

**Fjerner vi volden, fjerner vi  
også ofrene.**

**I et voldeligt forhold er der  
ingen vindere – kun tabere!**

**Det handler ikke om skyld.  
Det handler om at tage  
ansvar!**

**Der findes ingen rigtig måde  
at gøre noget på, der er  
forkert!**

**Alle kan blive voldelige.  
Men ikke alle bliver morder!**

# **Kærestevold er:**

**Når vi gør noget ved vores kæreste, som han eller hun bliver ked af eller utryg ved.**

**Hvad sker der, når en  
person bliver voldelig?**

# Hvorfor bliver en person voldelig?

- For at opnå eller genvinde magt og/eller kontrol.
- Fordi det virker.
- Jalousi.
- Social arv.

# De grundlæggende personlige problemer

- Lavt selvværd.
- Dårlig kommunikation.

# Hvilke signaler skal vi være opmærksomme på?

- Bliver ligeglad med sig selv.
- Indesluttet/tavs.
- Isolation – gemmer sig.
- Vred og irriterbar.
- Trist og let til tårer.
- Søvnproblemer.
- Pludselig væggtab eller -forøgelse.
- Ændringer i påklædning.

# Kan man ændre voldelig adfærd?

JA!

ALLE kan lære noget nyt.

Du *er* ikke et problem,  
men du *har* et problem!

# Hvad skal der til for at ændre adfærd?

- Den rette motivation.
- Ændre fokus.
- Succesoplevelser.

# Den rette motivation

- At målet er vigtigt og reelt, samt at det er sat og defineret af dig selv – ejerskab.
- At målet er opnåeligt – dvs. at du kan se fremskridt og resultater.
- At målet er positivt formuleret.

# Ændre fokus

Græsset er altid grønnest der, hvor vi vander det.

=

Det, vi fokuserer på, bliver vores virkelighed.

**Hvad er en god kæreste?**

# Succesoplevelser



Succes skaber positive overbevisninger og giver energi/overskud.

# Gode råd

- Undgå at drikke dig i hegnet!
- Sæt dig ned, når du vil snakke om noget, der går dig på!
- Bliv på din egen banehalvdel!
- Tag en time out!
- Gå en tur!
- Snak med en, du har tiltro til!
- Søg hjælp!