



GROV VOLD: Anne Sønstebø ble utsatt for grov vold av samboeren. Nå har hun skrevet to bøker om det. FOTO: Jørn Grønlund

Klarte ikke å forlate sin voldelige samboer

Anne ville ikke forlate sin voldelige samboer hvis det betød å miste hus og karriere.

Nina M. Rambøl og Inger-Lise Kvås

KLIKK.NO

«Hvorfor gikk du ikke?» er et spørsmål Anne Sønstebø (57) har fått utallige ganger. Hver gang svarer hun det samme:

- Jeg ville kjempe for det som var meg og mitt. Hadde jeg bare tatt klærne mine og gått, ville jeg blitt

Derfor er det vanskelig å bryte ut av et voldelig forhold

Det kan være utallige årsaker til at kvinner ikke kommer seg ut av et voldelig forhold.

en flyktning uten hus og hjem.

Viljestyrken er en utpreget karakteregenskap ved Anne Sønstebø. Den har vært god å ha mange ganger — men den har også holdt på å ødelegge henne.

Den gangen hun tok kampen opp mot sin voldelige samboer, holdt det på å gå fullstendig galt.

Da Anne møtte kjærligheten på ny for fem år siden, hadde hun et 22-årig ekteskap bak seg. Hun var mor til en voksen sønn og farmor til to barnebarn.

- Ekteskapet hadde vært stabilt, så jeg var ikke forberedt på at vold skulle bli en del av livet mitt videre, sier Anne som vokste opp en fjellbygd i Telemark og har bodd i kongsbergtraktene i over 30 år.

Hun var kommunalsjef i Øvre Eiker i Buskerud da hun sommeren 2006 møtte en mann som gjorde dypt inntrykk på henne.

- Hva slags mann trodde du at du hadde møtt?

- En kjekk og sjarmerende kar, voksen, oppegående og faglig dyktig. Vi likte å gå lange turer i skog og fjell, begge to, og hadde gode og meningsfylte samtaler. I begynnelsen tok han veldig forsiktig kontakt, forholdet vårt fikk utvikle seg gradvis. Jeg trodde at jeg hadde møtt den perfekte match.

Noe som skurret

Etter hvert måtte Anne innse at hennes nye kjæreste også hadde noen mørke sider.

- Jeg la merke til at han aldri kom meg i møte når jeg trengte støtte eller hjelp.

Likevel lot hun seg overtale til å flytte sammen med ham.

Her er noen av de mest vanlige:

- Å bli utsatt for vold, gjør noe med selvtilliten. Hun ser seg rett og slett ikke i stand til å gjøre noe med situasjonen.
- Dårlig økonomi.
- Press og forventninger fra familien om å bli i forholdet.
- Mye vold fører gjerne til at hun blir isolert. Da er det enda vanskeligere å bryte ut hvis man ikke har noen å søke hjelp og støtte hos.
- Hvis hun frykter for sikkerheten sin, kan hun vurdere det som farligere å bryte enn å bli.
- Gode perioder kan veie opp for vold i dårlige perioder.
- Håp om bedring, løfter om at nå var det "siste gang".
- Hun tar skylden for volden.
- Hun føler skam.
- Hun føler ansvar for forholdet, "det skal ikke stå på meg".

Kilde: Elisabeth Christie Ørke, Alternativ til vold

Vær på vakt mot:

Det er mulig å avsløre voldelige menn i en tidlig fase av et forhold. Hvis du har fått deg ny kjæreste, bør du være på vakt mot disse tegnene:

- Han er veldig sjarmerende, for god til å være sann.
- Han vil ha deg helt for seg selv, og ønsker ikke at du skal være så mye sammen med familien din eller vennene dine.
- Han lyver, eller holder mye hemmelig.
- Han har raskt funnet ut mye om deg og ditt liv, men du vet lite om ham.
- Han vil ha deg raskt inn i et forhold, og vil flytte sammen veldig fort.
- Han forteller at han elsker deg uten

- Han brukte mye tid på å overbevise meg, forteller hun.

Da Anne fikk tilbud om å bli konstituert rådmann i Notodden kommune i Telemark, valgte hun å slå til. På samme tid solgte hun og kjæresten sine respektive boliger og kjøpte hus sammen i Kongsberg.

