

Vold i hjemmet

– på arbejdspladsen



www.FIU-ligestilling.dk



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Formålet med kurset

At få indsigt i:

- Hvorfor det er vigtigt at fokusere på vold i hjemmet på arbejdspladsen
- Hvad vold i hjemme/partnervold er – myter og fakta
- Konsekvenser: Partnervold og arbejdspladsen

At få værktøjer til:

- At få øje på om en kollega er udsat for partnervold
- Hvordan man kan have den svære samtale med et offer/en overlever
- Hvordan man kan håndtere og forebygge partnervold på arbejdspladsen



For det første er formålet med dette kursus, at deltagerne får viden om, hvorfor det er vigtigt at fokusere på vold i hjemmet på arbejdspladsen – både for personen, som er udsat for partnervold og for den virksomhed, ofret/overleveren arbejder i. Du vil også få viden om, hvad partnervold er – her vil vi særligt se på nogle af de mange myter, der er om vold i hjemmet; myter, som er hindringer for, at vi kan komme partnervold til livs. Disse myter vil vi erstatte med fakta og viden. Derudover vil du også få viden om, hvordan vold i hjemmet påvirker dem, der udsættes for det – særligt når det kommer til deres arbejdsliv.

Som det andet, så vil du også få indsigt i, hvordan du kan blive bedre til at se, om en kollega måske er udsat for vold i sit hjem, og du vil få nogle tips til, hvad der er og ikke er en god ting at sige, hvis du taler med en, du enten mistænker eller ved er udsat for vold i hjemmet.

Til sidst vil du også få nogle værktøjer til, hvordan I på din arbejdsplads kan begynde at arbejde aktivt med at forebygge og håndtere partnervold på arbejdspladsen.

Vold i hjemmet er et kønnet problem, hvilket betyder, at kvinder er mere udsatte for vold af sin partner end mænd. Det betyder dog ikke, at det aldrig kan ske for mænd –

det kan det, og det gør det. Og disse mænd skal selvfølgelig have lige så meget hjælp og støtte som alle andre udsat for vold i hjemmet.

I dette kursus vil der for det meste blive brugt kønsneutrale ord omkring voldudøveren og ofret/overleveren, men nogle gange vil ordene være kønnede. Og grunden til det er, at vold i hjemme *også* er et kønnet problem.

Hvorfor fokusere på vold i hjemmet på arbejdspladsen?

- Der er ingen klar grænse mellem privatliv og arbejdsliv – ofre/overlever af partnervold tager uundgåeligt volden eller dens konsekvenser med sig på arbejdet.
- Arbejdspladsen kan spille en stor rolle iht. at hjælpe ofre/overlever – både med at komme ud af det voldelige forhold og med at beholde deres job.
- Både etisk og økonomisk er det en god ide at arbejde aktivt imod vold i hjemmet.
- Sikkerhed: Partnervold kan også udspille sig på selve arbejdspladsen. Voldelige partnere kan opsøge deres partner på arbejdspladsen og udsætte hende/ham for vold der. Derfor handler dette også om sikkerhed for den udsatte person og alle kollegaer.



Nogle mener måske at vold i hjemmet ikke har noget at gøre med arbejdspladser eller virksomheder. Vi ønsker ikke at nogen udsættes for vold i hjemmet, men på den anden side har mange også den holdning, at hvad der sker derhjemme er en privat sag, som arbejdspladsen ikke skal blande sig i. Men en stor andel af dem, der er udsat for vold i hjemmet er også en del af arbejdsstyrken – den voldsramte er din kollega, din medarbejder eller din chef. Og mennesker, der er udsat for vold i hjemmet vil på den ene eller anden måde bringe denne vold med ind på sin arbejdsplads – og hvis ikke selve volden, så konsekvenserne af volden. Og derfor så kan man ikke sige, at der er nogen klar skillelinje mellem arbejdsliv og privatliv. Og dette er en af grundene til, hvorfor alle arbejdspladser bør være i stand til at håndtere og forebygge vold i hjemmet.

Den anden grund til, hvorfor arbejdspladserne bør blive mere involveret i arbejdet for at stoppe vold i hjemme er, at de faktisk kan gøre en stor forskel. Både når det kommer til at hjælpe ofre/overlever ud af det voldelige forhold, men også, når det kommer til at fastholde ofrene/overleverne i deres arbejde, så de ikke falder ud af arbejdsmarkedet. For alle de konsekvenser, mennesker udsat for vold i hjemmet oplever, kan gøre det utrolig vanskeligt at opretholde et fungerende arbejdsliv og

særligt i perioder, hvor volden er på sit højeste. Men her kan arbejdspladsen gøre en stor, positiv forskel.

Den tredje grund til, hvorfor arbejdspladsen bør involvere sig aktivt i dette arbejde er, at det er det rigtige at gøre – både etisk og økonomisk. Ingen skal være udsat for vold i deres eget hjem, og som et samfund skal vi gøre, hvad vi kan for at stoppe denne vold. Derudover, så er en glad medarbejder, der trives derhjemme og på jobbet, en meget bedre og mere produktiv medarbejder.

