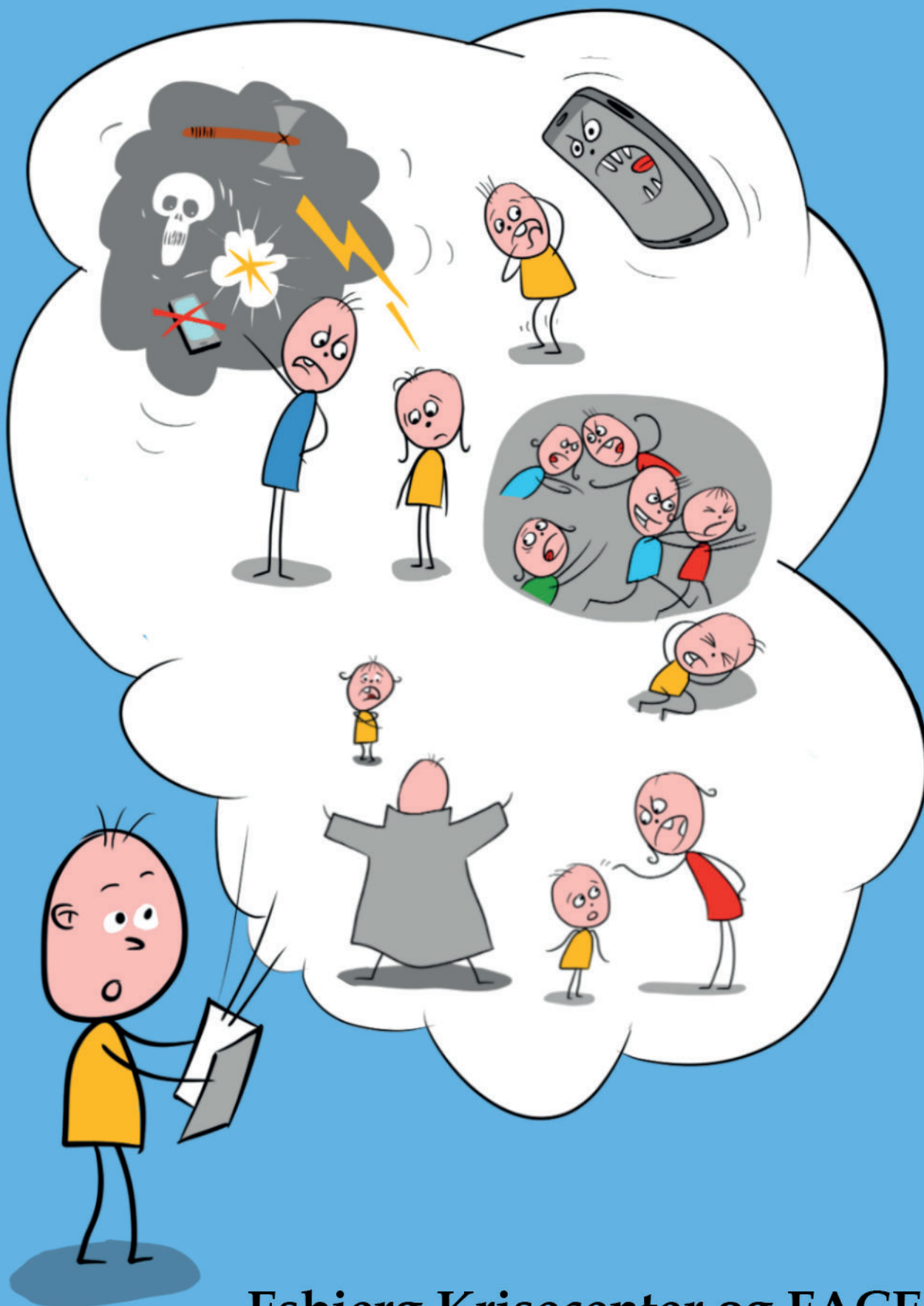


Bos STORE bog om psykisk vold mod børn og unge



Carsten Møller Niels Rahbæk Heidi Juhl

**Bos STORE bog
om psykisk vold
mod børn og unge**

**Esbjerg Krisecenter
og
FACE:IT**

Denne bog er en del af projektet Bo på krisecenter,
som er støttet af Ole Kirk's fond.

Andre bøger i projektet:

Bo på krisecenter

Bogen er skrevet af

Carsten Møller, terapeut og lærer

Heidi Juhl, socialpædagog på Esbjerg Krisecenter

Niels Rahbæk, billedkunstner

Al kopiering fra denne bog må kun finde sted
efter skriftlig aftale med forfatterne.

Esbjerg 2026. 1. udgave. 1000 stk.

Trykkeri: Børge Møller Grafisk

Forlag: FACE:IT

ISBN 978-87-970238-6-0

Indhold

Intro	6
De stjalne penge	11
Min mor er ikke forkert	33
Gæst i eget hjem	51
Det er mit liv	71
Jeg kan ikke lide øl	85
Lad mig have min krop i fred	101
Utrygheden	115
Konsekvenser af psykisk vold	133
Forskellige former for psykisk vold	134
Hvorfor er børns rettigheder vigtige?	178
Her kan du få hjælp	180
Om forfatterne	182

Forord

Barna er framtiden

Barna er framtiden. Det gjør oss bekymret. Bekymret fordi vi vet at en oppvekst i vold kan ødelegge barns framtid. I verste fall. En bedre framtid kan skapes gjennom at barn får snakke om sine vanskelige opplevelser. Som psykoterapeuter liker å si; «skal du komme ut av et hus, så må du først gå inn i det».

Den gang jeg var liten gutt på 60-tallet så var det slik at man tenkte at barn ikke skulle snakkes med, de blir bare urolig av det. Det var det vi trodde var best, og det ble også tydelig anbefalt av leger og andre som var de store eksperter på barn.

Når barn ble innlagt på sykehus skulle ikke foreldrene komme så mye på besøk, kanskje bare i 30 minutter hver 14 dag. Ekspertene mente dette var best for barnet, fordi barnet ble så lei seg når foreldrene måtte gå.

Det samme med begravelser av personer som barnet var knyttet til, som for eksempel besteforeldre. På den tiden trodde man det var best for barn å ikke komme i begravelsen, fordi barn ble så triste av det. Når jeg selv begynte å arbeide med kvinnemishandling på 80-tallet, så mente mange som jobbet på krisesentrene at de ikke skulle snakke med barna om volden, fordi det ble så vanskelig og vondt for barna. Barna skulle få være i fred.

I dag tenker vi noe helt annet. Det som er vanskelig for barn er at de må gå alene med sine opplevelser. Barn trenger å snakke om det som har vært vanskelig, skremmende, forvirrende eller uforståelig.

Vi vet at barn får med seg mye mer enn det vi tror. Barn observerer, opplever og får med seg volden i hjemmene på mange forskjellige vis. De ser, hører, aktivt deltar i, kjenner, merker, fornemmer og føler.

Barn får med seg fire ganger mer av volden enn det både mamma og pappa tror. De blir i stor grad gående alene med sine opplevelser, opplevelser som er vanskelig å forstå fordi barn ikke har noe annet å sammenligne med enn sin egen familie.

I «aleneheten» påtar barn seg lett skyld og ansvar for noe de ikke har noe som helst skyld og ansvar for. Mamma og pappa snakker sjelden med barna om volden, spesielt gjelder dette den psykiske volden. Det er flere grunner til det, den ene er at de tror at barna -spesielt de små - ikke har fått med seg noe av den. Den andre er at de tror det kan bli veldig vondt og vanskelig for barna. Det tredje er foreldrenes egen skam og skyldfølelse for det som har skjedd.

Barn trenger hjelp til å forstå det som skjer i deres egne liv. De trenger at noen snakker med dem om volden. Ikke minst om den psykiske volden. Barn trenger at noen også hjelper de voksne med å snakke med barn på en måte som barn kan forstå, og at de voksne snakker med barnet og ikke til det.

Derfor kjenner jeg stor glede over at Esbjerg Krisesenter og FACE:IT har leget denne fine boken som kan hjelpe voksne til å snakke med barn om noe de trenger å snakke om. For barna er vår framtid.

Per Isdal
Psykolog
«Alternativ til Vold», Norge



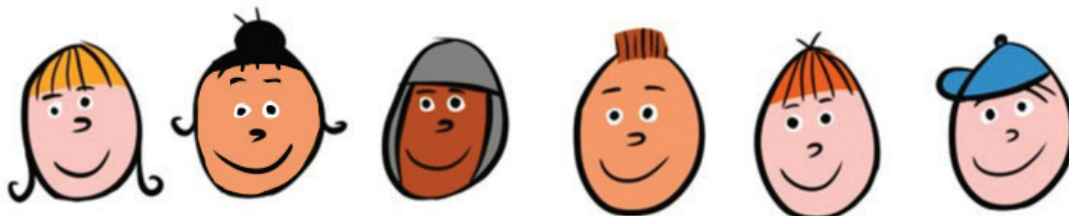
Intro

Hej, jeg hedder Bo

Det kan være, at du allerede har set mig før.

Det her er min nye bog. Bogen handler om psykisk vold mod børn og unge. Psykisk vold kan være i alle typer familier og alle steder, hvor børn lever.

Den psykiske vold er ikke knyttet til bestemte kulturer, religioner, økonomiske forhold eller måder at leve på. Den kan opstå alle steder – også i hjem og omgivelser, som udefra virker helt almindelige og trygge.



Historierne i denne bog er ægte fortællinger, som virkelige børn og unge har oplevet. I respekt for deres anonymitet, etnicitet og privatliv er deres navne blevet ændret.

Psykisk vold er vold, man ikke altid kan se. Det er ikke den vold, hvor man bliver slået eller sparket. Den giver ikke blå mærker eller sår. Men den kan give mærker og sår inde i kroppen.

Psykisk vold sker med ord, stemninger og handlinger. Derfor er den psykiske vold sværere at få øje på og den kan også være sværere at sætte ord på.

Måske føler du dig utryg. Måske føler du dig forkert, forvirret eller hele tiden på vagt.

Måske ved du bare, at noget ikke føles, som det burde.

Det kan være svært at forklare til andre, hvad der er galt – især hvis der ikke er tydelige skænderier eller tegn på vold.

Psykisk vold kan for eksempel være, når et barn eller en ung igen og igen bliver:

- Talt ned til eller gjort grin med.
- Ydmyget og krænket.
- Ignoreret eller mødt med kulde som straf.
- Beskyldt for ting, der ikke er deres skyld.
- Kontrolleret på en måde, der føles forkert.
- Fortalt, at deres oplevelser ikke passer.

Formålet med psykisk vold er at få magt eller kontrol over et andet menneske.

Man kan selv blive udsat for psykisk vold. Men det kan også være psykisk vold, hvis man oplever, at ens forældre eller søskende bliver udsat for psykisk eller fysisk vold. Det kan være meget belastende.

Psykisk vold kan ske derhjemme – men også andre steder, hvor voksne har ansvar for børn og unge.

Mikrohændelser

Psykisk vold består sjældent af én stor handling. Det er ofte mange små handlinger, som sker igen og igen. De kaldes mikrohændelser. Det kan være en bestemt måde at sige ting på, blikke, tavshed eller handlinger, som hver for sig kan virke små – men som tilsammen kan gøre stor skade.

Mikrohændelser kan for eksempel være:

- Små, gentagne stikpiller eller negative kommentarer.
- "Drillerier", der ikke føles rare.
- Negative reaktioner, hvis du siger din mening.
- At voksne ikke respekterer dine følelser.
- At du hele tiden føler skyld eller skam.
- At stemningen er uforudsigelig, så du aldrig kan slappe af.

Det er ikke de enkelte ting, der er det afgørende. Det er gentagelserne og mønstrene.

Når man lever med psykisk vold, begynder man ofte at tilpasse sig. Man siger måske mindre. Man prøver at gøre alting rigtigt. Man holder sine følelser tilbage for at undgå problemer.

Det sker ikke, fordi der er noget galt med dig – men fordi kroppen prøver at passe på dig, så du undgår flere ubehagelige handlinger.

Over tid kan man begynde at tvivle på sine egne følelser og tænke: *"Er det bare mig?"* og *"Må jeg godt føle sådan her?"*

Psykisk vold er ofte skjult. Derfor mangler mange også ord for det. Når man får ord for det, man oplever, kan det blive lettere at forstå, hvad der sker – og bede om hjælp.

Det er vigtigt at huske:

- Psykisk vold er ikke én enkelt hændelse, men et mønster.
- Psykisk vold kan være stille og usynlig, men den skader stadig.
- Hvis noget igen og igen får dig til at føle dig forkert eller utryg, skal det tages alvorligt.

I denne bog fortæller jeg om forskellige former for psykisk vold gennem de 7 autentiske fortællinger fra børn og unge.

Efter hver fortælling kommer der en side med dette ansigt, hvor jeg fortæller, hvad jeg synes om historien, og jeg spørger også dig om noget. Det kan du svare på, men kun hvis du har lyst.



Det er faktisk en ret lang bog jeg har fået skrevet. Så det kan godt være, at du ikke skal læse det hele på en gang. Jeg vil foreslå, at du læser en fortælling ad gangen. Og så på et senere tidspunkt kan du læse en af de andre. De 20 psykiske voldsformer kan du slå op i og læse om, når det passer dig.

Jeg håber, at bogen kan gøre dig klogere.

Jeg håber også, den kan hjælpe dig med at forstå, at dine oplevelser og følelser betyder noget.

Hvis du kan genkende dig selv i noget af det her, er du ikke alene.

Det, du oplever, fortjener at blive set og taget alvorligt.

Hilsen Bo

PS: Det er ikke altid, at voksne forstår, at det de gør, kan være psykisk vold. Jeg håber, at bogen også kan hjælpe dem med at blive klogere – så der bliver mindre psykisk vold i fremtiden.

De stjalne penge



De stjalne penge

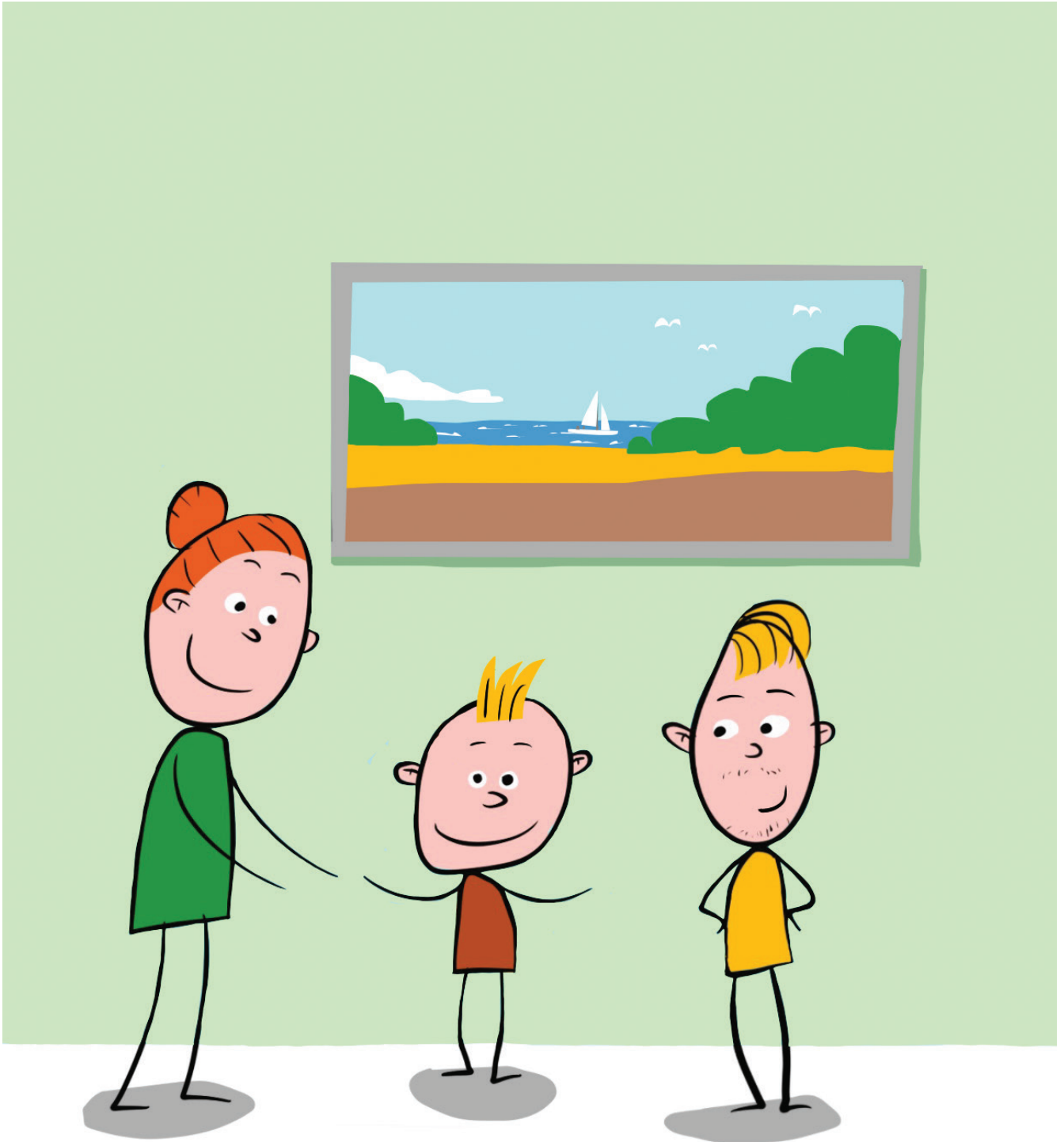
Jeg hedder Lucas og er 12 år. Jeg har en storebror på 16 år, som hedder Oscar.

Før boede jeg sammen med min mor og far. Nu bor jeg kun sammen med min mor og storebror. Min far og mor er nemlig blevet skilt.

Jeg ser ikke min far så tit mere.

Da min far og mor boede sammen, var det nogle gange lidt underligt hjemme hos os.

Dengang forstod jeg ikke rigtigt, hvad der skete, men jeg vidste, at det ikke var rart. Jeg kunne mærke det i min mave, når der skete noget, som var ubehageligt.

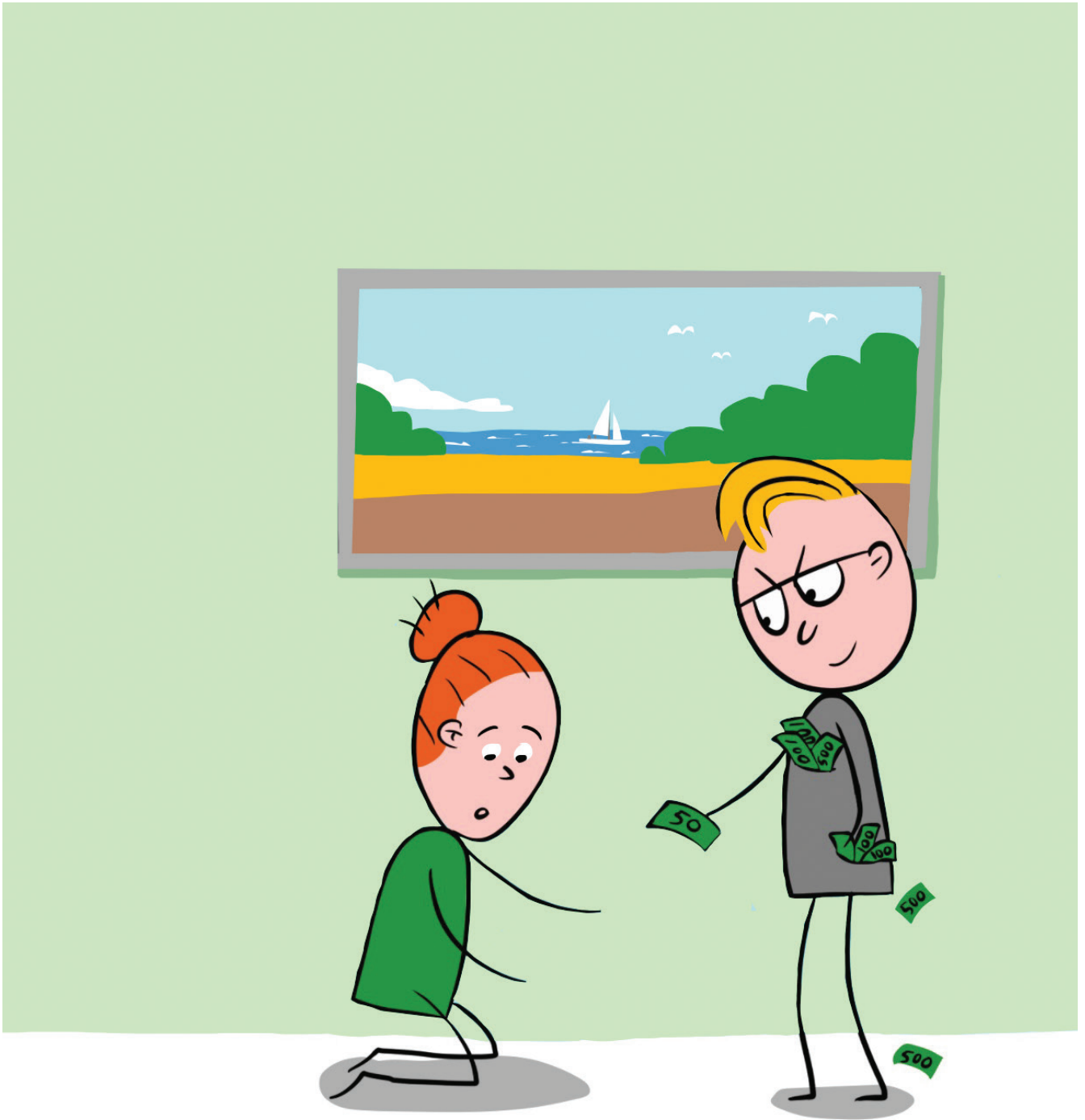


Min mor havde aldrig sine egne penge. Far fik alle hendes penge. Når hun spurgte om hun måtte få nogle penge, sagde han tit nej.

Jeg har hørt, at mor har lånt penge af mormor og morfar.

Far ville have penge for alt. For eksempel, hvis Oscar skulle køres på arbejde eller til fodbold, så ville far have penge for det.

Men det var også sjovt i min familie. Vi legede, at far var monstret, som skulle fange os. Det var sjovt. Selv min mor og storebror var med på legen. Når vi legede, grinede far tit og det var rart.



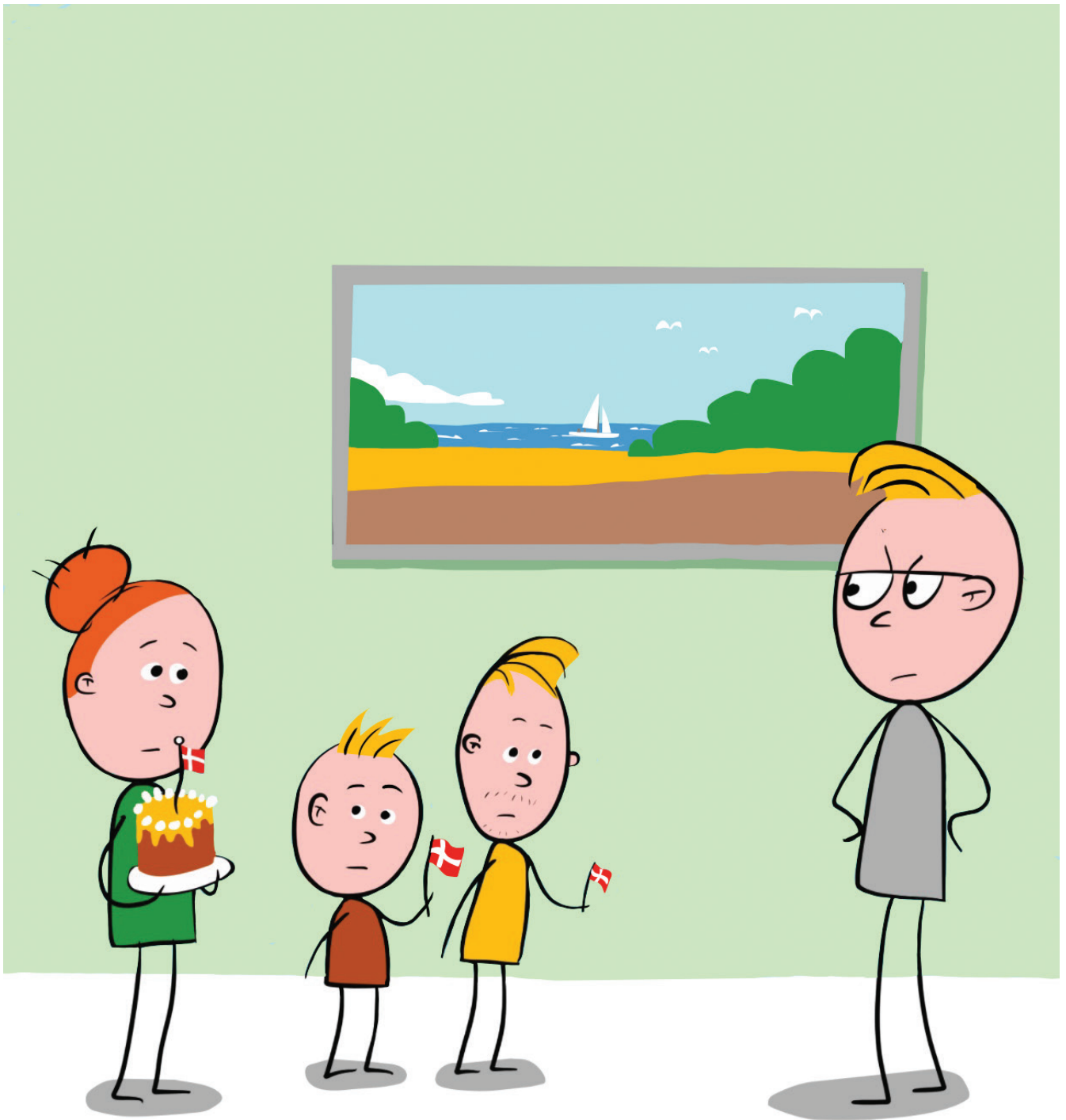
Jeg husker engang, hvor vi skulle holde min fødselsdag.

Jeg syntes altid, det var lidt svært, når én i min familie havde fødselsdag, især når det var mig.

På den ene side glædede jeg mig, for jeg fik gaver og vi fik gæster, men på den anden side turde jeg heller ikke at glæde mig for meget, for jeg vidste aldrig, hvordan det kom til at gå.

Det hele kom an på, hvordan far havde det. Jeg kunne mærke, hvordan dagen ville blive med det samme, jeg stod op. Hvis far ikke var kommet ud fra soveværelset, vidste jeg, at det ville blive en dårlig dag.

Når det var en dårlig dag, vidste jeg, at far ikke ville snakke til mig. Han ville ikke snakke med nogen. Jeg fik altid ondt i maven, når far bare gik rundt og var sur. Når det skete, snakkede min mor heller ikke. Kun til mig og min bror, når far ikke var i nærheden. Sådan var det på min fødselsdag. Derfor lod jeg bare som om, at min fødselsdag ikke betød så meget.



Det var kun fars familie som kom, når vi holdt fødselsdag. Han ville ikke have, at min mors familie kom. Han sagde, at de var dumme. Jeg synes, de er søde, men det sagde jeg ikke.

Far var inde i soveværelset i næsten al den tid, gæsterne var der. Han kom lige ud et par gange, hvor han satte sig ved bordet og spiste et stykke kage.

