

Gensvarets betydelse för trygghet och självaktning

*Att arbeta med kvinnor som
upplevt våld i nära relationer*

Annika Eklund Erikson och Anna Olbers arbetar sedan många år på Kriscentrum för kvinnors samtalsmottagning. I den här skriften berättar de om arbetets centrala idé – att ge kvinnorna ett bemötande som hjälper dem att återta sin trygghet och självaktning. De beskriver ett förhållnings-sätt och ger exempel på redskap som är verksamma för att bistå kvinnor att lämna en livssituation präglad av kontroll, hot och våld.

Skriften vänder sig till dig som i ditt arbete möter kvinnor, män och barn som har upplevt våld i nära relationer. Den vänder sig också till dig som är student och i ditt framtida yrkesliv kommer att möta våldsutsatta människor. Första upplagan gavs ut 2018, men eftersom innehållet fortfarande är aktuellt och används inom utbildningar reviderades skriften våren 2024.

Kriscentrum för kvinnor
Socialförvaltningen Centrum

Box 5293
402 25 Göteborg

Titel: Gensvarets betydelse för trygghet och självaktning

Författare: Annika Eklund Erikson och Anna Olbers,
Kriscentrum för kvinnor, Socialförvaltningen Centrum,
Göteborgs Stad

Omslag/illustration: Mari Tveitan Visuell kommunikation

Grafisk form och layout: Visuell kommunikation Göteborgs Stad

Tryck: Webb-pdf, revidering, april 2024

Förord

Sedan slutet av 1970-talet är det möjligt att utbilda sig till forskare och bedriva forskning inom ämnet socialt arbete. Verksamhetsfältet har gynnats av denna utveckling. Mer ovanligt är att de som är verksamma inom socialt arbete själva beskriver sitt arbete, reflekterar över det och sammanställer resultatet så att andra kan ta del av det. Författarna till denna skrift har gjort just detta och skriften visar på ett övertygande sätt hur värdefullt detta är. Texten genomsyras av den känslighet och närhet till ämnet våld mot kvinnor, som möten med hundratals våldsutsatta kvinnor kan ge den som är beredd att lyssna.

Kriscentrum för kvinnor i Göteborg har funnits sedan 1983 och flera av dem som står bakom skriften har varit med länge och successivt utvecklat arbetet. Den kunskap om våldsutsatta kvinnor och deras barn som skriften bygger på, har ett sådant djup att den läsare som tar sig tid att läsa skriften flera gånger kan vara säker på att finna något nytt vid varje läsning. Det finns mycket klokskap att hämta för den som arbetar med våld i nära relationer och för den som möter våldsutsatta kvinnor, våldsutövande män och deras barn.

Invävt i texten är mötet med människor som i tal och skrift bidragit till att författarna kunnat skapa mening i de våldsutsatta kvinnornas berättelser. Exempel på sådana betydelsefulla personer är den franska psykoanalytikern Marie-Frances Hirigoyen och hennes beskrivning av hur det kan gå till att "*destabilisera*" en människa och få henne att tvivla på sig själv, de kanadensiska socialpsykologerna Allan Wade och Linda Coates och deras arbete med traumatiserade människor för att bryta deras förlamande känsla av vanmakt, genom att påvisa att de faktiskt använt det lilla utrymme som stått dem till buds för att bjuda motstånd, den amerikanske sociologen Michael P. Johnson och hans typologi över olika slag av våld, samt Per Isdal och hans kollegor vid Alternativ til vold i Oslo och deras beskrivning av faktorer som bidrar till att våldet kan upprätthållas: osynliggörande, externalisering, fragmentering, förnekande, bagatellisering, samt brist på effektiva alternativ till våld. Behandlarna vid Kriscentrum för kvinnor i Göteborg väver en väv av dessa och även andra bidrag – vilka de är framgår av den innehållsrika litteraturlistan. Det är dock först i mötet med våldsutsatta kvinnor och deras berättelser som väven fått sitt mönster och blivit tät och väl sammanhållen.

Den behandlingsmodell som utvecklats vid Kriscentrum för kvinnor i Göteborg utgår ifrån tanken att den våldsutsatta kvinnan behöver ett gensvar som ökar hennes trygghet och självaktning. Det betyder att detta gensvar på avgörande punkter skiljer sig från det hon har fått från sin partner. "*Gensvarsmodellen*" utgår från kvinnans behov, där skydd för sig och barnen, samt önskan att tillgodose barnens behov har högsta prioritet. När skyddet är på plats och omsorgen om barnen fått sitt utrymme, kan kvinnan börja utforska även andra egna behov. Ofta ligger de djupt förborgade efter att blivit åsidosatta under lång tid. Att synliggöra våldet, se dess sammanhang och olika former, att utforska sitt eget motstånd, att lära sig att skilja på det hon har och inte har ansvar för, det hon kan påverka och inte kan påverka, samt de skuld- och skamkänslor hon bär

på, utgör centrala teman i behandlingen enligt gensvarsmodellen. Ibland kan även möten arrangeras med viktiga nätverkspersoner eller myndighetspersoner. Kvinnan kan även erbjudas gruppbehandling. Som i all god terapeutisk behandling öppnar gensvarsmodellen upp för att undersöka de ord kvinnan använder för att förstå vad som hänt och hon får hjälp att uttrycka existerande men undagömda känslor, ord och föreställningar för att få hjälp att skapa och installera sig i ett nytt liv.

Författarna avslutar med följande ord som väl speglar deras behandlingsmål:

Kanske är det gott nog där, att bli erkänd som utsatt eller som offer för någon annans handlingar? Vi tror inte det. Visst är det en viktig del – och många gånger en förutsättning för det resterande arbetet. Men vi menar att vi människor sällan vill eller mår bra av att bli definierade som passiva, icke-aktörer. Vi som möter henne behöver därför uppmärksamma hennes rädsla, lidande och sorg – men minst lika viktigt: hennes aktörskap.

Med dessa slutord överlämnar jag denna skrift till dig, bästa läsare. Det du håller i din hand är helt enkelt ett exempel på psykosocialt behandlingsarbete när det är som bäst.

Stockholm i mars 2018

Margareta Hydén

Professor emerita i socialt arbete, Linköpings universitet

Gästprofessor i kriminologi, Stockholms universitet och

The University of Manchester

Innehåll

Inledning	8
Presentation av författarna	8
Viktiga inspiratörer	10
Skriftens upplägg	10
Del 1 Kvinnorna vi möter	11
Kriscentrum för kvinnors samtalsmottagning	12
Första kontakten	13
Mobilisering av andra viktiga aktörer	14
Hinder i kontakten med oss	15
Vilka kvinnor möter vi?	17
Olika problematik – ett försök till kategorisering	17
Del 2 Vårt arbetssätt	21
Vad är våld?	22
Har jag blivit dum i huvudet?	22
Centrala begrepp i vårt arbete	24
Gensvar	24
Makt	24
Trygghet	24
Självaktning	24
Vägen till återupprättande av värdighet och självaktning	25
Exemplet Elena – att återupprätta bilden av sig själv	25
Gensvar och motstånd	29
Exemplet Sofia "Inget hände!"	29
Hur vi använder begreppet motstånd	33
Språkets betydelse – att säga som det är	34
Olika typer av våldssituationer – två huvudgrupper	35
Kontrollbaserat våld	35
Situationsbundet våld	37
Att göra tvärtom för att motverka våld	41
1. Osynliggörande – Att synliggöra och sätta ord på våldet	41
2. Externalisering – Att placera ansvar	43
3. Fragmentering – Att sätta våldet i ett begripligt sammanhang	45
4. Förnekande och bagatellisering – Bekräftelse av den egna upplevelsen	47
5. Brist på alternativ till våld – Att utforska andra möjligheter	51
Hjälp att skapa ett yttre skydd	53
Exemplet Ingrid	53
Risk- och skyddsbedömning	55
Skam och skuld	59
Affekter	59
Skammens och skuldens funktion	60
Vårt förhållningssätt till skam och skuld i samtalet	60
Skam och ideal	61
Skam som skydd och hinder	62
Strategier för att hantera skam	63
Shame by proxy	64
Att bemöta trauma och kris	65
Vad är ett trauma?	65
Att bli hörd och få sin identitet bekräftad	65
Vårt gensvar på trauma	66
Exempel på negativt gensvar på trauma	67
Att lyssna efter hennes identitet	68
Olika stadier i återhämtning efter trauma	69

Sorgens funktion	71
Medmänniskor, medkänsla, mod och minnen	71
När fantasier om hämnd, förlåtelse och gottgörelse står i vägen	72
Sexualiserat våld – sorgen över en kropp som inte varit min egen	73
Att involvera anhöriga – och skapa rum för positivt gensvar	75
Ett eget rum där andra får plats	75
Undandragandets funktion	76
Att bryta isolering och gå in i gemenskap	77
Vilka förutsättningar krävs för att bjuda in nätverket?	77
Omgivningens gensvar – när det fungerar och inte fungerar	80
Exemplet Nasim – att samarbeta med andra yrkesverksamma	81
Del 3 Barn och föräldraskap	85
Barnet i samtalsrummet	86
Att synliggöra kompetens och stärka trygga relationer	86
Förälderns ansvar för att göra våldet pratbart	87
Omgivningens gensvar till barnet	88
Mammans gensvar till barnet	89
Mammans strategier för skydd och motstånd	90
Ansvaret för egna tillkortakommanden och den egna ilskan	91
Mammors oro för barnets aggressivitet och utagerande	93
Exemplet Monika och ilskan	94
Mentaliseringsövningar – minska fantasier och öka nyfikenhet	97
Exempel Leila och den tomma stolen	97
Att inte ha kontroll över barnets skydd	99
Del 4 Våldsutövande kvinnor	101
Arbetet med kvinnor som utövar våld	102
Synliggöra våldet	103
Att ta makt över sig själv – inte över andra	103
Att se våldets sammanhang	104
Våldets konsekvenser	105
Att vilja leva utan våld	106
Exemplet Li – Att stå ut med att inte veta	106
Del 5 Vår egen arbetssituation	109
Dilemman och svårigheter i vårt arbete	110
Det obehagliga våldet	110
Att vara involverad i rättsprocesser	111
Våld som pågår	112
Oro för kvinnans föräldraförmåga	112
Anmäla oro för barn	113
Att veta för mycket	113
Att stå ut med våld för att inte bli utvisad	113
Skydd och "umgängessabotage"	114
Kvinnor som "går tillbaka"	114
Resursbrist	115
Vad behöver vi yrkesverksamma?	116
Vikten av att motverka sekundärtraumatisering och empatitrötthet	116
Avslutande ord	118
Litteraturlista	119
Bilagor	124
Bilaga 1 – Nio affekter	124
Bilaga 2 – Definition av våld	126
Bilaga 3 – SOU 2015:55	128

Inledning

Det är enkelt att se hur våld kan löna sig, på kort sikt. Genom att skrämmas och kränka blir det lättare att få sin vilja igenom. Den andra tappar styrfart, blir rädd och backar. Går med på saker som den inte vill. I den stund som en partner är våldsam kan det mest effektiva motståndet mot mer våld vara att inte uttala sina egna behov. Att låta partnern få som den vill med en förhoppning om att våldet ska upphöra.

För att däremot få hjälp och stöd från andra – familj, vänner och från samhället – att förändra en livssituation som är präglad av våld, krävs en helt annan form av agerande. Det handlar om att tydligt kunna sätta ord på det som hänt och att uttrycka sina egna behov.

Vi som har författat den här skriften arbetar på Kriscentrum för kvinnors samtalsmottagning i Göteborg. Under många år har vi talat med kvinnor som vill förändra sin livssituation. Vad önskar, kan och behöver de göra för att få våldet att upphöra? Och vilket gensvar behöver vi ge för att hjälpa till?

Med den här skriften vill vi dela med oss av de förhållningssätt och redskap som vi upplever vara verksamma i vårt arbete. Vår förhoppning är att det kan väcka nyfikenhet och bidra till inspiration och nya infallsvinklar bland kollegor och andra som delar vårt intresse av att utveckla arbetet med våld i nära relationer.

Författandet av skriften har vuxit fram utifrån ett ständigt pågående samtal med kollegor, kvinnor vi möter i arbetet och influenser från andra kliniker och forskare. Författandet har möjliggjorts genom medel från Socialstyrelsen, då vi kunnat frilägga tid från våra ordinarie arbetsuppgifter. De har även inneburit att vi fått möjlighet att ta hjälp av en av våra stora inspiratörer på fältet: Margareta Hydén, professor i socialt arbete och familjeterapeut. Margareta har varit behjälplig som diskussionspartner och skrivhandledare i det initiala skedet. Även Louise Bergman, kommunikatör, har varit ett stöd i skrivandet. Hon har generöst delat med sig av sin kunskap om textbearbetning och har stått för ett viktigt utifrånperspektiv. Vi vill också tacka de kollegor och vänner som tagit sig tid att läsa igenom texten och kommit med många kloka synpunkter. Sist men inte minst så riktar vi ett tack till våra kollegor på Kriscentrum för kvinnor, för deras uppbackning under skrivarbetet.

Presentation av författarna

Annika Eklund Erikson – socionom sedan 1983 och legitimerad psykoterapeut med psykodynamisk inriktning sedan 1999.

Mina första 15 år i socionomyrket arbetade jag med människor som försökte lösa sina livsproblem med hjälp av olika former av droger. Vid dessa möten fanns ständigt teman som berörde beroende, kontroll, skam och skuld. Med andra ord människans värdighet och rädsla för att inte få höra till. Jag fick också lyssna till otaliga berättelser om hur det är att vara ett barn som växer upp i ett hem där det förekommer våld och kränkningar.

När jag 1998 började arbeta på Kriscentrum för kvinnors samtalsmottagning kunde jag fortsätta att utveckla och omsätta dessa temata och tankar i möten med våldsutsatta kvinnor; kvinnor som lärt mig ofantligt mycket om rädsla, smärta och sorg men också om mod och motståndsstrategier. Jag har sett hur våld både kan underminera en människas grundläggande tillit till sig själv, andra människor och världen. Men jag har också sett hur snabbt en människa kan börja återhämta sig om hon slipper att fortsatt utsättas för våld.

Anna Olbers – socionom sedan 2001 och vidareutbildad i systemisk psykotterapi. Kvinnofridsarbete har varit en röd tråd i mitt yrkesliv. Jag startade min yrkesbana på kvinnojouren Kvinnohuset Cassandra i Göteborg, som erbjöd en bra introduktion till essensen av socialt arbete.

Efter tiden på Kvinnohuset Cassandra arbetade jag några år som fältarbetare i Mobila teamet för hemlösa i Göteborgs Stad, där ett av mina uppdrag var att fokusera på kvinnor i hemlöshet och deras särskilda utsatthet och behov. Där lärde jag mig mycket om betydelsen av matchning, om människors ständiga kamp för självaktning och integritet och viktigast av allt – det avgörande i ett värdigt bemötande. Arbetet på fältet gav mig viktiga lärdomar om hur vi som möter människor i de mest utsatta situationer, måste förtjäna att bli insläppta och få ta del av människors liv. Det är erfarenheter som har präglat mig i min roll som socionom och psykoterapeut.

År 2007 anställdes jag som en av två kvinnoamordnare på Utväg i Göteborg. Enheten kom snart att bli en integrerad del av Kriscentrum för kvinnors samtalsmottagning. Utöver enskilda samtal med kvinnor och med anhöriga, leder jag tillsammans med en kollega även en samtalsgrupp för våldsutsatta kvinnor.

Vi är båda socionomer vilket präglar vår professionella identitet. För oss innebär det att individen ständigt befinner sig i relation till andra människor – och till de samhälleliga sammanhang hon lever i. Sammanhang som innebär både begränsningar och möjligheter. Ibland följer vi kvinnorna över en längre tid, vilket bidrar till att vi får insyn i hur våra och andra aktörers insatser påverkar hennes återhämtning. På så vis får vi också möjlighet att anpassa våra insatser efter hur hennes process utvecklar sig. Arbetssättet bidrar ständigt till ny kunskap om vår målgrupp och vad vi behöver lära oss för att kunna göra nytta.

Tillsammans har vi över 40 års erfarenhet av stödjande samtal med kvinnor som upplevt våld i nära relation. Under årens lopp har vi sammanlagt mött flera tusen kvinnor. Vi lär oss ständigt nya saker om de vi möter, det samhälle vi är en del av och om oss själva. Denna text är en sammanfattning av många års erfarenheter – men på samma gång är den ett nedslag i var vi är, just här och nu.

Viktiga inspiratörer

Under åren har olika praktiker och forskare bidragit till vårt sätt att tänka och arbeta. Margareta Hydén, professor emerita i socialt arbete vid Linköpings universitet, gästprofessor i kriminologi vid Stockholms universitet och vid The University of Manchester och Allan Wade, familjeterapeut och forskare vid Centre for Respons-Based Practice Canada, har bidragit till att öka vår förståelse av kvinnors motstånd och gensvar. Allan Wade har även inspirerat oss att i större utsträckning uppmärksamma språkets betydelse. Dels för hur vi människor talar om vilka vi är och vad vi har varit med om men också hur andra formulerar sig om oss. I arbetet med självaktning och att bemöta skam hos människor har vi haft god hjälp av psykiatern och psykoanalytikern Johan Beck-Friis djupa kunskaper om utsattheten i förlorad eller utebliven ömsesidighet. I det konkreta arbetet med att synliggöra våldet, dess funktion samt placering av ansvar, är vi influerade av Per Isdal, psykolog och en av grundarna till Alternativ til Vold (ATV), Norge. Hans kunskaper om de hälsorisker som arbetet med våld i nära relationer medför, har också varit till stor hjälp i hur vi förhåller oss till och organiserar vårt arbete.

Skriftens upplägg

Vi inleder med att presentera vår verksamhet och den grupp vi är till för. Därefter beskriver vi det förhållningssätt och de metoder vi utvecklat för att bemöta våldsutsatta kvinnor och kvinnor som lever i eller har levt i en relation där aggressivitet, hos den ena eller båda parter, har fått negativa konsekvenser. Vidare beskriver vi hur barn som upplevt våld får en plats i samtalsrummet. Vi berör även arbetet med de våldsutsattas nätverk och de kvinnor som själva utövar våld mot sin partner. Avslutningsvis delar vi med oss av svårigheter och dilemman i vårt arbete. Vi tar också upp vad vi, som i vår profession dagligen exponeras för våld, behöver för att ta hand om oss själva och varandra. I texten ger vi exempel från möten som sker i våra samtalsrum. När vi kuratorer skriver in vår röst i samtalet som "jag", syftar vi på antingen Annika eller Anna.

Del 1

Kvinnorna vi möter

Kriscentrum för kvinnors samtalsmottagning

Sedan 1983 har Göteborgs Stad haft en särskild resurs för våldsutsatta kvinnor, numera känt som Kriscentrum för kvinnor (KCK). Här ryms flera verksamheter i samma hus: ett skyddat boende för kvinnor och barn, en gruppverksamhet samt en samtalsmottagning. Till vår samtalsmottagning vänder sig både våldsutövande och våldsutsatta kvinnor.

KCK är en del av ett större sammanhang där kommunen tar ett helhetsgrepp kring våld i nära relationer. På en annan adress finns Kriscentrum för män som ger samtalsstöd, har gruppverksamhet och en boendeverksamhet. På Barnahus Göteborg kan barn som upplevt eller utsatts för våld i nära relationer få stöd och hjälp. Våra verksamheter har ett nära samarbete.

Det övergripande målet för Kriscentrum för kvinnor är att erbjuda skydd åt kvinnor utsatta för våld i nära relationer och deras barn. Målet är också att erbjuda kunskap och verktyg att bryta en destruktiv livssituation och relationer som präglas av kontroll, hot och våld. Vi stöttar kvinnans egen utveckling för att återupprätta sin integritet och skapa förutsättningar för ett självständigt liv fritt från våld. Arbetet vilar på ställningstagandet att alla har rätt till ett liv fritt från våld och syftar till att kvinnorna ska få hjälp att känna trygghet och självaktning.

Arbetet vi gör tillsammans med kvinnan kan beskrivas som ett psykosocialt behandlingsarbete där både socialt arbete och psykoterapeutiska interventioner ingår. Vi erbjuder först och främst individuella samtal, men också nätverkssamtal med anhöriga eller det professionella nätverket, gruppsamtal, stöd i samband med till exempel polisanmälningar och i möte med socialtjänst och andra viktiga aktörer.

Vi har även ett uppsökande uppdrag i samarbete med polismyndigheten i Göteborg. Vi bistår också andra professionella med konsultativa samtal samt föreläser och utbildar om våld i nära relationer.

På samtalsmottagningen finns en kunskap och erfarenhet samlad över en lång tidsperiod. Tillsammans möter vi cirka sexhundra olika kvinnor under ett år. Den absoluta majoriteten av de kvinnor vi möter definierar sig själva som kvinnor och majoriteten lever eller har levt med en man. Vi möter dock ett mindre antal kvinnor som lever eller har levt i samkönade relationer. Även personer som definierar sig som transpersoner eller icke-binära är välkomna till vår mottagning. De flesta kvinnor vi möter har blivit utsatta för våld, men vi möter också kvinnor som utsätter andra närstående för våld.

I den här skriften resonerar vi främst utifrån relationer mellan kvinnor och män, då våra erfarenheter till mångt och mycket baseras på ett sådant relationsmönster. Det är dock möjligt att översätta våra tankar och förhållningssätt i arbetet med andra typer av nära relationer.

Första kontakten

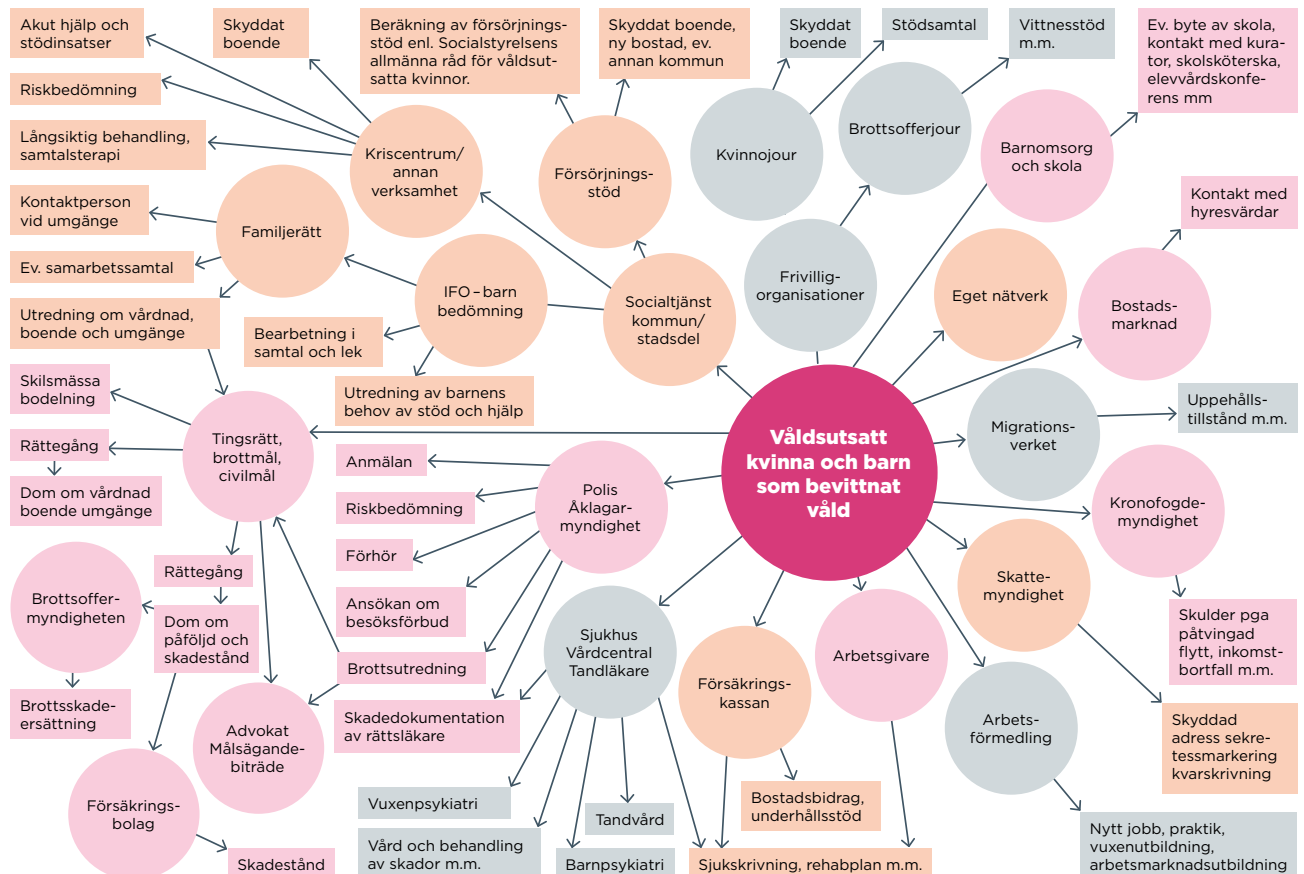
En första kontakt med oss kan tas via mejl eller telefon. På vår jourtelefon finns det någon som svarar dygnet runt, alla dagar. Den första bedömningen gör vi oftast vid ett rådgivande samtal över telefon. Då blir kvaliteten i vårt gensvar av stor vikt för den fortsatta kontakten. Frågor vi behöver ha svar på är om kvinnan tillhör vår målgrupp, det vill säga om hon är bosatt i Göteborg och om det har förekommit någon form av våld i nära relation i tonår eller vuxen ålder? Behöver hon och eventuella barn skydd, som till exempel skyddat boende? Behöver vi anlita en tolk för att kunna tala med varandra?

Vi gör alltid en bedömning om vi är rätt insats för denna person, just nu. En del som söker sig till oss har kontakt med många professionella i olika delar av hjälpsystemet och för andra är det professionella kontaktnätet väldigt glest eller obefintligt.

Likt en *lotsfunktion* eller koordinator, sorterar vi tillsammans med kvinnan ut vad hon kan tänkas behöva för stöd och i vilken ände hon kan börja. För vissa är det nästintill ett heltidsarbete att gå på möten och ta till sig information, råd och krav som ibland drar åt olika håll. Finns det insatser som avslutats eller fortfarande pågår? Kan vi fungera bra som komplement och hur ser vi i så fall till att insatserna inte krockar? Finns ett akut skyddsbehov stöttar vi i kontakten med socialtjänsten.

Vi vet att ett snabbt och respektfullt bemötande kan vara avgörande för hur en skrämd och sårad människa återhämtar sig.

Myndighetskontakter en kvinna kan behöva ha när hon utsatts för våld



Innehållet i bilden ovan är framtagen av Hässleholms kommun och visar på mängden kontakter en våldsutsatt kvinna kan behöva ha. Ofta rör det sig om kontakter vid ett flertal tillfällen och med flera olika personer vid varje verksamhet. Kartan skulle kunna vara ännu mer omfattande, då vi exempelvis kan lägga till moskéer och ambassader för de kvinnor vars äktenskap registrerats i andra länder.

Första besöket

Alla kvinnor som söker sig till samtalsmottagningen gör det utifrån en önskan om en förändring. För många är benen svaga och andningen något snabbare när de går upp för trappan och ringer på porttelefonen till samtalsmottagningen för första gången. Kanske har de hittat på en helt annan berättelse om vad de ska göra just den här dagen, för att partnern eller arbetsgivaren inte ska få veta. För många är det ett stort steg att ta, då de kliver in genom dörren till väntrummet.

När en kvinna kommer till oss för första gången blir hon välkommen och får slå sig ned i någon av stolarna i väntrummet. Där finns alltid möjlighet att ta något varmt att dricka och tidningar att läsa. Väl inne i samtalsrummet presenterar vi oss själva och berättar om hur vi arbetar och vilka insatser som ryms i huset. Att göra en tydlig sammanhangsmarkering är en viktig del i arbetet med att stabilisera och skapa trygghet. I det ingår att informera och generalisera:

”Till oss kommer flera hundra kvinnor varje år, från alla delar av staden. Många som kommer till oss har levt med en hög stress under lång tid. Det påverkar ofta både minne och koncentration. Om du upplever att du är glömsk, snurrig eller har blivit ’knäpp’, så kan det vara bra att veta att det är kroppens normala reaktioner på en onormal situation. Så här är det just nu, men du kommer inte att må så här för alltid! Så om du till exempel glömmer vilken tid du skulle komma till mig eller så, är det bara att ringa och fråga. Vi är vana vid att det är mycket som händer i livet för alla som kommer hit.”

Kvinnan får berätta om sin situation och vad hon vill ha hjälp med. Innan första samtalet är slut har vi en överenskommelse om hur vi ska gå vidare. Om hon känner att hon kan bli hjälpt – och om vi ser att vi skulle kunna hjälpa henne – så bokar vi in nya samtalstider för att stämna av om vi är på rätt väg alternativt om vi har genomfört det vi kommit överens om. Då en kvinna kommer i akut kris, kan fokus under första samtalet istället vara att stabilisera genom att underlätta en lugnare andning, uppmuntra henne att få kontakt med oss och orientera sig i tid och rum.

Mobilisering av andra viktiga aktörer

Vid det första samtalet undersöker vi kvinnans behov och vad hon redan har gjort och vad som behöver göras. I ett tidigt skede behöver hon få information om och hänvisning till andra adekvata insatser. Vi kan medverka till att hon får kontakt med socialtjänst, polis, advokater, Skatteverket, familjerättssekreterare och andra viktiga aktörer.

Vad kan kvinnan själv göra för att skydda sig och få ett större handlingsutrymme i sitt liv? Vilka andra, som har makt att påverka situationen behöver mobiliseras? Många gånger finns det även anhöriga eller vänner, som kan agera och vara behjälpliga att få en våldsfri utveckling av situationen. Om kvinnan är förälder behöver vi undersöka om hon har makt och möjlighet att se till att hennes barn är trygga och får den omsorg de behöver. Om inte – vad behöver hon göra?