Til sidst, så kommer partnervold ikke kun ind på arbejdspladsen i form af de konsekvenser som ofret/overleveren lever med pga. volden. Partnervold kan også træde meget konkret ind på arbejdspladsen, hvis en voldelig partner opsøger sin partner på jobbet og forsøger at true eller skade hende/ham på sin arbejdsplads. I den situation er både den voldsramte kollega og alle andre medarbejdere potentielt i fysisk fare, og situationen kan blive farlig. Af den grund er det også vigtigt at kende til og at have talt om vold i hjemmet på arbejdspladsen, så disse situationer kan undgås og håndteres ordentligt.

Konsekvenserne af vold i hjemmet

Om ofre/overlevere, ved man:

- Dobbelt så meget fravær
- Dobbelt så mange var uarbejdsdygtige, havde skiftet arbejde eller arbejdede deltid, pga. sundhedsudfordringer relateret til volden
- Fire gange så mange havde konflikter med deres kolleger

Et andet studie konkluderer:

- 71 % oplevede udmattelse/træthed på arbejdet
- 35 % had svært ved at nå deadlines
- 64 % oplevede koncentrationsbesvær
- 30 % havde ekstra sygefravær
- 55 % var bekymrede for, hvad deres kolleger måtte tænke
- 35 % havde svært ved at deltage i de sociale aktiviteter på arbejdspladsen

Når man ser på studier lavet om kvinder udsat for vold i hjemmet, er det meget tydeligt, at kvinden ikke efterlader det voldelige forhold derhjemme. Konsekvenser kommer i høj grad med på jobbet. De konsekvenser, disse studier beretter om, gør det forhåbentlig meget klart, hvorfor det er relevant og vigtigt som arbejdsplads at arbejde med forebyggelse og håndtering af vold i hjemmet.

Studiet, "Voldsramte kvinders arbejdsliv", lavet af Socialstyrelsen i 2006, sammenlignede kvinder, der havde været udsat for vold i hjemmet, med kvinder, der ikke havde været udsat for vold i hjemmet. Den første gruppe berettede om dobbelt så meget fravær på jobbet, og dobbelt så mange fra denne gruppe var enten ikke i stand til at arbejde, havde skiftet job eller var på deltid på grund af de sundhedsmæssige konsekvenser, volden forårsagede. Derudover havde fire gange så mange af dem, der havde været udsat for vold i hjemmet, konflikter med kollegaer på arbejdspladsen. Dette kan forklares med at mange ofre/overleverer bruger så meget af deres energi og overskud på at håndtere den vold, de oplever derhjemme, at det medfører, at de bliver kortere for hovedet og er mindre i stand til at overkomme små udfordringer i hverdagen på en konstruktiv måde.

Et studie med samme navn af Socialstyrelsen, men fra 2009 viste, at:

71 % oplevede udmattelse/træthed på arbejdet

35 % had svært ved at nå deadlines

64 % oplevede koncentrationsbesvær

30 % havde ekstra sygefravær

55 % var bekymrede for, hvad deres kolleger måtte tænke

35 % havde svært ved at deltage i de sociale aktiviteter på arbejdspladsen

Disse studier viser, at mennesker bliver påvirket på et væld af måder, hvis de udsættes for vold i hjemmet, hvilket kun understreger, hvorfor dette er et vigtigt emne at forholde sig til som arbejdsplads.

Myter og fordomme om partnervold

- Myte 1: Det sker ikke i "normale" familier, og det sker ikke for nogle af mine kolleger.
- Myte 2: Jeg kunne aldrig selv blive et offer for partnervold – det sker kun får en særlig "slags" mennesker.
- Myte 3: Hun kan jo bare gå fra ham!
- Myte 4: Hun må have gjort noget for at provokere ham.



For at kunne forebygge og håndtere vold i hjemmet på arbejdspladsen er det vigtigt at aflive nogle af de mange myter og fordomme, der findes omkring partnervold. Mange af disse myter hindrer nemlig, at problemet med vold i hjemmet faktisk kan blive løst.

Nogle af myterne og fordomme er følgende:

Myte 1: Det sker ikke i "normale" familier, og det sker ikke for nogle af mine kolleger

Mange har en tendens til at tænke, at vold i hjemmet ikke er noget, som sker i deres venne- eller kollegakreds. Mange tror at det er sådan noget, der sker for "andre" mennesker.

Myte 2: Jeg kunne aldrig selv blive et offer for partnervold – det sker kun får en særlig "slags" mennesker.

Myte 1 er nok relateret til myte 2, som handler om at mange tror, at det kun er en "særlig type" person, der bliver udsat for vold i hjemmet – at det kun er særligt svage, uintelligente, ikke-uddannede eller lignende, der udsættes for vold i hjemmet.

Myte 3: Hun kan jo bare gå fra ham!

Når man ikke har noget reel, faktisk viden om, hvad partnervold egentlig er, og hvordan det "opfører" sig, så kan det være svært at forstå, hvorfor den voldsramte ikke bare forlader den voldelige partner. *Hvis du bliver slået, så går du* – det er den meget simple konklusion mange når til, hvis de ikke ved noget om vold i hjemmet.

