

(Vedlegg)



dinutvei.no

- nasjonal veiviser ved vold og overgrep

Eksamenskode og navn:

PRK 3676 - Bacheloroppgave i kampanjeplanlegging

Utleveringsdato:

06.01.2020

Innleveringsdato:

03.06.2020

Studiested:

Handelshøyskolen BI, campus Bergen

INNHALDSFORTEGNELSE

Vedlegg 1: Intervju med kontaktperson.....	1
Vedlegg 2: Dybdeintervju.....	10
Vedlegg 3: Ekspertintervju.....	18
Vedlegg 4: Aldersfordeling	23
Vedlegg 5: Befolkningstall i Norge 19-25 år	24
Vedlegg 6: Kjønnfordeling i svar	24
Vedlegg 7: Resultater fra spørreundersøkelse etter datarensing	25
Vedlegg 8: Valg av kampanjestrategi	29
Vedlegg 9: Storyboard for reklamefilmer	30
Vedlegg 10: Tid brukt på medier i befolkningen	30
Vedlegg 11: Kampanjens plakater	31
Vedlegg 12: Kampanjeside	32

VEDLEGG 1: Intervju med kontaktperson

Organisasjonsspørsmål

1. Hvordan er forbindelsen mellom NKVTS og DinUtvei?

- DinUtvei driftes av NKVTS. Alle er ansatte under NKVTS, men stillingen deres er knyttet til DinUtvei.

2. Hvem finansierer DinUtvei?

- Justis- og beredskapsdepartementet. DinUtvei ble til på oppdrag fra justis- og beredskapsdepartementet fordi det var et ønske om en oversikt over hjelpetilbud over vold i nære relasjoner og voldtekt og andre seksuelle overgrep. Dette var basert blant annet på et ønske fra fagmiljøet og det var avdekket et behov for det. Da ble det besluttet at driften av dette ble lagt til DinUtvei. Så kort sagt, det eies av NKVTS, men finansieres av egne midler fra Justis- og beredskapsdepartementet. Primært er våre oppgaver knyttet til DinUtvei, men det betyr ikke at vi ikke gjør andre oppdrag for NKVTS siden vi jo er ansatt i NKVTS, men primært er mine, og våre, oppdrag knyttet til DinUtvei.

3. Vi har funnet mye informasjon om organisasjonskartet til NKVTS, men hvordan ser organisasjonskartet til DinUtvei ut? Hvor mange ansatte er det i DinUtvei?

- Vi er tre faste ansatte, der en er prosjektleder / eller leder av en våre tjenester, også er det jeg og en annen som jobber fast med utvikling av informasjon, oppdatere nettsidene, svare på spørsmål i spørsmål- og svartjenesten som nettsiden har og formidle om DinUtvei slik at flere blir kjent med tjenesten. Vi har nå knyttet oss til en kommunikasjonsrådgiver, men som er ansatt kun frem til sommeren. DinUtvei har ingen egen kommunikasjonsavdeling. Vi er en del av det som heter forsknings- og formidlingsstaben ved NKVTS og vi driver primært med forskningsformidling ellers, mens DinUtvei har et annet formål enn å formidle kun forskning. Vi formidler jo om hjelpetilbud. Ingen av de som er ansatte ved DinUtvei har en ren kommunikasjonsfaglig bakgrunn, men har i mange år jobbet med å

kommunisere rundt denne type tema. I tillegg er det kommunikasjonsfolk i staben

Så hvis dere skal utvikle en kampanje så kommer dere med ideen også kontakter dere folk utad?

- Ja, det som er er at jeg har bakgrunn fra frivillige organisasjoner hvor jeg også har ledet kampanjer. Da er det sånn at vi avdekker et problem eller område som vi ønsker å formidle rundt og bruke kampanje som et verktøy. NKVTS er et forskningssenter, ikke en organisasjon, vårt mandat er å utvikle kunnskap og formidle den, så vi har ikke hatt på vår agenda eller ressurser å drive kampanjer. Vi driver forskningsformidling, når vi har en kampanje så er det ikke fordi vi selv ønsket og søkte midler om det, det var etter et ønske fra justis om at vi skulle ta på oss den kampanjen. Så vi fikk det mer som et oppdrag enn at vi har søkt midler om det. Så det er litt annerledes enn mine erfaringer fra andre organisasjoner som gjerne driver med kampanjer.

4. Hva er hovedoppgavene hos DinUtvei?

- *Har svart på over.*

5. Hvilke sentrale støttespillere eller samarbeidspartnere har DinUtvei?

- Det kan være greit å ha i bakhodet når dere ser på oss som organisasjon hva slags type kommunikasjon vi vil drive. Når det kommer til støttespillere er vi kanskje litt annerledes enn hva en vanlig type organisasjon ville ha vært. Vi har jo støttespillere for vi gjør jo forskning på oppdrag fra ulike departementer, helse og justis og barne- og familiedepartementet. Så du kan jo si at på et høyere nivå så viser jo politikere til vår forskning så vi har jo mange støttespillere på den måten. DinUtvei er et ønsket tiltak fra justis og mange andre, vi er ikke så pliktet til å samarbeide med andre, men når det gjelder det å bli kjent med de som bruker oss eller hvis vi ønsker dialog med andre fagmiljøer så har vi god tilgang på det som kalles ansatte i regionale ressursentre om stress og selvmordsforebyggende (rvts). DinUtvei har også et eget fagpanel hvor vi har knyttet til oss ulike fagmiljøer, eks. ansatte i politiet, krisesentre, psykologer, leger, advokater, så vi har et fagpanel

som består av over 40 personer som enten er i form av sin individuelle fagkompetanse eller så sitter de i fagpanelet vårt fordi de er en del av et kriesentersekretariat eller en advokatforening som bidrar med eks. å svare på spørsmål som vi får. Så kort fortalt, ja vi har mange. Vi knytter til oss ulike fagmiljøer ut i fra ulik tematikk og har et godt samarbeid når det gjelder spørsmål- og svartjenesten vår. Det er fordi å ha et kvalitetssikkert innhold er viktig for oss, eks. hvis vi skal skrive om en tjeneste eller tilbud så går vi alltid i dialog med de. DinUtvei har laget en rekke informasjonsfilmer hvor vi samarbeider tett med alt fra barnevernet, til politiet, familievern, senteret for kriminalitetsutsatte, bistandsadvokater. Så når vi lager en informasjonsfilm eller tjeneste så er det et konkret samarbeid. Vi er anerkjente i ulike fagmiljøer og på politisk hold og har kunnskapsgrunnlaget som skal være der. Hvis vi sier noe så krever det at det er veldig riktig og korrekt, vi må være mindre på emosjoner, vi driver med forskning og er tunge og seriøse så i den grad at vi har troverdighet så har vi kanskje litt færre strenger å spille på når det gjelder kommunikasjonsmessig. Vi må gjøre DinUtvei kjent for folk i den grad vi må treffe utsatte for vold (ikke bare de som er utsatte i dag, men også de som kan bli de i fremtiden så de vet hvor de kan søke hjelp), eller de som opplever at de kommer i en situasjon hvor det kan være venner av barna som forteller noe eller en venn eller kollega som gjør at kunnskap om hvor det er informasjon å finne er viktig. Sånn sett er det ikke forventet at folk til daglig er inne og bruker DinUtvei som nettside, men når vi skal ut og kommunisere om DinUtvei så er det jo med et mål at folk skal vite at det er noe som heter DinUtvei og der er det oversikt over hjelpetilbud og der kan man stille spørsmål anonymt om det er ønskelig. Ønsker at folks skal vite det. Derfor har vi opprettet en Facebook-side og annonserer av og til der for å prøve å nå ulike målgrupper, eller for å nå utsatte og potensielle utsatte og av og til skal vi nå de som bruker vold eller er redde for å begå overgrep. Andre ganger har vi informasjon som er mer knyttet til de som jobber i ulike yrker som trenger informasjon, men vi har sånn sett ingen tradisjon for - og kommer nok heller ikke til å ha det - å kjøre mer sånn PR-aktive kampanjer slik som eks. kreftforeningen kan gjøre for å eks. øke

bevisstgjøringen på en ny krefttype, men vi har ikke den kommersielle formidlingen som er forventet å gjøre eller som vi kan få midler til å gjøre.

6. Etter å ha lest en undersøkelse fra Bufdir kom det frem at svært få kjente til DinUtvei, hva tenker du om det?

- Da hadde vi bare eksistert i litt over 1 år, så vi tenkte at det kanskje ikke var så ille, men vi har prøvd å få kommuner til å formidle om oss men sånt tar tid også er det lettere å nå fagpersoner gjennom ulike kanaler, men befolkningen generelt, med mindre hvis du ikke er opptatt av vold og angrep så er det nok ikke dette du sitter å Googler på. Men for å nå disse menneskene så har vi hatt midler til laget ulike filmer som vi har brukt på reklamefrie dager, så vi lager jo små filmsnutter som viser til DinUtvei, men uten at det er innbakt i en kampanje (avvergingsplikt kampanjen)

7. Hvilken rolle spiller PR og kommunikasjon i organisasjonen?

- *Har svart på over.*

Bakgrunn for problemstilling

8. Er det noen spesifikke saker dere ønsker å rette oppmerksomhet mot?

- *Har svart på over.*

9. Noen målgrupper dere vet at dere sliter med å nå?

- Det er som sagt enklere for oss å treffe fagpersoner enn de som eksempel utøver vold eller unge som ikke har blitt utsatt for psykisk vold og ikke vet hva psykisk vold, men som kunne trengt å vite om det.

10. Hva er bakgrunnen for at dere ønsker en kampanjeplan fra oss i det valgte temaet psykisk vold i nære relasjoner med aldersgruppen 19-25 år som målgruppe?