Här är tiden en faktor som gör att hon behöver agera skyndsamt vad beträffar säkerhet, samt se vad som behöver göras kortsiktigt och långsiktigt

för att även barnen ska bli trygga och känna sig värdefulla. Om kvinnan och barnen behöver ett skyddat boende, behöver vi kontakta socialtjänsten för att informera att det finns barn som far illa. Många gånger behöver hon kontakta familjerättsbyrån och en advokat för att stärka sin föräldraposition juridiskt, det vill säga begära ensam vårdnad eller reglera boende och umgänge, så att hon bättre kan skydda sina barn. Vi informerar och erbjuder hjälp med att kontakta verksamheter för barn som lever eller har levt med våld.

Vårt mål är att kvinnan ska kunna uttrycka sig på ett sådant sätt så att hon får adekvat hjälp. Hur och vad berättar kvinnan exempelvis för socialkontorets socialsekreterare om anledningen till att hon behöver flytta hemifrån? Berättar hon om olika former av våld eller säger hon att hon vill skiljas och behöver en ny bostad? Vad säger hon till polisen och vad undviker hon att berätta? Hon kanske säger att mannen varit otrogen och tagit saker från det gemensamma hemmet men utelämnar att han slagit och våldtagit henne samt att hon är mycket rädd. Vad behöver hon berätta för att familjerättssekreteraren ska förstå att kvinnan och barnen är våldsutsatta? Vilka ord behöver hon använda för att beskriva hur de haft det hemma?

Det finns många tabun kring kvinnlighet och moderskap som kan hindra kvinnor att prata om och med sina barn om det våld de har upplevt. Ofta står känslor av skuld och skam över vad barnen tvingats uppleva som en hög mur mellan det talbara och det som hänt.

Hinder i kontakten med oss

Vi vänder oss till kvinnor som bor i hela Göteborg men av olika anledningar kan tillgängligheten vara begränsad. Något som kan vara till hinder för att inleda en samtalskontakt är om kvinnan är i ett aktivt missbruk. Det påverkar till exempel möjligheten att komma på bestämda tider och våra besökare får inte heller komma drogpåverkade till mottagningen. Ett annat hinder är om kvinnan har sådan psykisk ohälsa att hon inte kan tillgodogöra sig insatsen från oss. Då är det istället vår uppgift att hänvisa till rätt instans, så att kvinnan kan återkomma för samtal utifrån relation/våld när måendet stabiliserats.

Den mesta informationen om oss finns i huvudsak på svenska. Vi använder oss av auktoriserade tolkar i de samtal då tolk önskas. I första hand bokar vi tolkar med SRHR-utbildning. SRHR står för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter. De tolkarna har fördjupad utbildning om bland annat våld i nära relationer, hbtqi-frågor och kroppens anatomi. Ibland är det svårt att få tag på rätt tolkar, då tillgången på utbildade tolkar kan vara mycket begränsad. Då det är få tolkar inom ett visst språk, händer det ibland att den enda tolk som finns tillgänglig känner till kvinnan eller hennes familj. Detta kan försvåra eller omöjliggöra ett tryggt samtalsklimat och kvinnan kan få vänta en tid för att få en lämplig tolk. Vi försöker alltid boka en kvinnlig tolk, om inte kvinnan har andra önskemål, vilket ytterligare begränsar urvalet.

Ytterligare ett hinder kan vara ekonomin. Att ta sig hit från andra sidan staden tar tid och samtalsmottagningen har öppet på vardagar, under dagtid. De flesta har begränsade möjligheter att få gå på samtal under arbetstid. Dessutom kanske det innebär att de måste berätta för sin arbetsgivare om sina privata problem.

Många som behöver vår hjälp är också ensamstående föräldrar och saknar många gånger möjlighet till barnpassning.

Med detta vill vi säga att trots att vi strävar efter att vara tillgängliga för de som behöver oss, så finns det hinder som ibland omöjliggör detta.

Vilka möter vi?

Vår verksamhet riktar sig till vuxna, det vill säga från 18 år och som definierar sig som kvinna, transperson eller icke-binär. De flesta som kommer till oss är mellan 25 och 45 år och har minderåriga barn. Många har inte svenska som sitt modersmål. Vissa kvinnor har ett annat språk än svenska som sitt samtalsspråk och då behövs tolk.

Problematiken kan skilja sig mycket åt och behovet av stöd varierar mycket mellan kvinnorna vi möter. Vissa lever i våldet här och nu, andra har varit fysiskt separerade från sin före detta partner under en längre tid men erfarenheter av våld påverkar måendet än idag. Kanske har de gemensamma barn vilket gör att de fortfarande har kontakt. Många är eller har varit sjukskrivna på grund av våld men i sjukintyget lyser våldet med sin frånvaro. Istället går det att läsa om "utmattning", "depression" eller "ångest".

Andra kvinnor saknar tillfälligt eller permanent uppehållstillstånd. De kan ha utsatts för allvarligt fysiskt våld men riskerar en ännu större utsatthet om de som frånskild kvinna skickas tillbaka till sitt hemland. Istället väljer de kanske att stanna kvar i relationen med förövaren för att tänka på ett långsiktigt skydd och ett permanent uppehållstillstånd.

Olika problematik – ett försök till kategorisering

Det finns många olika anledningar till att en kvinna söker sig till oss. Att på ett överskådligt och generaliserbart sätt beskriva hur vår målgrupp ser ut är därför mycket svårt men vi har valt att utgå från olika problemformuleringar. De kvinnor vi kommer i kontakt med kan röra sig mellan flera av kategorierna under tiden de har en pågående kontakt hos oss.

Vi har valt att dela upp kvinnornas problemställningar i följande kategorier:

De som lever i våld

För dessa kvinnor kan det handla om att söka hjälp med akuta skyddsåtgärder, information eller en långsiktig planering kring skydd och säkerhet. För en del kvinnor har önskan om att separera från partnern eller våldet funnits under en lång tid. De behöver hjälp att få syn på de möjligheter och de begränsningar som finns för att lämna, på ett för dem önskvärt sätt.

De som är ur en parrelation men ändå i

Vissa kvinnor kommer till oss flera år efter en fysisk separation. Separationen är partiell, det vill säga att de kan ha separerat fysiskt (flyttat isär eller skilt sig) men processen att känslomässigt lämna eller uppleva en förståelse av vad som hänt och vad det gjort med henne, är inte färdig.

De som lever med eftervård

Det kan vara en utdragen bodelnings- eller vårdnadsprocess eller en förundersökning hos polisen som väntar på utredning. Detta kan beskrivas som eftervård. Våldet fortgår i en annan form, till exempel via barnen eller hot och påtryckningar för att kvinnan inte ska våga medverka i en polisutredning. Hon kan exempelvis vara skild i Sverige medan äktenskapet fortfarande inte är upplöst i hemlandet. Vilket innebär att hon fortfarande behöver förhålla sig till och skydda sig från mannen/slakten.

De som lever med sviterna av våldet

Ibland söker sig kvinnor till oss när de just har inlett en ny relation. De vill få hjälp med mönster och roller som präglat dem i en tidigare relation där våld har förekommit. Gamla mönster behöver brytas. Kvinnan önskar nya redskap och strategier för att hantera konflikter och rädslor i en relation med en partner som inte utövar våld. Förståelsen för hur de gamla strategierna varit verksamma – ibland nödvändiga – för att skydda sig mot våldet, är en del av arbetet. Skuld och skam luckras upp när förståelsen av det egna motståndet och den egna delaktigheten synliggörs. De strategierna var verksamma då, men hur kan jag göra nu?

Andra kvinnor kan ha stora svårigheter att lita på sig själva och på andra människor. De kanske känner sig ensamma och isolerade och får svårt att känna tillhörighet och gemenskap.

De som primärt söker stöd utifrån våldets konsekvenser för barnen

De kvinnor som har barn kan söka rådgivning kring hur de ska gå tillväga för att först och främst kunna skydda sina barn. Ofta rör det då frågor kring rättsliga processer, till exempel hur de kan gå tillväga för att inleda en vårdnads-, boende- eller umgängesprocess. Ibland kan det räcka med något enstaka samtal av mer informativ karaktär. Det kan exempelvis röra sig om information och att hänvisa till socialtjänstens insatser, till familjerättsbyrån, advokat eller verksamheter där barnen kan få stöd. För andra blir fokuset i samtalen att aktivera den egna motivationen och förmågan att axla föräldraansvaret för att öka tryggheten för sitt barn.

Kvinnor som lever eller har levt i en relation där så kallat situationsvåld förekommit

Kvinnor som upplevt våld vid särskilda tillfällen, men där tvingande kontroll och rädsla inte är lika dominerande i hennes livssituation. (Mer om situationsvåld under rubriken *"Olika typer av våldssituationer – två huvudgrupper"*.)

Kvinnor som själva utövar våld gentemot sin partner

Vi möter också kvinnor som har en egen våldsproblematik. En aggressivitet som är destruktiv och försvårar hennes möjlighet till goda relationer. Att söka sig till oss är ett steg på vägen för att ta ansvar för sitt eget våldsutövande.

Anhöriga och nätverket

Vi träffar också personer som på annat sätt berörs av våldet som utövats i nära relation mot en kvinna. Det kan handla om delar av det professionella nätverket, såsom socialsekreterare, familjebehandlare, polis och advokater.

Vi har även samtal med anhöriga och vänner. De kan gå i egna stödjande samtal eller i samtal tillsammans med den våldsutsatta kvinnan. Mer om detta går att läsa under rubriken *"Att involvera anhöriga"*.

Kvinnor som påverkas av normer och lagar som härrör från andra länder och områden i världen

Vi menar att varje kvinna som kommer till oss behöver få ett gensvar som hjälper just henne att leva tryggt och värdigt. Detta kan innebära att den kulturella kontexten hon lever i påverkar vårt gemensamma arbete.

Kriscentrum för kvinnor genomförde 2011 ett projekt för att undersöka om det fanns behov av särskilda insatser för kvinnor med utländsk härkomst. I vårt skyddade boende är majoriteten av kvinnorna från andra länder eller så är den ena eller båda föräldrarna av utländsk härkomst. Bland våra kollegor som arbetar i boendet finns mycket kunskap om dessa kvinnors livssituation och vi ville utveckla arbetet med denna heterogena grupp även på samtalsmottagningen. Det blev tydligt att kvinnornas behov av hjälp och stöd ibland innebar att vi behövde vända oss till kontakter utanför det traditionella hjälpsystemet. Projektet blev så småningom en permanent del av samtalsmottagningen.

Många av de kvinnor som söker stöd hos KCK har inte fått lov av sin partner att ta del av samhällsinformation. De kan också ha blivit medvetet felinformerade. Många saknar också språkkunskaper för att tillgodogöra sig nödvändig information för att skydda sig och tillvarata sina rättigheter och skyldigheter. Detta bidrar till att dessa kvinnor ofta också behöver hjälp och stöd av mer praktisk karaktär.

Att leva i ett sammanhang där familj och släkt involveras på ett sådant sätt att risken för allvarligt och ibland dödligt våld ökar, gör att skydds- och säkerhetsplaneringen kräver en särskild typ av mobilisering. Polis och verksamheter som har särskilt uppdrag att skydda vid så kallat hedersrelaterat våld kan behöva kontaktas. KCK:s eget skyddade boende används också i en större utsträckning för denna kategori kvinnor.

Kvinnans och eventuella barns säkerhet och trygghet kan också påverkas negativt om äktenskapet kvinnan levit i inte är upplöst enligt hemlandets sedvänja. Mannen kan på detta sätt fortsätta kontrollera henne. Att fortfarande vara gift i hemlandet kan få svåra konsekvenser för kvinnan. Mannen kan exempelvis ha rätt att belägga henne med utreseförbud i samband med besök hos släktingar i det forna hemlandet. Den före detta maken kan även vara ensam förmyndare för det gemensamma barnet i hemlandet, även om kvinnan har ensam vårdnad av barnet i Sverige. I praktiken blir det möjligt för den före detta maken att hålla kvar kvinnan eller barnet i hemlandet mot deras vilja.

Kvinnan kan också bestraffas för otrohetsbrott om hon fortfarande betraktas som gift med mannen, trots att en svensk skilsmässa är genomförd sedan flera år tillbaka. Detta leder till att arbetet med frågor angående äktenskap och barn innehåller faktorer som vi behöver ta särskild hänsyn till i vår risk- och skyddsbedömning. I många fall kan kvinnan behöva ta kontakt med ambassad och moské för att starta en process att upplösa äktenskapet som är registrerat i forna hemlandet.

Även synen på vad som förväntas av dig som kvinna, hustru, förälder eller dotter påverkar hur stort ditt förhandlingsutrymme är för att självständigt fatta egna beslut och så vidare. Detta är aspekter som vi hela tiden tillsammans med kvinnan behöver förhålla oss till.

Att inte ha rättskapacitet, det vill säga tillgång till de skyldigheter och rättigheter som ett permanent uppehållstillstånd i Sverige ger, påverkar också möjligheterna att agera för att skydda sig som brottsutsatt och förälder. Om kvinnan lever i ett sammanhang där hon är beroende av någon annan, till exempel sin make, släkt eller arbetsgivare för att få stanna i landet, kommer hon troligtvis att undvika att väcka dessa personers aggressivitet. Kvinnan har ett begränsat utrymme att agera på ett sådant sätt som samhället förväntar sig, vilket ofta påverkar hennes möjligheter att söka och ta emot hjälp.

Om hon dessutom har erfarenheter av krig och flyktingskap eller att statsmakten utsatt henne eller andra familjemedlemmar för våld, är förtroendet för myndigheterna ofta lågt. Hon kanske undviker att vända sig till polis och andra myndigheter när hon blivit utsatt. Hon kan också komma från ett land där allt våld i nära relationer inte är brottsligt eller att våldet i både samhälle och i mellanmänniska relationer är mer omfattande än i Sverige. Detta kan påverka hennes uppfattning om vad som är acceptabelt eller inte.

Med detta vill vi säga att arbetet med kvinnorna kräver att vi hela tiden har flera perspektiv närvarande. Ingen kvinna är den andra lik – det finns det som förenar och det finns det som särskiljer. Vi behöver ge de gensvar som just denna kvinna behöver för att känna sig trygg, värdefull och kompetent.

Del 2

Vårt arbetssätt

Vad är våld?

Innan vi beskriver hur vi konkret arbetar med de kvinnor som söker oss, vill vi förklara hur vi definierar ordet våld. Vi använder oss i första hand av norska Alternativ til Volds (ATV) definition, formulerad av psykologen Per Isdal:

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill.” (2017a, s. 34)

Definitionen stämmer överens med våra tankar om att våld har många uttryck och dimensioner samt ett syfte och mål. Våld beskrivs här som en funktionell handling med målet att utöva makt över en annan person. Definitionen fokuserar på handlingen i sig själv och dess konsekvens, snarare än specifika våldshandlingar. Samtidigt betonar den våldets funktion: att den som utsätts för våld blir kontrollerad, förödmjukad och nedvärderad. Vi menar att våld i nära relationer är komplext eftersom det inte kan begränsas till enbart det fysiska våldet. I vårt arbete blir det därför viktigt att sätta ord på och tala om olika typer av våld. Liksom Per Isdal med flera, menar vi att våldet kan ta sig uttryck i olika former: fysiskt, psykiskt, sexuellt, materiellt, ekonomiskt, latent, digitalt, hedersrelaterat, samt försummelse. Se bilaga för en närmare förklaring.

Har jag blivit dum i huvudet?

Psykiskt våld finns i princip alltid i den våldsutsatta kvinnans liv och dess konsekvenser har stort utrymme i våra samtalsrum. Därför vill vi kort beskriva hur detta våld kan gestalta sig. Vi tar hjälp av den franska psykiatern och psykoanalytikern Marie-Frances Hirigoyen (2003) som redogör för hur det kan gå till att destabilisera en människa och få denna att tvivla på sina egna upplevelser och sitt eget värde. På följande sätt beskriver hon dessa angrepp och vad det kan göra med oss människor.

Tillbakadragande

En angripare attackerar med små indirekta stötar för att få den andre destabiliserad utan att det blir en öppen konflikt. Den som blir angripen kanske upplever att det i stunden inte är möjligt att förhandla med den som angriper, då denne inte skulle ge efter. Istället försöker man kompromissa för att undvika att riskera en separation och anpassar sig för att undvika en attack eller en våldshandling. Fortsätter detta är risken stor att den angripne drar sig undan alltmer och att angriparen istället stärks i sitt maktutövande.

Förvirring

Angreppet gör den angripne förvirrad och man får svårt att tänka. Att bli angripen gör att uppmärksamheten riktas utåt mot den som utsätter en för angrepp vilket försvårar kontakten med egna känslor och tankar. Att inte vara i kontakt med sig själv gör också att man blir stressad och trött. Förmågan att avgöra vem som är ansvarig för den uppkomna situationen blir sämre.

Tvivlet

Det är svårt att föreställa sig att någon kan behandla en så känslökallt och man försöker hitta förklaringar som stämmer överens med den egna bilden av hur man ska vara mot andra människor. Många människor förstår inte logiken i maktutövande utan de utgår från att relationer är jämlika och ömsesidiga. Istället försöker man hitta logiska förklaringar och ofta vänder man sig till angriparen för att få svar.

Stressen

Att leva med en person som är aggressiv och/eller nedlåtande är att leva i ständig anspänning. Det är som att gå på minerad mark. Du vet aldrig riktigt när det kommer en attack. Angriparen undkommer stress och smärta genom att göra den andre ansvarig för allt som stör denne. För den som blir angripen finns ingen flyktväg, för den förstår inte vad som pågår.

Rädslan

Den som är angripen blir ständigt på sin vakt och uppmärksamheten är riktad mot angriparen för att läsa av dennes blickar och rörelser. Man fruktar elaka, kyliga och föraktfulla kommentarer. Man fruktar att få en knuff eller ett slag.

Isolering

Den angripne börjar känna sig ensam och tvivlar på sina egna iakttagelser och blir osäker på om de är överdrivna eller inte. Det kan vara svårt att beskriva angrepp som sker i det fördolda eller kommentarer där föraktet ligger i undertexten. Omgivningen uppfattar inte alltid detta och om man påtalar det kan det lätt uppfattas som man är lite för känslig eller kanske missförstått den andres intention.

När det finns ord och begrepp för denna destabilisering underlättas synliggörandet av och ansvaret för det psykiska våldet. När det dolda våldet görs tydligare kan kvinnan skapa ett större utrymme för att återta sitt mentala fotfäste.

Centrala begrepp i vårt arbete

Vi menar att våldsutsatta kvinnor behöver få gensvar som ökar deras trygghet och självaktning. Begreppen gensvar, makt, trygghet och självaktning är centrala för oss och återkommer på olika sätt i denna skrift. För att du som läsare lättare ska kunna följa våra resonemang, kommer här en kort beskrivning av hur vi förstår dessa begrepp.

Gensvar

Med gensvar menar vi på det sätt som vi människor responderar/svarar an utifrån en berättelse eller händelse. I ordet gensvar finns också betydelsen genklang som understryker en mellanmänsklig resonans. När vi talar om gensvar rör det mellanmänskliga interaktioner men även gensvar från och gentemot myndigheter och andra samhällsliga institutioner.

Väldet sker i ett socialt och kulturellt sammanhang. Detta sammanhang har betydelse för om och hur offren får hjälp och stöd och vilket gensvar förövaren får. Det finns en omgivning, alltifrån det privata nätverket till samhällets institutioner, som ger gensvar på våldshändelsen och på den eller de som utsatts för våld och den eller de som angripit. Gensvar som kan bidra till att få slut på våldet men som också kan få motsatt verkan, nämligen att fortsatt våld möjliggörs. En våldsutsatt kvinna behöver få ett svar på det hon berättar som ger henne en upplevelse av att lyssnaren/mottagaren berörs och bryr sig om. Gensvaret vi får på vilka vi är och vad vi säger och gör, är avgörande för om vi kommer att känna oss värdefulla och kompetenta. Därför strävar vi efter att de kvinnor vi möter ska känna att de är värda att leva sina liv i frihet och trygghet samt att de har de kunskaper och färdigheter som möjliggör detta.

Makt

Makt definierar vi som förmågan att få något att hända på så sätt att en social förändring sker i stor eller liten skala (Engelstad, 2006).

Trygghet

I begreppet trygghet inbegriper vi dels den subjektiva upplevelsen av att slappna av och att lita på sin egen förmåga, dels säkerhet och yttre skydd. I trygghetsbegreppet ingår även tillit, som till sin karaktär är kopplat till det okända. Att våga utan att veta – vilket är avgörande om vi ska våga lita på andra människor igen och känna hopp om att det kan bli bättre i framtiden.

Självaktning

Självaktning kan förstås som förmågan att försvara och respektera det egna värdet (Beck-Friis 2009a). Den goda självaktningen visar sig främst i omsorg om sig själv och andra. Den visar sig också i en konstruktiv vrede som bevarar den enskildes integritet och vitala intressen (Rössel, 2012). Självaktning är inget statiskt fenomen utan i ständigt samspel med omgivningen.

Vägen till återupprättande av värdighet och självaktning

För att du som läsare ska få en inblick i hur vi arbetar kring olika teman, illustrerar vi detta med exempel från våra samtal. Exemplen är givetvis avidentifierade. Här följer ett exempel på hur ett samtal med fokus på återupprättande av självaktning och bekräftande av kvinnans identitet kan se ut.

Exemplet Elena - att återupprätta bilden av sig själv

Elena är en stilig kvinna i sextioårsåldern. Hon bär vackra kläder och smycken och alltid högklackade skor. Hon sitter rak i ryggen i stolen mitt emot mig (Anna) och börjar varje samtal med att fråga hur jag mår och om mina barn mår bra. Därefter skiftar vi fokus till henne.

Elena har tre vuxna barn tillsammans med sin tidigare make och har nyligen separerat från Jan, som hon levt med i sex år. Jan är advokat och de träffades när han hjälpte Elena med bouppteckningen efter att hennes mamma avlidit. Hon upplevde Jan som en gentleman och innan de blev ett par uppvaktade han henne flitigt. Han skickade blomsterbud till henne och köpte fina presenter, vilket Elena aldrig upplevt tidigare. Kort efter att de inlett en relation, köpte Jan ett stort hus på landet och under samma period startade han en egen firma. Elena växte upp i ett fattigt hem och hade i hela sitt liv drömt om att få bo i ett stort hus och slippa vända på varenda krona. Jan hade det gott ställt och var väldigt generös och uppvaktande. Tidigt i relationen märkte hon att Jan kunde bli väldigt stressad. Ibland blev han aggressiv och gapade på henne, utan att hon förstod riktigt varför. Elena var förvirrad över hur Jan, som var så artig och omtänksam när de träffades, ibland blev en helt annan man. Hon tänkte att det där var på grund av all stress, det var inte så han var egentligen.

Till en början hoppades hon att Jan skulle bli sitt "vanliga jag" igen, när stressen över husköp och den nystartade firman väl lagt sig. Men ett år in i relationen gick nästan all Elenas kraft åt till att försöka ligga steget före, att skydda sig från Jans anklagelser, hot och kränkningar. Snart bestod hennes hopp istället i att ta sig ur relationen levande. Jan blev alltmer fysiskt och sexuellt våldsam. I samtalen berättar Elena bland annat hur han dunkat hennes huvud i stengolvet, sparkat och spottat på henne och hotat henne till livet med en kniv. Han kallade henne för kränkande tillmälen, ord så hemska att hon inte ville uttala dem högt i samtalsrummet.

Jan visade nu tydligt att han inte tyckte om Elenas barn och ställde till

med bråk och pinsamma situationer när allihop träffades. Med hjälp av kontroll och bestraffningar såg han till att Elenas kontakt med barnen minskade. Hon visste vid det här laget att Jan var farlig och undvek att försätta barnen i situationer som skulle kunna skada dem. Det ledde till att hon i slutet av relationen inte hade någon kontakt alls med sin familj. Efter en bilfärd där Jan försökte köra ihjäl sig själv och Elena, lämnade hon honom.

När Elena kommer till samtalsmottagningen första gången, har det gått tre månader sedan separationen. Hon mår inte bra och är oförstående över sitt mående. Hon känner sig mer rädd nu efter separationen, än vad hon gjorde under alla år tillsammans med Jan. Hon har flyttat långt bort från honom, bytt telefonnummer och gjort en polisanmälan. Egentligen borde ju allting vara bra nu – men känslan är en helt annan.

I den nya lägenheten är persiennerna alltid neddragna och hon tittar sig alltid över axeln när hon går utanför dörren. Tårarna bara rinner. Hon känner sig rädd, ledsen och skamsen. Hur kunde hon låta sig bli så illa behandlad under flera år? Hon levde ett normalt liv innan hon träffade Jan. Hon har alltid varit eftertänksam och social och har haft bra människor runt omkring sig. När hon växte upp fick hon lära sig vikten av att vara artig och behandla andra människor med respekt. Dessa värderingar har hon också förmedlat till sina barn. Elena har svårt att få det att gå ihop med att hon under de senaste åren befunnit sig i så många hemska och förnedrande situationer. Hur ska hon någonsin kunna lita på sitt eget omdöme igen? Och hur ska hon kunna lita på andra människor?

De första samtalen utgår till stor del från vad våld är och i vilket syfte det kan användas. Vi samtalar om vad våld gör med oss människor och hur det påverkat just henne. Vi undersöker också vilka motståndsstrategier Elena använder sig av.

När vi träffas efter några veckors sommaruppehåll, berättar Elena att hon spenderat semestern i sitt hemland, i en by där hon bott under sin uppväxt. Där har hon en liten stuga, som hon ärvt av sina föräldrar. Hon åkte dit för att få vila upp sig och träffa släktingar och vänner från förr. Elena berättar att hon satt där i sin kusins trädgård och pratade, när hon plötsligt såg Jan komma gåendes nere på vägen, in på hennes tomt. På något sätt hade han tagit reda på att hon var där. Hennes kusin visste att Elena haft problem med Jan men inte på vilket sätt. När Elena sa att hon behövde gå över till sin stuga frågade kusinen om hon skulle följa med. Elena tackade för erbjudandet men sa att hon ville gå över själv. Hon bad henne däremot stanna kvar ute i sin trädgård medan hon gick för att höra efter vad Jan hade att säga. Elena tänkte att om han blev våldsam, så skulle kusinen kunna höra henne skrika.

Jag frågar henne hur det kom sig att hon ville gå dit själv, trots att hon var så rädd. Hon berättar då att det var viktigt för henne att visa att hon var stark och *"chef över sitt eget hus"*. Genom att gå dit själv så skyddade hon också både sin kusin och sig själv. Jan skulle inte få tala illa till henne inför hennes kusin. Många gånger hade han kallat henne fruktansvärda saker och kränkt henne framför andra – det skulle han inte få göra igen.

Elena beskriver att hon känner sig rädd och skakad men samlar sig för att Jan inte ska märka av det. Hon går bort till stugan och hälsar artigt på Jan och frågar vad han gör i hennes trädgård. Han svarar inte på hennes fråga, utan frågar henne istället när hon ska komma tillbaka till honom och om hon har träffat någon annan man. Hon säger att eftersom de inte är

tillsammans längre, så de har inte något med varandras privatliv att göra.

Jan pratar fortare och höjer rösten:

"Ska du inte bjuda mig på kaffe?!"

Elena fäster blicken i Jans panna, för att lättare behålla lugnet och svarar honom att han absolut ska få kaffe. Hon går in i huset och låser snabbt dörren om sig. Hon brygger kaffe och går sedan ut med det till Jan.

Jan hänskrattar åt henne:

"Varför låser du dörren om dig? Du har väl inget att vara rädd för?"

"Varsågod", säger Elena, medan hon ser Jan i ögonen och räcker honom koppen. Hon visar honom bort till trädgårdsstolarna, där de slår sig ned och dricker kaffet.

"Följ med mig och ät lunch borta på restaurangen, så löser vi det här, du och jag."

Elena säger att hon inte vill gå på restaurang.

"Men du äter väl lunch?!" utbrister Jan.

Hon funderar på hur hon ska undvika att äta med Jan och samtidigt vara hövlig.

"Nej, jag äter inte lunch längre, jag har slutat med det."

Jan ändrar nu taktik och blir mer och mer hetsig och aggressiv i tonen.

"Okej, du ska veta att du ändå inte var någonting att ha! Jag har träffat en ny kvinna som är mycket yngre och vackrare än du. Och inte alls lika äcklig och ointelligent, Elena!"

Elena ser Jan i ögonen och svarar:

"Jag hoppas verkligen att du blir lycklig Jan. Och jag hoppas att du behandlar henne väl."

Elena beskriver hur det svartnar i Jans blick. Han går bort mot bilen utan att säga hej då och åker sin väg.

Jag frågar henne vad hon gjorde efter han åkt.

"Jag ringde min son med en gång och berättade vad som hänt."

"Vad sa han när du berättat?"

"Han sa att han var stolt över mig. Att han var glad att jag stått på mig."

"Okej. Han var verkligen stolt över sin mamma och han tyckte att du var stark. Hur blev det för dig att höra det från din son?"

"Jag var så chockad då direkt efteråt ... Men jag blev lugn av att prata med honom. Jag kände att det var bra att jag hade stått upp för mig."

"Om din son satt här i rummet med oss idag och jag hade frågat honom 'Vad säger den här situationen som hände i somras om hur din mamma är som person?' - vad tror du att han hade svarat då?"

"Han hade nog sagt att det var sådan jag var, innan jag träffade Jan."

Arbetet med att utvidga hennes berättelse

När Elena kommer till samtalsmottagningen upplever hon att de värden (eller moraliska riktlinjer) som varit viktiga för henne genom livet, helt och hållet gått förlorade i relationen med Jan. Hon ifrågasätter sin förmåga att fatta kloka beslut och ifrågasätter vem hon har blivit: *"Vad är jag för en människa egentligen, som gått emot allt jag trott på och som gång på gång svikit mig själv?"*

Min uppgift blir att hjälpa henne att utvidga den snäva och alltför negativt laddade berättelsen hon har om sig själv och tydliggöra den mängd viktiga ställningstaganden hon gör. Tillsammans definierar vi vilka teman och värden som legat till grund för hennes agerande samt vilka intentioner som legat bakom hennes handlingar. Vad står dessa handlingar för? På detta sätt skapas alternativa berättelser om gränser, önsknings, behov och styrkor. Vi skapar en rörelse: från en offerberättelse till en motståndsberättelse.

