

# Nytt undervisningsopplegg for å forebygg kjærestevold



Hensikten med Kjærestevold-prosjektet var å lage et undervisningsopplegg om vold som kunne utvide ungdommers begreps- og fenomenforståelse om hva vold er, og gi informasjon om hvor det finnes hjelp.

## TEKST

**Helene Ailin Guo Kaland**

## ILLUSTRASJON

**Johan Nord**

**PUBLISERT 1. august 2023**

## EMNER

Vold i nære relasjoner

kjærestevold

voldskategorier

---

Alternativ til Vold (ATV) jobber med vold i nære relasjoner. ATVs mandat strekker seg i utgangspunktet til arbeid med vold i par- og familierelasjoner, og noen kontorer arbeider også med ungdom som utøver vold. Vi har imidlertid liten erfaring med å jobbe med vold i unges kjærestereelasjoner, såkalt kjærestevold. Det handler kanskje om at ungdom, og andre i hjelpesystemene rundt dem, tenker at tjenestene våre er for voksne relasjoner. Når instanser som ATV får kjennskap til utbredelsen av kjærestevold blant ungdom, kan vi likevel ikke se bort fra at voksne har et ansvar. Men hvordan skal

og kan vi hjelpe i en arena som vi ikke har god tilgang på, og der det er satt av få midler til å bruke tid på?

Artikkelen gir et innblikk i hvordan ATV Bergen har jobbet med å spre informasjon om kjærestevold blant ungdom til ungdom. Den beskriver kjærestevold som fenomen, og hvordan ungdom kan møtes i problematikken. Teksten beskriver også hvordan ATV Bergen med relativt lite midler klarte å nå flere hundre ungdom og fagpersoner, med hjelp fra dyktige studenter fra Universitetet i Bergen. Jeg håper teksten kan gi innblikk i hvordan instanser kan tenke kreativt når det gjelder å jobbe samfunnspsykologisk. Hvordan kan vi nå mennesker på ulike arenaer med kunnskap som kan forebygge psykisk uhelse?

### **Vold i unges kjæresterelasjoner**

*Kjærestevold* er egentlig et dårlig begrep som man må bruke tid på å forklare – også overfor ungdommene. Kjærestevold som begrep refererer til vold som oppstår i kjæresteforhold og kjæresteliknende relasjon hos ungdom og unge. Begrepet bygger på det internasjonale «youth intimate partner violence» og innebærer et helt spekter av kjæresteliknende relasjoner. Fra å «holde på», «hooke opp» og være «friends with benefits» til å «være sammen» og å være kjærester som i praksis har flyttet sammen i kjellerleiligheten til mor og far. Aldersmessig spenner begrepet også vidt. Noen ungdommer begynner tidlig å utforske kjæresterelasjoner, mens andre først er i en kjæresteliknende relasjon når man er å regne som ung voksen. Vår forståelse av begrepet inkluderer ungdom og unge mennesker som er i sine første kjæresteforhold eller kjæresteliknende relasjoner.

### **Hvor utbredt er kjærestevold?**

Hjelpere som jobber med vold i parforhold, kan tenkes å forstå vold i nære relasjoner som et voksent problem, gjerne et problem som er til stede sammen med annen voksen atferd, som det å drikke alkohol eller å ha sex. Enten vi liker det eller ikke, inngår også ungdom i sfæren av voksenatferd, inkludert det å utøve vold mot andre. Tall fra en norsk studie antyder at ungdom i større grad enn voksne utsettes for partnervold. I en selvrapporterings-undersøkelse oppgav så mange som 42 % av ungdom i alderen 14–17 år å ha opplevd en eller flere former for kjærestevold (Hellevik & Øverlien, 2016). Både gutter og jenter oppgav å ha blitt utsatt for vold i sitt parforhold, og den finner sted i alle sosiale grupper. Det er ikke slik at det kun er ungdom som er i et belastet miljø, som opplever vold i parforholdet. Det er heller ikke slik at volden skjer på steder hvor det ikke er voksne tilgjengelig (Lagerlöf & Øverlien, 2022). Faktisk trekker ungdom frem skolen som en arena hvor kjærestevold utspiller seg, også etter at man har gjort det slutt.

