

BØRNS VILKÅR

En barndom med PSYKISK vold

Analyse fra
Børns Vilkår
November 2026

Forord

Psykisk vold efterlader ikke blå mærker. Men den kan sætte dybe spor.

Børn fortæller om forældre, der nedgør, ydmyger, truer, kontrollerer eller afviser dem. Om at leve med frygt, overvågning og en konstant usikkerhed om, hvad der venter derhjemme. Om at stå alene med oplevelser, som kan være svære både at forstå og sætte ord på.

I 2019 blev psykisk vold i nære relationer gjort ulovligt i Danmark.

Alligevel viser børn og unges fortællinger, at mange lever med volden uden selv at vide, at det er dét, de udsættes for. Nogle tvivler på deres egne oplevelser. Andre har fået at vide, at de overdriver, husker forkert eller selv er årsag til problemerne. Når volden bliver en del af hverdagen, kan det være svært at få øje på, at noget er galt.

Samtidig kan loyalitet, frygt, manipulation og bekymringer for konsekvenserne gøre det svært at fortælle om volden. For mange børn opleves det som risikabelt at række ud efter hjælp. Nogle frygter, at ingen vil tro dem. Andre frygter, hvad der vil ske med familien, hvis de fortæller om det. Og selv når de forsøger at søge hjælp, viser børnenes fortællinger, at de risikerer at blive mødt med mistro, tvivl eller manglende handling. Det kan efterlade dem alene med volden i alt for lang tid.

Der findes i dag vigtig viden om psykisk vold mod børn. Men alt for sjældent får vi indblik i, hvordan volden opleves af dem, der lever med den. Derfor giver denne rapport ordet til børnene og de unge selv. Gennem deres fortællinger viser rapporten, hvordan psykisk vold kommer til udtryk i hverdagen, og hvordan den kan sætte sig i børns selvværd, relationer og tillid til andre.

Med venlig hilsen



Rasmus Kjeldahl
Direktør, Børns Vilkår

TAK!

Denne rapport er den fjerde i rækken af analyser om vold mod børn i Danmark, som Børns Vilkår har udarbejdet med støtte fra Justitsministeriet under initiativet "Tryg barndom – Handlingsplan med 18 initiativer mod vold mod børn og vold i hjemmet". Vi vil gerne takke Justitsministeriet for at bidrage til at fastholde fokus på et alvorligt samfundsproblem samt for at gøre det muligt at sætte psykisk vold mod børn på dagsordenen og bringe børnenes egne stemmer frem på et område, hvor de ofte mangler.

En særlig tak går til de seks unge, som vi har interviewet ifm. rapporten. De har åbent, ærligt og modigt delt deres erfaringer med at vokse op med psykisk vold fra en forælder eller anden omsorgsperson. Det har krævet stor tillid at fortælle om oplevelser, som for mange er forbundet med smerte, skam og svære minder. Flere af de unge har fortalt, at de ønsker at dele deres historier, fordi de håber, at andre børn kan få den hjælp, de selv manglede, og fordi de ønsker at bidrage til, at færre børn skal opleve det, de har været igennem. Deres fortællinger er helt centrale for denne rapport.

Foruden interviews bygger rapporten på de fortællinger om at være udsat for psykisk vold, som vi hører på BørneTelefonen og HØRT samt i vores bisidderordning. Vi vil gerne takke alle de børn og unge, der hver dag viser os den tillid at involvere os i deres liv, når de rækker ud til os efter hjælp og rådgivning.

Endelig vil vi gerne takke Morten Jarmer, psykolog og leder af Børnehus Hovedstaden og Fønix, samt Sofie Henze-Pedersen, seniorforsker ved VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, for værdifuld faglig sparring og konstruktiv gennemlæsning af rapporten. Deres input har bidraget med vigtige perspektiver, nuancer og faglige kvalificeringer af analysens fund.

Tak til alle, der har bidraget til rapporten. Ikke mindst de børn og unge, hvis erfaringer minder os om, hvorfor arbejdet med at forebygge og bekæmpe psykisk vold mod børn er så vigtigt.



Indhold

Fem hovedpointer 6

Børns Vilkår anbefaler 10

KAPITEL 1:
Psykisk vold er et mønster af ydmygende, nedgørende og truende handlinger 12

- Nedgørelse, ydmygelse og afvisning 14
- Trusler: Fra social isolation til drab på kæledyr – eller børnene selv 14
- Kontrol, overvågning og begrænsninger 17
- Som vidne til volden 17

KAPITEL 2:
Psykisk vold sætter sig i barnets forståelse af sig selv og verden 22

- Når frygten bor i hjemmet 23
- Når volden sætter sig i barnets blik på sig selv og verden 24
- Børnene udvikler egne strategier for at klare hverdagen 24
- Voldens lange skygger 28

KAPITEL 3:
Mange børn oplever det lige så risikabelt at fortælle om volden som at tie om den 32

- Den psykiske vold er svær at genkende 33
- Når manipulation skaber tvivl om barnets egen virkelighed 36
- Kærlighed, loyalitet og håbet om forandring 36
- Vil nogen tro mig? 37
- Når hjælpen føles lige så skræmmende som volden 39

Metode 42

Noter og litteratur 44

5 HOVEDPOINTER

1. Psykisk vold er et mønster af handlinger

Børn fortæller om at blive nedgjort, ydmyget, truet og kontrolleret. Om at blive holdt væk fra venner, gjort ansvarlige for familiens problemer eller at leve med en konstant usikkerhed om, hvordan en forælder vil reagere. Psykisk vold kan tage mange former. At vokse op med vold mellem sine forældre er også psykisk vold mod barnet.

2. Hvert femte barn i 8. klasse har været udsat for psykisk vold

Børns Vilkårs undersøgelse viser, at hvert femte barn i 8. klasse har været udsat for psykisk vold fra en forælder – enten i form af adfærd direkte rettet mod barnet selv eller ved at være vidne til vold mellem de voksne derhjemme.

3. Psykisk vold skaber skyldfølelse og tvivl om egen virkelighed

Børn, der lever med psykisk vold, beskriver et liv præget af uforudsigelighed, hvor de konstant forsøger at aflæse stemninger og undgå at udløse nye konflikter. Mange får skyld for familiens problemer eller oplever, at deres følelser og oplevelser bliver afvist eller benægtet. Over tid kan det føre til lavt selvværd, skam, ensomhed og tvivl på, om deres egne oplevelser overhovedet er virkelige.

4. Mange børn fortæller ikke om den psykiske vold af frygt og loyalitet

Selv når børn ved, at noget er galt, kan tilknytningen til forældrene, skyldfølelse og frygt for, at ingen vil tro dem, gøre det svært at fortælle om volden. Flere børn beskriver, at de er bange for, at situationen bliver værre, hvis de søger hjælp, eller at de selv bliver mødt med tvivl og passivitet. Derfor kan tavsheden opleves som mindre risikabel end at række ud efter hjælp.

5. Når hjælpen udebliver, kan børn miste tilliden til, at det nytter at række ud

Når et barn først tager den risikable beslutning at fortælle om vold og derefter ikke oplever at få hjælp eller beskyttelse, kan det forstærke følelsen af svigt og undergrave tilliden til voksne og myndigheder – og skabe en større tilbageholdenhed med at søge hjælp senere i livet.

Hvor har vi VORES VIDEN fra?

Analysen bygger på flere datakilder, som belyser børn og unges erfaringer med psykisk vold fra forskellige perspektiver og på forskellige tidspunkter i deres liv. Tilsammen giver de indblik i både de umiddelbare oplevelser af volden, samt hvordan børn navigerer i og bliver påvirket af at leve med psykisk vold over tid. Dataene giver også indblik i de længere forløb, der kan følge, når børn søger hjælp, og bl.a. forløbsbeskrivelserne fra Børns Vilkårs bisidderordning viser, hvordan psykisk vold kan komme til udtryk i mødet med myndighederne.

Analysen bygger på disse kilder til viden:

Interviews med seks unge i alderen 16-20 år, der har været udsat for psykisk vold fra en forælder eller anden omsorgsperson.

1.994 samtaler om psykisk vold på BørneTelefonen og HØRT i perioden 1. januar 2025-15. juni 2026.

235 breve om vold sendt til BørneTelefonen og HØRT i perioden 1. januar 2025-30. juni 2026.

Forløbsbeskrivelser fra bisidning af 108 børn, der har været udsat for psykisk vold fra en forælder eller anden omsorgsperson.

En **spørgeskemaundersøgelse** besvaret af **1.410 elever i 8. klasse** blandt elever i Børns Vilkårs skolepanel fra 2025.

CITATER i rapporten kommer enten fra interviews eller BørneTelefonen og HØRT

Citater fra børn og unge i rapporten kommer dels fra vores seks interviews, dels fra BørneTelefonen og HØRT. Når et citat fremgår med navn, stammer det fra en af vores interviewpersoner. Navnene er ikke de unges rigtige navne. Står der 'pige' eller 'dreng' uden navn, stammer citatet fra BørneTelefonen og HØRT.



Sådan har vi DEFINERET psykisk vold i denne analyse

I denne analyse har vi defineret psykisk vold som handlinger og undladelser fra en forælder eller anden primær omsorgsperson, der nedgør, forulemper eller krænker barnet. Det kan fx være afvisning, trusler, skræmmende adfærd eller negativ social kontrol, som får barnet til at føle sig værdiløst, uønsket eller uelsket. Definitionen omfatter også, at barnet ser, hører eller på anden måde overværer vold i hjemmet. Om der er tale om psykisk vold, afhænger af en konkret vurdering af adfærdens karakter, mønster, omfang, varighed og potentielle skadevirkninger for barnet.

Definitionen er udarbejdet med afsæt i Socialstyrelsens definition af psykisk vold i nære relationer.[1]

Når vi i rapporten beskriver psykisk vold mod børn, dækker det jf. definitionen over handlinger eller undladelser begået af forældre eller andre primære omsorgspersoner. I rapporten skelner vi dog ikke mellem, om det er forældre eller en anden primær omsorgsperson, medmindre det er relevant for sammenhængen. Når vi skriver 'forældre', dækker det også andre primære omsorgspersoner.

BØRNS VILKÅR **ANBEFALER:**

En ambitiøs strategi om vold mod børn og vold i familien

→ Regeringen skal udarbejde en langsigtet og ambitiøs strategi om vold mod børn

Regeringens kommende nationale strategi om vold mod børn og vold i familien skal være ambitiøs og fuldt finansieret med en tidshorisont på mindst ti år samt konkrete målsætninger for at nedbringe vold. Strategien skal have forebyggelse som bærende element, så volden stoppes, før den opstår, og skal adressere de særlige udfordringer ved psykisk vold, som er svære at opdage, dokumentere og retsforfølge.

Støtte til børn og familier, der lever med vold

→ Behandlingsgaranti til børn, der har været udsat for vold

Børn og unge, der har været udsat for fysisk eller psykisk vold, har ofte alvorlige og langvarige traumesymptomer, som kræver specialiseret behandling. Socialministeriet skal derfor sikre, at børn og unge, der har været udsat for vold, har ret til at få specialiseret traumebehandling i kommunalt regi.

Barnets retssikkerhed

→ Kommunerne skal sikre, at børn ramt af fysisk og psykisk vold får tilbudt en professionel bisidder

I dag kender for få børn til muligheden for at få en professionel bisidder. Derfor skal det fremgå eksplicit af vejledningen til barnets lov, at kommunen skal oplyse barnet om muligheden for at få en professionel bisidder.

→ Justitsministeriet skal tage initiativ til, at barrierer for domfældelser i sager om psykisk vold afdækkes

Få sager, hvor der er blevet anmeldt psykisk vold mod børn, fører til domfældelse. En national afdækning skal derfor identificere eventuelle barrierer i lovgivningen, politiets efterforskning og anklagemyndighedens håndtering samt i samarbejdet mellem politi, kommune og børnehuse.