När vi i detalj går igenom hur hon agerat i konkreta situationer, framstår det tydligt hur hon har använt sig av för henne viktiga värden, för att skydda sin fysiska och psykiska integritet. För Elena blir det också en bild hon kan känna igen sig i. Hon har använt sig av sina erfarenheter och fattat många kloka beslut för att skydda sig själv och andra. Hon får syn på sin reella makt. Det är tydligt hur hon värnat om sin självaktning och integritet och att det är Jan som får ge upp utan att ha fått det han ville. Elena har dels lyckats skydda sig från ytterligare våld men framför allt har hon skyddat sin värdighet.

I Elenas berättelse uttrycks ett tydligt aktörskap och självaktning. Genom att noggrant gå igenom berättelsen, kan vi identifiera återkommande värden som är viktiga för henne. Exempel att lyfta:

- Hon väljer att gå över ensam till huset, för att inte ge honom utrymme att förnedra henne inför grannen.
- Hon skyddar sig genom att se till att kusinen kan höra henne, om hon behöver hjälp.
- Hon hälsar artigt och frågar hur det kommer sig att han är i hennes trädgård.
- Hon svarar honom artigt och markerar tydligt sina gränser, när han frågar om hon träffat en annan man. Hon bjuder honom på kaffe och sätter sig ned med honom, då det är emot hennes uppfostran att lämna en gäst sittandes själv.
- Hon skyddar sig genom att ha nyckeln i handen när hon går mot huset. På så vis kan hon planera sitt skydd och låsa om sig så snabbt som möjligt.
- Hon tittar honom i ögonen när han förlöjligar henne och frågar varför hon är rädd för honom, för att visa att hon inte har något att skämmas över och att hon inte underordnar sig.
- Hon skyddar sig genom att inte följa med honom på restaurang och avböjer på ett sätt som hon känner är mest icke-kränkande och hövligt.
- Hon svarar honom vänligt när han på ett kränkande sätt berättar för henne att han träffat en ny kvinna och kallar henne ointelligent.
- Hon ber honom vara snäll mot den nya kvinnan, eftersom respekt och omtanke om andra är viktigt för henne.

Vi skapar en rörelse: från en offerberättelse till en motståndsberättelse.

Gensvar och motstånd

Vi vill ge ytterligare ett exempel för att åskådliggöra begreppen gensvar och motstånd, genom att beskriva ett samtal som utspelade sig för flera år sedan, strax efter att vi fått möjlighet att lyssna till Allan Wade för första gången. Vid den tidpunkten mötte vi även ibland kvinnor som utsatts för sexualiserat våld av någon som inte skulle betraktas som närstående.

Exemplet Sofia ”Inget hände!”

För några år sedan träffade jag (Annika) en ung kvinna, vi kan kalla henne Sofia, för ett första samtal. De enda jag visste om henne var att en tillfällig bekant ofredat henne sexuellt någon månad tidigare samt att en god vän rekommenderat henne att ta kontakt med Kriscentrums samtalsmottagning.

Efter min vanliga rutin, att ta reda på vissa basuppgifter som vi har för vår egen dokumentation, sätter jag mig snett mittemot henne och frågar om det är något hon behöver veta om mig och kck innan vi börjar tala om varför hon kontaktat oss. Sofia skruvar på sig och säger att det känns lite pinsamt och konstigt att hon sitter här, för egentligen var det ju inget som hände. Men hon mår dåligt och känner inte igen sig själv. Hon tycker att hon borde vara glad: hon har ordnat sommarjobb, en snäll pojkvän, bra kompisar och, som sagt, inget hände ...

Men nu har hon svårt att sova och att äta. Hon drar sig undan vänner och familj och vill inte vara fysiskt nära sin pojkvän. Hon har också druckit sig berusad och blivit aggressiv några gånger, vilket hon inte brukar bli och detta skrämmer henne.

Sofia berättar att hon hade varit på en fest för någon månad sedan och på vägen hem stött ihop med en ung man som missat det sista pendeltåget till en ort utanför Göteborg. De började småprata och det visade sig att de båda hade bott i samma stad i en annan del av Sverige. De hade också varit aktiva i samma idrottsklubb. Hon tycker synd om honom. Hon vet själv hur jobbigt det kan vara att bli kvar i stan i väntan på att pendeltågstrafiken ska dra igång igen. Då hennes två kompisar, som hon delade lägenhet med, skulle vara borta över natten finns det ju plats för en nattgäst. Han blir tacksam över att få låna soffan några timmar och berättar att han ska upp tidigt för att ta tåget hem.

När de väl kommer hem bjuder hon på te och de fortsätter prata om händelser och människor från staden de tidigare bott i. Plötsligt berättar mannen att han inte mått så bra den sista tiden. Hans flickvän har träffat en annan kille och vill att han ska flytta ifrån lägenheten eftersom hyreskontraktet står på henne. Han börjar gråta och Sofia tröstar genom att lägga sin hand på hans underarm och säger:

”Det låter jobbigt, men det kommer nog bli bättre!”

Då reser sig mannen hastigt. Han går från köket till vardagsrummet,

lägger sig på soffan och säger med skarp röst:

"Är det här jag ska sova?"

Sofia svarar ja, men känner direkt att hon vill att han ska gå. Hon tycker att han känns obehaglig men kan inte med att be honom lämna lägenheten. Det var ju hon som bjöd in honom.

Sofia bestämmer sig för att hålla sig vaken och lägga sig i rummet i anslutning till vardagsrummet för att ha uppsikt över soffan där mannen ligger. Hon byter inte om till sina sovkläder utan till jeans och tröja och lägger en filt över sig.

Mannen börjar vanka runt i lägenheten och plötsligt är han inne i rummet där hon ligger. Han sätter sig på sängkanten och med mjuk röst säger han att hon är schysst som låter honom sova över och att det märks att hon är en omtänksam person. Då han har svårt att sova, skulle han kanske få ligga inne hos henne? Inget sex – utan bara sova? Han börjar stryka handen över hennes hår. Nej, det vill hon inte. Hon har pojkvän och det känns inte bra att sova med någon annan kille. Hon reser sig upp till sittandes och sätter ner fötterna i golvet.

Då säger han plötsligt:

"En kram kan jag väl få i alla fall?"

Hon ger honom en snabb kram och han säger:

"Så jävla snygg är du inte! Kan jag få låna din iPad och kolla när första tåget går?"

Hon säger att det är okej och han går ut ur rummet. Han går tillbaka till soffan där han sätter sig och slår på iPaden. Sofia hör att han tittar på porr och efter en stund ser hon honom onanera. Strax därefter somnar han.

Det har nu gått flera timmar och det har ljusnat ute och hon vet att pendeltågen börjat gå. Hon går upp och börjar koka te och förbereda frukost. Hon hoppas att han ska vakna och ge sig iväg. Mannen vaknar efter en kort stund och hon undrar med vilket tåg han ska åka? Han svarar kallt:

"Vill du kasta ut mig?"

"Nej! Men du vill väl hem och min kompis kommer snart"

Nu går några timmar där han förbereder sig för att gå men hela tiden ändrar sig. Han blir också alltmer agiterad och irriterad. Sofia tycker att han är mycket obehaglig men vill inte lämna honom ensam i lägenheten. Hon vill inte riskera att han förstör för henne och hennes lägenhetskamrater. De hyr ju lägenheten i andra hand och hon vill inte bli av med hyreskontraktet. Hon är också rädd att han ska stjäla eller förstöra deras tillhörigheter.

När morgonen börjar övergå i förmiddag sms:ar Louise, en av Sofias lägenhetskamrater. Hon är på väg hem och undrar om hon ska köpa frukostbröd. Mannen frågar vem det är. Sofia svarar att vännen strax ska komma och att det vore bra om han hade gått innan hon kommer. Men han vill gärna träffa Louise.

När Louise väl kommer fattar hon snabbt att något inte är som det ska. Hon ser att Sofia inte är sig lik och att mannen betar sig konstigt. Hon

undrar om han är på väg att gå? Han svarar kort ”Snart”. Louise vänder sig då till Sofia och frågar om hon vill att mannen ska gå nu. Hon svarar ja.

”Du hörde vad Sofia sa – nu får du gå!”

Mannen gör ingen ansats till att gå. Vännen blir arg och säger:

”Nu går du härifrån annars ringer jag till polisen!”

Nu reser sig mannen och lämnar lägenheten.

Sofia berättar nu om natten och morgonen och om hur svårt det varit att få honom att gå därifrån. Och vilken tur att Louise kom! De konstaterar att det var en jobbig typ och att det var tur att inget hände.

Att få syn på sitt eget aktörskap

Sofia säger att ingenting hände. Men varför mår hon då så dåligt? I samtalet övergår vi till att fokusera på omgivningens gensvar på hennes berättelse och skapa alternativa, mer komplexa berättelser av det som hände.

Jag frågar om hur hon berättat om denna händelse, för vem och vilket gensvar hon fått. Hon berättar att alla först blivit lättade över att inget hände men att flera, bl.a. hennes föräldrar, undrar hur hon tänkte när hon tog hem en helt okänd person till sitt hem. En kamrat säger att *”jag skulle blivit skitförbannad och gapat och skrikat. Jag skulle aldrig kunnat hålla mig så lugn”*. Pojkvännen är först stöttande men antyder också att hon kanske skulle varit tydligare i att hon ville att mannen skulle gå. Han undrar också om hon tidigare erbjudit okända killar att sova på soffan.

Sofia skäms över att hon varit så dum som inte bad honom gå så fort det inte kändes okej. Hon kanske till och med uppmuntrade honom att tro att hon ville ha sex genom att bjuda på te, ge honom en kram och tillåta att han satte sig på hennes sängkant. Varför tänkte hon inte på att kontakta en kompis som kunde komma och hjälpa henne? Hon fattar inte att hon inte gjorde något. Hon kunde ju ringt någon när mannen hade somnat.

Jag säger:

”Du gjorde massor! Vad sa du att du gjorde när du för första gången tyckte att han blev obehaglig?”

”Ingenting. Jag gick och la mig och väntade att det skulle bli morgon och att han skulle gå därifrån”.

”Nej, så sa du inte. Du sa att du lade dig i ett angränsande rum så att du skulle ha koll på honom. Du sa också att du inte bytte om till sovkläder utan till jeans och tröja – varför då?”

”För att kunna ta mig därifrån snabbt och för att jag inte skulle känna mig så naken och utsatt”.

”Så din fysiska integritet är viktig för dig?”

”Ja, jag gillar inte att folk är fysiska med mig om jag inte ger dem tillåtelse!”

”Gav du den här mannen tillåtelse att komma nära dig?”

”Nej! Men jag avvisade honom inte och när han bad om en kram fick han en, usch!”
”Sa du varsågod då?”

”Nej!” säger hon och skrattar.

"Vad tror du skulle hänt om du avvisade honom när han satt på din sängkant?"

"Att han skulle blivit arg och skadat mig, kanske våldtagit mig. Men det tänkte jag inte då, jag tänkte bara att han inte skulle bli arg."

Jag svarar:

"Det låter klokt att värna om sig själv. Är du van att hantera arga människor? Var har du lärt dig det?"

"Jag vet inte, men kompisar brukar säga att jag är bra på att lugna ner folk".

"Du fick ju honom att lämna rummet och gå och lägga sig i soffan igen".

"Jo, men han satt där och äcklade sig med min 'padda'... men det kanske fick honom att somna, och det var ju bra!"

"Ja, det var bra! Du är inte dum du! Vad sa du att du gjorde när han sov?"

"Jag låg tyst och tänkte på vad jag skulle göra. Jag övervägde att sms: a Emma, min kompis som bor i närheten, och be henne komma, men jag ville inte väcka henne. Sedan tänkte jag ringa min kille, han bor i en annan stad, men han skulle tycka att det var knäppt av mig att ta hem en kille."

"Okej! Så du övervägde olika alternativ? Och du ville inte oroa din kompis och din kille? Är du en person som inte vill oroa andra?"

"Ja, det är jag kanske ... men jag tänkte att han kanske nyktrar till och fattar att han ska gå när han vaknar."

"Vad gjorde du sedan då?"

"När det började bli morgon gick jag upp och gjorde frukost och väntade på att han skulle dra."

"Och du hade en plan att kunna ta dig därifrån snabbt?"

"Ja, men jag ville inte lämna honom ensam i lägenheten. Det var jättejobbigt att han inte gick. Jag började nästan få panik när han började jobba upp sig."

"Men du fick inte panik utan vad gjorde du?"

"Försökte lugna ner mig och honom genom att prata på om allt möjligt och själv börja äta frukost, men jag kunde knappt få i mig nåt. Sen ringde Louise och när hon kom började jag nästan gråta. Jag kände hur rädd jag var och vilken tur att hon skrämde iväg honom ..."

"Ja, vilken tur att ni båda kunde samarbeta så bra och få iväg honom."

Samtalstiden börjar gå mot sitt slut och jag undrar vad hon tänker och känner inför att tala med mig om detta. Sofia tycker att det redan nu känns mycket bättre och att hon kanske inte behöver komma igen. Jag föreslår att vi sätter upp en tid om några veckor för att kolla om det fortfarande känns bra. Om hon inte vill eller behöver kan hon boka av tiden. Sofia ringer några veckor senare och berättar att hon mår bra och att vi inte behöver ses igen. Men kan hon få höra av sig om hon skulle börja må dåligt igen? Jag svarar att hon givetvis får det.

Denna unga kvinnas berättelse om sig själv visar att hon är en person som bryr sig om andra och att hon utgår från att människor är pålitliga. Det är så hon själv uppträder mot andra. Hennes fysiska integritet är viktig och hon skyddade den genom att klä sig i mer täckande kläder och att hålla sig vaken. Sofia ville klara av att lösa den svåra situationen själv och inte

besvära andra. Hon valde att inte utmana mannen utan hanterade honom lugnt och värdigt, trots att hon kände sig mycket rädd. Att upptäcka att hon använt sig av sig av de värden som för henne var viktiga aspekter av den hon var, bekräftade hennes identitet.

När vi tillsammans utvidgade berättelsen fick Sofia syn på sitt eget agerande och vilka överväganden hon gjorde. Hon blev mer medveten om sitt eget aktörskap och det motstånd hon faktiskt gjorde. Upplevelsen av att vara ett agerande subjekt minskar skammen över att känna sig maktlös. Samtidigt behöver ansvaret för delarna i händelseförloppet göras synligt för att ansvar och skuld ska kunna placeras hos den som gör orätt.

Upplevelsen av att vara ett agerande subjekt minskar skammen över att känna sig maktlös. Samtidigt behöver ansvaret för delarna i händelseförloppet göras synligt för att ansvar och skuld ska kunna placeras hos den som gör orätt.

Hur vi använder begreppet motstånd

Att kombinera synliggörandet av motstånd och aktörskap med placering av ansvar och skuld skapar en rörelse mellan skam- och skuldfrågan. Detta har visat sig vara ett effektivt redskap i arbetet med våldsutsatthet.

Allan Wade menar att om vi ska förstå det motstånd som görs, måste vi övergå från att identifiera effekter och konsekvenser av våldet, till att undersöka individens responser på det. Wade definierar motstånd på följande sätt:

"... varje psykisk eller beteendemässig handling genom vilken en person försöker blottlägga, stå emot, avvärja, hindra, förebygga, avstå ifrån, kämpa emot, hejda, vägra att gå med på eller motsätta sig någon form av våld eller förtryck (vilket innefattar alla former av respektlöshet), eller de förutsättningar som gör sådana handlingar möjliga, kan uppfattas som en form av motstånd."
(2014 s.12)

Motstånd mot våld och förtryck väcker ofta associationer till ett motstånd som är öppet aktivt, till exempel krig eller gerillakrig eller Mahatma Gandhis satyagraha som var ett öppet aktivt icke-våldsmotstånd. Denna bild av vad motstånd är, skulle kunna innebära att en våldsutsatt kvinna som inte kämpar emot fysiskt, inte anses ha gjort något motstånd alls. Allan Wade (2014) menar att detta synsätt faktiskt skulle innebära att vi blundar för de allra flesta former av motstånd. Vi har många gånger svårigheter med att uppmärksamma det motstånd som finns överallt där det finns förtryck. Ofta hamnar fokus på förtrycket och dess konsekvenser, det vill säga problemorienterat, istället för fokus på kapaciteten hos den våldsutsatta och hennes motstånd. Då vi uppmärksammar motståndet, blir också den som utsatts en aktör som skyddar sig själv ("jälv-aktning").

Eftersom våldet sker inom ramen för en interaktion mellan minst två människor, är det att se som ett socialt beteende. Det bör därför också tolkas i sitt sammanhang, där vi ser till både förövarens handlingar och offrets responser på dessa handlingar. Förövaren förväntar sig ofta vissa

responser på våldet från offret och anpassar våldet efter det. Ofta är våldet kontrollerat i form av avgränsning till person, tid och rum.

Exempel: han stänger ytterdörren innan han börjar slå.

Hur offer gör motstånd är också beroende av hur risker för ökat våld ser ut och vilka möjligheter som finns att skydda sig. Ofta tar offret hänsyn till att förövaren kan bli än mer våldsam om den möter öppet motstånd. Därför är öppet/synligt motstånd den minst vanliga formen av motstånd, menar Wade och Coates (2014). Denna typ av icesynligt motstånd erkänns ofta inte. Istället är det motståndet som ansetts ha lett till att förövarens våld upphört eller förhindrats, som erkänns. Detta menar Wade och Coates är en mycket olämplig tolkning av situationen. Motstånd kan fylla en viktig funktion i bevarandet av värdighet och självrespekt, utan att våldet i sig minskar eller upphör.

Språkets betydelse – att säga som det är

I artikeln *"Språk och våld: Analys av fyra diskursiva operationer"* (2014) visar Allan Wade och hans kollega Linda Coates hur språket kan användas på många olika sätt: för att dölja våldet, reducera förövarens ansvar, dölja offrets motstånd samt skuldbelägga eller sjukförklara offret. Detta innebär, å andra sidan, att språket även kan användas för att synliggöra våld, uppmärksamma offrets motstånd, klargöra förövarens ansvar, uppmärksamma och bemöta skuldbeläggande retorik och ifrågasätta sjukförklaring av brottsoffer. Språket ger oss med andra ord makt att beskriva och definiera och vi professionella får ställa oss frågan – vad vill vi åstadkomma?

För att kunna göra bra risk- och skyddsbedömningar då det förekommit våld mot partner, krävs korrekta redogörelser för de aktuella händelserna. Den som utövat våldet försöker ofta dölja eller förminska ansvaret för sina handlingar genom att sudda ut skillnaden mellan offret och sig själv, till exempel genom att framställa ensidiga våldshandlingar som de vore ömsesidiga.

Vi ser att ansvarsbefriande retorik som exempelvis begreppen *"lägenhetsbråk"*, *"familjevåld"*, *"samarbetsproblem"* och *"vårdnadskonflikt"* används av myndigheter i utredningar, för att beskriva våld. Här har exempelvis socialsekreterare som skriver utredningar kring barnen, en viktig roll. Hur våldet beskrivs och de formuleringar som används kan vara avgörande för ansvarsfördelning och därmed förutsättningar för att få stopp på våldet och kunna ge ett bra gensvar till alla parter.

Med andra ord; att tala om föräldrars svårighet att samarbeta runt gemensamma barn utan att det blir tydligt och synligt vem som gör vad när konflikter uppstår bidrar inte till att våld upphör. Att i text och tal beskriva föräldraskapet som en gemensam ansvarsfråga utan att placera ansvaret och makten hos respektive förälder tar bort möjligheten till konstruktivt agerande.

Språket ger oss med andra ord makt att beskriva och definiera och vi professionella får ställa oss frågan – vad vill vi åstadkomma?

Olika typer av våldssituationer – två huvudgrupper

När vi som arbetar med våld i nära relationer talar med varandra om de individer vi möter, uppstår det inte sällan delade meningar. Vi kan ha olika uppfattningar om hur våldet gestaltar sig och vilka konsekvenser det får för de berörda. Vi kan också hänvisa till olika forskningsstudier, referera till egna professionella erfarenheter och notera att media emellanåt hänvisar till studier som visar att våld i nära relationer ofta är ömsesidigt och att kvinnor är lika våldsamma som män.

Det är också vanligt att de berättelser vi får till oss från kvinnorna, barnen och männen ofta skiljer sig åt och inte sällan är motstridiga och ofullständiga. Detta har flera orsaker: dels finns det olika insyn i vad som egentligen hände, dels finns det skäl att förminska eller förstora den egna delaktigheten och det egna ansvaret.

Att vi som möter parterna har olika uppfattningar beror ju många gånger på att inte heller vi har en fullständig bild av vad som hänt. Men det kan också vara så att själva våldet och våldssituationen har olika dynamik.

Att ha kunskap om och förmåga att se skillnader på våldssituationer kan hjälpa oss som möter kvinnor, barn och män som lever i och med våld i sin närhet, att bli bättre på att ge gensvar som bidrar till att få stopp på våldet.

Sociologen Michael P Johnson (2008) har i sin forskning funnit att det finns olika typer av våldssituationer som han kategoriserat i framför allt två grupper beroende på inslaget av tvång och kontroll. Johnson har valt att kalla sina huvudgrupper Intimate Terrorism och Situational Couple Violence. Vi väljer att översätta dessa ord till "*Kontrollbaserat våld*" och "*Situationsbundet våld*".

Johnson menar att det situationsbundna våldet är det vanligaste och att det också är i denna typ av våldssituation som båda parterna kan vara mer eller mindre aktiva till att våldet uppstår. Underlaget till dessa forskningsresultat baseras på heterosexuella förhållanden.

Vi ska nu beskriva dessa två typer av våld och vad vi ser kan vara ett verksamt gensvar till den våldsutsatta.

Kontrollbaserat våld

Den här typen av våld är det vi vanligtvis syftar på när vi talar om våld i nära relationer. Vi associerar exempelvis till skyddade boenden, kontaktförbud, skydd av personuppgifter och så vidare. Den våldsutövande försöker tilltvinga sig makt över sin partner via våld, hot och kontroll och destabiliserar och underminerar sin partners (eller före detta partners) integritet och vilja till ett självständigt liv. Vid denna typ av våld är det oftast en man som är förövaren och våldet syftar till att få makt och kontroll över partnern. Våldet är ensidigt men däremot kan den våldsutsatta svara med

det Johnson benämner Violent Resistance /Motståndsvåld, det vill säga våld som sker som svar på våld och maktutövning. Detta gensvar kan vara våldsamt, allvarligt och ibland dödligt, men det innehåller inte inslaget av tvingande kontroll.

Johnson kategoriserar mannen som utövar kontrollbaserat våld i två grupper – den beroende och den antisociale. Den beroende är svartsjuk och kontrollerande och känslomässigt mycket beroende av sin partner. Det är upplevelsen av beroendet av partnern som leder till kontrollen. Han har ofta en traditionell syn på äktenskap/samlevnad och familjeliv. Denne man är oftast inte våldsam utanför familjen.

Den antisociale däremot upplever sig inte som beroende av partnern utan dennes kontroll och våld orsakas av att han vill ha rätt att bestämma och göra på sitt sätt. *"Ingen ska bestämma över mig"*. Det här är en man som är våldsam såväl inom familjen som utanför.

De amerikanska familjeterapeuterna Gottman & Jacobsen (2007) har i sitt arbete filmat par i samspel med varandra. De menar att det går att urskilja två typer av män, som de benämner *"pitbulls"* och *"cobras"*, som visar helt olika fysiologiska reaktioner när de argumenterar med sin partner. Gottman & Jacobsen två grupper stämmer väldigt väl överens med Johnsons kategorier av den beroende och den antisociale personen.

"Pitbull-mannen" reagerar mycket intensivt och går till aggressiv attack gentemot sin partner. Det är en man som bygger upp sin aggressivitet tills han slutligen *"exploderar"*. Pitbull-mannen är beroende av sin partner och desperat i att ha kontroll över henne. Han är generellt sett inte våldsam mot andra utanför familjen.

"Cobra-mannen" visar inte på starka fysiologiska reaktioner utan reagerar med lugn och kyla och är kalkylerande i sina handlingar. När han agerar ut i våld, sker det som en blix från en klar himmel. Denne man kan attackera våldsamt både utanför som inom familjen. Han är en person som vill få bestämma och ha rätt.

En kvinna som vill lämna en man som utsätter henne för kontrollbaserat våld kan riskera att allvarligt skadas eller dödas och kan tvingas utstå hot och trakasserier lång tid efter separationen.

Gensvar till kvinnor utsatta för våld präglad av makt och kontroll

Enligt Johnson mår de kvinnor som utsätts för makt- och kontrollvåldet generellt sämre än de kvinnor som upplevt det situationsbundna våldet. De har högre andel PTSD, högre andel allvarliga skador, sämre allmän hälsa och en sämre ekonomisk situation på grund av att männen också kontrollerat ekonomin. Barnen som lever med makt- och kontrollvåld i sitt hem riskerar också i högre utsträckning att själva utsättas för direkt våld.

Kvinnornas beskrivning av partnern eller före detta partnern, kan vara en indikator på hur hon behöver gå till väga för att skydda sig mot fortsatt våld. Om det är en man som är känslomässigt beroende av henne kanske han hotar att skada sig själv och/eller på olika sätt få henne att känna ansvar för honom och i förlängningen ge henne skuldskänslor. Han kanske också blir aggressiv och hotfull när hon möter honom i olika förhandlingar när hon försöker återta sitt livsutrymme.

Är det en man som även är våldsam utanför familjen kan det vara en person som "ställer sig över lagen" och inte låter sig hindras att få igenom sin rätt. Kvinnan vet att han "måste få vinna" för att han överhuvudtaget ska släppa greppet om henne.

Hennes förhandlingsstrategier för att ta sig ur relationen vilar på hennes egna erfarenheter av hur hon tidigare både lyckats och misslyckats med att "hantera honom". Det är i detta möte, mellan hennes kunskap om partnern och vår kunskap om våld i nära relationer, som vi tillsammans förhoppningsvis hittar vägar ur våld och kontroll.

För många kvinnor som lever med en partner som använder sig av makt och kontroll kan det ibland vara svårt att inse att hon har rätt till sina egna tankar och känslor – och till sin egen kropp. Vi som möter henne behöver med omsorg förmedla trygghet och erkännande av hennes egen integritet.

Det fysiska våldet har inte alltid behövts ageras, utan funnits där i kraft av sin möjlighet, så kallat latent våld, vilket för många kvinnor förstärker känslan och tanken på den egna delaktigheten.

När kvinnornas rädsla börjar tona ner och hon börjar få tillgång till sina minnen är det många gånger en oerhörd skam, skuld och smärta hon känner. Det fysiska våldet har inte alltid behövts ageras, utan funnits där i kraft av sin möjlighet, så kallat latent våld, vilket för många kvinnor förstärker känslan och tanken på den egna delaktigheten. Hon har kanske agerat på ett sätt som strider mot hennes egen idé om sig själv utan att han ens behövt säga eller göra något.

Att få kunskap om hur våld och auktoritära system fungerar och att få möta medkänsla och medmänniskor underlättar för kvinnorna att återhämta sig snabbare. Den här kategorin kvinnor mår ofta mycket gott av att delta i vår gruppverksamhet. Mötet med andra kvinnor blir en möjlighet att bryta skammen och ensamheten. Intresse och glädje väcks lättare tillsammans med andra människor. Intresse och glädje är ju de affekter som gör oss trygga och beredda på förändringar och de har en stor påverkan på vår självkänsla.

Något annat som har en positiv påverkan i dessa kvinnors liv är att bjuda in en anhörig eller god vän som de har förtroende för till samtal (läs mer om detta under rubriken "Att involvera anhöriga – och skapa rum för positivt gensvar" på sidan 83). Det kan ske hos oss på KCK men också vara något kvinnan gör själv, utan vår medverkan. Att börja återta och bygga upp goda relationer till andra är en förutsättning för att kunna se sig själv i en framtid som känns meningsfull.

Bland denna grupp kvinnor finns också en individuell bakgrundshistoria som kan behöva undersökas mer. Men först behöver de ofta ta sig ur skamgreppet. Skammen behöver bli möjlig att bära innan ansvaret för den egna delaktigheten i livsvalen kan artikuleras och tas om hand.

Situationsbundet våld

Denna våldstyp kan antas vara den vanligast förekommande. Det kan vara ett enstaka våldstillfälle eller det kan vara ett återkommande våld. Våldet kan vara allt från lindrigt till allvarligt och dödligt. Det kan vara en argumentation som övergår i verbala angrepp och fysiskt våld eller att den ena partnern vill separera och att den andre motsätter sig detta. Skillnaden här, jämfört med det kontrollerade våldet, är att det inte är makt och kontroll över partnern som är den drivande faktorn, utan mer känslan av att förlora kontroll i stunden.

Vid återkommande våldssituationer är ofta källan till konflikten ett kommunikationsmönster som leder till att aggressivitet och våld eskalerar. Det kan också finnas en individuell bakgrundshistoria hos individen eller personlighetsfaktorer som påverkar hur situationen utvecklas till en våldsamt situation. Detta kan vi också se hos många av de kvinnor vi träffar på KCK som själva har en våldsproblematik. Här finns kvinnorna som söker hjälp för att de i sin nuvarande relation blir arga och våldsamma. Flertalet av dessa kvinnor berättar att de varit utsatta av våld i tidigare relationer eller att de blivit kränkta psykiskt, fysiskt och sexuellt av bekanta eller obekanta personer. Många har också vuxit upp i familjer där det förekommit våld.


Det är lätt att tala om situationsbundet våld som något som bara uppstår ur bristande kommunikation eller som något som "går överstyr", men det är alltid någon som gör något och någon annan som ger ett gensvar. Beroende av vad kvinnan vill uppnå med samtalskontakten, det vill säga hur hon definierar sitt bekymmer, och hur vi förstår det, ser vårt gensvar olika ut.

När våldet inte har lika mycket inslag av makt och kontroll ser situationen ofta lite annorlunda ut. Här är skammen och skulden mer kopplad till den egna aggressiviteten och den egna bristen på kontroll över sig själv. Många kan skämmas och känna skuld över att våldet skrämte och skadat barnen. De kanske också skäms över att de har en partner som beter sig illa.

