinger: „Kan du så lære det“. Jeg er omsorgsfuld, og min intention er at beskytte os begge og beskytte både mine og den andens behov og værdier.

**Eksempel:** Lille Per har taget sin lillesøster Martas sut gentagne gange. Nu bliver han skrigende og sparkende båret ud af værelset. Mor siger: „Uh, hvor lyder du vred lige nu, er det rigtig irriterende, at jeg har taget dig væk fra værelset? Vil du gerne selv bestemme, hvor du leger henne?“ Når lille Per har mærket, at mor ikke er vred eller bebrejdende, men forstår, hvorfor han er vred, slapper han måske lidt af og bliver i stedet ked af det. Mor siger: „Jeg vil gerne have, at Marta kan have det sjovt lige nu også, og det kan hun ikke, når du tager hendes sut. Derfor har jeg bestemt, at I skal være i hver jeres rum lige nu.“ Måske vil Per beklage sig, måske bliver han sur, eller han fortsætter med at sparke og skribe. Det afgørende er, at hun accepterer hans reaktion, møder ham med empati og ikke med det samme forsøger at stoppe hans følelsesudtryk.

*Beskyttende brug af magt retter sig mod handlingen, aldrig mod personen.*

Hvis vi dykker lidt dybere ned i anvendelsen af magt i børneopdragelse, bliver dynamikkerne omkring offer/krænker-situationer senere i livet mere forståelige. Børn, der vokser op i en hverdag med vold, får en tidlig programmering til, at vold er acceptabelt.

Der findes mange forskellige retninger, filosofier og metoder til at hjælpe den voksne hjerne til at frigøre sig fra barndommens påvirkninger og prægninger. Hele den terapeutiske verden vil gerne bidrage til at bryde den uhensigtsmæssige, tidlige programmering og få mere kontakt med følelser og behov og finde strategier til at opfylde de oplevede behov, der ikke gør skade på andre mennesker.

Der er både sygdomme og forskellige tilstande, som gør, at nogle hjerner har meget svært ved at lære nye og hensigtsmæssige metoder til at få opfyldt behov. Det kan være svært at nå

ind til mennesker, der har det sådan med metoderne i denne bog. Her i landet henvises disse mennesker til psykiater.

Forfatterne af denne bog prøver på ingen måde at foregive, at svære følelsesmæssige tilstande kan afhjælpes ved simpel brug af de metoder, vi har foreslået. Vi har meget stor ydmyghed over for kompleksiteten både i offer-, krænker- og terapeutrollen. Terapeutisk effekt er heller ikke målet med denne bog.

Vi håber, at vi har kunnet inspirere til, at læserne kan komme i øjenhøjde med mennesker, der har været udsat for vold, fremfor at fastholde en professionel distance.

# Hvad med voldsudøveren?

## Hvad er vold?

Per Isdal er psykoterapeut og har arbejdet med voldsudøvere siden 1990'erne. Han er ophavsmand til initiativet 'Alternativ til Vold', der er et behandlingstilbud til mænd, der har begået vold, og forfatter til bogen 'Meningen med Volden'<sup>24</sup>

Per Isdals voldsdefinition lyder: 'At forvolde skade, krænkelse eller angst med den hensigt at ændre eller styre adfærden af andre mennesker'. Hans definition er således ikke begrænset til fysisk vold. Han opererer med 5 forskellige voldstyper: fysisk, seksuel, materiel, psykologisk og potentiel vold (trusler).

Et menneske må siges at have et voldsproblem, skriver Isdal, når vedkommendes handlinger er så alvorlige eller af et sådant omfang, at det påvirker enten omgivelserne eller vedkommende selv i klart negativ retning.

## Hvem er voldsudøveren?

Vold er forsøg på mestring af magt- eller afmagtsforhold i personens liv. Vold bliver magt som modgift mod afmagt. Det er Per Isdals påstand, at afmagt altid kommer forud for den vrede, som går forud for vold. Afmagt er en tilstand, der er knyttet til faktiske, biologiske, oplevelsesmæssige eller følelsesmæssige forhold. De er karakteriseret ved a) at behov, målsætninger eller forventninger ikke opfyldes, b) at voldsudøverne hindres i at gøre noget de vil, eller c) at de oplever deres liv eller integritet truet eller angrebet.

Afmagtsoplevelsen drejer sig ofte om vedkommendes tolkning af situationen - og ikke baseret på realiteter eller præcise observationer af situationen.

---

<sup>24</sup> Per Isdal: Meningen med Volden., Kommuneforlaget 2000.