Nå gikk det ikke lang tid før Anne til fulle fikk erfare hvilken mann hun hadde flyttet sammen med. Med andre til stede, var han fortsatt den rolige, avbalanserte og sjarmerende lederfiguren. Når de var alene, viste han sitt andre jeg: Ubehersket, uforutsigbar og stadig mer voldelig. Raserianfallene kom plutselig og uten grunn. Han klemte armene hennes, sparket henne på leggene, lugget og spyttet på henne. Hvis hun prøvde å gå ut av huset uten at han hadde gitt tillatelse til det, stilte han seg i veien og holdt henne fast etter håret.

- Likevel var det den psykiske terroren som var verst. Verst var han når jeg var som mest sliten og nedfor. Det virket som det triggert ham å trække på meg når jeg lå nede, forteller Anne.

Overvurderte egen styrke

Blåmerkene skjulte Anne med skjerf og langermede gensere. Solbrillene dekket over at øynene hennes var rødflammet og opphovnet. Bare søsteren fikk vite hvordan hun hadde det. I de to årene mishandlingen varte, sendte Anne jevnlig SMS-er til sin søster, der hun fortalte rett ut hva hun ble utsatt for. Samtidig bønnfalte hun henne om ikke å si det til noen. På kontor- PC-en sin loggførte hun overgrepene. Bak låst baderomsdør sørget hun også for å fotografere blåmerkene med mobiltelefonen.

- Jeg forberedte meg på en eventuell rettssak. Jeg bestemte meg for at jeg skulle kunne dokumentere alt jeg sa.

egentlig å kjenne deg.

- Han er sjalu.

- Dere løser konflikter på en måte som viser at han ikke synes dine synspunkter eller behov er like viktige som hans.

- Hvis du er syk eller trenger ekstra støtte fra ham, så er han ikke der. Kanskje gjør han seg enda sykere eller fremstiller seg selv som den som trenger omsorgen.

Kilde: Elisabeth Christie Ørke, Alternativ til vold

Vold mot kvinner

En undersøkelse fra 2005 om vold i parforhold i Norge, viser følgende:

- 27,1 prosent av kvinner over 15 år som hadde levd i parforhold, hadde opplevd vold en eller flere ganger.

- 9,3 prosent hadde opplevd potensielt livstruende vold fra partner.

- Mer enn 3 prosent av kvinnene oppga at de ble utsatt for vold fra partner mens de var gravide.

- 5 prosent av alle kvinnene oppga at de hadde vært utsatt for vold siste 12 måneder.

- Andelen kvinner som oppgir å ha opplevd vold fra en eller annen er høyere enn for kvinner i Sverige og Finland, mens andelen kvinner som opplever vold fra nåværende partner er lavere enn i nabolandene.

- Kvinner som har opplevd vold fra andre en partneren, er også de som er mest utsatt for vold fra partner.

Kilde: [Vold i parforhold - ulike perspektiver](#), fra Norsk institutt for by- og regionforskning.

- *Hvorfor gikk du ikke bare?*

- Fordi jeg var fast bestemt på at jeg ikke ville ut av forholdet som en taper. Mens dette pågikk, var jeg konstituert rådmann. Jeg følte at jeg måtte holde ut til den nye rådmannen var på plass. Hadde jeg sluttet før det, ville jeg for alltid hatt det på ettermælet at jeg hadde kastet inn håndkleet. Hvis jeg hadde fortalt sannheten, at jeg måtte slutte fordi jeg bodde sammen med en mann som slo meg, så ville det ikke ha sett særlig bra ut, det heller — det er nå engang sånn det er i arbeidslivet.

Selv om Anne i denne tiden holdt seg mer for seg selv enn tidligere, fungerte hun godt på arbeidsplassen.

- På jobben følte jeg meg trygg, der trivdes jeg. En rådmann må tåle kritikk og tøffe tak, men den typen motbør hadde jeg ingen problemer med å takle.

- *Hvorfor ba du ingen om hjelp?*

- Jeg visste at de bare ville ha bedt meg komme meg unna denne mannen fortest mulig. Og ut av forholdet, det skulle jeg, bare ikke som taper.

En gang søkte Anne likevel politiets hjelp.

- En natt han hadde sovnet, etter nok en stygg voldsepisode, listet jeg meg ut av huset og dro til politistasjonen midt på natten. Politimannen jeg snakket med, trodde åpenbart at vi var to ressurssterke personer som bare ikke fikk forholdet til å fungere ordentlig. Han satt der og pratet med meg nærmest som en psykolog og viste med all tydelighet at han ikke ville ta i saken, forteller hun.