I denna grupp kvinnor finns också de som har en önskan om att fortsätta relationen och vill söka parterapi eller familjerådgivning för att få hjälp till detta. Vi samarbetar med våra kollegor på Göteborgs Stads familjerådgivning och Kriscentrum för män när denna situation kan bli aktuell. Är kvinnan rädd för sin partner eller om denne inte anser sig ha någon del i ansvaret för att våldet uppstår, är gemensamma samtal inget vi rekommenderar. Då är enskilda samtal för båda parter att föredra.

Situationen kan också vara sådan att man vet att man borde lämna en partner som skadar barnen och en själv men att man kanske fortfarande har kärlekskänslor för denne. Ambivalensen kan vara passiviserande och ibland blir vi tvungna att göra en orosanmälan till socialtjänsten för att barnen får illa och för att någon utifrån ska bryta den onda spiralen.

Kvinnan kan också vara rädd för att förlora ekonomisk och social trygghet om hon lämnar. Hon vet att våldet inte är socialt acceptabelt och att det påverkar hennes självkänsla negativt. Men oron för framtiden och kanske ibland också en önskan om att vara del i en speciell social gemenskap, skapar en inre konflikt. Många skäms över att de värnat sin ekonomiska och sociala situation istället för att tidigare ha lämnat en livssituation som innehåller våld och kränkningar. De försöker manövrera situationen med olika bemästringsstrategier. Inte sällan blir en orosanmälan från någon i barnens närhet eller en polisanmälan efter en våldssituation den utlösande faktorn som tvingar parterna till någon form av förändring.



Är kvinnan rädd för sin partner eller om denne inte anser sig ha någon del i ansvaret för att våldet uppstår, är gemensamma samtal inget vi rekommenderar.

Gensvar till kvinnor utsatta för situationsbundet våld

Fokus i detta arbete är att placera ansvaret för vad var och en gör för att inte trappa upp aggressivitet och våld. Att inse sina begränsningar och träna på att ge sig utan att uppleva skam. Många gånger upplever kvinnan att inte få som hon vill som ett smärtsamt avvisande av det egna värdet. Samtidigt behöver många kvinnor också träna på att få sin vilja igenom utan att bli otydliga för att undvika ansvaret/skulden att vara den som bestämmer. Det är nämligen inte så ovanligt att kvinnan har ett ambivalent förhållande till den egna makten. Hon kan också vara rädd att mannen kommer att straffa henne och hämnas om hon vill separera. Att exempelvis bodelning och samarbetet runt de gemensamma barnen kommer att försvåras.

Kvinnan behöver känna att hon har valmöjligheter, för att inte fastna i känslor av maktlöshet.

Många kvinnor beskriver att de inte vill eller vågar separera och att de behöver erfara att de kan klara sitt liv utan sin partner. Kvinnan behöver känna att hon har valmöjligheter, för att inte fastna i känslor av maktlöshet. Tillsammans behöver vi undersöka vad hon har för alternativ och vilka eventuella hinder som står i vägen för dessa. Kvinnan behöver ofta skaffa information om hur hon ska hantera bostad, ekonomi och barn. Att ha realistiska föreställningar om vad som praktiskt kommer att ske vid en separation är hjälpsamt för att kunna fatta beslut. Behöver hon hjälp från advokat, familjerätt, socialtjänst eller någon annan myndighet för att se möjligheter och hinder? Vår funktion blir här att informera om rättigheter och skyldigheter och även ibland att förmedla kontakter. Att förstå att det är svåra beslut att fatta, kan hjälpa henne att avlasta skam och skuld.

Ofta är det både känslomässiga och praktiska hinder som påverkar. Hon kan vara rädd att lämna barnen ensamma med någon som har svårt att hantera sin aggressivitet. Många kvinnor berättar att skälet till att de inte lämnat mannen tidigare är att de känt att de skyddar barnen genom att inte separera. De tänker att bemästringsstrategierna ska minimera skadeverkningarna för barnen.

Kvinnan kan också tycka synd om mannen. Kanske vet hon att han har haft en bekymmersam uppväxt och föreställer sig att hon gör honom helt ensam om hon lämnar eller att hennes kärlek ska göra honom mindre aggressiv. Här blir vårt arbete inriktat på att hjälpa henne att inse sin begränsning i vad som är hennes ansvar/makt! Om mannen inte tycker att aggressiviteten och våldsamheten är hans ansvar behöver kvinnan förstå att förändring inte är möjlig.

Rädslan för att själv bli ensam kan också vara svår att bära. Ensamheten kan vara en känsla av inre övergivenhet men kan också handla om att se sig som ensam i andras ögon. Vi vill ju bli betraktade som lyckade både i kärleksrelationer och i familjeliv. Att inte kunna leva upp till idealbilden av kärnfamilj och jämställd kärlek kan väcka känslor av skam. Att släppa drömmen eller hoppet om livslång kärlek och en kärnfamilj är för de flesta en smärtsam sorgprocess. Precis som vid all sorgbearbetning behöver vi ta oss igenom känslor av förtvivlan, rädsla, skuld och smärta för att så småningom nå acceptans.

Om kvinnan tar initiativet till separation ska hon också vara beredd på att hållas ansvarig för att åsamka övriga familjemedlemmar smärta. Hon behöver orka stå ut med att vara den som tar ansvar för en förändring.

Det är inte heller ovanligt att kvinnan berättar om upplevelser av svek och

smärtsamma erfarenheter som upplevts under relationens gång. Händelser som inte har sörjts eller gottgjorts. Det kan vara våldshändelser, men också till exempel otrohet, ekonomiska svek eller aborter. Olika former av smärtpunkter som med jämna mellanrum ger sig tillkänna. Vårt arbete blir att hjälpa kvinnan att formulera och undersöka detta, för att hon ska kunna fatta egna beslut som hon kan leva med.

Det är först när vi inser och är beredda på att ta konsekvenserna av våra val som vi kan agera. Detta blir också viktigt om hon vill fortsätta relationen. Vi behöver känna att vi kan lämna för att kunna erfara att det är vårt eget val om vi bestämmer oss för att stanna.

Många av de ovanstående resonemangen finns också närvarande när kvinnan ska lämna en partner som utövar kontrollbaserat våld. Men på grund av den tvingande kontrollens negativa inflytande över hennes förmåga att känna, tänka och agera, behöver kvinnan ofta först ha en våldsfri plats att utgå ifrån.

Att beskriva olika typer av våld utifrån begrepp som *"kontroll"* eller *"situation"* kan uppfattas som att det är grundläggande skillnader i våldets intention, vilket inte är fallet. Utgångspunkten för våld är ju densamma, nämligen att påverka en annan person att göra något mot sin vilja eller att avstå från att göra något den vill. Våld är en social händelse som sker i en situation och makt och kontroll finns alltid närvarande i mänskliga möten. Någon har större förmåga att driva igenom sin vilja och någon ger frivilligt eller ofrivilligt med sig.

När vi kan urskilja skillnader i situationen beträffande den tvingande kontrollen hjälper det både oss och kvinnan att förstå och agera mer konstruktivt. Vi som möter henne ser tydligare vad som behöver göras och kvinnan erfar att hon blir förstörd och lyssnad på. Hon kan då även få tillgång till den kunskap och de färdigheter som just hon behöver för att leva sitt liv fritt från våld.



Det är först när vi inser och är beredda på att ta konsekvenserna av våra val som vi kan agera.

Att göra tvärtom för att motverka våld

Som vi tidigare har beskrivit är vi inspirerade av Per Isdal och verksamheten Alternativ til Volds direkte tilltal. De menar att våld har en mening och att det är hierarkiskt, intelligent, effektivt och cykliskt samt att våld alltid är utövarens ansvar.

Att våldet kan upprätthållas över tid beror på *osynliggörande, externalisering, fragmentering, förnekande, bagatellisering och brist på effektiva alternativ till våld* (Isdal, 2017). Vi ska nu beskriva dessa begrepp och hur vi arbetar med att vända dessa faktorer som gör att våldet upprätthålls till att istället göra tvärtom, för att få våldet att upphöra.

1. Osynliggörande

Att synliggöra och sätta ord på våldet

Osynliggörandet av våldet görs möjligt genom att man inte talar om det. Om man inte talar om det finns det inte och finns det inte, finns det inget att göra något åt. Detta är för många kvinnor ett svårt dilemma; hon önskar få till en förändring men genom att benämna våldet uppstår en ökad risk för att partnern blir aggressiv och återigen utsätter henne för våld. Det går inte att tala när han är arg – och hon vill inte tala när det äntligen är lugnt. Kvinnans omgivning kan också förminska allvaret i situationen och göra våldet till en ömsesidig handling eller förlägga hela ansvaret hos henne.

Istället för att tala om våldet och dess konsekvenser för de utsatta, samt vem som utför våldet och därmed har ansvaret för att sluta, beskrivs våldet som ”konflikter” eller ”infekterade vårdnadstvister”.

Vi på samtalsmottagningen har också uppmärksammat hur våldet och kvinnans motstånd mot våldet kan döljas i exempelvis utredningar hos socialtjänsten. Istället för att tala om våldet och dess konsekvenser för de utsatta, samt vem som utför våldet och därmed har ansvaret för att sluta, beskrivs våldet som ”konflikter” eller ”infekterade vårdnadstvister”. På så sätt döljs våldet, och ansvaret för våldshandlingarna ”trollas bort”. På samma sätt osynliggörs våldet om man inte uppmärksammar hur det är återkommande över tid och vem som är den angripande parten, vem det är som inte håller gjorda överenskommelser och så vidare. Här har alla vi som möter våldsutsatta och våldsutövande en viktig uppgift – att använda rätt ord för att inte riskera att förringa eller förvränga det som sker eller har skett.

Hur vi arbetar för att synliggöra våldet

Många kvinnor kommer till oss med existentiella frågor, såsom en önskan om att förstå vem de har blivit och vad de har utsatts för. De kan känna sig förvirrade och ha mycket fragmentariska minnesbilder. Hur hamnade jag i detta? Hur har jag kunnat gå med på att utsättas för det här? Många bär på mycket rädsla, dels för den som utsatt dem, dels för sin egen ambivalens och ovissheten om framtiden. De ifrågasätter sin förmåga att fatta kloka beslut och att kunna skydda sig. En del är förtvivlade över att de fortfarande inte mår bra fastän det gått en lång tid sedan separation.

För att kunna förstå sig på sina egna handlingar och reaktioner, är det viktigt att vi beskriver vad våld är och vad det gör med oss människor. Utan den kunskapen kan hennes handlingar och mående framstå som obegripliga, både för henne och för omgivningen. Lyfter vi inte in hennes mående i en våldskontext, blir det för många svårbegripligt och påverkar såväl känslor av skuld och skam, som självkänsla och självförtroende. En viktig del i förståelsen av hennes situation, är att det finns ett syfte och vinster med att utöva våld. Våldet är många gånger kontrollerat, till exempel i relation till tid, plats och person. Partnern slår eller kränker mer sällan eller aldrig henne framför andra och attackerar ofta inte heller andra människor.

Hon kan behöva få syn på vad som hållit henne kvar i relationen och flytta fokus från hur hon är till hur våld fungerar. Detta skapar distans till våldet och kan exempelvis möjliggöra att hon kan se vad hon använt för motståndsstrategier för att skydda sig, både fysiskt och känslomässigt. Här kan det bli tydligt att vissa strategier är effektiva när kvinnan lever i relationen men att de inte alls är lika effektiva efter en separation.

Att ha ord för det som har skett är nödvändigt för att kunna skapa en sammansatt berättelse om vad hon upplevt. Att det finns vedertagna begrepp för olika typer av våld blir också en bekräftelse på att hon inte är ensam. När vi talar om våld introducerar vi den våldsdefinition som vi utgår ifrån på KCK. Vi beskriver också de olika kategorier av våld som vi använder, det vill säga fysiskt, psykiskt, sexualiserat, materiellt, ekonomiskt, latent, digitalt våld, samt försummelse. Att sätta ord på hur våld kan ta sig i uttryck och vilken funktion det kan fylla, blir ofta en ögonöppnare som gör våldet mer begripligt. I samtalen är vi noga med att "säga som det är", för att få syn på vem som gör vad – och mot vem. Vi gör inte ensidiga handlingar till ömsesidiga, även om man som levande människa alltid ger någon form av gensvar tillbaka.

För många kvinnor som inte utsatts för fysiskt våld, kan det vara svårt att benämna det smärtsamma som partnern utsatt henne för, som just våld. Det finns många gånger en tendens att vilja förringa det våld som sker eller har skett samt att beskriva våldet utifrån en idé om ömsesidighet, till exempel att hon själv också kan vara "jobbig". Fokus hamnar då på att våldet skulle ha en orsak – som ofta ligger hos henne, istället för att se vilken avsikt och vilka vinster våldsutövaren har i utövandet av våldet.

För att kunna förstå sig på sina egna handlingar och reaktioner, är det viktigt att vi beskriver vad våld är och vad det gör med oss människor. Utan den kunskapen kan hennes handlingar och mående framstå som obegripliga, både för henne och för omgivningen.

2. Externalisering

Att placera ansvar

Den som angriper är ansvarig för våldet och den som blir angripen är ansvarig för att skydda sig.

Om våldet möjliggörs genom att våldsutövaren lägger ansvaret på våldet utanför sig själv, det vill säga via externalisering, behöver vårt genusvar vara att placera ansvaret hos den eller de som har makt att få våldet att upphöra. Att placera ansvar är ett av grundfundamenten när man arbetar med att motverka våld. Utgångspunkten är:

Den som angriper är ansvarig för våldet och den som blir angripen är ansvarig för att skydda sig.

I detta resonemang utgår vi ifrån vuxna personer vars intellektuella kapacitet inte är nedsatt. Ansvaret för att skydda sig bygger också på att det ska vara möjligt att skydda sig, det vill säga att den enskilde/utsatta har makten att göra detta.

Arbetet med att ansvarsfördela

När vi beskriver detta tema är följande antagande om ansvar något som genomsyrar vårt sätt att tänka och agera – både i det direkta arbetet med våra kvinnor, men också i förhållande till de vi samarbetar och samverkar med;

Jag kan bara ha skuld för det jag har ansvar för och jag kan bara ha ansvar för det jag har makt över.

Jag kan bara ha skuld för det jag har ansvar för och jag kan bara ha ansvar för det jag har makt över.

Ansvarsfrågan är grundläggande, då den också ska kopplas till makt. Med makt menar vi förmågan att få något att hända.

När vi arbetar med att placera ansvar är frågan om skuld alltid närvarande. Att koppla ihop skuld och skyldigheter med ansvar är för många en självklarhet. När vi däremot för in maktaspekten och påvisar att man faktiskt inte har makt och kontroll över den andres göranden och låtanden blir det ofta en aha-upplevelse. Att inse sin begränsning och istället för att göra mer och stänga sig blodig med ett omöjligt uppdrag, så behöver hon släppa taget och kontrollen. För många är detta oerhört svårt, då det kan väcka känslor av maktlöshet.

Nu synliggörs hur våldsutövaren får kontroll genom hot och våld och hur den våldsutsatta försöker få kontroll genom sina anpassnings-/bemästringsstrategier. Båda behöver ta makt och kontroll över sig själva.

”Det förbannade hoppet” – att inse sina begränsningar

Som vi tidigare har beskrivit sätter vi stor vikt vid att bekräfta kvinnans aktörskap och kapacitet. Vi möter många mycket kapabla kvinnor och ibland kan deras förväntan på den egna förmågan ligga dem till last. Detta gestaltas i ett nära på magiskt tänkande som kan sammanfattas i uttrycket ”skam den som ger sig” och i ordet ”om”. Om jag bara förklarar för honom på ett tydligare sätt att jag inte vill, om jag visar ännu mer att det är honom jag älskar eller om han bara förstår hur rädd jag blir. Om han söker hjälp och om allt bara blev som det var i början. Uttrycket ”hoppet är det sista som överger oss” är något som många av de vi möter kan känna igen sig i. För att släppa taget om det vi ibland kallar för ”det förbannade hoppet” behöver

kvinnan få syn på och acceptera sina egna begränsningar. Hon gjorde så gott hon kunde men det är omöjligt att ta ansvar för något hon inte haft makt över.

För att kunna släppa taget om hoppet måste vi ge plats för sorgen. Att ge upp hoppet om att barnen ska växa upp i en kärnfamilj eller kanske hoppet om att bli älskad och respekterad av partnern, så som det var i början av förhållandet.

En kvinna benämnde detta i ett samtal som *"picknick-drömmen"*. Under många år hade hon en längtan efter att hela familjen skulle sitta på en filt i en park och ha picknick. Det var en drömbild av den lyckliga familjen hon ville uppleva på riktigt. Hon hade försökt få till sådana utflykter många gånger men det hade alltid slutat med ilskebrott, kaos och tårar. När hon nu flera år senare rensade ut sitt förråd, hittade hon sju stycken vackra picknick-korgar i sitt förråd. Sju korgar fyllda med hopp och längtan. Att slänga alla picknick-set öppnade upp för mycket sorg. Det hjälpte henne också att få syn på hur mycket hon kämpat och försökt ta ansvar för något hon inte hade haft makt över.

Att arbeta med att placera ansvar och skuld hjälper parterna att skilja ut sig från varandra då de fokuserar på sig själva och den rättmätiga makten och ansvaret, nämligen den de har över sig själva. På detta vis tydliggörs också vilken skuld som är möjlig att gottgöra.

När vi talar om detta tema blir det tydligt att svårigheten för kvinnan ofta är att acceptera att hon inte har makt/kontroll över den andre. Detta kan låta enkelt, hur makt/ansvar/skuld hänger ihop, men att till exempel ha gemensam vårdnad om barn är att ha hundra procentigt ansvar men inte hundra procent makt. Många gånger genererar det en skuld som skapar mycket smärta och vanmakt men som ändå måste hanteras.

Om ansvaret att skydda mig från våld är mitt, behöver det också göras möjligt genom att de som har våldsmonopolet i samhället ger ett gensvar som i praktiken möjliggör för mig att bli skyddad. På samma sätt ska de myndigheter som har ansvar och makt för barnens situation agera så att de skyddas från våld både på kort och lång sikt. Att placera makt, ansvar och skuld där de hör hemma bidrar också till att arbetet med kvinnans skamkänslor blir mer hanterbara. Insikten om hennes begränsningar i maktfrågan leder paradoxalt till att hon kommer att använda sin energi till att ta makten över det hon kan påverka. Vi kan illustrera detta med hjälp av Anonyma Alkoholisters sinnesrobön.

"(Gud) ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden"

***"(Gud) ge mig sinnesro
att acceptera det jag
inte kan förändra, mod
att förändra det jag kan
och förstånd att inse
skillnaden"***

3. Fragmentering

Att sätta våldet i ett begripligt sammanhang

Fragmentering betyder att uppfatta våldet som en handling som saknar samband med det som hände innan och det som hände efteråt. Det blir enstaka händelser, eller fragment, som inte formas till en berättelse som blir begriplig.

Om våldshändelsen inte sätts i ett sammanhang, blir det undantaget som inte har med helheten att göra och på så sätt kan både ansvaret för händelsen och sammanhanget det sker i döljas. Därför behöver vårt gensvar vara att tillsammans med kvinnan skapa berättelser där våld och våldshändelser sätts i sammanhang som blir möjliga att förstå.

Hur vi arbetar med att göra våldet begripligt

Vi går igenom våldshändelser för att kunna göra adekvata risk- och skyddsbedömningar men också för att upptäcka våldets dynamik och mönster.

Till vår hjälp kan vi exempelvis rita upp en tidslinje över relationen/ flera relationer och skriva in viktiga våldshändelser i tid och rum. Ett bra sätt att avgränsa kan vara att utgå från det första, det värsta och det sista våldstillfället. Det hjälper till att sortera och ger en överblick i tid. Tidslinjen kan också vara till hjälp vid en snabb bedömning av aktuell situation, skyddsbehov och partners farlighet.

När vi talar om våld och våldshändelser är vi konkreta. För att underlätta arbetet med att begripliggöra, kan kvinnan rita upp en skiss av lägenheten, huset eller platsen de befann sig på vid olika våldstillfällen. Vi ställer frågor om när, var och hur det gick till. Vi undersöker tiden före och efter våldshändelsen. Vad gjorde din partner och vad gjorde du? Fanns det andra närvarande vid våldstillfället? Barn, anhöriga, vänner eller någon obekant? Om det var så – var befann de sig och vad gjorde de? Här vill vi också belysa och fråga vidare kring det motstånd hon gjort. Detta är ett viktigt fokus för att kunna vara till hjälp i att stärka hennes känsla av att vara ett agerande subjekt. I arbetet med att skapa en mer sammanhängande berättelse kan vi också ställa frågor som:

- Har du berättat om våldshändelsen efteråt? I så fall för vem eller vilka? Vad har du fått för gensvar på din berättelse och har gensvaret underlättat eller försvårat dina möjlighet till våldsfrihet och återhämtning?
- Vad är det för värden som är viktiga för dig? Som gjorde att du skrek tillbaka fast du riskerade att bli utsatt för fler slag? Vad ville du uppnå med att säga till din partner att det var ditt fel? Hur kom det sig att du sänkte rösten och stängde dörren till barnens rum?
- Om en liknande situation händer igen, hur vill du agera då? Är det något av det du redan gjort som du vill göra mer av? Eller mindre? Vad behöver du för stöd och hjälp och av vem, för att det ska bli möjligt?

När vi undersöker och talar om våldet och våldshändelser behöver barnens situation särskilt benämnas. Vi berättar alltid när vi inleder en samtalskontakt om vår anmälningsskyldighet till socialtjänsten när vi oroar oss för barn som far illa. Vi frågar vad barnen upplevt av våldet och huruvida kvinnan har talat med barnen om våldet. Vi vet att de flesta kvinnor har mycket skuld- och skamkänslor för att deras barn lever eller har levt med våld i sitt hem. Känslor som kan ställa sig i vägen för att deras barn också ska få hjälp att skapa sammanhang som blir begripliga. De flesta mammor blir lättade, då vi samtidigt som vi frågar om barnen, direkt kan erbjuda namn och telefonnummer till verksamheter som vänder sig till våldsutsatta barn och deras mammor. Ibland träffar vi också mammor tillsammans med en professionell som arbetar med barn och mammor.

Att få syn på mönster och beteenden ökar möjligheten att förutse situationer och ökar känslan av kompetens. Men det kan också bli smärtsamt att upptäcka att det finns en systematik i den andres sätt att agera. Att det finns bakomliggande motiv som kan syfta till att begränsa hennes livsutrymme till förmån för hans.

Vi kan exempelvis ställa utforskande frågor om hur hans hot ser ut. Vilka hot vågar hon ”syna” och utmana? Vilka hot är verkligen farliga för hennes och hennes barns liv och hälsa? När brukar han hota och skrämmas? Är det när hon ska träffa sin familj och vänner eller är det när hon ska gå till sitt arbete? Eller börjar han bråka för att få en anledning att gå hemifrån? Vad kan det i så fall fylla för funktion för honom? Vet han om att hon blir orolig eller rädd när han går ut och till exempel dricker alkohol?

Hon kan få syn på hans brist på respekt för hennes gränser och integritet. Kanske ser hon mönster i hur han agerar eller hur hon själv agerar i olika situationer. Hon kan också upptäcka att hans beteende inte är så förutsägbara och att hennes skyddsstrategier/ bemästringsstrategier, det vill säga att hennes idé om att hon har kontroll i situationen, inte längre fungerar och att hon snabbt behöver ta sig därifrån.

Om hon får syn på sina egna känslor, tankar och beteenden ökar också möjligheten till eget handlingsutrymme, både i stunden och över tid.

4. Förnekande och bagatellisering

Bekräftelse av den egna upplevelsen

Förnekande och bagatellisering av våldet innebär till exempel att hävda att det inte var så allvarligt, långdraget eller frekvent som det faktiskt var. Man säger att barnen låg och sov och inte märkte något. Kvinnan kan säga att hon inte kom till skada, att det ”*inte var en riktig misshandel utan bara en knuff*”. Kanske hävdar mannen att kvinnan var lika delaktig och att våldet var ömsesidigt.

Bekräftelse av kvinnans upplevelse och att använda rätt ord

Vårt gensvar behöver fokusera på kvinnans egna upplevelser, känslor och tankar om vad som sker eller har skett. Vi behöver uppmärksamma henne på att även hon kanske vill förminska våldet och dess konsekvenser för henne och eventuella barn. Här behöver vi vara varsamma så att hennes skam och skuld-känslor inte blir passiviserande eller får henne att bryta kontakten med oss.

Vid dessa samtal strävar vi efter att använda ord som synliggör vem som gör vad i händelseförloppet och vi undersöker tillsammans hur detta kan förstås. Här använder vi ord som visar på att vissa beteenden är ensidiga och i svensk lagstiftning många gånger kan betraktas som brottsliga. När kvinnan exempelvis berättar att mannen höll fast och hade sex med henne fast hon inte ville kallar vi det för våldtäkt. Att inte bli lämnad i fred och bli trakasserad på telefon, mejl eller via sociala medier kan rubriceras som ofredande enligt Brottsbalken. Att placera ansvar och använda juridiska benämningar på handlingar, kan bidra till att kvinnans upplevelse av att ha rätt att agera för att skydda sin egen integritet ökar. Vi vill också väcka hennes intresse för att få syn på sig själv i berättelsen. Dels för att se det orätta i det som drabbat henne, dels för att hon ska få syn på sitt eget motstånd och aktörskap.

Om våldets syfte och essens blir begripligt och hon får kunskap om hur kris och trauman påverkar en människas innersta värden och väsen, blir istället våldet det ”onormala” – inte hon.

Då många kvinnor vi möter har varit med om svåra upplevelser som skrämmt och sårat behöver vi kunna berätta och förklara vad våld, hot och kränkningar kan göra med oss. Speciellt när det görs av någon som står oss nära. Att det hon tänker och känner som något konstigt, irrationellt och ”*onormalt*” kan förstås som gensvar på våld. Om våldets syfte och essens blir begripligt och hon får kunskap om hur kris och trauman påverkar en människas innersta värden och väsen, blir istället våldet det ”*onormala*” – inte hon.

På samma sätt beskriver många kvinnor vi möter att de lider av ”*låg självkänsla*”. De kan förklara eller har fått förklarat för sig att deras våldsutsatthet beror just på denna ”*låga självkänsla*”. Men det går också att beskriva detta på ett annat sätt – nämligen att när kvinnorna har försvarat sin självaktning har de mötts av våld och kränkningar. Istället för att öppet utmana angriparen har de dragit undan aspekter av sig själva för att skydda sina vitala intressen. Istället för att ge förtroende, tillit och spontanitet ger hon tystnad och anpassning. Anpassningen och tystnaden

är inget medgivande till att ge angriparen rätt, utan skulle kunna förstås som en motståndshandling.

Vems känslor och behov är det styr hennes beteende? Är det hennes eller partners? Eller finns det andra anhöriga som har stort inflytande över hennes utrymme att känna, tänka och agera själv? Hon kanske har en släkt som motsätter sig att hon önskar en större självständighet? Eller finns det barn som inte vill förändra sin vardag? Eller vuxna barn som blir tvungna att engagera sig mer i en besvärlig pappa eller mamma? När vi nu tillsammans fortsätter undersöka förutsättningarna för kvinnans engagemang i sig själv, är ett antal frågeställningar viktiga att beakta, nämligen:

- Är hon tillräckligt skyddad och trygg för att hon ska kunna känna konstruktiv rädsla?

Med konstruktiv rädsla menar vi den rädsla som hjälper henne att agera. Som hjälper henne att undvika fara och sätta sig i säkerhet. Att leva med en farlig person kan göra det svårt att veta hur rädd du egentligen är. Det är först när du tagit dig till en tryggare plats som insikten om din utsatthet drabbar dig. Den rädsla som får oss att göra vad vi kan för att skydda oss blir svår att agera på, innan vi är beredda på, eller ser en möjlighet, att lämna.

- Har hon tillgång till sin vrede för att få energi och kraft att agera?

Här menar vi den vrede som hävdar integritet och kan forcera hinder, inte att vara arg och frustrerad i allmän mening.

- Känner hon sig tillräckligt trygg för att börja rikta sitt fokus mot sig själv och sitt inre?

Att leva med ständig risk att bli angripen skapar anspänning och vaksamhet. Uppmärksamheten kommer att behöva riktas utåt mot angriparen och möjligheten att ha tillgång till en trygg plats för eftertanke och utforskande av egna tankar och känslor minskar.

Då många kvinnor kan ha svårt att veta vad de känner, behöver vi ibland tillsammans med kvinnan undersöka om hon kan lokalisera sina känslor i kroppen. Hur känner hon i kroppen att hon är arg, rädd, ledsen eller glad? Vissa beskriver att de känner ångest och obehag i magen eller har huvudvärk. De säger inte att de är arga, rädda eller ledsna. Vårt arbete blir då att tillsammans sätta ord på vad som sker i kroppen. På så vis får kvinnan möjlighet att bekanta sig med sina känslor och tankar.

Exemplet Emelie - att sätta ord på känslor

Emelie kommer till oss för att hon är orolig för sin dotter Lisa. Dottern har börjat berätta att hon tycker att det är jobbigt att pappa alltid ska fråga om vad mamma gör och vem mamma träffar. Hon har också berättat att hon tycker att det pinsamt att de ofta kommer försent till skolan då pappan har svårt att planera det som krävs för att morgonbestyren ska fungera. Han blir ofta arg och Lisa får ont i magen och känner sig ledsen.

Emelie separerade för flera år sedan från dotterns pappa. Han skrämde och kränkte henne under tiden de levde tillsammans och för att undvika fortsatt våld, har hon inte velat utmana honom genom att vara tydlig med vad hon anser vara bäst för Lisa. Hon vet att hon borde kontakta familjerättsbyrån för att få till stånd en skriftlig överenskommelse eller ett avtal om boende, umgänge och vårdnad, men har hela tiden hoppats att situationen ska bli bättre. Emelie är rädd för att kontakta familjerättsbyrån

för att påbörja en förändring av förutsättningarna för samarbetet. Hon vill inte riskera att pappan åter börjar hota och kränka henne.