Hjemmet er det sted, hvor man i umindelige tider har helet sine sår og brudte selvbilleder gennem at opleve den magt og betydning, som vold og dominans kan give. Andres frygt og underkastelse giver bekræftelse på egen betydning og værdi. Udøveren opnår det, han/ hun vil, eller får en følelse af at være stærk og i kontrol - i modsætning til hans/ hendes oplevelse uden for hjemmet.

## Kan man helbredes for voldelig adfærd?

Volden indeholder ifølge Isdal et sæt af vurderinger og afvejninger.

Der ligger grundlæggende behov bag handlingerne - f.eks. at opnå ligevægt i kroppen ved at handle på ophobede stresshormoner, eller at føle sig set og genkendt i et skrækslagent ansigt. Voldsudøveren vælger sine virkemidler for at få sit behov opfyldt ud fra erfaringer med, hvordan disse behov tidligere er blevet opfyldt.

Ganske ofte er volden kommet ind i barndommen gennem det, de er blevet udsat eller eksponeret for i deres egne familier. Det er tillært adfærd, og tillært adfærd kan aflæres. Er man i stand til at vælge vold, har man ifølge Isdal samtidig kapacitet til at vælge ikke-vold. Men da volden er blevet en automatiseret strategi, har udøveren brug for hjælp til at aflære den. Anger og løfter gør det sjældent alene.

En voldsudøver har lært sig at bruge kampstrategien for at håndtere følelser, når vedkommende bliver angst eller afmægtig. Disse strategier kan give en umiddelbar positiv følelse og dermed virke som en belønning. Vurderingsevnen træder ud af funktion, og i hjernen er det sikkerhedscenteret amygdala, der styrer begivenhederne sammen med tankemønstre, hvor der dannes fjendebilleder af andre.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at selvom det i handlingsøjeblikket af voldsudøveren kan føles, som om vold gør godt, så betyder det ikke, at mennesker, som udøver vold, er onde, eller at de er drevet af ønsket om at opnå nydelse ved at påføre andre smerte, præciserer Isdahl.

Forfatterne af denne bog vil gerne slå fast, at vi ikke anbefaler, at voldsudøveren i partnervold arbejder med at aflære volden indenfor forholdet. De to parter vil have udviklet en adfærd, hvor de gensidigt udløser hinandens mønstre, og det kan være en stor udfordring at tackle det på nye måder, når voldsudøverens fight- og modtagerens freeze-mønstre er aktiverede. I stedet anbefaler vi, at begge parter får den hjælp, de har brug for, i samarbejde med læger, psykologer og terapeuter, som er specialister indenfor området.

## Genoprettende retfærdighed

Når vi dagligt bliver konfronteret med verdens grusomheder og oplever politikere og statschefer uden evne til at stoppe dem med hverken forhandlinger eller våben, kan det være vanskeligt at bevare et empatisk menneskesyn, også på voldsudøveren.

Ikke desto mindre er der mange gode resultater af at møde voldsudøveren med det, der kaldes genoprettende retfærdighed. Når voldsudøveren bliver set og forstået uden fordømmelse, bliver præsenteret for meningsfulde alternativer og får hjælp til at aflære voldsadfæren og lære hensigtsmæssige måder at kommunikere og handle på, så kan det lykkes for vedkommende at vælge andre strategier i pressede situationer.

# NYTTIGE LINKS

Her kan du få mere at vide om det opkvalificeringskursus, som denne bog knytter sig til:

Foreningen LIVKOM, [www.livkom.dk](http://www.livkom.dk)

Foreningen tilbyder en lang række aktiviteter, herunder et gratis nyhedsbrev. På hjemmesiden er der også mange informationer om IVK og kurser i IVK

IVK Norge, [www.ivk.no](http://www.ivk.no)

Medlemsorganisation, der tilbyder en vifte af aktiviteter, herunder et gratis nyhedsbrev.

Friare Liv, [www.friareliv.se](http://www.friareliv.se)

Privat mediations- og forlagsvirksomhed, der tilbyder kurser og bøger om Ikkevoldelig Kommunikation foruden gratis nyhedsbrev.

# LÆR MERE OM

Her kan du lære mere om IVK:

Ovennævnte links samt [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

Den officielle side, hvor oplysninger om Ikkevoldelig Kommunikation, kursustilbud, forskning og projekter er samlet.

Der er talrige andre IVK-organisationer og hjemmesider, både i Skandinavien og resten af verden. Mange af dem vil du kunne finde via ovennævnte side.

På dansk vil du blandt andet kunne finde bøger og andre materialer på [www.rosenlundforlag.dk](http://www.rosenlundforlag.dk)

Her kan du lære mere om Allan Wades tilgang:

[www.responsebasedpractice.com](http://www.responsebasedpractice.com)

Privat virksomhed, der tilbyder kurser, foredrag, konsultation mv.