Myte 4: Hun må have gjort noget for at provokere ham

For nogle kan det måske være svært at forstå, at en person kan blive voldelig uden nogen "rigtig" grund, og derfor kan mange måske skyde noget skyld over på den voldsramte partner, ud fra tanken om at "folk er jo ikke bare voldelige uden grund". Og nogle tror måske, at den voldsramte person bare kan stoppe med at gøre de ting, der får voldsudøveren til at blive voldelig.

Fakta om vold i hjemmet

1. Vold i hjemmet forekommer i alle slags hjem (alle sociale baggrunde, aldersgrupper, uddannelsesniveau osv.)
2. Komplekse mekanismer holder en person i et voldeligt forhold:
 - vold udvikler sig gradvist
 - kontrol og psykisk vold intensiveres gradvist indtil personens selvværd og virkelighedsfornemmelse er påvirket
 - svært at skelne mellem acceptabel/uacceptabel opførsel
 - selvbearbejdelse
 - den voldelige part skifter mellem at være kærlig og voldelig
 - økonomiske og praktiske grunde (særligt iht. børn) spiller ind
3. Ofre/overleverer gør alt de kan for at forhindre volden

Opsummering:

- Vigtigt at forstå de *dynamikker*, der fastholder ofret/overleveren i forholdet
- **Skyldsspørgsmålet: Fokuser på den voldelige part, ikke ofret/overleveren**
- Myter medfører ekstra skade på ofret/overleveren og fører til mangel på hjælp



Her er nogle af de fakta, der kan hjælpe med at aflive disse skadelige myter:

For det første, så forekommer partnervold for alle "typer" af mennesker – det sker for høj som lav, for dem med lang uddannelse og dem uden, for direktøren, blikkenslageren, sygeplejersken og professoren. Ingen er undtaget. Mennesker, der er udsat for vold i hjemmet, er hverken mindre intelligente, svagere eller noget som helt andet.

For det andet, så sker vold i hjemmet kun, fordi kompleks situation at komme ud af. Hvis ikke det var det, ville ingen jo være i et voldeligt forhold. At man tænker, at man aldrig selv kunne ende i et voldeligt forhold, så siger noget om, at man nok ikke har den rette forståelse af, hvad partnervold egentlig er, og hvordan det påvirker mennesker.

For det første udvikler vold i hjemmet sig stort set altid gradvist og stille over tid, hvor den ene parts grænser stille men sikkert bliver overskredet mere og mere. Ofte bliver voldsudøveren mere og mere kontrollerende og den voldsramte bliver fortalt over en lang periode, at de ikke er noget værd og at alt, hvad der er galt, er deres fejl. Den voldsramtes selvværd bliver ødelagt. Derudover skifter voldsudøvere ofte mellem

voldelig og meget kærlig adfærd. Det er også vigtigt at huske, at den voldsramte har været – og er måske stadig – forelsket i sin partner og håber, at han/hun en dag kan ændre sig. Håbet om at komme tilbage til dengang før volden, kan være endnu en grund til, at de voldsramte bliver i forholdet.

Andre gange er det økonomiske og praktiske årsager, der gør at en person ikke kan komme ud af forholdet. Det kan være trusler i forhold til børn eller lignende, der kan blive brugt for at holde personen i forholdet. Andre gange har voldsudøveren komplet kontrol over den voldsramtes økonomi, og den voldsramte part har ingen mulighed for at slippe væk og måske intet privat liv.

Altså er der en helt masse forskellige praktiske, psykologiske og økonomiske forhold, der gør det utrolig svært at forlade et voldeligt forhold.

For det tredje, så gør personer i voldelige forhold alt, hvad de kan for at hindre deres partner i at blive voldelig. At tænke, at personen måske selv på en eller anden måde har provokeret voldsudøveren, er en stor misforståelse.

Opsummering

Det er vigtigt at indse, at vold i hjemmet er et komplekst problem – både at forstå og at løse. Og for at hjælpe personer ud af et voldeligt forhold og stoppe vold i hjemmet, er det nødvendigt at kende til lige præcis denne slags vold – for vold i hjemmet kan slet ikke sammenlignes med andre former for vold. Mekanismerne, og derfor løsningerne, er slet ikke de samme. Derudover er partnervold også omgærdet af en helt anden grad af tabu, myter og fordomme, som gør denne slags vold endnu sværere og mere kompleks både at forstå og sætte en stoppe for. Og det er derfor det er helt essentielt at eliminere de myter, der er om vold i hjemmet og at erstatte dem med fakta.

Derudover er det også tankevækkende, at mange af myterne om partnervold ofte har fokus på den, som volden går ud over – hvad hun/han har eller ikke har gjort osv. Men lige meget hvad, så er ingen skyld i eller har fortjent at blive udsat for vold af deres partner, og derfor er det vigtigt at begynde at rette dette fokus om skyld væk fra ofret/overleveren og over på den, der udøver volden. At bruge energi på at tænke på, hvad ofret/overleveren mon har gjort for at befinde sig i den ulykkelige situation er hverken relevant, konstruktiv eller i orden. Og dette er også en af grundene til, at det er vigtigt at aflive myterne; netop fordi de har en tendens til at rette fokus det forkerte sted hen.

