

TEMA

Vold i familier med misbrugsproblemer

En ud af fem danskere har været udsat for vold af deres forældre i barndommen¹. I familier med misbrug er det tal noget højere. For når alkoholen flytter ind, følger volden ofte med.

I Danmark vokser hver syvende op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug². Men misbruget er sjældent den eneste dysfunktion eller udsathed i familien. Psykisk sygdom, kriminalitet, fattigdom og vold forekommer også oftere i familier, hvor forældre har misbrugsproblemer.

Af de unge, der startede i terapi i TUBA i 2025, har knap halvdelen også oplevet fysisk vold i hjemmet. Til sammenligning har 17,4 procent af danskere været udsat for fysisk vold af deres forældre i barndommen, ifølge en rapport fra Lev Uden Vold³. I samme rapport fremgår det, at 7,9 procent af danskerne har været udsat for psykisk vold af deres forældre⁴. Blandt de unge, der startede i TUBA i 2025, svarer 65 procent, at de har oplevet psykisk vold i deres barndomshjem.

Vold i nære relationer

Der findes mange definitioner af og former for vold. Social- og boligstyrelsen definerer vold i nære relationer sådan:

”Vold, som udøves i en nær relation, er en handling eller hændelse, der – uanset formålet – er egnet til at krænke den udsatte persons integritet eller skræmme, smerte eller skade personen fysisk eller psykisk.”

I denne artikel beskæftiger vi os særligt med fysisk vold, psykisk vold og latent vold - altså, den underliggende, konstante trussel om vold.

Kilde: Social- og boligstyrelsen



”

Hendes øjne sortnede, når hun blev fuld. Jeg frygtede altid, at hun en dag ville slå mig. Det skete første gang, da jeg var 12 år. Jeg prøvede at afskærme mig ved at gemme mig under dynen, men hun blev ved med at slå. Jeg lærte hurtigt, at hvis ikke jeg gør, som hun siger, så får jeg slag.

Når hun blev ædru, prøvede hun at gøre det godt igen ved at tage mig med til Føtex for at købe nyt tøj. Når hun var fuld igen dagen efter, kunne hun finde på at klippe det i stykker. Nogle gange undskyldte hun og sagde, at jeg gjorde det svært for hende at lade være med at slå. At det var min egen skyld.

I starten var hun altid fuld, når hun slog mig. Men lige så stille blev volden normaliseret. Den grænse, hun havde trådt over, da hun var fuld, var pludselig også udvisket, når hun var ædru.

Mia, 30 år

Et misbrug kommer sjældent alene

65% har oplevet psykisk vold i hjemmet

54% mener, at deres far - og 51% at deres mor - lider af en psykisk sygdom

45% har oplevet fysisk vold eller trusler herom i hjemmet

27% fortæller, at deres forælder har eller måske har været indblandet i kriminalitet

29% fortæller, at de har været udsat for seksuelle overgreb eller krænkelser

Kilde: TUBA, 2025

At vold oftere forekommer i familier med misbrugsproblemer, pointeres også i en rapport fra Børns Vilkår, som peger på, at risikoen for at blive udsat for vold er næsten otte gange større i familier med alkoholproblemer sammenlignet med familier uden alkoholproblemer⁵. Andre studier peger på, at vold fra forældre forekommer 4,5 gange oftere i familier med alkoholmisbrug sammenlignet med familier uden alkoholmisbrug⁶.

Alkohol øger risiko for vold mod børn

Forskning peger på en tydelig sammenhæng mellem misbrug og voldelig adfærd i familien, herunder også en øget risiko for, at barnet eller den unge udsættes for seksuelle overgreb⁷. En del af forklaringen på dette kan findes i, at misbrugsproblemer sjældent optræ-

der alene. Ofte er det forbundet med andre udsathededer som psykiske problemer, konflikter i parforholdet, økonomiske udfordringer og social udsathed. Ifølge Lev Uden Vold er det netop ophobningen af forskellige belastninger og problemer i familien, der øger risikoen for, at konflikter i familien udvikler sig til vold⁸.