Hvis du som læser er interesseret i arbejde med mennesker, som har begået kriminalitet, er der talrige projekter rundt om i verden, der har fokus netop på det. Et af dem kan findes her: [www.freedomprojectseattle.org](http://www.freedomprojectseattle.org)



# Bøger mm. på dansk

Rosenlund Forlag



## **Livsberigende Kommunikation**

Om konflikter og deres fredelige løsning med Ikkevoldelig Kommunikation.

Af Marshall B. Rosenberg - Pris kr. 198,-

ISBN: 87-990052-1-2



## **Livsberigende Kommunikation (Lydbog)**

Om konflikter og deres fredelige løsning med Ikkevoldelig Kommunikation.

Af Marshall B. Rosenberg - Pris kr. 198,-



## **Livsberigende Uddannelse**

Med Ikkevoldelig Kommunikation.

Af Marshall B. Rosenberg - Pris kr. 180,-

ISBN: 87-7281-166-8



## **Livsberigende relationer**

Mellem børn og forældre med Ikkevoldelig Kommunikation.

Af Marshall B. Rosenberg - Pris kr. 69,-

ISBN: 87-990052-3-9



## **Det overraskende formål med VREDE**

Høst frugten af din egen og andres vrede.

Af Marshall B. Rosenberg - Pris kr. 100,-

ISBN 10: 87-990052-4-7



### **Hvad gør dig vred?**

10 trin til at transformere vrede så alle vinder - med Ikkevoldelig Kommunikation

Af Shari Kein og Neill Gibson - Pris kr. 80,-  
ISBN: 978-87-992704-0-8



### **Spiritualitet i praksis**

Om det spirituelle grundlag for Ikkevoldelig Kommunikation.

Af Marshall B. Rosenberg - Pris kr. 99,-  
ISBN 978-87-990052-7-7



### **Respektfulde forældre, respektfulde børn**

7 nøgler til at forvandle familiekonflikter til samarbejde. Af Sura Hart og Victoria Kindle Hodson  
Pris: kr. 290,-

ISBN: 978-87-990052-5-3

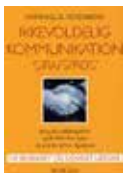


### **IVK i 5.A - DVD**

En introduktion til Ikkevoldelig Kommunikation.

Af Carl Plesner - Pris kr. 250,-  
ISBN: 978-87-990052-5-3

## Andre udgivelser



**Ikkevoldelig Kommunikation ,Girafsprøget'**  
Af Marshall B. Rosenberg 240 sider, pris: kr. 329,95  
ISBN: 87-21-02454-5 3. udgave, 2005, Borgen



**Words are Windows or They're Walls - Video/dvd**  
Med danske undertekster.  
Med Marshall B. Rosenberg 145 min. Pris: kr. 350  
ISBN: 87-88965-54-6 1995



**Bag enhver handling ligger et behov** - 5 små film  
Lavet i samarbejde med Filmkompaniet, med støtte  
fra undervisningsministeriets udlodningsmidler.  
Kan ses her: [www.livkom.dk/bag-enhver-handling-ligger-et-behov-5-smaa-film/](http://www.livkom.dk/bag-enhver-handling-ligger-et-behov-5-smaa-film/)



Hæfte med øvelser til „De 5 små film“  
Samt andre matrialer.  
Gratis  
[www.livkom.dk/bag-enhver-handling-ligger-et-behov-5-smaa-film/](http://www.livkom.dk/bag-enhver-handling-ligger-et-behov-5-smaa-film/)

Ofre for partnervold har mistet næsten det hele. Deres værdighed er også tabt. Uden værdighed er det svært at begynde et nyt liv.

Politi, sociale myndigheder, sundhedsfaglige personer og andre professionelle hjælpere kan støtte voldsopretholdere i at få selvrespekten igen, alt imens de udfører deres faglige opgave. Denne bog giver baggrund og konkrete anvisninger på hvordan vi i mødet med de voldsudsatte kan give dem fornemmelsen af eget værd tilbage.

Bogen indeholder tillige et afsnit om respektfuldt at sætte grænser og hvordan anmodninger kan skabe kontakt. Desuden et kapitel om hvordan professionelle hjælpere kan opbygge en empatisk og støttende kultur på arbejdspladsen.

*"Dette materiale er støttet økonomisk af Rådet for Offerfonden. Materialets udførelse, indhold og resultater er alene forfatterens ansvar. De vurderinger og synspunkter, der fremgår af materialet, er forfatterens egne og deles ikke nødvendigvis af Rådet for Offerfonden"*

| RÅDET FOR OFFERFONDEN |