EN BARNDOM MED PSYKISK VOLD

Uddannelse og faglig opkvalificering

→ Uddannelsesministeriet skal sikre undervisning i opsporing og håndtering af vold mod børn

For få fagprofessionelle ved, hvordan de opsporer fysisk og psykisk vold, og hvad de skal gøre ved mistanke herom. Derfor skal undervisning i opsporing og håndtering være obligatorisk på alle uddannelser for faggrupper, der er i kontakt med børn og unge.

→ Kommunerne og Socialministeriet skal sikre opkvalificering af børne- og ungerådgivere

For få børne- og ungerådgivere har de nødvendige kompetencer til at håndtere sager om vold mod børn. Derfor skal kommunerne – med national understøttelse fra Socialministeriet – sikre, at alle relevante medarbejdere modtager løbende kompetenceudvikling i bl.a. samtaler, traumer, risikovurderinger og tegn på fysisk og psykisk vold.

Målrettet oplysning om psykisk vold

→ Undervisning målrettet børn

Mange børn og unge ved ikke, hvad psykisk vold er, og de kan mangle et sprog for at fortælle om den psykiske vold. Vi skal derfor sikre, at børn kender deres rettigheder og ved, hvornår de bliver overtrådt, så de kan række ud efter hjælp. Derfor skal Undervisningsministeriet sikre, at der kontinuerligt undervises i børns rettigheder, herunder retten til at blive beskyttet mod vold og overgreb.

→ Kampagne målrettet voksne

46 pct. af de adspurgte voksne ville ikke underrette kommunen, hvis de fik kendskab til, at et barn var udsat for psykisk vold. Det kan skyldes berøringsangst, men også manglende kendskab til den psykiske vold samt dens alvorlige skadevirkninger. Derfor skal Socialministeriet tage initiativ til en tilbagevendende national oplysningskampagne om psykisk vold mod børn, der styrker voksnes viden om, hvad psykisk vold er, hvilke konsekvenser den har for børn, og hvor man kan søge hjælp og rådgivning – både som bekymret voksen og som forælder, der ønsker at ændre sin adfærd.



KAPITEL 1:

Hvad er psykisk vold?

EN BARNDOM MED PSYKISK VOLD

Psykisk vold er et MØNSTER af ydmygende, nedgørende og truende handlinger

Psykisk vold er ikke enkeltstående konflikter eller hårde ord. Det er et mønster af handlinger, hvor barnet gentagne gange bliver nedgjort, afvist, kontrolleret, truet eller gjort ansvarligt for forhold, som det ikke har ansvar for. Eller når barnet igen og igen får fortalt af sine forældre, at det er uønsket og ikke værd at elske.

"Han bliver sur, kritiserer, ignorerer mig og får mig til at føle, at alt er min skyld. Jeg føler mig aldrig god nok, uanset hvor meget jeg prøver. Hvis jeg siger fra eller bare viser, at jeg er ked af det, bliver han enten vred eller fornærmet – og bagefter trækker han sig helt og ignorerer mig i dagevis."

Pige, 17 år

Børn, der lever med psykisk vold, fortæller om forældre, der gentagne gange råber ad, ydmyger, truer, overvåger eller ignorerer dem. Om forældre, som ikke tager deres følelser alvorligt. Om forældre, der siger, at de ikke elsker dem og ville ønske, de ikke levede. Psykisk vold kan både komme til udtryk i det, forælderen gør og siger, og gennem den omsorg, kontakt og følelsesmæssige nærhed, forælderen ikke giver barnet.

Nedgørelse, ydmygelse og afvisning

I børns fortællinger kommer psykisk vold til udtryk gennem et vedvarende mønster af nedgørelse, ydmygelse og afvisning fra en forælder eller omsorgsperson. Det sker både gennem ord og handlinger, der fortæller barnet, at det er forkert, utilstrækkeligt eller uønsket. På BørneTelefonen har vi hørt, hvordan en 16-årig pige bliver råbt ad hele tiden og kaldt skældsord som 'luder', 'håbløs', 'en fejl' osv. En pige på 15 år fortæller, at hendes far kalder hende 'ubrugelig', 'intet værd' og 'dum', ligesom han klandrer hende for, at hun tænker for meget på sig selv. En 14-årig pige fortæller:

"Min mor har sagt ting som: 'Jeg ville ønske, du aldrig var blevet født', 'Mit liv ville være meget bedre, hvis du ikke var min datter', 'Jeg hader dig', 'Jeg ville ønske, du ikke var mit barn' osv."

Børnene beskriver en hverdag præget af kritik, hån og afvisning, hvor deres oplevelser, behov og følelser bliver gjort ugyldige. Flere fortæller, hvordan de igen og igen bliver gjort ansvarlige eller får skyld for konflikter i familien eller bliver mødt med kritik, uanset hvad de gør. På tværs af fortællingerne er et gennemgående mønster, at forælderen enten siger til barnet eller gennem sine handlinger viser det, at det ikke er værd at elske.

Hos nogle børn kommer den psykiske vold til udtryk ved den forskel, som forælderen gør på børnene i søskendeflokken. Disse børn får at vide, at de ikke er lige så gode, ønskede eller værd at elske som deres søskende. En pige på 18 år fortæller:

"Næsten hver eneste dag har hun kaldt mig for grimme ting, slået mig og taget min telefon og mine ting med tvang. Hun bliver ved med at sige, at jeg har ødelagt hendes liv, og at jeg er hendes fjende. Hun behandler mig MEGET anderledes ift. mine andre søskende. Selvom det er mine andre søskende, der har gjort noget forkert, så får jeg skylden ALTID."

For nogle børn retter nedgørelsen sig ikke kun mod det, de gør og siger, men også mod deres krop og udseende. Børn fortæller fx, at de bliver kaldt grimme eller fede og bliver mødt med nedværdigende kommentarer om deres vægt og spisevaner. Det er ord og handlinger, som rammer forskellige sider af barnets liv og måder at være på. Ord og handlinger, der manipulerer med barnets opfattelse af sig selv.

Og netop manipulation er en form for psykisk vold, der ofte optræder i børnenes fortællinger. Børn beretter om forældre, der giver dem ansvaret for alt, hvad der sker i familien, og for hvordan alle har det. Om forældre, der fordrejer sandheden. Om forældre, der manipulerer børnene til at synes, at det er synd for forældrene. Om forældre, der får deres børn til at tro, at volden er deres egen skyld.

Trusler: Fra social isolation til drab på kæledyr – eller børnene selv

Et gennemgående træk ved den psykiske vold, som børnene beskriver, er trusler. På tværs af interviews og samtaler på BørneTelefonen og HØRT fortæller børnene om trusler om fx at blive efterladt alene eller om at blive udsat for fysisk vold. Lukas beskriver i et interview, hvordan konstante trusler satte stemningen i hans barndomshjem:

"Jeg kan huske for eksempel juleaften, der var det meget med, at hvis du ikke gjorde, hvad han sagde, så var du ikke med til juleaften. Så det var virkelig sådan, der har altid været trusler. (...) Trusler om, at hvis du ikke spiste aftensmad, så måtte du ikke spise i to dage eller et eller andet. Hvis ikke du hjalp med at gøre rent, så ville du få en flad eller blive slået i gulvet."

Truslerne retter sig ofte mod det, der betyder mest for børnene. Mod det, der giver dem tryghed og glæde. Mange børn og unge fortæller fx, hvordan de bliver truet med at blive smidt ud hjemmefra, sendt på børnehjem, efterladt eller fjernet fra deres forældre. Andre beretter om, at hvis barnet ikke 'tager sig sammen', vil familien gå i opløsning. Nogle børn fortæller også, at forælderen truer med at slå deres kæledyr ihjel.

Psykisk vold følges ofte ad med andre voldsformer[2], og trusler om fysisk vold løber som et mørkt spor gennem børnenes fortællinger. Mange børn beskriver frygten for, hvornår mor eller far igen vil slå, mens andre fortæller om trusler om at blive slået ihjel. En pige på 13 år fortæller:

"Min mor har truet og råbt så lang tid, som jeg kan huske. Og hun truer tit med at sige, at jeg burde være glad for, at mord er ulovligt, og at jeg ikke skal fortælle nogen om, hvad der foregår derhjemme, eller jeg vil fortryde det. (...) Jeg er bange for, at det ikke bare er trusler længere."

Også den latente trussel om, hvornår mor eller far udskammer, ødelægger noget eller begrænser barnets bevægelsesfrihed fylder meget i børnenes fortællinger. De beskriver følelsen af uforudsigelighed, hvor psykisk vold kan eskalere ud af det blå. Netop fordi det er så svært at forudsige, hvad der vil udløse volden, bruger mange børn mange kræfter på hele tiden at aflæse stemningen i hjemmet og tilpasse deres egen adfærd for at undgå konflikt. En 15-årig pige fortæller:

"Det er tit, hvor min far bliver sur på mig, og han kalder mig en hel masse grimme ting. Det kunne fx være: 'Din møgunge', 'Det er jo bare din skyld det hele' og 'Tag dig sammen'. Han er så uforudsigelig – man ved aldrig, hvornår han begynder at flippe helt ud."





Kontrol, overvågning og begrænsninger

Kontrol og overvågning er endnu en form for psykisk vold. Telefoner, der overvåges, døre, der låses, og relationer til venner og andre mennesker, der styres og begrænses. Hverdagen indrettes efter forældrenes regler og krav til, hvor barnet må være, og hvem det må være sammen med og have kontakt til. En 15-årig dreng fortæller:

"Jeg har det meget svært derhjemme, fordi min far bliver hurtigt vred på mig, selvom jeg prøver at gøre tingene rigtigt. Han truer med at smide mig ud, siger, at jeg ikke må gå på toilettet mere end én gang om dagen, og han har kamera i stuen, så vi ikke har noget privatliv."

En 15-årig pige fortæller om den allestedsnærværende kontrol:

"Min mor kontrollerer mig meget. Jeg må ikke lukke min dør til mit soveværelse, og jeg må ikke låse døren til toilettet. Hun har fuld kontrol over min mobil gennem apps og forældrekontrol, og hun har taget min telefon og overvåger alt, hvad jeg gør."

Andre børn fortæller, at de bliver tvunget til ikke at forlade deres værelse eller hjemmet. Lukas fortæller om, hvordan han og hans søskende som børn blev lukket inde på værelset:

"Vi blev bare smidt derind, og så kom vi ikke ud i weekenden. Du ved, vi var næsten derinde i en hel weekend uden at komme ud. (...) Han kom ind med mad til os, og så gik han bare ud igen."

Andre fortæller, hvordan kontrollen med, hvor de er, og hvem de er sammen med, håndhæves gennem trusler om konsekvenser, hvis de ikke gør, som forælderen vil. Konsekvenser, der kan ramme både barnet selv og andre i familien.

Som vidne til volden

At være vidne til vold mellem forældre eller mod søskende er også en form for psykisk vold. Børn fortæller, hvordan de både skal håndtere selv at blive udsat for psykisk vold, samtidig med at de bekymrer sig om og frygter for, hvad søskende eller den anden forælder bliver udsat for. Flere beskriver, hvordan de indtager en beskytterrolle over for den voldsramte forælder – og nogle, hvordan forælderen ikke har overskud til at give omsorg til barnet. Som en pige på 14 år fortæller:

"Jeg vil hellere have, han slår mig end min mor. Men han slår mig hårdt, og det gør han også på min mor."

