



**NASJONALT KUNNSKAPSENTER  
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**

## **Skam og skyld etter vold og overgrep**

Helene Flood Aakvaag, PhD

Psykolog – forsker II

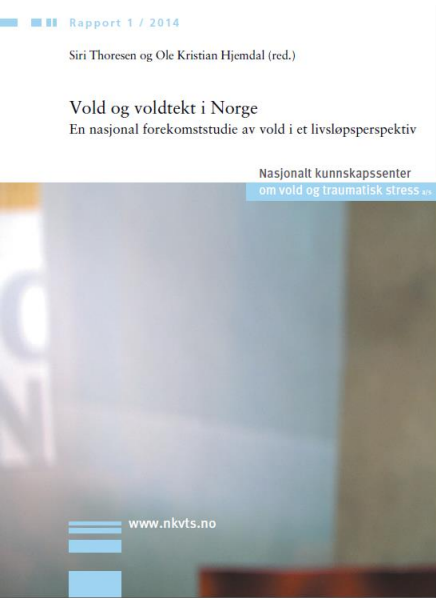
**NKVTS.NO**

# 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

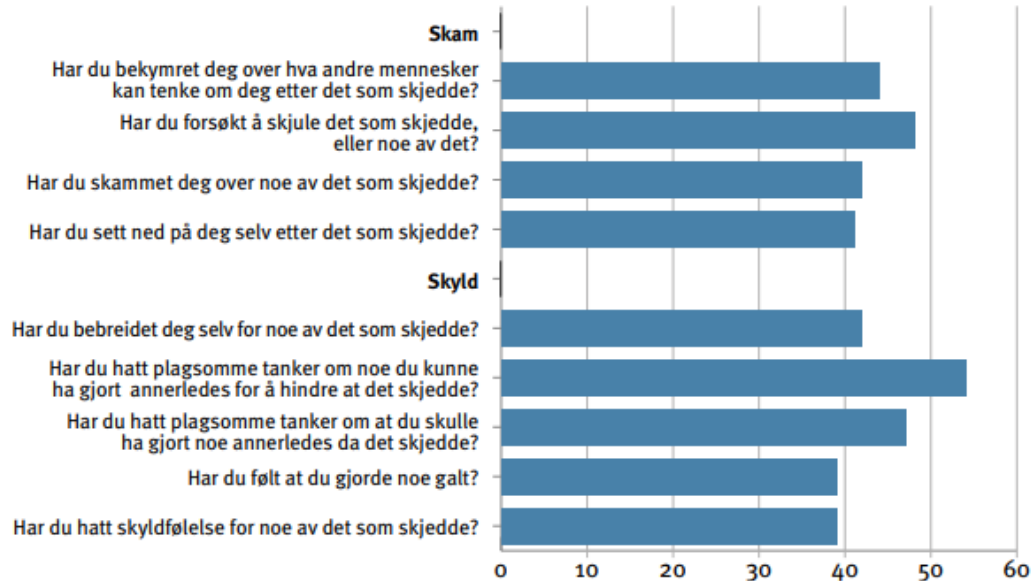


NKVTS.NO

- 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](mailto: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