

Beitir þú

konu/kærustu þína ofbeldi?

Þeim mun fleiri af eftirfarandi spurningum sem þú svarar játandi þeim mun meiri hættu er á að þú beitir konu/kærustu þína ofbeldi. Ef þú kannast við sjálfan þig í mörgum atriðum verður þú að fá aðstoð fagaðila.

- Hvernig var samband ykkar í upphafi? Sveiflaðist þú milli eldheitrar ástríðu og óöryggis gagnvart henni? Þrýstir þú á hana að gera alvöru úr sambandinu?
- Mislíkar þér við fjölskyldu hennar, vini og vinnufélaga (sérstaklega karlkyns)?
- Hefur þú komist að því hvað hún er lengi í og úr vinnu/skóla? Viltu gjarnan sækja hana beint í vinnuna/skólann?
- Finnst þér börnin ræna athygli hennar frá þér?
- Ert þú gagnrýninn á uppeldisaðferðir hennar?
- Finnst þér vinna hennar eða skóli vera lítils virði?
- Kemur fyrir að þú gagnrýnir fataval hennar og útlit?
- Viltu helst að þið séuð bara tvö saman án annarra aðila? Reynir þú að aftra henni frá því að hitta annað fólk?
- Ef þú, eða þið bæði hafið fengið ykkur áfengi, endar það oft í rifrildi?
- Finnst þér að þegar allt kemur til alls eigi karlinn að ráða?
- Viltu vita allt um hennar fyrrverandi? Viltu að hún losi sig við hluti tengda fyrri ástarsamböndum?
- Kemur það fyrir að þú ert harðhentur við börn eða gæludýr?
- Ásakarðu hana oft fyrir að vera þér ótrúur?
- Hefur þú yfirlit yfir fjármál ykkar og skammtar henni peninga eða leynir þú hana upplýsingum um fjármálin?
- Viltu hafa yfirsýn yfir símtöl hennar, tölvupóst, SMS, bréf, bankareikninga eða þess háttar?
- Kemur það fyrir að þú niðurlægir hana frammi fyrir öðru fólk?
- Eyðileggur þú persónulega muni hennar í bræði?
- Finnst þér óþarfi að hún mennti sig meira?
- Kemur fyrir að þú öskrar á hana eða uppnefnir hana?
- Reynir þú að fá hana til að taka þátt í kynferðislegum athöfnum sem hún kærir sig ekki um? Heldur þú áfram að þrýsta á hana þó þú gerir þér grein fyrir að hún vilji það ekki?

Ef þú kannast við eitthvað af eftirfarandi atriðum ert þú í verulega vöndum málum og ekki síst konan sem þú býrð með - leitaðu aðstoðar strax:

- Hefur þú einhvern tímann reynt að aftra henni frá að fara til læknis án þess að þú sért með henni?
- Hefur þú einhvern tímann hótað að beita hana ofbeldi?
- Hefur þú einhvern tímann hrint henni?
- Hefur þú einhvern tímann haldið henni fast, hrist hana eða slegið utan undir?



Hér á landi eru sálfræðingar sem sérhæfa sig í aðstoð við ofbeldismenn. Hægt er að fá nánari upplýsingar í síma Kvænnaathvarfsins 561 1205. Þangað geta konur líka hringt til að fá stuðning.

Listinn er tekinn saman af sænskum fagaðilum og áhugafólki gegn kynbundnu ofbeldi og þýddur og staðfærður af Samtökum um kvænnaathvarf.