- Vi kunne ha tatt mange ulike temaer, men det er uklart for mange hva som er psykisk vold og ikke minst hvor man skal søke hjelp og når en skal nå "alle" så blir det jo ganske uspisst budskap, så bakgrunn for

problemstillingen så er det jo mange saker vi ønsker å rette oppmerksomheten mot. Det kan eks. være enda vanskeligere å treffe de som utfører vold, vanskelig å erkjenner at du sliter med ting og at du er voldelig for det sitter nok veldig langt inne. Vi tenker at med den kommunikasjonen vi gjør og på de plattformene vi er så har vi lettere for å nå fagpersoner så hvis vi nå skulle tenkt at nå ønsker vi å sette av litt tid og ressurser for å nå unge så ville det ha vært naturlig at vi hadde kontaktet et byrå. Når det er snakk om valg av målgruppe så er det jo et aldersspenn. For hva er et godt forhold? Hva er en god relasjon? Hva skal man finne seg i i et kjæresteforhold? Når går noe over fra å være psykisk ubehagelig til psykisk vold? Det kan være interessant å få spisset temaet psykisk vold mot den gruppen, men for å vite hva det er vi bør gjøre og hvor vanskelig det er å nå de burde det gjøres en innsikt analyse i målgruppen, hadde nok vært første bestilling. En målgruppe undersøkelse. Når det kommer til temaet så er det noe med psykisk vold som vi også ser i svartjenesten vår hvor mange spør om det jeg har opplevd er psykisk vold. Det er noen ganger interessant å se at det noen forteller om det er viktig å vite om det er psykisk vold og det virker som det er for noen, for hvis vi kan si at det er det, så kan det kanskje åpne opp for at det er alvorlig og at de da kan gjøre noe med det og spørre om hjelp, men akkurat det er jeg nysgjerrig på. Men så er det det at å definere hva som er psykisk vold, hvis man skal gjennom det rettslige og straffe noen så er det et helt eget spor som definerer, mens hjelpespoet er noe annet. Så når noe blir psykisk vold er viktig for de som har opplevd det, for de som ikke kjenner til det kan det være viktig å vite om det for å identifisere når noe ikke er en sterk sjalusi eller et behov for kontroll til når det begynner å bli noe som preger deg og livs tilstanden din og hemmer deg.

11. Har dere noen kommunikasjonsmessige utfordringer for å nå ut til denne målgruppen?

- Ja de som ikke er utsatte for vold, men som likevel kunne trengt å vite mer om det, de oppsøker ikke nødvendigvis oss så de må vi nå ut til.

12. Har dere noen formeninger om den valgte målgruppen vet hva psykisk vold er?

- Ingen undersøkelser viser akkurat hva folk vet og ikke vet, men det finnes eks. Bufdir undersøkelse (kunnskap om holdninger og vold i befolkningen fra 2018) der står det om kjennskapen til DinUtvei også, der finner man noe. Derimot tall på hvor mange som faktisk søker hjelp må man inn på omfangsundersøkelser, der er det to slike undersøkelser som er veldig relevante. Vi vet at det er mye mørketall og at mange går litt for lenge før de søker hjelp.

13. Har dere noe tall på hvor mange som søker hjelp ved utsatt av psykisk vold?

- *Har svart på over.*

14. Har det vært noen endringer i hvem som besøker deres tjeneste de siste årene?

- Vi har en spørsmål- og svartjeneste og der kan folk krysse av for kjønn og alder, men ellers så kan vi få opp hvilken landsdel i Norge som har vært innom siden vår eller om det kommer besøkende til DinUtvei. Det vi kan måle på trafikk og se det er jo om vi kjører Google Analytics så får vi opp aldersspenn og litt sånn, men vi får ikke opp endringer. Om det var to flere fra Vestfold i fjor som besøkte siden så kan det skyldes en artikkel i avisa. Men jeg tror ikke det ville ha vært viktig heller for å spisse en kommunikasjonsplan for en kampanje. Fordi det er umulig å finne ut av. Vi kan finne ut alder og hvor i landet de besøkte siden fra, om de kommer fra en side som har linket til oss så kan vi se. Og vi kan for eksempel se om noen kommer fra politiets side, men det sier egentlig veldig lite om brukeren og om det er flere fagfolk eller er det sivilbefolkning. Så det er interessant, men vi vil ikke kunne finne data som gjør at det er verdt å gå i dybden på det.

15. For at vår kampanjeplan skal være så realistisk som mulig hadde det vært interessant å vite hvilket fiktivt budsjett dere ville ha satt for en kampanje?

- Det som jeg tenker hadde vært litt spennende hadde vært å tenke at man skulle kjøre en halvt års kampanje på sosiale medier. Men om vi hadde satt en informasjonskampanje om psykisk vold rettet mot unge mennesker, tenker jeg 19 år er en grei start, for da kan man utelukke videregående skole sånn rent praktisk og fokusere på høyskole universitet, altså derfra og oppover. Men om det skal være til 25 fordi det er kommunikasjonsmessig bra, eller sette det til 30 for det er like bra, det er jo litt de vurderingene gjerne vi ber om at byråer gjør da. Men så kommer det an på innholdet i kampanjen da. Skulle man kjørt en innsikts-analyse så koster jo det sitt så det er jo hvor realistisk dere tenker at et budsjett bør være og da vil man jo lande bestillingen først. Altså om jeg hadde bestilt dette fra et byrå så må jo vi si at vi vil ha dette og dette og så må de si at ja, det koster så og så mye. Eller jeg henvender meg til fire-fem ulike byråer for det er jeg nødt til. Og de som da virker å levere best for minst mulig penger og fremstår som hyggelige å samarbeide med, og da går man for de. Men nå med oss om vi skal sette opp et budsjett, så tenker jeg at det hadde vært gøy å se om visst dette blir noe vi kunne søkt Justisdepartementet om litt ekstra midler for å kunne drive spisset kommunikasjonsvirksomhet så ville jeg ikke sette den kostnaden for høyt. Om dette kunne være noe vi kan bruke reelt så kan det være at dere får i oppdrag å sette opp en todelt kampanje hvor en inkluderer produksjon av filmer eller det dere ville ønsket. La oss si at dere gjorde en innsikts-analyse som sier at unge mennesker ville ha informasjonsfilmer sånn at vi finner ut at det bør vi svare på. Det er også fint å spre på sosiale medier. Da tenker jeg at det går en del penger til det, så om man velger en større kampanje så bør man minimum ha 1.5 millioner. Tenker man en mindre kampanje kan man se for seg et budsjett på 500 000 for eksempel. Om jeg skal være realistisk ville mest sannsynlig budsjettet vært på 1 million om man skal lage filmer og slikt. Så det kan dere tenke på så kan vi spisse det inn så det blir som et reelt tilbud. Og selv om dere lager en kampanje med litt større budsjett så hadde det vært fint om man hadde en del som vi kunne faktisk bruke, altså hente ut noen ideer fra og sende ut en søknad om å få penger til.

Tidligere undersøkelser

16. Har dere noen erfaringer om hvilke typer kampanjer som har fungert bedre enn andre?

- Nå har ikke vi som sagt hatt tidligere kampanjer, bortsett fra med avvergingsplikten, så sånn fra DinUtvei og NKVTS så får vi ikke helt svart på dette. Så vi har ikke noe om hva som har fungert bedre enn andre, men kanalene vi har brukt med avvergingsplikten er kanalene vi har brukt er primære målgrupper ansatte i barnehage og skole og helse- og omsorgstjenesten. Så nå er vi jo i gang med å skulle nå den generelle befolkningen, og er i møter med noen som skal hjelpe oss å få opp annonser på sosiale medier og få spredning på sosiale medier. Og det har jeg erfart at vi bruker nok i overkant mer på sosiale medier enn om vi hadde kjørt denne kampanjen for fire år siden. Det har blitt så mye mer kostnadseffektivt. Men for fire år siden så kjørte vi litt kampanjer på Facebook for å gjøre DinUtvei kjent, hvor vi hadde betalte annonser for å gjøre DinUtvei mer kjent, men fra da til nå har oppførselen til folk på Facebook endret seg og også mulighetene for å kjøre kampanjer har endret seg. Men vi har sett at det er mer lønnsomt for oss nå å legger mer penger på å nå folk på sosiale medier enn å kjøpe banner plass i fagtidsskrifter for eksempel eller på nettsider som utdanningsnytt.no og sånn. For du kan si at med de målgruppene vi hadde for avvergingsplikten så har jo vi identifisert hvilke kanaler som er aktuelle, slik som utdanningsnytt.no, sykepleien.no, barnehage.no og andre tidsskrifter og nettsider da, mens å kjøpe annonseplass på det har vi sett at fører mindre trafikk inn på sidene våre enn sosiale medier annonser. Så vi får mye mer for pengene, flere klikk på siden på sosiale medier enn det som er eller har vært naturlig flater å fokusere på tidligere (tidsskrifter/fagsider). Vi ville ha satt av mer i budsjettet for å kjøpe annonseplass på ulike nettsider mer før enn det vi gjør nå.

17. Hvilke kanaler har dere brukt for disse kampanjene?

- *Har svart på over.*

18. Har dere hatt noen tidligere kampanjer om lignende tema med samme målgruppe?

- *Har svart på over.*

Tilleggsspørsmål til under møtet:

19. I veiledning har vi fått tips om å gjennomføre ekspertintervjuer innenfor temaet og vi tenkte det kunne vært interessant å snakke med noen i NKVTS, har du noe tips om hvem vi kunne kontaktet? Eventuelt en fra DinUtvei?

- Jeg er litt skeptisk til ekspertintervjuer. For oss er ekspertene målgruppen, det andre eksperter sier det finner man i rapporter. Bedre å intervjuer målgruppen enn forskere. Noen ganger blir man for fokusert på hva man vil si i stede for hva målgruppen trenger å høre. Om vi skulle søkt om å få gjennomført kampanjen ville vi stilt sterkere om man kunne fortelle at det er noe målgruppen ønsker enn at det kommer fra forskere. Står seg bedre ut å bruke innsikt fra målgruppen, identifiserte utfordringer vil stille sterkere i kommunikasjonen utad.