Når den forælder, som normalt skal skabe tryghed og beskyttelse, fremstår sårbar og magtesløs, er det belastende for barnet. Det kan udfordre barnets oplevelse af den voksne som en sikker base og skabe bekymring, utryghed og et uhensigtsmæssigt ansvar for den voldsudsatte forælders trivsel.[3]

Flere børn skal desuden navigere i, at forældrenes relation svinger mellem vold og overgreb på den ene side og tilgivelse og tilsyneladende harmoni på den anden. En 15-årig pige beskriver:

"Der har været meget vold i mit hjem, ikke mod mig, men mod min mor. (...) Mine forældre har fundet deres gnist igen. De opfører sig som nyforelskede, og jeg kan slet ikke klare at se på det, nu hvor jeg har været igennem så meget hele mit liv. Ved ikke, hvad jeg skal gøre."

Selvom den voldsramte forælder kan have svært ved at bryde med volden[4], giver nogle børn udtryk for, at forælderen ikke gør nok for at stoppe volden. Nogle børn fortæller også, at den voldsramte forælder beder barnet om ikke at sige til andre, hvad der sker i hjemmet – og det kan fastholde familien i volden. Samtidig viser interviews og samtaler på BørneTelefonen og HØRT, hvor svært det er for børn at være vidne til vold mellem forældrene.



EN BARNDOM MED PSYKISK VOLD

Sådan kan **PSYKISK VOLD** mod børn se ud



- Blive ydmyget og latterliggjort foran andre
- Få at vide, at ens forældre ville ønske, at man aldrig var blevet født
- Trusler om at ens kæledyr vil blive slået ihjel
- Få at vide, at man burde begå selvmord
- Gentagne gange blive kaldt håbløs, en fejl, luder og andre nedsættende ting
- Blive opfordret til at fortsætte med at selvskade
- Blive ignoreret i dage, uger eller måneder
- Trusler om at forælderen vil begå selvmord pga. en
- Få fjernet døren til værelset, så ens forældre konstant kan overvåge en
- Forældre, der forsvinder i flere dage, uden at fortælle, hvor de skal hen, eller hvornår de kommer tilbage
- At ens søskende konstant bliver favoriseret
- Få skylden for, at ens forældre er syge
- Trusler om at blive slået
- Blive nægtet at komme ud
- Være vidne til fysisk, psykisk og/eller seksuel vold mod søskende
- Trusler om at forældrene vil gå fra hinanden pga. en
- Få gennemlæst og overvåget alle private beskeder til venner eller til den anden forælder

- Få skæld ud for at dele fx selvmordstanker og selvskade
- Få at vide, at man selv er skyld i grov mobning
- Få at vide, at det ikke er sandt, at man er blevet slået eller sparket
- Trusler om at man vil blive dræbt
- Få at vide, at det er ens egen skyld, at forælderen slår eller begår andre overgreb
- Få negligeret alvorlige følelser, som man forsøger at dele med sine forældre fx selvmordstanker eller selvskade
- At den ene forælder ser passivt til, mens den anden forælder udsætter en for vold eller overgreb
- Være vidne til fysisk, psykisk og/eller seksuel vold mellem ens forældre
- Trusler om at blive efterladt, blive smidt ud eller blive fjernet fra sin familie
- Blive nægtet at se eller kontakte venner



Kilder: Samtaler med og breve fra børn og unge på BørneTelefonen og HØRT samt Børns Vilkårs bisidderordning og interviews med seks unge, der er vokset op med psykisk vold.

Hvor mange børn er udsat for psykisk vold?

HVERT FEMTE BARN i 8. klasse har været udsat for psykisk vold

Blandt børn i 8. klasse har 20 pct. oplevet en eller flere former for psykisk vold fra deres mor, far eller en anden omsorgsperson. Samtidig viser en undersøgelse fra 2026, at mange voksne tøver med at underrette om psykisk vold. Selvom antallet af sager om psykisk vold mod børn hos politiet er stigende, er der fortsat et stort mørketal.

En undersøgelse fra Børns Vilkår blandt 1.410 børn i 8. klasse viser, at hvert femte barn i 8. klasse har været udsat for psykisk vold fra en forælder eller anden omsorgsperson – enten i form af adfærd direkte rettet mod barnet selv eller ved at være vidne til vold mellem de voksne derhjemme. Andelen dækker over 17 pct., der inden for det seneste år har oplevet at blive kaldt nedladende ting, blive truet med vold, blive ignoreret og behandlet på en måde, der har fået barnet til at føle sig værdiløst.[5] Der er desuden 9 pct. af børnene i 8. klasse, der har overværet fysisk, psykisk eller materiel vold mellem de voksne i hjemmet.[6] (Figur 1)

Andre undersøgelser og opgørelser peger også på, at psykisk vold er udbredt. I 2025 var psykisk vold et tema i omkring 1.500 afsluttede forløb i de danske børnehuse.[7] Det svarer til, at hver tredje (34 pct.) af de 4.454 afsluttede forløb omhandlede psykisk vold.[8] Siden man begyndte at registrere psykisk vold, har der været et stigende antal sager med mistanke eller viden om psykisk vold i børnehusene.[9]

Også tal fra krisecentre indikerer, at psykisk vold rammer mange børn. I 2025 opholdt 2.600 børn sig på krisecenter sammen med en forælder. Det anslås, at 85-90 pct. af børnene havde været udsat for psykisk vold inden for de seneste 12 måneder.[10]

Flere tøver med at underrette om psykisk vold

Selvom psykisk vold har været kriminaliseret siden 2019, er der fortsat markant færre, der ville underrette kommunen ved mistanke om psykisk vold mod et barn end ved mistanke om fysisk vold. De seneste tal fra Børns Vilkårs rapport "Svigt af børn i Danmark 2026" viser, at 61 pct. af et repræsentativt udsnit af voksne danskere ville underrette kommunen, hvis de fik kendskab til fysisk vold mod et barn.[11] Når det gælder psykisk vold, er andelen 46 pct. Selvom andelen, der ville underrette om psykisk vold, er steget fra 43 pct. i 2025 til 46 pct. i 2026, er forskellen mellem de to voldsformer fortsat betydelig.

Det samme mønster ses ift. anmeldelser til politiet: Tre gange så mange angiver, at de ville kontakte politiet ved kendskab til fysisk vold mod et barn (30 pct.) som ved psykisk vold (10 pct.). Omvendt er flere tilbøjelige til selv at tage dialogen med forældrene ved psykisk vold (30 pct.) end ved fysisk vold (21 pct.). Det tyder på, at psykisk vold i mindre grad opfattes som noget, der kræver myndighedernes involvering, selvom psykisk vold ligesom fysisk vold kan have alvorlige konsekvenser for barnet.

Voksende antal anmeldelser, men fortsat stort mørketal

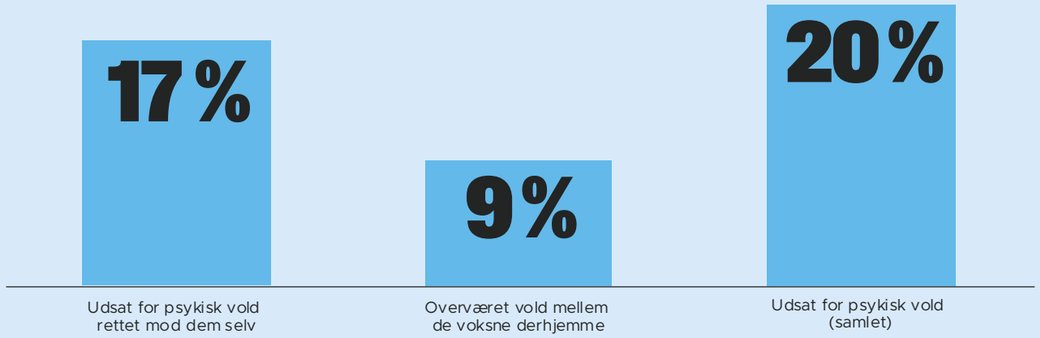
I 2025 var 178 børn under 18 år registreret som ofre i en eller flere sager om psykisk vold, som blev anmeldt til politiet. Det viser tal fra Danmarks Statistik, som Børns Vilkår har opgjort (figur 2)[12]. Det er det højeste antal anmeldelser om psykisk vold siden kriminaliseringen i 2019. Men sammenholdt med andre opgørelser over børn udsat for psykisk vold tyder tallene på, at kun en mindre del af børnene kommer i kontakt med retssystemet.

Det siger loven om psykisk vold

Strafferetlig definition jf. straffeloven § 243
Den, som tilhører eller er nært knyttet til en andens husstand eller tidligere har haft en sådan tilknytning til husstanden, og som gentagne gange over en periode udsætter den anden for groft nedværdigende, forulempende eller krænkende adfærd, der er egnet til utilbørligt at styre den anden, herunder ved udøvelse af negativ social kontrol, straffes for psykisk vold med bøde eller fængsel indtil 3 år.

FIGUR 1:

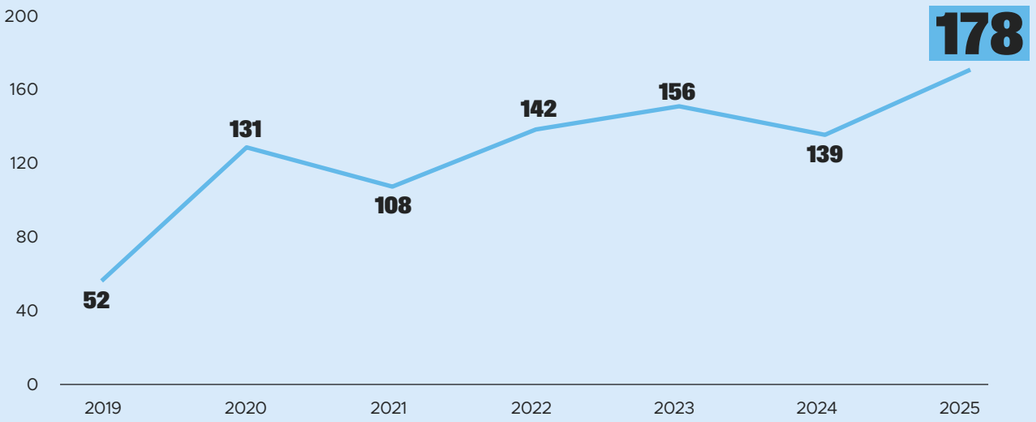
Andel af børn i 8. klasse, der har været udsat for psykisk vold



Note: Andele er beregnet pba. det samlede antal besvarelser fra 1.410 børn i 8. klasse. Da nogle børn både har været udsat for psykisk vold rettet mod dem selv og har overværet vold mellem de voksne derhjemme, summerer den samlede andel til 20 pct.

FIGUR 2:

Antal børn registreret som ofre (0-17 år) i en eller flere anmeldte psykiske voldsforbrydelser, 2019-2025



Note: Figuren er baseret på Børns Vilkårs egne kørsler pba. data i Danmarks Datavindue fra Danmarks Statistik og inkluderer alle anmeldte voldsforbrydelser om psykisk vold mod 0-17-årige. Uanset antallet af anmeldelser medtages et givent barn kun i statistikken én gang pr. år.

KAPITEL 2:

Hvad gør psykisk vold ved børn?



Psykisk vold sætter sig i barnets FORSTÅELSE af sig selv og verden

Utryghed, selvskade og selvmordstanker. Psykisk vold påvirker børns oplevelser af tryghed, deres forståelse af sig selv og deres relationer til andre. Børnene udvikler forskellige strategier for at leve med volden, men ofte på bekostning af deres trivsel og udvikling.

"Det tærer dig op indefra, og der er ikke noget quick fix."