Og i relation til det, så er myterne problematiske, fordi de tit yder ekstra skade på ofrene/overleverne. Ikke nok med at de befinder sig i et voldeligt forhold hvilket, som

vi har set, har mange og vidtrækkende konsekvenser, så skal ofrene/overleverne også forholde sig til andres fordomme om, at de i en eller anden grad selv er skyld i situationen – enten fordi de ikke ”bare” forlader sin partner, fordi de må have gjort noget for at provokere osv.

Disse myter hindrer faktisk direkte, at vold i hjemmet kan blive stoppet og at ofre/overleverne kan få hjælp. For så længe der flourer myter om, at ofret/overleveren selv har et ansvar for at være i den situation hun/han er i, så er det langt sværere for ofrene/overleverne at få den rette hjælp. For der er jo ikke rigtig ”grund” til at hjælpe en, der ”bare” kan gå, kan nogle måske tænke. Derfor forhindrer myterne det omkringliggende samfund i at tage partnervold lige så alvorligt, som det burde. Derfor har disse myter et medansvar for at holde liv i partnervold.

Hvordan vold i hjemmet ofte "opfører" sig



Typer af vold i hjemmet

- Psykologisk, fysisk, seksuel, materiel og økonomisk vold
- Voldspersonen udøver ofte flere slags vold af gangen, som overlapper og intensiverer hinanden

Nøgleord: **Benægtelse**

Voldscyklussen

1. **Grønt stadie:** Forholder starter ud kærligt og uden vold
2. **Gult stadie:** **Gradvist** fører jalousi, trusler, beskyldninger og isolation til lavt selvværd og nedsat evne til at skelne mellem kærlighed og vold og acceptabel og uacceptabel opførsel. Dette stadie kan vare i årevis.
3. **Rødt stadie:** En lille hændelse medfører en eksplosion af vrede og seksuel, fysisk eller ekstrem verbal vold. Dette stadie varer kortest.
4. **Grønt stadie:** Freden genfindes. Kærlig opførsel, gaver, blomster, undskyldninger

For at forstå hvordan vold i hjemmet "opfører sig", så vil vi se på, hvordan en voldscyklus ser ud i et voldelige forhold. Men først vil vi lige se på de forskellige slags vold, der findes.

Når man taler om vold i hjemmet eller partnervold, tænker de fleste på fysisk vold, som resulterer i blå mærker osv. Men vold i hjemmet er også, når en part i et forhold udsætter den anden for følgende:

– Psykologisk vold kan f.eks. være, hvis den ene part truer sin partner ved at true med at gøre partnerens barn ondt, eller det kan være at den voldelige part råber ad sin partner, konstant kritiserer personen, nedgør hende/ham eller isolerer sin partner fra venner, familie osv.

– Fysisk vold dækker over spark, skub, at blive slået med andre objekter osv.

– Seksuel vold er, når et offer/overlever er tvunget til at have sex med voldsudøveren mod sin vilje, eller er tvunget til at deltage i seksuelle aktiviteter mod sin vilje.

– Materiel vold er, når ofret/overleverens ejendele bliver ødelagt eller bliver truet med at blive ødelagt.

– Økonomisk vold er, når ofret/overleveren bliver tvunget ind i gæld, eller hvis ofret/overleveren ikke er i stand til at bruge sine egne penge (f.eks. på mad). Og uden penge kan ofret/overleveren ende i fattigdom og isoleret fra det omkringliggende samfund.

Voldudøvere er ofte skyldig i flere forskellige slags vold, som tit overlapper og intensiverer hinanden. Psykologisk vold forekommer stort set altid.

Voldscyklussen

Det er vigtigt at forstå, hvordan vold i hjemmet ofte ”opfører” sig eller ser ud i et voldeligt forhold for at få en større forståelse af de mekanismer, der gør det svært at stoppe denne vold, eller også hvis man forsøger at hjælpe en, der enten udsættes for eller selv udsætter sin partner for vold.

1. Et voldeligt forhold starter stort set altid ud kærligt og uden vold, ligesom alle andre kærlighedsforhold. Denne startfase uden vold, kan man kalde den første, grønne fase.
2. Men i et forhold, der udvikler sig voldeligt, så begynder der at opstå nogle andre dynamikker mellem parret – nogle ting begynder lige så stille og gradvist at ændre sig. I denne gule fase begynder voldsudøveren gradvist at blive mere og mere jaloux, truende, bebrejdende, frustreret, vred osv. Dette stadie kan vare i dage, måneder eller endda år, hvor dynamikkerne imellem parterne ændres til det værre. I denne fase forsøger den voldsramte ofte at forhindre vreden og de andre negative reaktioner fra partneren. I denne fase sker der stort set altid det, at voldspersonen isolerer den voldsramte part mere og mere fra venner, familie og det omkringliggende samfund. Og dette, kombineret med alle al den psykologiske vold, betyder ofte at den voldsramte bliver mindre og mindre i stand til at skelne mellem kærlighed og vold, og mellem acceptabel og uacceptabel opførsel – og det er netop, fordi personens grænser over en længere periode er blevet overskredet mere og mere, og den mindskede kontakt med andre mennesker gør også, at de normale sociale spilleregler bliver mere og mere fremmede. Voldsudøveren bliver ofte den, der kommer til at bestemme eller definere, hvad der er rigtigt og forkert, og generelt betyder alle disse ting i kombination, at den voldsramtes virkelighedsfølelse og selvværd forsvinder.
3. Det tredje stadie er det røde stadie, som er det mest farlige af hele cyklussen. Her kan den mindste lille hændelse eller ”fejltrin” fra den voldsramtes side udløse en eksplosion af vrede. Det er i denne del af cyklussen, at voldsudøveren ofte tyr til ekstrem vold – fysisk, seksuel, verbal osv. Nogle voldsudøvere bruger våben, ydmyger partneren i offentligheden og lignende. Det er i dette stadie

ofret/overleveren måske kontakter politiet, kæmper imod, forlader hjemmet eller bliver helt paralyseret af frygt.