20. Har du noe mer å tilføye av ønsker til kampanjen eller tips du tenker vi kunne trenge å vite?

- Min erfaring er ofte at kommunikasjonskampanjer baserer seg litt for mye på det man tror man skal si og ikke har funnet ut av det man bør si. Må finne ut hvor skoen trykker mest. Må vi fortelle at det er noe som heter psykisk vold, eller er problemet at vi vet at det finnes, men man vet ikke helt hva det er for det blir for diffust, er det skambelagt, vanskelig å fortelle om, vanskelig å bevise? Trenger man å snakke mer om psykisk vold eller normalisere, er det tabuer? Eller er begrepet psykisk vold kjent men folk vet ikke hva de gjør om de kommer opp i situasjonen? Når det kommer til prinsipper for kommunikasjon tenker jeg jo at det er viktig å huske at dette er et sårbart tema. En må prøve å løfte et tungt tema til en hverdagsting hvor man ikke forenkler så mye at noen føler at de faller utenfor eller blir fremstilt feil. Være ekstra varsom med å bruke tunge, beordrende ord men heller inspirere og motivere. Om vi sier at “du må

søke hjelp” når vi vet at veldig mange synes det er vanskelig å skulle søke hjelp så må man veie ordene riktig og ikke bare å si “du må” om du opplever sånn og sånn. En må passe på å Ikke forenkle språket slik at tematikken blir for forenklet for det er et komplisert tema. Ikke velge bilder og budskap som skriker at “dette er vanskelig og tungt” og viser de verste stereotypene. Når temaet er så vanskelig må det heller være litt lyst og innbydende å skulle gå inn å lese om det.

VEDLEGG 2: Dybdeintervju

DYBDEINTERVJU: Mann (19), Mann (25), Kvinne (23), Kvinne (22)

Del A: Generelt

1. Demografisk

Mann, 19 år.

Mann, 25 år

Kvinne, 23 år

Kvinne, 22 år

2. Når du hører begrepet “vold” hva tenker du på da?

Tenker på folk som slåss og blir banket. Aggressive folk og skader.

Tenker at det er ulovlig.

Voldelige, uønskelige hendelser og situasjoner mellom to eller flere mennesker. Første bilder som dukker opp i hodet er blind vold, eller slåsskamper mellom to grupper.

Slag i tryne, tenker generelt på voldelige handlinger, men også psykisk vold og kriminell vold, det som ikke er lov.

Jeg tenker vel mest på mennesker som slåss og blir skadet. Redsel, utrygghet, kriminalitet. Litt vanskelig å beskrive, men ja, skader og blåmerker liksom.

Del B: Spesifikt

Psykisk vold

3. Vet du hva som menes med “psykisk vold i nære relasjoner”?

Forteller folk hva de får lov til å gjøre og ikke gjøre. At man tvinger folk til å gjøre det du vil. Men vet ikke helt sånn spesifikt hva det går ut på.

Ikke at jeg tror jeg har hørt en definisjon, men vil regne med at det er situasjoner hvor en eller flere oppfører seg typisk manipulerende og «mentalt» aggressivt mot en annen part, hvor begge parter da har et nært forhold som å være gode bestevenner eller i familie.

Trusler, nedbryting, trække noen ned jevnlig, emosjonelt gjennom ord, få noen til å føle seg mindre enn det de er.

Nei, det kan jeg ikke si at jeg gjør, men ut ifra begrepet så kan man vel tenke at det er litt sånn at man sier stygge, truende ting for å psykisk skade andre? Kanskje manipulasjon? Men det er gjetting.

4. Opplever du at personer i din aldersgruppe kan mye om psykisk vold i - nære relasjoner?

Nei, ikke noe vi snakker om. Kanskje om man har sett noe i en serie eller en Instagram-video eller noe så blir det kanskje diskutert, men ja, da er det som oftest kjendiser eller artister eller noe. Snakker om at det er sykt at folk godtar sånt og gjør sånt. Men mine venner og jeg vet nok lite om det.

Jeg tror ikke dette er et tema folk (inkl. meg) i min aldersgruppe er opplyste om, eller at de sitter med slik kunnskap. Men jeg opplever fortsatt at de fleste har en forståelse for hva det vil si, generelt sett, og har et voksent og modent syn på det som angår mobbing. Jeg tror vi er godt nok oppdratt og opplærte til å vite hvor grensen går for hva som er greit å si til hverandre, og merker når noen oppfører seg «mentalt aggressivt», men psykisk vold handler vel om mer så det mangler nok litt kunnskap.

Nei, det er ikke min opplevelse i alle fall. Tror man vet litt, eller kan tenke seg fram til litt, men sikkert ikke nok.

Det er jo ikke noe som snakkes mye om i alle fall. Man snakker jo en del om psykisk helse, og det har blitt mindre stigma rundt det, men tror ikke folk vet at det er noe som heter psykisk vold. Man hører jo om usunne forhold, men tror på en måte ikke det blir tatt så seriøst, at man er “dum” om man tolererer dritt og dårlig behandling fra for eksempel en kjæreste.

5. Hva tror du er grunnen til at grensen for hva psykisk vold er så udefinert eller diffus?

Mange ulike typer psykisk vold, snakkes lite om det. Mange ting er jo ikke direkte ulovlig. Kan være viktig å få høre mer om det mtp at det sikkert skjer ofte og man hører så lite om det. Men jeg tror det hadde vært nyttig for mange å vite litt om.

Kanskje fordi følelser og meninger er såpass individuelt at det folk har forskjellige toleranser for hva som er innafor å si. Det som kan være ment som en vennskapelig «roast» eller vits av en klassekamerat, kan føles som et angrep for den det gjelder. Jeg tror absolutt det mangler kunnskap hos folk flest angående slik psykologi, utover det vi lærer om mobbing, og jeg tror det kunne vært bra for meg å vite mer.

Vet ikke, man opplever jo ulike ting forskjellig og har ulike erfaringer, men det mangler sikkert kunnskap som gjør det vanskelig å se sammenhenger som gjør relasjonen totalt sett skadelig. Hadde vært viktig for folk å vite mer tror jeg ja.

Det vet jeg ikke, men det virker jo som at det kan være mye forskjellig og at det kommer handler om mer et mønster enn at om man for eksempel får bank bare en gang er jo det nok til å våkne opp, og alle tenker at det ikke er greit liksom. Men jeg tror absolutt folk på min alder og ellers bør vite mer om temaet.

6. Har du noen tanker om hvilken aldersgruppe(r) som i størst grad opplever psykisk vold i nære relasjoner?

16 til midten av 20-årene kanskje? Mange prøver jo å finne ut hva voksenlivet innebærer i den alderen og sliter eller prøver å finne ut av

mye annet. Kan sikkert fort bli vanskelig å bedømme hva som er greit og ikke. Men aner ikke.

Barn med alkoholiserede foreldre som absolutt ikke oppfører seg greit (da psykisk vold fra foreldrene rettet mot barna. Ellers tror jeg kanskje par som har vært gift i mange år, som kanskje begynner å gå lei av hverandre eller noe slikt. Hvor uansett hva den ene parten gjør, skal det kommenteres og hakkes på.

Barn og unge, foreldre som utfører psykisk vold mot barn. Barn er lett påvirkelige.

Umiddelbart så tenker jeg jo at unge mennesker som ikke i samme grad kan sette grenser og har mindre erfaring i forhold er utsatte, men vil jo tro at det kan ramme de fleste. Men kanskje spesielt folk som har vokst opp litt utrygt.

7. Hva tenker du kan være grunnen for at mennesker som utsettes for psykisk vold ikke søker hjelp?

Sikkert mange som ikke vet hvordan eller at man kan få hjelp og ikke skjønner at det er like gale som det er. Er nok en del skam rundt å skulle trekke oppmerksomhet til det fordi de tenker at det ikke er så alvorlig.

Kanskje flaut, eller at de ikke riktig vet/ tenker over at de faktisk blir utsatt for psykisk vold. Mulig at noen bare finner seg i det, og ikke orker å ta et oppgjør.

Stockholm syndrome, du blir å vandt til det at du føler at det er sånn det skal være eller at du fortjener det. Kan være en skamfølelse av å fortelle, tenker at en kan fikse det selv og at hvis en sier i fra kan det bare bli verre og ser på det heller som en bagatell, ikke noe stort nok problem. Altså jeg hadde nok ikke tenkt at det var så mye annet å gjøre med det enn å snakke med familie og venner og få hjelp derfra, men der er jo også "flaut". Man vil gjerne ikke at andre skal vite om det fordi man tenker at det ikke er like alvorlig som andre ting og at man derfor kan ordne opp i det selv. Men vet ikke, det er sikkert et sammensatt problem.

8. Hva tror du er grunnen for at enkelte unge (19-25, ikke etablerte) blir værende i usunne forhold?

De føler ikke at de har noen andre å gå til. Regner også med at de ikke tør å si i fra om hva som foregår, for selv om hva som skjer, er de på en eller annen måte glad i vedkommende. Eller så er de bare ikke klar over at de blir mishandlet på en slik måte.

At de ikke vet bedre om hvordan det skal være. Kan fortsatt elske noen eller være glad i de selv om de gjør deg vondt, du er der bare fordi følelsene er sterke, selv om du egentlig ikke burde det.

Sikkert mye det samme som det jeg nevnte i forrige spørsmål.

9. Tenker du det økende fokuset / åpenheten rundt psykisk helse vil påvirke holdninger til psykisk vold?

Ja, det tror jeg nok. Kan minske stigma rundt slike typer temaer og gjøre det lettere å snakke om.

Ja, jeg tror og håper det. Men jeg tror at for at alle (mange nok) skal bli opplyste om dette, må det læres om i skolen.

Det vil jeg tro, er jo litt likt på den måten at det ikke er lett tema å snakke om, men har jo blitt lettere å snakke om psykisk helse over årene.

Ja, det tror jeg. Jo mer vi kan snakke om "tabu" ting og inspirere til åpenhet jo bedre, og den tankegangen sprer seg nok til flere temaer.

Hjelpeorganisasjoner

10. Hvordan opplever du graden av oppmerksomhet rundt temaet, da spesielt psykisk vold?

Ingen fokus på det omtrent, folk som ikke opplever det har det vel ikke i tankene. Og hører lite om det ellers.