När följande episod sker har vi haft flera samtal där ansvar- och skuldplacering varit centrala teman. Emelie berättar att hon skäms över att hon är så feg att hon inte vågar be pappan följa med till familjerättsbyrån för att förhandla om att Lisa kanske skulle må bättre om hon bodde mer hos sin mamma.

När hon berättar att hon skäms knyter hon händerna och bankar lätt mot stolens armstöd. När hon uppmärksammas på detta och får frågan om vad detta betyder svarar hon att hon inte vet.

"Är du rädd?"

"Nej!"

"Ledsen?"

"Nej!"

"Arg?"

Det blir tyst en stund.

"Jo, jag är arg! Jag är j-gt arg! Jag är arg över allt jag gått med på ... Jag är arg på mig själv som inte sagt ifrån och låtit det gå för långt."

Emelie börjar gråta.

"Du är arg och du är ledsen ... Är du fortfarande rädd också?"

"Ja! Men jag känner att jag måste göra nåt... Vi kan inte ha det så här, jag kan inte undvika honom längre. Berätta igen hur jag ska göra med familjerätten och advokat och allt det där jag behöver göra!"

När skammen blir talbar och vreden funktionellt inriktad på kamp och gränssättning, ökar motivationen att agera.

Emelie kontaktar kort därefter familjerättsbyrån för att få till stånd samarbetsamtal. Då pappan inte vill medverka blir hon så småningom tvungen att anlita en advokat, för att påbörja en förändring av Lisas situation.

När skammen blir talbar och vreden funktionellt inriktad på kamp och gränssättning, ökar motivationen att agera.

Att väcka lust och nyfikenhet

Som vi tidigare nämnt behöver vi ge kvinnan bekräftelse och gensvar som reducerar skam så att affekterna glädje och intresse får möjlighet att mobiliseras. Lust och nyfikenhet är drivkraften bakom modet att våga ompröva gamla föreställningar om vem hon är och vem partnern är.

Vi bjuder in till samtal om hur hon vill leva sitt liv, nu och i framtiden. Hur vill hon att hennes liv ser ut om ett år? Eller om fem år? Hur ser hennes drömmar och önskningar ut? Hinder och möjligheter behöver undersökas. Rädslor och "längtor" behöver benämnas. Kan hon föreställa sig hur denna förflyttning i tid och rum, denna resa, skulle kunna gestalta sig? Vilka "medresenärer" vill hon ha som följeslagare och vem eller vilka önskar hon möter upp när hon har nått sitt önskade slutmål? Vem eller vilka i hennes nätverk skulle kunna involveras?

Ett exempel på hur vi kan arbeta med detta är inspirerad av den narrativa psykoterapeuten Maggie Carey, en av grundarna av Narrative Practices i Adelaide, Australien (Narrativ workshop "Narrative and trauma" i Göteborg den 2-3 november 2015). Här utgår vi från bilden av kvinnan sittandes i en båt. Båten lämnar en strand som är nutid och /eller dåtid.

Hon behöver kunna tänka och känna att hon har rätt att slippa bli utsatt för våld samt att hon har ett ansvar att skydda sig. För att kunna ta detta ansvar behöver det då finnas alternativ till våld.

Många av de kvinnor vi möter träffar vi bara en eller ett fåtal gånger och vi vill att de ska uppleva sig bli förstådda och bekräftade när de möter oss. Vi vill också förmedla att vi kan hjälpa dem om de skulle behöva det senare.

Det är inget ovanligt scenario att en kvinna återkommer, ibland någon månad eller något år efter första besöket. Hon var då inte redo att lämna partnern eller att tala om det smärtsamma – men nu vill hon ta ännu ett steg.

Bekräftelsen av den egna upplevelsen strävar till att hon ska få ökad kontakt med sina känslor och tankar, vilket är en förutsättning för att veta vem man är och vad man vill. Hon behöver kunna tänka och känna att hon har rätt att slippa bli utsatt för våld samt att hon har ett ansvar att skydda sig. För att kunna ta detta ansvar behöver det då finnas alternativ till våld.

5. Brist på alternativ till våld

Att utforska andra möjligheter

Utgångspunkten nu är att kvinnan tänker och känner att hon har rätt att slippa utsättas kontroll, hot och våld samt att hon tänker och känner att hon har ett ansvar att skydda sig. Nu behöver alternativen till vad hon ska göra undersökas.

Här ser det väldigt olika ut beroende på hur partnern och hennes omgivning reagerar när hon vill få till stånd en förändring. Är det ett gensvar där partnern anser att kvinnan har rätt till sin önskan om att slippa bli skräm, kränkt och sårad och anser partnern att han kan påverka situationen så att detta blir möjligt? I så fall, är partnern beredd att avstå från det beteendet som kvinnan anser skrämmer, kränker och sårar henne? Med andra ord vill partnern själv förändras och i så fall hur ska detta gå till? Detta blir avgörande om hon ska fortsätta relationen med partnern eller inte.

Om partnern inte anser att han har ett bekymmer med sitt beteende, utan istället förlägger ansvaret för sitt beteende på kvinnan – eller anser att han har rätt att agera som han vill, blir situationen istället sådan att hon får anpassa sig efter partnern eller lämna relationen.

Ovanstående resonemang blir viktiga i hennes ställningstagande i att lämna eller stanna. Om kvinnan, för att kunna leva tryggt och värdigt behöver lämna partnern, behöver hon känna att hon har alternativ att gå till. Det ska bli möjligt att slippa utsättas fortsatt våld. Det är här omgivningens gensvar kan få en avgörande betydelse för utfallet. Accepterar partnern och/eller övrig familj/släkt att hon vill avsluta relationen? Om de inte har gemensamma barn och om kvinnan inte själv söker upp mannen, är alternativet till fortsatt våld enkelt.

Tyvärr ser det sällan ut så här, åtminstone inte för de kvinnor vi träffar på kck. I stället är det ofta så att partnern inte accepterar att relationen avslutas på hennes villkor. Hon kan då behöva hjälp från släkt och vänner och om inte det fungerar, kanske hon är tvungen att vända sig till polis och socialtjänst. Om hennes fysiska och psykiska integritet inte respekteras är hon kanske tvungen att flytta från sitt hem tillfälligt eller permanent.

Kvinnan behöver få ett gensvar från omgivningen där det ska bli möjligt att leva tryggt. Hon ska slippa hantera den som skrämmer, kränker och sårar henne. För att detta ska bli möjligt behöver "de andra", det vill säga hennes privata nätverk och myndigheter, "ta över hanterandet" av våldsutövaren. Detta stöter ofta på motstånd hos omgivningen som många gånger vill blanda in henne igen, då även omgivningen känner sig maktlös inför att våldsutövaren inte accepterar villkoret att lämna henne ifred.

Det är inte heller ovanligt att partnern blir ett bekymmer för andra i sin närhet när kvinnan inte längre täcker upp och kompenserar för dennes svårigheter att själv hantera sitt liv självständigt och konstruktivt. Hon kan också själv behöva hjälp och stöd för att skapa sig ett självständigt liv där hon inte är beroende av mannen ekonomiskt, socialt och känslomässigt.

Har de gemensamma barn, behöver hon slippa hantera hans föräldraskap. Brister hans föräldraskap, ska det inte förväntas att hon ska kompensera för dessa brister, utan att i så fall få påverka villkoren.

I arbetet med att sortera vad som håller henne kvar i relationen och för att få syn på vad som gör separationen från en partner som brukat våld särskilt komplicerat, kan vi ta hjälp av ett material utformat utifrån Carin Holmbergs och Viveka Enanders teori om "Det traumatiska bandet" (2011). Materialet är ursprungligen skapat av kvinnogruppledarna i Utväg Skaraborg och består av lappar med fastknutna band. På lapparna står det skrivet känslord och sammansatta ord som exemplifierar de band som håller kvinnan kvar i en relation, där hon blir eller har blivit utsatt för våld: *kärlek, medlidande, rädsla, viljan att förstå, barn, nätverk, beroende, skam, skuld, isolering, hopp, internalisering* och *hat*. De olika lapparna sprids på whiteboard eller på golvet och kvinnan får reflektera över vilka band som kanske aldrig funnits, vilka som försvunnit i uppbrottsprocessen och vilka hon har kvar att förhålla sig till. Genom att fläta ihop alla banden, blir det tydligt hur starka bindningar det kan bli med så många olika faktorer som påverkar. Flätan blir till ett tjockt rep som är svårt att bryta. Försvinner däremot ett enstaka band, är det lättare att lossa på flätan och lösgöra fler. Banden försvinner sällan helt plötsligt. De försvagas ofta av olika anledningar, bland annat genom kvinnornas olika typer av motståndshandlingar.

Materialet är oerhört effektivt för att belysa hur svårt det kan vara att bryta upp, men också för att belysa vad som faktiskt försvunnit eller är på väg att få mindre påverkan i hennes liv. Det visar på en förändringsprocess och skapar hopp om att fler band kan försvinna. På vilka sätt har hon bidragit till att vissa band är borta nu? Hur kan hon påverka att de band som finns kvar får mindre negativt inflytande framöver? Vad kan hon behöva för stöd från sin omgivning för att det ska bli möjligt?



Hjälp att skapa ett yttre skydd

För att vårt gensvar ska kunna bidra till att kvinnan kan leva ett tryggt och värdigt liv, behöver vi se hennes situation ur flera olika perspektiv. En skyddsbedömning är alltid den primära insatsen och vi behöver omgående undersöka hur farlig den aktuella situationen är för kvinnan och eventuella barn. Om kvinnan är på väg att separera, är risken för allvarligt och dödligt våld som störst.

I de fall då kvinnans yttre säkerhet behöver ökas, kan vi behöva vara behjälpliga med att mobilisera hennes omgivning. Vi behöver undersöka hur stor risken är för att hon och eventuella barn utsätts för allvarliga skador eller till och med dödas. Även anhöriga eller husdjur kan skadas och egendom förstöras. Barn kan riskeras att bortföras både inom och ut ur landet. Vi börjar det här kapitlet med att ge en fallbeskrivning för att åskådliggöra hur delar av skyddsnetet kan möjliggöra kvinnors skydd.

Exemplet Ingrid

När Ingrid kom till samtalsmottagningen hade hon nyss fyllt 60 år och arbetade som behandlingsassistent. Hon hade haft en relation med Dan i sju år. Han var förtidspensionerad sedan en längre tid och hade ett alkoholmissbruk. Under årens lopp hade han bott till och från i Ingrids lägenhet och han utsatte henne för våld redan några veckor in i relationen.

Ingrid hade bott på skyddat boende vid två tillfällen under de åren hon levt med Dan. Vid båda tillfällena stannade hon endast en natt. Hon var rädd för att bli utsatt för ännu värre våld om hon var hemifrån längre. Men framförallt var hon orolig för att lämna hunden kvar hemma med Dan.

Det var Ingrids chef Elisabeth som kontaktade samtalsmottagningen. Elisabeth hade precis haft ett samtal med Ingrid eftersom hon sjukskrivit sig mycket den sista tiden och Elisabeth ville höra hur det var med henne. Under samtalet berättar Ingrid om hur Dan misshandlat och hotat henne var och varannan dag under flera års tid. För några månader sedan hade han rispat henne med kniv på armen, men det som hade varit mest skrämmande var att han nu också hade sparkat och hotat skära halsen av hennes hund. Ingrid hade blivit rädd för både sitt eget och hundens liv. Det var avgörande för att hon samma dag ringde till polisen. De var snart på plats och grep Dan, som så småningom också blev häktad och sedermera dömd för grov kvinnofridskränkning, till fängelse i ett år. Om två månader skulle han frigges, efter att ha avtjänat två tredjedelar av straffet. Ingrid berättar för sin chef att hon har svårt att ta sig till jobbet vissa morgnar eftersom hon sover dåligt och har mycket ångest på natten. Hon oroar sig mycket för hur det ska bli när Dan släpps ur fängelset.

Elisabeth letade upp telefonnumret till samtalsmottagningen och med hennes hjälp fick Ingrid en tid hos oss dagen därpå. Elisabeth följde också med Ingrid som stöd vid första samtalet.

Under samtalen som följer berättar Ingrid att Dan suttit i fängelse tidigare

och varje gång hade han kommit tillbaka till henne. Den här gången ville hon planera och förbereda sig. Hon hade kämpat länge för sitt förstahandskontrakt och ville inte ge upp det. Hon hade försökt byta till en annan lägenhet men inte lyckats, så hon ställde in sig på att bo kvar. Skyddat boende hade hon ju bott på tidigare men där fick hon inte ha med sin hund.

Elisabeth tog reda på vad hon kunde göra för att underlätta för Ingrid och lovade bland annat att ta hand om Ingrids hund om hon så småningom behövde flytta till skyddat boende. För att få vardagen och dygnsrytmen att fungera ville Ingrid fortsätta jobba. Elisabeth ordnade därför ett mer flexibelt schema med eftermiddagspass, eftersom mornarna var tunga för Ingrid efter nätter med orolig sömn. Hon såg också till så att Ingrid fick gå in genom en annan ingång på arbetsplatsen, en ingång som inte Dan kände till. På arbetsplatsen införde också nya rutiner som bland annat innebar att alla dörrar in till avdelningarna var låsta. De vakter som arbetsplatsen anlätade informerades om den skärpta säkerheten.

Ingrid hade gömt undan viktiga papper och personliga tillhörigheter på sin arbetsplats och hade en flyktplan om Dan skulle dyka upp. Han hade tidigare brutit sig in och förstört värdefulla tillhörigheter för henne och det ville hon inte skulle hända igen. Hon byggde upp ett litet nätverk av professionella, kollegor och andra hon kom att lita på som ville hjälpa henne i separationen.

Polisen gjorde också ett mycket viktigt arbete. Ingrid hade fått förtroende för närpolisen som var de som kom och grep Dan hemma i lägenheten. De var snabbt på plats efter att hon ringde 112 och två av poliserna stannade kvar hos henne länge efter att kollegorna åkt iväg med Dan till polishuset. Dagen efter återkom de och körde henne till Sahlgrenska sjukhuset för en rättsmedicinsk undersökning. Samma poliser kom även hem och tittade till henne och pratade en stund, redan ett par dagar senare.

Även poliser som arbetade på avdelningen för brottsoffer och personsäkerhet kontaktade Ingrid i ett tidigt skede. De gjorde en säkerhetsbesiktning av lägenheten, informerade om möjliga skyddsåtgärder och svarade på hennes frågor. De kom även till samtalsmottagningen för en gemensam risk- och skyddsbedömning. Tillsammans med Ingrid och kuratorn på samtalsmottagningen planerades för vilka skyddsåtgärder som behövde vidtas. När Dan så småningom frigavs, åkte närpolisen några extra varv runt Ingrids hus med jämna mellanrum, för att markera sin närvaro. Ingrid berättade i samtalen att polisens agerande var av stor betydelse för hennes återhämtning och ökade känsla av trygghet. Hon kände sig inte lika ensam och maktlös som hon gjort tidigare och isolerade sig inte på samma sätt i lägenheten.

En socialsekreterare kontaktades och gjorde en bedömning av skyddsbehovet och skyddat boende. Om Ingrid hastigt skulle behöva ompröva sitt beslut att bo kvar i lägenheten, så fanns bedömningen redan inskriven i hennes journal.

Utöver arbetsgivaren, polisen, brottsoffersamordnaren och socialtjänsten, hjälpte även Ingrids hyresvärd till att ordna med låsta brevinkast innanför porten till hela trappuppgången och var behjälplig med byte till säkerhetsdörr. Skadeståndet som hon tilldömdes innebar att hon bland annat kunde byta ut sängen, soffan och köksbordet. Dessa möbler var kopplade till många hemska minnen och detta var till stor hjälp i Ingrids återhämtningsprocess.

Kombinationen av samhällets gensvar på Dans våld, omgivningens gensvar till Ingrid samt hennes egna förmåga att söka stöd och hjälp, var avgörande faktorer för hennes möjligheter till ett våldsfritt liv.

Efter ett par månader började Ingrid i en av våra samtalsgrupper och träffade där en annan kvinna som hon började umgås med, även efter gruppsamtalens slut. De senaste sju åren hade alla vänner försvunnit, nu vågade hon släppa in vänner igen. Livet vidgade sig sakta men säkert. Dan höll sig borta och efter en tid fick hon höra att han återigen satt frihetsberövad, för vilket brott visste hon inte.

Kombinationen av samhällets gensvar på Dans våld, omgivningens gensvar till Ingrid samt hennes egna förmåga att söka stöd och hjälp, var avgörande faktorer för hennes möjligheter till ett våldsfritt liv.

Risk- och skyddsbedömning

När vi planerar för kvinnans säkerhet utgår vi från vad kvinnan tillsammans med hennes omgivning kan påverka för att göra hennes (och hennes barns) situation tryggare och säkrare. Vi fokuserar främst på vad hon kan göra för att skydda sig och sina barn – och mindre på hur farlig partnern är, då det är något varken hon eller vi har makt över.

Kvinnan behöver skaffa sig makt och kontroll över sin fysiska integritet, sina barn, sin bostad och sin ekonomi. Hon behöver skaffa sig manöverutrymme för att agera säkert när hon ökar sitt livsutrymme. Frågor att ta ställning till är exempelvis:

- Behöver hon lämna sitt hem för att säkra sin integritet och säkerhet? I så fall, kan hon bo hos någon vän eller anhörig eller behöver hon ett skyddat boende?
- Behöver polis och socialtjänst omedelbart kontaktas för att situationen är akut? Eller kan säkerhetsplanen innehålla utrymme för olika alternativ som sträcker sig över tid?
- Hur mycket förhandlingsutrymme har kvinnan för att själv agera säkert? Har hon ett privat nätverk som kan hjälpa henne så att separationen blir så säker som möjligt?
- Finns det personer i partners nätverk som kan ha ett icke-våldsinflytande? Eller riskeras situationen att förvärras om anhöriga och vänner involveras?

Faktorer som påverkar säkerhetssituationen

När vi diskuterar och planerar för kvinnans skydd har vi på Kriscentrum för kvinnor formulerat en säkerhetsplanering. Den används först och främst av våra kollegor i det skyddade boendet, men frågorna är också användbara i samtalen med kvinnorna vi möter på samtalsmottagningen. Utifrån svaren på frågorna behöver vi utforska olika alternativ till skyddsåtgärder.

Känslor för mannen

Har kvinnan kvar känslor för mannen som medför risk för att hon kommer att fortsätta eller återuppta relationen?

Bostaden och dess närområde

Bor kvinnan i samma bostad som mannen? Om inte: Finns det säkerhetsrisker med själva bostaden? (markplan, närhet till grannar etc.)

Vistas mannen i bostadens närområde? Riskerar kvinnan att möta honom i till exempel affären, på lekplatsen eller i kollektivtrafiken?

Umgående och vårdnad av gemensamma barn

Ange om kvinnan och mannen har gemensamma barn. Om de har gemensamma barn:

- Har hon ensam eller gemensam vårdnad?
- Medför kontakt i samband med exempelvis överlämningar att kvinna och barn utsätts för säkerhetsrisk?
- Är adekvata åtgärder vidtagna för kvinnans säkerhet vid överlämningar?
- Finns det säkerhetsrisker förknippade med barnens fritidsaktiviteter?
- Har skola och barnomsorg fått den information de behöver?
- Finns risk att barn bortförs inom och/eller utom landet?

Ekonomisk situation

- Är kvinnans ekonomi skild från mannens? (Gemensamma tillgångar, bankkort eller annat.)
- Är kvinnan ekonomiskt beroende av mannen?
- Är mannen ekonomiskt beroende av kvinnan?

Socialt nätverk

Har kvinnan och mannen gemensamma bekanta? Finns det säkerhetsrisker förknippat med att träffa gemensamma bekanta eller släktingar?

Övrigt

Finns det andra faktorer som kan påverka säkerhetssituationen? Ange i så fall vilka och värdera risken de utgör. Kvinnan kan till exempel ha arbetstider som innebär att hon är beroende av den andra förälderns medverkan i tillsynen av barnen.

Åtgärder för ökad säkerhet

Här listar vi åtgärder som kan öka kvinnans säkerhet. Vid varje åtgärd behöver också ansvarig eller ansvariga för att åtgärden utförs utses samt eventuellt en stödperson. Säkerhetsplanen behöver också helt eller delvis kommuniceras till tredje part. Med tredje part menar vi socialtjänst, polis, målsägarebiträde eller annan.

Rättsliga åtgärder

Med rättsliga åtgärder menar vi de åtgärder som syftar till att ställa den våldsutövande till svars för sitt brott. Åtgärder som syftar till att stärka skyddet för kvinnan, samt åtgärder som syftar till att reglera vårdnad, boende och umgänge med gemensamma barn.

Exempel på åtgärder:

- Polisanmälan
- Ansökan om kontaktförbud
- Ansökan om äktenskapsskillnad
- Begäran om ensam vårdnad
- Begäran om reglerat umgänge
- Ansökan om umgängesstöd
- Driva process om äktenskapsskillnad i annat land (om äktenskap är registrerat i kvinnans eller mannens hemland)¹

¹ Kontakt kan till exempel behöva tas med ambassad eller Moské för att möjliggöra skilsmässa enligt annat lands sedvänja.

Stödinsats

Här avses stöd för att stärka kvinnan, till exempel samtal med kurator eller psykolog. Här omfattas samtalsmottagningen på KCK men också externa aktörer.

Det kan också vara stödinsatser för barnen. Vi förmedlar exempelvis kontakt med Bojen och Barnhus Göteborg (verksamheter för barn som upplevt våld) och till andra stödinsatser inom socialtjänsten.

Identitetsskydd

Åtgärder som syftar till att skydda kvinnans identitet.

Exempel på åtgärder:

- Ansökan om sekretessmarkering
- Ansökan om skyddad folkbokföring

Bostadssituationen

Åtgärder som syftar till att skapa ett säkert boende.

Exempel på åtgärder:

- Flytt till eget boende
- Flytt till kortsiktigt eller långsiktigt boende i lägenhetsform
- Byte av bostadsort
- Ansöka om kvarsittningsrätt
- Begära bodelning
- Begära avhysning

Den ekonomiska situationen

Åtgärder som syftar till att kvinnan ska ha en självständig ekonomi skild från mannens. Beroende på kvinnans ekonomiska förutsättningar kan olika typer av åtgärder bli aktuella.

Exempel på åtgärder:

- Avsluta gemensamma ekonomiska avtal
- Budget och skuldrådgivning
- Ansöka om försörjningsstöd, bostadsbidrag, underhållsstöd m m.

Egna åtgärder

Åtgärder som enbart kvinnan själv kan utföra. Det kan exempelvis handla om att undvika platser och sammanhang där det finns risk att hon träffar mannen.

Partnerns våldspotential

Även om vi främst fokuserar på kvinnans möjlighet att skydda sig när vi bedömer risken för våld ställer vi givetvis frågor om partnerns tidigare eller nuvarande agerande. Hans våldspotential kan ha stort inflytande över vilka åtgärder som kan bli nödvändiga att genomföra. En ökad risk för våld kan föreligga om partnern:

- Är våldsamt utanför hemmet.
- Hotar mer frekvent eller med allvarligare hot.
- Använder våld mot barnen.
- Hotar att döda kvinnan och barnen eller hotar med självmord.
- Använder droger.
- Har använt våld under graviditet.
- Har begått sexuella övergrepp.
- Är besatt av kvinnan, säger att han inte kan leva utan henne, förföljer eller trakasserar henne.
- Tidigare har skadat kvinnan allvarligt.
- Har hotat vänner eller släktingar.
- Har vapen hemma eller lättillgängligt.
- Är dömd för misshandel eller våldsbrott.

Gründe med flera (2009)

Socialstyrelsen har tagit fram materialet FREDA- bedömningsmetoder som kan användas inom socialtjänsten och andra verksamheters arbete med personer som utsatts för våld i nära relationer. Materialet innehåller frågor att ställa till den våldsutsatta i syfte att bedöma behovet av skydd och stöd.

Skam och skuld

Affekter

Psykiatern och psykoanalytikern Johan Beck Friis (2009) spekulerar i om det inte är vår förmåga att möta affekter – och då särskilt skammen – mer än själva metoden som avgör om vi framgångsrikt kan hjälpa människor till en positiv förändring.

I vårt arbete blir förståelsen och kunskapen om känslor och affekter en viktig del i hur vi bemöter någon som är rädd och känner skam. Vårt bemötande ska underlätta för kvinnan att få tillgång till sin egen motivation för förändring. Vi ska nu ge en kort bakgrund till affektens betydelse i denna process. Katja Bergsten (red.) skriver:

”Med begreppet affekt menar vi en biologisk mekanism som koordinerar den kroppsliga aktivering som hör samman med ansiktsuttryck, kroppsspråk och handlingstendens.” (s. 32, 2015)

Affekterna är vårt primära motivationssystem som hjälper oss att undvika det som kan skada oss och som hjälper oss att närma oss det som gynnar oss. De är också vårt snabbaste informationssystem som ger oss information om hur vi ser på oss själva och om hur vår situation ser ut. Slutligen är affekterna en stor del av vår kommunikation med andra människor, där vårt kroppsspråk och våra ansiktsuttryck blixtnabbt berättar om vårt tillstånd.

Mobilisera affekterna glädje och intresse

Skam är den mest sociala affekten och den avbryter effektivt de positiva affekterna intresse och glädje. Dessa ligger ju till grund för trygghet och livsglädje samt aktiverar omsorgen om oss själva. Därför blir arbetet med att öka kvinnans frihet från hämmande skamkänslor en viktig pusselbit i återtagandet av det egna aktörskapet. Vi som möter den våldsutsatta ska genom vårt kroppsspråk, våra ansiktsuttryck, vad vi säger och gör – och hur vi säger och gör – förmedla trygghet och engagemang.

Nio grundaffekter

Psykologen Silvan Tomkins (1911-1991) har identifierat nio grundaffekter hos människan:

Intresse: Den affekt som får oss att rikta vår uppmärksamhet mot det vi vill närma oss.

Glädje: Affekten som lugnar ner aktivitet och som hjälper oss att lita till vår egen förmåga.

Förvåning: Den snabbaste affekten vars syfte är att nollställa oss en kort sekund så att vi kan ställa om och ta in ny information.

Ledsenhet: Affekten som bromsar upp aktivitet, vilket bidrar till att vi kan få syn på vårt behov av omsorg.

Rädsla: Den affekt som gör oss observanta på faror och hjälper oss att undvika dem.

Vrede: Har två funktioner; nämligen att med energi markera och hävda gränser samt att forcera hinder.

Avsky och avsmak: Två affekter som får oss att ta avstånd från sådant som kan skada oss.

Skam: Den mest sociala affekten vars funktion är att hejda ett pågående beteende som skulle riskera att vi stöts ut från gemenskap.

Se bilaga sida 124 för vidare information.

Skammens och skuldens funktion

Vi har tidigare nämnt att arbetet med att bistå kvinnan att återta trygghet och självaktning är det centrala i vårt arbetssätt. För att bättre förstå tillvägagångssättet för varför och hur vi gör detta, behöver vi förstå skammens och skuldens betydelse i det mänskliga varat.

Skam och skuld är återkommande teman när vi talar om brottsoffer och våld i nära relationer. Båda känslorna är grundläggande för att vi människor ska kunna leva i ömsesidighet med varandra. Skam återställer sociala relationer främst genom icke verbal undergivenhet och är förenad med en känsla av att fly, gömma sig eller att slå tillbaka. Den söker upprättelse av den egna värdigheten. Kärnupplevelsen i skam är att inte duga, att vara oren och att inte vara älskad.

Skulden å andra sidan återställer relationer, genom hjälpande, reparerande beteenden. Den handlar om att ta ansvar för orätta handlingar och den lindras genom gottgörelse. Skuld reglerar frågor som rör makt, alltså förmågan att få något att hända, medan skam sätter gränser runt intimitet.

Då skammen berör vem jag är och skulden vad jag gör, blir detta grunden för om vi upplever oss värdefulla och kompetenta. Vi ska kunna känna att vi är värda att älskas och respekteras samt att vi har makten att påverka våra liv i en önskad riktning.

Många gånger ställer sig skammen i vägen för ansatsen att gottgöra skulden. Exempelvis om jag sagt eller gjort något som sårat eller skadat någon i min närhet, kanske jag skäms och undviker att prata om det illa jag gjorde. Detta gör att jag inte heller kan ta ansvar, erkänna att jag gjort fel samt be att få gottgöra den skada jag gjort. Till exempel träffar vi ofta mammor som inte kunnat skydda sitt barn i den utsträckning de önskat. Skammen över den egna otillräckligheten kan ha bidragit till att de inte pratat med barnet om det hemska som hänt. En rörelse/ förflyttning från skam till skuld innebär att mamman kan se att hon inte är "*en otillräcklig mamma*", utan att hon i den situationen inte har räckt till. För att försöka gottgöra kan hon till exempel prata med barnet nu istället. Hon kan placera ansvaret för våldet hos den som var våldsam och själv erkänna och ta ansvar för att hon inte skyddat barnet så som hon hade velat. Att få möjlighet till att laga det man har skadat ökar känslan av att duga, vilket i sig också är skamavlastande.



Många gånger ställer sig skammen i vägen för ansatsen att gottgöra skulden.

Vårt förhållningssätt till skam och skuld i samtalet

När vi arbetar med dessa känslor behöver vi se hur de flätas ihop och lösgörs från varandra för att få igång en konstruktiv process som ökar tryggheten och självaktningen hos kvinnan. Skulden är ofta lättare att bära då den kan delas med andra. I skammen upplever vi oss ofta som ensamma.

I arbetet med kvinnans skuldskänslor fokuserar vi på att placera ansvaret där det hör hemma. Att utreda vem som gjort vad i olika situationer och placera ansvaret i händelseförloppet hos rätt person är grundläggande i arbetet med skuld. Mitt ansvar är min skuld och min skuld är jag ansvarig

Sorgen hjälper oss att släppa taget om det förflutna och underlättar för skam och skuldbunden energi att lösas upp.

för att gottgöra. Här talar vi också mycket om kvinnans egen makt och hennes begränsningar. Vad har hon makt över och vad har hon inte makt över?