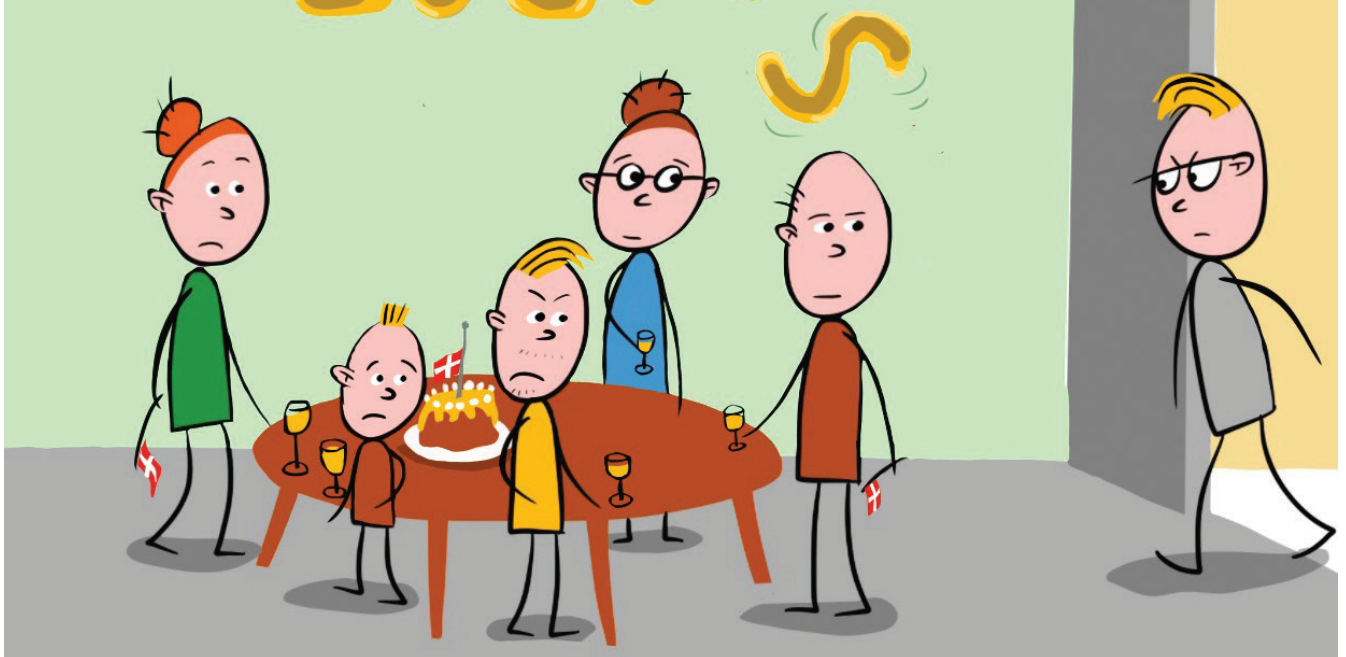
Det var ikke rart, når far kom ud. Igen fik jeg ondt i maven. Ville far sige noget eller ville en af gæsterne sige noget til far, så han blev mere sur?

Der blev stille, når han kom. Ingen grinede. Min farmor spurgte, om hun måtte få et stykke kage mere.

TILLYKKE
LUCAS



TILLYKKE
LUCA

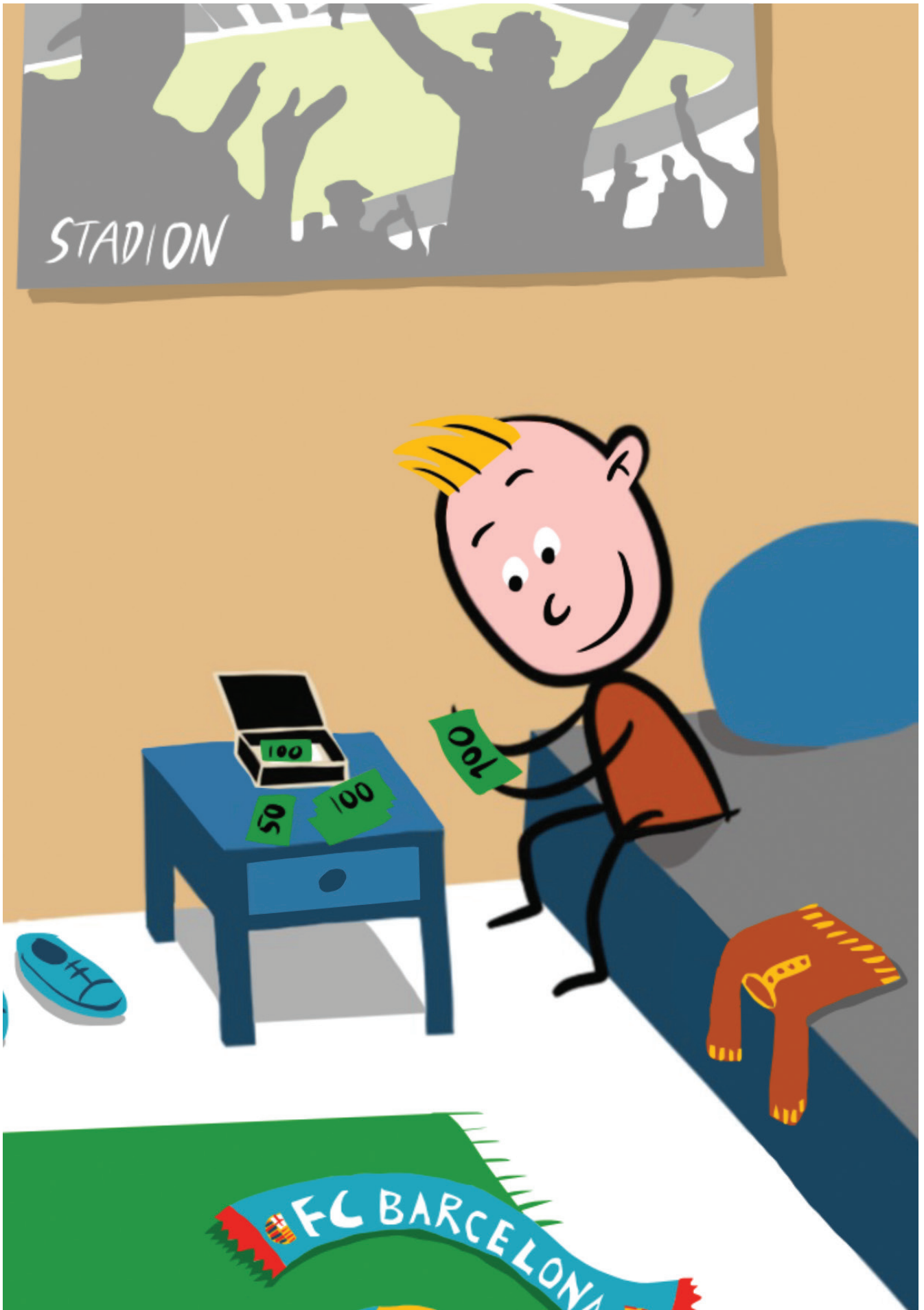


Jeg havde ønsket mig penge, fordi jeg gerne ville have en ny computer. Jeg var så glad for pengene, jeg havde fået i gave. Jeg havde godt nok ikke penge nok, men det var snart jul, så der kunne jeg ønske mig de sidste penge.

Da gæsterne gik hjem, tog jeg pengene og skyndte mig ind på mit værelse for at tælle dem. Jeg var spændt på, hvor mange jeg havde fået.

1150 kroner. WOW, det var mange penge. Flere end jeg havde troet. Jeg puttede alle pengene i min pengekasse, som lå i min skuffe ved sengen.

Da jeg gik i seng, syntes jeg, det havde været en god dag selvom far havde været sur. Jeg glædede mig til at komme i skole og fortælle de andre om alle de penge jeg havde fået og at jeg snart kunne købe en computer.



Næste dag i skolen var mega god.
Jeg glædede mig til at komme hjem, for så ville jeg tælle pengene igen. Jeg skyndte mig hjem fra skole. Jeg gik ind ad døren. Far var hjemme.

Han råbte: *"Hej, har du haft en god dag i skolen?"* Jeg svarede, at det havde været en god dag, mens jeg løb ind på værelset.

Far kom ind på værelset, mens jeg sad med pengene. Han sagde, at jeg var heldig med så mange penge. Jeg pakkede hurtigt pengene væk og sagde, at der ikke var så mange, og at jeg skulle lave lektier nu.



Jeg kunne mærke, at jeg fik ondt i maven.
Ville far tage pengene? Det havde han gjort
før. Ikke fra mig, men fra Oscar.

Dengang arbejdede Oscar som opvasker
på en restaurant, hvor han tjente sine egne
penge. Jeg havde hørt, hvordan far råbte
ad Oscar og sagde, at han skulle have de
penge, som Oscar havde tjent.

Oscar ville ikke give far pengene. Men det
endte altid med, at far blev rigtig vred, og
Oscar alligevel gav pengene til ham. Når det
skete, snakkede far ikke til os i flere dage.



Da jeg kom hjem fra skole næste dag, kunne jeg mærke, at far var i dårligt humør. Jeg vidste godt, at jeg ikke skulle sige hej, så jeg gik stille op på værelset. Jeg kunne høre, at Oscar også var kommet hjem.

Jeg tog min pengekasse frem. Den føltes anderledes. Jeg mærkede et sug i hele kroppen. Da jeg åbnede min pengekasse, var alle mine penge væk. Jeg kunne mærke, at tårerne pressede bag øjnene. Jeg løb ind til Oscar. *“Mine penge er væk, Oscar”. “Har du taget dem?”*

Jeg vidste jo egentlig godt, at det ikke var Oscar. Jeg tror også, at Oscar vidste, at det var far, som havde taget dem, men han sagde ikke noget.



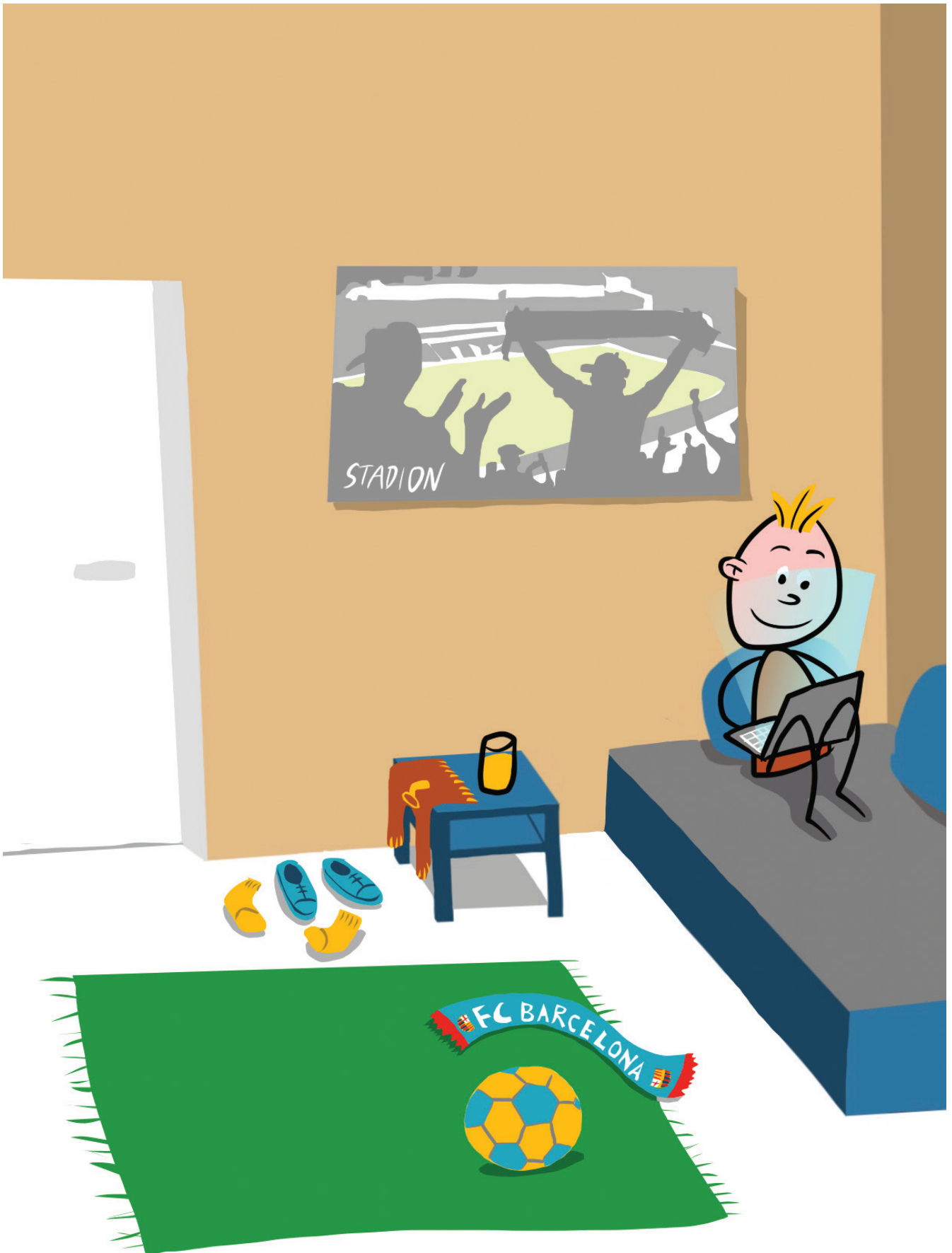
Jeg lå på Oscars seng og græd. Jeg måtte være faldet i søvn, for da jeg vågnede, var mor kommet hjem. Hun var inde på værelset sammen med Oscar og mig.

Jeg begyndte at græde igen, fordi mine penge var væk. Mor holdt om mig, men sagde ingenting. Jeg var sikker på, at mor også troede, at far havde taget dem.

Det mest underlige var, at ingen sagde noget til far, og der blev heller ikke snakket om det igen.



Nu holder jeg fødselsdag sammen med min mors familie, men jeg ser aldrig farmor og jeg savner hende.
Nu har jeg også fået min egen computer.





Jeg har lige læst historien om Lucas, hans storebror Oscar og deres mor og far.

Jeg synes, den var ret svær at læse. Der er flere ting, som føles helt forkerte og der er faktisk også noget jeg ikke helt forstår. Måske har du det på samme måde?

For eksempel, at Lucas' mor ikke må have sine egne penge. At én bestemmer over alle pengene i en familie, kan føles uretfærdigt. Hvad tænker du om det?

Lucas fortæller også, at han kan mærke det i maven, når noget ikke er rart. Måske kender du også den følelse, når maven spænder, og stemningen er dårlig? Det kan være kroppens måde at sige, at noget ikke er okay.

Jeg synes, det er rigtig uretfærdigt, at faren tager pengene fra Oscar og senere også fra Lucas. Jeg blev faktisk vred, da jeg læste det. Hvad ville du have gjort, hvis det var sket for dig?

Til sidst får Lucas en computer og kan fejre fødselsdag med sin mors familie. Jeg synes, at det er godt for Lucas, at han kan slappe af nu og være tryk.

Men mega ærgerligt, at han ikke kan være sammen med sin farmor.

Hilsen Bo

Min mor er ikke forkert



Min mor er ikke forkert

Hejsa.

Jeg hedder Mads og jeg er 15 år.

Jeg bor sammen med min mor i vores egen lejlighed.

Jeg er hos min far hver anden weekend.

Jeg blev spurgt af noget, som hedder Familieretshuset, om jeg ville se min far.

Da jeg fik spørgsmålet, kan jeg huske, at det var mega svært at svare på.

Jeg holder både af min far og min mor. Jeg følte nærmest, at jeg skulle vælge en af dem. Men jeg ville ikke gøre nogen af dem kede af det, så jeg sagde, at jeg gerne ville se min far.

Så vidste jeg jo, at far ikke blev ked af det eller vred.



Men det er ikke altid så rart.

Jeg kan sagtens huske dengang mor og far boede sammen.

I lang tid ønskede jeg, at vi alle stadig kunne bo sammen, selvom det ikke altid var rart. Jeg kan nemlig godt huske, at de skændes meget og at min mor tit var ked af det.

Far kunne være dum.

Han ville bestemme alt, og nogle gange blev han rigtig vred, hvis mor prøvede at sige ham imod.



Hos mor er der tit lidt rodet.

Tallerkener kan stå over det hele, og vasketøjet ligger nogle gange i bunker.

Men hun spørger altid, hvordan jeg har det. Hun har tid til at komme ind på værelset og sætte sig på min seng og lytte til mig. Det føles rart.

Nogle gange spørger hun også, om hun bare må sidde og se på, når jeg spiller computer. Det er lidt underligt, men også rart.

Nogle gange siger jeg, at hun gerne må gå, hvis jeg skal snakke med mine venner, og så går hun.

STARWARS



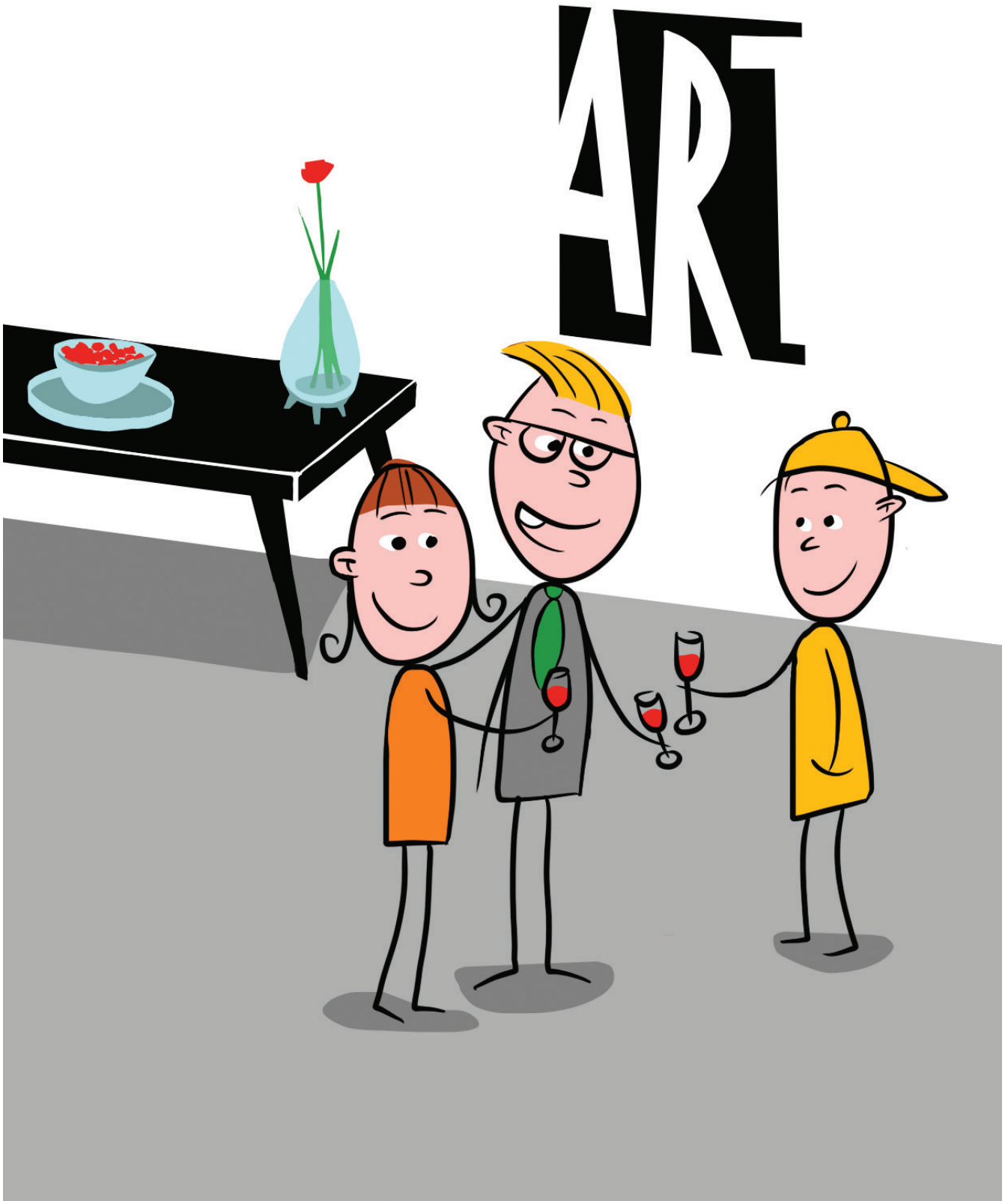
Hos far er der styr på det hele.

Han har styr på planer, mad og rengøring.
Det kan jeg faktisk også godt lide.

Jeg kan godt lide at lave ting med far. Vi har været i svømmehallen, spillet fodbold i haven, været til fodboldkampe sammen og spillet Counter-Strike. Far er glad for at være sammen med mig. Jeg kan godt lide at tænke på de ting, vi laver sammen.

Fars nye kæreste, Louise, er sød. Hun husker, hvad jeg kan lide, og hun spørger mig om, hvordan det er gået til fodbold. Hun er meget interesseret i, hvad jeg laver.

Nogle gange synes jeg, det er synd for Louise, for far bestemmer altid, hvad de skal lave. Nogle gange siger han også nogle ting til hende, som hun bliver ret ked af.



En dag mens Louise, far og mig spiser aftensmad, siger far:

“Louise er ikke så god til at lave mad. Lidt ligesom din mor.”

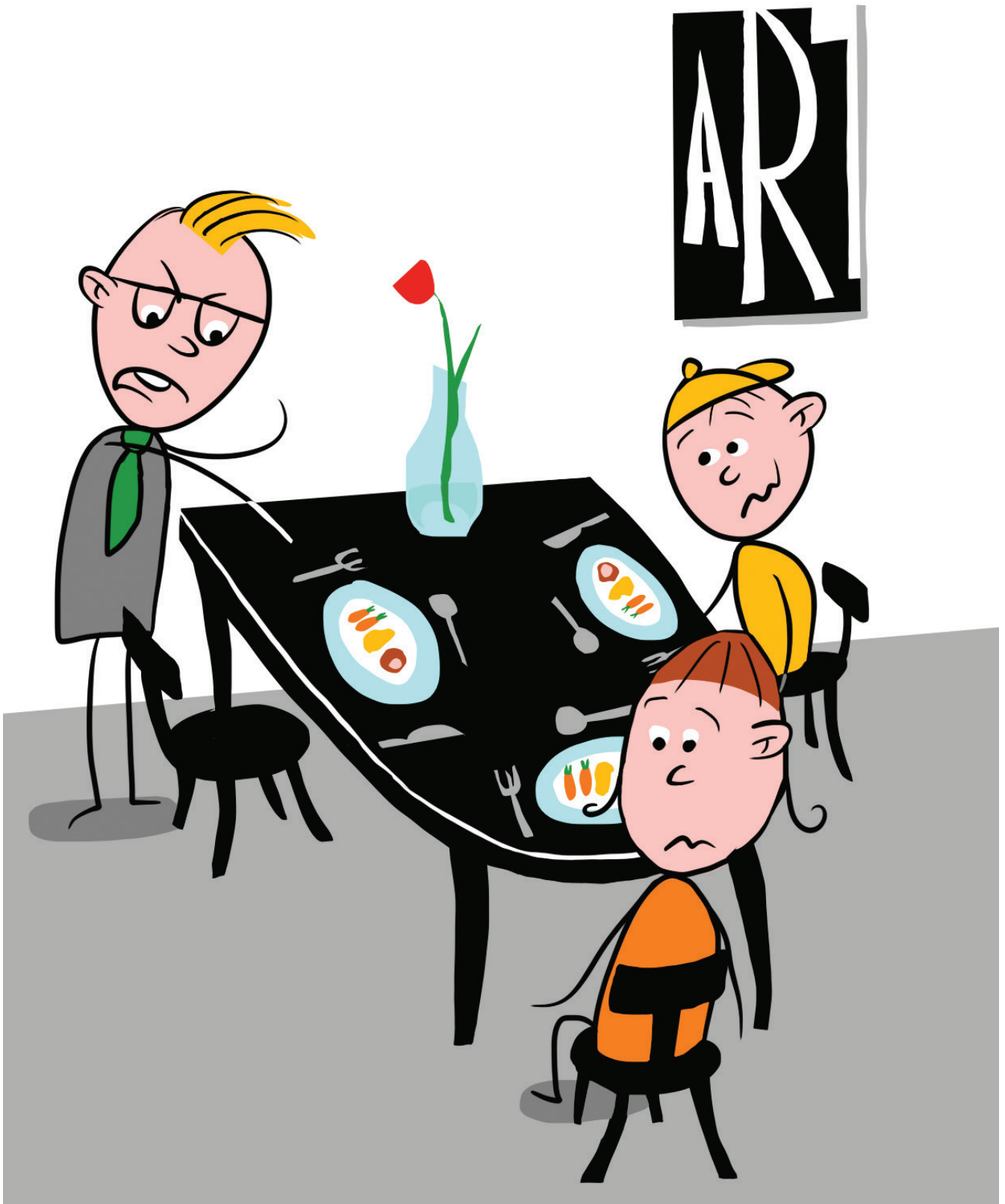
Jeg bliver helt stille og varm i ansigtet.

Jeg kigger på Louise, som kigger ned i bordet. Jeg kan se, at Louise bliver ked af det, men hun siger ikke noget.

Jeg ved, at det ikke passer, det far siger. Både mor og Louise er gode til at lave mad.

Det er ikke rigtig, det han siger. Alligevel bliver jeg ked af det.

Jeg prøver at grine lidt af det for at få det ubehagelige til at gå væk, men det er en mærkelig og ubehagelig situation.



Jeg hader, når far kommer med små kommentarer om, hvad mor er dårlig til.

Han kan finde på at sige:

"Godt du husker din sportstaske. Din mor ville nok have glemt den."

Eller:

"Du er ansvarlig, Mads. Det har du fra mig, ikke fra din mor."