«Enten vi liker det eller ikke,  
inngår også ungdom i sfæren av

## **voksenatferd, inkludert det å utøve vold mot andre »**

### **Hvordan er kjærestevolden?**

Et dypdykk i historiene til ungdom som oppgir å ha blitt utsatt for vold fra sin partner, viser at det kan være alvorlig vold som kan gi stor fysisk og psykisk skade (Øverlien et al., 2020). En kvalitativ studie (Øverlien et al., 2020) der man intervjuet 33 norske og svenske jenter i alderen 18–23 år som hadde vært utsatt for vold fra kjæresten, avdekket at volden inkluderte psykisk vold, seksuell vold og fysisk vold. Det forekom også grov vold, det vil si livstruende vold, som kvelertak og spark.

Noen få av jentene fortalte om kjærestevold fra en partner som var flere år eldre, og der de hadde tilbrakt mye tid i kjærestens leilighet, uten andre voksne til stede. Resten av deltakerne hadde bodd hjemme hos foreldrene da de ble utsatt for kjærestevolden fra jevngamle kjærester, som også gikk på videregående skole og bodde hjemme hos sine foreldre. I flere av tilfellene gikk ungdommene på samme skole som kjæresten. Studien beskriver alvorlig vold både i forhold hvor det var stor aldersforskjell og i forhold hvor partene var jevngamle. Flere av jentene fortalte at den seksuelle volden var sammenblandet med andre voldsformer. Alle jentene oppgav at kjærestevolden var preget av sosial kontroll, eksempelvis at kjæresten ville kontrollere bekledning, samtalepartnere og hvor de var til enhver tid. Ungdommene løftet frem at en stor del av den sosiale kontrollen fant sted via sosiale medier og på skolen. En deltaker fortalte at kjæresten hennes gjentatte ganger hadde kommet til henne på skolen og bedt henne skifte klær for å ikke se ut som en hore. Samtlige av ungdommene fortalte om å kjenne frykt i forholdet, og de beskriver tilstedeværelse av latent vold – vold som virker i kraft av sin mulighet (Isdal, 2018).

Studien til Øverlien et al. (2020) forteller oss at kjærestevolden ungdom utsettes for, kan ha lik alvorlighetsgrad som den volden voksne utsettes for. Volden er til stede i ulike former og skaper frykt som gjør at de enkeltstående voldshandlingene blander seg sammen og danner en relasjon preget av sosial kontroll. Det som skiller kjærestevold fra voksen partnervold, er at den finner sted i en kontekst hvor det er voksne personer som kunne ha grepet inn i situasjonen. Ungdommene i studien til Øverlien et al. (2020) fortalte at de holdningsmessig ikke tolererte vold og overgrep, men likevel ble værende i forholdet. Diskrepansen mellom holdning og hva man lever med av vold i et parforhold, er også observert blant voksne som er utsatt for eller utøver vold. Når det gjelder ungdommene, må vi ta erfaring og alder i betraktning. Ungdom kan mangle erfaring og kunnskap om hva som er en god og sunn kjærlighetsrelasjon. De vet ikke nødvendigvis hvor grensen går for hva de skal finne seg i. Det gjør ungdom og unge ekstra sårbare for å bli værende i et forhold med vold, og gir voksne et større ansvar for å tematisere vold i nære relasjoner.