Når en forælder er påvirket af alkohol eller andre rusmidler, påvirker det samtidig en række centrale kognitive funktioner. Alkohol påvirker den voksnes evne til at mentalisere, altså til at forstå og aflæse sit barns behov og følelser. Derudover kan det svække impuls kontrol, dømmekraft og evnen til at regulere egne følelser, ligesom det kan føre til øget risikovillighed og aggression. På den måde kan alkohol og rusmidler øge risikoen for, at konflikter i familien eskalere og udvikler sig til vold⁹.

Vold og misbrug har alvorlige konsekvenser

Når opvækstmiljøet er præget af misbrug og vold, og når der ikke er tilstrækkelige omsorgsressourcer eller stabile og trygge voksne, kan barnets stressrespons-system blive kronisk aktiveret. Det kan forstyrre barnets udvikling og føre til en række psykiske, sociale og helbredsmæssige problemer, både i barndommen og i voksenlivet¹⁰.

Voksne, der er vokset op i hjem med vold og/eller misbrug, er i større risiko for at udvikle depression, angst, lavt selvværd og stress¹¹. Flere har PTSD-symptomer på grund af deres opvækst, og mange kæmper med ensomhed, psykiske lidelser, selvmordsadfærd og egne misbrugsproblemer. Forskning peger på, at 40 procent af alle, der vokser op i hjem med misbrug, selv udvikler misbrugsproblemer – ligesom mange, der vokser op i hjem med vold, også udvikler misbrugsproblemer senere i livet¹².

Oplevelserne i barndommen kan desuden føre til udfordringer med at gennemføre uddannelse, varetage arbejde og indgå i sunde relationer. Risikoen for selv at blive udsat for partnervold er 3,6 gange større, hvis man har

oplevet vold i barndommen¹³, ligesom 36 procent af voksne, der er vokset op i hjem med alkoholproblemer, selv finder en partner med et alkoholmisbrug¹⁴.

Jo flere svigt, jo større konsekvenser

Når et barn udsættes for vold, misbrug eller andre skadelige oplevelser i barndommen, kan det have store konsekvenser for barnets trivsel og udsathed – både på kort og på langt sigt. ACE-faktorer, står for Adverse Childhood Experiences, altså skadelige oplevelser i barndommen, og omfatter blandt andet psykisk vold, fysisk vold, følelsesmæssig forsømmelse, psykisk sygdom og misbrugsproblemer i hjemmet. Jo flere såkaldte ACE-faktorer et barn udsættes for, desto større er risikoen for en lang række sociale, psykiske og helbredsmæssige udfordringer senere i livet.

Undersøgelser peger på, at unge, der har været udsat for en eller to ACE-faktorer, har en lettere forhøjet risiko for blandt andet at opleve lav livstilfredshed, faglige vanskeligheder og psykiske problemer. Har de været udsat for tre eller flere ACE-faktorer er risikoen markant forhøjet. I denne gruppe er der syv gange så mange, som får medicin for psykiske lidelser, fem gange så mange, der har prøvet at tage stoffer og knap fem gange så mange, der har en lav livstilfredshed, sammenlignet med unge, der ikke har oplevet nogen ACE-faktorer. Derudover har 28 procent forsøgt at begå selvmord – blandt dem, der ikke har oplevet nogen ACE-faktorer, er det 2 procent¹⁵. Blandt unge, der startede i terapi i TUBA i 2025, svarer 25 procent at de har forsøgt eller truet med at begå selvmord.

Går alene med deres problemer

Både vold og misbrug er fortsat meget tabubelagte emner. Det kan være forbundet med stærke følelser af skyld og skam, at de forældre, der skulle passe på en, i stedet gør en ondt.

Mange bærer på disse svære følelser alene, og taler ikke med nogen om volden og misbruget i hjemmet. 77 procent fortæller, at der var voksne omkring dem, der kendte til problemerne i familien. Alligevel har 45 procent i deres barndom aldrig talt med nogen om problemerne i familien. Når der ikke tales om problemerne, er det naturligt for børn at lade pilen pege mod dem selv og tænke, at det er dem, der er noget galt med – eller dem, der er skyld i forældrenes problemer.

Det er en af grundene til, at der kan gå mange år, før det går op for børnene, at deres problemer hænger sammen med deres opvækstvilkår. De fleste er omkring 10 år, når de opdager, at deres forældre har et misbrugsproblem. Alligevel søger de fleste først hjælp til at håndtere deres egne problemer, når de er omkring 25 år.

