

Avdekking av psykisk vold i Norge

336 svar

[Publiser analytics](#)



Hvilket år er du født?

336 svar

1978

1987

1974

1977

1988

1981

1982

1976

1980

1972

1968

1984

1990

1985

1971

1991

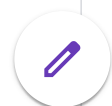
1983

1975

1969

1979

1989



1973
1986
1970
1996
1993
1965
1995
1994
1967
2001
1961
1963
1992
1964
1946
1958
1999
1952
198
1959
1960
1962
198o



78

1998

1947

På 1970 tallet

83

81

130462

2000

73

1957

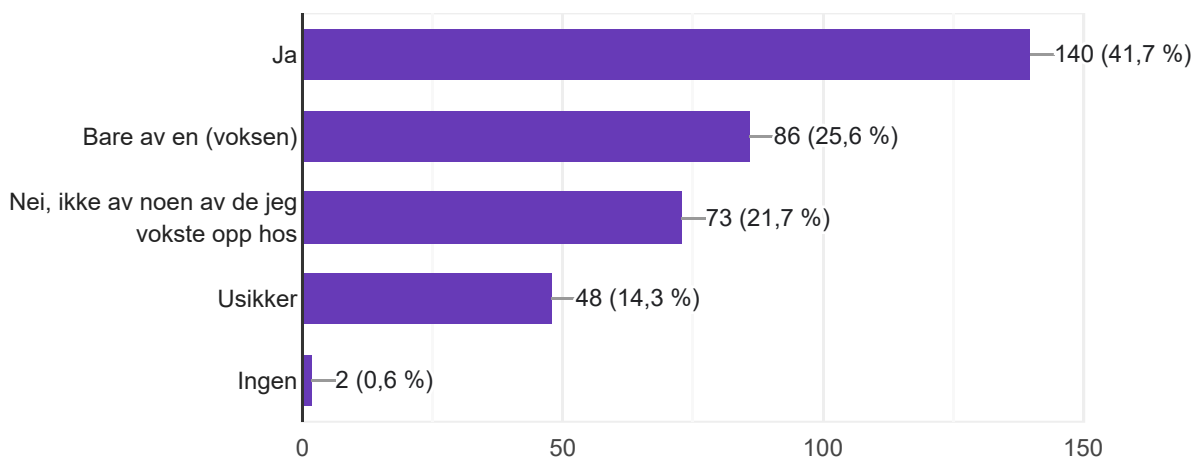
1950

197-

Fikk du god omsorg av de du vokste opp hos?

 Kopier

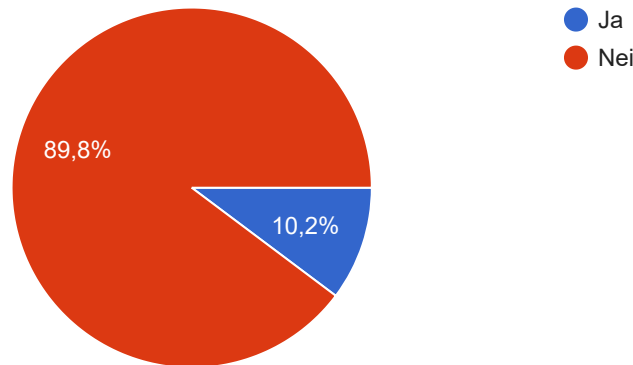
336 svar



Ble den psykiske volden du ble utsatt for fra partneren din oppdaget av det offentlige (uten at du selv eller barna hadde fortalt først)?