Miriam

Psykisk vold påvirker barnets grundlæggende oplevelse af tryghed, værdighed og tilknytning, når en forælder, der skulle sikre omsorg og beskyttelse, bliver en kilde til frygt, nedgørelse eller følelsesmæssig uforudsigelighed.[13]

Når frygten bor i hjemmet

Børn, der udsættes for psykisk vold, lever med en konstant usikkerhed om, hvad de møder derhjemme. Selv små hændelser kan udløse voldsomme reaktioner. Det kan være en beskidt tallerken efterladt ved vasken. En dør, der bliver lukket for hårdt. At barnet sover over sig. Eller hvis barnet udviser modvilje. Flere børn fortæller om, hvordan de går "på listetæer" for ikke at udløse volden. Som Christian fortæller:

"Man gik altid med sådan en klump i maven. Med den følelse, eller det gjorde jeg i hvert fald, af, hvordan er han nu, når man kommer hjem?"

En 14-årig pige skriver:

"Jeg husker sådan cirka, at jeg var bange for at komme hjem i starten. Jeg ville sidde i bussen og græde i skjul, fordi jeg vidste han ville spørge ind til alt og beskylde mig for alt muligt, så snart jeg var hjemme."

Skridt på gangen. Raslende nøgler i døren. De voksnes stemmer og toneleje. For børn, der lever med psykisk vold, kan helt almindelige lyde blive signaler om fare. Mie beskriver, hvordan hun 'hele tiden skulle være klar på at blive angrebet'. Når hjemmet gennem længere tid opleves som et sted, hvor man skal være på vagt, kan barnet komme i et vedvarende alarmberedskab.

Den vedvarende utryghed sætter sig ikke kun som en psykisk belastning, men også fysisk i kroppen. Børn fortæller om alt fra søvnproblemer, uro, stresssymptomer og en konstant anspændthed til kvalme, hovedpine eller hjertebanken. Som en pige på 14 år skriver:

"Jeg var bange konstant hjemme hos ham. Hver gang nogen gik op af trapperne, eller jeg kunne høre nogle nøgler rasle ude på gangen, var min krop fyldt med angst. Lyde som dørtelefonen eller min ringetone ville give mig et kæmpe chok. Jeg havde kvalme hver dag når jeg var hjemme hos ham."

For mange børn følger ensomheden i kølvandet på den psykiske vold. Nogle bliver isoleret af deres forældre og får begrænset deres mulighed for at være sammen med venner og deltage i fællesskaber. Andre trækker sig tilbage. Skammen over det, der

"Et blåt mærke kan
du måske have i to uger.
Psykisk vold, det kan
du leve med hele livet."

Miriam

foregår derhjemme, eller manglen på overskud gør det svært at være sammen med andre; og svært at fortælle, hvordan de egentlig har det. Derfor ender mange med at stå alene med det, der foregår bag hjemmets fire vægge.

Konsekvenserne følger også med ind i klasseværelset, hvor det kan være svært at koncentrere sig, deltage i undervisningen og være sammen med sine venner. Nogle børn reagerer ved at trække sig ind i sig selv, mens andre bliver udadreagerende eller kommer i konflikter med omgivelserne. Det påvirker ikke kun barnets trivsel i hjemmet, men også dets muligheder for at udvikle sig og fungere i hverdagen.

Når volden sætter sig i barnets blik på sig selv og verden

For flere børn påvirker den psykiske vold over tid deres syn på sig selv. Når de igen og igen bliver mødt med kritik, nedgørelse eller skyldplacering, kan de begynde at tro, at volden skyldes dem selv. Flere beskriver en gennemgribende følelse af ikke at være god nok, af at gøre alting forkert eller af at bære ansvaret for det, der går galt i familien.
Lukas fortæller:

"Det, der har påvirket mig mest (...), det er meget det der med, at jeg ikke er god nok. Jeg tror, det er det, der har påvirket mig allermest."

Skyld og skam fylder meget i flere børns fortællinger. Om hvordan de manipuleres til at tro, at alle problemer – inklusive volden – er deres egen skyld.

Samtidig fortæller flere børn om en smertefuld oplevelse af ikke at være elsket eller ønsket. Når den person, der burde give omsorg og tryghed, i stedet nedbryder eller afviser barnet, kan tvivlen vokse: Er jeg overhovedet værd at elske? Nogle børn oplever endda, at deres forældre siger det direkte. En pige på 17 år fortæller:

"Jeg føler mig ensom og alene derhjemme, da min far kun giver omsorg og kærlighed til min lillebror. Og min mor ignorerer mig af og til, og når de giver mig opmærksomhed, er det kun for at skælde mig ud over små ting, jeg gør."

Børnene udvikler egne strategier for at klare hverdagen

Selvom det langt fra altid er muligt for børnene at gennemskue, hvad der kan udløse den psykiske vold, bruger mange børn energi på at finde veje til at undgå volden eller leve med den.

For nogle børn bliver strategien at gøre sig så usynlige som muligt derhjemme. De opholder sig på værelset, undgår kontakt med deres forældre eller forsøger at være stille og ikke fylde for meget. Andre har lært sig selv ikke at græde, selvom de er kede af det, for at mindske risikoen for kritik, konflikter eller nye angreb.

Nogle lærer at aflæse stemninger og reaktioner hos de voksne meget præcist. Det gælder fx Mie, der fortæller, hvordan hun allerede som helt ung blev beskrevet som særligt dygtig til at læse folks kropssprog og vurdere, hvornår hun risikerede at blive udsat for noget ubehageligt.



Andre søger væk fra hjemmet. De bruger meget tid hos venner, i fritidsaktiviteter, på arbejde eller i skolen, fordi det giver et pusterum fra forholdene derhjemme. Miriam fortæller:

"Skole og arbejde var jo min måde at flygte fra hjemmefronten på, så jeg så heller ikke rigtig noget behov for at bringe det videre til der, hvor jeg er væk fra det. I skolen ville jeg jo bare gerne være en glad, normal pige med gode forældre, der glædede sig til at komme hjem og spise aftensmad, ikke? Så det var lidt den fantasi, man levede i."

Nogle børn udvikler mere alvorlige overlevelsesstrategier for at håndtere de svære følelser, volden skaber. Selvskade kan blive en måde at få afløb for psykisk smerte eller genvinde en oplevelse af kontrol. Andre misbruger alkohol eller stoffer i et forsøg på at dulme følelserne eller slippe væk fra virkeligheden for en stund.

I de mest alvorlige tilfælde fortæller børn og unge om håbløshed, selvmordstanker og selvmordsforsøg. En 17-årig dreng fortæller:

"Jeg har selvmordstanker konstant, trang til selvskade, jeg drikker stadig en smule, jeg tager ikke stoffer længere, men jeg ved ikke, om jeg kan livet mere. Jeg føler intet, jeg gør, er godt nok, og jeg har ærligt bare lyst til at tage mit eget liv. Hvad kan jeg gøre?"

Hvor dybt den psykiske vold kan påvirke et barn, ses også tydeligt i tallene fra BørneTelefonen og HØRT, der taler sit eget alvorlige sprog: I 19 pct. af samtalerne om psykisk vold fortæller børn og unge også om selvmordstanker eller selvmordsforsøg. I 16 pct. af samtalerne fortæller de om selvskadende adfærd, og i 14 pct. fortæller de om psykiske lidelser eller diagnoser (se s. 31).



PSYKOLOG: Bliver den psykiske vold ikke stoppet eller behandlet i barndommen, venter et stort arbejde som voksen

Hvordan påvirker psykisk vold børn og unge – også på den lange bane? Morten Jarmer, psykolog og leder af Børnehus Hovedstaden og Fønix, fortæller:

Psykisk vold rammer, hvem man er. Og hvordan man oplever, at andre ser på én; selve samspillet mellem én selv og andre mennesker. På den måde klæber følgerne af psykisk vold sig tættere end ved fysisk vold til ens selvopfattelse, opfattelsen af andre mennesker og det liv, man indgår i.

Børn, der vokser op med psykisk vold, har et meget usikkert afsæt, der vanskeliggør næsten alle arenaer, de træder ind i, fordi de er vant til hele tiden at skulle være opmærksomme på andre reaktioner og parate til at håndtere kritik, hårde ord eller en nedsættende eller ydmygende behandling. Det lægger nogle store hindringer i vejen for, at de kan indgå i gensidigt givende relationer til andre.

Barnet lærer, at det er forkert og ansvarligt for det, der sker af dårlige ting i og omkring familien. Det lærer, at 'det er mig, den jeg er, det jeg står for, og det jeg gør og ikke gør, som er problemet'. Og det er ødelæggende for barnets personlighedsudvikling, selvopfattelse og forventninger til andre mennesker.

Psykisk vold kan blive et stort problem på den lange bane. Den skyld og skam, barnet er blevet påduttet, kan skabe et ødelæggende afsæt for barnets relationer og forhold til sig selv, og det kan påvirke personlighedsudviklingen. Hvis man ikke er blevet hjulpet gennem opvæksten, kan der derfor være et stort behandlingsarbejde, når man kommer ind i voksenlivet.

"Jeg føler, at jeg skal være smal og stille, gå på æggeskaller for ikke at skabe rod og ødelæggelse. Det her familielort har endt i, at jeg med vilje ødelægger venskaber, fordi jeg er bange. Jeg giver mig selv skylden for alt negativt og straffer mig selv pga. det. Jeg har gjort så meget lort ved mig selv og min krop, fordi jeg har været så utrolig sur på mig selv over, at jeg ikke kan være perfekt til alt."

Pige, 15 år

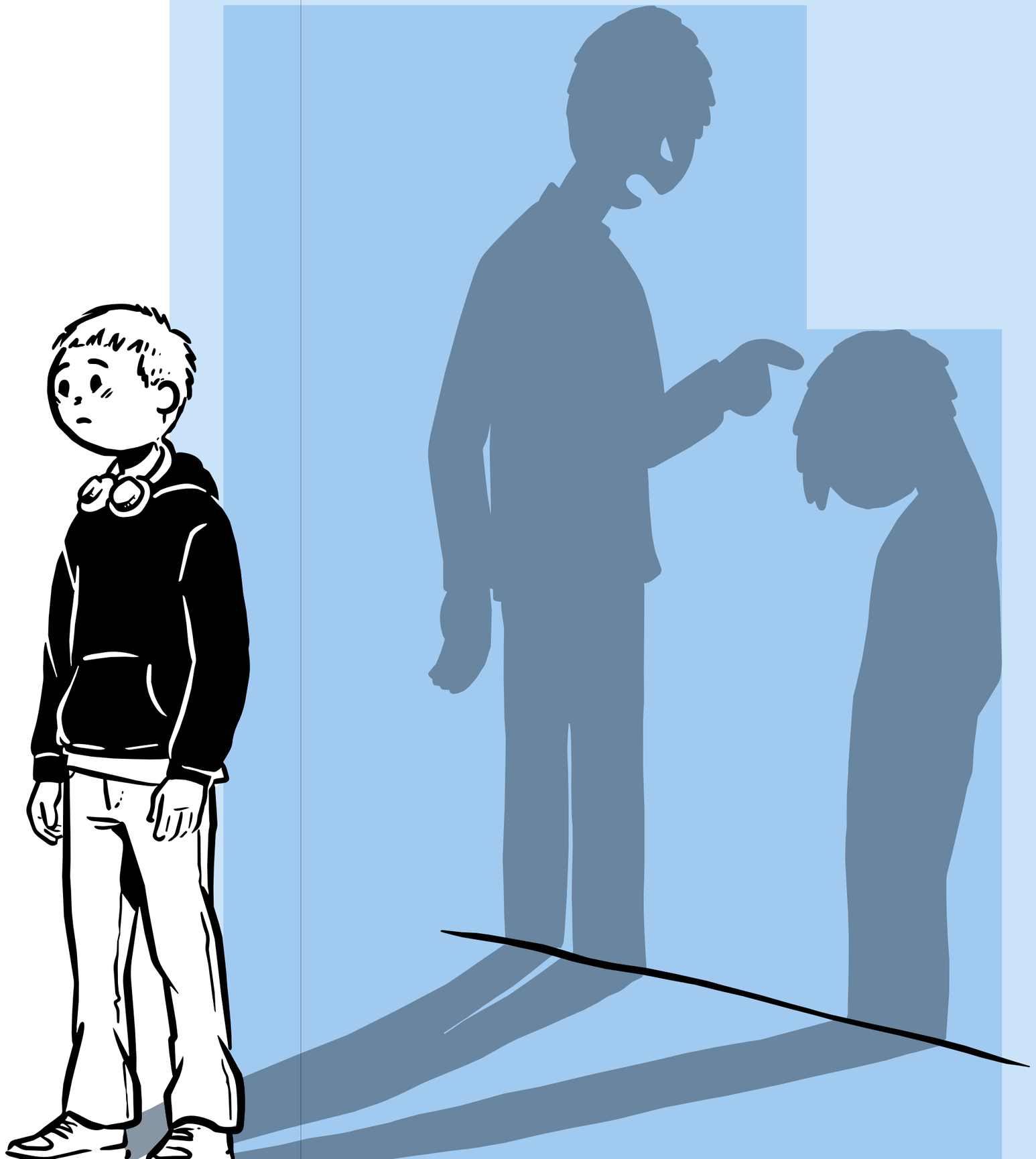
Voldens lange skygger

Selvom nogle børn kommer væk fra volden, forsvinder konsekvenserne ikke nødvendigvis. De unge, Børns Vilkår har interviewet, beskriver, at oplevelserne fra barndommen fortsat påvirker deres selvværd, psykiske sundhed og relationer.

