MenneskeKenderen

Er der Psykisk vold i dit parforhold?

En selvanalyse om isolation og nedgørelse

Udfyld analysen og opdag, om der er tegn på psykisk vold mellem dig og din partner.

De 52 udsagn handler om, hvad din partner gør og siger, og hvordan du oplever det. Svar ud fra dit eget forhold.

Sådan svarer du

Tænk på din partner og jeres relation. Læs ét udsagn ad gangen, og sæt kryds ved det svar, der passer bedst til, hvor ofte du oplever det.

Du kan holde pause eller lade et udsagn stå åbent. En delscore kan først beregnes, når du har svaret på alle udsagn i den del.

Aldrig	Sjældent	Sommetider	Meget ofte
1 point	2 point	4 point	5 point

Hvordan får du øje på psykisk vold?

Neil Jacobson og John Gottman tog udgangspunkt i kvinders oplevelser med vold i parforholdet. De undersøgte blandt andet, hvordan psykisk vold viser sig i hverdagen. To af de mønstre, de spurgte til, var isolation og nedgørelse.

Et mønster kan være lettere at se, når du tænker på flere situationer. Bliver du gang på gang gjort til grin, når du siger din mening? Er du begyndt at tie, selv når noget er vigtigt for dig? Dine svar kan vise både, hvad der gentager sig, og hvad det betyder for din frihed til at være dig selv.

Både mænd og kvinder oplever psykisk partnervold. I VIVEs danske undersøgelse fra 2020 gjaldt det 1,9 % af mændene og 3,9 % af kvinderne i alderen 16–64 år inden for det seneste år.

Svarene er dine

Vælg et sted, hvor du har ro til at svare. Overvej, hvem der kan se papiret eller den gemte fil. Har du brug for at tale med nogen, finder du dansk rådgivning på side 7.

MenneskeKenderen

Del 1 · Isolation

Udsagn 1–12

Hvor ofte oplever du det?		Aldrig 1 point	Sjældent 2 point	Sommetider 4 point	Meget ofte 5 point
1	Jeg føler, at jeg må gøre bestemte ting for at undgå min partners jalousi.	○	○	○	○
2	Min partner prøver at bestemme, hvem jeg bruger tid sammen med.	○	○	○	○
3	Min partner bryder sig ikke om nogen af mine venner.	○	○	○	○
4	Når jeg fortæller, hvor jeg har været, tror min partner ikke på mig.	○	○	○	○
5	Min partner klager over, at jeg bruger for meget tid sammen med andre.	○	○	○	○
6	Min partner beskylder mig for at flirte med andre.	○	○	○	○
7	Når vi er sammen med andre, klager min partner over, at jeg giver de andre al min opmærksomhed.	○	○	○	○
8	Min partner mistænker mig for at være utro.	○	○	○	○
9	Min partner leder efter beviser på, at jeg har gjort noget forkert.	○	○	○	○
10	Min partner tjekker op på mig for at holde øje med, hvad jeg laver.	○	○	○	○
11	Min partner forhindrer mig i at tage hen, hvor jeg gerne vil.	○	○	○	○
12	Min partner forhindrer mig i at gøre ting, jeg gerne vil.	○	○	○	○

Point på denne side ☐ På papir lægger du pointene fra dine krydser sammen.