### **Kjærestevold-prosjektet**

Hensikten med Kjærestevold-prosjektet var å lage et undervisningsopplegg om vold som kunne utvide ungdommers begreps- og fenomenforståelse om hva vold er, og gi informasjon om hvor det finnes hjelp. Når vi kjenner til at vold blant ungdom er utbredt og skjer på arenaer hvor voksne befinner seg, har instanser som ATV et ansvar for å belyse hva vold er, hvordan det konkret ser ut, og hva som er greit og ikke-greit å gjøre i et parforhold. Fra vår kliniske hverdag vet vi at det ikke alltid er lett å snakke om vold, særlig ikke for dem av oss som er utsatt for eller utøver vold. Noe av det som gjør det vanskelig å snakke om vold, er usikkerhet om hva vold egentlig er. Vi ville at Kjærestevold-prosjektet skulle bidra til å gjøre ungdom og voksne tryggere på å snakke om vold, både med voksne og med hverandre.

### **Hjelp fra studenter i praksis**

I starten av prosjektperioden fantes det lite tid og midler. Heldigvis tar ATV Bergen imot studenter i samfunnspsykologisk praksis, og studentene bidro med verdifullt arbeid i prosjektet. I løpet av en praksistid på fire uker hadde de laget et undervisningsopplegg om kjærestevold rettet mot ungdom. Undervisningen baserte seg på pedagogiske prinsipper som vi håpet skulle fenge: bruk av filmklipp, gruppeoppgaver og et mål om diskusjon og refleksjon rundt egne grenser.

Det var viktig at undervisningsopplegget var standardisert, slik at hvem som helst kan få en bestilling om undervisning om kjærestevold og levere samme type undervisning. I en travel arbeidshverdag er det verdifullt å kunne lene seg på en ferdiglaget powerpoint og et manus med gode formuleringer. Opplegget studentene leverte, hadde høy kvalitet, og vi trengte bare å teste det ut for å se om det traff målgruppen.

### **Hjelp fra profesjonsstudenter**

ATV Bergen søkte om midler fra Bufdir for å videreutvikle og spre undervisningsopplegget. Vi fikk midler, men ikke nok til å avse psykologer til å holde undervisningen for et større antall ungdommer. Vi tok igjen kontakt med psykologstudenter ved UiB. Fremtidige psykologer lærer lite om vold i nære relasjoner. Så vidt vi vet, er ikke vold i nære relasjoner dekket som emne på studieplanen, selv om psykologer skal kartlegge erfaringer med vold og overgrep i møte med nye pasienter. Ved UiB var det derfor mange studenter som ønsket å lære mer om vold fra ATV. Det ble rekruttert 18 studenter som ville være frivillige undervisere. De fikk opplæring og gjennomførte undervisningsopplegget på flere videregående skoler i Bergens-området. Bruken av studenter gav mulighet til tre ting. For det første fikk fremtidige psykologer læring om vold i nære relasjoner. For det andre nådde vi ut til mange flere ungdommer enn det et par psykologer kunne klare. For det tredje gav det ATV en mulighet til å utvikle en metode for opplæring om kjærestevold som andre fagpersoner kan bruke. Resultatet er undervisningsopplegget «Kjærestevold», som er prøvd ut på mange hundre ungdommer, og en tilhørende opplæringsmetode for fagpersoner som selv vil gjennomføre undervisningsopplegget.