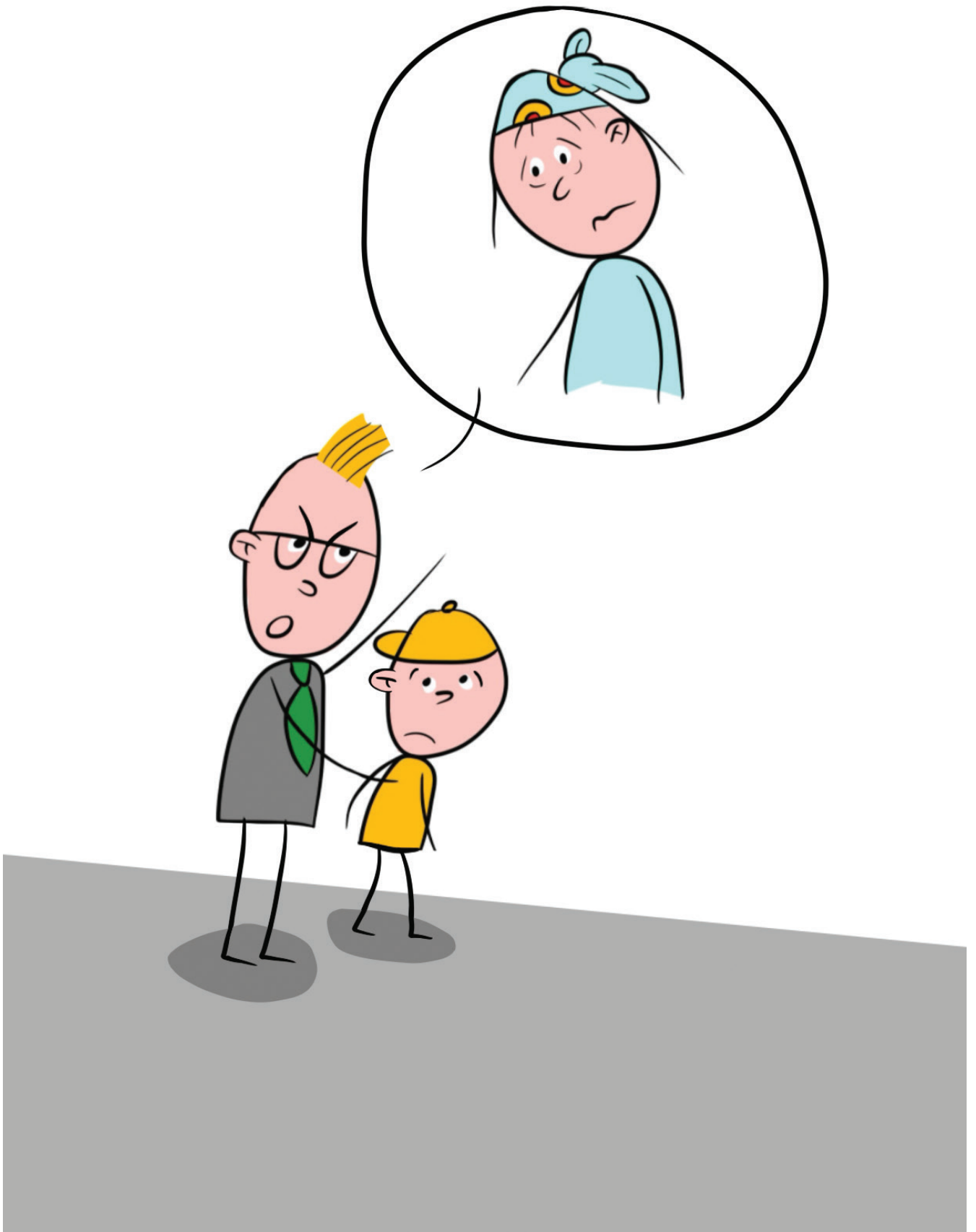
Eller:

"Dejligt, du har styr på tingene. Det har din mor ikke."

Jeg forstår ikke, hvorfor far siger det. De bor jo ikke sammen mere.

Han kan også finde på at sige til mig, at JEG skal sige til mor, at hun skal betale madpenge til ham, fordi jeg spiser så meget.

Så nu spiser jeg ikke så meget, så måske bliver jeg fri for at sige noget til mor.



Når jeg kommer tilbage til mor efter 3 dage hos far, er jeg tit stille. Hun kigger på mig og spørger:

“Har du hygget dig?”

Jeg får lyst til at fortælle det hele til mor, men jeg hører fars stemme i mit hoved: *“Din mor er så dum. Hun kan ingenting. Pas nu på, du ikke bliver lige som hende.”*

Så jeg siger ikke noget.

Når min far er sådan, mærker jeg, at jeg har mindre lyst til at være hos ham, og jeg er derfor begyndt at lade som om, at jeg er syge dage, jeg skal af sted.

Men det er også synd for far. Han vil jo gerne være sammen med mig.



En af de dage, hvor jeg siger, at jeg er syg, kommer mor ind til mig. Hun sætter sig på min seng og kigger på mig. Hun smiler.

"Søde Mads, hvad sker der?"

Jeg kan mærke, at tårerne er på vej.

"Mor," siger jeg. "Når jeg er hos far, siger han tit, nogle dumme ting om dig. Han kan finde på at sige, at du ikke har styr på noget. Eller at "jeg ikke må ende som dig."

Jeg er bange for, at hun vil blive vred eller ked af det. Men hun smiler og siger stille:
"Mads, hvor er jeg glad for, at du fortæller mig det. Det er meget for dig at høre på. Jeg vil gerne hjælpe dig med at snakke med far."

Jeg mærker, at noget letter indeni.
Mor hjælper med at skrive en SMS til far.
Efter det bliver det bedre. Far gør det stadig, men ikke så tit.





Jeg har læst historien om Mads, og jeg kan mærke, at den gør mig trist og lidt vred.

Mads blev spurgt, om han ville se sin far. Det kan lyde som et nemt spørgsmål. Men for Mads var det slet ikke nemt, for han vidste at hans svar ville påvirke hans fars følelser.

Har du prøvet at stå i en situation, hvor du var bange for at gøre andre vrede eller kede af det, hvis du sagde nej.

Mads' mor spørger, hvordan Mads har det. Og hun respekterer, når han siger stop. Det føles rart, synes han. Hvad gør, at du føler dig tryk hos en voksen?

I Mads' historie er det svært for ham at sige fra og fortælle, hvad han selv har brug for. Han siger ja for at undgå ballade.

Men børn burde ikke skulle vælge mellem forældrene og være en del af de voksnes konflikter.

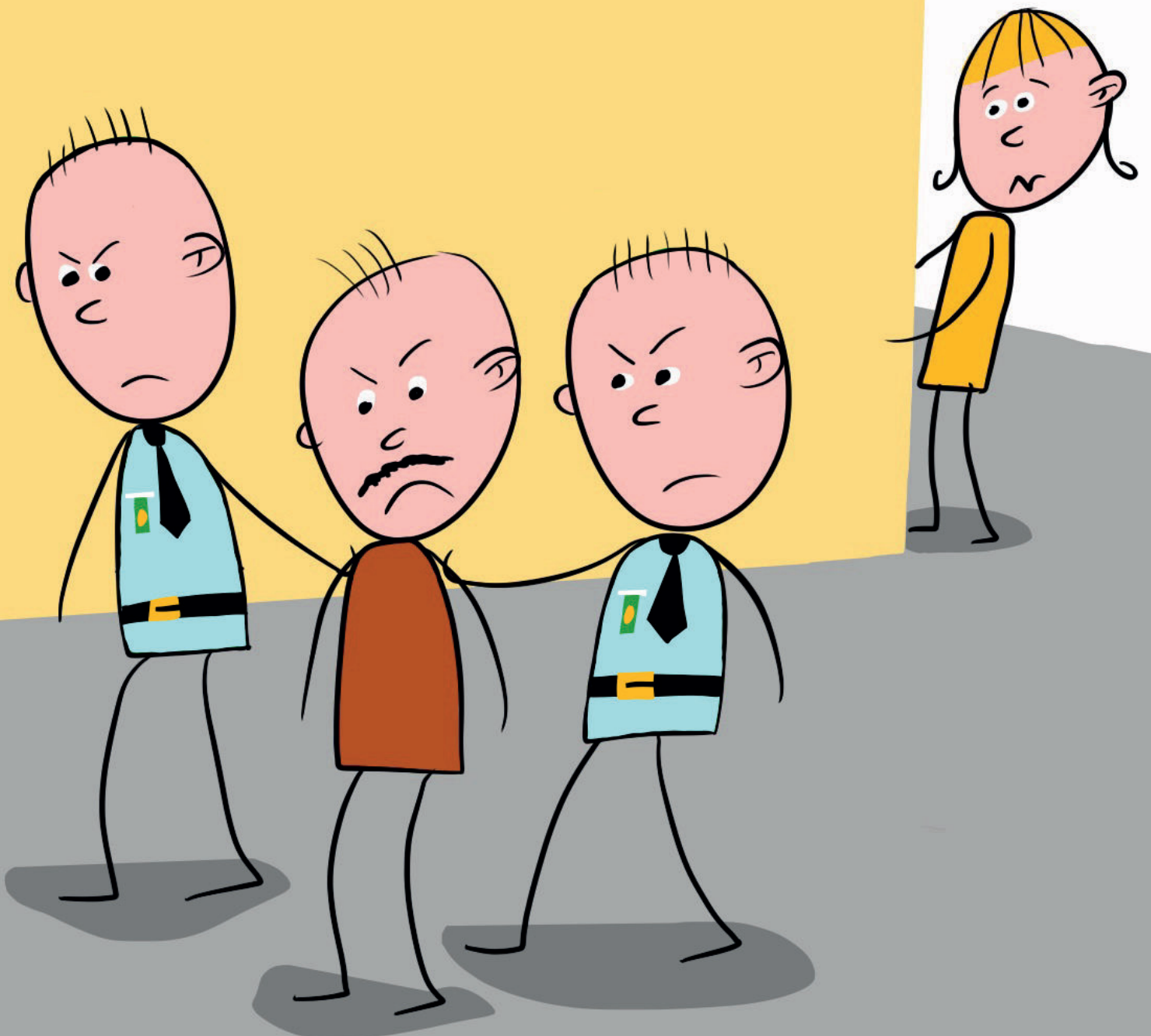
Hvilken voksen ville du gå til, hvis du stod i samme situation som Mads?

Mads' historie minder mig om at børn og unge har ret til at føle sig trygge og sige Nej-tak. De har også ret til at fortælle, hvordan de har det. Og de har ret til hjælp, når noget er svært.

Det gælder for alle.

Hilsen Bo

Gæst i mit eget hjem



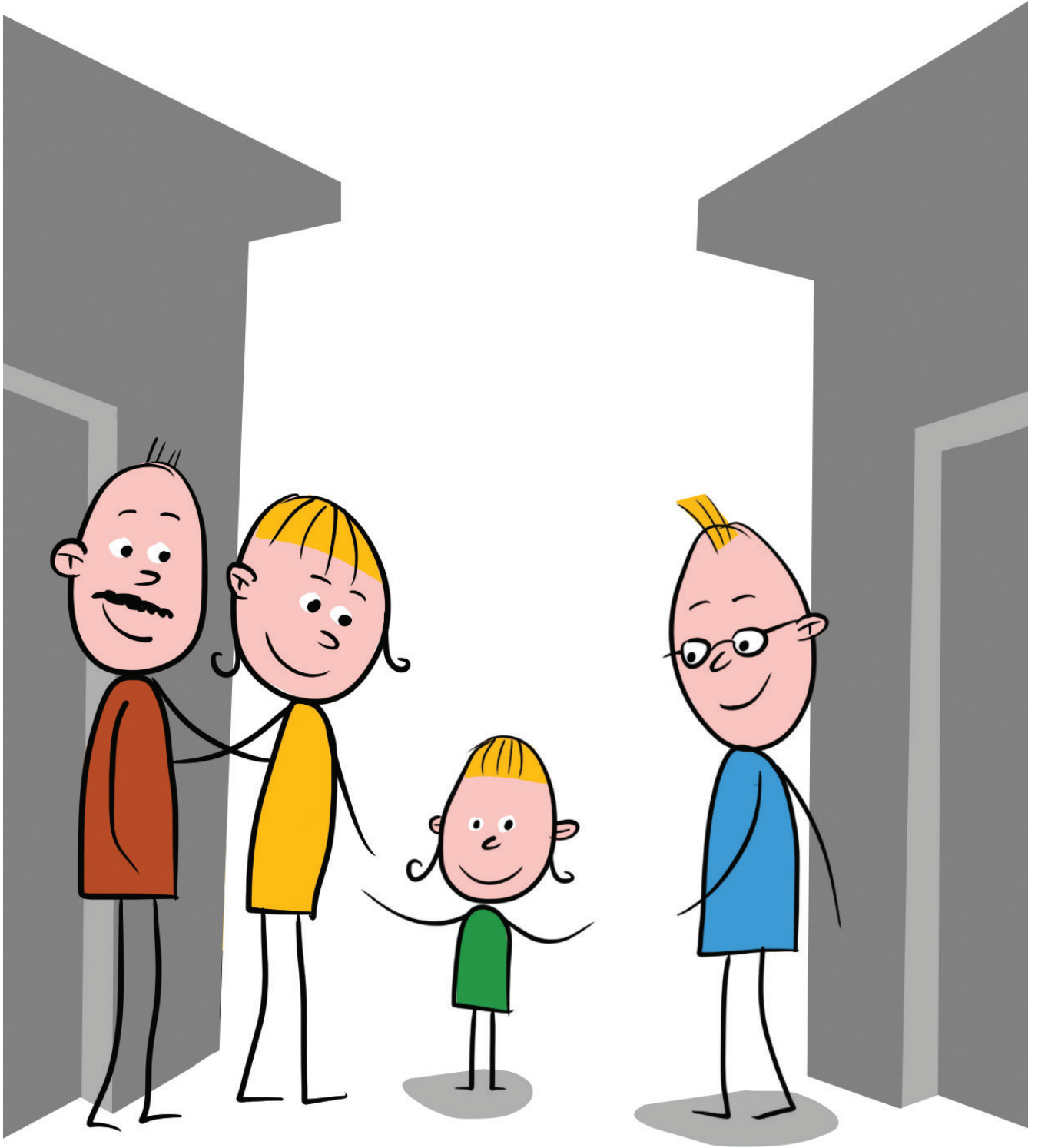
Gæst i eget hjem

Jeg hedder Alma, og jeg er 8 år. Jeg bor en uge hos mor og en uge hos far, fordi de er blevet skilt. Det kan være lidt svært at have to hjem, men jeg er glad for, at både mor og far er tæt på mig.

En dag fik min mor en ny kæreste. Han hed Henrik.

I starten syntes jeg, at han var sød. Han roste mine tegninger, og han fik mor til at smile. Jeg tænkte:

"Hvor er det dejligt, at mor er glad."

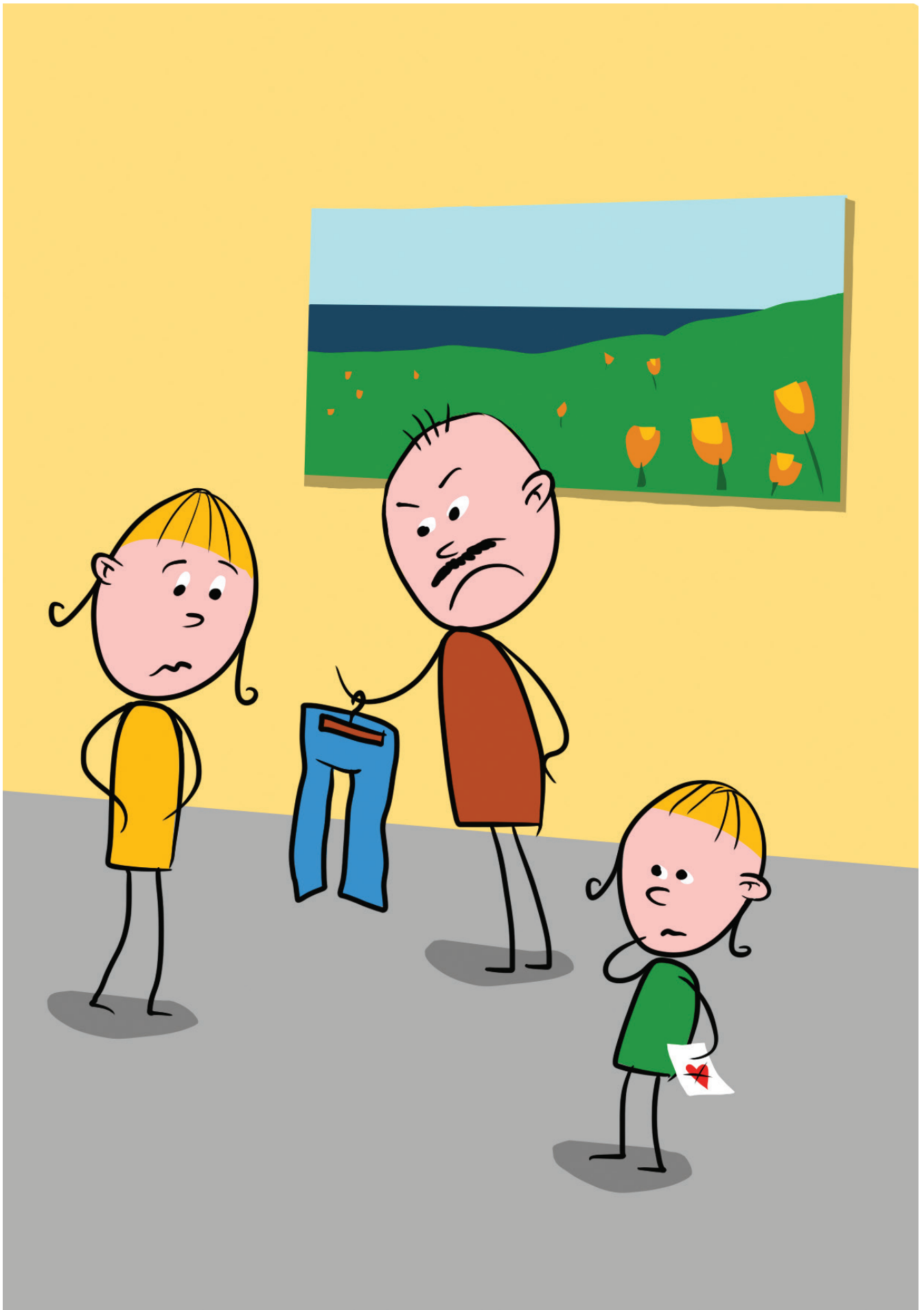


Men efter noget tid begyndte Henrik at ændre sig. Når han kom, ville han bestemme alt.

Han bestemte, hvad vi skulle spise, og hvilket tøj mor skulle have på. Han sagde, at mor ikke måtte gå i kjoler mere. Hun skulle have bukser og trøjer på.

Han skrev også hele tiden beskeder til mor. Hvis hun ikke svarede hurtigt nok, blev han sur.

Mor fik ondt i maven, og hun smilede næsten ikke mere. Nogle gange så hendes øjne helt blanke ud, som om hun var lige ved at græde.



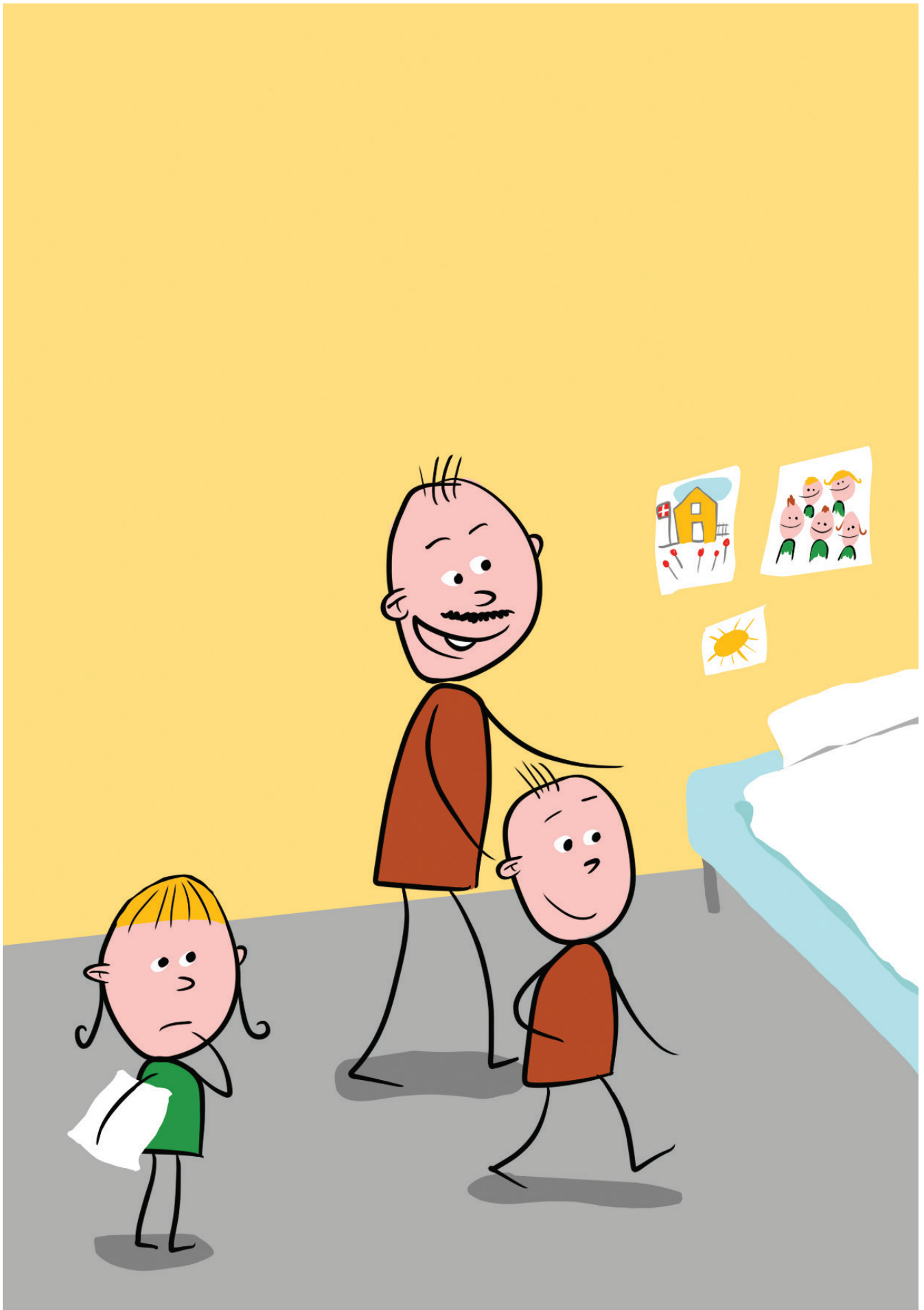
Henrik var heller ikke rar over for mig mere. Hvis jeg sad og tegnede i stuen, sagde han:

“Du skal gå ind på dit værelse? Herinde er det kun for de voksne.”



Når Henriks søn Simon kom på besøg,
måtte jeg flytte ud af mit eget værelse.
Simon skulle sove i min seng, og jeg fik kun
en tynd madras i stuen.

Henrik sagde: *“Du må forstå, at Simon har
brug for et ordentligt sted at sove. Du sover jo
altid på dit værelse.”*



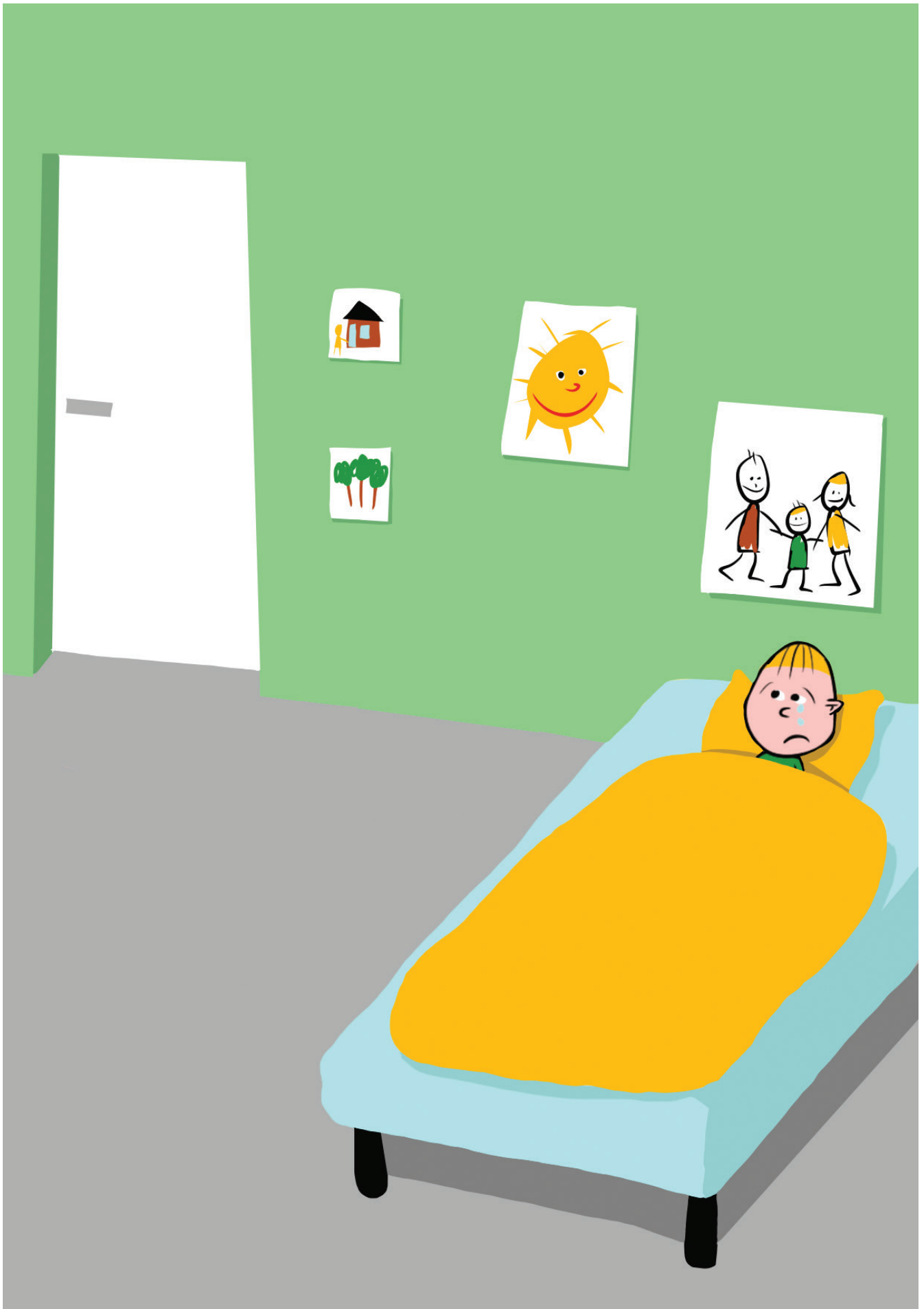
Når Henrik var i huset, følte jeg ikke, at det var mit hjem længere. Jeg blev helt stille og sagde næsten ingenting, for jeg var bange for at gøre ham vred.

Efter nogen tid sagde mor, at jeg skulle være mere hos far. Hun sagde, det var bedst, så jeg slap for al uroen derhjemme. Jeg elsker far og har det godt hos ham.

Men om aftenen, når jeg lå i sengen, tænkte jeg:

“Hvem passer på mor, når jeg ikke er der?”