Synliggörandet av kvinnans motstånd är en viktig del i arbetet med att avlasta skam. Genom att få syn på sitt aktörskap minskar skammen och det skapas utrymme för sorg. Tillsammans med kvinnan skapar vi berättelser om vad som hänt och hur hon agerat, där hon blir sedd och hörd utifrån flera aspekter av sin identitet. Här görs också hennes dolda och/eller öppna motstånd synligt och begripligt. Vi vill också bistå henne att öka sin medkänsla med sig själv för att skapa möjlighet att sörja. Sorgen hjälper oss att släppa taget om det förflutna och underlättar för skam och skuldbunden energi att lösas upp.

Skam och ideal

Skammen är kopplad till bilden av den jag är. Den är också den affekt som reglerar hur vi förhåller oss till andra människor och hur andra människor förhåller sig till oss. Den fungerar som en nödbroms som ska skydda oss från att stötas ut från mänsklig gemenskap men den kan också ställa sig i vägen för tillhörighet och glädje.

När vi människor handlar på ett sätt som strider mot vår idé om vilka vi är och vilka vi vill vara, kan vi uppleva skam. Skammen blir på så vis kopplad till självbilden och vårt jagideal. Om idealet för en ung kvinna i Sverige idag är att vara självständig och inte "ta skit" från någon, kan vetskapen om att hon underkastar sig sin partners vilja och inte öppet försvarar sig mot elakheter, bli grund för att känna skam. Hon kan också stanna kvar hos en partner som behandlat henne och hennes barn illa, för att hon gjort sig ekonomiskt beroende av denne.

Vi har också en idé om att den romantiska kärleken är förknippad med lidande och uppoffringar. Att ge upp och släppa taget om en partner kan betyda att vi brister i vår förmåga att älska och stå ut. Otaliga är de berättelser från litteratur, teater och film som handlar om att kärlek kostar.

Kvinnor som är socialiserade i en mer kollektivistisk tradition kan också förväntas stanna i ett äktenskap där hon och barnen utsätts för våld och kontroll för att inte dra skam över familjen. Att avbryta familjelivet kan drabba släktens goda namn. Kvinnan misslyckas med att leva upp till idealet av att på ett ärbart sätt förvalta familjens heder. Den kvinna som "väljer" att stå ut med våldet för att kunna stanna i Sverige i väntan på permanent uppehållstillstånd kan uppleva skam inför sig själv. Många gånger används detta mot henne av den våldsutövande partnern som är fullt medveten om hennes svåra situation. Han kan behandla henne ännu mer föraktfullt och aggressivt när han ser hennes utsatthet och hennes beroende av hans välvilja. Det är inte heller ovanligt att våldet ökar markant precis innan kvinnan ska beviljas permanent uppehållstillstånd eller att hon då blir utslängd från det gemensamma hemmet.

I djupare mening berör jagidealet den vi önskar vara utifrån önskedrömmar, visioner, behov och förutsättningar. Men vår förmåga att bedöma och ha en realistisk bild av oss själva bygger också på att vår omgivning bekräftar oss realistiskt. Exempelvis om min väldigt fotbollsintresserade förälder tillskriver mig en framtid som den "nye Zlatan" och jag saknar ett naturligt löpstep, kan detta glapp mellan förväntan och förmåga, skapa skam. Jag kan uppleva att jag inte duger i en viktig persons ögon.

Här presenterar sig också skammens ständiga följeslagare; aggressiviteten, som uppstår när den ideala delen av oss själva attackerar den faktiska delen. Det är när vi inom oss tänker att vi borde kunna bättre – eller framförallt – vara bättre. Denna brist hos oss själva påverkar kraftfullt vår självkänsla och vårt värde i våra egna ögon. Aggressiviteten kan riktas inåt mot oss själva och visa sig som självförakt, eller utåt och visa sig i form av angrepp på andra människor.

Skam som skydd och hinder

Skam är en stressreaktion som snabbt ska få stopp på ett beteende som kan utsätta oss för social fara. När skammen är konstruktiv lär den oss gränser och respekt för andra. Vi behöver ju veta vår plats i gruppen för att få vara med! När skammen är destruktiv hindrar den ömsesidighet i våra relationer till varandra. Skam har också stor betydelse för att utveckla depression och självdestruktiva beteenden. Då skammen också kan uttryckas som attacker på andra kan den öka risken för olika former av våld.

Johan Beck Friis (2009) skriver följande om skillnaden mellan skamlöshet och skamfrihet:

”Med skamlöshet menar jag avsaknad och förnekelse av all skam och alla skamkänslor. Med skamfrihet menar jag en mogen och bevarad förmåga att känna skam, men med en samtidig frihet från skamkänslor som plågar och hämmar.” (s. 35)

Då skammen ska skydda oss mot att stötas ut måste det också synas utanpå att vi skäms och lider. Kvinnor som förväntas förvalta sin familjs heder kan signalera till omgivningen att hon bär sin skam synligt för att befria övriga familjen från ansvar. Här kan den skamfrihet som vi eftersträvar att uppnå i mötet med den våldsutsatta kvinnan, av hennes omgivning och henne själv, istället uppfattas som att hon är skamlös, arrogant och självvisk.

En kvinna svarade på följande, mycket artiga sätt, när vi talade om hennes smärta och nedstämdhet samt hur hennes liv skulle kunna gestalta sig ljusare i framtiden;

”Du är säkert en duktig psykolog... men ta inte ifrån mig mitt lidande, för då tar du ifrån mig min värdighet.”

Denna kvinna hade skiljt sig från en man mot sin familjs vilja. Priset hon var beredd att betala för att slippa honom och samtidigt bibehålla relationen till sin familj, var ett fortsatt lidande.

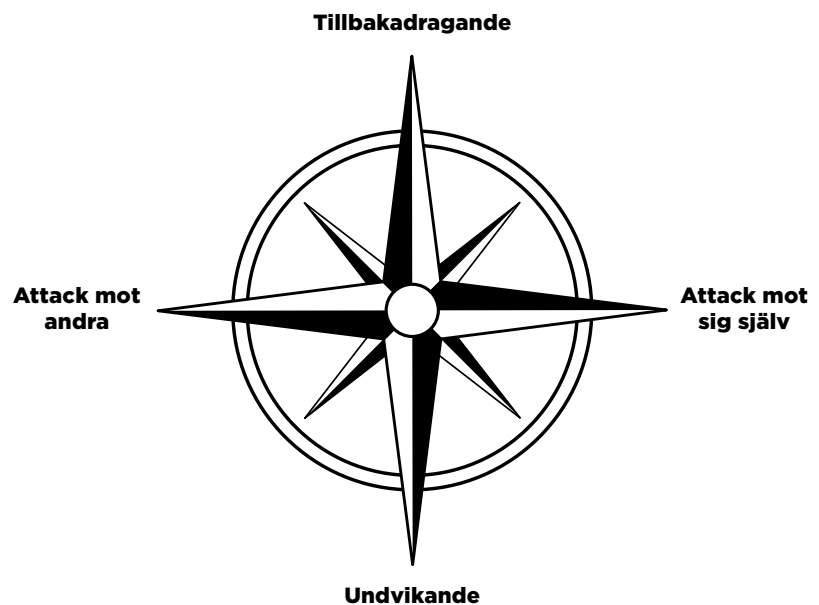
Lucas Gottzén (2016) beskriver hur en man, efter att ha utsatt sin kvinnliga partner för våld, kan bli accepterad och få återinträda i en gemenskap genom att uppvisa en ångerfull och skamsen hållning. När en man i en svensk jämställd kontext där våld inte är acceptabelt visar upp att han lider och skäms, kan han få ett mer förstående gensvar. På så vis underlättar det för honom att söka hjälp för beteendet. Vi människor vill gärna se att den som betett sig moraliskt felaktigt tydligt visar att den insett att den betett sig avvikande och överträtt gränsen för vad som är normalt.

Istället för att uppfattas som en ”kvinnomisshandlare” blir mannen en ”vanlig man som har ett aggressionsproblem”. Gottzén menar att detta kan bli moraliskt problematiskt, då det bidrar till att den våldsamma mannen distanserar sig från själva våldet. Vi skulle här vilja tillägga att denna skam som medför distansering från våldet också kan minska hans benägenhet att ta ansvar och känna medkänsla gentemot den våldsutsatta kvinnan.

Priset hon var beredd att betala för att slippa honom och samtidigt bibehålla relationen till sin familj, var ett fortsatt lidande.

Strategier för att hantera skam

Andersson/Viotti (2013) beskriver två säkerhetsstrategier för att hantera skam. Den ena är att inta en undergiven och underordnad attityd där man hela tiden har kontroll på vad man gör och hur man agerar så att inget oväntat ska hända i relation till den andre (internalisering). Den andra strategin är att inta en dominant och attackerande attityd där man är kritisk eller hånfull (externalisering). De skriver vidare att valet av strategi oftast är omedvetet och beror både på tidigare erfarenheter och i vilket sammanhang man befinner sig.



På liknande sätt beskriver psykiatern Donald L. Nathanson (1992) hur skammen likt en kompass kan riktas mot olika poler i vår strävan att säkerställa vår inre balans.

- Tillbakadragande: isolering, undvika intimitet.
- Attack mot andra: våld, hot, skvaller, skylla på andra.
- Attack mot sig själv: självdestruktivitet, självförakt.
- Undvikande: fysiskt avlägsna sig, undvika inre upplevelser bland annat via droganvändning, spänningssökande.

Shame by proxy

Skam kan också överföras mellan människor som ett sätt att avbörd den egna skammen på en annan individ. Begreppet Shame by Proxy (Rössel, 2012, s.18), som kan förstås som skam via ombud, är ett fenomen som beskriver hur en individ använder en närstående för att få denna att göra skamliga handlingar. Dessa handlingar har sitt ursprung i egna frustrationer och egen skamtyngd otillfredsställelse. Den som får skammen "dolt" överförd på sig drivs att göra handlingar som den egentligen inte vill. När denne sedan accepterar eller till och med aktivt tar del kan den klandras för att vara dålig. Det kan exempelvis handla om att en kvinna känt sig tvingad att delta i sexuella handlingar med partnern eller med andra som partnern föreslagit och att hon sedan fått höra att hon är en dålig kvinna/människa. Detta blir också en strategi att underminera hennes självkänsla och försvåra för henne att lämna partnern.

Att bemöta trauma och kris

Kvinnorna vi möter har ofta varit med om svåra och traumatiserande upplevelser. Det är därför viktigt för oss att ha god kunskap om kris och trauma och veta hur vi ska bemöta kvinnorna för att stärka deras möjligheter till återhämtning.

Vad är ett trauma?

Enligt Janoff-Bulman (1992) kan en händelse som rubbar de grundläggande föreställningarna vi människor behöver ha för att kunna fungera normalt vara traumatiska. Dessa föreställningar är att *världen är välvillig, händelser begripliga och att självbilden är positiv*. Framför allt är det avsaknad av kontrollförmåga och rättvisa som är centrala för hur effekten av händelsen upplevs.

För att en situation eller händelse ska betraktas som traumatisk ska den, för den enskilde personen, innebära en stor psykisk påfrestning med överväldigande känslor som känns omöjliga att hantera eller påverka (Gerge, 2013)

Det är upplevelsen av händelsen och den personliga innebörden för personen som avgör om det leder till traumatisering. Därför talar vi numera om att en svår händelse kan vara ”*potentiellt traumatiserande*”.

Att bli hörd och få sin identitet bekräftad

Vårt antagande är att omgivningens gensvar på individen och på händelsen har stor betydelse för möjligheten till en god återhämtning.

Den norske psykiatern och psykoanalytikern Sverre Varvin sammanfattar vad som är traumatiseringens karaktäristika, med tydligt fokus på gensvarets betydelse:


Något fruktansvärt sker

Det finns ingen som hjälper

Det finns ingen som bryr sig

Här blir kopplingen till rädsla och skam synligare, då omgivningens likgiltighet bekräftar rädslan och skammen att vara övergiven, maktlös och inte vara värdefull.

Varvin (2006) menar att två faktorer är särskilt viktiga för att man ska kunna återhämta sig efter att man traumatiserats: att ens historier blir hörda och validerade samt att ens identitet blir bekräftad. Han menar också att *traumatisering är en process* och att det som sker i den posttraumatiska fasen och hur man blir bemött av andra människor har en central betydelse för utgången.



Två faktorer är särskilt viktiga för att man ska kunna återhämta sig efter att man traumatiserats: att ens historier blir hörda och validerade samt att ens identitet blir bekräftad.

I överensstämmelse med Varvins uppfattning menar vi att den våldsutsatta kvinnan, i ett tryggt sammanhang, behöver få berätta sin historia och bli lyssnad på samt att hon behöver få sin berättelse erkänd som giltig.

Även Cathy Richardson och Allan Wade (2014) betonar att bemötandet och gensvaret är avgörande för hur den traumatiserade personen återhämtar sig. De menar att positiva sociala responser återskapar trygghet och värdighet och bidrar till återhämtning. Negativa responser å andra sidan, bidrar till ökat lidande:

”Kvinnor och personer som tillhör socialt marginaliserade grupper löper störst risk att mötas av negativa sociala responser. Offer som möter negativa responser tenderar att uppleva ett starkare och mer långvarigt lidande och har större benägenhet att skuldbelägga sig själva. De löper också större risk att diagnosticeras för psykisk sjukdom, även långt efter att övergreppen upphört”.
Richardson & Wade (2014, s. 52)

En annan konsekvens av att inte få ett tryggt och värdigt bemötande efter att ha blivit utsatt för våldsbrott är att en person, vid återberättandet av en händelse, riskerar att traumatiseras igen. Begreppet *sekundär viktimisering* beskriver just detta, hur ett offer åter riskerar att bli traumatiserat när denne försöker berätta vad som hänt. Hydén (2012) skriver att en förutsättning för att kunna behålla och bearbeta en svår händelse är att den utsatte befinner sig i ett socialt sammanhang som ger skydd och stöd.

Med andra ord så påstår vi att utvecklandet av PTSD och andra diagnoser, kopplade till svåra händelser, skulle kunna undvikas eller åtminstone minskas, om den traumatiserade personen möttes med gensvar som stärkte dennes trygghet och självaktning.

Vårt gensvar på trauma

En person som utsatts för en potentiellt traumatiserande händelse behöver, i ett tryggt sammanhang, få tala om sig själv utifrån sina egna motiv – hur hon tänkt och agerat. Hon behöver bli erkänd som ett subjekt i sin egen berättelse och ett subjekt som hon känner som sig själv. Vi som lyssnar har som uppgift att erkänna hennes berättelse som giltig och i och med det, bekräfta hennes identitet och hennes integritet. Det är hennes berättelse vi är intresserade av.

En kvinna berättade om skälet till att hon varken ville eller vågade berätta för sina anhöriga om det våld hon utsattes för:

”Jag vågade inte berätta för jag var rädd att de inte skulle hjälpa mig och det var lättare att tänka att de inte visste – än att de visste men inte gjorde något”

Den vi möter behöver få berätta fler berättelser om sig själv där hon får vara så sammansatt och flerdimensionell som en människa kan vara. Hon ska både kunna vara ett offer som med orätt lidit skada och samtidigt en person som är kapabel att agera och göra motstånd.

Hon ska både kunna vara ett offer som med orätt lidit skada och samtidigt en person som är kapabel att agera och göra motstånd.

Exempel på negativt gensvar på trauma

Otaliga är berättelserna om hur omgivningens gensvar till kvinnor utsatta för potentiellt traumatiserande händelser kan förlänga och förstärka konsekvenser av våld.

Exempel:

Åsa har under helgen blivit utsatt för dödshot från sin man, verbalt och via sms. Maken hotar också med att hon aldrig mer ska få se sitt barn igen. Veckan därpå kontakter Åsa socialtjänsten för att få råd och stöd kring hur hon ska skydda sig och sonen. Hon berättar om det våld som maken under flera år har utsatt henne för, ofta framför deras son. Hon visar även upp flera dödshot som han skickat på sms till hennes telefon de senaste dagarna. Socialsekreteraren beslutar att starta en barnutredning, enligt 11 kap. 2§ SoL och råder Åsa att inte lämna pojken på skolan den närmaste veckan. Åsa frågar om socialtjänsten kan meddela skolan, så att hon själv inte får kritik senare, men socialsekreteraren menar att det är Åsas ansvar.

Någon dag senare ringer socialsekreteraren upp Åsa och säger att hon inte fått tag på mannen. Hon önskar att Åsa själv tar kontakt med maken och meddelar honom att en barnutredning har inletts. Åsa är förtvivlad och förvirrad när hon kommer till samtalsmottagningen nästa dag. Hon får inte ihop de krav som ställs på henne; hon är skyldig att skydda sig själv och sitt barn samtidigt som hon själv ska kontakta den man som dödshotat henne. Hon säger:

”Det krävs så mycket av mig. Jag ska informera skolan, informera honom om socialtjänsten, polisanmäla, ta ledigt från jobbet och vara hemma med min pojke som inte kan gå till skolan. Jag ska ha råd att betala hyran också, fast jag inte kan bo där nu. Allt ansvar ligger på mig, jag är helt ensam i detta. Jag är så trött och arg hemma ... Känner mig som en väldigt dålig mamma.”

Kvinnan kan också ibland mötas av gensvar som vilar på en föreställning om att hon som våldsutsatt ska uppvisa en stereotyp bild av ”en missbehandlad kvinna”. Vänner, familj och arbetskamrater kan svara an på ett sådant sätt att kvinnan inte känner sig trodd, då omgivningen har svårt att tro att till exempel någon som är så duktig och kompetent på sitt arbete samtidigt kan utsättas för våld. För kvinnan själv kan det istället vara så att den plats där hon haft möjlighet att vara sig själv eller där hon stärkt sin självaktning, är just i sitt yrkesliv. Det kan vara hennes andrum, där hon får stärka sin motbild till den hon tillskrivs vara av sin partner.

Ytterligare ett exempel är hur kvinnan som våldsutsatt förväntas agera i en rättssal. Ett alltför motsträvt och argt uttryck i rättssalen kan skapa minskad förståelse och trovärdighet. Det ideala offret förväntas istället visa rädsla eller sorg för att få sin berättelse erkänd som skäligen och befogad.

Att lyssna efter hennes identitet

Många kvinnor berättar att de inte är sig själva. Att de blivit någon annan som de inte vill vara. Vi intresserar oss för både den hon var, den hon är och den hon vill bli. När kvinnan talar om sig själv lyssnar vi efter vilka mänskliga värden som är viktiga för just henne. Vi tror på henne och vi är intresserade av hennes identitet och särart. Hon behöver erfara att vi svarar an när hon förmedlar dessa värden.

Om kvinnan i sin berättelse förmedlar att lojalitet är ett viktigt värde, så kan det bli extra svårt för henne att polisanmäla partnern. Vårt gensvar behöver vara, att när vi "hör" värdet lojalitet i berättelsen, så ber vi henne berätta vidare om hur hennes lojalitet visar sig på andra sätt.

Exempelvis hade en kvinna som levde med en mycket kriminell man svårt att tala om sin faktiska livssituation på grund av stark lojalitet till idealet att inte "gola". Här följer några rader ur ett samtal med denna kvinna där temat just var att inte vara fri att tala;

"Du verkar vara en lojal person?"

"Ja, jag ställer upp för mina vänner. Det värsta jag vet är folk som sviker och hugger en i ryggen."

"Så då är lojalitet något som är ett viktigt för hur du lever och vill leva ditt liv? Vill du berätta mer hur man märker att du är lojal och hur det kommer sig att just lojalitet blivit ett sånt viktigt värde för dig?"

När vi talade med varandra på detta sättet blev kvinnan mer engagerad och mer öppen om hur hon levde sitt liv och vem hon var och ville vara. Det blev också mer uppenbart för henne att den lojalitet som hon eftersträvade att leva upp till egentligen inte motsvarades av partnern. Han skrämde och sårade henne och han svek ständigt gjorda överenskommelser. Detta var också en bidragande orsak till att hon for illa i relationen med honom. Hans brist på lojalitet sårade henne extra mycket, då lojalitet var en av grundpelarna i den hon var och ville vara.

En annan kvinnas arga berättelse innehåller ord om att bli förfördelad, utnyttjad och orättvist behandlad. Vi "hör" då att rättvisa kanske är ett viktigt värde för henne och ber henne utveckla hur detta kan visa sig i hennes sätt att leva och vara. På så vis stärks hennes, det vill säga subjektets, värdighet i berättelsen och skammen reduceras både inom och mellan kvinnan och oss som lyssnar. Vårt mål är ju att öka skamfriheten för att stärka självaktning och trygghet hos henne.

Vi intresserar oss för både den hon var, den hon är och den hon vill bli.

Det som är speciellt när man lever eller levt med våld från närstående är att våldet och det som skrämmer kan pågå även om man brutit upp från personen.

Olika stadier i återhämtning efter trauma

Psykiatern Judith Lewis Herman (2007) beskriver hur arbetet med att återhämta sig efter svåra händelser kan gå till. Med utgångspunkt från Hermans uppdelning i återhämtningens stadier vid trauma kommer vi nu kort redogöra för hur vi tänker och gör. Då vi möter kvinnor som kan vara i olika stadier i sin återhämtning vill vi ge ett gensvar som möter henne där hon befinner sig.

Det som är speciellt när man lever eller levt med våld från närstående är att våldet och det som skrämmer kan pågå även om man brutit upp från personen. Detta gör att arbetet med stabilisering och trygghetsskapande ibland kan ta väldigt lång tid.

Upprättande av trygghet - stabilisering

En förutsättning för att börja återhämta sig efter svåra och skrämmande händelser är att få möjlighet att ta sig till en våldsfri plats. Därför blir den primära uppgiften för kvinnan och vi som möter henne att skapa en trygg plats där denna process kan ta sin början. Kvinnan behöver känna att hon inte är ensam och att hon inte behöver vara rädd.

Trygghetsskapandet börjar med att ta kontroll över den egna kroppen och rör sig sedan gradvis utåt mot kontroll av omgivningen. Hon kan behöva hitta förhållningssätt som lugnar och stabiliserar upplevelsen av att vara i sin kropp. Att få sova, äta och börja ta hand om sig själv och sin egen hälsa är grundläggande för att få kraft och möjlighet att skapa en trygg livssituation. Först då blir det möjligt att utvidga förmågan att ta kontroll över sina barns liv och hälsa och sitt övriga sociala liv med arbete, ekonomi, bostad och övriga relationer. För att detta ska ske behöver oftast också omgivningen mobiliseras för att kvinnan ska slippa att fortsätta våldsutsattas och för att hon ska känna att hon inte är ensam i det svåra.

Här skiljer det sig också mycket mellan kvinnorna. Några vill avsluta kontakten med oss när situationen stabiliserats, lämna historien bakom sig och ägna sig åt framtiden. Andra vill och behöver få tid att minnas och sörja för att skapa utrymme för en framtidstro.

Vår samtalsmottagning har en kris- och jourinriktning vilket innebär att vi ska kunna ta mot kvinnor utan långa väntetider. Detta får också konsekvensen att vi fokuserar på kris/trauma, bemötande och stabilisering. Men vi kan laborera med att man kan få samtal med glesare frekvens över tid. Kvinnan kan också erbjudas delta i vår gruppverksamhet där hon direkt kan göra erfarenheter av att vara i en social gemenskap med andra.

Hågkomst och sörjande - traumabearbetning

Vid traumatiska händelser kan det både saknas tillgång till minnen som det finns ord för eller minnen som har ord men som inte är ihopkopplad med en affekt. Därför behöver berättelser skapas där ord och affekt sammanförs. Berättelser som också har en början och ett slut. Detta stadie är vad vi ofta menar med traumabearbetning. Det vill säga att få tillgång till sina minnen och sörja de förluster som gjorts. Att tillsammans med en annan människa få möjlighet att sätta samman en berättelse om sig själv och vad som hänt i ett kronologiskt och historiskt sammanhang som blir begripligt.


Vi som närvarar när berättelsen skapas behöver ta moralisk ställning till det orätta som skett personen. Vi är inte "neutrala" eller "icke dömande" utan vi är solidariska med den som orätt lidit skada. Vi är också representanter för det samhälle som placerar ansvar för brottsliga gärningar hos gärningspersonen. Det är nu som skammen, skulden och sorgen får sin plats i återhämtningen. Skammens närvaro är många gånger den tyngsta bördan att bära då den kan vara dold i tystnad och stumhet eller uttrycks i termer av aggressivitet och/eller skuld.

I denna process behöver också den som med orätt lidit skada inse att ansvaret för att återhämta sig är hennes. Det är endast genom att själv ta detta ansvar som hon får kontrollen över sitt liv. Ibland är det svårt att släppa taget om smärtsamma minnen och en tragisk livshistoria då det kan vara ett sätt att ge lidandet en mening eller fungera som ett sår som påminner om att detta verkligen har hänt.

Återskapa samband och upprätta en normal social tillhörighet

Om hjälplöshet och isolering är kärnupplevelsen i ett psykiskt trauma, går vägen till att återhämta sig via att ta makten över sitt liv och att skapa nya samband och berättelser om sig själv. När sorgen och det förflutna börjar släppa taget, och tankarna på framtiden också innehåller längtan efter att vilja träda in i en social gemenskap igen, vill kvinnorna inte sällan göra något meningsfullt av sina erfarenheter. Under årens lopp har vi träffat flera kvinnor på samtalsmottagningen som senare har skrivit böcker om sina erfarenheter.

Vägen in i gemenskap med andra människor underlättas, när traumat inte längre står i förgrunden. Det som hänt blir en del i ens livshistoria.



Om hjälplöshet och isolering är kärnupplevelsen i ett psykiskt trauma, går vägen till att återhämta sig via att ta makten över sitt liv och att skapa nya samband och berättelser om sig själv.

Sorgens funktion

När vi känner medkänsla med oss själva kan vi lättare acceptera våra egna brister och begränsningar utan att känna självförakt.

Medmänniskor, medkänsla, mod och minnen

Vi har tidigare nämnt att förmågan att sörja är vägen ur skam och att återtagandet av den egna värdigheten behöver ske i gemenskap med andra människor. Det är också medmänniskor som visar oss medkänsla och vi behöver ha mötts med medkänsla för att kunna känna den med oss själva. Människor som är fyllda av skam har ibland svårt att känna skillnaden mellan sorg och självömkän. I sorgen kan vi bli rädda, förtvivlade och känna smärta och skuld. Känslor som kan vara svåra att känna och omfatta. Att ömka sig själv blir ett sätt att förlägga det svåra utanför sig i en dold anklagelse mot någon eller något. Men istället förstärks upplevelsen av att vara ett offer och på så vis skjuter vi ansvaret för vårt liv längre ifrån oss. När vi känner medkänsla med oss själva kan vi lättare acceptera våra egna brister och begränsningar utan att känna självförakt. Detta stärker förmågan att kunna bära skammen, skulden och den egna delaktigheten i de val vi gör i livet.

Vi behöver också vara modiga när vi sörjer då sorgen innehåller förluster av olika slag. Dessa förluster kan vara omvälvande och de kan påverka oss i vår djupaste idé om vilka vi är och i vilken värld vi lever. När vår självbild och vår bild av världen gungar behöver vi ibland låna mod av andra eller annat. Att ha en tro på en högre makt, att ha en samtalspartner, god vän eller träffa andra som genomlevt förluster kan vara det som *"håller en i handen"* eller blir det ankare som håller oss när inget är som det brukar.

Vi kan känna oss nedstämde och ledsna utan att minnas, men för att sörja krävs minnen. Dessa behövs både för att möta det vi varit med om men också för att kunna lämna det som varit. Minnena behövs också för att skapa en berättelse om oss själva och den värld vi lever i. Dock kan vissa minnen vara så svåra att möta att vi helst vill undvika dem. En kvinna beskrev sitt dilemma på följande sätt:

"Jag vill inte minnas det som hänt, jag vill bara glömma det och gå vidare men jag måste komma ihåg och förstå mig själv för att kunna berätta för polisen."

Det tog denna kvinna nästan ett år att våga och vilja polisanmäla efter att hon separerat från mannen. Hon hade levt merparten av sitt med en man som isolerat, kränkt och slagit henne och hon hade svårt att minnas sitt liv. Allt flöt ihop i ett töcken av skräck och skam. Det var när hon började förstå och äga sin egen livsberättelse som det blev möjligt att formulera och rikta sitt anspråk på att få sin värdighet återupprättad.

När fantasier om hämnd, förlåtelse och gottgörelse står i vägen

J.L. Herman (2007) skriver att maskerandet av motståndet mot att sörja oftast uppträder som föreställningar om hämnd, förlåtelse och gottgörelse. Genom hämnden ska man befrias från hjälplösheten och det är hämnden som ska tvinga angriparen att erkänna den skada han gjort. Detta brukar dock inte fungera långsiktigt utan bara ge en stunds lindring av att själv inte vara maktlös och ett offer. Hämndkänslor stärker istället bandet till den som gjort illa. Det psykiska utrymmet blir ockuperat av det förflutna.

På liknande sätt beskriver Böhm & Kaplan (2006) hur hämnden kan fungera som ett försvar mot skam, förlust, skuld, maktlöshet och sorg genom vreden riktas utåt, bort från dessa smärtsamma känslor. Samtidigt behålls ett band till den andre personen baserat på avund, missunnsamhet, trots och skadeglädje.

Herman beskriver också hur förlåtelsefantasier kan stå i vägen för sörjandet. Hur man föreställer sig att man själv ska stå över känslor av vrede och hat och genom en slags kärlekshandling stället förlåta den som gjort illa. På detta sätt ska man själv ta kontroll över traumats verkningar, men som Herman skriver:

"Verklig förlåtelse kan inte skänkas förrän gärningsmannen har bett om den och förtjänat den genom bekännelse, ånger och gottgörelse." (2007, s. 278)

Att önska och vänta på att den som gjort illa ska gottgöra det lidande och den skada den gjort, kan också hindra sorgprocessen att få sin gång. Det ligger då i gärningsmannens hand om man ska kunna lämna och gå vidare. Det är när man släpper hoppet om att få gottgörelse från förövaren som det blir möjligt att dennes inflytande över ens psykiska utrymme krymper.