Tilknytningsteori viser, at børn udvikler deres grundlæggende forståelse af sig selv og andre i samspillet med deres primære omsorgspersoner. Når den person, barnet søger mod for tryghed og beskyttelse, samtidig er en kilde til frygt, kan barnet havne i et grundlæggende dilemma: Den, der skal give omsorg, er også den, barnet må beskytte sig imod. Det kan præge både den følelsesmæssige udvikling og evnen til at indgå i relationer langt ind i voksenlivet. Derfor stopper voldens konsekvenser ikke bare i barndommen. De sætter spor i uddannelse, arbejdsliv, parforhold, familieliv og nære relationer mange år senere.[14] Mie fortæller fx, at hun i dag kæmper med angst, depression og traumereaktioner. Samtidig oplever hun, at de bekymringer, en psykolog beskrev i hendes barndom, er blevet til virkelighed, fordi der ikke blev grebet ind i tide. Også Lukas gør sig tanker om, hvordan livet kunne have set ud under andre vilkår:

"Jeg tænker altid: Hvad nu, hvis jeg faktisk havde haft en barndom, hvor der ikke havde været noget? Hvordan havde mit liv så set ud nu? Hvad nu, hvis min mor hun havde holdt sit ord med, at jeg bare kunne flytte hjem til hende?"

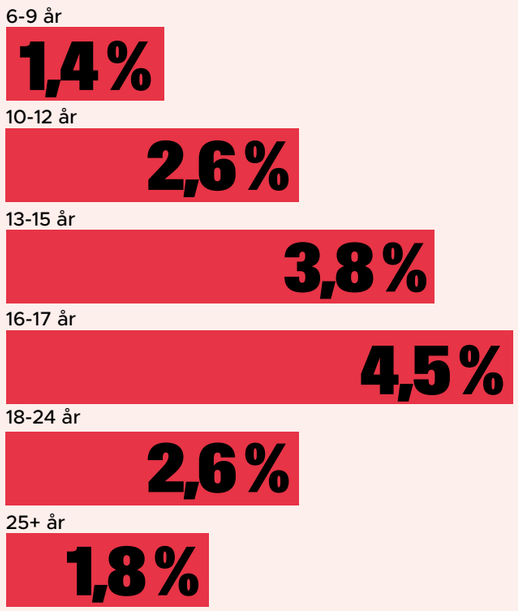
Flere frygter desuden at videreføre de mønstre, de selv er vokset op med. Lukas beskriver fx, at han er 'skrækslagen for at få børn', fordi han er bange for at komme til at gøre det mod sine egne børn, som der er blevet gjort mod ham. Og den bekymring kan være reel: Forskning om tilknytning peger på, at et belastende omsorgsmiljø kan gå i arv, hvis egne traumatiske erfaringer ikke bearbejdes og håndteres med den nødvendige støtte.[15]



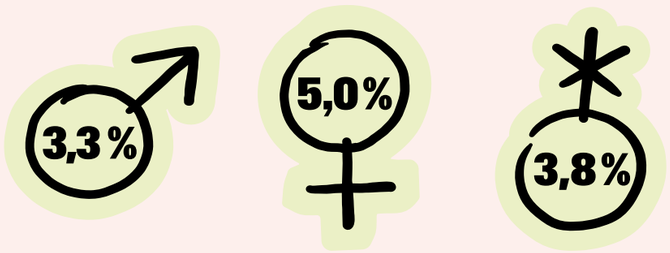
Børns Vilkår hjælper børn udsat for vold

2.398 samtaler på BørneTelefonen og HØRT i 2025 handlede om vold fra en af barnets omsorgspersoner. 1.369 samtaler handlede om fysisk vold og **1.725 om psykisk vold.** Omkring hver fjerde samtale om vold omhandlede både fysisk og psykisk vold.

Særligt børn og unge i **teenagealderen** henvender sig om psykisk vold fra en omsorgsperson.



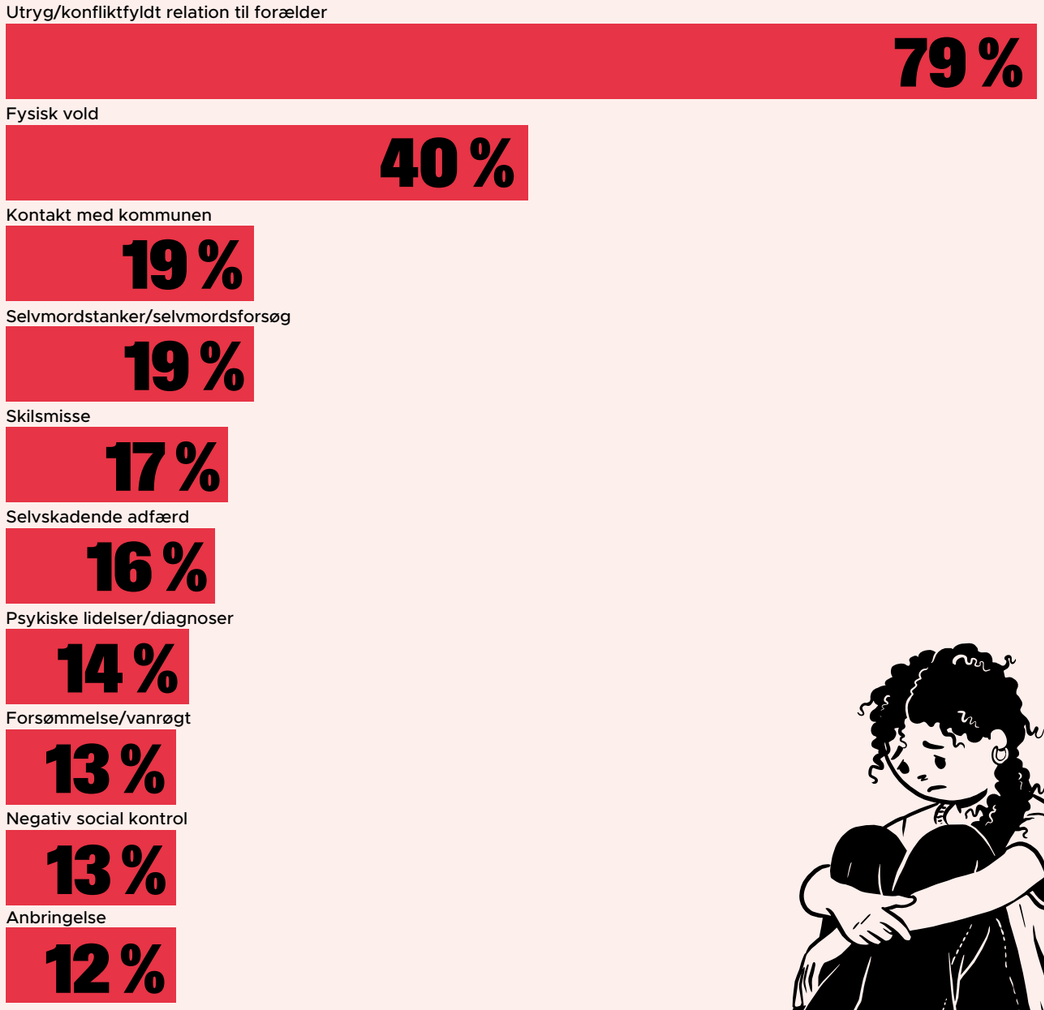
Så stor en andel udgør samtaler om psykisk vold fra en omsorgsperson af alle samtaler på BørneTelefonen og HØRT med børn i den givne **aldersgruppe** i 2025.



Så stor en andel udgør samtaler om psykisk vold fra en omsorgsperson af alle samtaler på BørneTelefonen og HØRT med hhv. **drenge** (N = 10.907), **piger** (N = 38.571) og børn med **anden kønsidentitet** (N = 493) i 2025.

Hyppigste **øvrige emner** i samtaler om psykisk vold fra en omsorgsperson

I **otte ud af ti** samtaler om psykisk vold fra en omsorgsperson fortæller børn og unge også om en utryg eller konfliktfyldt relation til deres forældre, og i **fire ud af ti** samtaler om psykisk vold indgår også fysisk vold.



Så meget fylder emnerne i samtaler på BørneTelefonen og HØRT i 2025 om psykisk vold fra en omsorgsperson.

Bisidning

Børn og unge har ret til en bisidder, hvis de skal til en børnesamtale i kommunen eller til møde i Familieretshuset. Bisidderen kan hjælpe barnet med den indledende kontakt med myndighederne og støtte barnet før, under og efter mødet. Hos Børns Vilkår kan børn og unge gratis få en professionel bisidder, der kan skabe tryghed ved børnesamtalen og hjælpe barnet med at få sagt alt det, der er svært. Vi bisidder børn og unge op til 18 år, og op til 23 år ved ungestøtte.

583 børn med en sag i kommunen fik en bisidder fra Børns Vilkår i 2025.

KAPITEL3:

Hvilke barrierer er der for, at barnet søger hjælp?

EN BARNDOM MED PSYKISK VOLD

Mange børn oplever det lige så RISIKABELT at fortælle om volden som at tie om den

Tvivl, manipulation, loyalitet, frygt for ikke at blive troet på og bekymringer for konsekvenserne. Det er blot nogle af de barrierer, der kan gøre vejen til hjælp vanskelig og uoverskuelig for børnene.

"Hun har sagt, jeg ikke må sige de ting, hun gør, til nogen. Hvis jeg gør, så sørger hun for at hele familien nok skal gå imod mig, og at jeg er den værste datter nogensinde."

Pige, 15 år

Med børnenes fortællinger får vi indblik i, at barrierne for at fortælle om volden er mange. Og der kan være meget på spil, når et barn søger hjælp – eller overvejer at gøre det. Mange af barriererne genkender man fra børn, der er udsat for andre former for vold.[16] Disse barrierer kan dog være ekstra udtalte, når det gælder psykisk vold, fordi denne voldsform ikke efterlader blå mærker og kan skabe tvivl om barnets egen virkelighedsforståelse.

Den psykiske vold er svær at genkende

Første skridt mod at søge hjælp er, at barnet erkender, at det, der foregår derhjemme, er forkert. Men for børn, der lever med psykisk vold, og måske har gjort det i årevis, kan det være svært. Barnets forståelse af, hvad der er normalt, formes af de oplevelser, det gør sig i hjemmet. Og når nedgørelse, kontrol eller trusler er hverdag, kan det være svært for barnet at gennemskue, at den psykiske vold ikke er almindelig forældreadfærd. Som en 15-årig pige udtrykker det:

"Indtil videre har jeg bare tænkt, at det var min opdragelse, som jeg ikke kunne gøre noget ved, fordi det var bare sådan, det var at være under 18."