Jeg har egentlig ikke tenkt noe over det. Jeg opplever at det meste av hjelp som er tilgjengelig av hjelp mot psykisk vold er rettet mot ungdommer via hjelpesentre.

Økende i det siste, men fortsatt ikke så stort. Vet ikke om det er fordi det ikke er nok informasjon om det eller hva det er, fortsatt ganske vanskelig/sårbart tema å snakke om.

Veldig liten. Snakkes lite om i media så om det ikke direkte “angår” deg får man det vel ikke så mye med seg heller.

11. Hvordan opplever du synligheten av hjelpeorganisasjonene?

Vet ikke om noen hjelpeorganisasjoner for psykisk vold eller vold tror jeg.

Nå har jeg aldri oppsøkt noe slikt, så har ikke opplevd noe stor synlighet av slikt, selv om jeg er fullstendig klar over at det finnes støtteapparater som helsestasjoner og Røde Kors. Men jeg føler ikke at det er altfor synlig for allmenheten egentlig.

Kommer mye reklamer opp om påsken, men hvis du ikke er i situasjonen selv så tenker du kanskje ikke så mye over det. Hvis jeg hadde blitt utsatt for noe nå hadde jeg sikkert tenkt sånn at jeg får Google litt, men vet ikke helt hvor jeg skulle ha begynt.

Tror ikke jeg vet om noen hjelpeorganisasjoner som jeg direkte tenker at man oppsøker for dette. Hadde sikkert gått til psykolog, men er sikkert andre steder man kan gå.

12. Vi skal lage en kampanjeplan for DinUtvei, kjenner du til disse fra før?

Nei.

Nei.

Har hørt om navnet tror jeg, men har ikke noe direkte tilknytning til det. Nei, tror ikke det.

13. Kan du huske å ha sett noen informasjonskampanjer for hjelpetilbud rundt dette temaet de siste 3 månedene?

Nei.

Det eneste jeg kan klare å tenke på er slike typiske reklamer på TV rundt juletiden.

Nei.

Nei, eller kanskje sånn i påsken eller julen, men det var kanskje mer relatert til fysisk vold og seksuelle overgrep.

14. Hvilken informasjon mener du er viktig at spres eller er tilgjengelig rundt temaet psykisk vold i nære relasjoner?

Hva som skjer, at det ikke er greit. Eksempler kanskje. Hvor man kan snakke med noen om det. At det er mer vanlig enn man kanskje tror, men ikke bør godtas. At man ikke er alene om det.

Kontaktinformasjon, og når/ hva det gjelder. Ulike forekomster av psykisk vold, og hva det egentlig betyr slik at folk i større grad vil føle seg truffet.

Hva som for eksempel kan være psykisk vold, hvor man kan snakke med noen om det, og hvorfor det ikke er bra eller noe man skal måtte leve med.

Eksempler på det kanskje så folk eventuelt kan kjenne seg igjen. Og fortelle at det finnes et begrep for det og at det ikke er greit og kan være skadelig kanskje?

15. Hvor ville du ha lett etter slik informasjon?

Ville nok Googlet og bare sett hva som kom opp. Men hadde kanskje ikke startet med det for mange vet vel gjerne ikke at det er et begrep som heter "psykisk vold" så da er det jo litt vanskelig å søke etter. Tror jeg hadde snakket med en kompis eller noe.

Hadde gått rett på nettet og Googlet meg fram til definisjoner og lest på pålitelige nettsider, f.eks. Røde Kors sitt nettsted.

Ulike fagsider på nett kanskje.

Hadde nok prøvd å Google, men om man vet lite om saken så er det vel vanskelig å både vite hva man "leter etter" av informasjon, hva man skal kalle det og at det i det hele tatt er ganske galt.

16. Hvor tenker du vi kan nå unge mennesker som ikke er utsatt for psykisk vold i nære relasjoner i dag, men likevel har interesse/nytte av å ha kunnskap om temaet?

Instagram ads eller Facebook.

På skolen (generelt), og hos helsesøster, og kanskje noe sponset reklame på IG eller Snapchat (eller hva enn ungdommen nå til dags bruker).

Sosiale medier, skolen, helsestasjoner og den typen ting kanskje?
Instagram, Facebook, Snapchat er vel de fleste er på. Og eventuelt
TikTok, men de der er jo litt yngre enn meg da som oftest.

17. Den største utfordringen med å treffe denne målgruppen?

Vanskelig å få oppmerksomheten til min generasjon. Lett å scrolle
forbi.

Få folk til å bry seg når det ikke angår dem. Folk er flinke til å «skippe»,
miste fokus hvis det er ting som ikke interesserer dem.

Sikkert vanskelig å nå ut til folk på min alder siden de ser så mye på
sosiale medier og sånn hver dag. Men tror de er ganske åpne for den
typen budskap.

Vi ser jo mye reklame og innlegg hver dag da så det er jo litt vanskelig å
få oppmerksomheten lenge nok. Men tror de fleste i målgruppen er åpne
for tematikken.

Del C: Avslutning

18. Hvilke løsningsforslag tenker du vi burde ta med videre?

Bruk sosiale medier.

Vanskelig å svare på. Jeg vet egentlig ikke... Alt?

Vet ikke helt.

Blir vel bare å være litt kreative og prøve å skille seg litt ut. Men temaet
er virker viktig og noe som mangler kampanjer om.

19. Har du noe å tilføye?

Likte melding-ideen. Pleier ofte å se hele reklamene for Episode som har
likt konsept.

Nei.

Nei.

Nei.

VEDLEGG 3: Ekspertintervju

Demografi

- Kvinne

1. Hvilke ansvarsområder har du i dag?

- Forsker ved NKVTS, har doktorgrad i utviklingspsykologi.

2. Hva tror du folk flest tenker på ved psykisk vold i nære relasjoner?

- Psykisk og fysisk vold henger ganske tett sammen. De som er utsatt for fysisk vold er også veldig ofte utsatt for psykisk vold, men de som er utsatt for psykisk vold ikke alltid trenger å være utsatt for fysisk vold. Dette gjør det derfor litt vanskelig for å forstå hva det er eller identifisere det. Det folk flest tenker på er det å bli truet med noe ubehagelig. Gjerne trusler om fysisk vold, om å bli slått eller gjort ting med som er ubehagelig. Jeg tror også at folk tenker på krenkende utsagn, eksempel hatmeldinger. Dette er også de mest alvorlige formene for psykisk vold.

3. Hva tror du om målgruppen 19-25 år sine holdninger til psykisk vold i nære relasjoner?

- Jeg er usikker hvordan holdninger som er der ute, mye fordi jeg er usikker om folk egentlig vet så mye hva psykisk vold er. Man må vite hva noe er for å ha holdninger til det. Jeg tror alle former for vold, så lenge du føler at du blir utsatt for noe sånt, så tror jeg nok det er forbundet med en viss grad av skam fordi du på en måte lar deg selv utsettes for disse tingene. Hva slags menneske er du som lar andre få holde på sånn med deg? Folk vil kanskje også bagatellisere slike erfaringer og tenke, hvert fall med psykisk vold, at "sånt må jeg bare tåle, dette er vel helt vanlig" eller minimerer/bagatelliserer det man blir utsatt for. Så ja jeg tror nok det er en del skam knyttet til psykisk vold og bagatellisering. At man gjør det til noe mindre enn det det faktisk er. Kan tenke at det kunne vært verre, at en kun er utsatt for psykisk vold, men kunne blitt banket opp eller voldtatt, men det gjør en jo ikke så da er det ikke noe problem. At man bortforklarer med at det kunne vært så mye verre og at en derfor kan finne seg i det.

4. Hva tenker du om målgruppen 18-26 år sin kunnskapsnivå til psykisk vold i nære relasjoner?

- Kunnskapsnivået er nok faktisk ganske lavt om hva psykisk vold innebærer. En kan med alder få litt mer innsikt og livserfaringer om hvordan ting faktisk skal være. For eksempel på skolen snakkes det mer og mer om slike ting og det er mer og mer et tema i offentligheten også så kunnskapsnivået blir nok høyere med alder om hva det faktisk kan være. Men jeg tror det generelt kan være ganske lavt blant unge voksne. Også med tanke på unge voksne, om en tenker på vold i nære relasjoner i kjæresteforhold, så har en kanskje ikke så mye erfaring tidlig i livet, også får man mer erfaring om hva kjærestereelasjoner skal være etterhvert. Om man kanskje har hatt noen ulike forhold å sammenligne med og venner som har forhold. Så det kommer kanskje gradvis i modningsfaser og at man høster inn egne erfaringer. Og så har du de som vet at det de blir utsatt for ikke er greit, men de ønsker ikke å se på seg selv som et offer for vold. Man har ikke lyst til å se på seg selv som et offer for noe og da velger man kanskje å forstå eller tolke det man blir utsatt for som noe annet enn vold. Så da handler det ikke om at en ikke vet hva det er innerst inne, men man har ikke lyst til å se på det som vold for å ikke bli sett på eller være et offer. Handler jo da litt om holdninger til denne skammen. Jeg tror også kunnskapen er lav rundt psykisk vold i forhold til fysisk vold siden det ikke er like åpenbart. Du får ikke nødvendigvis et blåmerke eller fysisk vondt av den psykiske volden så dermed vanskeligere å identifisere eller sette ord på sånn konkret. Det er kanskje derfor det er vanligst å tenke på ved psykisk vold å bli truet eller krenket med stygge ord og så videre.

5. Tror du at holdninger og kunnskapsnivået for målgruppen 19-25 er annerledes enn folk flest?

- Det er nok noe som sagt med alderen å gjøre at en får egne erfaringer og hører hva andres erfaringer er. At voksne kanskje har mer kunnskap enn en tenåring. Handler mye om livserfaring dette her, hvilke relasjoner man har hatt og slikt. Med tanke på målgruppen vi har valgt så er de kanskje i en typisk brytningsfase i livet hvor de løsriver seg mer fra familie også skal de begynne å danne seg nye relasjoner utenfor familien. Inngå i nye nære relasjoner som en kanskje ikke har gjort så mye av før. Kanskje også dermed en sårbar fase en da er i for å treffe på folk som ikke alltid vil deg vel men som også er glad i.