 Kopier

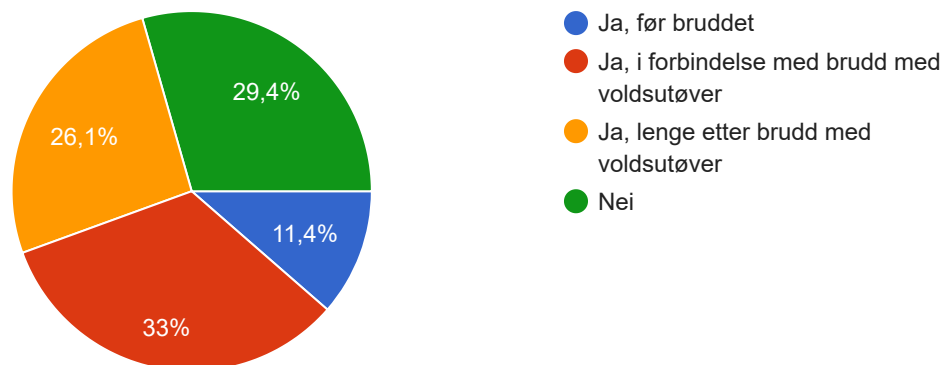
332 svar



Har du eksplisitt fortalt en offentlig ansatt om den psykiske volden? (Brukte du selv betegnelsen psykisk vold?)

 Kopier

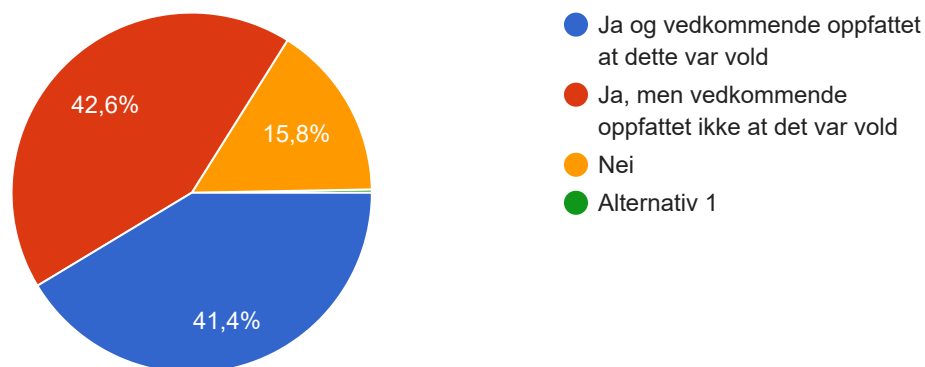
333 svar



Fortalte du en offentlig ansatt indirekte om psykisk vold? (Fortalte du om situasjoner eller hendelser uten å bruke betegnelsen vold)

 Kopier

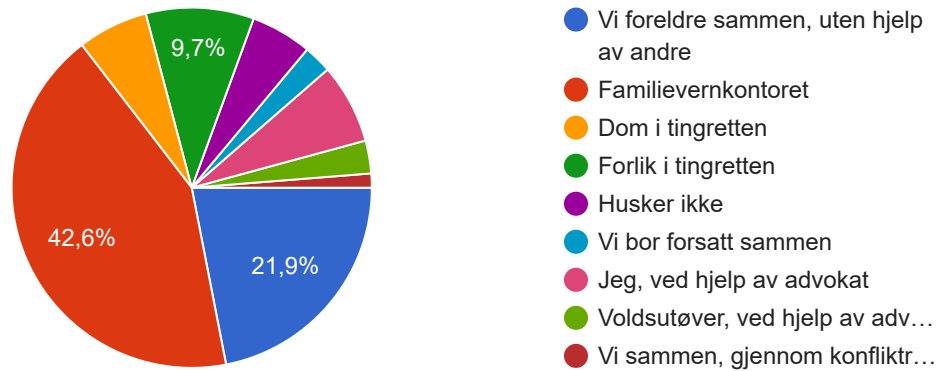
336 svar



For deg som har barn med voldsutøver: Hvem fastsatte første samværsavtale etter brudd med voldsutøver?

 Kopier

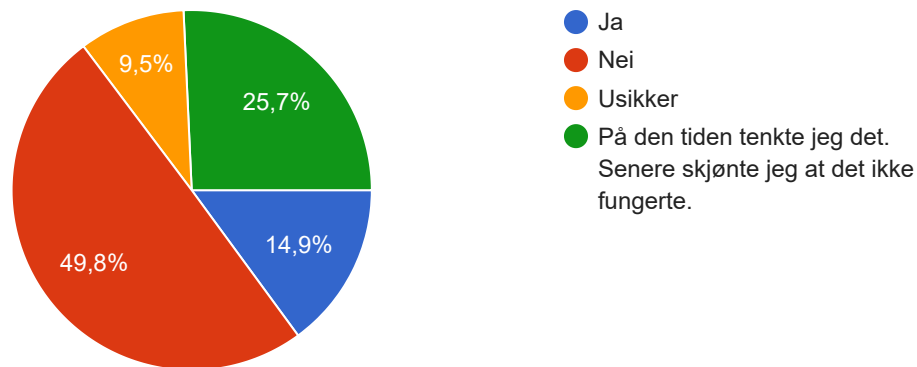
237 svar



Var første samværsordning til barnas beste etter din oppfatning?