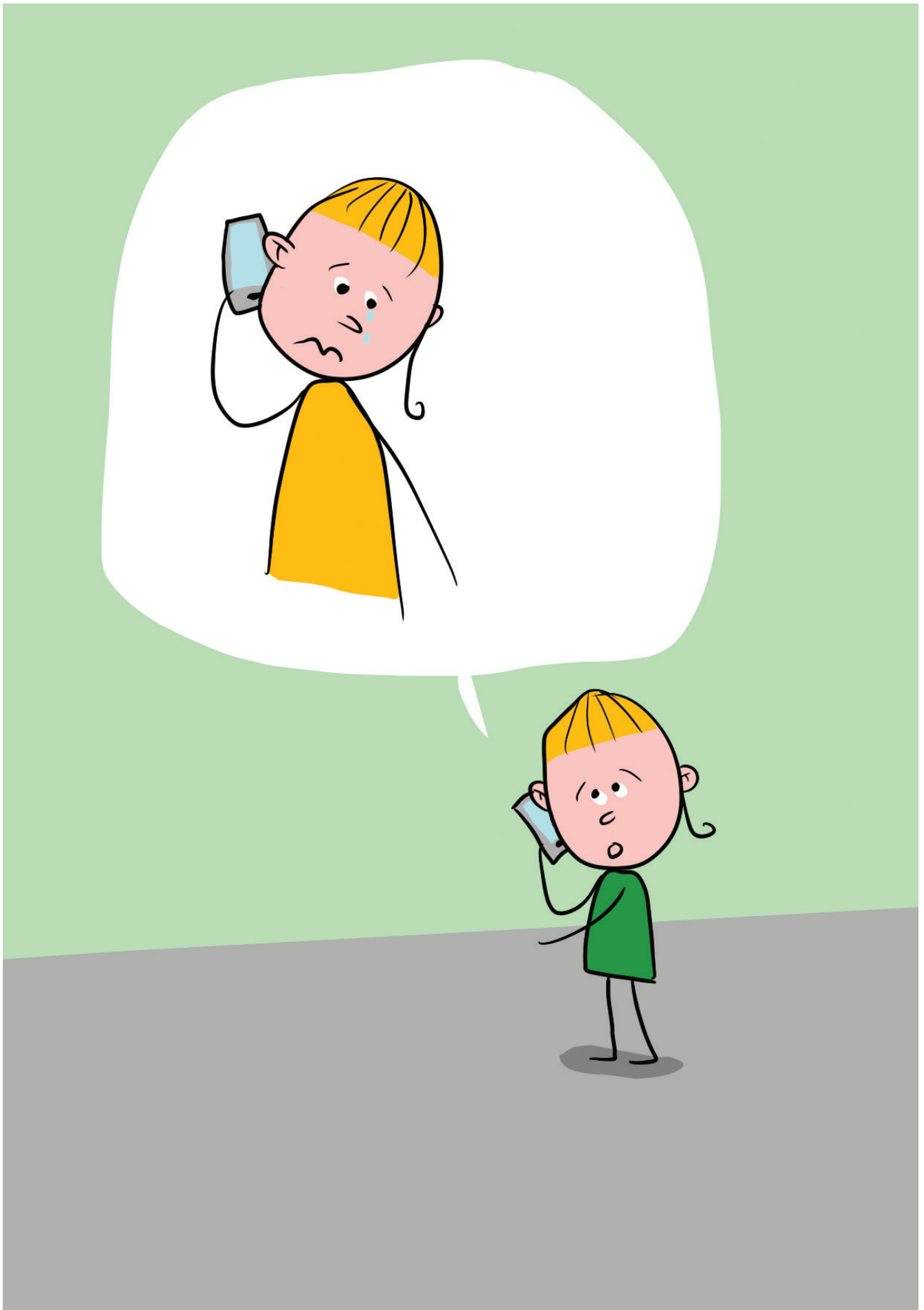
Jeg savnede hende så meget, at jeg nogle gange blev ked af det og begyndte at græde.



Selvom jeg nu boede mest hos far, blev jeg ved med at tænke på, hvordan mor havde det. Jeg ville tit ringe til mor for at høre, om hun var okay. Mor prøvede at lyde glad, men jeg kunne høre, at det ikke altid passede.

Mor var ked af det i lang tid. Men en dag kom mormor og morfar og de ville hjælpe mor. Så blev det bedre.

Mor fik mere mod. Hun sagde til Henrik, at han ikke måtte være hjemme hos os længere.



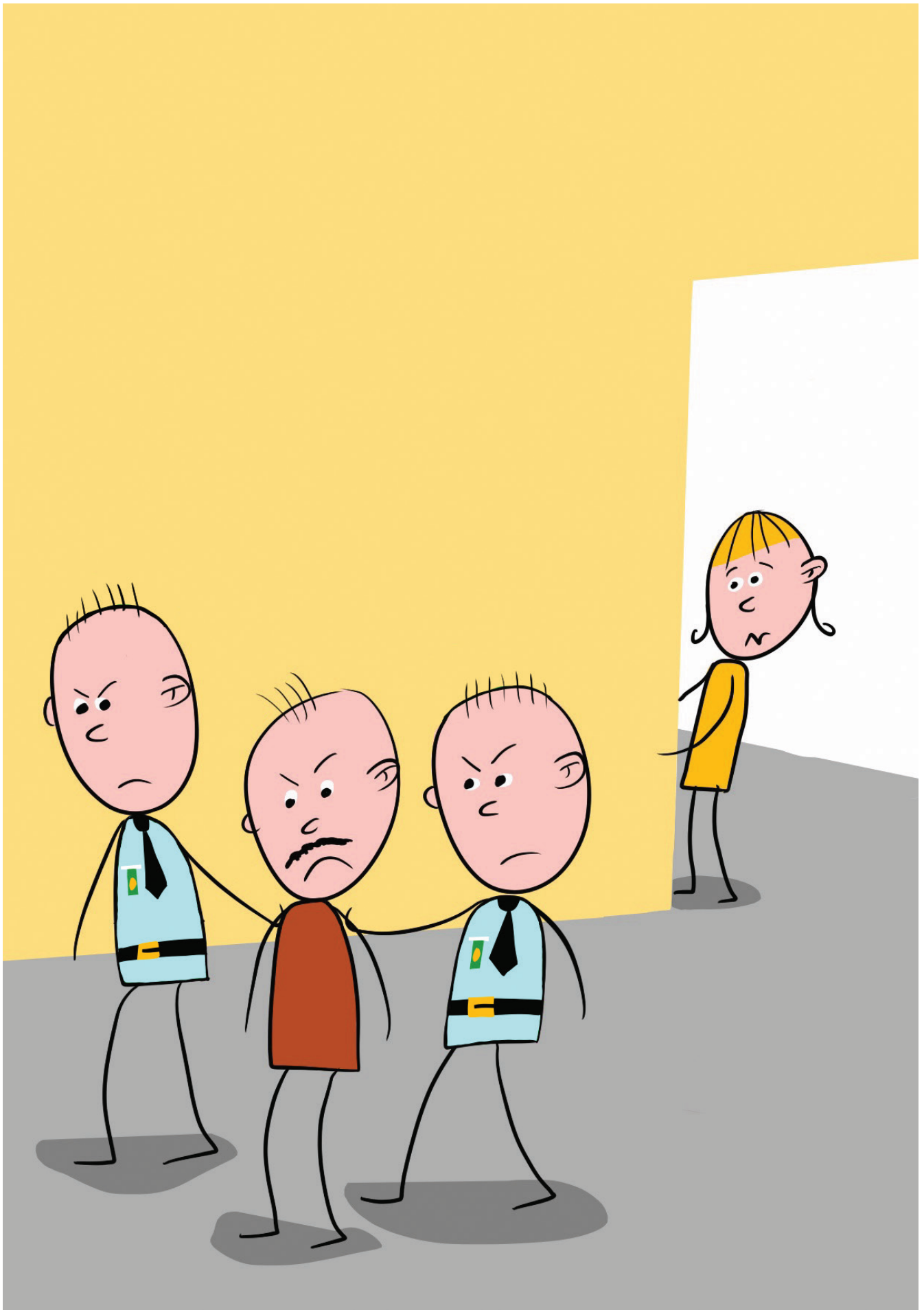
Men Henrik blev sur, og selvom han flyttede ud af huset og tog sine ting med sig, blev han ved med at komme.

Nogle gange bankede han hårdt på vinduet. Når det skete, gemte jeg mig bag min mor og var virkelig bange.



En aften blev det alt for meget. Henrik råbte så højt udenfor, at mor ringede til politiet. De kom hurtigt med blå blink og tog ham med. Jeg var bange – men også lettet.

Efter den aften kom Henrik aldrig tilbage.



Bagefter blev der stille i huset. Ikke en uhyggelig stilhed – men en god en. Nu kan vi grine og lege sammen.

Jeg fik mit værelse tilbage. Jeg kunne hænge mine tegninger op og sove i min egen seng. Og jeg kunne være hos min mor uden at være bange.

Mor smilede mere nu. Vi lavede pandekager en tirsdag aften, lå under tæpper og så film og kunne snakke rigtig længe. Jeg kunne mærke, at jeg ikke længere behøvede at passe på min mor.

Mor var blevet stærkere – og der var voksne, som hjalp os. Jeg ved godt, at jeg altid vil huske Henrik.

Men jeg ved også, at han aldrig mere kan bestemme over vores liv.





Jeg har lige læst historien om Alma.
Hendes mors nye kæreste, Henrik, virker sød
i starten. Men så begynder han at bestemme
alt, også hvordan de skal være derhjemme. Det synes jeg
ikke er i orden.

Ingen voksne burde bestemme så meget over andre.
Alma kan mærke, at noget er forkert. Mor smiler næsten
ikke mere. Hjemmet føles utrygt.

Hvilke tanker tror du, Alma har? Hvilke tanker ville du
have, hvis du var i en lignende situation?

Henrik er også ubehagelig mod Alma. Han siger, hun
ikke må være i stuen og når hans søn kommer, må Alma
ikke bruge sit værelse. Det, synes jeg er mega strengt.

Hvem kunne Alma tale med, hvis det ikke føles trygt
hjemme?

Hvorfor tror du, at hendes mor ikke gør noget?

Hendes mor får heldigvis hjælp og får Henrik smidt ud
og politiet kommer og henter ham.

Godt at Alma kan føle sig tryk igen og ikke længere
behøver at være bekymret for sin mor.

Ingen voksne må bestemme på en måde, der gør andre
kede af det. Har du oplevet noget lignende eller hørt om
nogen, som har?

Hilsen Bo

Det er mit liv



Det er mit liv

Mit navn er Sofie og jeg er 15 år. Jeg bor i en lille by sammen med min far, min mor og min lillebror Søren på 12 år.

Når man kommer ind i stuen i mit hjem bliver man mødt af familiebilleder på væggene fra ferier i sommerhus og ture i Legoland. Alle billederne har noget til fælles. Vi smiler på dem allesammen.

Udefra ligner vi en perfekt og "normal" familie. Men bag facaden er der regler, som jeg har det svært med.

Min far bestemmer meget – rigtig meget.



Far siger, at han bestemmer for at passe på os og holde sammen på familien. Han mener, at unge mennesker i dag får for meget frihed, og at det fører til problemer.

“Sådan gjorde man ikke, da jeg var ung” eller *“det er mig, som bestemmer,”* siger han tit. Han tror, at hvis han har kontrol, undgår vi, at noget går galt, altså noget går galt i hans øjne. Jeg synes, mange af hans regler er uretfærdige og ødelægger mit liv. Jeg må for eksempel ikke have drengevenner.

Jeg må ikke overnatte hos veninder, for han er overbevist om, at vi kan finde på alt muligt og mødes med drenge i smug.

Jeg må heller ikke være sammen med mine veninder efter skole. Jeg skal komme direkte hjem og blive hjemme. Hvis jeg ikke kommer direkte hjem efter skole, så afhører han mig, som om jeg var kriminel og han en politibetjent.



Min far bestemmer også, hvad jeg må have på. Han siger, at mit tøj ikke må være for stramt eller for kort, for så sender jeg "de forkerte signaler".

Min mor siger aldrig far imod, når han laver reglerne, men når jeg er alene med hende, er reglerne lidt mindre strenge. Det giver mig små øjeblikke, hvor jeg kan trække vejret og føle, at jeg kan have en smule kontrol over mit eget liv.

Til min lillebror Søren har far sagt, at Søren skal holde øje med mig.

Det er næsten det værste af det hele.

For så føler jeg aldrig, jeg kan være alene.

Altid overvåget. Og endda af min lillebror.

Far har sagt, at Søren skal være hans "øjne og ører", når han ikke selv kan være der.

Søren tager opgaven meget alvorligt.



En dag på vej hjem fra skole indhentede Sebastian fra klassen mig. Vi snakkede lidt, mens vi cyklede, og da vi skulle hver sin vej, stoppede vi op for at snakke færdig. Det var mega hyggeligt. Mens vi stod og snakkede, kørte Søren forbi.

Da jeg kom hjem fra skole, var far meget vred.

Han skældte mig ud og sagde, at jeg ikke skulle stå og snakke med alle mulige drenge.

“Du skal være en ordentlig pige,” sagde han.

Jeg prøvede at forklare, at det var Sebastian, der havde indhentet mig og snakket til mig.

Og at jeg ikke havde gjort noget forkert.

Men far lyttede overhovedet ikke.

Jeg fik besked på at gå ind på mit værelse og lave lektier. Samtidig tog far min telefon for at tjekke mine beskeder og sociale medier.

Jeg var ked af det og rasende. Det var ikke første gang, far havde kontrolleret mig på den måde.



Min far kan ikke lide mine veninder. Han siger, at de har dårlig indflydelse på mig, og at de får mig til at glemme, hvem jeg er.

Min far siger, at piger på min alder ikke ved, hvad der er bedst for dem selv. Når han taler om mine veninder, lyder det, som om de hele tiden går til fest, drikker alkohol, tager stoffer og har sex med alle mulige.

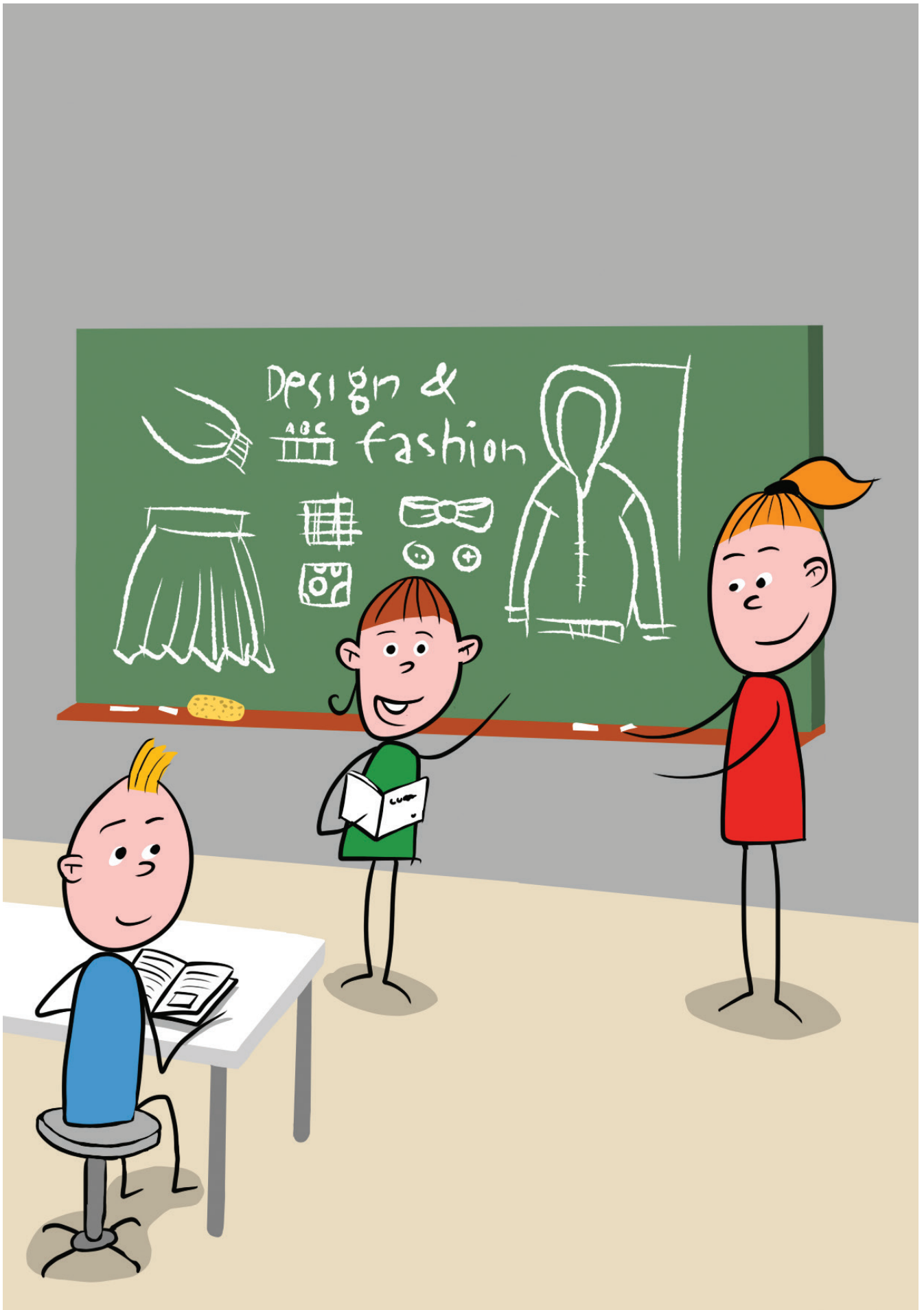
Nogle gange siger jeg til min far og mor, at jeg skal på biblioteket for at hente en bog og læse. Det får jeg lov til. Det giver mig mulighed for at være sammen med mine veninder og venner uden al dramaet, det skaber derhjemme. Men jeg får dårlig samvittighed, når jeg gør det, men jeg vil også bare gerne være normal.



Jeg kan godt lide at gå i skole. Mine lærere siger, at jeg er dygtig. Jeg går meget op i fashion og jeg elsker at designe tøj. Jeg får tit ros af min lærer, som siger, at jeg burde blive designer en dag.

Men når det kommer til fremtiden, presser mine forældre mig hele tiden. Min mor taler om lægestudiet, om hvor svært det er, og hvor meget man skal kunne. Min far nikker og siger, at jeg har hovedet til det, hvis jeg bare gør, som der bliver sagt. De mener, at det er min fremtid og det rigtige liv for mig.

Når de taler om det, får jeg ondt i maven, for jeg har slet ikke lyst til at være læge. Jeg tør ikke sige det højt, for jeg er bange for, hvordan de vil reagere. Jeg vil ikke skuffe dem, men jeg vil heller ikke leve et liv, jeg ikke selv har fået lov til at vælge.





Nu har jeg læst Sofies historie, og helt ærligt – det lyder virkelig ikke rart at være hende. Det må være mega hårdt hele tiden at blive kontrolleret og føle, at man ikke selv må bestemme over sit eget liv.

Hendes historie viser, hvordan det føles at være splittet mellem at ville gøre sine forældre stolte og samtidig bare gerne ville være en helt normal ung med frihed. Det er som om, hun hele tiden skal vælge mellem sin familie og sig selv.

Jeg tænker: Hvordan ender det mon for Sofie? Bliver hun ved med at finde sig i det, eller siger hun fra en dag? Og hvad kunne hun egentlig gøre – turde tage en snak med sine forældre, tale med en lærer eller en anden voksen, hun stoler på?

Hvad tænker du?

Jeg synes, det er vigtigt, at unge som Sofie stille og roligt får mere ansvar for deres eget liv. Forældre skal selvfølgelig passe på deres børn, men hvis det bliver alt for kontrollerende, kan det ødelægge tilliden og gå ud over både selvværd og trivsel. Man skal have lov til at finde ud af, hvem man selv er.

Hilsen Bo

Jeg kan ikke lide øl



Jeg kan ikke lide øl

Jeg hedder Mette og jeg er 8 år.
Jeg bor i et lille gult hus sammen med min mor og far.

Foran huset står der et æbletræ, som jeg godt kan lide at klatre i. Jeg leger tit, at jeg er en fugl, der kan flyve langt væk.

Jeg har mit eget værelse med mine tegninger og min bamse, Lino. Lino sover altid ved siden af mig.

Nogle dage er gode, hvor mor smiler og laver mad, og vi snakker om skolen.

Det er også de dage, hvor far ikke er sur, når han kommer hjem fra arbejde.



Men når far drikker øl og det gør han hver dag, så bliver han tit sur.

Han smækker med dørene, skælder ud og råber.

Når far har drukket, så kan jeg mærke, at mor ændrer sig. Hun bliver nervøs og begynder at rydde op over det hele. Hun vil have, at jeg skal hjælpe med at rydde op.



Engang kom far tidligere hjem og alt mit legetøj var ud over hele gulvet. Selvom far ikke havde drukket øl, blev han så vred og råbte meget højt af både mor og mig. Han var så rasende, at jeg var bange for, at han ville slå mig.

Da det skete, blev mor bange og råbte, at jeg skulle gå ind på værelset nu.

Far gik ud i køkkenet og jeg kunne høre at han åbnede en øl.

Den dag glemmer jeg aldrig.



Når far drikker øl, er han ikke rar.

Han siger ting, som ikke passer. Fx siger han, at han aldrig har sagt, at vi skal på ferie. Men jeg ved han har sagt, at vi skal på camping til sommer. Hvis jeg siger det til ham, så siger han, at jeg lyver.

En dag tabte jeg et glas mælk.

Det løb ud over bordet og ned på gulvet.

Far blev meget vred. Han løftede hånden. Jeg blev bange for, at han ville slå mig.

Men der skete ikke noget. Så jeg skyndte mig ind på værelset.

Men jeg kunne høre, at far var vred på mor. Far siger tit grimme ting til mor. *"Du er langsom og dum,"* siger han.

Jeg får ondt i maven, når han siger sådan.

Når han er vred, bliver jeg altid bange for, om han vil slå mig.



Når far ikke er hjemme, er mor så sød og hyggelig.

Vi kan bage eller se fjernsyn.

Jeg elsker de øjeblikke.

Men nogle gange er mor så træt og ked af det, at hun også bliver sur.

Hun kan sige:

“Mette, hvorfor kan du ikke lade være med at lave fejl? Du ved jo, hvordan far bliver.”

Eller:

“Hvis du bare opfører dig ordentligt, så bliver han ikke vred.”

Så føler jeg, at det hele er min skyld.



Nogle gange siger far også, at mor skal drikke øl og vin med ham.

Det er det værste, jeg ved. For når det sker, bliver mor heller ikke rar.

Så kan hun finde på at sige, at jeg er dum og ikke kan finde ud af noget.

Så bliver jeg rigtig ked af det. Jeg kan ikke lide øl og det de gør ved min familie.



Når jeg er inde på mit værelse, tegner jeg tit et hus.

Et hus, hvor der ingen øl er. Hvor der ikke er nogen, der råber. Hvor alle smiler. Jeg tegner solen meget stor og jeg vil gerne være der.

Nogle gange drømmer jeg om, at nogen siger til mig: *“Du behøver ikke være bange.”*

Jeg ønsker, at det en dag bliver rigtigt og at øl bliver forbudt.





Jeg synes, at Mette har det rigtig svært derhjemme. Det lyder slet ikke rart og jeg kan godt forstå at hun ville ønske at øl var forbudt.

Ingen børn skal være bange for deres far eller mor. Det er aldrig et barns skyld, hvis voksne bliver vrede eller siger grimme ting.

Det er de voksnes ansvar at passe på børnene.

Hvordan tror du, Mette har det, når hendes far råber og er vred? Hvordan ville du have det, hvis din far eller mor råbte og var vred?

Mette synes at det er hendes skyld. Hvorfor tror du, at hun synes det?

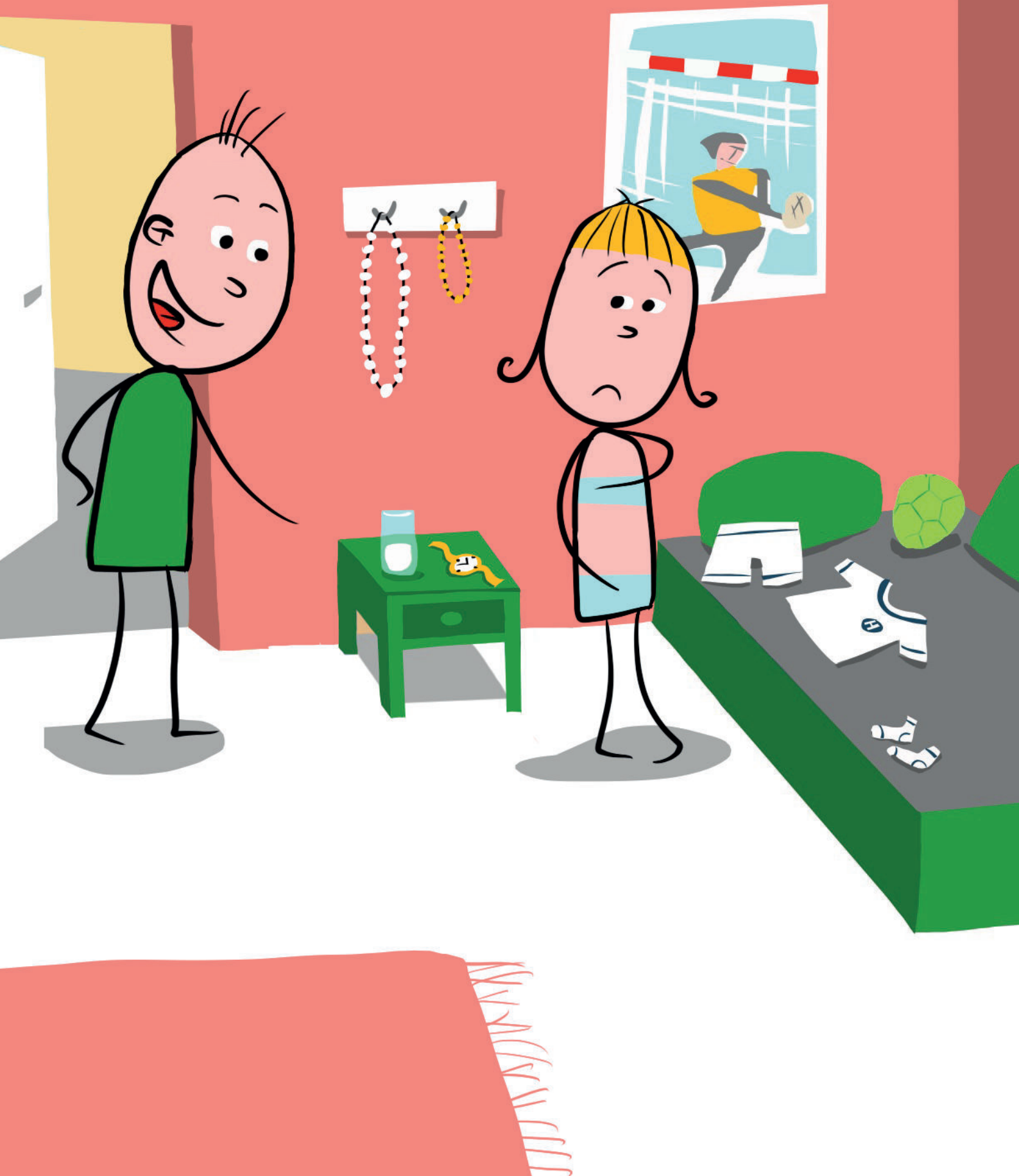
Hvem tror du, kan hjælpe Mette?

Jeg håber, at Mette, men også hendes mor og far får hjælp, så det bliver godt for hende at være derhjemme.

Alle børn fortjener at have det godt.