6. Hva vil du si er den største utfordringen innenfor forståelsen for psykisk vold i nære relasjoner i dag?

- I Norden er det gjort veldig lite forskning på psykisk vold og spesielt blant unge. Det er nok et fenomen som er litt vanskelig å måle. Hva skal du spørre folk om som er psykisk vold? Det er gjort på mange ulike måter fordi psykisk vold kan skje på så mange ulike måter og på mange ulike nivå. Det kan være små drypp av stygge bemerkninger og kommentarer som over tid tærer og som gjør at du kanskje får dårligere selvbilde, har mindre selvtillit og føler seg mislykket. Hvis det er en person du er glad i som holder på sånn, trenger ikke å være sånne åpenbart krenkende, men som sier ting som er sårende og indikerer på at man ikke fortjener noe og så videre, så kan det over tid i sum bli veldig belastende og vondt for en person. Men at det skjer i en eller annen opphetet krangel kan skje alle. Så det er vanskelig å finne de skillelinjene for når det er vold og når det er en dum kommentar som falt i en kjipt situasjon. Hvor trekker man streken mellom hva som er vanlig atferd som kan skje og det som er systematisk undertrykkelse? Det mest åpenbare er jo tydelige trusler, men noe som ikke er like åpenbare er for eksempel hvis kjæresten truer med å gå fra deg hver gang en er uenige om noe eller bruker sånne kraftfulle måter å være uenige så slutter man kanskje å si sine meninger og så videre for da slipper man den ubehagelige følelsen. Slike trusler er jo mindre åpenbare psykiske trusler men som over tid kan føles veldig belastende. Eller trusler om at noen skal ta livet sitt, eller det å bli låst inne eller ute av et rom og blir fratatt sin frihet eller blir utestengt ved at man ikke får lov til å komme inn. Det kan jo også være sånn små drypp av mistillit av at en ikke er fornøyd med kjærestens utseende, tanker, følelser eller væremåte som man til stadig blir plukket på. Får vite at man ikke er god nok. Får ikke bestemme over eget liv. Når man er 18 år har man jo en viss forventning at en kan bestemme over eget liv og ikke bli overvåket i meldinger og e-poster.

Det holder å bli låst inne på et rom én gang for at det skal oppleves som alvorlig nok til at det ikke er greit, men disse små dryppende som kjipe kommentarer eller det som blir kamuflert som sjalusi ved eks.

overvåking av meldinger, det kan jo ta lenger tid før en tenker at det der er ikke greit og "jeg har det egentlig ikke noe bra på grunn av det". Det er ikke åpenbart med en gang og gjør at den definisjonen er såpass

bred. Største utfordringen er kort sagt de uklare grensene. For hva som er en kjip oppførsel og hva som er psykisk vold.

7. Hva tenker du er den største utfordringen for å lykkes med å komme seg ut av et psykisk voldelig forhold/relasjon for unge voksne?

- Vanskelig å gjenkjenne nettopp det man blir utsatt for som vold. Gjør at man ikke kanskje har det så bra i forholdet, men ikke ser på det som vold. Ikke ser på det som alvorlig nok og derfor ikke er noe man bør forlate noen for. Kanskje er det mye bra i det forholdet også, og det er ganske likt som ved fysisk vold tenker jeg, at folk kan tenke "herregud hvorfor har ikke de gått fra dem om det har vært vold så mange år, da må man jo bare forlate forholdet". Men man vet jo at det er ikke monstre som utsetter folk for vold, de er jo mennesker med sammensatte egenskaper, og det kan være mye bra med personen som gjør at det er vanskelig å skulle gå. Og med psykisk vold tar det gjerne ekstra lang tid før man skjønner at det man har vært utsatt for ikke er ålreit.

Informasjonsformidling

8. Hvilken informasjon mener du er viktig at spres/er tilgjengelig rundt temaet psykisk vold i nære relasjoner?

- Den store utfordringen med psykisk vold dreier seg jo mye om dette med å definere, hva er det og hva er det ikke. En ting er straffesporet der rettsapparatet vil være opptatt av en ting, mens en psykolog eller rådgiver for eksempel vil være mer opptatt av den personens opplevelser av det de har vært utsatt for. Og om du føler at du har blitt krenket på en måte som går utover den psykiske helsen din eller helsen og selvbildet så holder det til å tenke at det er psykisk vold som man ikke skal finne seg i. Men det finnes veldig få dommer i retten som går på psykisk vold alene. Da er det ofte flere ting i tillegg som fysisk vold og seksuelle overgrep. Det er gjerne det som kommer for dagen, og så kommer det fram at det har vært utstrakt bruk av psykisk vold i tillegg. Men hjelpesporet er nok riktigere enn straffesporet i forhold til en kampanje for det er vanskelig å sette klare grenser for hva domstolene eller politiet vil mene skal være grunn nok til å anmelde eller etterforske.

9. Har du noen tanker rundt hvem som kan være viktige påvirkere for dette temaet for å få bedring?

- Skolen er jo et sted som treffer veldig mange ungdommer, så om man skal være tidlig ute å gjøre ungdom klare over hva som er krenkende atferd overfor andre også på et psykologisk plan så kan man jo begynne der. Begynne å snakke med ungdommer om “hva er det å være i en relasjon og å ha en kjæreste?”, og ikke bare om prevensjon og seksuelt overførbare sykdommer. Snakke litt bredere rundt det med seksualitet og nære relasjoner for å gjøre de litt bedre skodd til å både være en god kjæreste, venn og partner, men også kunne kjenne igjen om en selv er utsatt for dårlig behandling. Så skoler er en viktig arena, for der er jo flesteparten av unge innom. Og så har man ungdomshelsestasjon, der kommer jo mange ungdommer for å få prevensjon, så det er jo en anledning til å snakke med dem om parforhold, romantiske relasjoner og det følelsesmessige knyttet til det. Og studenthelsetjenester. Og disse kan jo være steder unge oppsøker fordi det har det stritt å vanskelig i livet eller fordi de trenger for eksempel p-piller. Så de kommer ofte i kontakt med disse tjenestene. Så disse tjenestene kan gi informasjon til unge voksne slik at de blir bedre i stand til å identifisere slik type atferd hos andre og også få hjelp til å komme ut av det om de oppdager at “oj, dette er jo meg”.

10. Ser du noen farer eller utfordringer med en kampanje som er ment til å øke kunnskapen om psykisk vold i nære relasjoner?

- Igjen, blir dette det med definisjonen. For det er vanskelig å informere på en presis måte. Folk vil gjerne reagere om man definerer det som noe så allmennmenneskelig som å krangle i et forhold og kanskje være litt stygg i munnen i en krangel. Men det handler jo ikke om den enkeltstående hendelsen, men de mer gjennomgripende mønstrene kanskje. For noen ting er det mer at det er gjentakende over tid og gjennomsyrrer mange situasjoner og samhandlinger med hverandre. Men for eksempel å true med vold er jo ikke greit alltid. Så det er mange ulike ting en kan eksemplifisere med, og om man ikke er utsatt for akkurat det selv så føles det fort ikke så relevant. At man kan tenke at “men det er jo ikke det jeg opplever så da er det sikkert greit da, sånn det skal være”. Og sånn er det jo med hele voldsfeltet at det er sjeldent bare et bilde på hva det er. Det hadde jo vært interessant å se en

omfangsundersøkelse for denne målgruppen rundt hva som er den vanligste typen for psykisk vold, for om noe er mer vanlig enn noe annet. Men man vil jo nesten alltid komme i den situasjonen at man utelukker noen som ikke har akkurat den opplevelsen men som likevel har opplevd psykisk vold. Det er så stort spenn i fenomenet.

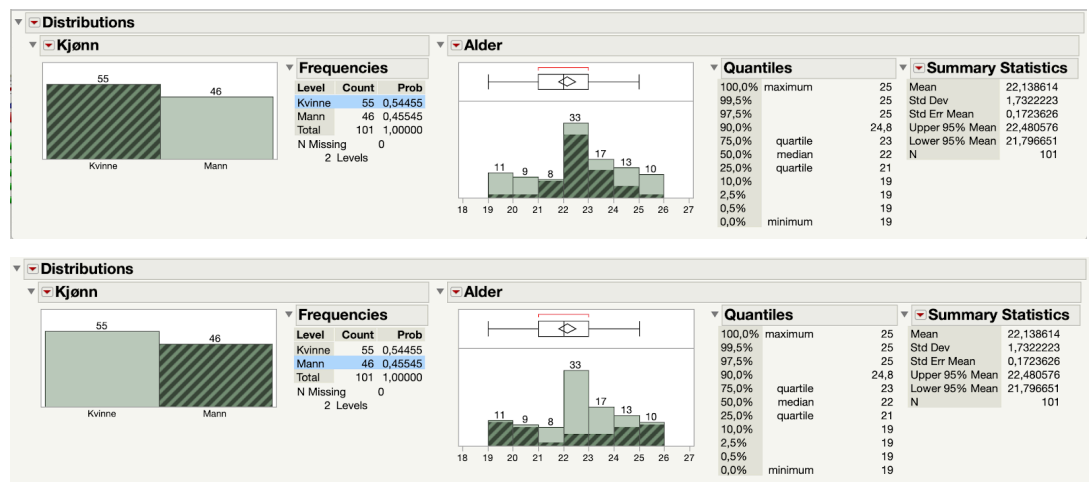
11. Kan økt kunnskap bidra til å minske toleransen for psykisk vold i nære relasjoner?