Det är via sörjandet det kan bli möjligt att inse och acceptera realiteten. Det som skett har skett. Det är först då man kan öppna sig mot nuet och framtiden.

Att ge upp föreställningen om hämnd eller gottgörelse är inte att ge upp kravet på rättvisa. Den vanmäktiga ilskan, som vi kan beskriva som en slags "offervrede", börjar istället att omgestalta sig till den vrede som har sitt ursprung i kampen för vår integritet.

Kravet på upprättelse kan övergå till upplevelsen av att äga sin egen rätt att kräva rättvisa. Ett civiliserat anspråk på att vara en värdig och betrodd individ och medborgare i en samhällelig gemenskap. Ett gott gensvar från samhällets skyddssystem kan vara av stor betydelse för denna process.

Att ge upp föreställningen om hämnd eller gottgörelse är inte att ge upp kravet på rättvisa. Den vanmäktiga ilskan, som vi kan beskriva som en slags "offervrede", börjar istället att omgestalta sig till den vrede som har sitt ursprung i kampen för vår integritet.

Sexualiserat våld – sorgen över en kropp som inte varit min egen

70 procent av de utsatta har fått någon form av frysreaktion i samband med övergreppet. Det vill säga att de har "stängt av", blivit orörliga, som paralyserade. 48 procent fick en extrem frysreaktion.

Följande text är hämtad från *"Sommerfuglkvinnan- kursbete för kvinnor som lever vanskelige liv"* av Judith van der Weele och Annika With;

"Vi tänker på kroppen som ett hus. In hit föds jag och detta huset är det sista jag lämnar när jag dör. När vi utsätts för att vårt hus raseras, så mister vi kontakten med, mister intresset för – och glömmet huset.

När du påverkas av det omöjliga, är det normalt att försvara sig med att inte se, höra, lukta eller känna. Men samtidigt blir också det goda du såg, hörde, luktade och kände utestängt. Som en reaktion på en sjuk situation, stänger vi livet ute och blir ensamma i mörkret. Vi blir bedövade, vi stelnar, vi slutar nästan att andas.

Att göra sig näst intill osynlig kan vara väldigt klokt när det handlar om att överleva. Men när vi ska ut i livet igen, då måste vi väcka kropp och hjärta. Och vägen till dig själv går genom kroppen." (2008, s. 15. Egen översättning)

Sexualiserat våld är kopplat till trauman och sorg. Vi har flera gånger hört beskrivningen *"jag har stängt av min kropp"*. Kroppen har varit med om saker som kvinnan inte själv velat vara med om. En vanlig uppfattning kan vara skam och skuld över att inte sagt ifrån, skrikat, sparkat eller puttat. Att inte ha kämpat för sitt liv. Men vad innebär det att kämpa för sitt liv och hur ser vi på motstånd och skydd?

Vi kan se det som att kroppen skyddar sig och reagerar på kränkningar på det sätt som är det mest effektiva i den aktuella situationen. Utan kunskaper om de försvar/motstånd vi människor använder för att skona oss utifrån en given situation, kan det mest effektiva gensvaret på sexuellt våld under övergreppet, bli det som bidrar till självanklagelser och så kallad *"victimblaming"* av omgivningen i återhämtningsfasen. Vi vet att kvinnors gensvar på sexuella kränkningar och övergrepp är mycket olika – men att stänga av och att stelna/frysa är den vanligaste reaktionen. Och att det är någonting helt annat än att göra ingenting.

En undersökning gjord av Karolinska institutet, baserad på intervjuer med 298 kvinnor som uppsökt Akutmottagningen för våldtagna på Södersjukhuset i Stockholm (Hellström m.fl., 2017), visar att så många som 70 procent av de utsatta har fått någon form av frysreaktion i samband med övergreppet. Det vill säga att de har *"stängt av"*, blivit orörliga, som paralyserade. 48 procent fick en extrem frysreaktion.

Att ge korrekt information och uppmärksamma olika typer av motståndshandlingar är oerhört viktigt när vi samtalar med kvinnor om erfarenheter av sexuellt våld. Att våga minnas kan vara svårt och smärtsamt.

Det finns kvinnor som kommer till oss när de inlett en ny relation, med en partner som är snäll och trygg. I denna nya relation kan det finnas plats för att känna efter och att ha förväntningar på att *"allt borde väl vara bra nu?"* Men kroppen bär på sina egna minnen och det kan vara mycket svårt att inse hur mycket skada kropp och lust har tagit i den tidigare relationen.

För en del är ordet lust ett ord som skapar starka reaktioner, ofta kopplade till skam, krav, äckel och sorg. Det kan ta lång tid att *"återerövra"* sin kropp och sin sexualitet.

Hon kan behöva ta tid att sortera och sätta känslor och handlingar i ett begripligt sammanhang. *"Det var jag själv som tog initiativ till sex, fast jag egentligen inte hade lust. Vad är det för fel på mig egentligen?!"* Som vi tidigare nämnt kan sexuella handlingar vara ett sätt att ta kontroll över våldsutsattheten. Att själv vara den som tar initiativet, gör att hon där och då i högre grad upplevt sig kunna styra förekomsten av (när, var och hur) sexuellt kodade handlingar/våld. Genom att inte göra synligt motstånd, kan skadeverkningarna reduceras, både kroppsligt och själsligt.

I en återhämtning krävs ofta tålamod och ibland även modet att prata om lust och gränser med sin nya partner. Men först och främst behöver hon känna efter och formulera sig inför sig själv. Vad är normalt? Hur ser min egen sexualitet ut? Vad tycker jag om och inte? Hur kan jag fokusera mer på mig och mina behov?

Hennes *"nej"* kan många gånger vara en bra utgångspunkt för att i nästa steg undersöka vad hon vill säga *"ja"* till. Hon behöver börja undersöka den egna sinnligheten och lusten i ett tryggt sammanhang. Initialt med sig själv, för att upptäcka eller återupptäcka vad kroppen tycker om. Så småningom, om och när hon vill introducera en partner, kan de exempelvis vänta med att vidröra delar av kroppen som väcker obehag. Vi föreslår ibland att hon, i överenskommelse med sin nya partner, prövar ett *"förbud"* mot samlag eller beröring av genitala, för att hon i lugn och ro ska kunna lita på att hon har egen kontroll. Om sexuella bekymmer kvarstår kan vi rekommendera kvinnan att ta kontakt med exempelvis Sexualmedicinskt Centrum (smc) eller Ungdomsmottagningen.

Under en period fick vi särskilda medel för att samarbeta med en fysioterapeut med särskilda kunskaper i traumabehandling. Vi ser att kombinationen att samtala med oss och samtidigt ta hand om kroppens reaktioner på kränkningar med hjälp av en fysioterapeut, kan vara mycket verksamt.

Att involvera anhöriga - och skapa rum för positivt gensvar

Tystnaden kring våldet skapar en mur mellan henne och möjligheten till gemenskap. En viktig del av vårt arbete kan därför vara att stötta henne i att våga bjuda in de människor i livet igen, som hon upplever ger positiva gensvar på hennes berättelser.

Ensamhet utgör en viktig riskfaktor för de vi möter. Rädslan för ensamhet och alienation ökar sårbarheten för att återigen utsättas för våld. Vissa kvinnor har lämnat sin våldsamma partner flera gånger och en av anledningarna till att återvända in i relationen kan vara att just ensamheten är så smärtsam. Det sociala skyddsnet som fanns innan hon gick in i relationen, har ofta tunnats ut eller finns inte längre kvar.

Kontakten hos oss på samtalsmottagningen är begränsad i tid och plats. När kvinnan går ut genom vår dörr finns det ibland ingen annan i hennes omgivning som vet vad hon fruktar, vill och behöver. Tystnaden kring våldet skapar en mur mellan henne och möjligheten till gemenskap. En viktig del av vårt arbete kan därför vara att stötta henne i att våga bjuda in de människor i livet igen, som hon upplever ger positiva gensvar på hennes berättelser.

Detta är en av många anledningar till att vänner och anhöriga kan vara till hjälp i arbetet för kvinnors och barns skydd och återhämtning. Om kvinnan önskar, bjuder vi ibland in personer i hennes närhet till gemensamma samtal. Anhöriga, ofta föräldrar eller vuxna barn, kommer även till oss separat för stödjande och rådgivande samtal. Ofta har de en önskan om att fungera som ett stöd till den utsatta och vill få råd och stöd för att kunna hjälpa på bästa sätt. Ibland är även de själva direkt utsatta för våld av den våldsutövande. De är välkomna oavsett om den våldsutsatta kvinnan går i samtal hos oss eller ej.

Ett eget rum där andra får plats

Fokus i de enskilda samtalen är därför att känna in sig själv snarare än att känna av den andre.

Vår utgångspunkt är att kvinnan vi möter först och främst ska få möjlighet till sitt eget utrymme. I enskilda samtal får hon i lugn och ro urskilja sina egna tankar och behov. I arbetet med att skydda sig och förstå vad som händer vänds "känselfröten" eller "tentaklerna" utåt. Upptagenheten av att försöka förstå eller ligga steget före bestraffningar eller aggressioner från partnern, gör att hon alltmer mister kontakten med sina egna behov och önsknings. Fokus i de enskilda samtalen är därför att känna in sig själv snarare än att känna av den andre.

På samma gång vet vi att våld är en social handling, som ofta påverkar många personer och relationer. Många av de vi möter har lovat att inte berätta om våldet för någon, ofta för att hålla sin partner lugn och minska risken för ökat våld. Att kontrollera och skrämja är ett mycket effektivt sätt att få så lite insyn från anhöriga och vänner som möjligt. Andra har inte berättat på grund av skammen över att ha blivit utsatt eller

att ha valt att stanna kvar i relationen, trots allt hemskt hon utsatts för. Därmed minskar möjligheterna drastiskt för kvinnan att få skydd och stöd. Kontroll och isolering minskar även möjligheterna för henne att få alternativa bilder av hennes och partners agerande.

Som vi tidigare nämnt, kan familjens och vänners gensvar på det hon upplevt och berättar om, påverka återhämtningen mer än exempelvis vilken typ av våld som har förekommit. Därför finns nätverkets inflytande med som ett viktigt tema i de enskilda samtalen, redan i ett tidigt skede. Sammanhanget som kvinnan befinner sig i påverkar i stor utsträckning de förutsättningar och strategier hon har att välja mellan, för att minska våldets inflytande. En kartläggning av nätverket är med andra ord av betydelse både utifrån en risk- och skyddsbedömning – men även för att utforska vilka resurser och möjligheter det har att erbjuda stöd och gemenskap. Vi bjuder därför in andra viktiga personer i samtalet, fysiskt eller symboliskt. Ingången i detta arbete kan exempelvis vara frågor som *"Vilka runt omkring dig vet om hur du har det?"* och *"Finns det någon som oroar sig för dig? Vem då?"* Det är inte alltid svaren finns – men frågorna sätter igång en tankeprocess, som kan skapa nya känslor, som i sin tur kan leda till en handling.

Genom att bjuda in vänner eller anhöriga till samtalsmottagningen för gemensamma samtal, kan våldet göras mer talbart. Detta ökar även förutsättningarna för ett tätare skydds nät utanför samtalsrummet. Delandet av problem, lösningar och framtidstro skapar gemenskap. Tillsammans med andra kan hon skapa en historia om att det är möjligt att förändra sin livssituation. De får utforska berättelser om när negativa mönster brutits utifrån frågor som: Vilken *"taktik"* använde du eller ni tillsammans? Vilka önskingar och förväntningar låg till grund för det? Vilka andra som ni känner skulle bry sig om den här förändringen? Vad anser personer som känner dig att detta säger om dig som person?

Undandragandets funktion

Vår erfarenhet är att när en våldsutsatt person upplever skam och blir utsatt för negativa gensvar, kan ett effektivt motstånd vara att sluta sig och inte berätta för någon om det hemska. Då kvinnan väljer att bjuda in andra personer i samtalen, behöver vi därför ta hänsyn till hennes upparbetade strategier för att skydda sin värdighet.

En del av de vi möter säger att de *"har problem med tillit"*, på grund av det de varit med om. Vi ser det snarare som att de har goda skäl till att vara sparsamma med sin tillit till andra. De har blivit kränkta och utsatta, ibland fruktat för sitt liv, på grund av vad den person som stått dem närmast har utsatt dem för. Det är en viktig förmåga och ett adekvat gensvar att noga välja vem man litar på när ens gränser har blivit kränkta. Att sätta rigida gränser är ofta ett oerhört effektivt sätt att skydda sig på, ibland livsnödvändigt. Hon behöver känna att de gränser hon sätter håller och respekteras. Därefter kan hon välja vilka hon vill släppa in på livet och på vilket sätt, för att kunna måna om sin integritet och självaktning.

Det är en viktig förmåga och ett adekvat gensvar att noga välja vem man litar på när ens gränser har blivit kränkta.

Att bryta isolering och gå in i gemenskap

När det så småningom är säkrare runt omkring kvinnan, kan vi samtala kring vad hennes skydd har varit bra för tidigare – och vad hon upplever är gynnsamma skydd för henne idag. Rädslan och skammen tonas alltmer ner för att ge plats åt glädje, nyfikenhet och gemenskapande.

En del i att kunna gå in i gemenskap med de personer som varit nära tidigare, är att ta ansvar för relationer som blivit kantstötta under tiden hon levt med sin partner. Att ta initiativ till att mötas och reparera, kan vara en viktig del i att lämna ett offerskap och se sig själv som subjekt och aktör. Det är också ett steg på vägen mot att bygga upp tillit till sina nära och till sin egen förmåga till goda och nära relationer.

Genom att bjuda in en förälder, vän eller sina vuxna barn till samtal, skapas möjligheter att vidga livsutrymme och handlingsutrymme. Rädslan kan minska och det skapas plats för aktivitet när det finns fler som vet och som kan trygga upp. Att inte vara ensam och att vara någon som andra bryr sig om, har ett starkt samband med vår upplevelse av meningsfullhet och värdighet.

Ett bra sätt att pröva sina ord utanför det slutna samtalsrummet, kan även vara att delta i en av våra samtalsgrupper för våldsutsatta kvinnor. Gruppen erbjuder ett tryggt forum och en gemenskap, där deltagarna får ta del av andras erfarenheter och formulera sig kring det som kan behöva berättas för familj, vänner och andra. Att möta andra med liknande erfarenheter är ett verksamt sätt att bryta isolering och samtidigt få möjlighet att skuld- och skamavlastas. De konsekvenser av våldet som kvinnorna bär på begripliggörs och sannolikheten att bemötas med igenkänning och ett stärkande gensvar är stor. I gruppen bekräftar och uppmuntrar kvinnorna varandra och vi ser att spegling och delande av erfarenheter på detta sett ökar möjligheten för återhämtning.

Vilka förutsättningar krävs för att bjuda in nätverket?

Vår utgångspunkt för ett konstruktivt och säkert arbete tillsammans med kvinnans nätverk, är att den eller de personer som bjuds in uppfattas som möjliga resurser för henne. Människor som stöttar, stärker eller skyddar henne på olika sätt – eller som hon tror kan bli en sådan person. Detta kan vara någon som kan vara till stöd i uppbrottsprocessen eller tiden efter. Livet i våldsutsatthet kan ha medfört att människor som varit nära har förskjutits av olika anledningar. Relationer till vänner eller anhöriga kan på olika sätt ha tagit skada under tiden hon levt tillsammans med sin partner. Undandragande och lögnen från kvinnans sida kan ha varit ett sätt att skydda sina närstående och sig själv mot skam och risk för ökat våld. Att välja bort sina nära – eller uppleva att själv ha blivit bortvald – kan innebära en stor ensamhetskänsla, skam och skuld. För att skapa goda förutsättningar för samtal med anhöriga, bör teman som ansvarsfördelning av våldet och skam först tas om hand i enskilda samtal.

Även de anhöriga kan ha dragit sig undan, då de till exempel kan ha blivit skrämda eller inte stått ut med att se kvinnans utsatthet. Många anhöriga bär själva på skam och skuld över att inte räckt till för att skydda och hjälpa. Det kan också finnas en ilska över att kvinnan inte skyddat sig på ett visst sätt eller har tagit emot den hjälp de erbjudit. Tillit och tilltro till hennes förmåga att skydda sig behöver repareras, för att en ömsesidig relation ska bli möjlig igen. Att bjuda in till samtal kan vara en början på den processen.

Exempel från samtal med Sanna och Bo

Sanna är tjugofem år och kommer till samtalsmottagningen strax efter att hon flyttat ut från sin pojkvåns hus. Relationen varade i tre år och Sanna beskriver att den inleddes som en passionerad kärlekssaga men att den snart kom att präglas av hans minutiösa kontroll och olika typer av fysiska och psykiska bestraffningar. Han tvingade henne att säga upp sig från sitt arbete och att bryta kontakten med vänner och familj. Redan vid första samtalet berättar Sanna att hon alltid stått sin familj väldigt nära. Hon skäms så över att hon helt och hållet brutit kontakten med dem under två års tid och hon tycker att hon har svikit sin pappa och sina syskon, då hon gjort dem väldigt ledsna och oroliga.

Efter att ha gått i enskilda samtal under några månader, önskar Sanna bjuda in sin pappa Bo till samtal. Hon lider av att hon svikit honom och skäms över att han haft anledning att inte kunna lita på henne efter allt som hänt. Även hon har ju svårt att lita på sig själv efter de val hon har gjort de senaste åren, så hon förstår honom. De hade stått varandra väldigt nära tidigare och hade en vuxen relation men nu står alla frågetecken kring hur det kunde bli så här och starka skuldkänslor i vägen. Hennes förhoppning är att pappan ska kunna förstå hennes agerande lite bättre.

Bo tackar ja till inbjudan och säger att han gärna vill komma på samtal. Hans förhoppningar är att få ökad förståelse för både sin dotters och hennes före detta sambos agerande och han vill få hjälp att förstå hur det kunde bli så här. Han vill också veta om han hade kunnat göra mer för att hjälpa sin dotter.

Sanna och Bo har sammanlagt fem samtal tillsammans med mig på samtalsmottagningen. Vid det avslutande samtalet sammanfattar jag vad de kom med för frågeställningar ett par månader tidigare. När jag ber dem berätta vad de tar med sig från våra gemensamma samtal säger Bo till Sanna:

”Det har blivit tydligt för mig är att jag aldrig tviolat på dig som person. Min tillit till dig, den har faktiskt aldrig försvunnit ... Jag har aldrig vacklat i den. Däremot var min tilltro till att du ska kunna skydda dig sämre innan. Den tilltron är mycket bättre nu. Det känns väldigt skönt.”

Verktyg och teman att samtala kring

Liksom i exemplet med Sanna och Bo ovan, är information om vad våld är och vad det gör med oss människor, ett viktigt tema också i samtal med närstående. Genom att få kunskap om våldets mekanismer kan det vara lättare att förstå hennes agerande och känslor. Vi kan exempelvis samtala om den ambivalens som ofta föregår stora och svåra beslut i livet och om

Många anhöriga bär själva på skam och skuld över att inte räckt till för att skydda och hjälpa. Det kan också finnas en ilska över att kvinnan inte skyddat sig på ett visst sätt eller har tagit emot den hjälp de erbjudit.

riskan för ökat våld i samband med separation. Det är vanligt att kvinnan känner oro för att hon inte ska kunna skydda barnen när de inte längre bor tillsammans. Att separera från en våldsam partner är ofta svårt och kan ta tid. En ökad förståelse för hur våldet påverkar många delar av livet kan underlätta för anhöriga att vara ett gott stöd.

Även nätverkskartor och familjekartor kan vara till god hjälp både i de enskilda samtalen och i samtal med anhöriga. I ett utredande skede kan nätverkskartor vara ett bra stöd för samtal om nätverkets gensvar. Här kan vi ta hjälp av vad Karl Tømm (1989) benämner som cirkulära och reflexiva frågor. Denna typ av frågor öppnar upp för utforskande av mönster mellan personer, händelser, berättelser och situationer ur nya infallsvinklar. De uppmuntrar till att utforska perspektiv och förståelsesätt som skiljer sig från de egna. På så vis bidrar de också till en mentaliseringsprocess.

Exempel på denna typ av frågor kan vara: *Vilka familjemedlemmar, kollegor eller vänner vet något om hur du har det? Hur tror du din mamma skulle reagera om hon fick veta att du sökt hjälp för att ta dig ur relationen? Om jag frågade din bästa vän, vad skulle hon önska att du gjorde i den här situationen? Vilka släktingar skulle ge dig ett gott gensvar om du berättade att du är rädd för att skilja dig?*

I en process där kvinnan ska mobilisera sitt nätverk och söka gemenskap, kan vi göra en karta över hur nätverket såg ut före våldet och en karta för hur det ser ut idag.

Skillnaden mellan de två nätverkskartorna visar ofta på hur effektivt våld isolerar och påverkar kontakten med nätverket. En nätverkskarta kan utgöra en bra grund för ett samtal kring vilka personer hon ser som en resurs och som hon vill ha närmare eller återskapa kontakt med. Här kan det också bli tydligt vilka personer som skadar eller hämmar henne i att få leva utan våld eller som av andra anledningar behöver få mindre plats i hennes liv.

Är det någon annan i din släkt som har separerat eller utsatts för någon form av våld? Hur klarade de av det?

Att arbeta med familjekartor kan vara till god hjälp för att tydliggöra mönster kring exempelvis familjemedlemmars syn på relationer, skilsmässa och våld. Utifrån kartan som vi ritat upp tillsammans aktualiseras olika frågor, såsom *Vad har dina släktingar för erfarenheter av aggressivitet och våld? Hur ser de på en skild kvinna? Är det någon annan i din släkt som har separerat eller utsatts för någon form av våld? Hur klarade de av det? Vem eller vilka i din släkt tror du är mest bekymrad över din situation?*

Poängen med denna typ av frågor är att uppmuntra reflektion kring vilka fantasier, förväntningar och eventuella missförstånd som finns och som kan ligga till grund för egna och andras handlingar. Det kan också främja en känsla av tillhörighet, att få vara viktig för någon annan. Skammen, att ha brutit mot sociala kontrakt eller överenskommelser, kan skapa osäkerhet i relation till andra människor. Osäkerhet skapar förutsättningar för att fantasier kan frodas, såsom hur andra ser på mig.

Omgivningens gensvar - när det fungerar och inte fungerar


Vi har i denna text beskrivit hur vi arbetar med kvinnan för att bistå henne att själv bli en aktör där hon tar makt och kontroll över sitt eget liv. Vårt gensvar ska underlätta för kvinnan att få våldet att upphöra men vi befinner oss också i ett sammanhang där andra professionella behöver ta sin del av ansvaret. Vi är en del bland många i ett stort "gensvarspussel".

Vi har i vårt samhälle, genom lagar och förordningar, en överenskommelse om att våld inte ska få löna sig. För den enskilda människan är det svårt att på egen hand få våldet att upphöra. Vi ser våld som en social händelse som involverar allt från enskilda civila personer, till samhällets institutioner. Den överenskommelse som finns bygger på att vi alla gör vår del utifrån det uppdrag som åligger oss. Att var och en gör det de ska göra, utifrån det ansvar och den makt de har. Med andra ord vad kan jag göra, utifrån min roll?

Inte sällan innebär det att vi som finns runt omkring den våldsutsatta, behöver samarbeta för att kunna göra vår del och utföra vårt uppdrag så bra som möjligt. I "vi" ingår socialsekreterare, poliser, åklagare, arbetsgivare, läkare, advokater, förskolepedagoger, barnmorskor, familjerättssekreterare, kuratorer, anhöriga och många fler. Listan kan bli lång av människor som kan bidra till minskat våld.

De som finns i kvinnans nätverk behöver känna sig kompetenta och uppleva sig vara en del av lösningen. Personer eller myndigheter som kan få något att hända behöver mobiliseras. Det kan handla om att socialsekreteraren skriver en remiss till fastighetskontoret. Att kvinnan får hjälp att begära en överprövning när åklagaren lägger ner en förundersökning. Att en polis tar sig tid och kör kvinnan till sjukhuset för rättsmedicinsk undersökning eller att barnmorskan på mödravårdscentralen gör en orosanmälan om barn som far illa, för att påkalla stöd och hjälp från socialtjänsten. Vi kan behöva stötta kvinnan i att berätta för familjerätt och juridiskt ombud om det våld och de kränkningar som förekommit.

Så kallade "systemfel" försämrar möjligheten att återhämta sig. Det kan handla om omorganisationer eller kunskapsbrist både vad gäller våldsfrågan och det enskilda ärendet. Stora personalomsättningar kan innebära att den våldsutsatta får berätta sin historia om och om igen och att ständigt vara beredd på att skydda sig mot oönskat gensvar. Hur våldet och den våldsutsatta bemöts av omgivningen kan bidra till att våldet upphör och främja återhämtning. Det betyder på samma gång att ett negativt gensvar från omgivningen, såsom ickerespons eller skuldbeläggning, kan möjliggöra för våldet att fortsätta och försvåra återtagandet av trygghet och självaktning.



Vi är en del bland många i ett stort "gensvarspussel".

Det kan exempelvis handla om rättsväsendets gensvar när en kvinna gjort en polisanmälan om våld i nära relation. Det är inte ovanligt att en första återkoppling efter anmälan sker flera månader, ibland ett år, efter anmälningstillfället. Det handlar inte om enskilda handläggare på polisen, utan om en överbelastad myndighet där våld i nära relationer inte alltid är ett prioriterat brott. Detta bidrar till upplevelsen av att det jag utsatts för inte är viktigt och i förlängningen, att jag inte är viktig. Utöver tidens uppenbara påverkan på kvaliteten av en förundersökning, vittnens möjlighet att minnas efter flera månader, bevis som hinner försvinna eller förstöras och så vidare, går det också stick i stäv med vetskapen om betydelsen av ett gott gensvar. Möjligheter till återhämtning efter våld ökar när vi känner oss värdefulla och värda att bli skyddade.

Ytterligare exempel på negativt gensvar som försvårar möjlighet till återhämtning är system där det inte finns direktnummer till verksamheter, utan där allt ska gå genom en "avidentifierad" telefonsluss. Det är svår- genomträngligt och kan signalera att "du är ett ärende, ingen person". Ett annat exempel är de krav som ställs på sjukdomsdiagnos för att få rätt till ekonomisk ersättning, då våldsutsatthet inte är någon medicinsk diagnos.

Trots de svårigheter som vi nyss tagit upp, har vi lärt oss under alla de år vi arbetat med våld, är att det finns många människor som är bra på att ge ett gott gensvar. Det finns många yrkesverksamma och anhöriga som slutit upp och gjort avgörande insatser för att skydda liv, hälsa och självaktning.

Exemplet Nasim - att samarbeta med andra yrkesverksamma

Här nedan följer ett gott exempel på när omgivningen arbetar tillsammans. Exemplet visar också på hur många olika professionella som kan vara inblandade i ett ärende. Det här ärendet skiljer sig åt från tidigare exempel, då den aktuella kuratorn är en kollega på samtalsmottagningen.

Nasim är en kvinna med fyra barn som ursprungligen kommer från ett land i mellanöstern. Hennes man hade varit bosatt i Sverige i över tjugo år och själv flyttade hon hit för sju år sedan. Under dessa år hade hon varit mycket isolerad och upptagen med att ta hand om barn och hem. Hon hade inte fått möjlighet att lära sig svenska och saknade rätt information om vilka rättigheter och skyldigheter man har som bosatt i Sverige.

Det är socialtjänsten som har rekommenderat henne att ta kontakt med oss, efter att det inkommit en orosanmälan från barnens förskola. På förskolan hade barnen berättat att de blev slagna hemma och att pappan ofta var arg. Barnen hade även berättat om våldet på sin tidigare förskola. Vid det tillfället gjordes ingen orosanmälan till socialtjänsten, utan pedagogerna valde att istället prata direkt med föräldrarna om sin oro. Föräldrarna flyttade därefter barnen till en annan förskola. När nu Nasim kontaktas av en handläggare på socialtjänsten förnekar hon att barnen eller hon själv utsatts för våld.

Kuratorn på KCK ägnar de första samtalen med Nasim till att informera om hur socialtjänst och KCK arbetar, samt vilka skyldigheter och rättigheter hon har själv. Mannen hade desinformert henne och skrämt henne

att ha kontakt med myndigheter och andra samhällsliga instanser. Vid de inledande samtalen visar också kuratorn vårt skyddade boende och berättar om möjligheten för kvinnor som inte har det bra hemma att bo på "kvinnoboenden".

Det dröjer inte länge innan Nasim börjar berätta att hon är mycket kontrollerad av sin man samt att han utsätter henne för grovt våld. Kuratorn gör då en anmälan till socialtjänsten om att barnen även bevittnat och upplevt våld. Denna anmälan, som givetvis kommer till mannens kännedom, förargar Nasim, men hon fortsätter ändå sin kontakt med kck.

Efter ett par månaders samtalskontakt står plötsligt Nasim med alla sina fyra barn på socialkontoret och söker hjälp för att lämna mannen. Hon hade tydligare visat och berättat för honom i hur hon ville bli behandlad och hade börjat inse att han inte skulle förändra sig. Gensvaret från samhället underlättar för henne att våga ta beslutet att lämna sin våldsamma man. Socialtjänsten svarar an och hjälper henne och barnen att flytta till en tryggare plats.

När kvinnan fick kunskap om sina rättigheter, skammen blev talbar och hon inte längre kände sig lika ensam, ökade hennes aktörskap.

Nasim och hennes fyra barn flyttar nu in i ett skyddat boende. Nu börjar mannen ett intensivt kontaktsökande, där han lovar att han ska ändra sitt beteende samt att han inte kan leva utan henne. Han säger att de tillsammans ska arbeta för familjens bästa och att hon givetvis ska få läsa svenska och utbilda sig. Månaderna går och Nasim är fortfarande kvar på det skyddade boendet. Hon börjar alltmer tvivla på att det ska bli bättre i framtiden. Hon känner sig ensam och trött av att själv ta hand om de fyra barnen. Barn som saknar sitt hem, sin pappa och sina kamrater.