### **Undervisningsopplegget**

Undervisningsopplegget er laget som gruppeundervisning og varer i to skoletimer. Undervisningen kan også brukes som et samtaleverktøy i mindre grupper, eller én til én. Hovedmålet med undervisningsopplegget er å utvide mottakernes begreps- og fenomenforståelse om hva som er å regne som vold i nære relasjoner. Når det gjelder begrepet «vold» og hvordan man forstår dette, er det nødvendig å bruke tid på å utdype definisjonen – både overfor ungdom, voksne og fagpersoner. Det er ikke slik at det finnes én enkelt definisjon på hva vold er, som alle land og fagmiljøer stiller seg bak. I det offentlige Norge i dag beskrives vold gjennom å liste en rekke eksempler på voldshandlinger. Å komme med konkrete eksempler på hva som er voldshandlinger, er nyttig for å utvide forståelsen av hva vold er, og hvordan den kan se ut. Ulempen med utelukkende å ta i bruk eksempler på voldshandlinger er at vold i nære relasjoner ikke bare kan forstås som enkeltstående voldshandlinger. Partnervold er en del av et systematisk mønster som pågår over tid, i en relasjon som gir forventning om tillit, varme og kjærlighet. For å forstå skadeomfanget av vold i nære relasjoner, inkludert kjærestevold, må man se på gjentatte handlinger i lys av den relasjonelle konteksten de utøves i. ATV forstår vold slik: «Enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre som den vil» (Isdal, 2018, s. 7). I tillegg kan vold deles inn i fysisk, psykisk, materiell, seksuell og latent vold.

Når vi bruker en vid betegnelse på hva som er vold, åpner det for at vold er menneskelig. Det muliggjør refleksjon rundt det menneskelige ved å begå feiltrinn, inkludert det å utøve vold mot den du er i et forhold med. Det gir anledning til å reflektere rundt reparasjon, rundt hvor mange ganger man skal tåle at en man er glad i gjør feil, og når grensen er nådd for hva man skal finne seg i. Det åpner også for selvrefleksjon om når man skal be om hjelp for egne vansker med vold og aggresjon. Undervisningen i Kjærestevold-prosjektet ønsker å åpne for en slik refleksjon, slik at ungdom skal stå bedre rustet når de selv opplever, eller ser at andre opplever, å bli utsatt for eller å utøve vold mot kjæresten sin.

## «Fremtidige psykologer lærer lite om vold i nære relasjoner»

### Voldskategorier

**Fysisk vold:** handlinger som gir fysisk skade eller smerte og/eller fysisk hindrer bevegelsesfrihet, f.eks.:

- slå med flat hånd, slå med knyttet neve, sparke, riste, dytte, klore, lugge, vri armen, holde fast, ta kvelertak

**Psykisk vold:** ord, kroppsspråk og stemmebruk som krenker, truer og kontrollerer, f.eks.:

- direkte og indirekte trusler – for eksempel å true med fysisk vold, å true med å forlate den andre eller å true med å skade seg selv
- latterliggjøring eller å kalle den andre for stygge ting

- kontrollere hva den andre får lov til å gjøre, hvem den andre kan være sammen med, eller kreve å få vite hvor den andre er, for eksempel gjennom bruk av kartfunksjonen på Snapchat
- gjentatt ignorering og avvisning av den andres følelser, inkludert «silent treatment»

**Materiell vold:** handlinger som er rett mot gjenstander eller inventar, f.eks.:

- slå og sparke i møbler, vegger og dører, kaste gjenstander som mobiltelefon og flasker eller ødelegge klær

**Seksuell vold:** handlinger rettet mot en annen persons seksualitet, f.eks.:

- kommentere på noens utseende på en uønsket seksualisert måte, å berøre noen seksuelt uten at det er ønskelig, å tvinge noen fysisk til seksuelle handlinger, å presse eller true noen til å gjennomføre seksuelle handlinger, inkludert å true med å slå opp om man ikke har sex med vedkommende. Den som utøver vold i et parforhold, kan noen ganger tenke at de reparerer det vonde og sier unnskyld ved å ha sex, mens den som utsettes for vold, kan oppleve at det er utrygt å si nei, og at sexen er et overgrep.

**Latent vold:** muligheten for vold. Utøver kan oppleve volden som enkeltstående hendelser, men de som utsettes, kan oppleve at volden er der hele tiden, i kraft av dens mulighet. Den latente volden kan bli den dominerende voldsformen, og kan styre det den utsatte gjør og ikke gjør. Atferden blir strategisk for å forhindre ny vold

## Erfaringer med undervisningen

Over 600 elever fra ulike videregående skoler i Bergens-regionen mottok undervisning. Erfaringene til underviserne var at elevene var engasjerte i samtalen om vold.