4. Cyklussen er komplet, når parret igen vender tilbage til det grønne stadie, hvor voldsudøveren, efter den røde, voldelige fase, forsøger at dække for eller undskylde sin opførsel. Ofte overdynger voldsudøveren sin partner med blomster, gaver, undskyldninger, forklaringer og løfter om at det aldrig vil ske igen. Personen går måske endda med til at gå i parterapi. Voldsudøveren forklarer ofte sin vold med, at han/hun har været stresset, at arbejdet har presset ham/hende og lignende. I dette stadie vil ofret/overleveren ofte trække eventuelle politianmeldelser tilbage, vende tilbage til forholdet eller hjemmet og love at arbejde på forholdet i håb om, at tingene vil blive bedre og ændre sig.

Benægtelse

Voldscyklussen centrerer sig bl.a. omkring benægtelse. For så længe at parret benægter volden og ikke helt forholder sig til den, så er det umuligt for dem at stoppe denne cyklus, der bare starter på ny igen og igen og igen.

Og selvom der kan være perioder med relativ ro, så vil der ofte ske det, at parret går igennem denne cyklus hurtigere og hurtigere. I nogle sager kan dette endda ende i mord, hvis volden og denne cyklus bare bliver ved med at blive intensiveret. Denne benægtelse sker helt ubevidst – fra begge sider. Og det er derfor det er vigtigt at hjælpe dem med at indse og at sætte ord på, hvad det faktisk er, der sker. Men at voldsudøveren er i benægtelse omkring sin egen ageren, er ikke en bortforklaring af hans/hendes handlinger.

Få øje på et offer/overlever for partnervold

Tegn på, at en kollega måske er udsat for vold i hjemmet:

- Humør, udseende, vægt eller arbejdsindsats ændres
- Mange sygedage, glemmer/aflyser aftaler i sidste øjeblik og giver utroværdige undskyldning
- Skader, som hun/han ikke kan forklare, eller hvis forklaringerne ikke er troværdige
- Du overværer din kollegas partner opfører sig nedsættende overfor hende/ham
- Partneren holder øje med din kollega på arbejdspladsen
- Din kollega er bange for at gøre din partner vred/skuffet/sur
- Din kollega undskylder/forklarer ofte på sin partners vegne
- Din kollega må ikke eller deltager blot aldrig i sociale arrangementer

Det kan være en god hjælp at viden, hvilke tegn der ofte forekommer hos mennesker, der er udsat for vold i hjemmet. Det er vigtigt at understrege, at man slet ikke nødvendigvis vil kunne se tegn på fysisk vold på en person, der er udsat for vold (også fysisk) i hjemmet.

En ting, der er vigtigt for udenforstående, er, at lytte til og stole på sin intuition. Hvis man fornemmer, at der er noget galt, så er der sandsynligvis en grund til det.

– Hvis en kollegas humør, udseende, vægt, indsats på arbejdet ændrer sig kan dette være et tegn på, at der foregår noget derhjemme, og at det måske er partnervold.

– Hvis en kollega har mange sygedage eller glemmer/aflyser aftaler i sidste øjeblik og måske giver utroværdige forklaringer, så det kan det også være et tegn på vold i hjemmet.

– Hvis en kollega ofte har skader, som hun/han ikke kan forklare, eller hvis forklaringerne virker utroværdige, kan dette også være et rødt flag.

– Hvis du overhører at din kollegas partner opfører sig nedgørende overfor

hende/ham, kan det også være et tegn.

– Hvis du oplever, at din kollegas partner holder øje med din kollega på arbejde – f.eks. ved at ringe eller skrive ofte, eller måske ved at følge din kollega på arbejde hver morgen og kommer og henter din kollega, så kan det også være et tegn på kontrollerende og dermed voldelig adfærd.

– Hvis din kollega ofte undskylder for eller bortforklarer sin partners opførsel, så kan det også være et tegn.

– Hvis din kollega ikke må eller blot ikke deltager i sociale arrangementer på arbejdet, så kan det også være et tegn på isolation og dermed voldelig adfærd.

Selvfølgelig kan disse tegn være ingenting eller være tegn på andre ting, men særligt hvis flere af disse tegn viser sig, og du fornemmer, at der er noget i vejen, så er der muligvis noget om det.

Øvelse

Efter arbejde, lige uden for arbejdspladsen, ser du din kollega, som ser ud til at skændes/diskutere med sin partner. Du ser, at partneren skubber din kollega ret hård et par gange. Kollegaen er ikke en du kender godt, og der er andre kollegaer, der også har set hændelse, men de gør ikke noget.