Hilsen Bo

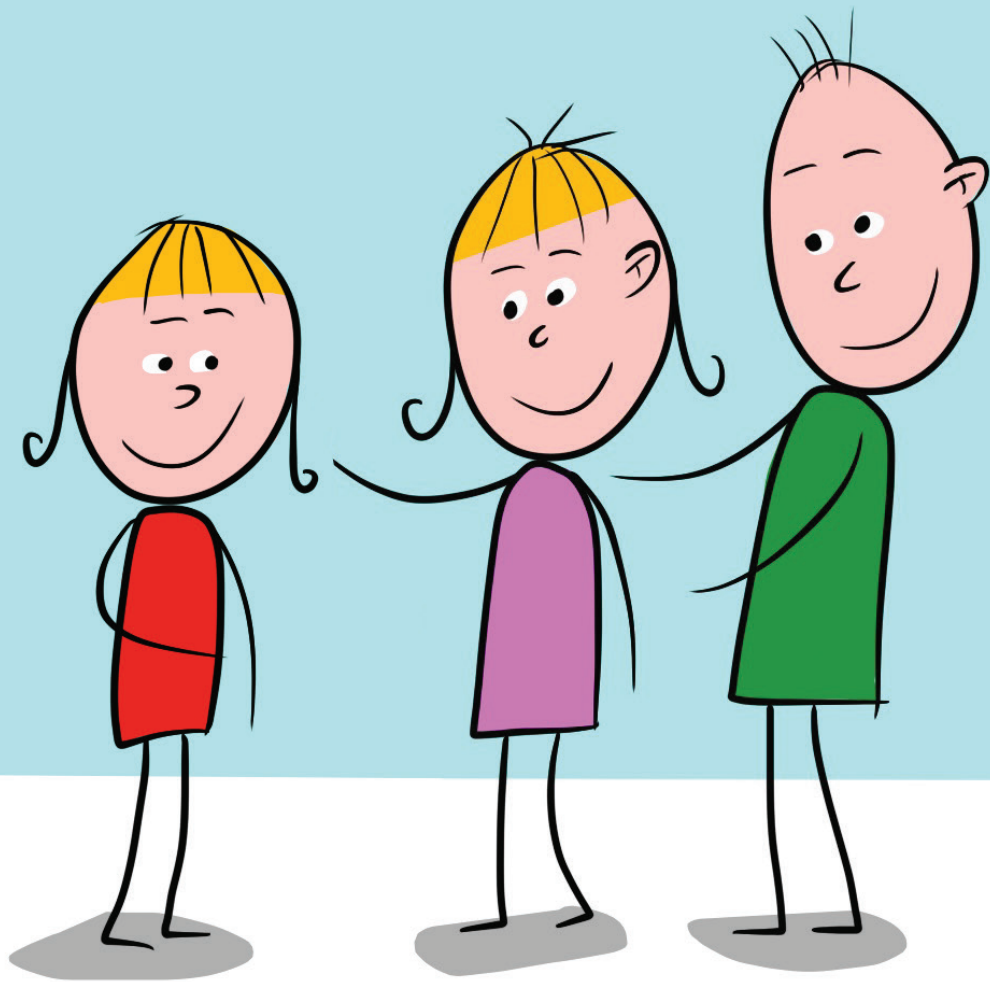
Lad mig have min
krop i fred



Lad mig have min krop i fred

Jeg hedder Emma og er 13 år. Jeg elsker håndbold. Jeg har spillet håndbold, siden jeg var 5 år. Jeg bor lige ved siden af hallen, så jeg er der tit.

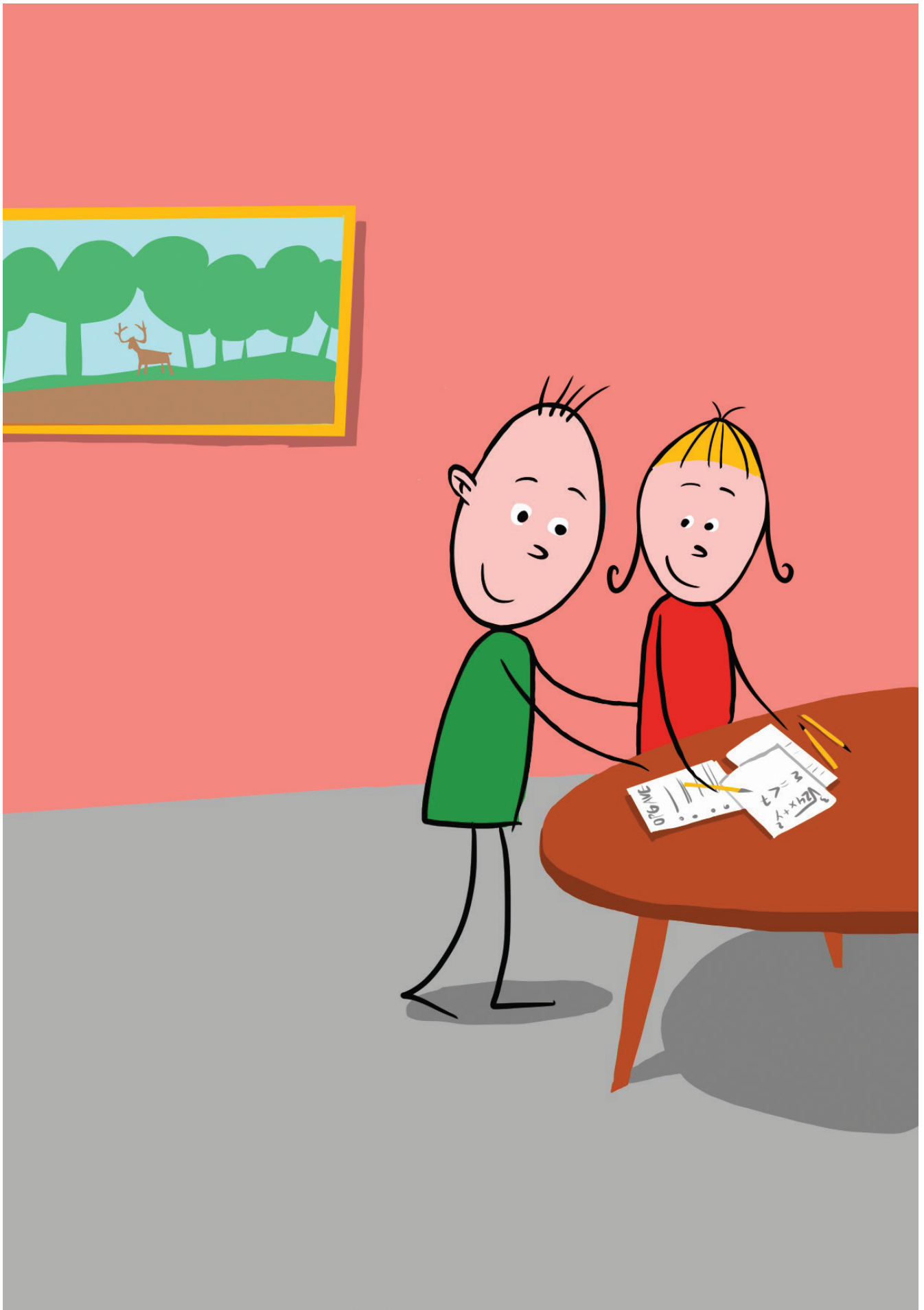
Jeg bor sammen med min mor og hendes kæreste Jonas. Han har boet hos os, siden jeg var 9 år.



Nogle gange er Jonas rar. Han kan finde på at tage os med til Legoland eller vi laver pandekager og ser film sammen.

Hvis jeg har nogle lektier, som driller, hjælper han mig og han kan være sjov, når han laver skøre stemmer ved aftensmaden.

Det er på de tidspunkter, jeg næsten glemmer alt det andet.



For Jonas gør også noget, jeg ikke kan lide.

Når mor ikke er hjemme og jeg skifter tøj til håndbold, går han tit bare ind på mit værelse uden at banke på. Han ved, jeg står i undertøj, men han gør det alligevel.

Jeg bliver varm i kinderne, mit hjerte begynder at hamre, og det føles, som om jeg er fanget og ikke kan komme væk. Det er mega ubehageligt og jeg synes bare, han skal gå.

Hvis jeg så låser døren for at undgå, at han kommer ind igen, så kan han finde på at tage min dør af. Han siger, at *“man ikke har hemmeligheder i vores hus”*.

Jeg føler, jeg ikke har ret til at bestemme over min egen krop og hvem der skal se den.



Nogle gange, når jeg er i bad, åbner han døren og spørger om noget fuldstændig ligegyldigt. Og tit bliver han bare stående uden at sige noget.

Nogen gange kommer han helt ind og står med mit håndklæde.

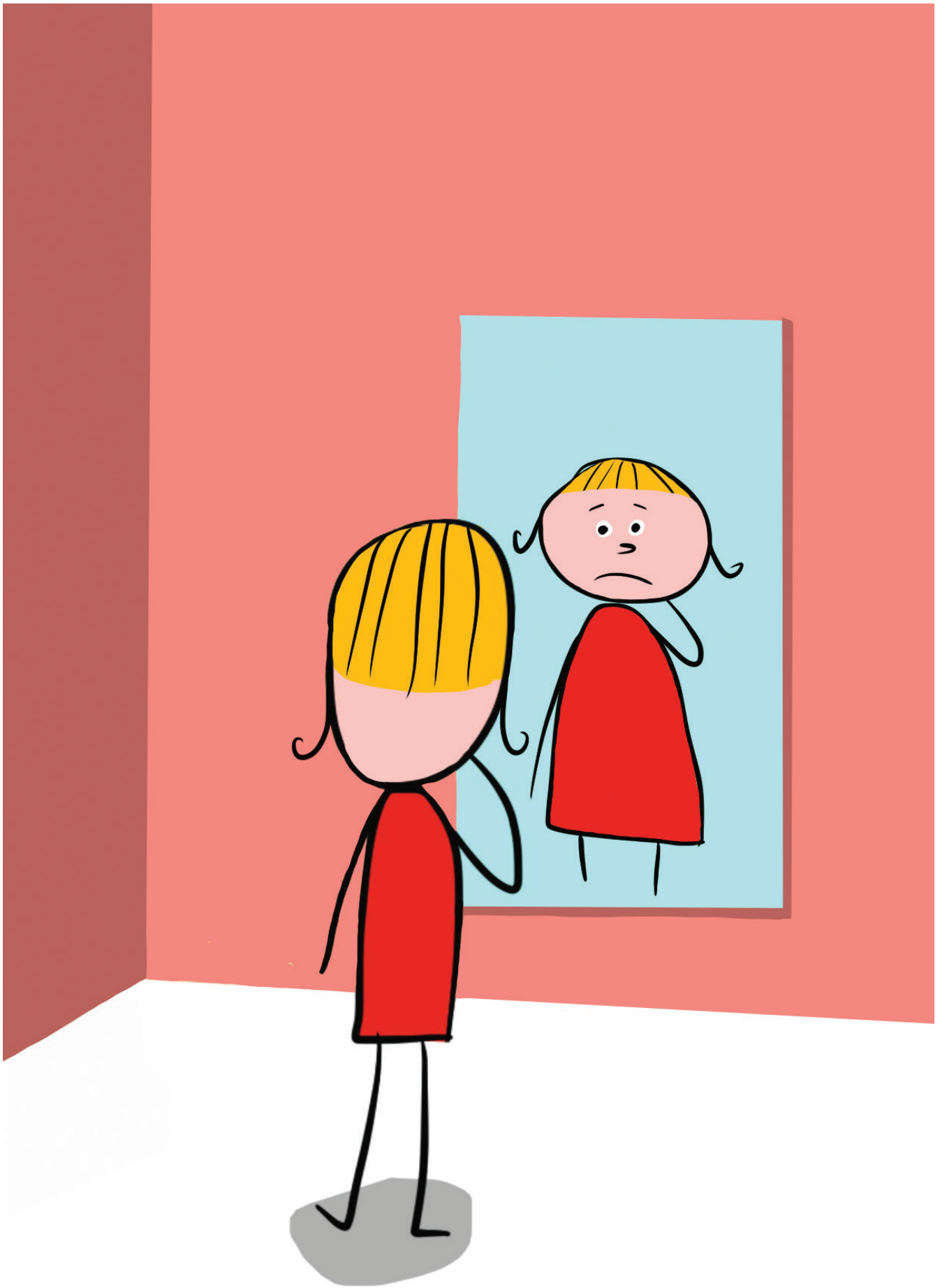
Når han gør det, prøver jeg at skjule min krop ved at holde armene om mig selv, men jeg har allermest lyst til at gemme mig i mit håndklæde, til jeg er helt sikker på, at han er væk.



Han kan også finde på at sige noget om min krop. Han har engang sagt, at mine lår er for store og at min mave buler. Nogle gange siger han også, at mit tøj er grimt.

En gang sagde han, at jeg nok ikke får en kæreste med det grimme tøj, jeg har. Det gjorde ondt, og bagefter kunne jeg ikke kigge i spejlet uden at se alt det, han havde sagt. Måske har han ret.

Hvis jeg taler med en dreng fra min klasse, driller Jonas mig med det. Han siger ting som *“nå, er det din lille kæreste?”* eller *“du er alt for ung til sådan noget.”* Han siger det, som om han laver sjov, men jeg kan mærke, at han ikke synes, det er okay, at jeg har drengevenner. Så nu er jeg stoppet med at invitere nogen med hjem.



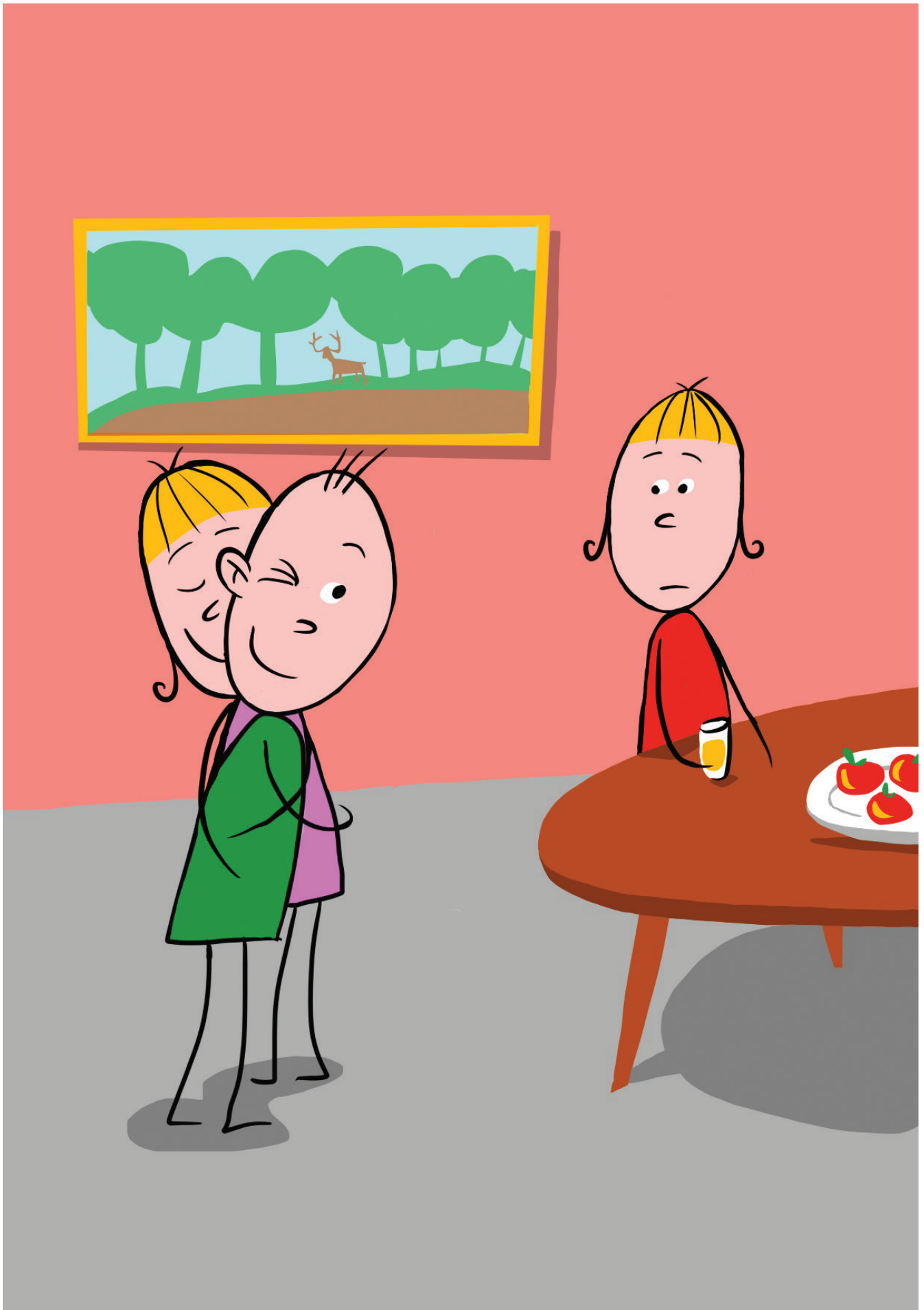
Når vi er sammen mor, Jonas og mig, så er Jonas aldrig sådan. Der er han bare søde og sjove Jonas.

Men når mor ikke er hjemme, føles det, som om jeg næsten ikke kan trække vejret. Jeg er hele tiden opmærksom på, hvor Jonas er.

Jeg laver planer for, hvordan jeg kan undgå ham. Jeg går på toilettet lige før han kommer hjem. Jeg bader når han ikke er hjemme. Jeg skynder mig at gøre nogle ting, når mor er hjemme.

Jeg ved stadig ikke, om jeg tør fortælle min mor om, hvad der sker. Jeg er bange for, at hun ikke tror mig.

Men jeg ved, at det ikke føles rigtigt.





Jeg har lige læst historien om Emma. Jeg kan ikke stoppe med at tænke på hende og Jonas.

Hvor må det være ubehageligt for hende, at Jonas bare går ind på hendes værelse, når hun skifter tøj. Han åbner også døren, når hun er i bad. Han kommenterer på hendes krop og tøj. Han driller hende på måder, der gør hende flov.

Han overskrider hendes grænser big time.

Hvordan tror du, Emma har det indeni, når det sker?

Emma siger, hun føler, at hun ikke har ret til at bestemme over sin egen krop. Jeg kan faktisk godt forstå at hun har det sådan.

Hvorfor tror du, at Emma ikke siger det til sin mor? Hvis du var Emma, hvad ville du så gøre?

Har du prøvet at andre overskrider dine grænser? Hvordan kunne du mærke det? Hvad gjorde du så?

Alle har ret til at bestemme over deres egen krop – børn, unge og voksne.

Hilsen Bo

Utrygheden



Jeg hedder Mikkel, og jeg er 10 år. Jeg bor sammen med mine to mødre i en lejlighed tæt på min skole.

Udefra ser alt helt almindeligt ud. Vi har en hyggelig lejlighed med altan og på mit værelse hænger der plakater af mine yndlingsfodboldspillere.
Det ser faktisk ret godt ud.



Men indenfor kan stemningen hurtigt skifte og så er det ikke så hyggeligt mere.

Mine mødre elsker hinanden, det ved jeg godt, men de skændes også tit.

Når de begynder, kan ordene føles som om, de fylder hele rummet. De er så høje og hårde, at jeg får en knude i maven. Nogle gange smækker de også med skabe og døre.



Jeg har mest af alt bare lyst til at løbe væk.
Ud af lejligheden. Gemme mig. Men jeg gør
det ikke.

Nogle gange prøver jeg i stedet at stoppe
skænderiet. Jeg kan nemlig smække
med en dør, vælte en stol eller tabe min
blyantsholder på gulvet.

Jeg har lagt mærke til, at de ofte stopper
lidt, når jeg gør sådan noget. Så bliver de
sure på mig i stedet. Og det er faktisk bedre
end at høre dem skændes med hinanden.

Men det er ikke altid, jeg gør det med vilje.
Det er som om min arm selv smækker med
døren eller skubber til noget, der larmer.
Som om kroppen bare reagerer.



Andre gange går jeg direkte imellem dem.

Jeg råber "*STOP!*" så højt jeg kan.

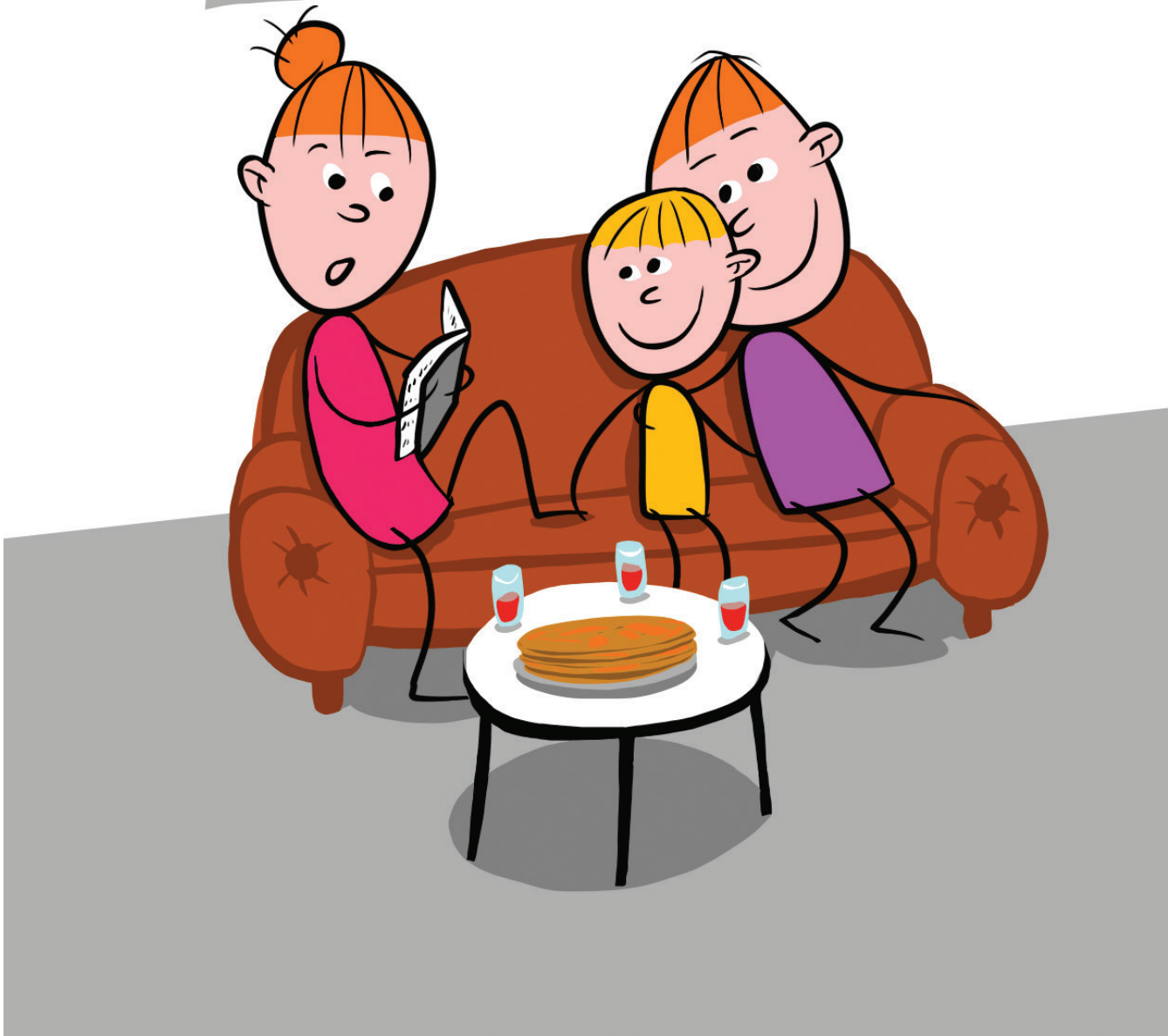
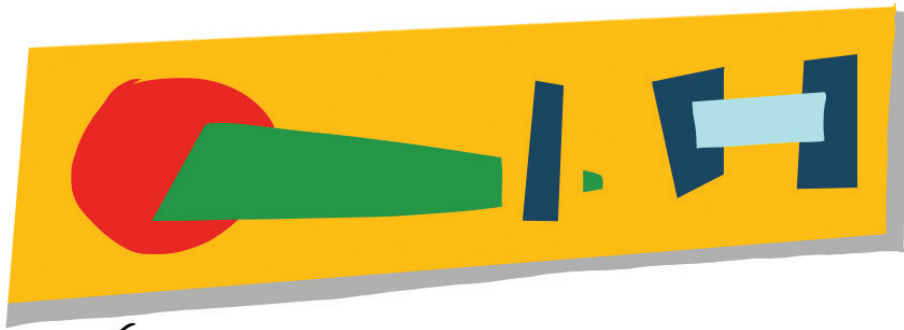
Nogle gange hjælper det, andre gange slet ikke.



Heldigvis er der også mange gode ting ved at bo sammen med mine mødre.

I weekenderne spiller vi brætspil, og om sommeren cykler vi tit ned til stranden og spiser is.

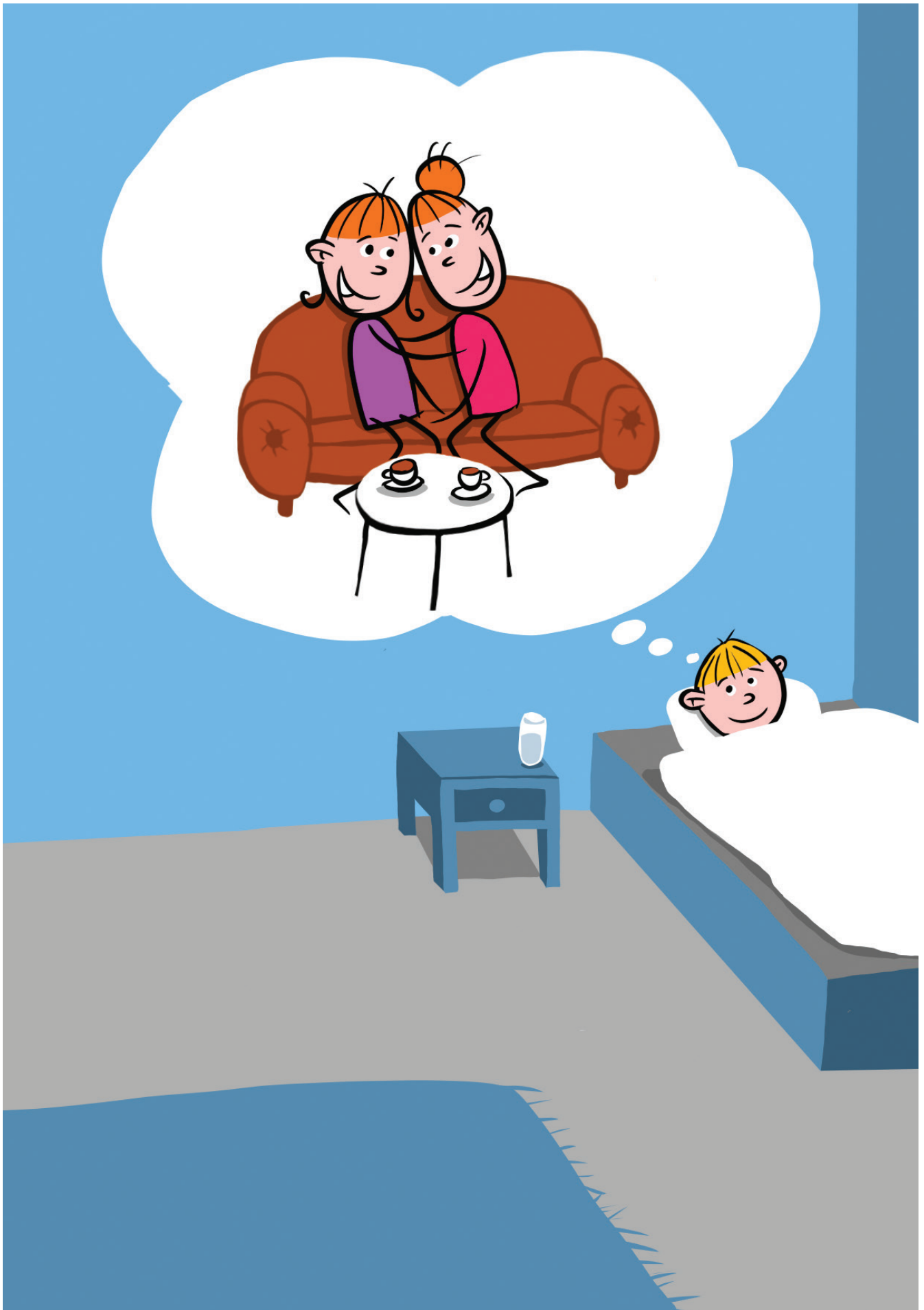
Min ene mor laver de bedste pandekager i verden, og min anden mor fortæller de sjoveste godnathistorier. Jeg får næsten altid lov til at bestemme, hvordan historien ender.