I undervisning ble ungdommene erfart som reflekterte, og de kom med innspill som ikke undervisere og fagpersoner hadde tenkt over. Ungdommene uttrykte at vold ikke trenger å gå i én retning for å kalles vold, men at det i et forhold med kjærestevold kunne være to som utøvde vold mot hverandre. Underviserne erfarte også at ungdommene var opptatt av at mobbing kan være å regne som vold, og noen ungdommer reflekterte rundt at mobbing i kombinasjon med kjærestevold måtte være å regne som særlig uheldig. Dette er interessant refleksjon, da forskning på temaet viser at mobbing er assosiert med å være utsatt for kjærestevold (Hellevik & Øverlien, 2016). Ungdommene oppgav i tilbakemelding til underviserne at de særlig fikk utvidet forståelse for det psykiske voldsbegrepet. De viste engasjement rundt psykiske voldshandlinger som det å true med å skade seg selv eller å slå opp. Underviserne erfarte også at ungdommene var engasjerte i bruken av sosiale medier som en del av sosial kontroll, for eksempel når kjæresten insisterer på at man skal ha aktivert bruken av kartposisjon på Snap. I diskusjonene ble det tydelig at når man åpner for fenomenet psykisk vold, utjevnes den kjønnsmessige dimensjonen i kjærestevold. Jenter kan, i like stor grad som gutter, utøve vold.

Små psykiske stikk, eller det å smelle med dører og skrike, kan være vold om det skjer mange ganger og gjør partneren din redd. Ungdom, 18 år

Det er nok ganske ofte at noen prøver å kontrollere og begrense kjæresten sin.  
Ungdom, 18 år

Undervisningen dekket også *voldsspiralen* – en illustrasjon av et typisk voldsmønster i et parforhold eller en familie. Voldsspiralen illustrerer at en voldshendelse følges av en periode med flere prosesser som minimerer den voldsutsattes opplevelse. Voldsspiralen gir innblikk i hvorfor vold skjer gjentatte ganger, og hvorfor det kan være vanskelig å avslutte et forhold som er preget av vold. Flere ungdommer trakk frem temaet som nyttig, fordi det gav økt forståelse for hvorfor man «ikke bare slår opp» med en som er voldelig.

De elsker personen, og har lyst til å vri det som skjedde om til noe annet, og ikke snakke med noen om det. Ungdom, 18 år

Det er typisk i et voldelig forhold å si at «han var sur, eller full. Han er egentlig snill, han sa unnskyld etterpå. Jeg vet at han elsker meg». Ungdom, 18 år

Samtlige elever fylte ut evalueringsskjema i etterkant av undervisningen. I evalueringene rapporterte de fleste at de hadde fått en større forståelse av hva vold er, hvordan vold ser ut, og hvor man kan få hjelp mot vold. Informasjon om den psykiske voldsformen pekte seg ut som spesielt opplysende for ungdommene.

## Figur 1

### *Voldsspiralen*



## Samarbeidet med skolene

Undervisningen ble gjennomført i tett dialog med skolene. I hver klasse var lærer til stede og som oftest helsesykepleier. Flere lærere fortalte at de fikk en utvidet forståelse

for begrepet og fenomenet kjærestevold, og at de aldri hadde tenkt over hvordan vold i nære relasjoner kan strekke seg utover fysisk vold. Helsesykepleiere fortalte at de i etterkant av undervisningen tok imot elever som ville prate om vold de opplevde i parforholdet. I noen av tilfellene endte samtalen med henvisning og videre dialog med Alternativ til Vold. Det som kjennetegnet sakene, var at volden var såpass grov at skolen opplevde de ikke kunne håndtere situasjonen på egen hånd, og ønsket å få hjelp av en instans med kjennskap til problematikken. I slike tilfeller opprettet ATV et samarbeid med den aktuelle skolen og gikk i dialog med