 Kopier

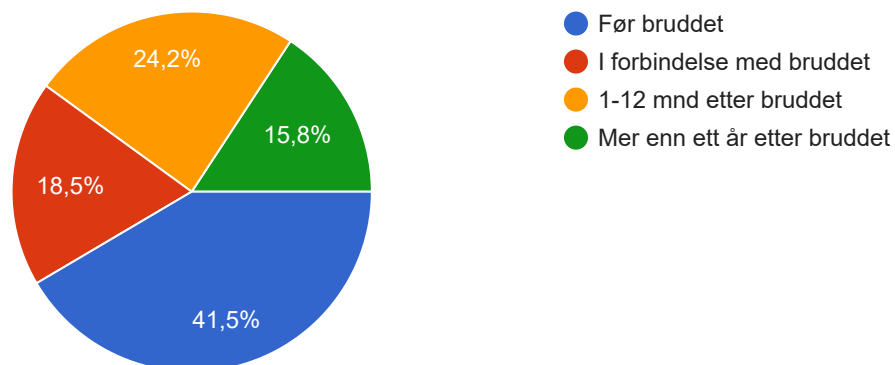
241 svar



Når forsto du at du ble utsatt for psykisk vold?

 Kopier

330 svar



Hva var det som gjorde at du skjønnte at du var utsatt for psykisk vold? (Ikke oppgi identifiserende personopplysninger.)

303 svar

Da jeg fikk kraftige fysiske reaksjoner på de psykiske handlingene jeg har vært utsatt for i mange år (blitt fortalt i ettertid, av en som hjalp meg å sortere tanker/følelser, at dette kommer pga at jeg har stått forlenge i tøffe påkjenninger/handlinger/situasjoner som har vært utenfor toleransevidu)

Repeterende mentale og følelsesmessige overgrep, fysisk vold og trusler.

Alt han skrev til meg, beskyldte meg for, brukte alle distanser han kunne komme på i mot meg, løgner, manipulasjon, jeg ble grønnsak i hodet, utviklet post traumatisk stress, ble utbrent, havnet i psykose(hjernen min taklet ikke mer), jeg kunne aldri gjøre noe bra nok, prøvde jeg å gjøre ting han klaget på bedre så var det også gale (da var det feil tidspunkt, feil ditt, feil datt).

Stress signaler når jeg gjorde ting under bruddet og etter at jeg skjønnte at jeg hadde ikke gjort disse tingene fordi jeg ikke "fikk lov". Han sa aldri det men jeg viste det, vi gikk på tåhev hele tiden for å tilfredsstille han.

Fanny info om psykisk vold online

Løp mot meg og lata som han skulle slå hodet mitt i full agresjon med ville svarte øyne . Ble kalt mye stygge som fitte . Truet med å ta livet sitt og hoppe ned trappa .Gikk rundt å sa at jeg hadde svangerskapsdermisjon uten at jeg hadde det . Mange løgner om meg til bv . Da jeg til slutt måtte holde igjen barnet fra samvær . Han trua også bv om å ringe tv 2 . Mamman til Barnes far (farmor) har angrepet meg ved overlevering ved samvær . Jeg måtte låse meg inni bilen med mitt barn på ca 1 år til Politiet kom .+++++

Jeg mistet all energi. Ble utrolig sliten av å være sammen med partner

Barna mine begynte å fortelle hva de opplevde hos barnefar, som var identisk med hva jeg hadde opplevd. Jeg fortalte til en helsesykepleier som definerte det som psykisk og emosjonell vold

Fikk det litt på avstand, og andre nære påpekte det.