Hvad gør du? Hvorfor?



Nu er det tid til dagens øvelse.

Jeg vil bede jer alle om at forestille jer denne situation:

Efter arbejde, lige uden for arbejdspladsen, ser du din kollega, som ser ud til at skændes/diskutere med sin partner. Du ser, at partneren skubber din kollega ret hård et par gange. Kollegaen er ikke en du kender godt, og der er andre kollegaer, der også har set hændelse, men de gør ikke noget.

Øvelsen er, at I hver især bruger 5-10 minutter på at tænke over, hvad du ville gøre i denne situation – og hvorfor. Tænk over, hvad du ville tænke i situationen, hvilke overvejelser du ville gøre dig i situationen osv. Når tiden er gået vil vi høre jer hvad især, hvad I tænker.

[Det mest vigtigt ved denne øvelse er at deltagerne reflekterer over denne situationer, hvad de ville gøre og hvorfor, og at der kan komme en samtale mellem underviser og deltagere om deres tanker.]

[Efter gennemgang af deltagernes svar/tanker og en samtale]: For at opsummere:

Hver situation har mange mulige handlinger. Men lige gyldigt hvad, er det langt nemmere at handle i en situation, hvis du allerede har talt om vold i hjemmet på arbejdet, hvis arbejdspladsen har en politik på området samt hvis du ved noget om, hvordan man taler til en, man mistænker er udsat for vold i hjemmet.

Tips til den svære samtale



Hvad du kan forvente:

- Nedtoner/forklarer volden
- Skam, skyld og benægtelse

Sig:

- Vær specifik. Fortæl, hvorfor du er bekymret, og at du ikke siger noget videre.
- Vis sympati. Gør det klart, hvordan du/arbejdspladsen kan hjælpe.
- Henvis til støtte indenfor og udenfor arbejdspladsen.
- Understreg: "Det er ikke din skyld. Andre er i samme situation."
- Fortæl personen, at du gerne vil tale igen.
- Lyt!

Forbered før samtalen:

- Find et uforstyrret lokale, find ressourcer og tænk eksempler igennem.

Sig ikke:

- Tal ikke negativt om partneren.
- Pres ikke på for at kollegaen skal forlade forholdet eller andet.
- Vær ikke fordømmende/tal ikke ned til din kollega.
- Fortæl ikke, hvad DU synes din kollega bør gøre.
- Lov ikke noget, du ikke kan holde
- Bestem ikke, hvornår I skal tale igen.

Hvis du får en fornemmelse af, at en af dine kolleger måske bliver udsat for vold i hjemmet, og du gerne vil prøve at tale med personen, så er det både rart og en god hjælp at vide, hvad man kan forvente af sådan en samtale, og hvad der er vigtigt at få sagt, og hvad der er en god ide ikke at sige. Det er en utrolig svær samtale at skulle have, så derfor er det godt at vide lidt om, hvordan man kan gribe den an.

Hvad du kan forvente

For det første, er det en god ide at forberede sig på, hvad du kan forvente af sådan en samtale. Hvis det er den første snak, du skal have med denne person om dette emne, er det helt normalt, at din kollega vil benægte alt, og sige at der ikke er noget i vejen. Der er selvfølgelig også en sandsynlighed for, at det passer. Men selv hvis du har ret i din mistanke, og din kollega blot er i benægtelse eller er bange, så kan denne barriere være utrolig svær at komme igennem, og det skal du være forberedt på. Men selvom din kollega blankt benægter, så er det stadig utrolig vigtigt, at du forsøger, og at du lader din kollega mærke din bekymring. Det er måske aller første gang, at nogen rækker ud og taler med hende/ham om dette emne. Og selvom der måske ikke kommer en samtale ud af dit forsøg, kan det at du bringer emnet på banen, måske være det, der planter det frø, der får personen til i fremtiden at gå fra sin voldelige partner.

Det er ofte utrolig svært for ofre/overlevende at tale med deres kollega, hvis de udsættes for vold i hjemmet. Mange ofre/overlevende har selv utrolig svært ved at spørge om hjælp, og kan blive utrolig lettede over, at nogle prikker hul på denne byld for dem – også selvom de ikke virker lettede over, at du rækker ud, og de endnu ikke er klar til at få hjælp.

Og selv hvis din mistanke viser sig at være rigtig og personen anerkender, at der er vold i hjemmet, så er det vigtigt at være forberedt på, at personen ofte vil underdrive hvad det er, der foregår eller måske vil forsøge at bortforklare eller undskylde sin partners vold. Dette kan være for at beskytte sin partner, eller det kan være en måde at åbne lige så stille op for noget, som personen måske aldrig har talt med nogen andre om før. Det kan også handle om, at personen vil sikre sig, at du er til at stole på, før den voldsramte tør fortælle alting.

Skam og skyldfølelse over at være ”endt” i et voldeligt forhold kan også gøre det svært for den voldsramte at åbne op og fortælle.