Jeg ved godt, at min familie ikke altid er ligesom de andres i klassen. Men jeg ved også, at der er masser af kærlighed herhjemme. Den gemmer sig bare nogle gange bag vrede og utryghed, som jeg ville ønske kunne forsvinde.

Når jeg ligger i min seng om aftenen, kan jeg høre deres stemmer inde fra stuen. Nogle gange er de stille, andre gange griner de, men de kan også være høje og vrede.

Jeg håber altid mest på, at stemmerne griner. For når det er sådan, føles hjemmet varmt og trygt. Og så har jeg nemmere ved at falde i søvn.



Når stemmerne inde i stuen er høje og vrede, bliver jeg utryg. Men jeg har et sted, hvor jeg føler mig tryk. Det er måske lidt skørt, det jeg gør, men det virker for mig.

Jeg forestiller mig, at jeg er på mit eget fodboldstadion, helt alene, hvor der ikke er nogen, der råber ubehagelige ting. Kun publikum, som hepper på mig.

Jeg løber på banen, sparker bolden i mål og løfter armene i vejret. Så kan jeg næsten høre jubel. Det gør, at jeg bedre kan trække vejret, og så føles det lidt nemmere at være mig.





Jeg har lige læst historien om Mikkel og kan virkelig godt forstå, at han synes, det er ubehageligt, når de voksne skændes.

Det må ikke være særligt fedt, når man ikke ved, om stemningen er god eller dårlig derhjemme, og den skifter så hurtigt.

Når hans mødre skændes, fylder ordene hele rummet. De er høje og hårde, og Mikkel får en knude i maven. Mikkel får lyst til at løbe væk og gemme sig. Og nogle gange bruger han fantasien til at komme til at tænke på noget andet.

Andre gange prøver han at stoppe skænderiet ved at gå imellem dem eller ved at vælte ting for at tage deres opmærksomhed. Hvad gør du, når du andre skændes?

Mikkel prøver at tage ansvar for noget, som ikke er hans ansvar. Det er faktisk aldrig et barns opgave at stoppe voksnes skænderier.

Mikkel fortæller også, at hans krop nogle gange bare reagerer af sig selv. Som om armen smækker døren, før han når at tænke. Det er helt naturligt, at kroppen gør den slags.

Det er kroppen, der siger: "Det her er for meget."
Har du prøvet, at din krop reagerede, når noget blev for meget for dig?

Hilsen Bo



Det var de 7 fortællinger

Det var de 7 fortællinger fra virkeligheden om børn og unge, som har oplevet psykisk vold derhjemme.

Hvad gjorde størst indtryk på dig?

Var der nogle af historierne, der minder dig om noget, du kender eller har hørt om?

For børn og unge kan sådanne oplevelser være ekstra svære, fordi handlingerne bliver gjort af personer, som skulle passe på dem.

Når man som barn og ung oplever psykisk vold, så kan det få nogle ubehagelige konsekvenser, som jeg har skrevet lidt om på den næste side.

Konsekvenser af psykisk vold

Når et barn eller en ung oplever psykisk vold i familien, kan det gøre rigtig ondt indeni – også selvom man ikke bliver slået. Man kan gå rundt og være bange hele tiden og aldrig føle sig rigtig tryk.

Det kan påvirke både ens krop, tanker, følelser og det man gør.

Her kan du se nogle af de konsekvenser psykisk vold kan have:

- Man kan føle sig forkert og tænke, at man ikke er noget værd
- Man kan blive meget trist og sjældent være ægte glad
- Man kan have svært ved at få nære venner
- Man kan få sværere ved at lære nye ting
- Man kan føle sig stresset meget af tiden
- Man kan have svært at koncentrere sig
- Man kan få selvmordstanker
- Man kan få angst
- Man kan selvskade
- Man kan få et misbrug
- Man kan have svært at stole på andre
- Man kan få ondt i maven og hovedpine
- Man kan føle sig træt næsten hele tiden
- Man kan have svært at styre sine følelser
- Man kan komme til at isolere sig og føle sig ensom
- Man kan have problemer med at sove og have mareridt

OBS: Man kan sagtens opleve nogle af de ting her, uden at man har været udsat for psykisk vold.

Forskellige former for psykisk vold

Psykisk vold kan foregå på mange forskellige måder, som du kan læse i de 7 fortællinger.

For at der er tale om psykisk vold, skal de voksnes handlinger ske flere gange.

Ofte gør de voksne det bevidst, men nogle gange er de ikke helt klar over, hvad det er de gøre. Bevidst eller ubevidst er formålet at kontrollere og bestemme over andre.

Der findes ret mange forskellige måder at udøve psykisk vold på. På de næste sider vil jeg fortælle om 20 af dem.

Det kan være, at du genkender nogle af dem.

Bevidst tavshed

Bevidst tavshed betyder, at nogen ignorerer dig med vilje, fordi de er sure eller vil have deres vilje.

De taler ikke til dig, svarer dig ikke eller lader som om, du ikke findes. Det gør de for at straffe dig eller for at få dig til at gøre noget, som de vil have dig til.

Det kunne fx være:

- En voksen eller søskende der stopper med at svare, selvom du spørger dem om noget.
- De vender ryggen til dig og lader som om, du ikke er der.
- Det kan vare i timer, dage eller længere.

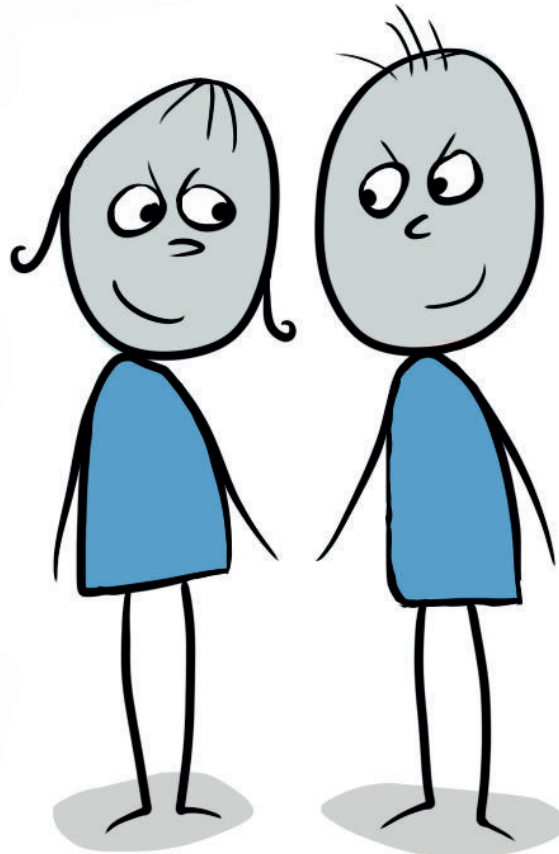
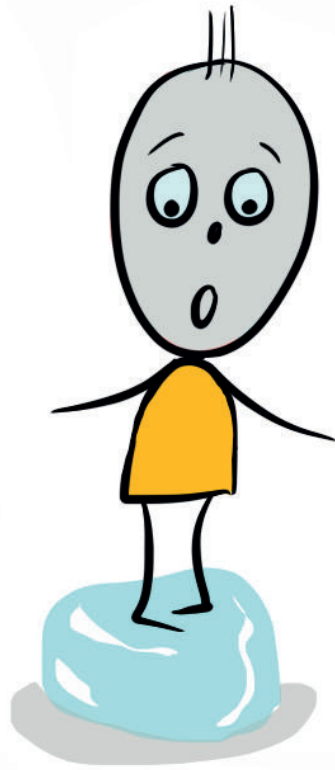
Du kan komme til at føle:

- Ensomhed, fordi du bliver holdt udenfor med vilje.
- Skyld, fordi du måske tror, du har gjort noget forkert.
- Forvirring, fordi du ikke ved, hvornår de begynder at tale til dig igen.
- At du skal gøre alt muligt for at gøre det godt igen.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det ikke din skyld, hvis nogen behandler dig sådan.
- Husk at du fortjener at blive talt med og respekteret.
- Tal med en voksen eller ven, du stoler på – fx en lærer, pædagog eller en anden i familien.

Bevidst tavshed



Digital Vold

Digital vold sker, når nogen bruger mobilen, sociale medier eller internettet til at kontrollere, true, nedgøre eller gøre dig bange. Det er også psykisk vold, fordi det handler om at få magt over dig – bare gennem en skærm i stedet for ansigt til ansigt.

Det kunne fx være:

- Nogen skriver onde beskeder eller spreder rygter om dig online.
- En person kræver at få adgang til dine beskeder eller billeder.
- Nogen truer med at dele dine private billeder eller hemmeligheder.
- Du bliver overvåget – fx de tjekker, hvor du er, eller hvem du skriver med.

Du kan komme til at føle:

- At det er ubehageligt og skræmmende - og måske din egen skyld.
- At du aldrig får fred – fordi volden følger med på mobilen.
- Dig flov eller bange for, hvad andre tænker.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at ingen har ret til at skrive grimme ting, true dig eller kontrollere dig online.
- Gem beskeder og fortæl det til en voksen, du stoler på – fx en lærer, en pædagog, dine forældre eller en anden i familien.

Digital vold



Forskelsbehandling

Forskelsbehandling betyder, at et barn bliver behandlet dårligere end andre – ikke fordi det har gjort noget forkert, men fordi den, der bestemmer, vælger at være uretfærdig. Det kan være, at nogle børn får mere kærlighed, ros eller opmærksomhed, mens andre børn næsten altid bliver kritiseret, ignoreret eller gjort forkerte.

Det kunne fx være:

- En voksen roser altid din søster eller bror, men næsten altid siger noget negativt til dig.
- Du får tit skylden for noget, som du ikke har gjort.
- Andre får lov til ting, du ikke må.

Du kan komme til at føle:

- At det er uretfærdigt og sårende.
- Vrede over for dig selv eller andre.
- At du begynder at tro, at du ikke er god nok.
- Dig overset og mindre værd end andre.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at alle børn har ret til at blive behandlet med respekt og retfærdighed.
- Hvis du bliver forskelsbehandlet, er det ikke din skyld.
- Tal med en voksen, du stoler på – fx en lærer, en venlig voksen i familien eller en pædagog.

Forskelsbehandling



Forældrefremmedgørelse

Forældrefremmedgørelse betyder, at den ene forælder taler dårligt om den anden eller lyver om den anden. Det kan også være, at den ene forældre prøver at få barnet til at tro, at den anden forælder ikke kan lide barnet og ikke har lyst til at være sammen med det.

Det kunne fx være:

Den ene forælder siger:

- *“Din mor elsker dig ikke”*
- *“Din far har ikke tid til dig, så hvorfor vil du overhovedet se ham?”*
- *“Det så typisk din mor ikke at have styr på tingene”*

Du kan komme til at føle:

- Forvirring/stress, fordi du står i midten.
- Dig ked af det, fordi du kan savne den anden forælder.
- Skyld/dårlig samvittighed, fordi du måske føler, at du svigter den ene.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det aldrig er din skyld, hvis voksne prøver at sætte dig i midten.
- Husk at du har ret til at elske begge dine forældre.
- Tal med en voksen, du stoler på – fx en lærer, en anden i familien eller en pædagog – hvis du føler dig fanget mellem dine forældre.

Forældre- fremmedgørelse



Fremmedgørelse

Fremmedgørelse betyder, at en person prøver at ødelægge dit forhold til en anden. Det kan være, at nogen siger dårlige ting om en, du holder af, eller prøver at få dig til at tro, at den anden ikke kan lide dig.

Fremmedgørelse kan betyde, at man føler sig udenfor eller alene, selvom man er sammen med andre. Det kan fx være, når man ikke bliver hørt, forstået eller inkluderet, og det føles som om, man ikke hører til.

Det kunne fx være:

En voksen eller en anden siger:

- *“Din farmor elsker dig ikke rigtigt”*
- *“Dine venner griner af dig bag din ryg”*
- *“Din mor siger også, at du altid snakker for meget”*

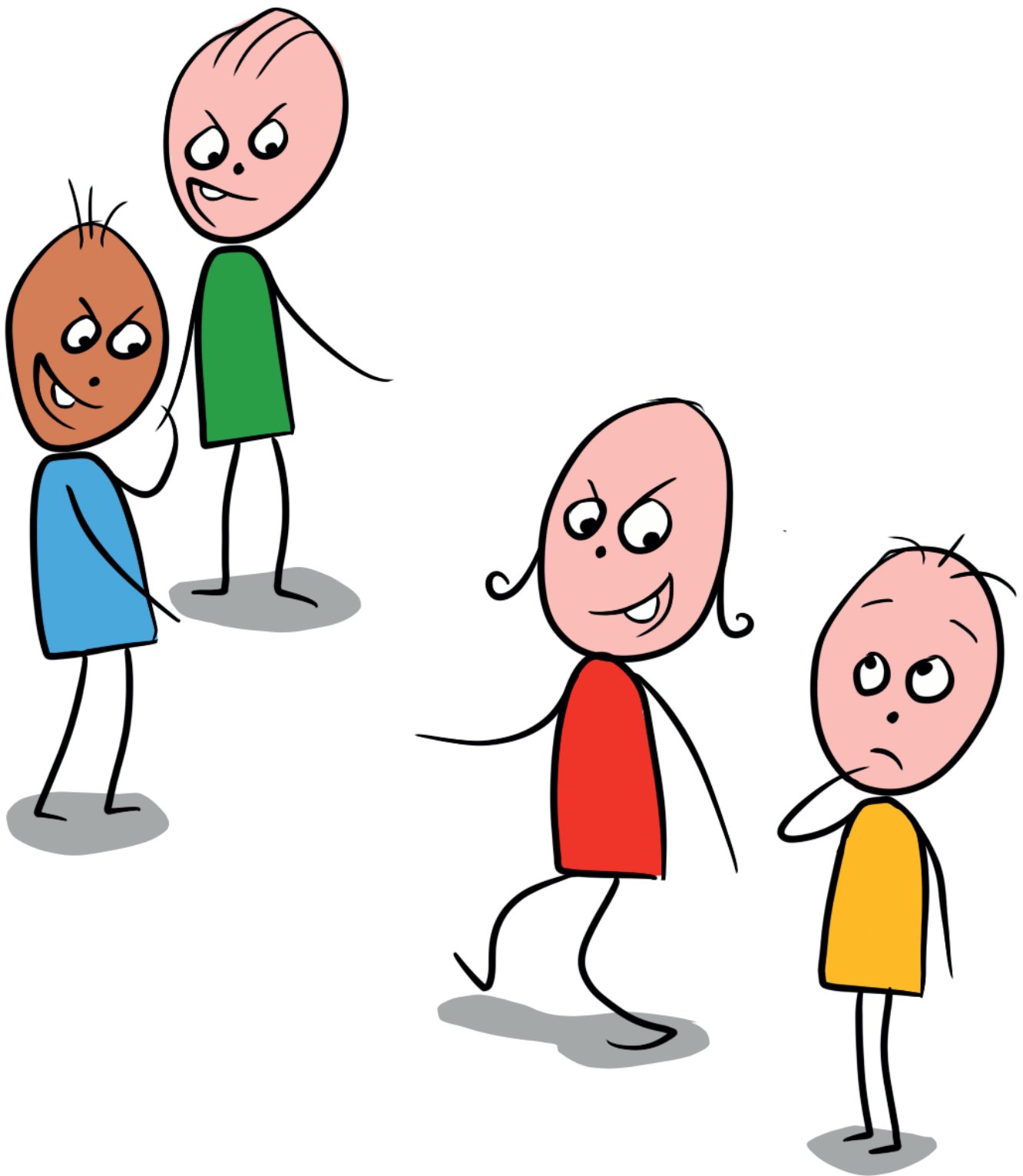
Du kan komme til at føle:

- Dig ked af det, fordi du tror, at nogen, du elsker, ikke kan lide dig.
- Forvirring, fordi det er svært at vide, hvem der taler sandt.
- Ensomhed, fordi du føler, at du mister nogen, der betyder meget for dig.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det aldrig er din skyld, hvis nogen prøver at gøre dig fremmed fra andre.
- Tal med en voksen, du stoler på – en lærer, en anden i familien eller en venlig voksen.
- Det er vigtigt, at du får lov til selv at bestemme, hvem du vil være sammen med.

Fremmedgørelse



Gaslighting

Gaslighting betyder, at nogen prøver at få dig til at tvivle på dig selv og det, du oplever. De kan lyve om ting, du har set eller hørt eller sige, at dine følelser ikke er rigtige. De kan fx sige: *“Det skete aldrig”* eller *“Du husker forkert”* – selvom du ved, det passer. Sker det ofte og kommer det fra en person, som du stoler på, så kan du måske komme til at tænke: *“Er det mig, der husker forkert”* eller *“Er det mig, der er skør?”*

Det kunne fx være:

- Du siger: *“Jeg så, at du gemte min bog.”* Den anden svarer: *“Nej, det gjorde jeg ikke. Du finder bare på ting.”*
- Du siger: *“Jeg bliver ked af det, når du råber.”* Den anden svarer: *“Jeg råber aldrig. Du overdriver altid.”*

Du kan komme til at føle:

- Forvirring, fordi du ikke ved, hvad der er sandt.
- Ensomhed, fordi det føles som om, ingen tror på dig.
- At du ikke kan stole på dig selv.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at dine følelser og oplevelser er virkelige.
- Skriv ting ned, hvis du tvivler på dig selv.
- Tal med en voksen, du stoler på – en lærer, pædagog eller en anden i familien.
- Husk det er aldrig din skyld, hvis nogen gaslighter dig.

Gaslighting

Prøv lige og hør dig selv

Du er et mærkeligt barn

Det er noget der sker inde i dit hoved

Det har jeg aldrig sagt

Du er alt for sart

Det er ikke noget at tude over



Grooming

Grooming er, når en voksen eller en ældre person prøver at vinde din tillid og få dig til at gøre ting, du ikke har lyst til, ofte seksuelt.

Det er psykisk vold, fordi personen udnytter dig og kan få dig til at føle, at det er din skyld.

Det kunne fx være:

- En voksen giver dig gaver eller ros for at få dig til at føle dig speciel på en måde som føles ubehageligt.
- Personen prøver langsomt at få dig til at have hemmeligheder for dine forældre.
- De kan sende beskeder, billeder eller videoer, der gør dig utryg.
- De kan få dig til at tro, at du skylder dem noget, eller at de kan lide dig mere, hvis du gør, hvad de vil.

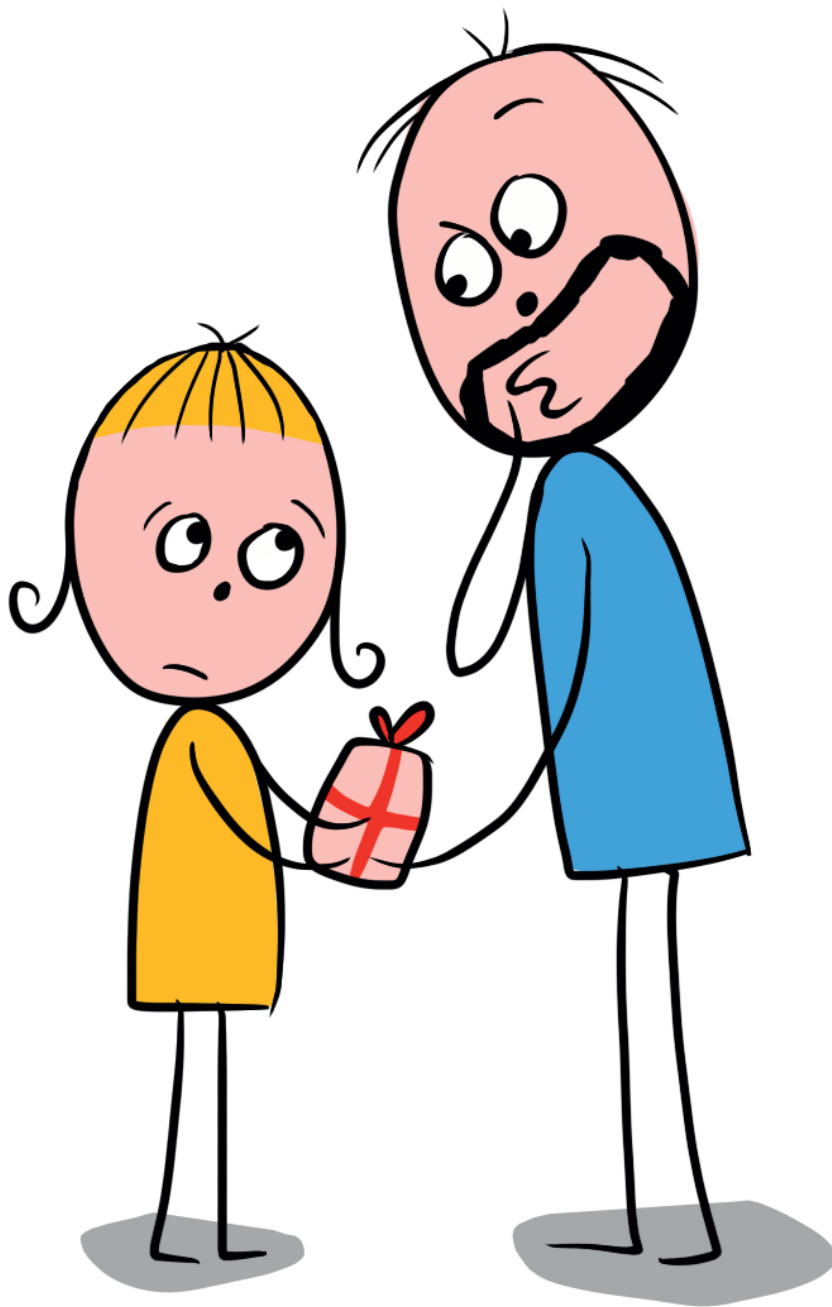
Du kan komme til at føle:

- Forvirring, fordi du måske føler dig speciel, men samtidig utryg.
- Skyld eller frygt, fordi du ikke har lyst til at gøre, hvad personen vil, men er bange for konsekvenserne.
- Dig ensom, fordi du ikke tør fortælle nogen om det.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det aldrig er din skyld, hvis en voksen prøver at manipulere dig.
- Gem beskeder, og sig fra, hvis nogen prøver at kontakte dig på en måde, der føles forkert.
- Fortæl altid en voksen, du stoler på – fx en lærer, pædagog, forælder eller anden voksen.

Grooming



Grænseoverskridelse

Grænseoverskridelse betyder, at nogen ikke respekterer dine grænser – altså det, du har det godt eller trygt med.

Når det sker igen og igen, og det får dig til at føle dig forkert, bange eller presset, kan det være psykisk vold.

Det kunne fx være:

- En voksen læser dine beskeder, selvom du har sagt, at du ikke vil have det.
- Nogen tvinger dig til at snakke om ting, du ikke vil.
- Du siger "stop" eller "jeg har ikke lyst," men den anden lytter ikke.
- En voksen råber, selvom du tydeligt viser, at du bliver bange.

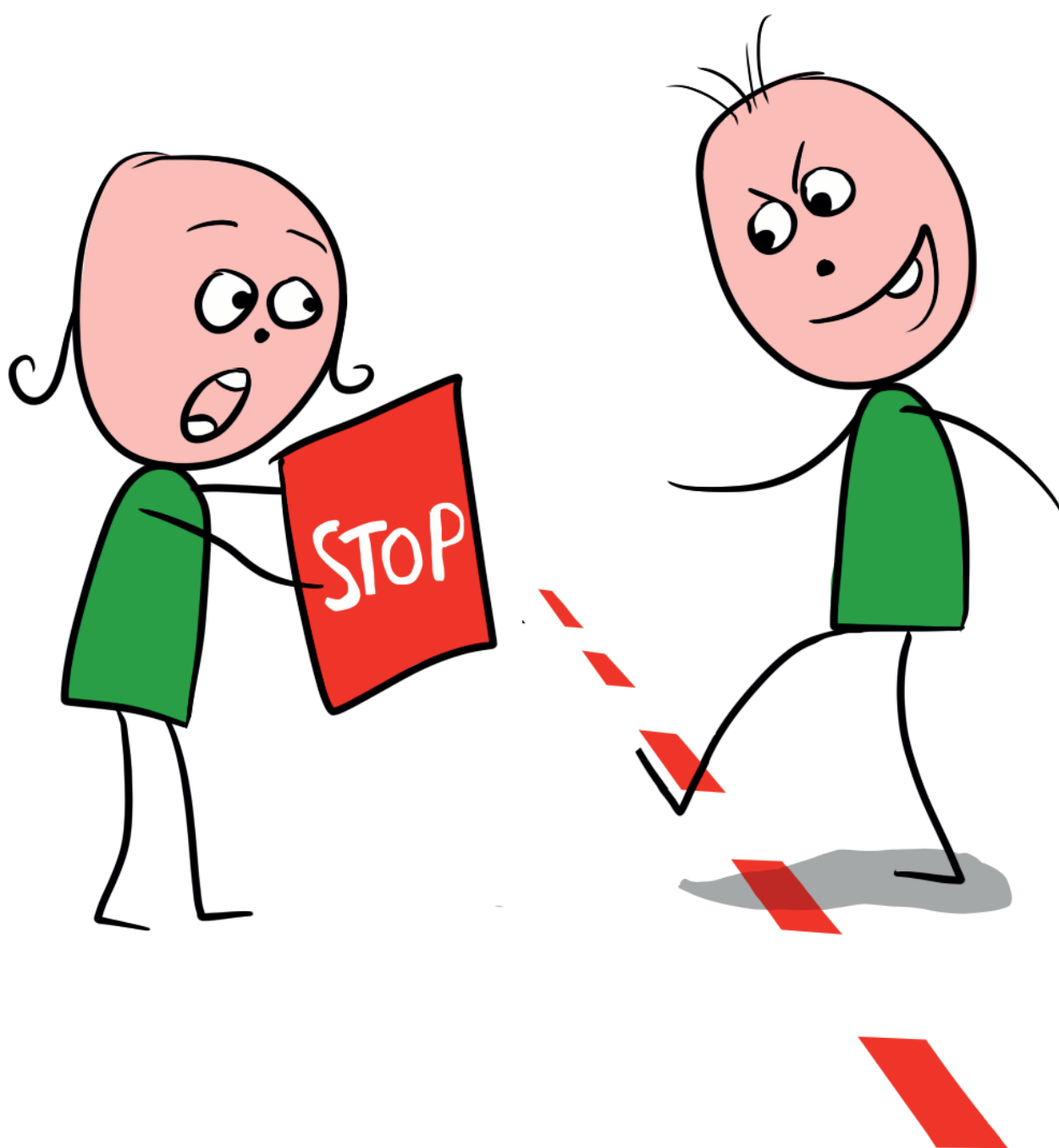
Du kan komme til at føle:

- At det er ubehageligt og forvirrende.
- At du ikke har ret til at bestemme over dig selv.
- At du mister tillid til den, der overskrider dine grænser.
- At det er din egen skyld, fordi du ikke er tydelig.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at du har ret til at sige Nej-tak – også over for voksne.
- Hvis nogen overskrider dine grænser, er det ikke din skyld.
- Tal med en voksen, du stoler på – fx en lærer, en pædagog, en venlig voksen i familien eller en rådgiver, hvis det føles svært.