Psykolog

Romerike krisesenteret

Kontrollregime, trusler og trakassering

Lært hva narsissisme og psykisk vold var først etter bruddet.

Informasjon og mer kunnskap.



Jeg lette på nettet etter svar på hvorfor min mann oppførte seg som han gjorde, og hvordan jeg kunne hjelpe ham. Etterhvert innså jeg at min mann har narcissistiske trekk, at han rett og slett lyver for fornøyelsens skyld og at man ikke kan hjelpe et menneske som ikke selv innser at han trenger hjelp. Jeg trodde lenge at krisesenter kun var for de som opplevde fysisk vold, men etter å ha kommet over en nettside hvor krisesenteret omtalte diverse former psykisk vold, tok jeg motet til meg og ringte. De bekreftet at min manns oppførsel var psykisk vold, noe som er en enorm hjelp etter å ha fått mine opplevelser bagatellisert hos familievernkontor og psykolog.

Leste artikler og kontaktet Epitel som bekreftet det

Ansatte på krisesenter

Jeg fikk avstand fra voldsutøver da han var i fengsel, og da «våknet» jeg fra hjernevask

Kunnskap av andre som hadde opplevd samme

Krisesenter fortalte meg det

Kom over en artikkel om narcissister, som videre førte meg til å Google psykisk vold

Via nettsider og min advokat i barneforedelingssaken. Det tok likevel lang tid før jeg forstod det fullt ut.

Andre reagerte på behandlingen jeg fikk av partneren min. Det var familievernkontoret som kartla og navnga volden.

Da dette ble mere opplyst

Intens trakassering, stalking og sverting, forfølgelse og truing av barn samt uriktige meldinger om min psykiske helse til både barnevern og politiet.

Forsto at noe var galt. Men det var når volden eskalerte jeg skjønnte at vi måtte få voldsutøver ut av huset. (Når jeg ble utsatt for fysisk vold.)

Kom tilfeldig over informasjon om dette

Oppdaget at han var så stygg i språk og handling med meg og min særkullsdatter, men snill og god utenfor hjemmet.

Når han ville ta barna vekk fra meg og jeg fikk bistand fra krisesenter

Familie: Da jeg flyttet hjemmefra og hørte hvordan andre ble behandlet hjemme.

Eks: Da jeg oppdaget manipulasjonen som svigerfamilien og omgivelsene ble utsatt for.

Søkte etter informasjon og kunnskap om vanskene i samlivet. Prøvde iherdig å forstå min partner.



Vår eldste sønn ba meg anmelde faren, ellers ville han gjøre det. Dermed tok jeg kontakt med kritesenteret og familievern kontoret for å få hjelp til å skjønne og sette ord på det vi har opplevd

Nedsettende kommentarer, gaslighting osv

Mye tenking, grubling og opplesing på temaet.

Han gikk til ATV etter at jeg sa det måtte en endring til og at vi gikk på FVK. For øvrig: Truslene, tvilen på meg selv, redd for at partner skulle bli sint (kjefte, rope, håne, true meg, barnet) Redd for at han skulle lage en scene offentlig. Redd for hva som ville skje hvis jeg gjorde det slutt.

Handlinger utført av eks

Jeg jobbet på en politistasjon og da gikk det en kampanje som het «hvor lite» - da skjønte jeg det - men hadde hatt en mistanke og lest en del om det. Men han gjorde meg så usikker på ting at jeg slo det fra meg og tenkte jeg overreagerte/var overfølsom.

Snakket med utenforstående

Oppførselen hans og at jeg visste om ulike voldsformer. «Manglende folkeskikk» tenkte jeg siden det virket som han ikke selv skjønte at det ikke var greit. Mye lik negativ omtale direkte og om andre i hans familie. Det er liksom «sånn de er».

