

## Kapitel 4

---

# Selvhjælps- værktøjer

I vores søgning efter vejledninger og redskaber, der kan anvendes til at opspore og vurdere vold i nære relationer, er vi stødt på en del redskaber, der er henvendt direkte til målgruppen af voldsudsatte voksne, børn, unge pårørende eller udøvere. De kan med et samlet begreb betegnes som selvhjælpsværktøjer.

Da sigtet med denne rapport er at skabe et overblik over vejledninger og redskaber henvendt til fagprofessionelle, indgår selvhjælpsværktøjerne ikke i vores oversigts-tabeller og analyser i *kapitel 2* og *3*. Men da selvhjælpsværktøjerne er et væsentligt udtryk for opmærksomheden på og indsatsen for bekæmpelse af vold i nære relationer, har vi valgt at præsentere dem i tabel 9A og 9B nedenfor. Flere af selvhjælpsværktøjerne kan med fordel bruges af fagprofessionelle blandt andet som grundlag for at henvise voldsudsatte, voldsudøvere og pårørende til på egen hånd at søge mere information, støtte og rådgivning.

En fællesnævner for selvhjælpsværktøjerne er, at der altid bliver henvist til, hvor man kan henvende sig, hvis man har brug for yderligere hjælp eller støtte. Der er således tale om en form for opsporing, hvor det er den voldsudsatte, barnet, den unge pårørende eller udøveren, der selv kan tage skridt til at henvende sig til en relevant organisation. Men formålet kan også være generel oplysning eller opfordring til adfærdsændring. Der er ikke noget selvhjælpsværktøj, der henviser udøvere til videre hjælp og støtte til at bryde med volden. Generelt er der med selvhjælpsværktøjerne tale om en god udnyttelse af mulighederne i e-medier for interaktive vejledninger, informationsfilm og apps.

Der findes ikke noget selvhjælpsværktøj henvendt til unge vedr. vold i hjemmet. Som nævnt under afsnittet om redskaber til opsporing, er der ikke pligt til at underrette om vold i hjemmet, når et hjemmeboende barn er over 18 år. De unge er i princippet overladt til at tage ansvar for deres eget liv. ■

## Selvhjælpsværktøjer henvendt til voldsudsatte, børn, unge eller pårørende

Tabel 9A. Selvhjælpsværktøjer henvendt til børn og unge

Redskabets navn	Udgiver & år	Type vold	Yderligere oplysninger
16 film om rettidig omsorg	Børnerådet	Vold og seksuelle overgreb	<a href="https://www.boerne-raadet.dk/rettidig-omsorg">https://www.boerne-raadet.dk/rettidig-omsorg</a>
Artikler om vold i familien	Mødrehjælpen	Vold i familien herunder vold mod børn	<a href="https://moedrehjaelpen.dk/artikler-om-vold-familien/">https://moedrehjaelpen.dk/artikler-om-vold-familien/</a>
Gode råd til at undgå vold	Børns Vilkår	Vold mod børn	<a href="https://bornsvilkar.dk/fokus/svigt/vold/gode-rad-til-undga-vold">https://bornsvilkar.dk/fokus/svigt/vold/gode-rad-til-undga-vold</a>
Hvad er psykisk vold	Danner, 2017	Psykisk vold	<a href="https://danner.dk/stop-psykisk-vold">https://danner.dk/stop-psykisk-vold</a>
MindSpring	Dansk Flygtningehjælp	Social udsathed og vold mod børn	<a href="https://www.rodekors.dk/media/1626028/Metodehplus%C2%AAfte-med-vejledning-om-opdragelse-af-bplus%C2%A9rnder-vokser-op-med-to-kulturerLinkMind-spring.pdf">https://www.rodekors.dk/media/1626028/Metodehplus%C2%AAfte-med-vejledning-om-opdragelse-af-bplus%C2%A9rnder-vokser-op-med-to-kulturerLinkMind-spring.pdf</a>
Vold og overgreb	Børnerådet	Vold og overgreb	<a href="http://boerneportalen.dk/vold-og-overgreb/">http://boerneportalen.dk/vold-og-overgreb/</a>
Alle unge har ret til et liv uden kontrol og pres	Etnisk Ung	Social kontrol	<a href="http://www.etniskung.dk/_files/141104_etu_ungefolder_screen.pdf">http://www.etniskung.dk/_files/141104_etu_ungefolder_screen.pdf</a>
For vild med dig	Det Kriminalpræventive Råd, 2015	Kærestevold	<a href="http://www.forvild-meddig.dk/">http://www.forvild-meddig.dk/</a>
Hvad er psykisk vold	Danner, 2017	Psykisk vold	<a href="https://danner.dk/stop-psykisk-vold">https://danner.dk/stop-psykisk-vold</a>
Test dit forhold - skal du slå op?	Bryd Tavsheden	Kærestevold	<a href="https://www.brydtavsheden.dk/har-du-brug-for-hjaelp/test-dit-forhold/">https://www.brydtavsheden.dk/har-du-brug-for-hjaelp/test-dit-forhold/</a>

Tabel 9B. Henvendt til voksne

Redskabets navn	Udgiver & år	Type vold	Yderligere oplysninger
Artikler om vold i familien	Mødrehjælpen	Vold i familien herunder vold mod børn	<a href="https://moedrehjaelpen.dk/artikler-om-vold-familien/">https://moedrehjaelpen.dk/artikler-om-vold-familien/</a>
Forældreguiden	Røde Kors	Vold og seksuelle overgreb mod børn	<a href="https://www.rodekors.dk/det-goer-vi/roede-kors-asyl/viden-og-eksperter/foraeldreguiden-asyl">https://www.rodekors.dk/det-goer-vi/roede-kors-asyl/viden-og-eksperter/foraeldreguiden-asyl</a>
Gode råd til at undgå vold	Børns Vilkår	Vold mod børn	<a href="https://bornsvilkar.dk/fokus/svigt/vold/gode-rad-til-undga-vold">https://bornsvilkar.dk/fokus/svigt/vold/gode-rad-til-undga-vold</a>
Hvad er psykisk vold	Danner, 2017	Psykisk vold	<a href="https://danner.dk/stop-psykisk-vold">https://danner.dk/stop-psykisk-vold</a>
Informationsfilm om vold mod kvinder	LOKK	Partnervold	<a href="http://www.lokk.dk/Viden-om-vold/Infofilm-om-vold-mod-kvinder/">http://www.lokk.dk/Viden-om-vold/Infofilm-om-vold-mod-kvinder/</a>
MindSpring	Dansk Flygtningehjælp	Social udsathed og vold mod børn	<a href="https://www.rodekors.dk/media/1626028/Metodeplus%C2%AAfte-med-vejledning-om-opdragelse-af-bplus%C2%A9rnder-vokser-op-med-to-kulturerLinkMind-spring.pdf">https://www.rodekors.dk/media/1626028/Metodeplus%C2%AAfte-med-vejledning-om-opdragelse-af-bplus%C2%A9rnder-vokser-op-med-to-kulturerLinkMind-spring.pdf</a>
Skytsenglen (App)	Dansk Stalking Center	Stalking	<a href="http://www.skytsengel.org/index.php?id=110">http://www.skytsengel.org/index.php?id=110</a>