- *Har svart på over.*

12. Har du noe å tilføye?

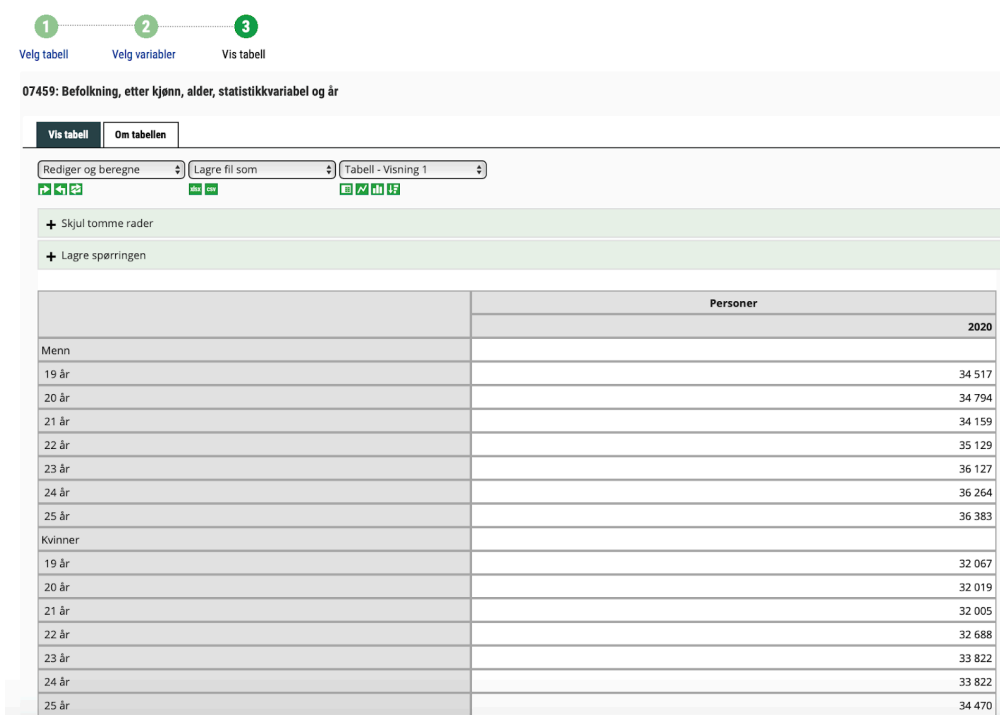
- Bare å være klar over at det er et bredt definert fenomen som rommer veldig mye. Noe av det må det kanskje være mer av i kvantitet for at det skal være vold, mens andre ting holder det med et engangstilfelle for at det blir et overtramp. Og dette med hjelpesporet vs. straffesporet. Og selv om vi har snakket en del om å ikke feilinformere så er jo en annen fallgrube å ikke si noen ting i frykt for at det skal bli feil. Så det er jo forståelig at man kanskje må ha noen spissformuleringer og slikt.

VEDLEGG 4: Aldersfordeling



Vedlegg 5: Befolkningstall i Norge 19-25 år

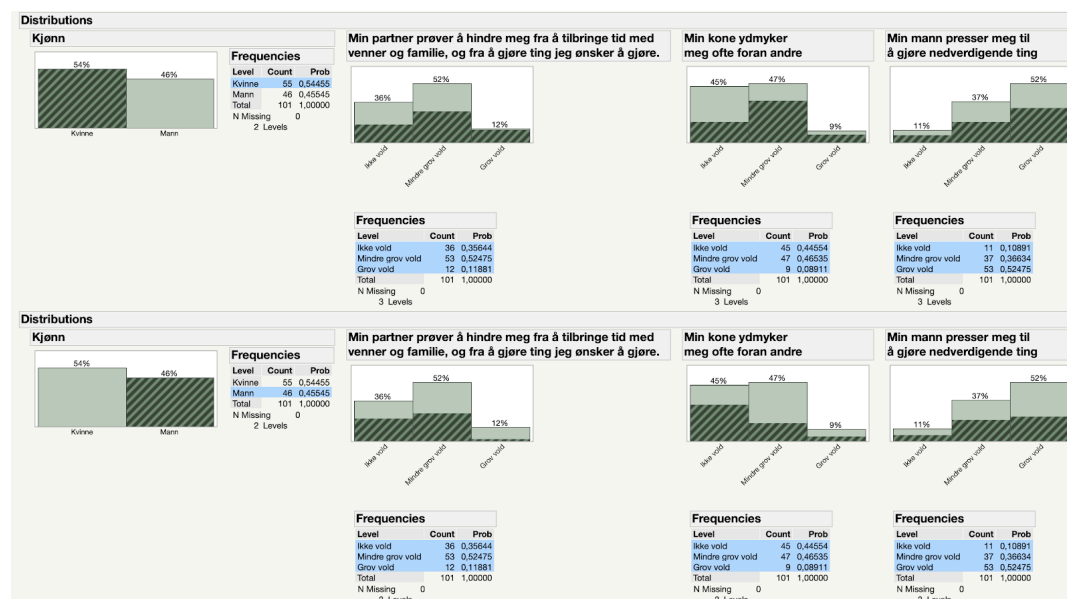
Befolkning



Kilde: Statistisk sentralbyrå. (2020). Tabell: 07459: Befolkning, etter kjønn, alder, statistikkvariabel og år. Hentet fra:

<https://www.ssb.no/statbank/table/07459/tableViewLayout1/?rxid=0f46fd%200-5694-4a91-b77b-e1562eb04c7f>

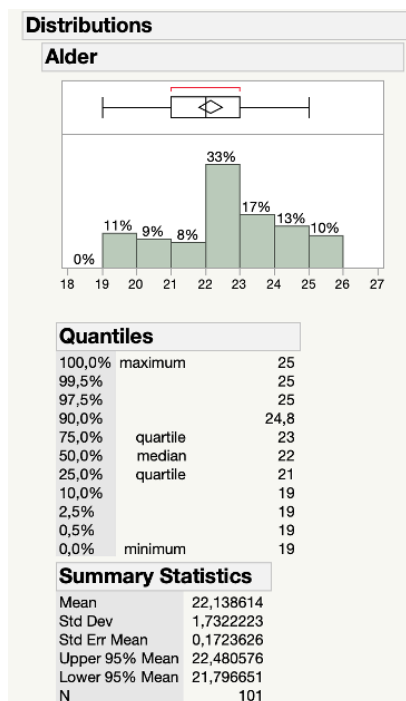
VEDLEGG 6: Kjønnfordeling i svar



VEDLEGG 7: Resultater fra spørreundersøkelse etter datarensing

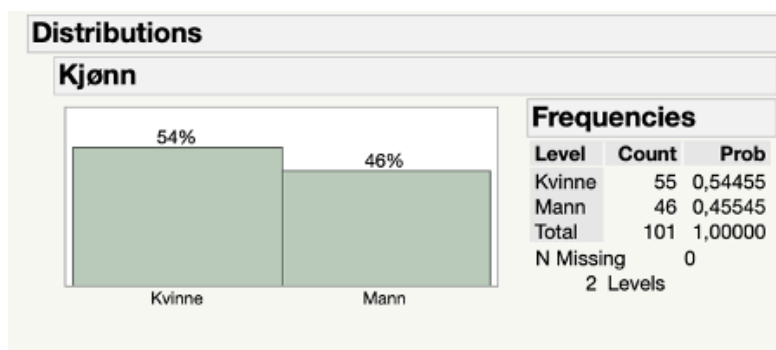
Q1: Alder

Gjennomsnittsalder for respondentene er 22 år.



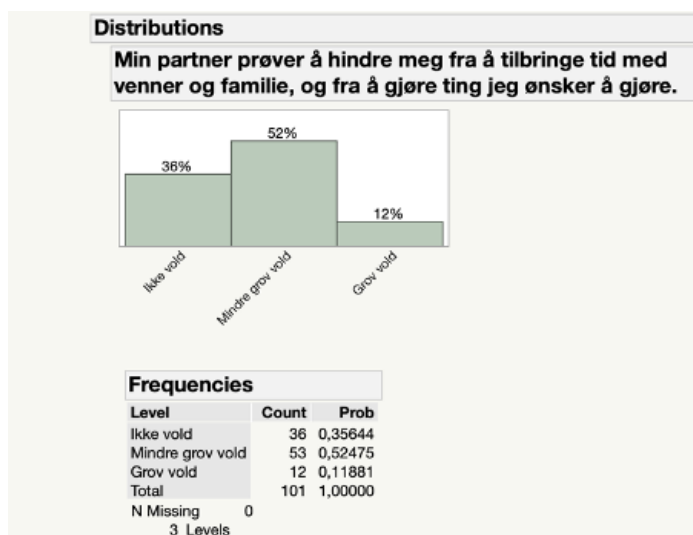
Q2: Kjønn

1. Kvinne **54%**
2. Mann **46%**



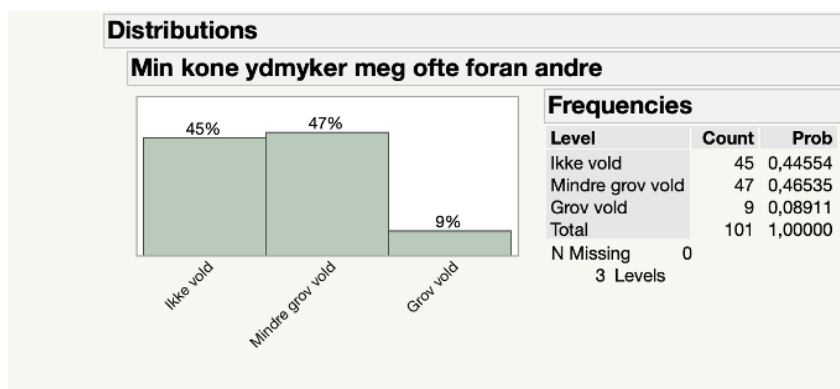
Q3: «Min partner prøver å hindre meg fra å tilbringe tid med venner og familie, og fra å gjøre ting jeg ønsker å gjøre». Hva tolker du dette som?