Leste mye om det på nettet i etterkant, ulike støttegrupper på Facebook og innså at ikke det bare var måten bruddet ble gjort på som var forferdelig galt, men at hele forholdet var basert på psykisk vold

I ettertid, etter å ha møtt andre som har opplevd lignende, samt lest meg opp. Der og da, i lang tid, var man i "vakum", og trodde det skulle være sånn. Skam om å ha en slik partner. Folk sa "du er så sterk". I ettertid ser jeg at jeg ble psykisk og fysisk syk av det jeg opplevde. Samt alle tap. (Sosialt, familie, penger, jobb, materielle ting, "status"). Vi gikk en gang til familieterapeut, og de skilte oss; jeg fikk par timer med terapi og partner måtte gå til ATV. Men det var min feil og jeg skulle gått på ATV, sa partner. I terapi opplevde jeg "at det gjelder ikke meg, men fikk noen ahaer, som gjorde at jeg begynte prosessen med å kom ut av forholdet (som varte 3 år). Mye skam og "det må være noe galt med meg" gjorde at etter brudd sa jeg ikke til noen om all psykisk vold.

Hendelsesforløpet

Gaslighting, løgner, verbal nedverding

Fortalte en venn om at daværende samboer hadde sagt han ville stikke øynene mine ut ne en gaffel. Forsto ikke det var alvorlig før jeg så reaksjonen hans da jeg fortalte d

De på kritesenteret og barnevernet fortalte hvor alvorlig psykisk vold er ut i fra hva jeg fortalte om det jeg og mine barn ble utsatt for av min eks.



Jeg fikk vite sannheten og forstod alle løgnene og manipuleringen. Samt alt det han hadde gjort mot meg i skjul som utstrakt overvåking, neddoping og deling av bilder/film

Jeg var planlagt gravid, og barnets far skiftet personlighet fra omsorgsfull til sint når graviditeten ble bekreftet. Det ble et massivt angrep på meg som aldri egentlig har stoppa. Barnet er 15 år i dag og har ptsd.

Krisesenteret

Isolasjon.kunne ikke ta egne valg

ved å bli fortalt at alt var min feil, barna ble også fortalt det - at mamma ikke var noe verdt, alt var min feil - enda den dag i dag over 30 år etter bruddet mener de at alt er min feil...den psykiske volden fortsetter...

Ord å handlinger som krenket selvtilliten min

Fikk tilbakemelding fra familie + kunnskap jeg søkte opp på nettet

Mine barn og bonusbarn

Fikn hjelp av en psykolog og gjennom det forsto jeg etter hvert hva jeg og barna ble utsatt for

Husker ikke helt, men hadde aldri før hørt om narssisisme, så var det en kompis som nevnte ordet en eller annen gang. Jeg søkte det opp og leste om det, husker jeg ble så kvalm at jeg kastet opp da jeg innså det.

Gaslighting, manipulasjon, tolking av situasjoner. Alt sett i ettertid av bruddet.

Andres reaksjon på det jeg fortalte og da de på krisesenteret bekreftet det

En voldsom mengde nedsettende navn på meg, kontroll over hva jeg skulle mene oa

Etter at jeg googlet på nettet

Tiltakende frihetsnekt og økende humørsvingninger og aggresjon hos voldsutøver

Barnefaren begynte med psykisk vold mot vår felles datter da hun var barn

Fordi flere jeg snakket med i helse vesenet snappet det opp og hjalp meg å skjønne. Tok enormt mange år.

Hvordan jeg endret meg til et skall av meg selv

I couldn't understand my samboer's behavior, I googled and googled for hours because I wanted to help our relationship and because he started to be mean to our children as well, not only me, and I wasn't able to explain to him how hurtful he is. I started to have physical symptoms of long term abuse and that's how I found out that what I was experiencing is



psychological abuse indeed. I later learned about narcissistic abuse and suddenly everything made sense - my samboer has narcissistic personality disorder and that makes him abusive. He hurts me and my children every day (mentally, physically as well (without hitting or leaving any evidence - he is too clever for that)). He threatens that if I want to leave, he will make sure he gets custody of the children. He has much more money for a better advocate. He is Scandinavian, I'm originally from what is here in Norway called "Eastern Europe", so I'm also afraid of prejudice. There's no way I can prove anything, Norway doesn't have any effective program that would help victims like me and my children, nor effective way to objectively identify a victim and an abuser. Everybody I met through the public system when I tried to find help was driven by subjective feelings, lacking any specialized education and scientific backing. There's basically nobody I could find that is educated in what narcissistic personality disorder is. So now we have to wait with my children until they are old enough to have legal right to decide with what parent they want to live. I found them a therapist (abroad) to help to deal with the narcissist father figure in the future (impossible to find in Norway). I myself have a private therapist and made an online course on dealing with narcissist abuse. There's nothing more I can do. One of my children said he/she's going to kill him-/herself if she/he has to be with the father in delt omsorg, and I can't risk a custody battle with someone who's only motif would be revenge and hurt, knowing that I have no protection in the legal system here and I can't hope for help. I can't risk my children's future life and well being based on subjective decision of one judge.

