

## Fysisk og psykisk vold i hjemmet

Å bli utsatt for vold er en svært vanskelig opplevelse, enten det er fysisk eller psykisk. Hvis du opplever vold eller overgrep i dine nære relasjoner vil det kunne sette ekstra tydelige spor. I tillegg til volden må du hankes med sviket fra den du står nær. Hvis du opplever fysisk eller psykisk vold i hjemmet, bør du oppsøke hjelp.



Typiske reaksjoner på vold og overgrep i nære relasjoner er opplevelse av skam, svik og bitterhet. Følelsene du opplever i ettertid er gjerne ekstra sterke, vonde og vanskelige fordi den som skulle beskytte deg og gi deg omsorg har misbrukt nærheten og relasjonen dere hadde. Du kan da oppleve mindreverdighetsfølelse og få nedbrutt selvtillit.

De fleste som opplever vold/overgrep får en del helt normale reaksjoner i ettertid. En rekke studier viser at typiske ettervirkninger av vold/overgrep er:

- Angst
- Depresjon
- Uvirkelighetsfølelse

[Foto: colourbox.no]

- Søvnproblemer
- Konsentrasjonsvansker
- Følelse av håpløshet
- Skyldfølelse/selvbebreidelse
- Kroppslige plager
- Kroniske smerter
- Avhengighet
- Sosial angst
- Seksuelle problemer
- Isolasjon

### Søk hjelp

Hvis du får hjelp vil disse plagene som oftest reduseres gradvis. Ulike mennesker trenger ulik tid for å bearbeide det som har skjedd og for å komme videre. Det verste vil som regel dempe seg etter noen uker eller måneder, men etterarbeidet med å gjenvinne trygghet og selvfølelse kan ta lenger tid.

Oftre trenger du hjelp både psykisk og psykososialt, eventuelt medisinsk. Du trenger ikke bare å få hjelp for de ytre skadene, ofte er de skadene som du har fått på innsiden vel så store som de ytre. Det er derfor lurt å ta kontakt med noen som kan hjelpe deg til å lindre disse skadene.

Under ser du noen gode råd for hva du bør gjøre hvis du opplever/har opplevd fysisk eller psykisk vold i hjemmet:

- Det er viktig å huske at det ikke er din skyld at du blir/ble utsatt for vold
- Fortell det til noen du har tillitt til, dersom du opplever psykisk eller fysisk vold
- Vær forsiktig med å bruke rusmidler
- Ikke nøl med å be om profesjonell hjelp, husk at helsepersonell har taushetsplikt

## Her får du hjelp:

Fastlegen kan hjelpe deg med eventuell henvisning til for eksempel psykolog eller distriktpspsykiatrisk senter som har poliklinikker, dag- eller døgnavdelinger eller familievernkontor.

Det finnes flere hjelpetelefoner og nettsteder, som er åpne også på natten:

- Mental Helse Hjelpetelefon: 116 123
- Kirkens SOS Krisetelefon: 815 33 300
- [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

Mange problemer på en gang kan noen ganger bli for mye. Gå inn på lenken under for å komme til krisehjelpen til Nasjonalt kompetansesenter for selvmordsforebygging hvis du har tunge tanker som du føler du ikke orker å takle alene.

### [Nasjonalt kompetansesenter for selvmordsforebygging](#)

Voldtekstmottaket ved Oslo legevakt har bred erfaring og kompetanse knyttet til arbeidet med overgrepsofre. Mottaket er døgnåpent, og spesialutdannet personell kan til enhver tid hjelpe deg hvis du har vært utsatt for seksuell vold.

I det totale hjelpetilbudet til overgrepsutsatte er samtale- og rådgivningstilbudet en sentral del. Ved legevakten i Oslo gis både akutt hjelp og et oppfølgingstilbud med samtaler over tre til fire måneder etter overgrepet. Målet er at den enkelte skal gjenvinne sin trygghet og kontroll, samt forebygge psykiske lidelser.

## For pårørende:

- Landsforeningen for Pårørende innen Psykiatri  
Telefon: 23 29 19 68
- Pårørende kompetanse  
Telefon: 23 10 06 27

[Sist oppdatert: 04.10.2011]