**«Vi må tåle å forestille oss at  
vold i alle former skjer mellom  
unge mennesker, og våge å ta  
samtalen om grenser»**

ungdommen sammen med helsesykepleier. Gjennom dialogen med skoler som mottok undervisning om kjærestevold, fremkom det at fagpersoner ved skolene hadde et ønske om å lære mer om vold i unges kjærestereelasjoner. Vi tilbød derfor opplæring til personer som jobbet med ungdom. Over 80 fagpersoner fikk opplæring gjennom Kjærestevold-prosjektet, og de fikk utlevert «undervisningsopplegget Kjærestevold» i sin helhet, til odel og eie. Kompetanse i «undervisningsopplegget Kjærestevold» finnes i dag ved skoler i Bergen, Askøy, Øygarden, Oslo og Kristiansand kommune.

### **Avslutning**

Kjærestevold er ikke noe som vil forsvinne med det første. Noen av voldshendelsene kan antagelig tilskrives at det gjelder unge mennesker i utvikling, som prøver ut grensesprengende atferd, og som har liten forforståelse av parforhold. Her er det viktig at voksne tør å snakke om hva vold i et kjæresteforhold er, og hvorfor det er ugreit. Vi må tåle å forestille oss at vold i alle former skjer mellom unge mennesker, og våge å ta samtalen om grenser. Vår erfaring fra Kjærestevold-prosjektet er at ungdom er åpne for denne samtalen, og har mye å bidra med. Noen ganger vil fagpersoner møte på ungdom som forteller om såpass grov vold at det utløser avverge- eller meldeplikt. I slike tilfeller er det ekstra viktig å være trygg på hva vold er, og hvordan dette ser ut. Andre ganger møter ungdommer opp på kontoret hos helsesykepleier og ønsker noe som kan minne om parterapi. Uansett omfanget og alvorlighetsgraden av volden har voksne et ansvar for å møte ungdommene på en måte hvor deres kjærestereelasjoner blir tatt på alvor. Ved å gjøre det kan vi forebygge at unge voksne blir værende i noe som kan ha store konsekvenser for nåværende og fremtidige forhold. Jeg håper artikkelen har gitt deg som leser innsikt i hvordan vold blant ungdom i nære relasjoner ser ut. Og at du som sitter i en travel hverdag med lite midler, kan bli inspirert til å be om hjelp fra fremtidige psykologer.



**TEKST****Helene Ailin Guo Kaland**KONTAKT: [helene.kaland@atv-stiftelsen.no](mailto:helene.kaland@atv-stiftelsen.no)**ILLUSTRASJON****Johan Nord**[+ Vis referanser](#)

Hellevik, P. & Øverlien, C. (2016). Teenage intimate partner violence: Factors associated with victimization among Norwegian youths. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(7), 702-708. <https://doi.org/10.1177/1403494816657264>

Isdal, P. (2018). *Meningen med volden* (2. utg). Kommuneforlaget.

Lagerlöf, H. & Øverlien, C. (2022). School as a Context for Youth Intimate Partner Violence: Young Voices on Educational Sabotage. *Nordic Journal of Social Research*, 13(2), 1-15. <https://doi.org/10.18261/njsr.13.2.2>

Løland, R. L. (2021, 19. desember). Kjærestevald er vanleg: Flaut - men viktig å snakka om. NRK Vestland. <https://www.nrk.no/vestland/700-ungdommar-har-bidratt-til-kurs-mot-kjaerastvald-1.15776843>

Øverlien, C., Hellevik, P. M. & Korkmaz, S. (2020). Young women's experiences of intimate partner violence - narratives of control, terror, and resistance. *Journal of Family Violence*, 35, 803-814. <https://doi.org/10.1007/s10896-019-00120-9>