I samtaler på krisesenter

Gaslite, hind a away my things, dont take any accountability for what he done wrong, blame me for everything that goes wrong, drinking problem, no empathy, ignored, dismiss my feeling, emotional dumt, controlling,

Når jeg fikk avstand fra alt,og begynte å ta inn over meg hva som faktisk hadde skjedd. Da skjønnte hvorfor venner, psykologer og andre behandlere sa jeg var utsatt for psykisk vold. Turte ikke se det når jeg levde i det..

Etter at jeg sourte en politi om hvor grensen for trakassering går.

Google

Når jeg begynte å høre/lese om andre som hadde opplevd det samme. Og til min store forundring ble det kalt psykisk vold. Alt dette vonde jeg hadde opplevd var kanskje ikke bare min feil. Nå vet jeg bedre, men på en måte forstår jeg det likevel ikke

Jeg ble advart av hans kollega

Ex begynte å oppføre seg likt mot felles datter som mot meg

Jeg begynte å lese masse for å finne ut av hva det var i veien med meg.

10 mnd etter brudd møtte jeg veggen og havnet hos lege som fortalte meg det uten at jeg enda da skjønnte at det var meg som hadde vært utsatt for vold

Jeg begynte å søke i skul om dette på nettet. Jeg søkte om hans utfordringer. Hans



personlighetsforstyrrelser. Jeg leste da om psykisk vold og kjente meg igjen i alt.

Var familie og venner som fikk meg til å finne ut av det.

Da jeg begynte å lære om narsesisme og psykopati

Betrodde meg til HR på arbeidsplassen om hvordan livet mitt med ektefellen var. HR sa at det jeg fortalte var graverende, og tok det videre med ledelsen uten å spørre meg først om det var greit. Det skremte meg, da jeg aldri på over 24 år hadde betrodd meg til noen om hva jeg var blitt utsatt for siden 16-åring. Ikke engang nærmeste familie visste. Jeg var redd for konsekvenser ved å betro meg til noen, hadde fått beskjed om at «ingen har noe med det, det hører til mellom husets fire vegger». Arbeidsgiver kalte meg inn til møte og sa at de oppfattet det jeg hadde fortalt 1-til-1 i fortrolighet som «et stort rop om hjelp». De sa at det burde politianmeldes, og de sendte meg til psykolog på forsikringen. Det tok 1,5 år etter det før jeg anmeldte. Måtte en voldtekt til.

Da jeg til slutt søkte tilflukt på Krisesenteret forsto jeg dette i samtaler der.

Ble påpekt av moderator i samtalegruppe

Kontroll, manipulering, isolering, ignoranse, forskjellsbehandling, nedtrykkende og krenkende kommentarer

En psykolog på fv kontoret brukte ordene "psykisk terror". Og jeg ble raskt frisk av alle mine "kroniske" fysiske plager, i løpet av 3 mnd etter bruddet.

Etter å ha jobbet på samme sted i 15 år: Uten klage og uten sykefravær:

Jeg opplevde at min kollega og min nye leder gikk sammen mot meg og utøvde psykisk vold. Med personangrep, skriking, utskjelling og utestengelse. Baksnacking med løgner slik at mine kollegaer og verneombudet fortalte meg at de så på meg som en trussel for et godt arbeidsmiljø. Det tok tre år før leder over leder forstod hva som skjedde. Arbeidslivstelefonen var til stor støtte. De gav meg råd hele veien, men jeg måtte stå alene i stormen for både tillitsvalgt og verneombud trakk seg ut, og etterhvert ble de med på anklagene.