MenneskeKenderen

Del 1 · Isolation

Udsagn 13–24

Hvor ofte oplever du det?		Aldrig 1 point	Sjældent 2 point	Sommetider 4 point	Meget ofte 5 point
13	Min partner siger, at jeg opfører mig for udfordrende.	○	○	○	○
14	Min partner forhindrer mig i at bruge tid på det, jeg holder af.	○	○	○	○
15	Min partner truer med at tage bilnøglerne, hvis jeg ikke gør, som min partner siger.	○	○	○	○
16	Min partner truer med at tage pengene fra mig, hvis jeg ikke gør, som min partner siger.	○	○	○	○
17	Min partner truer med at tage mit betalingskort, hvis jeg ikke gør, som min partner siger.	○	○	○	○
18	Min partner forhindrer mig i at gå hjemmefra, når jeg vil.	○	○	○	○
19	Min partner sørger for, at jeg ikke kan bruge min telefon.	○	○	○	○
20	Min partner sætter bilen ud af funktion, så jeg ikke kan bruge den.	○	○	○	○
21	Min partner truer med at afbryde min telefonforbindelse.	○	○	○	○
22	Min partner prøver med fysisk magt at begrænse, hvor jeg kan bevæge mig.	○	○	○	○
23	Min partner viser jalousi.	○	○	○	○
24	Min partner forhindrer mig i at være sammen med dem, jeg selv vælger.	○	○	○	○

Point på denne side ☐ På papir lægger du pointene fra dine krydser sammen.

MenneskeKenderen

Del 2 · Nedgørelse

Udsagn 25–38

Hvor ofte oplever du det?		Aldrig 1 point	Sjældent 2 point	Sommetider 4 point	Meget ofte 5 point
25	Min partner leder efter modsigelser i det, jeg fortæller, for at bevise, at jeg lyver.	○	○	○	○
26	Min partner prøver at overbevise andre om, at jeg er skør.	○	○	○	○
27	Min partner fortæller andre, at der er noget galt med mig.	○	○	○	○
28	Min partner siger med vilje ting, der sårer mig.	○	○	○	○
29	Min partner siger, at jeg ikke er seksuelt tiltrækkende.	○	○	○	○
30	Min partner siger, at jeg ikke slår til seksuelt.	○	○	○	○
31	Min partner taler nedsættende om min religiøse baggrund eller det, jeg tror på.	○	○	○	○
32	Min partner taler nedsættende om min etniske baggrund.	○	○	○	○
33	Min partner taler nedsættende om min familie.	○	○	○	○
34	Min partner overtaler mig til at gøre ting, som jeg bagefter har det dårligt med.	○	○	○	○
35	Min partner siger, at ingen andre nogensinde ville ønske at være sammen med mig.	○	○	○	○
36	Min partner ydmyger mig foran andre.	○	○	○	○
37	Min partner får mig til at gøre ting, der føles nedværdigende.	○	○	○	○
38	Min partner sætter spørgsmålstegn ved, om jeg er ved min fulde fornuft.	○	○	○	○

Point på denne side ☐ På papir lægger du pointene fra dine krydser sammen.

MenneskeKenderen

Del 2 · Nedgørelse

Udsagn 39–52

Hvor ofte oplever du det?		Aldrig 1 point	Sjældent 2 point	Sommetider 4 point	Meget ofte 5 point
39	Min partner fortæller andre om mine private forhold eller røber mine hemmeligheder.	○	○	○	○
40	Min partner bander ad mig.	○	○	○	○
41	Min partner angriber mig med ord for den, jeg er som menneske.	○	○	○	○
42	Min partner nedgør mig ved at kalde mig dum eller uduelig.	○	○	○	○
43	Min partner gør mig til grin.	○	○	○	○
44	Min partner tvinger mig til at gøre ting mod min vilje.	○	○	○	○
45	Min partner sætter spørgsmålstegn ved, om min kærlighed er ægte.	○	○	○	○
46	Min partner sammenligner mig med andre partnere på en måde, der får mig til at fremstå dårligere.	○	○	○	○
47	Min partner gør bevidst ting for at skræmme mig.	○	○	○	○
48	Min partner truer mig fysisk, når vi skændes.	○	○	○	○
49	Min partner truer mig med vold, hvis jeg fortsætter med det, jeg gør.	○	○	○	○
50	Når vi skændes, kommer det ud af kontrol.	○	○	○	○
51	Jeg er mest urolig, når min partner er stille.	○	○	○	○
52	Min partner kører hensynsløst eller for hurtigt i vrede.	○	○	○	○

Point på denne side ☐ På papir lægger du pointene fra dine krydser sammen.