Grænseoverskridelse



Isolation

Isolation betyder, at nogen holder dig væk fra andre mennesker – fx venner, familie eller voksne, du stoler på.

Når det bruges som psykisk vold, gør den person, der isolerer dig, det for at få magt eller kontrol over dig. Det kan ske langsomt, så du måske ikke opdager det med det samme.

Det kunne fx være:

- En voksen siger, at du ikke må se dine venner eller tale med nogen udenfor familien.
- Du bliver gjort skyldig, når du vil bruge tid med andre: *“Nå, så du vil hellere være sammen med dem end med mig?”*
- Du får at vide, at andre ikke kan lide dig eller ikke forstår dig, så du holder op med at prøve at tale med dem.

Du kan komme til at føle:

- Dig ensom og forvirret.
- At du ikke hører til nogen steder.
- At du ikke har brug for andre, selvom du egentlig savner dem.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det ikke er din skyld, hvis nogen prøver at isolere dig.
- Husk at du har ret til at have venner og tale med mennesker, du stoler på.
- Tal med en voksen du stoler på - en lærer, pædagog eller en anden i familien.

Isolation



Manipulation

Manipulation betyder, at nogen prøver at snyde dig til at gøre noget, du egentlig ikke har lyst til. De kan fx true, gøre dig ked af det eller give dig dårlig samvittighed for at få deres vilje. Du kan komme til at føle dig forkert, skyldig eller bange, selvom du ikke har gjort noget galt.

Det kunne fx være:

- En voksen eller en ven siger: *“Hvis du virkelig elskede mig, ville du gøre det her for mig.”*
- Nogen får dig til at føle skyld, selvom det er dem, der har gjort noget forkert.
- En person ændrer historien, så det lyder, som om det hele er din fejl.

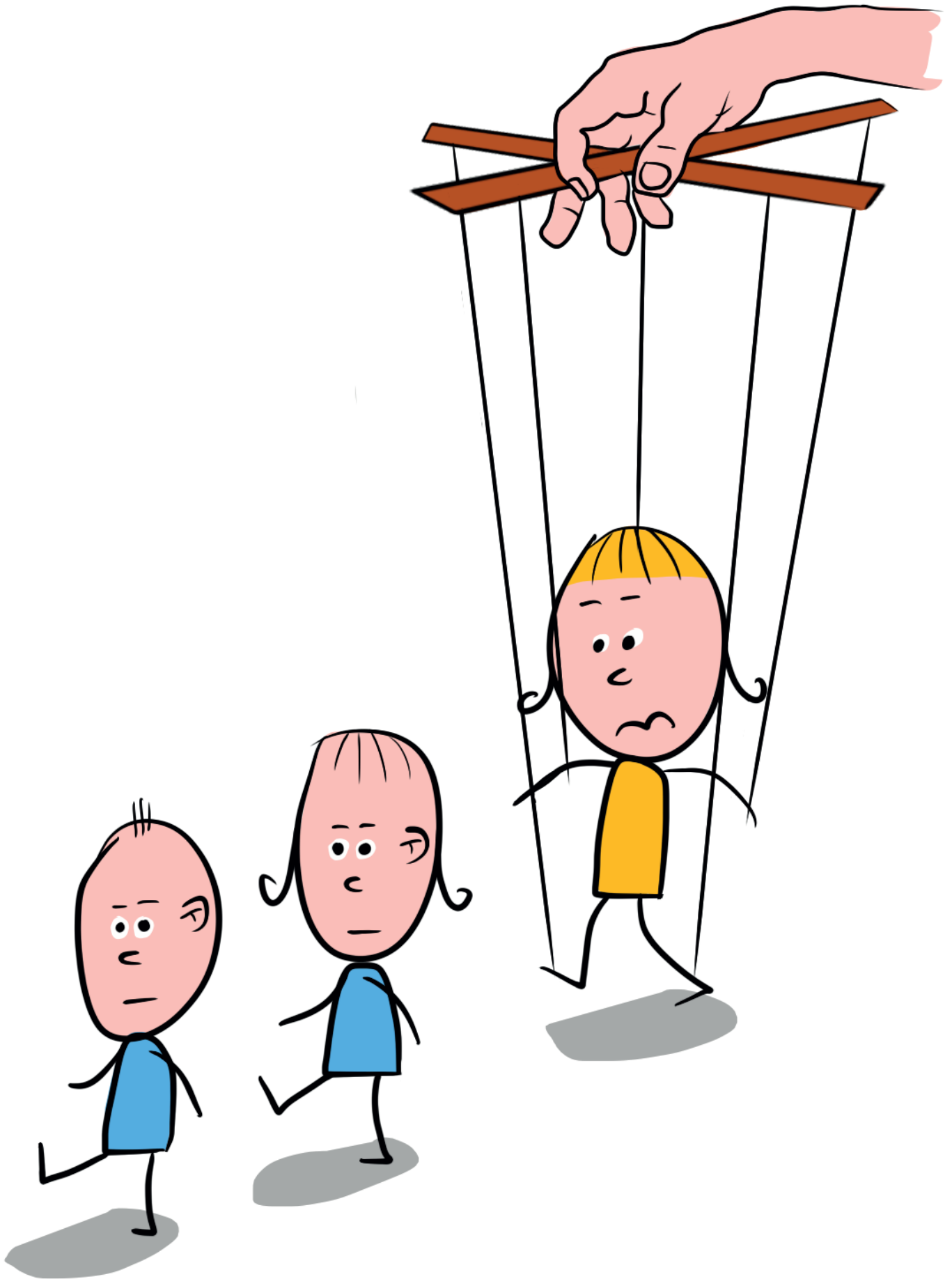
Du kan komme til at føle:

- Forvirring
- Dårlig samvittighed, selvom du ikke har gjort noget galt.
- At det er svært at sige nej.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at dine følelser er rigtige.
- Husk at det er okay at sige nej, selvom nogen bliver sur.
- Tal med en voksen, du stoler på - en lærer, pædagog eller en anden i familien.

Manipulation



Materiel vold

Materiel vold betyder, at nogen ødelægger eller bruger ting til at skræmme eller kontrollere en anden person. Det handler ikke kun om selve tingene men også om, hvordan ødelæggelsen får dig til at blive bange, ked af det eller føle dig magtesløs.

Det kunne fx være:

- En voksen smadrer en tallerken eller smider med ting, når de er vrede.
- Nogen ødelægger noget, der betyder meget for dig, fx din tegning, telefon eller bamse.
- Du bliver truet: *“Hvis du ikke gør, som jeg siger, smadrer jeg dine ting.”*
- Dine ting bliver taget fra dig for at straffe dig.

Du kan komme til at føle:

- Dig bange, fordi du aldrig ved, hvad der sker næste gang.
- Uretfærdighed, fordi dine ting bliver ødelagt.
- Dig lille og hjælpeløs.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det er aldrig din skyld, hvis nogen ødelægger ting for at gøre dig bange.
- Husk at du har ret til at føle dig tryk, også i dit eget hjem.
- Tal med en voksen, du stoler på, fx en lærer, en pædagog eller en anden i familien.

Materiel vold



Nedgøre

Nedgøre betyder, at man gentagne gange siger eller gør ting, som får en anden til at føle sig mindre værd eller dum.

Det kan gøre dig ked af det og få dig til at tvivle på dig selv.

Det kunne fx være:

- En voksen siger: *“Du dur ikke til noget”*
- Nogen griner af, hvordan du ser ud, eller af dine meninger.
- Du bliver konstant sammenlignet med andre: *“Hvorfor kan du ikke bare være lige så dygtig som din bror?”*

Du kan komme til at føle:

- Dig såret og ked af det, fordi du føler, du aldrig er god nok.
- At ordene er sande, selvom de ikke er det.
- At du ikke har lyst og mod på at prøve nyt, fordi du tror du ikke kan.

Hvad er godt at gøre:

- Husk, at du ikke er, hvad de siger du er. Hvis jeg fx sagde til dig, at du er en grøn busk, så bliver du jo ikke til en grøn busk, vel?!
- Husk ingen har ret til at tale sådan til dig.
- Tal med en voksen, du stoler på - en lærer, pædagog eller en anden i familien.

Nedgøre



Overvære skænderier, vold eller trusler

At overvære betyder, at man ser eller hører noget ske, også selvom det ikke sker direkte mod en selv.

Når man ofte hører voksne råbe, skændes, true hinanden eller måske ser vold derhjemme, kan det føles lige så skræmmende, som hvis det skete mod en selv.

Det er psykisk vold, fordi det skaber frygt og utryghed og gør, at man aldrig kan slappe helt af.

Det kunne fx være:

- Du hører dine forældre råbe meget højt og sige grimme ting til hinanden.
- Du ser en voksen true eller være voldelig over for en anden derhjemme.
- Du gemmer dig på dit værelse, fordi du er bange for, hvad der kan ske.

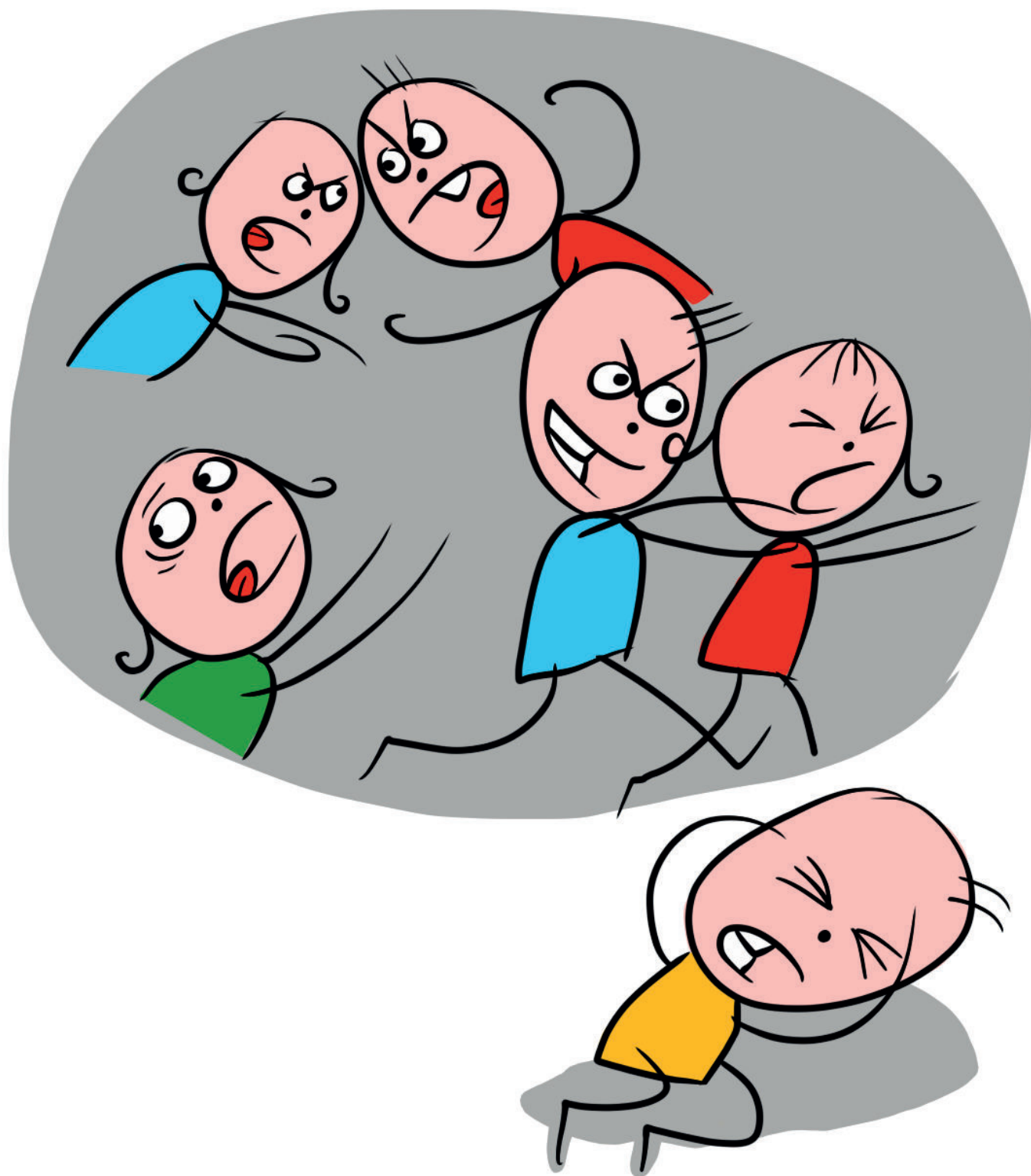
Du kan komme til at føle:

- Dig bange og nervøs hele tiden.
- At du hele tiden skal passe på eller være klar til, at noget slemt sker.
- At du har svært ved at sove, koncentrere dig eller stole på, at hjemmet er et trygt sted.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det aldrig er dit ansvar, når voksne skændes eller bruger vold.
- Husk du har ret til at vokse op et sted, hvor du føler dig tryk.
- Tal med en voksen, du stoler på - en lærer, en pædagog eller en anden i familien, hvis du oplever det derhjemme.

Overvære skænderier, vold eller trusler



Seksualiseret vold

Når nogen siger, gør eller viser noget seksuelt, som du ikke har lyst til, eller som gør dig utilpas, forvirret eller bange. Det er også psykisk vold, fordi det kan få dig til at føle skam, skyld eller frygt, også selvom der ikke er fysisk berøring.

Det kunne fx være:

- En anden siger seksuelle ting til dig.
- Nogen kommenterer din krop på en måde, der føles forkert.
- Du bliver bedt om at sende billeder eller se på noget seksuelt.
- Du får at vide, at du skal holde det seksuelle, du har oplevet hemmeligt.

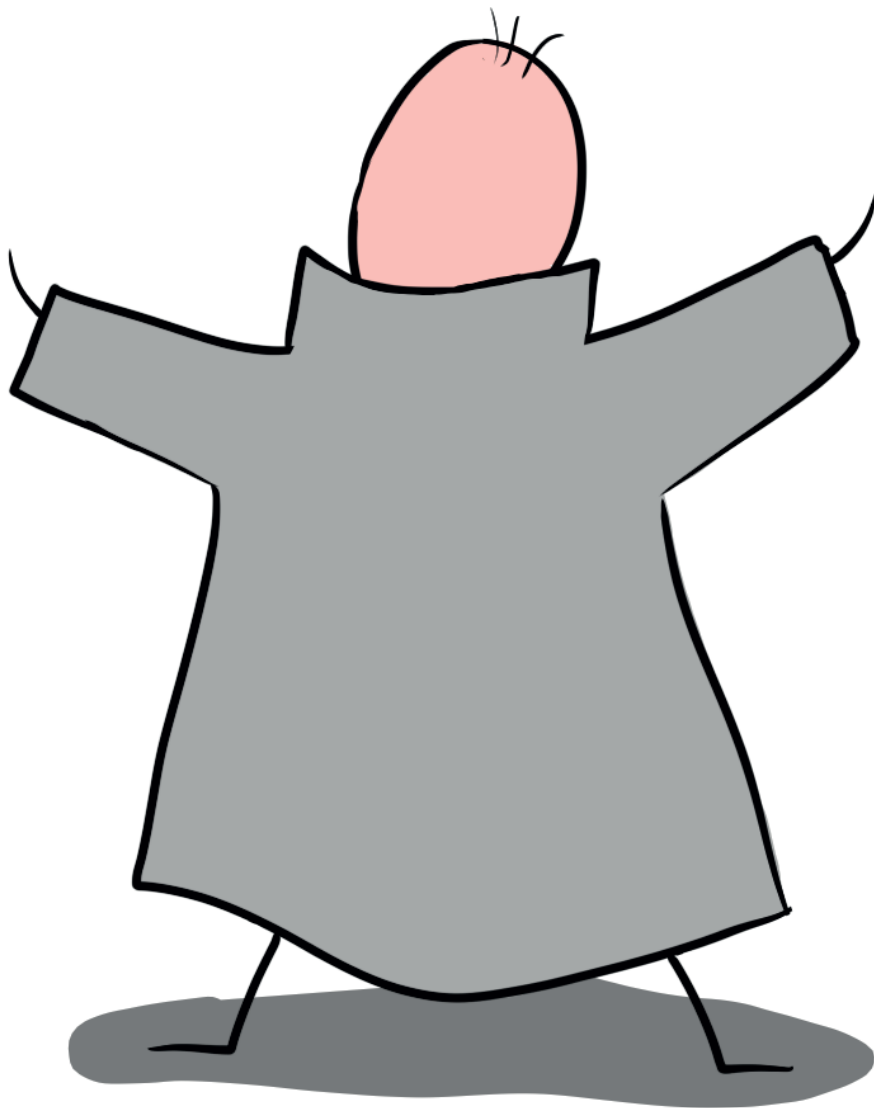
Du kan komme til at føle:

- Forvirring - må de godt gøre eller sige sådan?
- Ubehag, at det er klamt og at dine grænser bliver overskredet.
- Dig bange for at sige det til nogen.

Hvad er godt at gøre:

- Husk din krop og dine grænser er dine.
- Husk du har altid ret til at sige Nej-tak eller stop.
- Husk det er aldrig din skyld, hvis nogen opfører sig forkert over for dig – heller ikke hvis de er voksne eller nogen, du kender.
- Fortæl det til en voksen, du stoler på – en lærer, en pædagog eller en anden i familien.

Seksualiseret vold



Skældud

Alle børn kan opleve, at voksne bliver sure og taler højt, når de er frustrerede. Det er normalt, selvom det er ubehageligt.

Men skældud som psykisk vold er noget andet. Det sker, når en voksen igen og igen råber, skælder ud eller bruger meget hårde ord på en måde, der gør dig bange, ked af det eller får det til at føle dig forkert.

Det kunne fx være:

- En voksen råber højt næsten hver dag.
- Du bliver kaldt grimme ting som "dum" "idiot", "taber" eller "umulig."
- Du får skæld ud, selvom du ikke har gjort noget galt.

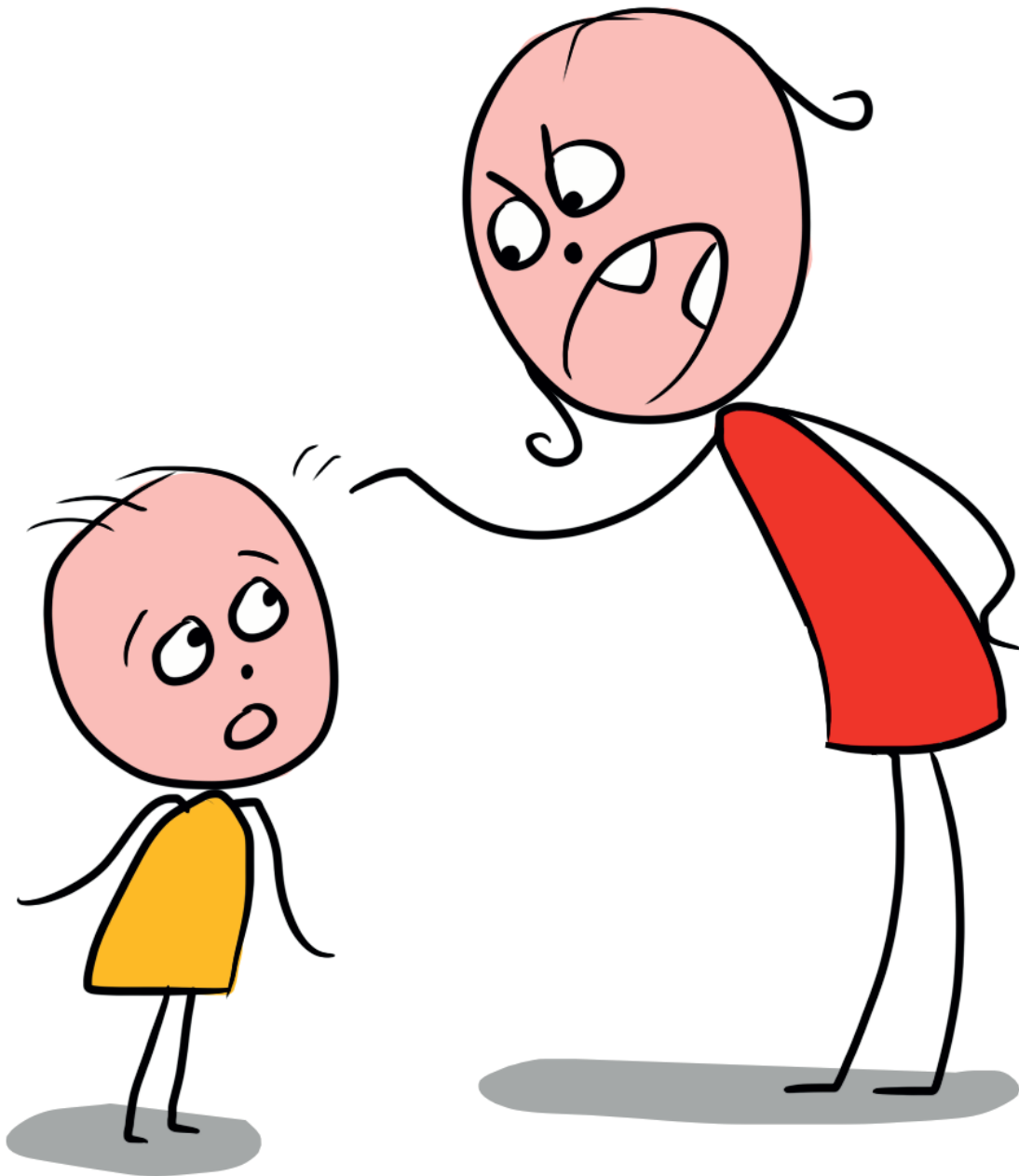
Du kan komme til at føle:

- Dig bange og utryg.
- At du aldrig gør noget rigtigt.
- At tro, at du er dum eller dårlig, selvom det ikke passer.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at ingen fortjener at blive skældt ud hele tiden.
Husk at det aldrig er din skyld, hvis en voksen mister kontrollen og råber på en voldsom måde.
- Tal med en voksen, du stoler på, fx en lærer, en anden i familien eller en pædagog, hvis du oplever meget skældud derhjemme.

Skældud



Social kontrol

Social kontrol betyder, at nogen gerne vil bestemme over, hvordan du skal leve dit liv – fx hvad du må, hvem du må være sammen med, og hvordan du skal opføre dig. Når det bliver brugt på en måde, der gør dig bange, skyldig eller får dig til at miste friheden til at være dig selv, kaldes det social kontrol.

Det er psykisk vold, fordi det handler om at styre og kontrollere dig med ord, regler eller skyldfølelse.

Det kunne fx være:

- Du ikke må se bestemte venner eller tale med nogen udenfor familien.
- Nogen siger, at du gør familien skamfuld, hvis du ikke følger bestemte regler.
- Du bliver overvåget – fx hvem du skriver med, hvor du går hen, og hvad for noget tøj du har på.
- Du bliver truet eller gjort bange, hvis du gør noget, de ikke synes om.

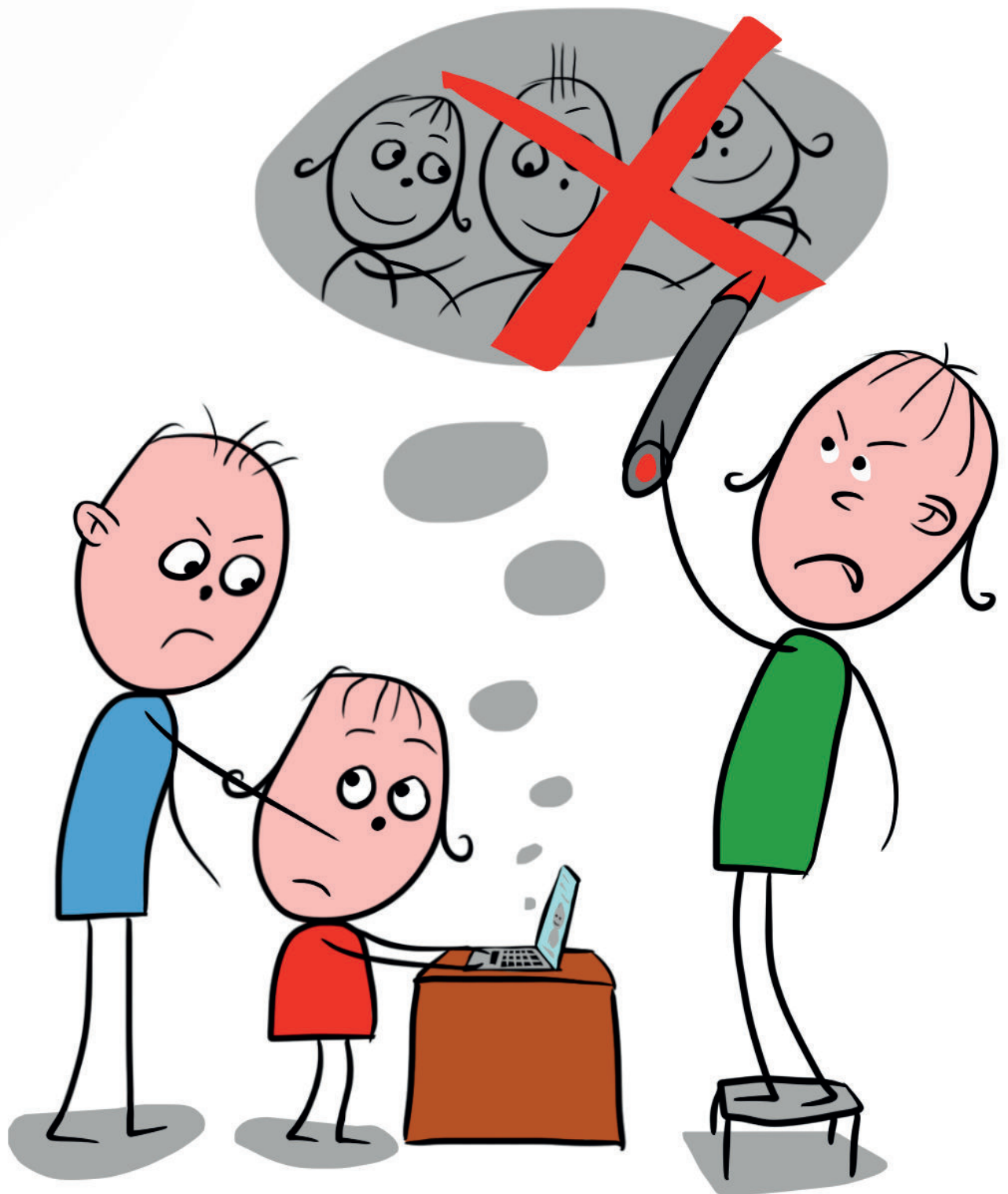
Du kan komme til at føle:

- At du ikke får lov til at være sig selv.
- Dig bange for at gøre noget forkert.
- Dig fanget og alene.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at du har ret til at være dig selv og bestemme over dit eget liv.
- Husk det er ikke din skyld, hvis nogen prøver at kontrollere dig.
- Tal med en voksen, du stoler på – fx en lærer, en pædagog eller en rådgiver – hvis du oplever, at nogen bestemmer for meget over dig.

