

I *Psykisk vold – sådan kommer du videre* formidler Signe Hegstand en grundig og omfattende viden om psykisk vold i parforhold. Bogen er delt op i overskuelige kapitler, som tilsammen kommer omkring relevant og omfattende viden om psykisk vold.

I bogens første kapitler defineres psykisk vold, magt, kontrol og manipulation. SH beskriver, hvordan volden kan genkendes, og hvor ødelæggende det er at blive udsat for dem.

Herefter beskrives voldens relation og dynamik og psykologiske mekanismer, som gør, at den voldsramte bliver så forvirret og usikker på sig selv. Her gennemgår SH bl.a. splitting, projektioner og de værdier, længsler og drømme, som kan fange og fastholde en i relationen.

Herefter ser SH ind i den indre dynamik, som kan fange mennesker ind i en voldelig relation, bl.a. barndomserfaringer, tilknytningsmønstre, overlevelsesstrategier, grænser, kærlighedserfaringer, skyld og skam.

Sidst bliver læseren hjulpet til at komme hjem til sig selv igen. Kapitlerne omfatter psykisk førstehjælp, egenomsorg, slippe offerrolle, tilgivelse samt at finde mening med livet og komme videre i ny kærlighedsrelation. Videre beskrives de udfordringer, som ofte kommer, når man bryder ud af det voldelige forhold. Volden fortsætter ofte efter forholdet, nu på nye måder, som bl.a. kan ramme fælles børn.

Bogen rundes af med anbefalinger af steder, hvor man kan få hjælp.

Bogens formål er at give solid viden om vold, voldsmekanismer, relation og ikke mindst om, hvordan man kommer videre. Bogen er skrevet i du-form til kvinder, da det oftest er kvinder, som bliver udsat for vold i parforhold.

SH er psykolog og har selv været i – samt brudt ud af – et psykisk voldeligt forhold. Som psykolog har hun lang erfaring med at arbejde med mennesker, som fanges i og bryder ud af voldelige forhold. SH illustrerer volden gennem mange cases samt egne oplevelser. Kombinationen af selvoplevet, cases, psykologisk viden og erfaring giver bogen en særlig styrke.

SH er formidler klart, at psykisk vold er uacceptabelt, men undgår omhyggeligt at fordømme voldsudøveren og bruger igennem hele bogen et neutralt sprog. Bogens formål er oplysning om voldens mekanismer, hvad man selv kan gøre for at undgå at komme i et voldeligt forhold, identificere volden, hvis man er i forholdet, samt hvordan man kommer ud og videre. Bogens neutrale og faglige beskrivelse giver bogen en tone, som får voldens uhygge til at træde meget klart frem.

*Psykisk vold – sådan kommer du videre* bliver udgivet i kølvandet på, at psykisk vold nu er strafbart i Danmark. Bogen indeholder værdifuld viden til at identificere psykisk vold, som ellers kan være meget subtil og svær at sætte ord på. Bogen indeholder således vigtige definitioner for både fagpersoner og mennesker i voldelige forhold. For at gøre noget ved volden, må man genkende og definere den.

Bogen henvender sig direkte til dig, som er udsat for psykisk vold og til alle fagpersoner, som møder mennesker i psykisk voldelige forhold. Psykisk vold forekommer i langt større grad, end vi normalt gør os klart. Volden er desuden ofte subtil og skjult. Bogens redskaber til at identificere psykisk vold vil således være relevant for alle fagpersoner i både omsorgs- og hjælpe- samt familieretssystemet.

*Af Merete Gudmand-Høyer, psykolog*