Da ny rådmann tiltrådte, ble Anne ansatt som assisterende rådmann. Hennes nyinnsatte kollega så at hun var sliten og ba henne ta ferie.

- Da jeg endelig kunne senke skuldrene og begynne å ta tak i det som skjedde på hjemmebane, var jeg ikke i stand til det lenger. Plutselig visste jeg hverken ut eller inn.

Mord eller selvmord

Et par dager ut i ferien, brast det fullstendig for Anne. Etter nok en kveld med skriking og kjefting, hadde hun gått og lagt seg på gjesterommet.

- Jeg fikk ikke sove, derfor tok jeg en sovetablett. Plutselig tok jeg flere. Deretter hentet jeg en mugge vann og fortsatte å svelge tabletter.

- Jeg kan huske at jeg sendte en SMS til søsteren min, der jeg ba henne ringe mor. Etter det husker jeg ikke mer. Meldingen hadde vært så feilstavet og uklart at søsteren min var blitt fryktelig redd.

- *Du beskriver selvmordsforsøket ditt som om det ikke var en bevisst handling?*

- Ja, på en måte var det slik. Det var som om det var mitt underbevisste jeg som handlet. Der og da ga jeg opp.

Sendte politiet

Da Annes søster leste SMS-en, forsto hun straks at noe var veldig galt. Etter gjentatte ganger å ha ringt Annes mobil og hustelefon uten å få svar, sendte hun politiet dit, ettersom hun bodde langt unna. I løpet av noen minutter var ambulansen på plass — i siste liten, viste det seg på sykehuset.

Samboeren fulgte ikke med henne til sykehuset, og han besøkte henne heller ikke mens hun lå der. Da Anne kom hjem etter halvannen uke, forklarte han henne at hun hadde gjort en stygg handling mot ham og at dette ikke var lett for ham.

- *Det kan virke ubegripelig at du fortsatt ikke gikk din vei?*

- På dette tidspunktet var jeg for svak og nedbrutt. Jeg klarte ikke lenger å mobilisere krefter til å bryte opp. Dessuten skammet jeg meg over det jeg hadde gjort. Jeg var redd for at folk skulle få greie på det. Et par uker senere skjedde det som skulle bli begynnelsen på slutten. Samboeren hadde vært på en fest, og da han kom hjem om natten, var han beruset og sint. I tre og en halv time slo han Anne. Blant annet fikk hun et centimeterdypt kutt fra leppen og helt opp til nesen. Neste dag dro han på jobb som vanlig. Anne dro på legevakten for å bli sydd, og samme dag gikk hun til politiet. Denne gangen ble hun tatt på alvor.

- Det måtte blod til for at de skulle reagere.

Politiet fotograferte skadene og ville at jeg skulle anmelde ham, men fortsatt hadde jeg ikke krefter til å gjøre det. Likevel var det dette som fikk snøballen til å begynne å rulle.

Annes revansj

I september 2009 ble Annes samboer innkalt til avhør, forteller hun.

- Etter avhøret ble han redd og tvang meg til å skrive et brev til politiet der jeg erklærte at han aldri hadde slått meg.

Det brevet trodde de ikke et øyeblikk på. Det var nå gått så langt at Anne hadde begynt å frykte for sitt eget liv.

- Jeg var redd for at han planla å ta livet av meg og få det til å se ut som selvmord.

Ved hjelp av skjult mobiltelefon fikk Anne tatt lydopptak av en 23 minutters voldsepisode, der samboeren skriker hysterisk, kjeffer, kaster ting rundt seg og slår Anne. Da hun leverte opptaket til politiet, tok de umiddelbart grep. Samboeren fikk nå øyeblikkelig besøksforbud og beskjed om å flytte ut av huset deres på timen.

- Det var en stor dag, sier Anne. De neste ukene bedrev hun sin egen form for terapi. Den besto i å spille av lydopptaket av den voldelige ekssamboeren, skru av, lene seg tilbake, trekke pusten dypt, strekke armene opp i et V-tegn og juble: «Jippi, jeg er fri!»

- Det høres sikkert merkelig ut, men for meg funket det.

Da saken kom opp i tingretten i 2010, stilte Anne med overbevisende dokumentasjon i form av loggføring, bilder, tekstmeldinger og lydklipp.

- Jeg trakk ikke fra noe, og jeg la ikke til noe. Jeg sa det bare som det var, og alt sammen kunne jeg dokumentere.