I et interview fortæller Miriam, hvordan hun som barn spejlede sin egen familie i de hjem, hun besøgte hos veninder. Her begyndte en fornemmelse at tage form: Måske var det, der foregik hjemme hos hende, ikke helt normalt. Men erkendelsen blev fulgt af tvivl. For hvis volden og konflikterne i hendes egen familie ikke var synlige for omverdenen, hvordan kunne hun så vide, hvad der gemte sig bag facaden hos andre? Som hun forklarer:

"Jeg har jo altid vidst, at det ikke er normalt, men jeg tror også på en eller anden måde, at man også har opbygget sådan en mistro til virkeligheden på en eller anden måde, ikke? Altså, jeg ved jo, hvordan det for mit tilfælde ser ud, så ser det jo perfekt ud på fronten, ikke? Men bag facaden sker der virkelig meget. Så på en eller anden måde har man også altid haft den der, 'det er ikke normalt', men hvem siger, at der er nogen, der lever normalt? Fordi man ved jo aldrig."

Tvivlen om, hvad der egentlig er normalt, er fremtrædende i fortællinger fra børn, der lever med psykisk vold.[17] Derfor henvender mange børn sig til Børne-Telefonen for at få bekræftet, om det, de oplever, er slemt nok til at blive taget alvorligt. Som en pige på 15 år skriver:

"Jeg føler ik, min grund er god nok, for der er jo forældre der slår deres børn og så slemt har jeg det jo slet ikke. Det mere bar det der med at blive råbt af hver dag og overskredet mine grænser."

Selvom en del børn ved, at det er ulovligt at slå et barn, er det langt fra alle, der ved, at også psykisk vold kan være strafbart. Victoria forklarer:

"Som barn hører man jo alt det her om fysisk vold. Alle de her, du ved, at hvis du oplever fysisk vold i hjemmet, så sig det. Men man har aldrig nogensinde hørt lige så meget om psykisk vold, og det har aldrig været lige så vigtigt, fordi der er jo ikke nogen, der bliver fysisk skadet. Jeg kan ikke se nogen mærker på din arm."

Som Victoria peger på, kan den form for vold, der ikke efterlader blå mærker, være sværere at få øje på – både for barnet selv og for omgivelserne. For Christian, der er vokset op med både fysisk og psykisk vold, kunne den fysiske vold komme til at overskygge den psykiske for hans omgivelser:

"Altså, det er ikke altid, man kan se på personen, om de har det godt i hjemmet. Altså, det er ikke altid, man kan se blå mærker og sår og sådan noget. (...) Også selvom man er blevet slået, så kan man også godt have oplevet nogle ting, som ikke er fysiske. Og hvor de voksne nok mest lægger vægt på det fysiske. Det er det, man kan se."





Selvom børn også kan være i tvivl om, hvorvidt konkrete fysiske handlinger er alvorlige nok til at være vold, er psykisk vold ofte endnu vanskeligere at identificere. Forældre skal sætte grænser og korrigere deres børn, og derfor kan det være vanskeligt for barnet at vurdere, hvornår kritikken, kontrollen, ydmygelserne eller truslerne ikke længere handler om opdragelse, men er skadelige og uacceptable.[18] Børnenes fortællinger viser, at denne tvivl kan forsinke erkendelsen af, at det, de oplever, er vold, og at de har ret til at få hjælp.

Når manipulation skaber tvivl om barnets egen virkelighed

Vejen til erkendelsen af, at børnene er udsat for vold, bliver særligt lang, når de er udsat for manipulation. Benægtelser, bortforklaringer, skyldplacering og beskyldninger om at lyve eller overdrive kan betyde, at barnets virkelighed gradvist omformes. Og når barnet igen og igen får at vide, at det husker forkert, misforstår situationen eller selv er årsag til konflikterne, er det svært at stole på sine egne oplevelser og følelser. Victoria beskriver, hvordan hun som barn overtog den fortælling, hun hørte derhjemme:

"Da jeg var yngre, der var det jo mest det der med, at jeg troede på hende, og hun havde ret, og jeg var bare et forfærdeligt barn, og jeg var bare skurken i det hele. (...) Men jo mere jeg begyndte at se mønstrene (...) så tænkte jeg, at det er helt klart, at jeg blev meget forvirret om, hvem der havde ret, og hvad der var sandheden og sådan noget."

Hvad er virkeligt, og hvad er ikke? Børnenes fortællinger viser, hvordan forældre afviser hændelser, der har fundet sted, omskriver historien eller insisterer på, at barnet husker forkert. En 15-årig pige fortæller, at hendes far afviser at have slået hende og hendes søskende, da de var mindre, men at han i stedet forsøger at overbevise hende om, at det må være noget, hun har drømt. Andre børn beskriver, hvordan de er blevet kaldt 'løgnere' eller har fået at vide, at de overdriver, hvad der er sket. En pige på 14 år fortæller:

"Da jeg var mindre, brugte min mor også vold mod mig, og så kom kommunen og snakkede med mig. Men siden dengang har min mor bildt mig ind, at jeg er en løgner, og jeg troede faktisk på det, indtil jeg for en måned siden opdagede, hvad jeg rent faktisk bliver udsat for."

For flere af børnene er det først mødet med andre mennesker uden for familien, der udfordrer den fortælling, de er vokset op med. Mie beskriver, hvordan hun gennem hele sin opvækst havde lært, at hendes følelser og oplevelser ikke var pålidelige. Først da hun efter sin anbringelse talte med en anden voksen, fik hun bekræftet sin oplevelse af, at noget var galt. Det blev et vendepunkt:

"Jeg tror altid, at jeg har haft en lille mistanke. Men ikke sådan noget, der var overbevisende. For jeg var jo i tvivl om mit eget virkelighedsbillede, fordi jeg altid havde fået stillet spørgsmål til mine følelser. (...) Men da jeg først oprigtigt blev opmærksom på det, og det slog klik, hvor jeg også tænkte, at det er ikke mig, der tænker, at det er forkert her."

Mie fortæller videre, hvilken betydning det havde for hende:

"Jeg følte på en måde, at jeg blev anerkendt i mine følelser, og måske på en måde endelig sådan, okay, jeg er måske ikke helt forkert på den. At mine følelser faktisk har været rigtige omkring det her."

Manipulationen kan også få barnet til at placere ansvaret for volden hos sig selv. I nogle af børnenes fortællinger kan man læse, hvordan barnet har internaliseret forælderens forklaringer og derfor forstår volden som en konsekvens af sin egen adfærd. En 15-årig forklarer sin fars adfærd sådan her:

"Han gør det jo kun, hvis jeg har gjort noget, jeg ikke skulle, eller noget, han synes, jeg ikke skulle."

Når barnet både tvivler på sine egne oplevelser og samtidig føler sig ansvarlig for den vold, det udsættes for, bliver afstanden til at fortælle andre om volden endnu større. Børnenes fortællinger peger dermed på, at manipulation ikke alene er en del af den psykiske vold, men også en barriere for at få hjælp.

Kærlighed, loyalitet og håbet om forandring

Børnenes fortællinger vidner om en grundlæggende ambivalens i forholdet til den voldsudøvende forælder, hvor håbet om, at situationen vil blive bedre, barnets loyalitet overfor forælderen og for nogen ønsket om at beskytte forælderen, og, alle kan blive barrierer for at søge hjælp. Flere børn prøver at forstå eller forklare forælderens adfærd. En pige på 15 år skriver:



"Der er jo bare nogle mennesker der ikke rigtig kan gøre for at når de bliver sure at de så får sagt nogle ting de ikke mener eller de får gjort nogle lidt over grænsen ting og tror bare min far er en af dem. (...)"

Pigen sætter samtidig ord på den skyldfølelse og dårlige samvittighed, der ville plage hende, hvis hun søgte hjælp hos kommunen:

"Ved min far har nok problemer at se til, så gider ikke give ham endnu et problem. Og vil også have dårlig samvittighed, hvis jeg gjorde det, for han prøver jo ikke med vilje at gøre mig ked af det."

Nogle børn har erfaret, at voldsepisoder afløses af perioder, hvor forælderen er sødere, mere kærlig eller angrende. Det kan nære et håb om, at situationen vil ændre sig af sig selv. På BørneTelefonen beskriver en pige på 13 år, hvordan hun håber, at det nu var sidste gang, hendes far har udsat hendes mor for vold, fordi faren nu virker mere kærlig og ked af det end tidligere. Andre børn peger på, at forælderen 'også kan være sød nogle gange'. Eller at forælderen er 'sød og normal', når der ikke er konflikter – eller når forælderen ikke drikker.

Nogle børn sætter meget eksplicit ord på den loyalitetskonflikt, de oplever, når de overvejer at fortælle om volden. Som fx denne 15-årige pige, der meget direkte spørger BørneTelefonen:

"Er det ondt at gøre mod min far, når han er min far?"

Spørgsmålet illustrerer det dilemma, som mange af børnene står i: Selvom de oplever en adfærd som forkert og ubehagelig, kan de samtidig føle, at de svigter en person, de elsker, hvis de fortæller om, hvad de er udsat for. Det ambivalente forhold til den voldsudøvende forælder bliver dermed i sig selv en barriere for at søge hjælp, fordi barnet også skal håndtere følelsen af at være illoyal over for et af de mennesker, det har tættest på.[19]

Vil nogen tro mig?

Frygten for ikke at blive troet på går igen i rigtigt mange børn og unges fortællinger. Det gælder også børn, der er udsat for fysisk vold, men bekymringen synes særligt udtalt blandt børn, der er udsat for psykisk vold, fordi der sjældent er konkrete beviser for volden. Det betyder, at det ofte bliver barnets ord mod forælderens. Mange børn oplever, at andre voksne på forhånd tillægger forældrene større troværdighed end barnet selv.

Bekymringen kommer bl.a. til udtryk i de spørgsmål, børnene stiller BørneTelefonen, når de deler deres overvejelser om at betro sig til nogen. En pige på 13 år spørger:

"Hvad, hvis begge mine forældre så siger, at det ikke passer, de ting som jeg siger, hvis jeg siger noget til kommunen om de ting? Tror de stadig på mig så? Og hvad, hvis mine søskende heller ikke tør og sige sandheden, hvis de spørger dem?"

Pigens spørgsmål illustrerer samtidig den frygt, mange børn har for ikke bare at stå alene med deres fortælling, men også for at blive modsagt af andre omkring dem. For nogle børn forstærkes denne bekymring af, at familien udadtil kan fremstå velfungerende. I hjemmet oplever barnet ydmygelser, kontrol og trusler, mens omgivelserne ser en familie, der virker harmonisk og ressourcestærk. En ung på 15 år fortæller:

"Min familie ser perfect ud udefra. Det ved jeg, fordi jeg er blevet fortalt, at folk ville ønske, de havde min familie (...) så de vil nok tænke, jeg overreagerer og lyver."

Når barnet, som den unge i eksemplet ovenfor, oplever så stor en kløft mellem familiens facade og virkeligheden derhjemme, kan det forstærke forestillingen om, at andre vil tro mere på forældrene end på barnet.

For flere af børnene bygger frygten på konkrete erfaringer med ikke at være blevet taget alvorligt, når de har betroet sig til voksne omkring dem. Lukas fortæller om sine oplevelser med at forsøge at fortælle om det, han blev udsat for derhjemme:

"Og hvis jeg har sagt noget, så har folk troet, at jeg har joket eller et eller andet med det. Og det er lidt det, jeg synes, der er lidt fucked, fordi jeg har været så ung. Hvorfor skulle en ung dreng lave sjov med sådan noget, ikke?"