Forbered mødet

Ud over at gøre dig klart, hvilken reaktion, du kan blive mødt med, er det også vigtigt at forberede nogle ting før mødet. Sikrer dig, at jeres samtale finder sted i et lokale, hvor I ikke vil blive forstyrret af nogen eller noget, og at ingen kan lytte til jer. Det er utrolig vigtigt, at personen føler sig sikker og at situationen er helt fortrolig.

Før samtalen er det også en god ide at finde ud af hvilke ressourcer – støtte, hjælp osv. – der findes, både inden for virksomheden og uden for. Enhver ressource eller tilbud, der kan hjælpe, er en god ide at have navn/flyers osv. med på.

Derudover er det også vigtigt at tænke igennem, hvad det er, der har gjort dig mistænksom.

Husk også på inden samtalen, at den voldsramte kollega har tacklet sin situation så godt hun/han har kunnet, og at det er voldsudøveren, der har gjort noget forkert og har al ansvaret for volden.

Og husk: Dit job er ikke at løse din kollegas problem, og at få hende/ham ud af forholdet. Dit fornemmeste job er at hjælpe din kollega med at udtrykke og sætte ord på, hvad det er der sket og at henvise dem til professionel hjælp.

Den svære samtale

Her er der nogle tips til, hvad der er og ikke er en god at sige i sådan en samtale med én du mistænker eller ved er udsat for vold i hjemmet.

Sig:

– I din samtale er det en god ide at være meget konkret omkring, hvad det er, der har gjort dig mistænksom om, at der foregår noget, der ikke er i orden, og som har gjort

dig bekymret. Fortæl hvad du har hørt/set/lagt mærke til, og at du er bekymret for at din kollega bliver udsat for vold derhjemme. Det er vigtigt at forsøge at finde den rette balance mellem både at være direkte og turde sige, hvad det er du er bekymret for, så du sætter helt konkret ord på situationen, men også, at du forsøger at være forsigtig og sympatisk overfor, at det er svære ord at blive mødt med.

– Det er også vigtigt hurtigt at sige, at alt hvad der bliver sagt mellem jer to ikke kommer videre, hvis ikke din kollega ønsker det. Lad personen vide, at du er til at stole på.

– Vis sympati og betænksomhed. Det er utrolig vigtigt for at opbygge den tillid, der skal til for at personen tør åbne op og fortælle. Gør det også meget klart, at du og arbejdspladsen gerne vil hjælpe, og præcis hvordan du/arbejdspladsen kan hjælpe. Vær meget konkret omkring, hvad du kan tilbyde og ikke kan tilbyde af hjælp og støtte.

– Fortæl personen om hvilken hjælp der er at finde, både i virksomheden og udenfor. Nogle mennesker i voldelige forhold kender ikke til, hvilke tilbud der findes.

– Det er utrolig vigtigt – om personen åbner op og anerkender at din mistænke er rigtig, eller ej – at du gør det klart for personen, at det under ingen omstændigheder er din kollegas skyld eller ansvar, at hun/han er i et voldeligt forhold. Det er utrolig vigtigt at få sagt, for ofte er ofre/overleverer af den opfattelse – især fordi deres partner har fortalt dem det igen og igen – at alting er deres egen skyld. Eller så kan ofret/overleveren være bange for, om andre udenforstående måske bebrejder hende/ham for at være i et voldeligt forhold. Derudover er det også vigtigt at sige, at hun/han ikke er alene – at der desværre er utrolig mange, der er i præcis samme situation. Det vil lade personen vide, at hun/han ikke er den eneste i denne situation.

– Fortæl personen, at du vil tale igen hvornår det skal være, hvis hun/han får behov. Men lad det være op til din kollega, hvornår I skal tale igen. Det er vigtigt at give hende/ham magten til at bestemme.

– Og som det aller vigtigste: Lyt! Giv masser af tid og plads til at personen kan fortælle og give sig tid. Det er en utrolig svær ting at skulle fortælle andre mennesker om.

Sig ikke:

Disse ting er ikke en god ide at sige i denne første samtale, eller i nogen samtaler med mennesker udsat for vold i hjemmet.

– Sig ikke noget negativt om din kollegas partner. Dette vil måske betyde, at din

kollega vil føle, at hun/han skal forsvare sin partner.

– Pres ikke din kollega til at forlade forholdet eller noget andet. Det er utrolig vigtigt at anerkende, at du ikke kender din kollegas situation, og at du ikke ved hvad der foregår, som måske gør det umuligt for din kollega at forlade sin partner lige nu.

– Vær forsigtig med ikke at vis nogen form for fordømmelse eller bebrejdelse, som kan få din kollega til at føle, at du på nogen måde tænker, at hun/han selv er skyld i volden. Talk respektfuldt til hende/ham og pas på med ikke at tal nedladende. For dette er højst sandsynligt noget personen er utrolig vant til fra sin partners side.

– Lov ikke mere end du kan holde. Vær meget klart omkring, hvad du kan hjælpe med, og hvad du ikke kan. Det er vigtigt din kollega kan stole på, hvad du siger og lover.

– Tag ikke en beslutning om, hvornår/om I skal tale igen. Det er vigtigt at give din kollega magten og selvbestemmelse – noget, personen sandsynligvis ikke er vant til at have.