Jeg har bedt om å få vite konkret hvilke feil jeg har gjort.

Jeg har fått svar nå: du har ikke gjort noen feil sier min nye leder.

Krenkende ord, skrek meg i ansikt, mye materiell vold som gjorde det lettere å vite. Brukte barndommen min som et angrep når han var sinna. Mye sinne, lite kjærlighet, nedlatende ovenfor hans egen familie og min

Når jeg følte at jeg ikke hadde selvtilitt igjen, var helt nedbrutt, gikk ned mye i vekt, vansker med å spise, følte meg til slutt avhengig av han uten at jeg egentlig er sånn. Sinneproblemer på hans side som gjorde meg redd

Ved hjelp av informerende informasjon på internett og forskjellige forum, skjønte jeg etterhvert



at det var psykisk vold jeg ble utsatt for.

Gjennom samtaler på krisesenteret

Begynte å se sammenhenger og skjønnte mer og mer av at dette var kynisk planlagt

Advokat satte ord på det jeg beskrev

Snakket med psykolog, leste fagartikler og kom meg på avstand. Blokket han og felles venner.

Min familie spurgte hvem jeg var for de kendte meg ikke igen

Fikk ikkje bestemme noe, kunne ingenting, mista venner, økonomisk vold og tlf vold overvåking

Han nektet for alt. Selv om jeg fant bevis. F.eks sa at fotavtrykkene etter høye heler var Kattespor... Beskyldte meg for alt han drev med selv. Kalte meg egoist. Blodhore tyv løgner osv osv

Han er det slemmeste mest egoistiske selvsentrerte mennesket jeg noen gang har møtt, null empati og sier bare sinnsykt stygge ting, truer med vold for å få vilja si, kontrollerende uten noen som helst for for samvittighet eller anger. Blir forbanna når andre ikke hører, klikker om man gråter, sinnproblemer av en annen verden. Jeg har vokst opp i et hjem med kjærlighet og respekt og omsorg for andre menneskers liv og følelser og meninger. Forsto fort at han var ikke et friskt og gkdt menneske som ville andre godt.

Diverse grupper på Facebook, leste tilfeldige innlegg jeg kom over på Facebook eller nettsider, videoer som dukket opp på tiktok osv

Gjentatte trusler som aldri ble noe av bla flytte ifra meg eller ta selvmord

Når jeg fryktet for livet til meg og barna etter en natt med voldsom adferd fra vedkommende får å deretter late som ingenting dagen etter.

Noen sa det til meg.

Venninner skjønnte det, og sa det til meg

Gjenkjente tegn - fremstille meg som psykisk ustabil, negativ sosial kontroll, nedlatende, manipulerende, jeg skulle påta meg skyld for hans handlinger som han bagatelliserte

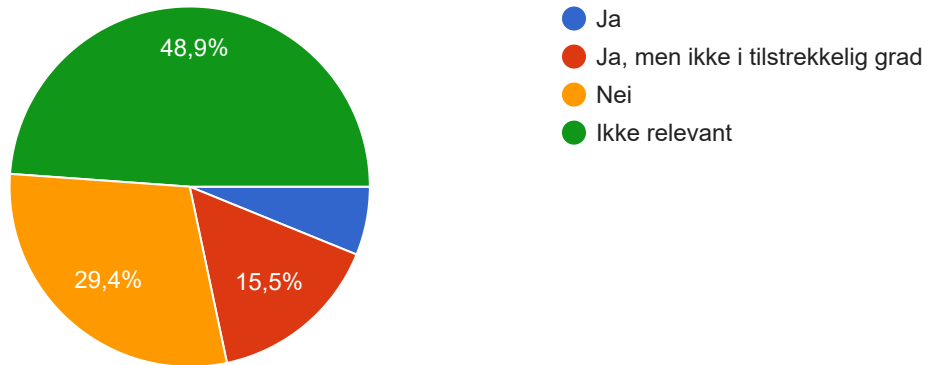
203 svar til er skjult



Opplvde du at sakkyndige forsto din situasjon i barnefordelingssaken?