1. Ikke vold **36%**
2. Mindre grov vold **52%**
3. Grov vold **12%**



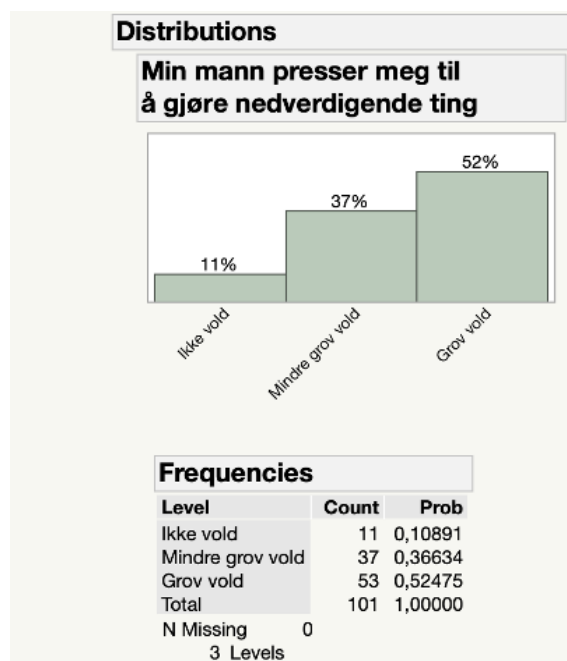
Q4: «Min kone ydmyker meg ofte foran andre». Hva vil du tolke dette som?

1. Ikke vold **45%**
2. Mindre grov vold **47%**
3. Grov vold **9%**



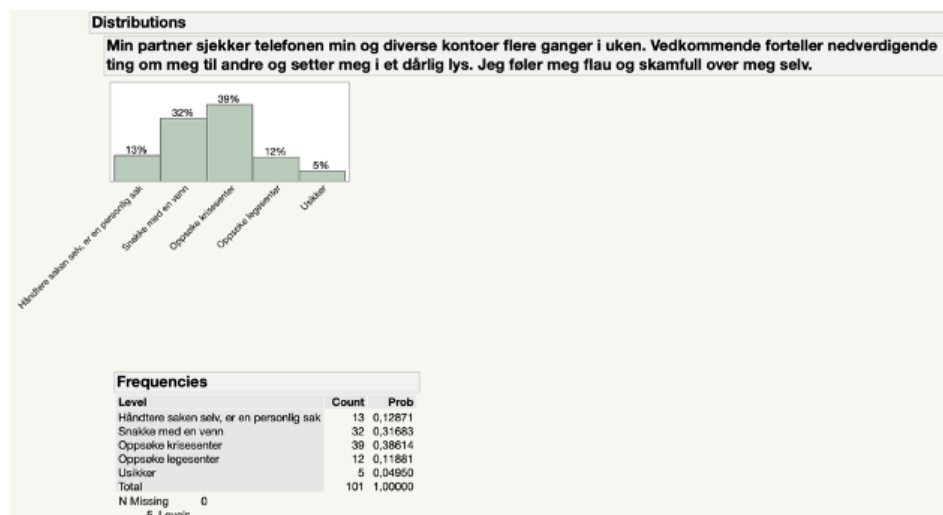
Q5: «Min mann presser meg til å gjøre nedverdiggende ting». Hva vil du tolke dette som?

1. Ikke vold **11%**
2. Mindre grov vold **37%**
3. Grov vold **52%**



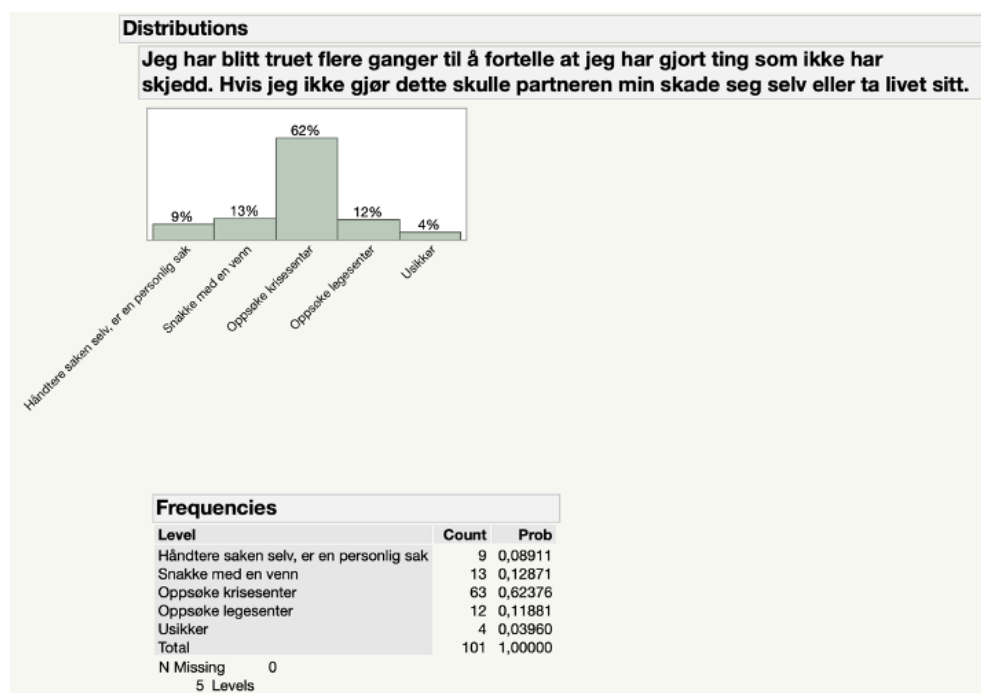
Q6: «Min partner sjekker telefonen min og diverse kontoer flere ganger i uken. Vedkommende forteller nedverdiggende ting om meg til andre og setter meg i et dårlig lys. Jeg føler meg flau og skamfull over meg selv. Jeg har mistet kontakten med familie og venner pga. redsel for at partneren min skal bli sjalu eller sint fordi jeg er med andre. Vedkommende er selv sammen med andre og overnatter hos det motsatte kjønn. Om det skjer noe intimt / seksuelt skylder vedkommende på at jeg er grunnen til at det skjedde». Hva mener du personen bør gjøre?

1. Håndtere saken selv, er en personlig sak **13%**
2. Snakke med en venn **32%**
3. Oppsøke krisesenter **39%**
4. Oppsøke legesenter **12%**
5. Usikker **5%**



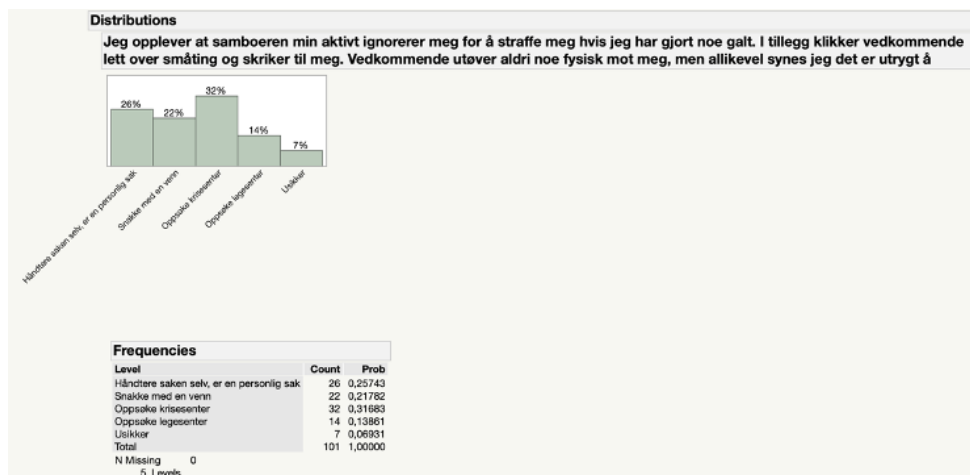
Q7: «Jeg har blitt truet flere ganger til å fortelle at jeg har gjort ting som ikke har skjedd. Hvis jeg ikke gjør dette skulle partneren min skade seg selv eller ta livet sitt». Hva mener du personen bør gjøre?

1. Håndtere saken selv, er en personlig sak **9%**
2. Snakke med en venn **13%**
3. Oppsøke krisesenter **62%**
4. Oppsøke legesenter **12%**
5. Usikker **4%**

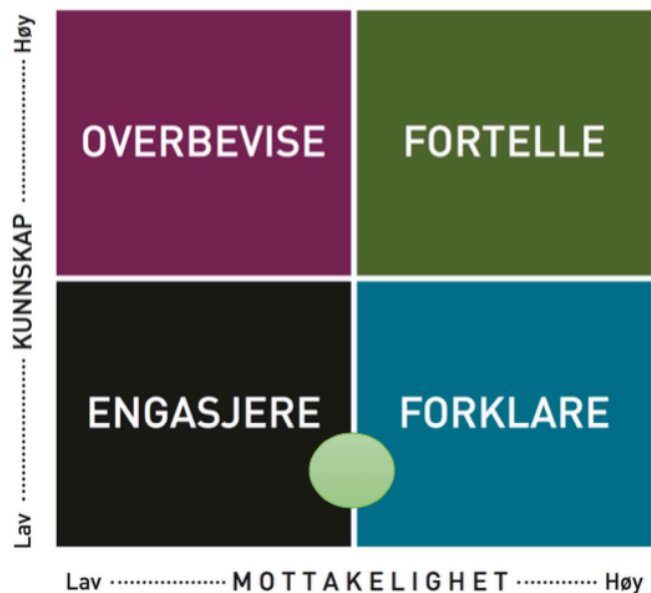


Q8: «Jeg opplever at samboeren min aktivt ignorerer meg for å straffe meg hvis jeg har gjort noe galt. I tillegg klikker vedkommende lett over småting og skriker til meg. Vedkommende utøver aldri noe fysisk mot meg, men likevel synes jeg det er utrygt å være hjemme». Hva mener du personen bør gjøre?