Hvis din kollega benægter alting:

Accepter, hvis din kollega benægter alt og ikke vil tale om noget. Vær tålmodig og sig, at du altid er der, hvis der er noget hun/han vil tale om. Og følg op en anden gang.

Hvad arbejdspladsen kan gøre



- Hjælp ofret/overleveren med at sætte ord på sin situation. Dette vil hjælpe hende/ham længere i processen mod at forlade forholdet + henvise til professionel hjælp.
 - Skab opmærksomhed og nedbryd tabuer, myter og fordomme.
 - Spred information om, hvor man kan få hjælp som offer/overlever.
- Retningslinjer om: identificering, forebyggelse og håndtering af vold i hjemmet
1. En erklæring af målet om at håndtere vold i hjemmet
 2. En definition af vold i hjemmet/partnervold
 3. Hvem der kan kontaktes (en uddannet medarbejder)
 4. Hvordan arbejdspladsen kan hjælpe

Forebyggelse: Selvværd og grænser.

Som kollega til en der muligvis er udsat for vold i hjemmet er det bedste du kan gøre, at hjælpe personen med at sætte ord på sin situation, og på den måde kan du hjælpe personen med at komme et skridt nærmere på at gå fra sin partner. Og så er dit job at henvise personen til professionel hjælp, når personen er klar til det. Dit job er ikke at løse situationen. Det handler om at hjælpe personen med at genopbygge den selvtillid og selvværd, som ofte er blevet nedbrudt fuldstændig, hvilket er essentielt at have for at kunne forlade et voldeligt forhold. Men det tager ofte lang tid for en person at forlade et voldeligt forhold, så forvent ikke at det går hurtigt.

En anden ting du kan gøre nu og her som arbejdsplads, er at skabe opmærksomhed omkring, hvad vold i hjemmet egentlig er – skab opmærksomhed omkring myterne og erstat dem med faktuel viden. Dette vil være en stor hjælp.

Derudover kan du også sprede information – via plakater, møder, flyers osv. – om hvor man kan få hjælp, hvis man udsættes for vold i hjemmet.

Så er det også vigtigt at have en politik eller nogle retningslinjer på din arbejdsplads om vold i hjemmet. Måske der allerede findes én om vold – men det er vigtigt at huske, at vold i hjemmet er meget anderledes end anden slags vold, og derfor må

vold i hjemmet håndteres som et separat problem.

Retningslinjer om vold i hjemmet bør indebære noget om, hvordan arbejdspladsen vil identificere, forebygge og håndtere vold i hjemmet på arbejdspladsen. Den bør indebære disse fire punkter:

1. En erklæring om, at virksomheden aktivt arbejder for at håndtere og forebygge vold i hjemmet, at dette emnet tages alvorligt, og at ingen bør være udsat for vold i hjemmet.
2. En definition af, hvad vold i hjemmet er. Det kunne være beskrivelser af de forskellige slags vold – psykologisk, materiel, seksuel, økonomisk og fysisk. Her kunne man også beskrive, hvilke myter der findes om vold i hjemmet og erstatte disse med fakta.
3. Hvem der kan kontaktes på arbejdspladsen, hvis man er udsat for vold i hjemmet. Gør det klart, hvem der har ansvar for hvad. Det er vigtigt at kontaktpersonen har en form for uddannelse eller særlig viden om emnet, sådan at ofre/overlevere bliver behandlet professionelt og ordentligt, hvis de skulle henvende sig.
4. Beskriv hvordan arbejdspladsen kan hjælpe. Det kan f.eks. være at tilbyde sygeorlov, beskyttelse, en periode med færre eller mere fleksible arbejdstimer, fridage i forbindelse med retssager eller lignende. Det kan også være at ofre/overlevere tilbydes at blive flyttet til en anden afdeling og andre nødvendige sikkerhedstiltag, som kan beskytte en person, der eventuelt er ved at gå fra sin voldelige partner, så personen kan være mest mulig sikker på arbejdspladsen og ikke kan blive fundet eller kontaktet på arbejdspladsen af sin partner.

Husk at værdien af at have disse retningslinjer også er i selve den proces at udvikle og formere dem. De samtaler, der er mellem kollegaer og ledere i den periode, hvor retningslinjerne bliver formuleret, er utrolig vigtige og gavnlige. Derudover er det også vigtigt, at både ledere og andre ansatte godkender og støtter disse retningslinjer. Og dette kan tage lidt tid og samtale at nå dertil.

For at forebygge vold i hjemmet på arbejdspladsen, så er det en god ide at have fokus på empowerment og grænser på arbejdspladsen.

Empowerment-arbejde handler om at styrke ansattes evne til at kommunikere og bruge deres mentale, materielle, sociale og kulturelle ressourcer, de har. Empowerment handler om at føle sig i stand til at have en positiv indvirkning på sit eget liv.

Det er også et godt tiltag at begynde at arbejde med og tale om grænser på arbejdspladsen – at fokusere på, at alles grænser er forskellige, og at vi skal være

opmærksomme på og respektere andres grænser.

Arbejdspladser er med til at skabe de sociale normer, værdier og måder, hvorpå mennesker opfører sig på, og det er derfor arbejde med empowerment og grænser kan have en positiv effekt i forhold til at forebygge og håndtere vold i hjemmet på arbejdspladsen.