 Kopier

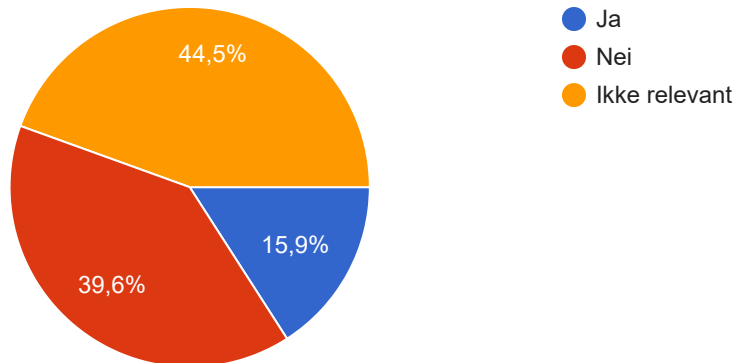
309 svar



Var volden mot deg et tema i barnefordelingssaken?

 Kopier

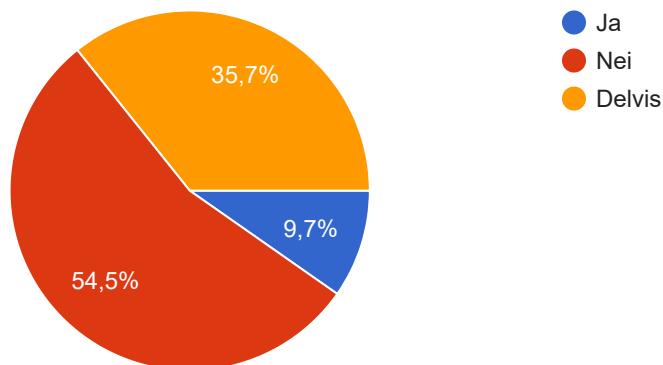
308 svar



Opplver du at du har fått god hjelp av hjelpeapperatet?

 Kopier

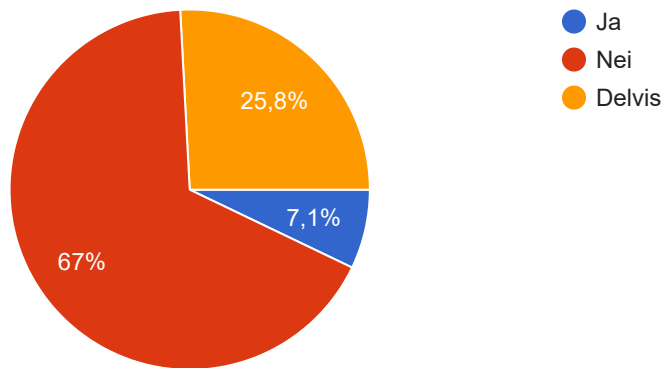
319 svar



Opplever at dine barn har fått god hjelp av hjelpeapparatet?

 Kopier

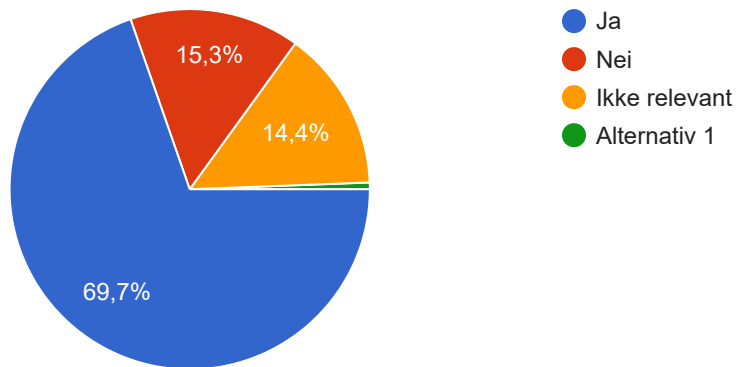
267 svar



Var det offentlig ansatte som burde ha avdekket den psykiske volden på grunnlag av det de visste?

 Kopier

333 svar



Dette innholdet er ikke laget eller godkjent av Google. [Rapportér uriktig bruk](#) - [Vilkår for bruk](#) - [Retningslinjer for personvern](#)

Google Skjemaer



