



**NASJONALT KUNNSKAPSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**

Skam og skyld etter vold og overgrep

Helene Flood Aakvaag, PhD

Psykolog – forsker II

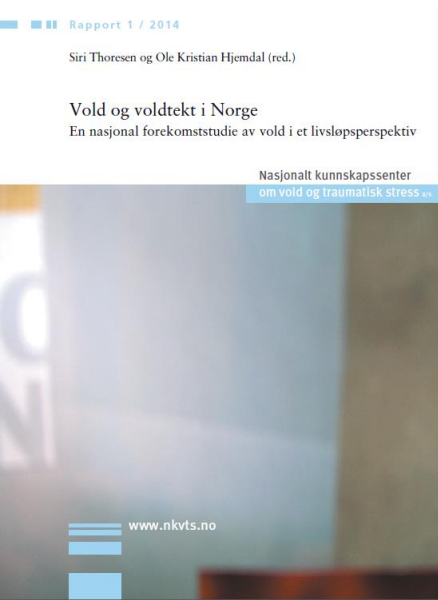
NKVTS.NO

Skam

En smertefull følelse, knyttet til oppfatninger om at det er noe ved en selv som andre vil finne lite attraktivt - og som vil gjøre at de synes mindre om en, eller ikke vil ha noe med en å gjøre.

Etter Gilbert, 2000

Reviktimiseringsstudien

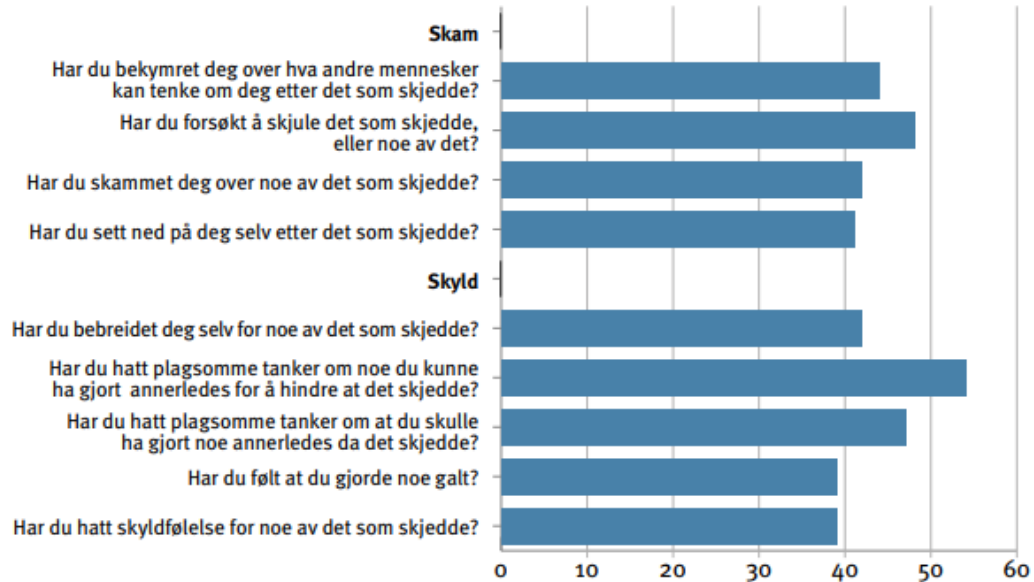


NKVTS.NO

- Omfangsstudie i 2013
- 505 unge med opplevelser med vold i barndommen, og 505 kontroller intervjuet på nytt i 2014 og 2016/17
- Aldersspenn i 2013: 16-33 år, gjennomsnittsalder 21 år



Skam og skyld



n=505

Skam

Bekymret seg over hva andre kan tenke om dem etter det som skjedde

Forsøkt å skjule noe av det som skjedde

Følt skam for noe av det som skjedde

Sett ned på seg selv etter det som skjedde

Aakvaag et al., 2016

Skam og psykisk helse

- Jo mer skam, jo mer angst, depresjon og symptomer på PTSD
- Jo mer skam i løpet av en terapitime, jo mer PTSD tre dager senere
- En sterk sammenheng mellom skam og ensomhet

Reviktimisering

- Voldsutsatthet i barndommen er en risikofaktor for å oppleve vold i voksen alder
- En av tre opplevde ny vold i løpet av 12-18 måneder



Reviktimisering

- Skam for barndomsvolden hang sammen med å ha opplevd vold halvannet år etter

Skyld

...en ubehagelig følelse, i
kombinasjon med en oppfatning av
at man burde tenkt, følt eller
handlet annerledes

Kubany & Manke, 1995;

Kubany & Watson, 2003

Skyld

...bebreidet deg selv for noe av det som skjedde?

...hatt plagsomme tanker om at du kunne ha gjort noe annerledes for å forhindre at det skjedde?

...hatt plagsomme tanker om at du skulle gjort noe annerledes da det skjedde?

...følt at du gjorde noe galt?

...skyldfølelse for noe av det som skjedde?

Å ta med seg

1. Mange voldsutsatte føler skam og skyld
2. Spør om skammen!
3. Voldsutsatte barn og unge har behov for beskyttelse

Takk!

h.f.aakvaag@nkvt.no


NKVTS.NO

Referanser

- Aakvaag, H. F., & Strøm, I. F. (red) (2019). *Vold i oppveksten: Varige spor? En longitudinell undersøkelse av reviktimisering, helse, rus og sosiale relasjoner hos unge utsatt for vold i barndommen.*
- Aakvaag, H. F., Thoresen, S., Strøm, I. F., Myhre, M., & Hjemdal, O. K. (2018). Shame predicts revictimization in victims of childhood violence: A prospective study of a general Norwegian population sample. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*. doi:10.1037/tra0000373
- Aakvaag, H. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Dyb, G., Røysamb, E., & Olf, M. (2016). Broken and guilty since it happened: A population study of trauma-related shame and guilt after violence and sexual abuse. *Journal of Affective Disorders, 204*, 16-23. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.06.004>
- Aakvaag, H. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Røysamb, E., & Dyb, G. (2014). Shame and Guilt in the Aftermath of Terror: The Utøya Island Study. *Journal of Traumatic Stress, 27*(5), 618-621. doi:10.1002/jts.21957
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 7*, 174-189.
- Kubany, E. S., Abueg, F., Owens, J., Brennan, J., Kaplan, A., & Watson, S. (1995). Initial examination of a multidimensional model of trauma related guilt: Applications to combat veterans and battered women. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 17*(4), 353-376. doi:10.1007/BF02229056
- Kubany, E. S., & Watson, S. (2003). Guilt: Elaboration of a Multidimensional Model. *The Psychological record, 53*(1). doi:<http://opensiuc.lib.siu.edu/tpr/vol53/iss1/4>
- Thoresen, S., Aakvaag, H. F., Strøm, I. F., Wentzel-Larsen, T., & Birkeland, M. S. (2018). Loneliness as a mediator of the relationship between shame and health problems in young people exposed to childhood violence. *Social Science & Medicine, 211*, 183-189. doi:<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.06.002>
- Thoresen, S., & Hjemdal, O. K. (2014). *Vold og voldtekt i Norge. En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsspektiv.*
- Øktedalen, T., Hoffart, A., & Langkaas, T. F. (2015). Trauma-related shame and guilt as time-varying predictors of posttraumatic stress disorder symptoms during imagery exposure and imagery rescripting—A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 25*(5), 518-532. doi:10.1080/10503307.2014.917217