Når et barn én gang har oplevet ikke at blive troet på, kan det nedbryde det mod, som barnet har forsøgt at bygge op for at søge hjælp. Frygten for endnu et svigt bliver her en barriere i sig selv. Som en 13-årig pige formulerer det:

"Jeg kan ikke. Jeg er bange for, at min mor vil hade mig mere, end hun allerede gør, efter jeg kontaktede min lærer og kommunen. Det er anden gang, jeg er blevet svigtet. Jeg tør ikke tage endnu et nederlag."



"Jeg har aldrig fortalt det til en voksen eller nogen, siden jeg jo stadig kan lide min mor og vil ikke have, at hun fx kommer i fængsel, eller at jeg bliver taget fra hende. Selvom jeg meget tit er sur på hende og har ægte grunde til at ikke bryde mig særligt meget om hende og føler mig mere eller mindre misbrugt, får jeg det altid dårligt af at tænke sådan om hende og føler mig som den værste datter nogensinde for at ikke bryde mig om min mor, siden hun gør så mange ting for mig."

Pige, 12 år

For børnene kan det opleves, som om de sætter deres egen troværdighed på spil ved at fortælle om det, der sker derhjemme. De skal være klar til at forsvare, forklare og fastholde deres fortælling, når de mødes af modstridende forklaringer fra familien og af voksne, der tvivler på dem. Miriam beskriver det som en kamp, man skal være klar til at kæmpe:

"Man skal jo søge hjælp, men man skal ikke søge hjælp, før man er klar til at søge hjælp. (...) Fordi jeg tror også på, at når det kommer til psykisk vold, så er den eneste, der kan rewinde processen, det er én selv. Den eneste, der kan få dig ud af hullet, det er jo også én selv på en eller anden måde, ikke? Fordi det er noget, som kun du mærker, og kun du ser. Så det er sådan noget, man selv skal være klar på at tage kampen på en eller anden måde, ikke?"

Netop fordi psykisk vold kan være mere uhåndgribelig, kan det for barnet føles som en kamp om sandheden. Børnenes fortællinger viser, at frygten for ikke at blive troet på er en helt central barriere for at søge hjælp. For hvis barnet ikke har tillid til, at nogen vil lytte og tage det alvorligt, kan risikoen ved at fortælle om volden føles større end håbet om at få hjælp.

Når hjælpen føles lige så skræmmende som volden

Selv når børnene har erkendt, at det, de oplever, ikke er normalt, og selv når de ønsker hjælp, er der ofte langt fra erkendelse til handling. Børnenes fortællinger viser, at det at fortælle om volden kan føles som et spring ud i det ukendte, hvor konsekvenserne er svære at overskue. Og selvom flere beskriver, at de længes efter en forandring af situationen, føler de sig samtidig ikke klar til at tage skridtet og søge hjælp. En 14-årig pige fortæller:

"Jeg vil på den ene side gerne have hjælp til min situation med familien, da jeg godt ved, at det er forkert, det min far gør, og det ikke er særlig rart at være i. På den anden side virker det også dybt uoverskueligt."

På samme måde beskriver en 15-årig pige den tilbagevendende tvivl, der opstår, hver gang hun nærmer sig beslutningen om at fortælle om volden:

"Jeg tænker hele tiden på en dag, som vil være perfekt at gøre det, men så når den dag er, så bliver jeg usikker igen. Jeg er bange for fremtiden (...) og så begynder jeg at tænke, om jeg skal holde ud, til jeg er 18."

For mange børn handler uvisheden også om, hvad hjælpen konkret vil føre til. Vil situationen overhovedet blive bedre? Samtidig ønsker de ikke nødvendigvis at komme væk hjemmefra, men at volden stopper, og at deres forælder ændrer adfærd. Og for mange børn kan det også være svært at se, hvordan nogen kan skabe den forandring.

Frygten for, at situationen bliver værre, hvis barnet fortæller om volden, er et gennemgående tema. For mange handler den om, at forælderen truer med, hvad der vil ske, hvis barnet fortæller om volden. Børnene frygter, at det vil eskalere volden, hvis de fortæller om den. Den bekymring beskriver en 13-årig pige:

"Jeg er bange for, at hun bare lyver over for, hvem end der spørger, om der foregår noget herhjemme, og at hun ved med det samme, det har været mig, der har sagt noget. Og jeg er bange for, hvad end der så kunne ske."

Børnene står dermed over for et smertefuldt dilemma, hvor den nuværende situation kan opleves mindre skræmmende end de potentielle konsekvenser af at række ud efter hjælp. Som en pige på 14 år forklarer:

"Det er bare svært, for jeg vil ikke have, at noget bliver værre, og så er det bare nemmere at lade alt blive ved, hvad det er, for det er jo også okay noget af tiden."



Udsigten til, at kommunen eller politiet bliver involveret, udgør også en bekymring for mange børn. Nogle børn ønsker at blive anbragt, men for andre er det en skræmmende tanke, selvom de ikke trives derhjemme. De frygter at miste deres hverdag, deres venner, deres skole eller kontakten til familiemedlemmer. Som en pige på 13 år spørger BørneTelefonen:

"Ved du, om mig og mine søskende så ikke må bo hjemme mere, hvis kommunen får det hele at vide?"

Andre bekymrer sig om, hvilke konsekvenser det vil få for deres forældre. En dreng på 13 år fortæller, at han er bekymret for, hvad kommunen og politiet vil gøre:

"Kan han komme i fængsel, og hvad med min mor? Og hvad så med mig?"

I børnenes fortællinger kan vi dermed se, hvordan det at søge hjælp ofte indebærer langt mere end blot at fortælle om volden. For barnet kan det opleves som en beslutning med vidtrækkende konsekvenser for hele familien, for hverdagen og for fremtiden. Mange børn står derfor fanget mellem ønsket om, at volden skal stoppe, og frygten for alt det, der kan ske, hvis de fortæller om den. Og når alternativerne fremstår uklare, og konsekvenserne virker uoverskuelige, kan tavsheden ende med at blive det mindst risikable valg.

Når børn føler, at systemet svigter

Flere af de børn, der har været i kontakt med myndighederne, fortæller, at det ikke har ført til den beskyttelse og støtte, de havde håbet på. I stedet beskriver de oplevelser af ikke at blive taget alvorligt, ikke at blive hørt eller ikke at få den hjælp, de har behov for. Når hjælpen udebliver, kan det opleves som endnu et svigt, der føjer sig til de mange svigt, de allerede lever med i familien.

Hjælpen kommer for sent eller udebliver. Og børnene beskriver lange sagsforløb, hvor der går måneder uden mærkbare forandringer, selvom de har fortalt om alvorlige problemer i hjemmet. Ventetiden i sig selv sår tvivl. Nytter det overhovedet at fortælle om volden? En pige på 16 år fortæller:

"Jeg begynder at miste håbet og tænke, om det overhovedet nytter noget. Jeg kan mærke, at jeg nogle gange begynder at fortryde, at jeg sagde noget, fordi der stadig ikke er sket nok, og det får det hele til at føles lidt ligegyldigt."

Børnenes fortællinger illustrerer, hvordan manglende handling ikke blot forsinker hjælpen, men også kan svække håbet om, at voksne reelt kan beskytte dem. For hvorfor søge hjælp igen, hvis man har oplevet, at det ikke fører til konkrete forandringer?

Ud over ventetiden går det igen i børnenes fortællinger, at kommunen ikke tager dem og det, de fortæller, alvorligt. Mie beskriver fx, at kommunen havde adgang til bekymrende oplysninger fra hendes psykolog, men alligevel ikke greb ind:

"Kommunen så bare gennem fingrene med det dengang – og gjorde ikke rigtigt det helt store."

Andre børn fortæller om oplevelser, hvor oplysninger, de betroede kommunen, endte hos forældrene, uden at de samtidig blev beskyttet. For nogle bliver det endnu et svigt, som gør det sværere at fortælle om volden. Når åbenhed ikke følges af større tryghed, kan tilliden til systemet blive svækket. Flere børn beskriver samtidig møder med myndigheder, hvor de ikke oplevede forståelse for de risici, der kan være forbundet med at fortælle om psykisk vold i hjemmet.

Børnenes fortællinger peger samtidig på, at det ikke er tilstrækkeligt blot at blive lyttet til. De efterspørger, at deres fortællinger fører til handling. Sofia beskriver, hvordan kommunen kendte til forholdene i hjemmet, uden at hun oplevede, at der blev gjort noget ved situationen:

"Og de kan sidde og lytte og sige, at de lytter. (...) Hvor er din handling henne?"

Oplevelsen af, at voksne lytter til barnets fortælling uden efterfølgende at omsætte den til reel beskyttelse eller støtte, går igen hos flere børn. Kombinationen af, at psykisk vold kan være svær at få øje på, og at børn af frygt, skam eller loyalitet kan have svært ved at fortælle åbent om deres situation, stiller store krav til myndighedernes evne til både at opspore tegn på mistrivsel og handle på dem.

Når et barn først tager den risikable beslutning at fortælle om vold og derefter ikke oplever hjælp eller beskyttelse, kan det forstærke følelsen af svigt, undergrave tilliden til voksne omkring barnet og skabe en større tilbageholdenhed med at søge hjælp senere i livet.[20] Miriam fortæller:

"Det allervaerste, jeg har oplevet i min levetid, det må nok have vaeret kampen med systemet og alle de mentale konsekvenser, det havde for mig."

EN BARNDOM MED PSYKISK VOLD

"Inderst inde elsker jeg nok også min far, sådan tør ik rigtig sige noget til nogen, for ved ik hvordan de vil tage det (...) Jeg vil jo ik bo her, nej, men taenker på sådan vores familievenner og familie generelt. Sådan alt vil blive kaos jo. Føler jeg vil svigte dem, og at jeg ik vil blive tilgivet og ved ik, om det er det værd, eller om jeg bare skal holde lidt laengere ud."

Pige, 16 år



METODE

Den kvalitative analyse bygger på interviews med unge, der har været udsat for psykisk vold fra en forælder eller anden omsorgsperson, samtaler og breve om psykisk vold på BørneTelefonen og HØRT, samt forløbsbeskrivelser fra bisidning af børn, der har levet med psykisk vold. Derudover indgår der data fra en spørgeskemaundersøgelse besvaret af børn i 8. klasse i Børns Vilkårs skolepanel i 2025.

Kvalitative datakilder

Interviews med unge

En central kilde til viden er interviews med seks unge i alderen 16-20 år, der har været udsat for psykisk vold fra en forælder eller anden omsorgsperson. De unge kommer fra hele landet, og vi har rekrutteret dem ved at række ud til bl.a. de fem landsdækkende børnehuse, krisecentre og aktører på volds- og anbringelsesområdet samt gennem Børns Vilkårs bisidderordning.

Til rekrutteringen lavede vi et opslag, som såvel voksne som børn og unge kunne respondere på. Her søgte vi børn og unge, som ville fortælle om, hvordan det er at vokse op med psykisk vold. I opslaget definerede vi psykisk vold som følger: 'Det er psykisk vold, hvis din mor, far eller en anden nær voksen bruger ord, handlinger eller kropssprog til at nedbryde din selvtillid, styre dig eller gøre dig bange'. Vi lod det være op til børnene og de unge selv at vurdere, om de faldt inden for målgruppen.

Interviewene er blevet gennemført, hvor og hvornår det har passet den enkelte unge. Flere af interviewene er gennemført online eller på telefon, andre hjemme hos den unge.

I interviewene har vi været meget opmærksomme på ikke at overskride den unges grænser ved at fastholde et fokus og spørge for meget ind – og samtidig ikke at skifte emne eller afslutte for tidligt, fx pga. eget ubehag. Vi har også løbende genforhandlet samtykket ift., om den unge stadig havde lyst til, at vi stillede flere spørgsmål.