MenneskeKenderen

Hvad betyder dine to tal?

Læs ét resultat ad gangen. Find først dit tal for isolation i den øverste tabel. Find så dit tal for nedgørelse i den nederste. Hver del har sine egne grænser.

Isolation

Mine point ☐ side 2 + side 3

24–50 point Under første grænse	Dine svar peger samlet på færre begrænsninger i, hvem du ser, og hvad du gør. Er der én situation, hvor du følte dig styret, fortjener den stadig din opmærksomhed.
51–67 point Forhøjet	Dine svar peger på tegn på isolation. Prøv at tænke på, om der er nogen, du ser sjældnere, fordi du kender reaktionen, når du kommer hjem.
68–120 point Højt	Dine svar giver tydelig anledning til bekymring for, hvor frit du kan færdes og vælge dit selskab. Overvej at tale fortroligt med nogen om en af de begrænsninger, du oplever.

Nedgørelse

Mine point ☐ side 4 + side 5

28–72 point Under første grænse	Dine svar ligger samlet under vejledningens første grænse. Hvis en ydmygelse eller trussel stadig sidder i dig, er det grund nok til at tale om den.
73–94 point Forhøjet	Dine svar peger på tegn på nedgørelse. Læg mærke til, om du er begyndt at tie om noget, der betyder noget for dig, fordi du forventer at blive gjort til grin.
95–140 point Højt	Dine svar giver tydelig anledning til bekymring for den måde, du bliver behandlet på. Du fortjener at blive taget alvorligt. En rådgiver kan hjælpe dig med at se på dine muligheder.

På papir lægger du de to siders point sammen for hver del. Digitalt vises scoren, når alle udsagn i delen er besvaret, i PDF-læsere med formularberegning.

På næste side kan du se et eksempel og finde et første skridt.

MenneskeKenderen

Hvad kan du bruge svaret til?

Du behøver ikke beslutte noget om dit forhold i dag. Måske har du fået ord for noget, du længe har mærket. Det er i sig selv værdifuldt.

Hvis dine to tal ligger forskelligt

Forestil dig, at du får 48 point for isolation og 82 for nedgørelse. 48 ligger under den første grænse for isolation. 82 ligger i det forhøjede område for nedgørelse. Du kan godt have frihed til at se dine venner og samtidig blive talt ned til derhjemme. Den ene score ophæver ikke den anden.

Hvis du ligger lige ved en grænse

50 og 51 point for isolation står i hver sin række. Ét point gør ikke i sig selv din oplevelse mere eller mindre alvorlig. Grænserne kommer fra den oprindelige vejledning. Tallene kan hjælpe dig med at få øje på et mønster. De kan ikke alene afgøre, om du er udsat for psykisk vold.

Begynd med én oplevelse

Vælg et kryds, der betyder noget for dig. Hvad skete der sidst? Hvad gjorde du bagefter? Hvis du vil fortælle det til en, du stoler på, kan du låne disse ord:

> **”Da jeg sagde min mening ved middagen, blev jeg gjort til grin. Siden har jeg holdt den for mig selv. Vil du lytte lidt?”**

Du bestemmer selv, hvem du fortæller det til. Du kan også begynde hos en rådgiver, selv om du er i tvivl om, hvad du skal kalde din oplevelse.

Lev Uden Vold · 1888 Anonym og gratis rådgivning døgnet rundt.

Ved akut fare, ring 112.

MenneskeKenderens danske bearbejdning af to EAQ-delskalaer. Jacobson og Gottman, When Men Batter Women (1998). Pointnøgle fra Gottman, The Marriage Clinic (1999).

Jacobson, Gottman m.fl. (1996) VIVE · Partnervold i Danmark 2020, tabel 3.1