Der mangler viden om komplekse belastninger

Sammenhængen mellem misbrug i familier og forekomsten af vold er relativt velbeskrevet. Samtidig belyses senfølger af vold i opvæksten i disse år bedre og mere nuanceret. Der findes dog stadig kun begrænset viden om og beskrivelser af de komplekse belastninger, børn i misbrugsramte familier, som også oplever vold, udsættes for – og hvordan det sætter spor ind i deres ungdoms- og voksenliv.

”

Jeg var seks år gammel, da det første gang gik op for mig, at der var noget galt i min familie. Min far var fuld og slog min mor så hårdt, at hun brækkede næsen. Min mor trak mig og mine brødre med ud i bilen, og så kørte vi væk.

De efterfølgende år var vi inde og ude af krisecentre. Når vi kom hjem, gik det godt i nogle uger. Så blev det lige så stille værre og værre – alkoholen, vreden og særligt den psykiske vold – indtil det hele eksploderede, og min mor måtte flygte med os på krisecenter igen. Det kørte bare i cirkler.

Når jeg havde været væk fra skolen i flere dage, fordi vi var på krisecenter, sagde jeg, at vi havde besøgt vores bedstefar. Når nogen spurgte, hvordan det gik, sagde jeg, at det gik fint. Jeg ville bare gerne være ligesom de andre.

Julian, 30 år





Kilder

VOLD I FAMILIER MED MISBRUGSPROBLEMER

1. Salka, J., Johansen, K.B.H. & Aner, L.G. (2023) Vold i barndommen. Voksne danskere erfaringer med vold i barndomshjemmet. Lev uden vold.
2. Frederiksen, K.S., Hesse, M., Grittner, U., & Pedersen, M. U. (2021) Estimating perceived parental substance use disorder: Using register data to adjust for non-participation in survey research. Addictive Behaviors, 119. Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet.
3. Salka, J., Johansen, K.B.H., & Aner, L.G. (2023) Vold i barndommen. Voksne danskere erfaringer med vold i barndomshjemmet. Lev uden vold.
4. ibid.
5. Børns Vilkår (2023) Svigt af børn i Danmark. Status 2023. Børns Vilkår i samarbejde med Trygfonden.
6. Rask, H.N., Frederiksen, M.N., & Pærreman, A. (2025) Hvad vi ved om forældre, der udøver vold. Indsigter fra nordisk forskning. Lev uden vold i samarbejde med Barndom uden vold.
7. Rambøll (2016) Viden om risiko- og beskyttelsesfaktorer for børn og unge i udsatte familier. Puljen til fremme af samarbejder mellem kommuner og frivillige organisationer, Socialstyrelsen.
8. Lev uden vold (2026) Indblik: Forældre, der udøver vold – hvad ved vi, og hvad kan vi lære?
9. Jacobsen, M.N. (2014) Mentalisering og misbrug – hvorfor? STOF: Tidsskriftet for stofmisbrugsområdet. Nr. 23. Sommer 2014. Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet.
10. Ottosen, M.H., Andreasen, A.G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B., & Tagmose, B.B. (2022) Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
11. Rambøll (2016) Viden om risiko- og beskyttelsesfaktorer for børn og unge i udsatte familier. Puljen til fremme af samarbejder mellem kommuner og frivillige organisationer, Socialstyrelsen.
12. ibid.
13. Aner, L.G., Salka, J., & Johansen, K.B.H. (2023) Vold gennem livet. En undersøgelse af sammenhænge mellem vold i barndomshjemmet og partnervold i voksenlivet. Lev uden vold.
14. Lindgaard, H. (2008) Familier med alkoholproblemer og deres børn – en sammenfatning. Arbejdsnotat. TUBA Danmark.
15. Rambøll (2016) Viden om risiko- og beskyttelsesfaktorer for børn og unge i udsatte familier. Puljen til fremme af samarbejder mellem kommuner og frivillige organisationer, Socialstyrelsen.

En særlig tak til alle unge stemmer, som har bidraget med erfaringer og fortællinger fra en opvækst præget af forælders alkohol- eller stofmisbrug.