Interviewene tog udgangspunkt i en semistruktureret interviewguide, og alle interviews er optaget på diktafon, transskriberet og anonymiseret.

Samtaler og breve på BørneTelefonen og HØRT

Alle samtaler på BørneTelefonen og HØRT bliver registreret og kategoriseret. Til analysen har vi taget udgangspunkt i de 1.994 anonymiserede samtaler på BørneTelefonen og HØRT, hvor psykisk vold er registreret som et tema, og i 235 breve om vold.[21]

Vi har desuden anvendt en generativ AI-model i et lukket miljø til at kategorisere og identificere samtaler, der handler om specifikke temaer inden for psykisk vold, som vi på forhånd har valgt ud. Det har guidet os i, hvilke samtaler det var mest relevant at kigge på ift. specifikke temaer. Denne tilgang har samtidig givet os en pejling på, hvor meget de forskellige temaer fylder i samtalerne.

Forløbsbeskrivelser fra Børns Vilkårs bisidning

Også alle bisidderforløb bliver registreret og kategoriseret. Barnets bisidder laver desuden en beskrivelse af alle de gange, han eller hun har været i kontakt med barnet. Disse beskrivelser giver dels viden om barnets oplevelser med psykisk vold i hjemmet, dels giver de et indblik i barnets møde med myndighederne – fx ift., hvornår barnet har mødtes med en børne-/ungerådgiver, og hvordan barnet har oplevet disse møder. I analysen indgår 108 anonymiserede bisidderforløb fra 2025, hvor psykisk vold var en problemstilling i barnets sag.

Analysestrategi

De kvalitative data er analyseret ved hjælp af tematisk kodning. Interviews, samtaler, breve og forløbsbeskrivelser er kodet med udgangspunkt i en fælles kodebog, som vi udviklede, inden vi påbegyndte analysen. De forskellige former for psykisk vold er kodet med udgangspunkt i de kategorier, som Børnehus IT anvender ved registrering af sager om psykisk vold.[22] Samtidig blev kodebogen løbende kvalificeret gennem den analytiske proces, når der opstod temaer i materialet, som ikke var dækket af de oprindelige kategorier. På den måde kombinerer analysen en systematisk tilgang med åbenhed over for nye perspektiver i datamaterialet.

Den fælles kodebog gjorde det muligt at analysere mønstre på tværs af de forskellige datakilder og undersøge, hvordan psykisk vold kommer til udtryk i børns fortællinger, hvilke konsekvenser volden har for dem, hvilke barrierer der er for, at børnene opsøger hjælp, og hvilke erfaringer børnene gør sig i mødet med hjælpesystemet.

Spørgeskemaundersøgelse til at belyse omfang

Til at måle omfanget af psykisk vold har vi inddraget data fra en spørgeskemaundersøgelse til børn i 8. klasse, som er en del af Børns Vilkårs skolepanel. Datagrundlaget for børn i 8. klasse er 1.410 besvarelser. Besvarelserne blev indsamlet digitalt, og børnene udfyldte spørgeskemaet i skoletiden. For at sikre trygge rammer, og at så mange børn som muligt kunne deltage, var spørgeskemaet udformet med oplæsningsfunktion, og læreren havde ikke adgang til børnenes individuelle svar. Med spørgeskemaet fulgte også information til lærere om, hvordan de kunne sikre størst mulig tryghed under besvarelsen, samt en informationsside om Børns Vilkårs FagTelefon og om den skærpede underretningspligt.

Til at undersøge omfanget af fysisk og psykisk vold har vi anvendt det internationalt anerkendte mål Conflict Tactics Scale (CTS).

Til at undersøge børns oplevelser med at overvære vold mellem de voksne derhjemme har vi desuden spurgt ind til, om barnet inden for det seneste år har oplevet en eller flere former for vold eller trusler om vold mellem de voksne i hjemmet, som:

- De voksne derhjemme har kaldt hinanden ting, der gjorde barnet ked af det (fx 'dum', 'doven', 'grim' osv.)
- De voksne derhjemme har truet med at slå eller sparke hinanden
- De voksne derhjemme har slået eller sparket hinanden
- De voksne derhjemme har truet hinanden med knive eller våben
- De voksne derhjemme har gjort noget andet voldsomt
- De voksne derhjemme har kastet med og ødelagt ting.

En uddybende beskrivelse af spørgeskemaundersøgelsen, og hvordan vi har spurgt ind til psykisk vold, kan ses i Børns Vilkårs rapport "Vold mod børn i Danmark 2025: omfang af fysisk og psykisk vold i 8. klasse" fra 2025.

Noter og litteratur

1
Social- og boligstyrelsen: Typer af vold. Tilgængelig på: https://www.social.dk/voksne/vold-i-naere-relationer/viden-og-temaer/typer-af-vold (Lokaliseret d. 09.10.2026)

2
Ottosen, M. H., Frederiksen, S. og Henze-Pedersen, S. (2020). Psykisk vold mod børn i hjemmet– Et vidensgrundlag. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd & Børns Vilkår (2025). Vold mod børn i Danmark.

3
Jaffe, P., Crooks, C., & Bala, N. (2009). A Framework for Addressing Allegations of Domestic Violence in Child Custody Disputes. Journal of Child Custody. 6. 169-188. 10.1080/15379410903084517.

4
Forskning og undersøgelser peger på, at der er en række barrierer for, at voldsramte forældre kan bryde med volden. Se fx Lev uden vold (2024). Partnervoldens karakter. En undersøgelse af forekomst, virkninger og afhængighedsforhold & Danner (2024). Temaanalyse. Børn i familier med partnervold.

5
I Børns Vilkårs rapport fra 2025 beskrives de 17 pct. af børnene, der har oplevet psykisk vold i form af at blive truet med vold, blive behandlet på en måde, der får barnet til at føle sig værdiløs m.m. (Børns Vilkår (2025). Vold mod børn i Danmark 2025). Rapporten fra 2025 medtager ikke de børn, der oplever psykisk vold i form af at overvære vold mellem de voksne derhjemme.

6
6 pct. af børnene i undersøgelsen har både oplevet vold mellem de voksne derhjemme og psykisk vold direkte rettet mod dem selv.

7
Tallet er beregnet pba. oplysninger om andel af afsluttede forløb i børnehusene i 2025, der omhandlede psykisk vold.

8
Social- og Boligstyrelsen (2026). Årsstatistik om de danske børnehuse 2025.

9
Andelen af afsluttede forløb i børnehusene, der handlede om psykisk vold, er gået fra 18 pct. i 2020 til 34 pct. i 2025. I de mellemliggende år har andelen ligget på 19 pct. i 2021, 24 pct. i 2022, 28 pct. i 2023 og 31 pct. i 2024. Se: Social- og Boligstyrelsen (2026). Årsstatistik om de danske børnehuse 2025; Social- og Boligstyrelsen (2025). Årsstatistik om de danske børnehuse 2024; Social- og Boligstyrelsen (2024). Årsstatistik om de danske børnehuse 2023; Social- og Boligstyrelsen (2023). Årsstatistik om de danske børnehuse 2022; Social- og Boligstyrelsen (2023). Årsstatistik om de danske børnehuse 2021; Socialstyrelsen (2022). Årsstatistik om de danske børnehuse 2020 og Socialstyrelsen (2020). Årsstatistik om de danske børnehuse 2019.

10
Social- og Boligstyrelsen (2026). Undersøgelse af vold i nære relationer 2026. Udvalgte resultater fra spørgeskemaundersøgelse blandt brugere af krisecentre og ambulante tilbud til voldsudsatte personer".

11
Børns Vilkår (2026). Svigt af børn i Danmark – Status 2026.

12
Børns Vilkår (2026). Svigt af børn i Danmark – Status 2026.

13
Riggs, S. A. (2010). Childhood emotional abuse and the attachment system across the life cycle. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(1), 5-51.

14
Riggs, S. A. (2010). Childhood emotional abuse and the attachment system across the life cycle. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19(1), 5-51 & Ottosen, M. H., Frederiksen, S. & Henze-Pedersen, S. (2020). Psykisk vold mod børn i hjemmet – Et vidensgrundlag. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

15
Main, M. & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? In: M. T. Greenberg et al. (Eds.) Attachment in the preschool years (pp. 161-182). University of Chicago Press.

16
Henze-Pedersen, S. & Mikuta, M. I. (2024). Børn og unges erfaringer med at fortælle om vold og seksuelle overgreb – En kvalitativ undersøgelse. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

17
En undersøgelse fra VIVE finder tilsvarende, at psykisk vold over tid kan fremstå normaliseret for børnene, og at dette blandt andre ting kommer til at være en barriere ift. at opspore og hjælpe børnene (Henze-Pedersen, S., Rasmussen, A.L.V., Storgaard, C. & Fynbo, L. (2026). "Barrierer for opsporing og håndtering af psykisk vold mod børn og unge. Fokusgrupper med fagpersoner". VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd).

18
Tvivlen hos børnene afspejler en gråzoneproblematik, som også fagpersoner støder på ift. opsporing og håndtering af psykisk vold mod børn. En undersøgelse fra VIVE peger på, at det for fagpersoner i praksis også kan være vanskeligt at afgrænse psykisk vold fra hårde opdragelsesformer, uhensigtsmæssig forældrepraksis og andre former for omsorgssvigt. Henze-Pedersen, S., Rasmussen, A.L.V., Storgaard, C. & Fynbo, L. (2026). "Barrierer for opsporing og håndtering af psykisk vold mod børn og unge. Fokusgrupper med fagpersoner". VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

19
Også VIVE finder i en undersøgelse, at børns frygt for at såre deres forældre kan føre til, at de nedtoner, hvad de har oplevet, hvilket komplicerer mulighederne for at hjælpe dem (Henze-Pedersen, S., Rasmussen, A.L.V., Storgaard, C. & Fynbo, L. (2026). "Barrierer for opsporing og håndtering af psykisk vold mod børn og unge. Fokusgrupper med fagpersoner". VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd).

20
Forskning peger bl.a. på, at svigt fra personer, som barnet er afhængigt af for beskyttelse, er særligt skadeligt, netop fordi det rammer barnets grundlæggende tillid og tilknytning – og at børn er mere tilbøjelige til at fortælle om overgreb, hvis de bliver troet. Se fx Smith & Freyd (2014). Institutional Betrayal & Freyd (1996). Betrayal trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse & Grandgenett, H. M., Pittenger, S. L., Dworkin, E. R., & Hansen, D. J. (2019). Telling a Trusted Adult: Factors Associated with the Likelihood of Disclosing Child Sexual Abuse Prior to and During a Forensic Interview. Child Abuse & Neglect, 116.

21
Børn og unge, der skriver til BørneTelefonen og HØRT, bliver spurgt, hvad deres brev handler om. Her kan de ikke specificere, om det handler om fysisk eller psykisk vold eller begge dele.

22
Social- og Boligstyrelsen (2026). Vejledning til Børnehus IT - Social- og Boligstyrelsens vejledning til Børnehus IT for medarbejdere i de danske børnehuse.



Kolofon

Ansvarshavende redaktør: Signe Korsgaard

Analyseansvarlige: Louise Holbek Kønigsfeldt og Sofie Stage

Tekst og analyse: Louise Holbek Kønigsfeldt, Sofie Stage og Malene Hornstrup Jespersen

Udvikling af anbefalinger: Victor Christoffersen, Julia Kim Rasch Schweitzer og Jens Christian Lund

Redigering: Niels Koch-Rasmussen

Korrektur: eTranslate

Layout: Polygraphic

Billeder: iStock

Illustrationer: Mads Ortmann

Udgivelsesår: November 2026

BØRNS VILKÅR

STOP SVIGT