Social kontrol



Stalking

Stalking betyder, at nogen følger efter dig, overvåger dig eller prøver at kontrollere dig, selvom du ikke vil have det. Det er en form for psykisk vold, fordi det gør dig bange, utryg og får dig til at føle, at du ikke kan være i fred.

Det kunne fx være:

- Nogen følger efter dig eller står og venter på dig.
- Personen sender mange beskeder eller sms'er, selvom du har sagt, at du ikke vil svare.
- Nogen prøver at finde ud af, hvor du er, hvem du taler med, eller hvad du laver hele tiden.

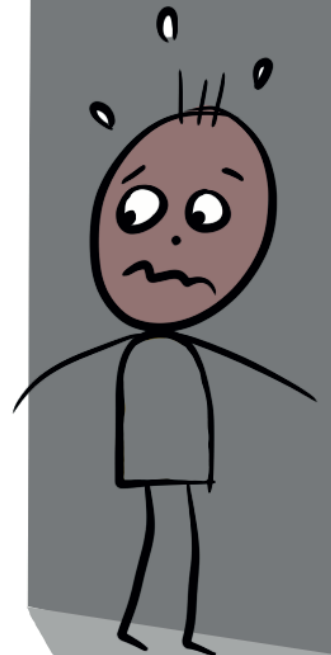
Du kan komme til at føle:

- Angst, fordi du aldrig helt ved, hvad personen gør næste gang.
- Ensomhed, fordi du måske ikke tør fortælle andre, hvad der sker.
- Dig fanget og utryg, selv når du er alene.
- Dig forfulgt, fordi du konstant føler nogen holder øje med dig.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det aldrig er din skyld, hvis nogen stalker dig.
- Tal med en voksen, du stoler på – fx en lærer, pædagog eller en i familien.
- Gem beskeder og undgå kontakt med personen.

Stalking



Straf

Der vil tit være konsekvenser for børn og unge – fx at man ikke får lov til at spille computer, før man har lavet sine pligter.

Men straf som psykisk vold er noget andet. Det sker, når en voksen gentagne gange bruger straf på en hård, urimelig eller uretfærdig måde, så du bliver bange, ked af det eller føler dig forkert.

Det kunne fx være:

- En voksen lader være med at tale til dig i lang tid og svarer ikke, hvis du spørger om noget.
- Du bliver straffet for noget, du slet ikke har gjort.
- Straffen passer slet ikke til det, der skete. Det kan fx være, at du ikke må se dine venner i lang tid, fordi du lavede en lille fejl.

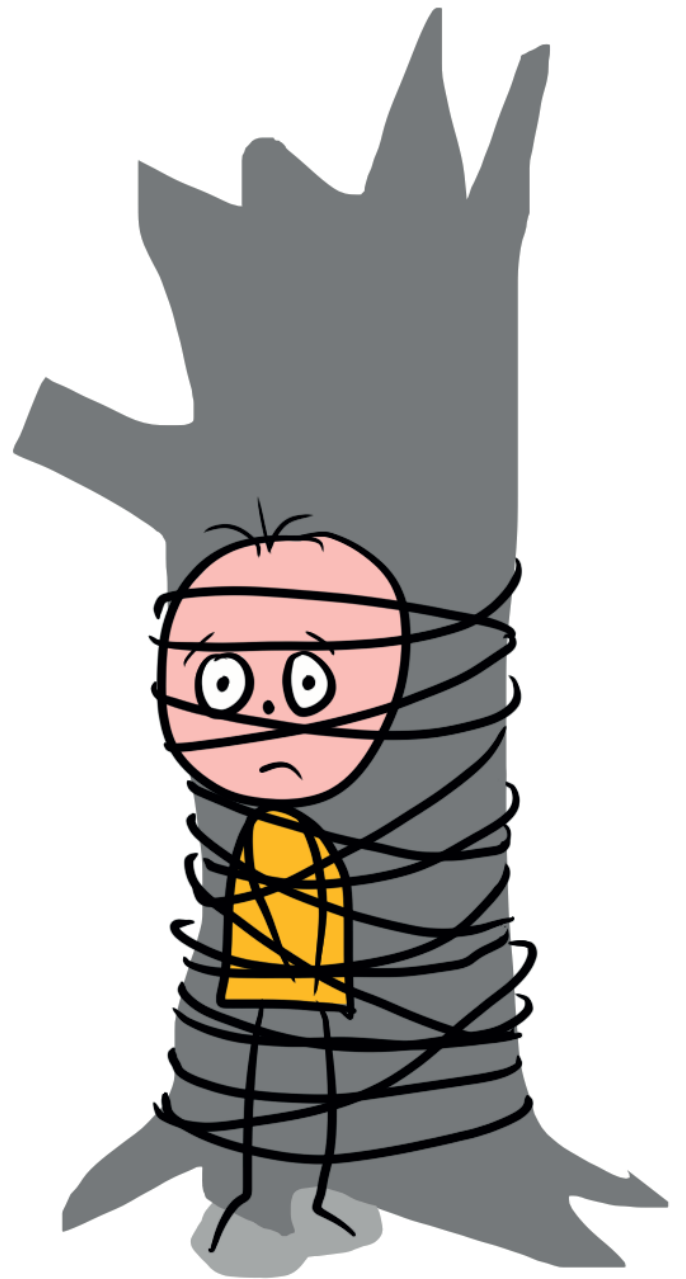
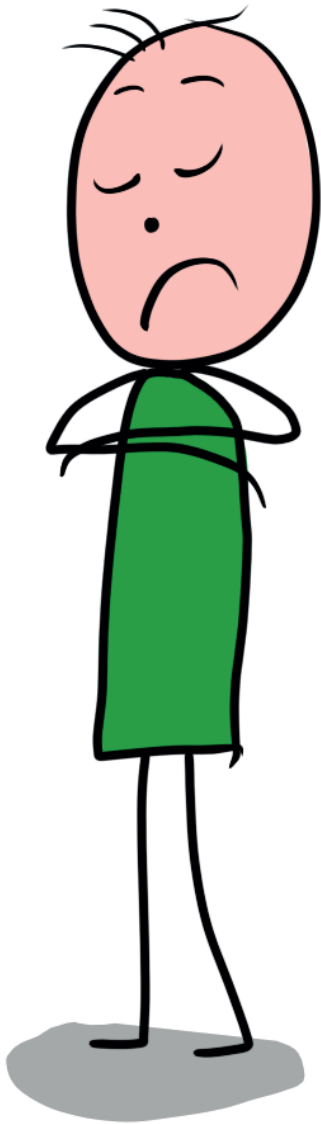
Du kan komme til at føle:

- At det er uretfærdigt og forvirrende.
- Dig magtesløs, fordi du ikke kan gøre noget rigtigt.
- Dig ked af det og tro, at du ikke er værd at holde af.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det ikke er din skyld, hvis straffen bliver brugt på en uretfærdig eller hård måde.
- Husk at alle børn har ret til at blive behandlet med respekt.
- Tal med en voksen, du stoler på. Det kan fx være en lærer, en pædagog eller en anden i familien, hvis du oplever hård eller urimelig straf.

Straf



Trusler

Trusler er, når nogen siger, at de vil gøre noget dårligt mod dig eller andre, som du holder af, fordi det vil gøre dig bange eller få dig til at gøre ting, som du ikke har lyst til.

Trusler skaber frygt og utryghed, også selvom den, der truer, ikke gør det, som personen siger.

Det kan fx være:

- En voksen siger: *“Hvis du fortæller det her til nogen, så straffer jeg dig”*
- Nogen siger: *“Hvis du ikke gør, hvad jeg vil, så siger jeg, at du er mærkelig til de andre”*
- Nogen siger: *“Jeg går min vej og snakker aldrig med dig igen, hvis du ikke gør, som jeg siger”*

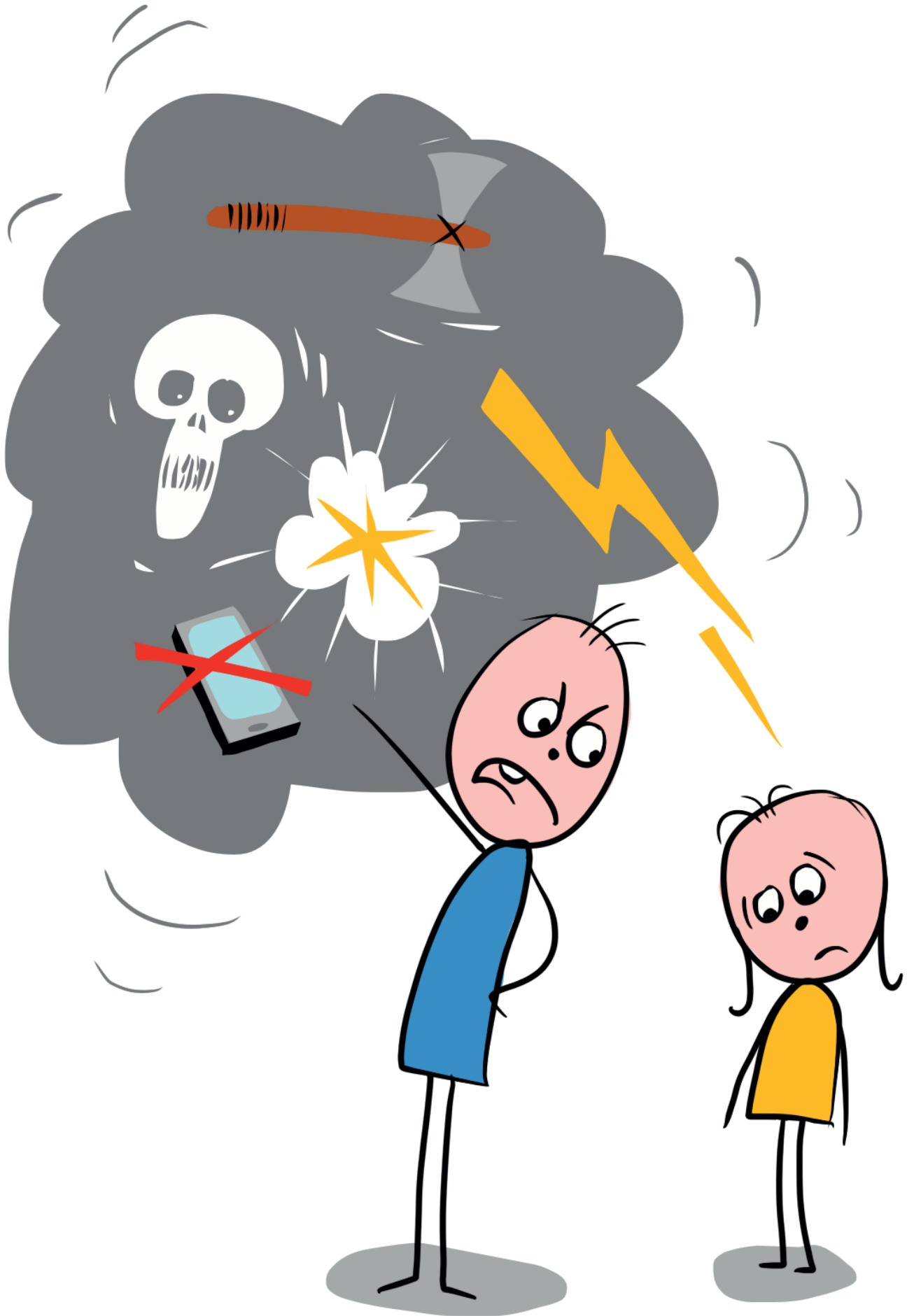
Du kan komme til at føle:

- Dig bange, fordi du ikke ved, om truslen bliver til virkelighed.
- Ensom, fordi du ikke tør fortælle det til nogen.
- Presset, fordi du skal gøre noget, du ikke har lyst til.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at ingen har ret til at true dig. Trusler er aldrig din skyld.
- Tal med andre om din svære følelser.
- Tal med en voksen, du stoler på. Det kan fx være en lærer, en pædagog eller en i familien.

Trusler



Økonomisk vold

Økonomisk vold betyder, at nogen bruger penge eller ting til at kontrollere dig eller gøre dig bange. Selvom det handler om penge, tøj eller ting, kan det være psykisk vold, fordi det gør dig utryk, hjælpeløs eller magtesløs.

Det kunne fx være:

- Du må ikke få penge til noget, du har brug for, selvom det er nødvendigt.
- Nogen tvinger dig til at give dem dine penge eller ting.
- En voksen bestemmer alt, hvad der sker med dine penge, og du må ikke bestemme noget.
- Du må ikke købe ting til dig selv eller dine venner.
- At du skal betale for små ting derhjemme, som fx den mad du spiser.

Du kan komme til at føle:

- At du ikke har kontrol over dit eget liv.
- Dig magtesløs og afhængig af andre.
- Dig ked af det eller frustreret, fordi du ikke kan få ting, du har brug for.

Hvad er godt at gøre:

- Husk at det ikke er din skyld, hvis nogen bruger penge eller ting til at kontrollere dig.
- Husk du har ret til at blive behandlet med respekt og få ting, du har brug for.
- Tal med en voksen, du stoler på – fx en lærer, en pædagog eller en anden i familien – hvis nogen prøver at styre dig gennem penge eller ting.

Økonomisk vold



De 20 voldsformer



Jeg blev helt overvældet af de mange forskellige måder, som man kan udøve psykisk vold på. Og jeg har faktisk også selv oplevet flere af måderne derhjemme. Egentlig troede jeg, at sådan var det bare og at det var den måde, man var sammen på i familien. Men nu kan jeg godt se, at når de voksne opfører sig på den måde igen og igen, så handler det faktisk om, at de voksne vil bestemme og kontrollere og at tingene kun skal være på deres måde.

Hjemme hos mig har min far tit sagt til mig: *"Du er da et mærkeligt barn, Bo". "Der er ikke andre børn, der ville reagere sådan". "Det er noget, som sker inde i dit hoved". "Det er ikke normalt."*

Og så kommer jeg i tvivl, om det faktisk er mig, der er noget galt med. Det er jo gaslighting, det min far gør.

Når min mor bliver rigtig sur på mig, kan hun finde på at sende mig op på mit værelse og råbe, at jeg skal blive der, indtil jeg kan opføre mig ordentligt. Jeg ved ikke altid, hvad jeg har gjort forkert, men jeg får at vide, at det er mig, der er problemet.

Jeg må ikke komme ned igen, før jeg har sagt undskyld og erkendt, at det er min skyld. Nogle gange kan der gå lang tid, hvor hun ikke taler til mig. Hun ignorerer mig og lader, som om jeg ikke er der.

Jeg ved ikke altid, hvad det er, jeg har gjort, men jeg ved, at jeg skal sige undskyld for at få det til at stoppe. Ellers varer det ved.

Det er både skældud, isolation, straf og manipulation, som min mor gør.

Da jeg fandt ud af det, vidste jeg, at jeg havde brug for hjælp, men var bange for at spørge om det. Så kom jeg i tanke om, at min lærer havde fortalt om noget, der hedder Børnetelefonen.

Jeg søgte på det og fandt ud af, at man kunne chatte med dem anonymt. Det turde jeg godt, for jeg kunne jo altid hoppe ud af chatten igen.

Jeg kom til at chatte med en, som hed Tina. Hun var ret okay. Jeg fortalte, hvordan det var hjemme hos mig. Hun spurgte om der var en voksen, som jeg var tryk ved og kunne snakke med. Jeg tænkte lidt over det og valgte Christian, som er min dansklærer.

Men det var lidt svært, syntes jeg. Så jeg lavede en plan sammen med Tina om, hvordan jeg kunne komme til at snakke med ham. Tina sagde, at jeg var modig, fordi jeg havde skrevet til Børnetelefonen.

Det var godt at få snakket med Christian og han skrev til kommunen. Så kom jeg sammen med min mor og far i noget, der hedder Familieværkstedet. Den første gang var vi vist alle tre ret nervøse.

Men det var rigtig godt og vi fik snakket om, hvordan det kunne blive bedre hjemme hos os. Og det er det faktisk blevet.

Jeg er glad for, at jeg fik fat i Børnetelefonen.

Tina fra Børnetelefonen fortalte mig, at børn og unge har ret til at blive hørt og behandlet ordentligt.

Derfor er det vigtigt at kende til børns rettigheder, så man kan forstå, hvad børn og unge har ret til og hvornår noget ikke er i orden.

I næste afsnit vil jeg fortælle lidt mere om børns rettigheder.

Hvorfor er børns rettigheder vigtige?

Børns rettigheder, som også bliver kaldt Børnekonventionen, gælder for alle børn.

Børns rettigheder er til for at passe på børn og unge under 18 år. De skal sikre, at børn og unge kan vokse op trygt og få en barndom, hvor de kan føle sig værdifulde og udvikle sig til at blive glade og sunde voksne.

Her kan du se nogle af børns rettigheder:

Beskyttelse:

Børn har ret til at være beskyttet mod vold, misbrug, udnyttelse og omsorgssvigt.

Tryghed og omsorg:

Et barn har brug for kærlighed, stabilitet og tryghed for at vokse op og trives.

Udvikling:

Rettighederne sikrer, at børn får adgang til skole, sundhed og mulighed for at udvikle deres evner.

Indflydelse:

Børn har ret til at blive hørt i spørgsmål, der vedrører deres liv.

Lighed:

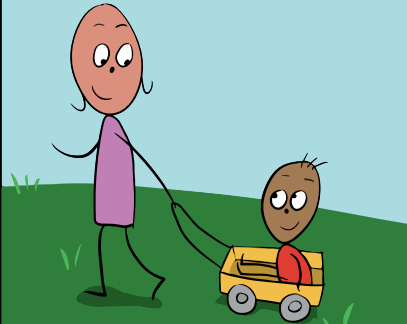
Alle børn har de samme rettigheder – uanset køn, baggrund, religion eller hvor de bor i verden.

Prøv at kigge på plakaten "Bo og Børnekonventionen" på næste side. Hvilke rettigheder bliver overholdt hjemme hos dig? Og er der nogle, som ikke gør?

Bo og Børnekonventionen

Alle børn har ret til..

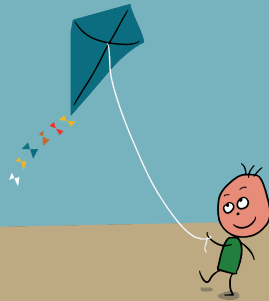
- at have det godt og være trygge.



De voksne må ikke slå
og heller ikke slå med ord.

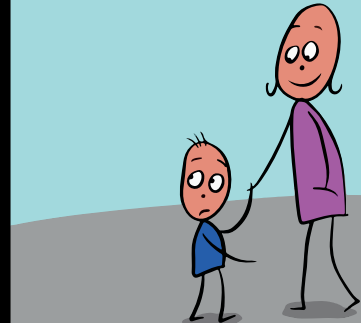
Alle børn har ret til..

- at være børn til de fylder 18 år.



Alle børn har ret til..

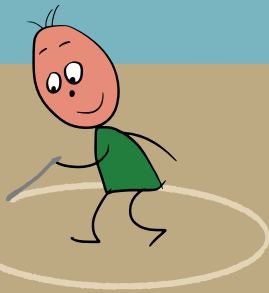
- at få hjælp



De voksne skal lytte og hjælpe.

Alle børn har ret til..

- at sætte grænser.
- at bestemme over deres egen krop.



Alle børn har ret til..

- at lege og gå i skole.
- at spise, drikke og have fritid.
- at have et sted at bo.



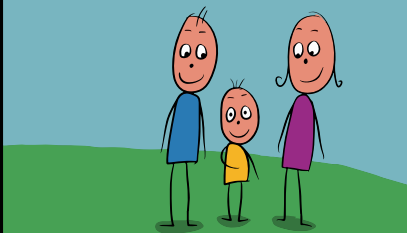
Alle børn har ret til..



- at sige NEJ TAK!

Alle børn har ret til..

- at blive passet på og få omsorg.



Hvis dine forældre ikke
kan passe på dig,
skal andre voksne tage sig af dig.

Alle børn har ret til..



- at sige deres mening.

Alle børn har ret til..

- at være som de er.

Alle børn er lige vigtige
og lige meget værd.



Her kan du få hjælp

Det var min bog om psykisk vold. Hvad synes du om den?
Vidste du godt, at det er ulovligt at udøve psykisk vold?
Og hvis det sker, så er det vigtigt, at nogen får det at vide, så man kan få hjælp.

Hvis du som barn eller ung oplever, at der bliver udøvet fysisk eller psykisk vold mod dig, kan du måske fortælle det til en voksen. Det kunne være en lærer, pædagog, nabo, træner eller en anden i familien, som du er tryk ved.

Du kan også kontakte:

- Børnetelefonen

Mobil: 116111- SMS, chat

- HØRT

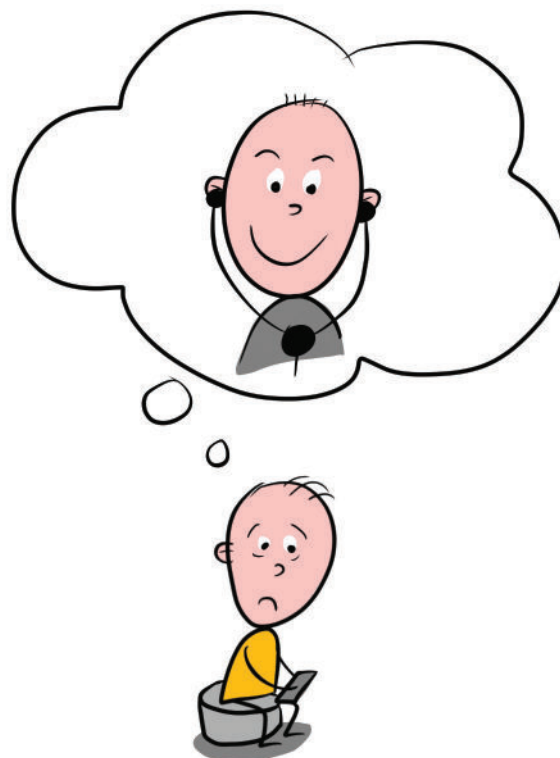
Unge ml. 15-24 år

Mobil: 11611 - SMS, chat, ung til ung

- Bryd tavsheden,

Unge ml. 13-24 år

Mobil: 4445 2091 - chat



Tina fra Børnetelefonen fortalt mig også, at alle voksne har underretningspligt. Hvis en voksen opdager, at et barn eller en ung under 18 år ikke har det godt – for eksempel bliver dårligt behandlet, ikke bliver passet ordentligt på eller lever et sted, hvor det kan være farligt for barnets sundhed eller udvikling – så skal den voksne fortælle det til kommunen.

Det står i § 135 i Barnets Lov.

Hvis en voksen arbejder med børn og unge, for eksempel som lærer, pædagog, læge eller et andet sted, hvor de hjælper børn og familier, så har de en særlig pligt til at sige det videre. Det betyder, at de skal reagere og kontakte kommunen, hvis de bliver bekymrede for et barn.

Det står i § 133 i Barnets Lov.

Reglerne er der for at passe på børn og unge og sørge for, at de får hjælp. Og det synes jeg er godt.

Det var alt fra mig. Pas godt på jer selv.

Jeg håber, vi ses en anden gang.

Hilsen Bo

Om forfatterne

Heidi Fjord Juhl

I mit pædagogiske arbejde har jeg været optaget af at kvalificere og udvikle den børnefaglige indsats, altid med barnets trivsel, værdighed og ret til at blive hørt som omdrejningspunkt.

Gennem mit arbejde på Esbjerg Krisecenter møder jeg børn og unge i nogle af deres mest sårbare livssituationer, hvilket gør, at jeg har en stor forståelse for, hvordan traumer påvirker børns udvikling, adfærd og følelsesliv.

Jeg har i samarbejde med FACE:IT udarbejdet projektet "*Bo på krisecenter*". Derudover er jeg medforfatter på bogen "*Bo på krisecenter*", hvor vi formidler børnenes historier, som gør at andre kan spejle sig i dem. Jeg har også været med til at udvikle KLUB TRUMF, som er gruppeforløb for børn og unge.

Carsten Møller

Jeg har stort fokus på at skabe trygge rum, hvor børn, unge og voksne kan finde ro, styrke og nye muligheder. Jeg har været lærer i 24 år, hvor jeg har arbejdet med trivsel og læring.

I dag er jeg terapeut og har både børn, unge og voksne i terapi.

Jeg laver kurser for voksne om, hvordan de bedre kan forstå og regulere sig selv, så de bedre kan forstå og hjælpe børn og unge.

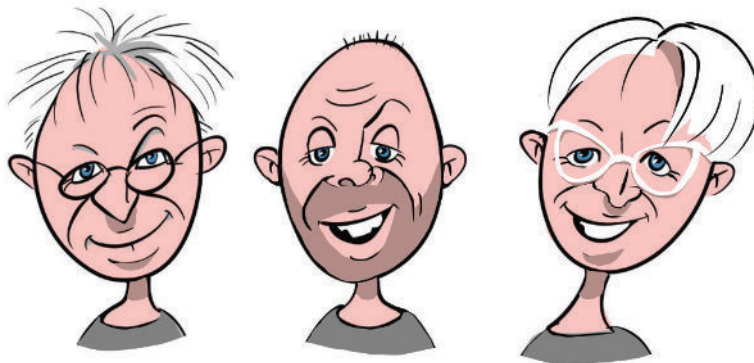
Sammen med Niels har jeg skabt FACE:IT, som er et kreativt redskab til at arbejde med følelser, selvforståelse og svære samtaler. Sammen med Heidi har vi lavet mange materialer til børn og unge, som er på krisecenter.

Se mere om mig på www.mererobust.dk

Niels Rahbæk

Jeg er billedkunstner, underviser og pædagog og har siden 1980 arbejdet bredt med kunstneriske udtryk, herunder også produktudvikling af pædagogiske materialer til børn og unge. Jeg har arbejdet med design af legetøj til børn på LEGO. Jeg udsmykker private og offentlige virksomheder og udstiller egne værker på eget og andres gallerier.

Sammen med Carsten opfandt jeg Bo og har siden starten for 14 år siden, illustreret og grafisk tilrettelagt alle vores produkter, både magnethoveder, bøger, pædagogiske spil og alt det andet.



Niels
Rahbæk

Carsten
Møller

Heidi
Juhl

Se mere på:
www.bopåkrisecenter.dk
www.esbjergkrisecenter.dk
www.faceitbo.dk
www.youtube.com/@face-itbo1699



Figuren Bo fortæller om psykisk vold gennem 7 autentiske fortællinger fra børn og unge.

Bo kommenterer på fortællingerne og inviterer læseren til at gøre det samme.

Fortællingerne tager primært udgangspunkt i kvinders og børns oplevelser, da det er deres erfaringer, der ligger til grund for bogen.

I bogen præsenteres også 20 forskellige voldsformer.

Psykisk vold kan ramme alle i familien. Børn, unge og kvinder, som i denne bog, men også mænd, kan være udsat for psykisk vold og kan have behov for støtte og måske et ophold på et krisecenter sammen med deres børn.

Bogen kan bruges til at tale med børn og unge om deres egne familieforhold, relationer og grænser. Bogen lægger også op til at tale om tryghed og utryghed.

Psykisk vold kan ske i alle hjem, uanset om man er rig eller fattig, hvilken hudfarve man har, hvor man kommer fra og hvor gammel man er.

Rigtig god læselyst



ISBN 978-87-970238-6-0