Anne forteller at ekssamboeren ble dømt til seks måneders fengsel, og hun ble tilkjent 40 000 kroner i oppreisning. I dag er han ferdig å sone og bor i en annen by. Ifølge Anne hevder han fortsatt at han er uskyldig dømt.

Ingen oppskrift

Hun har ingen oppskrift å komme med for dem som skulle oppleve lignende situasjoner som den hun har vært i.

- Grunnen til at jeg forteller min historie med fullt navn og bilde, er at jeg anser meg for å være en sterk og bevisst person. Det som har skjedd meg,

kan skje hvem som helst, det er ingen grunn til å føle skam, sier Anne som har skrevet to bøker om det hun har vært gjennom. Hun har også holdt foredrag om det på en konferanse om vold i nære relasjoner, arrangert av Norske Kvinners Sanitetsforening. I dag jobber Anne som NAV-leder i Tinn kommune i Telemark og ukependler mellom Rjukan og Kongsberg. Hun frykter ikke at ekssamboeren skal oppsøke henne.

- Jeg tror neppe han vil risikere alt det trøbbelet det kommer til å medføre for ham, sier hun tørt.

Livet går videre, sårene har begynt å gro, men fortsatt sliter Anne med å finne tilbake til tilværelsen slik den var.

- På jobb fungerer jeg godt, men i nære relasjoner er det fortsatt vanskelig. Jeg sliter med å finne mot til å leve et normalt sosialt liv — og det skal nok litt til før en mann klarer å vinne tilliten min igjen.

Anne har skrevet to bøker om det hun har vært gjennom: «Den voldelige sjarmøren» og «Den svikeyfulle sjarmøren» (Alpha Forlag)

- Det går ikke over

Psykologspesialist ved Alternativ til vold i Stavanger, Elisabeth Christie Ørke, understreker at den som utøver volden, alltid er ansvarlig for voldsbruken.

- Og selv om det kan være gode perioder, kommer en voldsutøver ikke til å slutte med volden med mindre han faktisk tar tak i sin egen sinnemestring. Og som regel blir volden grovere med tiden, sier hun.

Det finnes flere former for vold.

- Det kan være fysisk vold, psykisk vold, seksualisert vold og materiell vold. Dessuten er det latent vold, altså at man har grunn til å tro at det kan komme vold snart. Det kan være et blick eller måten en dør blir åpnet på, sier hun.

- Hvis man blir påvirket til å gjøre noe annet enn det man hadde tenkt fordi man blir så krenket eller redd, da er man utsatt for vold, sier Ørke.

- *Når bør man bryte ut av et voldelig forhold?*

- Det er veldig vanskelig å si noe eksakt om det. Jeg vil si til kvinner at hvis man ikke har det trygt, har man rett til å foreta endringer. Alle har rett til et liv

i trygghet, sier Ørke.

- Det kan være nødvendig å flykte plutselig fra en farlig situasjon. Men jeg anbefaler å planlegge selve bruddet ordentlig. Søk gjerne hjelp hos familiekoordinatoren i politiet, krisesenteret, familievernkontoret eller Alternativ til vold. Hvis barns sikkerhet er truet, må du også ta kontakt med barnevernet. Og det er lurt å alliere seg med en nabo eller en venn, slik at man kan få hjelp hvis det trengs, sier hun.

Ørke råder kvinner som går inn i nye forhold til å ta tiden til hjelp.

- Det kan være flatterende at han vil være mye sammen med deg, og at han vil raskt inn i et forhold. Men hold igjen. Og legg merke til hvordan dere løser konflikter - er dere likeverdige, eller blir dine meninger og synspunkter underkjent eller usynliggjort. I så fall er det et dårlig tegn, sier hun.

Les mer:

[De fleste drap skjer etter brudd](#)

[Ut av psykopatens klør](#)

[Slik takler du å bli sint](#)

[Detaljene kan bli for tøffe](#)

Saken ble opprinnelig publisert på Klikk.no. [Les her](#).

Om kommentarer på denne artikkelen:

Vi har latt kommentarefeltet være åpent på denne artikkelen om vold i nære relasjoner. Vi forutsetter de som kommenterer denne artikkelen er forsiktige med personangrep og at sjikane ikke forekomm. Prøv heller å forklare hva du mener og hvorfor. Vi setter stor pris på konstruktive kommentarer og innspill til temaet vold.

Andreas Carlsen, vaksjef i klikk.no. - andreas.carlsen@egmonthm.no