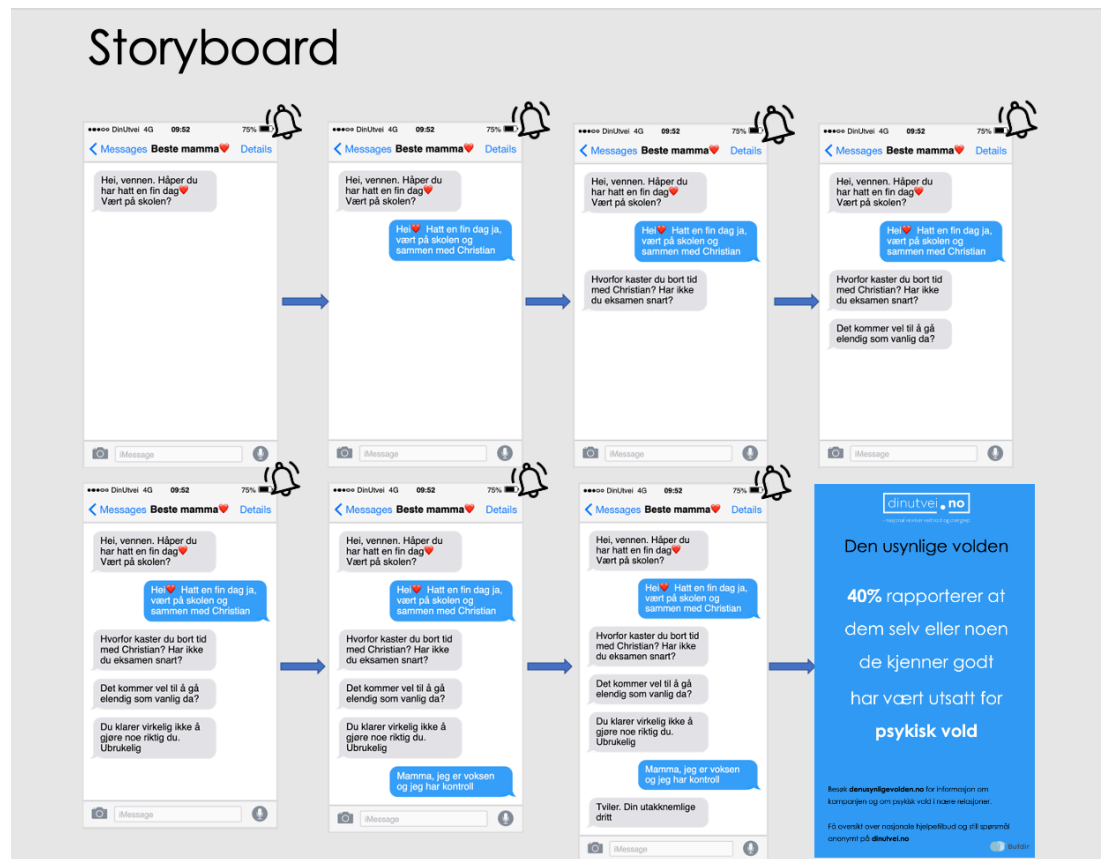
1. Håndtere saken selv, er en personlig sak **26%**
2. Snakke med en venn **22%**
3. Oppsøke krisesenter **32%**
4. Oppsøke legesenter **14%**
5. Usikker **7%**



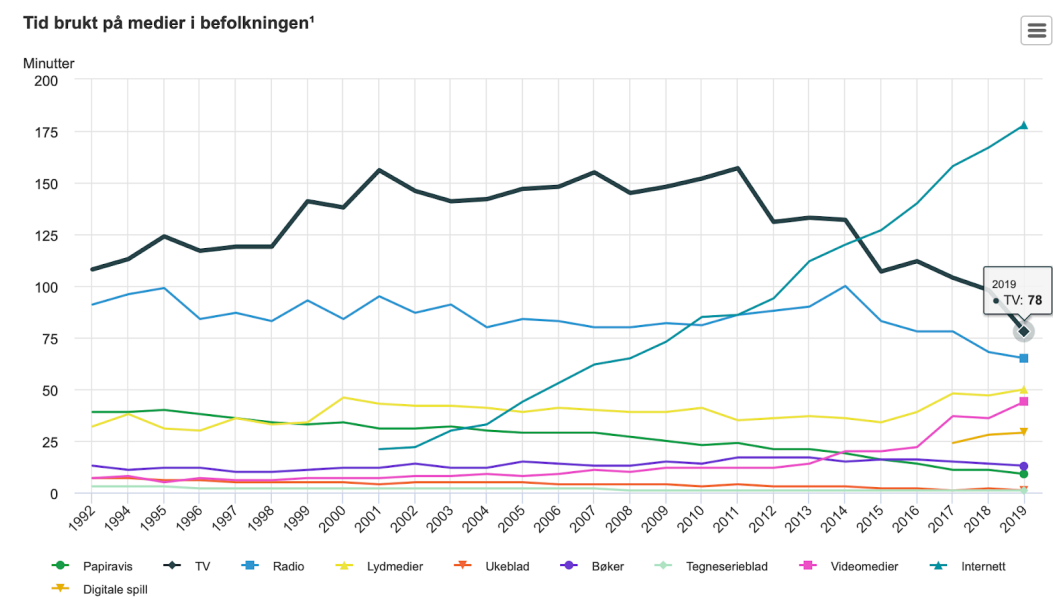
VEDLEGG 8: Valg av kampanjestrategi



VEDLEGG 9: Storyboard for reklamefilmer



VEDLEGG 10: Tid brukt på medier i befolkningen




Kilde: Norsk mediebarometer, Statistisk sentralbyrå

¹En gjennomsnittsdag som gjennomsnitt av befolkningen (9-79 år)

VEDLEGG 11: Kampanjens plakater

dinutvei.no
nasjonal veiviser ved vold og overgrep

Den usynlige volden



God morgen bby♥ gjør på?

God morgen♥♥ på vei en tur til butikken, skal jo ut i kveld så må handle inn litt👉

Du har faen ikke sagt at dere skal ut?

Hvem kommer?

Trodde du brydde deg om meg men kanskje jeg skal ta en tur ut også da?

Kanskje jeg finner noen bedre enn deg? Skal ikke så mye til.

Du ringer meg hver halvtime ellers kommer jeg og henter deg. Du er bare søppel ass

Hæ? Du kjenner jo de jeg skal være med, er ikke noe å bekymre seg for!

Hallo? svar da

Bufdir

dinutvei.no
nasjonal veiviser ved vold og overgrep

Den usynlige volden

Forskning viser at **psykisk vold** kan være like skadelig som fysisk vold

Besøk denusynligevolden.no for informasjon om kampanjen og om psykisk vold i nære relasjoner.

Få oversikt over nasjonale hjelpetilbud og still spørsmål anonymt på dinutvei.no

Bufdir

dinutvei.no
nasjonal veiviser ved vold og overgrep

Den usynlige volden



Hei, vennen. Håper du har hatt en fin dag♥ Vært på skolen?

Hei♥ Hatt en fin dag ja, vært på skolen og sammen med Christian

Hvorfor kaster du bort tid med Christian? Har ikke du eksamen snart?

Det kommer vel til å gå elendig som vanlig da?

Du klarer virkelig ikke å gjøre noe riktig du. Ubrukelig

Mamma, jeg er voksen og jeg har kontroll

Tviler. Din utaknemlige dritt

Bufdir

dinutvei.no
nasjonal veiviser ved vold og overgrep

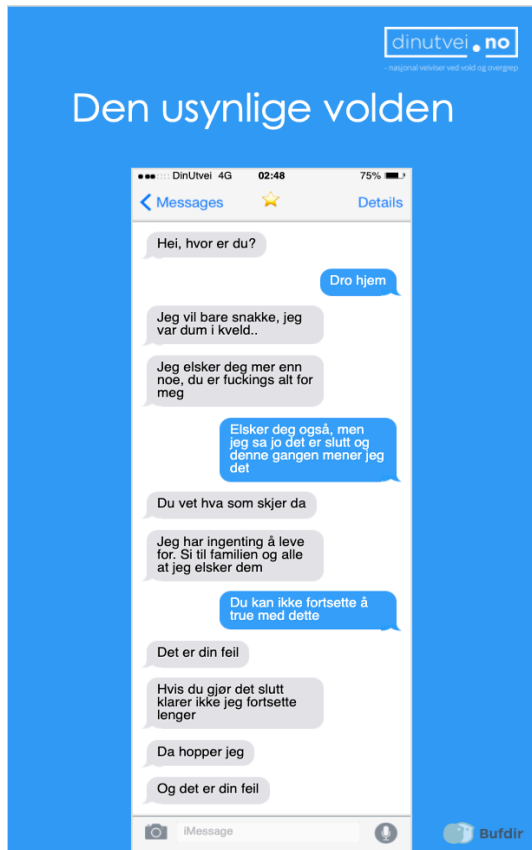
Den usynlige volden

40% rapporterer at dem selv eller noen de kjenner godt har vært utsatt for **psykisk vold**

Besøk denusynligevolden.no for informasjon om kampanjen og om psykisk vold i nære relasjoner.

Få oversikt over nasjonale hjelpetilbud og still spørsmål anonymt på dinutvei.no

Bufdir



VEDLEGG 12: Kampanjeside

Nasjonal veiviser ved vold og overgrep

Den usynlige volden

☰

- Hva er psykisk vold?
- Hjelpe tilbud
- Hvordan skjule besøk på siden

Forskning viser at psykisk vold kan være like skadelig som fysisk vold

Lær mer om den usynlige volden:

- > Ulike former for vold
Det finnes mange former for vold, og du er kanskje usikker på om du, eller noen du kjenner, utsettes for vold? Eller kanskje du lurere på om du utøver vold mot andre? Mange er usikre på hva vold egentlig er. I oversikten nedenfor kan du lese mer om...
- > Vold i parforhold - hva skal du se etter?
Overgrep og psykisk og fysisk vold bygger seg gjerne opp over tid. Derfor kan det være vanskelig å gjenkjenne vold i et parforhold. Hvordan kan du kjenne igjen tegn på et usunt forhold?
- > Voldens liv og logikk
Hva skjer med et menneske som utsettes for vold, og hvordan forstår og forklarer de sin egen situasjon? Voldens liv og logikk er ikke logisk og lett å forstå for dem som ikke har nær kjennskap til vold. Mange føler tvil og usikkerhet om hva det er de...