Nasim börjar träffa mannen tillsammans med barnen, vilket oroar socialtjänsten som undrar om hon verkligen kan skydda sina barn. De råder henne att ansöka om äktenskapsskillnad, begära ensam vårdnad samt reglera pappans umgänge. Hon ombeds också att kontakta familjerättsbyrån, vilka i sin tur rekommenderar henne att kontakta advokat.

Vid besöket hos den manliga advokaten utlämnar Nasim de delar i berättelsen som rör henne och barnens utsatthet. Hon skäms över att tala med honom om intima detaljer. Hon motiveras att istället kontakta en kvinnlig advokat och nu följer kuratorn på kck med som stöd. Nasim berättar nu om våldet både mot henne själv och mot barnen. Denna advokat skriver ner och agerar snabbt, vilket leder till att Nasim nu tar steget att polisanmäla mannen. Nu ökar socialtjänstens aktivitet och de skriver en remiss till fastighetskontoret för ett boende med kommunalt kontrakt. Kvinnan agerar nu på ett sådant sätt att hon blir mer "hjälpbar" för insatser från myndigheterna.

Nasim flyttar så småningom in i en tillfällig bostad och barnen börjar åter på sin förskola. Här sker tyvärr ett misstag. Förskolan har inget lagligt stöd från samhället att hindra pappan från att hämta barnen, då föräldrarna fortfarande har gemensam vårdnad. Efter några dagar kommer pappan till förskolan, tar med sig barnen och "försvinner". Nasim ringer kck, socialtjänst och polis och ber om hjälp. Polisen svarar initialt att de inte kan hjälpa henne då pappan är vårdnadshavare.

Nu intensifieras samarbetet mellan kck, socialtjänst, polis, advokat och Nasim. Via journalnumret 116 000, EU:s larmnummer för försvunna barn, uppmanas hon att anmäla pappan och barnen som försvunna.

När kvinnan fick kunskap om sina rättigheter, skammen blev talbar och hon inte längre kände sig lika ensam, ökade hennes aktörskap.

Här medverkar kuratorn på KCK och advokaten direkt ihop med kvinnan. Socialtjänsten intygar inför polisen att barnen varit våldsutsatta och riskeras att föras ur landet. Nu ger polisen ett gott gensvar och börjar söka efter mannen i hans bostad och på hans arbetsplats.

Dagen efter att mannen hämtat barnen kallar socialtjänsten till ett möte. Där medverkar två handläggare samt förste socialsekreterare från socialtjänsten, kuratorn från KCK, personal från de skyddade boendet och Nasim. Under mötet försöker man skapa en berättelse som blir begriplig och det mesta tyder på att mannen troligtvis har fört barnen eller kommer att föra barnen ur landet. Socialtjänstens barnhandläggare bli den nyckelperson fungerar som koordinator under hela denna process. Kuratorn och Nasim träffas en gång per vecka och fokus är att stötta och bistå henne att stå ut i denna svåra situation. Nasim letar själv efter sina barn på olika platser i och utanför Göteborg. I denna svåra och stressade situation drabbas hon av starka fysiska och psykiska reaktioner och barnhandläggaren ordnar med en läkarkontakt.

Det förflyter drygt en vecka då en polis med särskilda kunskaper angående bortförande av barn involveras. Det står också klart att mannen inte rest via svensk internationell flygplats. Polisen är nu mycket aktiv och försöker tillsammans med kvinnan skapa sig en bild av var mannen och barnen kan befinna sig. Då mannen har släktingar i Norge börjar intresset riktas dit. Norsk polis kontaktas och barnen hittas så småningom hos dessa släktingar. Via polisens försorg återförs de till sin mamma i Göteborg. Under tiden har polisen kontaktat socialtjänsten med en begäran om att barnen behöver både krisstöd och somatisk sjukvård. Här följer socialtjänstens barnhandläggare med Nasim och barnen till läkare och det görs en polisanmälan om nytt våld gentemot barnen.

Någon dag senare gör Nasim en polisanmälan om bortförande av barn och mannen efterlyses. Polisen vill nu också flytta henne och barnen till annan ort där de ska vara mer skyddade. Ett par veckor senare förflyttar socialtjänsten familjen till en annan del av Sverige. Strax innan flytten bjuder socialtjänsten in till avskedsfika där socialtjänstens barnhandläggare, kuratorn från KCK, Nasim och barnen samlas för att ta adjö.


Nasim får så småningom ensam vårdnad om sina barn och de lever nu med skyddade personuppgifter på annan ort. Berättelsen för denna familj tar ju inte slut här. De ska nu skapa sig ett nytt liv utan att ha vänner och familj som stöd i närområdet. Mannen har inte hittats och kunnat lagföras.

Omgivningens gensvar - framgångsfaktorer

I detta ärende samarbetade det yrkesverksamma nätverket runt kvinnan på ett sätt som bidrog till att våldet upphörde. Delar av det stödjande nätverket hade också skapats innan kvinnan tog beslutet att lämna, vilket bidrog till att alla inblandade snabbt kunde agera konstruktivt. Socialtjänstens barnhandläggare blev den som tog ansvaret och koordinerade kontakterna och tillsammans med polisen använde myndigheterna sin makt att agera.

Kvinnan och de yrkesverksamma hade efter bortförandet av barnen en tät kontakt. De kunde följa upp och återrapportera till varandra vilka åtgärder de vidtagit, vilket också gjorde att misstag snabbt kunde rättas till. De yrkesverksamma följde också rent fysiskt med kvinnan till andra myndigheter och vårdinrättningar, vilket bidrog till att hon fick den hjälp som hon hade rätt till.

När kvinnan kände allas engagemang ökade hennes egen vilja och förmåga att agera som förälder och brottsutsatt. Detta gäller också oss yrkesverksamma. Om vi känner stöd av varandra ökar också vår benägenhet att använda den makt och de befogenheter vi har för att få våld att upphöra.



**Om vi känner stöd av
varandra ökar också vår
benägenhet att använda
den makt och de
befogenheter vi har för
att få våld att upphöra.**

Del 3

Barn och föräldraskap

Barnet i samtalsrummet

De flesta kvinnor som kommer till oss har barn, ofta små barn som går i förskola eller skola. Barnen finns alltid med oss i samtalsrummet – ibland ligger de och sover i sin vagn eller sitter och skramlar med en skallra på golvet – men oftast är de inte fysiskt närvarande i rummet. På samtalsrummen står därför en liten barnstol i trä, bredvid samtalsstolarna. Ofta står den bara där och markerar närvaro. Ibland ställer vi den bredvid oss och så sätter vi barnet där, i tanken.

Barnen och föräldraskapet tar plats i rummet redan under det första samtalet. Vi tittar på vilka resurser som redan finns eller som funnits tidigare kring kvinnan och hennes barn. Omfattningen av stöd från det privata respektive professionella nätverket kan se väldigt olika ut, från familj till familj.

Inte sällan hör vi berättelser om hur kvinnor blivit hotade av sin partner att de ska förlora sina barn om de någonsin berättar om våldet. De kanske har fått höra att socialtjänsten eller mannen själv kommer se till att de aldrig mer får se sina barn om de bryter tystnaden eller väljer att avsluta relationen. Andra kan ha fått begränsad eller felaktig information om hur det svenska samhället och våra stödsystem fungerar. För att skapa goda förutsättningar för att prata om det som hänt och vilka behov som mamman och barnet har, kan vi behöva ge grundläggande information om hur socialtjänsten och andra delar av hjälpsystemet arbetar för att hjälpa barn och föräldrar som utsatts för våld. Vi presenterar socialtjänsten som en resurs, som är skyldiga att hjälpa och stötta våldsutsatta och deras barn. Vi informerar också om vår sekretess och anmälningsplikt då det förekommer oro för barn som far illa.

Finns det en oro för barnen, tar vi kontakt med socialtjänsten tillsammans med kvinnan, då det är möjligt. Vi informerar även om vad mammor och barn kan få för hjälp och bjuder ibland in eller förmedlar kontakt med kollegor som har särskilt fokus på att stötta barn som upplevt våld hemma, såsom socialtjänsten, Barnahus Göteborg och Bojen ².

Att synliggöra kompetens och stärka trygga relationer

Många av de mammor vi möter vill ha råd och stöd i hur de ska prata med barnen om vad som hänt, på ett sätt som tryggar dem. Ofta bär mammorna med sig en uppfattning om att de själva inte är kompetenta nog att prata med sina barn om våldet. De kan vara av uppfattningen att det krävs en professionell ”expert” på barn eller våld som – till skillnad från mamman själv – inte kan göra mer skada än nytta.

Vi är av helt motsatt uppfattning. Vi anser att mammorna är de som är allra bäst lämpade för att börja prata om vad som hänt och om vad barnet kan förvänta sig framöver. Professionellt stöd kan behövas så småningom, som ett komplement.

² Bojen är en ideell organisation i Göteborg som vänder sig till barn och ungdomar som har upplevt våld i hemmet och deras våldsutsatta föräldrar.

Skam, otillräcklighetskänslor och rädsla för att retraumatisera sitt barn genom att benämna det som hänt, kan vara anledningar till att mamman istället "väntar in barnet". Ibland tror och hoppas kvinnorna att barnet själv ska komma till sin mamma och pratar om det svåra, när det är redo.

Vår erfarenhet är att barn ofta är väl medvetna om tabut kring våldet – och att de i sin tur väntar in föräldrarnas initiativ. I denna avvaktan på den andres initiativ, finns det med andra ord en stor risk för att våldet aldrig någonsin benämns. Fantasier om vem som bär skuld och ansvar för våldet riskerar att få fritt spelrum. Avsaknaden av klargöranden, hågkomst och tröst över det som faktiskt har hänt, kan försvåra tillit och relationsbyggande mellan mamman och barnet.

Föräldrarnas ansvar för att göra våldet pratbart

Undersökningar visar att ungefär hälften av alla kvinnor som utsatts för våld av sin partner aldrig har pratat med barnen om det som hänt.

De mammor vi möter kan behöva tryggas i att ta ansvar för att göra våldet pratbart. När kvinnan kommer till oss får hon prova att sätta ord på det svåra som hänt och hon blir trodd. Hon uppmuntras att våga lyssna till sitt barns berättelser, orka stanna kvar i det svåra och att finnas tillgänglig för barnets reaktioner och frågor.

Att sortera ut hennes ansvar och skuld och det motstånd hon faktiskt har gjort, skapar goda förutsättningar för att senare känna sig trygg i samtal med barnet. Vi uppmärksammar den omsorg hon visar sina barn. Vilka värderingar och känslor gentemot barnen driver henne att möta skammen och att agera utifrån den skuld hon anser sig ha?

Undersökningar visar att ungefär hälften av alla kvinnor som utsatts för våld av sin partner aldrig har pratat med barnen om det som hänt. Detta trots att barnen ofta har varit med i rummet, ibland i mammans famn, när våldet skett. En ännu mindre andel av alla pappor eller styvpappor har talat om våldet med barnet. (Isdal, 2017a)

I studien *"Barn som bevittnat våld mot mamman – en studie om kvinnor och barn som vistas på kvinnojourer i Göteborg"* (Almqvist & Broberg, 2004), intervjuades 50 mammor och 86 barn. I denna studie framkom att hela 95 procent av barnen befunnit sig i lägenheten vid minst ett tillfälle när mamma hade misshandlats. I 86 procent av fallen var förövaren barnets biologiska pappa. 86 procent av barnen hade också utsatts för en eller flera former av misshandel av pappan.

Per Isdal beskriver i boken *"Meningen med våld"* (2017) att bland de vuxna som upplevt våld som barn, är det tre viktiga faktorer som påverkar deras förutsättningar att inte utveckla ett våldsamt beteende själva. Utgångspunkten är hur föräldrar och andra vuxna förhållit sig till det våld barnet upplevt:

- De har kallat våld för våld, det vill säga inte använt ett bagatelliserande språk i beskrivningen av vad de utsatts för.
- De har lagt ansvaret på rätt ställe, det vill säga på den som utövade våldet. Därigenom blir det även ett tydliggörande av att våldet varit fel.
- Upplevelsen är delad och bearbetad. De har satt ord på det som hänt dem till medmänniskor eller professionella som lyssnat och tagit emot det.

Det är omgivningens gensvar, det vill säga främst hur föräldrar förhåller sig till det våld de själva eller partnern har utövat, som är betydelsefullt för barnet. Våldsutövaren behöver ta ansvar för våldet som skadat, smärtat, kränkt eller skrämt.

Omgivningens gensvar till barnet

Carolina Överlien, professor i socialt arbete, beskriver barn som upplever våld i hemmet och deras handlingsstrategier (2012). Med barn som upplever våld i hemmet innefattar hon de barn som ser, hör, hör om, samt upplever konsekvenserna av det fysiska, psykiska, materiella, sexuella eller ekonomiska våld som en av deras föräldrar utsätter den andra föräldern för.

I likhet med Allan Wade poängterar Överlien vikten av att, utöver att belysa barns sårbarhet och behov av skydd, även uppmärksamma barnens motstånd mot våldet och att se dem som aktörer. Barn utför strategiska handlingar, de förhandlar och omförhandlar och gör motstånd. Överlien menar att det är viktigt att bjuda in barnet i ett samtal om vad de har gjort när det förekommit våld hemma – och att vara nyfiken på deras förslag på lösningar. Det ger en mer nyanserad bild av vad som hänt och det hjälper även barnet att få syn på sina egna styrkor och möjligheter. Liksom sina mammor, har barn sätt att minska våldets påverkan. De har hittat strategier för att skydda sig själva och kanske sin mamma och sina syskon.

Liksom Isdal framhåller Överlien barns behov av att få veta att någon ser, lyssnar och agerar. De behöver också veta att mamma får hjälp och att även pappa eller styvpappa har möjlighet att få hjälp.

Mammans gensvar till barnet

Tillsammans med mamman samtalar vi om vad just hennes barn behöver och hur hon kan hjälpa sitt barn på olika sätt. Här följer några exempel på vanliga teman;

Trygga och sammanhangsmarkera. Berätta för barnet att vi har haft det svårt men att det nu ska bli bättre. Trots att mamman är trött och stressad är det viktigt att hon inte stöter bort barnet utan visar omsorg och omtanke. Barnet kan behöva veta att det finns hjälp att få och att personer bryr sig om dem och hjälper dem att få det lugnt och säkert. Mamman behöver ge barnet adekvat information och göra situationen begriplig här och nu, men även berätta om vad de kan förvänta sig framöver. Ibland är det lämpligt att göra en säkerhetsplanering tillsammans med barnet. Vi kan här utgå från frågor som *"Vad händer om pappa dyker upp på skolan?"* och *"Vilka fler än din lärare behöver veta hur du har det för att du ska känna dig tryggare?"*

Ta ställning och vara tydlig med att våld är fel. Det spelar ingen roll om någon var tjugig eller inte gjorde som den andra ville. Ingen får lov att slå, hota eller skrämmas för att få sin vilja igenom. Att ta ställning mot våldet är inte detsamma som att *"snacka skit"* om barnets pappa, vilket många mammor är oroade för.

Benämna och tala klarspråk. Inte förmildra eller försvara våldshandlingen. Föräldern måste ta ansvar för att göra det talbart och försöka använda korrekta, åldersadekvata ord för det som hänt. Kvinnan kan pröva vilka ord som känns bra i samtalet med oss, för att känna sig mer bekväm när hon pratar med sina barn.

Fråga barnet! Försök att inte ha förutfattade meningar om vad som är eller har varit svårt för barnet. Ibland kan det finnas annat än det aktuella våldet som skapar rädsla, ilska eller oro. Vissa barn som upplevt våld hemma kan uttrycka en egen aggressivitet, som ett symptom på våldet som utövats hemma. Mamman behöver försöka bekräfta och stå ut med barnets symptom och hjälpa barnet att uttrycka sig på ett sätt så det lättare blir förstått och inte skadar sig själv och andra (Isdal, 2017). Barnet behöver få uppskattning när han eller hon vill berätta och anförtro sig.

Ansvarsfördela och skuldavlasta. Det kan vara lätt att ta för givet att barn vet att de inte har någon skuld till våldet, men ofta är det inte så. Vi möter många barn och *"vuxna barn"* som tagit på sig mycket ansvar och skuld för våldet hemma. Vi uppmuntrar därför mamman att vara extra tydliga gentemot sitt barn – det är aldrig barnets fel att en vuxen använder våld, det spelar ingen roll vad barnet har gjort. Barnet behöver få veta att det alltid är den som varit våldsam som har ansvaret för våldet och att den vuxne alltid ansvarar för att välja andra alternativ för att få sin vilja igenom. Det kan också vara skönt för barnet att veta att det finns hjälp för vuxna som vill sluta skrämmas och skada när de är arga. Att som mamma inte ha kunnat skydda sitt barn kan också uppfattas som ett svek mot barnet och det kan vara tungt att bära. Att våga se sin delaktighet och sina tillkortakommanden, är en förutsättning för att sedan försöka ställa till rätta. Det kan vara viktigt för barn att få höra att mamman har försökt

men inte lyckats skydda tillräckligt. Att hon ser att barnet haft det svårt men att hon nu tagit hjälp för att se till att de ska få det säkert framöver.

Bekräfta barnets motstånd. Barn kan ha många olika motståndsstrategier och det är viktigt och samtidigt smärtsamt att samtala om vad barnet har gjort för att avleda eller på annat sätt skydda sig, sina syskon eller mamma. För barnet kan det hjälpa till att avlasta skuld och skam samt få syn på sin aktivitet och sitt motstånd.

Underlätta för barnet att få prata med andra om hur det haft det hemma. Tabun om våldet hemma kan ha präglat barnet i relation till andra, under en lång tid, därför är det viktigt att mamman ger barnet ett konkret okej till att bryta tystnaden och berätta om barnet själv vill. Ibland kan det finnas behov av att prata med någon som inte är en familjemedlem eller vän om det som hänt. Mamman kan berätta om att det finns professionella som träffar många barn i liknande situationer och hjälpa barnet till kontakt med dessa verksamheter.

Inge hopp! I mammans gensvar på barnets oro och frågor, är det viktigt att förmedla ett hopp om att de kommer få det bättre framöver. Till exempel genom att säga *"Vi har haft det svårt men jag ska göra vad jag kan för att det ska bli bättre"* eller *"Jag vet att många barn och mammor har varit med om så svåra saker som vi och de har fått ett bra liv, efter ett tag"*.

Mammans strategier för skydd och motstånd

De mammor vi möter har haft en mängd olika strategier för att göra motstånd och skydda sig och sina barn, utan att de nödvändigtvis själva använder den beskrivningen för sitt agerande. Deras upplevelse är ofta det motsatta. De kan beskriva en känsla av maktlöshet, en upplevelse att de inte gjort någonting alls för att skydda sina barn och sig själva.

För att få syn på sitt aktörskap i skyddet av barnen, behöver vi därför utforska det dolda eller öppna motstånd hon faktiskt har gjort. Skammen som utgår från upplevelsen av att inte ha gjort någonting för att skydda sina barn kan minska drastiskt, när vi visar intresse för och bekräftar de motståndshandlingar hon gjort i vardagen.

Exempel från samtal med Malin, 36 år

"Jag satt i soffan med barnen och tittade på tv när han kom in och var så där svart i blicken. Jag fattade det med en gång, att nu tappar han kontrollen, nu smäller det snart. Jag reste mig och frågade hur han haft det på jobbet. Jag hörde direkt på hans röst att nu börjar det ... Så jag höjde ljudet på tv:n och gick in i köket och då följde ju han efter. Radion var på där inne. Han flippade, började gapa på mig. Sa att jag hade ljugit om varför jag bytt ett pass i mitt schema på jobbet och skrek att jag var en jävla hora. Jag tittade honom i ögonen och försökte prata med lugn röst. Sa att jag bytt passet för att min kollega behövde vara ledig den kvällen, hon skulle på en konsert med sin man. Han tog inte in, bara fortsatte gapa och jag tänkte bara att nu är det kört, jag kan inte göra något nu. Jag försökte andas lugnt och bad honom prata lite tystare men han fortsatte gapa och sparkade och slog på skåpsdörrarna. Det är fortfarande ett märke kvar på skafferidörren ..."

Jag gick bort för att stänga dörren ut mot hallen men han fick tag på mitt hår och böjde huvudet bakåt. Det gjorde så fruktansvärt ont! Då visste jag att det var lika bra att gå ner på golvet med en gång. Annars skulle han bara ta i ännu hårdare och jag skulle skrika och han skulle gapa ännu högre.

Jag var helt maktlös... Jag ville bara att han skulle lugna sig. Jag sa förlåt, att jag ångrade hur jag betett mig, fast jag visste att jag inte gjort något fel, det visste jag ... Då lugnade han sig i alla fall och släppte taget.”

Malin säger att hon var helt maktlös och att hon inte kunde göra någonting för att skydda sina barn. Men det är tydligt att motstånd kan uttryckas på många olika sätt. En strategi för ökat skydd kan vara att ge barnen mat först, så att de kan äta och gå in på rummet och leka medan de vuxna äter middag, om det är vid middagsbordet som sambon brukar kränka och kalla henne och barnen fula ord. När barnen gjort sönder en leksak, ljuger hon och tar själv på sig skulden, så att han ska bli arg på henne istället för på barnet. Kanske har hon utvecklat motstånds-/bemästringsstrategier i samband med att mannen utsatt henne för sexuellt våld. Hon kan ha föregått risken för allvarligare våld – och därigenom risken för att våldet kommer till barnens kännedom genom skrik, gråt eller märken på hennes kropp – genom att själv ta kontroll över situationen och erbjudit honom sexuella handlingar innan våldet eskalerar än mer. På dessa sätt kan hon ha skyddat barnen från att höra skrik och hotelser samt minskat risken för grövre våld.

Med hennes handlingar i fokus, kan vi i detalj gå igenom händelser parallellt med hennes motståndsstrategier. För att utvidga berättelsen och skapa en förskjutning från utsatthet och oduglighet till aktörskap kan vi ställa följdfrågor såsom;

- Har hon använt sig av liknande strategier tidigare? Hur har hon lärt sig det?
- Vilka värden/värderingar utifrån hur hon önskar vara som mamma, ligger till grund för hennes motståndshandlingar?
- Vilka andra personer i hennes närhet vet om hur viktigt det är för henne att skydda sina barn?

Då vi ger ett gensvar som fokuserar på motståndshandlingar, skapas bra förutsättningar för kvinnan att förstå sig själv och sätta sitt agerande i ett begripligt sammanhang. Det kan också bidra till ett ökat intresse och nyfikenhet på barnets berättelse – och samspelet dem emellan.

Ansvaret för egna tillkortakommanden och den egna ilskan

För många kvinnor kan det medföra både ilska, sorg och skam, att inte fullt ut ha kunnat skydda sina barn. Vår roll blir då att stå ut i de svåra känslorna och förmedla hopp. Att hon känner skuld, innebär att hennes mål och önskan är att kunna skydda barnen och att vara en trygg förälder. Det är modigt och ansvarsfullt att våga se sin otillräcklighet. Det är också när vi människor ser vår skuld som vi har möjlighet att gottgöra.

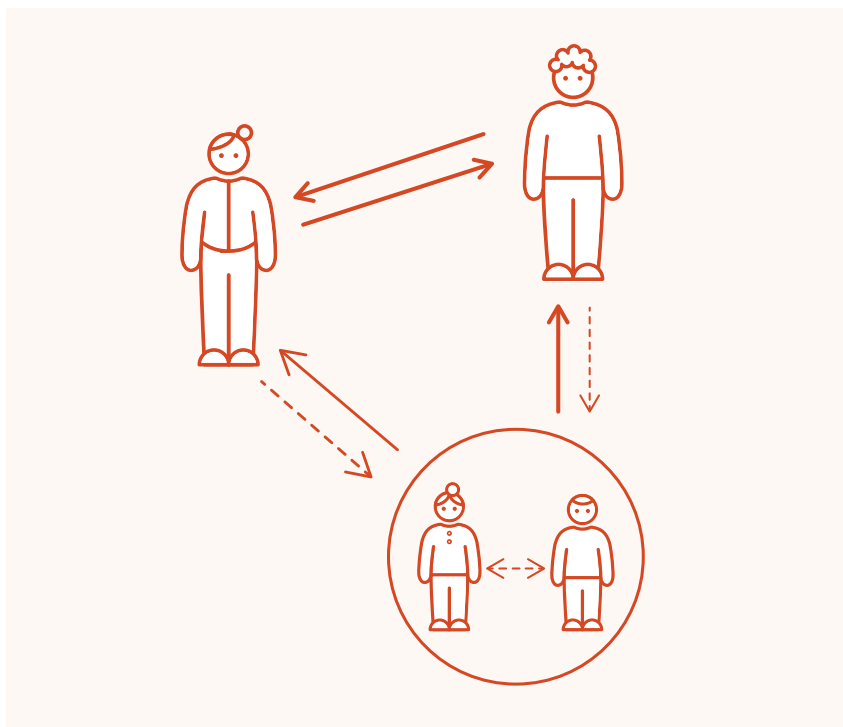
Många gånger ser vi att ett gott föräldraskap har nedmonterats och ifrågasatts av våldsutövaren. Som exempel kan mamman ha hindrats från

att trösta sitt barn när barnet varit rädd eller ledset och barnet har fått höra kränkningar och nedlåtande ord om henne som mamma. En del mammor vi möter har mått dåligt psykiskt under en tid då barnen behövt hennes skydd och omsorg som allra mest. Vi uppmärksammar mamman på vad hon gjort för motstånd, vilka motbilder hon gett till sitt barn som visar på hennes omtanke om barnet. Vi uppmuntrar och uppmanar hennes aktörskap. Att hon tar ansvar och söker det stöd och eventuell vård hon behöver är viktigt för barnet och för deras relation. Så får hon också en ökad känsla av kontroll över sitt, många gånger ifrågasatta, föräldraskap.

När en vuxen utövar våld mot en eller flera i familjen (i de familjer vi kommer i kontakt med, är våldsutövaren oftast pappan eller styvpappan), så ändras också banden mellan familjens medlemmar. När en förälder som ska stå för trygghet och omsorg istället slår eller på annat sätt skrämmer, kastas strukturen och funktioner i familjen om. Alla familjemedlemmar förhåller sig till våldet och våldsutövaren på olika sätt. Mycket kraft går till att hitta effektiva motståndsstrategier för att förhålla sig till det latent våldet, det vill säga – hur kan jag minska våldets skadeverkningar?

I denna omstrukturering blir inte bara pappan/styvpappan mer känslomässigt otillgänglig för barnen. Även mamman blir mer frånvarande, då hennes fokus riktas mot den våldsutövande. Möjligheten att fokusera på barnens trygghet, omsorg och på gemenskapande försämras. Det blir tydligt att mycket energi går åt till att göra motstånd, att försöka förstå och att skydda sig mot ett potentiellt nytt angrepp – samtidigt som utrymmet att känna in sina och barnens behov minskar.

Nedan visar vi på hur ett familjesystem många gånger reglerar sig när en förälder är våldsam. Våldet påverkar alla relationer i familjen. De tjocka pilarna visar hur mammans och barnens fokus främst är riktade på våldsutövaren. Dennes fokus är i sin tur främst riktat mot kvinnan.



Detta fokus kan ha funnits långt innan barnet föddes och under hela barnets uppväxt eller under en mycket kort tid i barnets liv. Oavsett är det något som påverkat relationen mellan mamma och barn och som ofta innebär starka känslor av skuld och skam över att inte ha räckt till.

Att försöka se sig själv ur barnets perspektiv, kan underlätta för kvinnan att få syn på sitt inflytande över barnens mående.

En viktig del av vårt gensvar blir här att informera om hur våld fungerar och att detta är vanligt förekommande i familjer där en förälder är våldsamt. Än viktigare är att förmedla hopp till mamman vi möter. Här kan vi tillsammans undersöka vilka känslor som står i vägen för att mamman ansvarsfullt ska hjälpa sitt barn. Vilket är hennes ansvar nu och vilka möjligheter och begränsningar har hon idag att agera som den mamma hon vill vara? Även vid dessa samtal strävar vi efter att underlätta för hennes egen motivation till förändring genom att öka skamfriheten och förmågan att gottgöra den egna skulden.

Vi möter även kvinnor som bär på mycket ilska och kränkthet och vars egna aggressivitet har drabbat barnen. Allt för många oförrätter och en känsla av vanmakt har lagrats i kroppen. Det är känslor som också gör att hon kan få svårt att samarbeta med sina barn på ett icke kränkande eller aggressivt sätt. Att ta ansvar för sina egna tillkortakommanden – och få definiera dem själv, kan vara en del i byggandet eller restaureringen av ett kompetent och pålitligt föräldraskap.

Här kan det vara verksamt med övningar och hemuppgifter. Ett exempel på en övning kan vara att hon graderar sin ilska och funderar över när ilskan blir skrämmande och hur hon då kan ta ansvar för att ta sig ur situationen innan den uppstår. (Mer om detta under *"Våldsutövande kvinnor"*, på sidan 101)

Att försöka se sig själv ur barnets perspektiv, kan underlätta för kvinnan att få syn på sitt inflytande över barnens mående. Därigenom kan motivationen öka till att ta ansvar för sin egen ilska. Hon behöver också berätta för sitt barn att hon själv bär ansvaret för sina känslor och att hon tar hjälp för att inte vara skrämmande eller kränkande.

Mammors oro för barnets aggressivitet och utagerande

En del kvinnor vi möter bär på en rädsla för att barnen ska ta efter ett våldsamt beteende och bli våldsamma som sin pappa eller styvpappa. Vissa kvinnor utsätts också för slag och fula ord från sitt barn och kan bli rädda för dem. Vi träffar även mammor vars barn har tagit över – eller hjälper sina pappor med – kontrollfunktionen, till exempel att bevaka mannens eller familjens *"heder"*.

En förutsättning för att en positiv förändring ska vara möjlig, är att barnet skyddas från fortsatt våldsutsatthet. Det kan exempelvis krävas umgängesstopp eller skyddsåtgärder i samband med umgänge med en våldsutövande förälder (till exempel umgängesstöd). Vi kan se barnets ilska som ett motstånd mot det orättvisa i en fortlöpande utsatthet – och mot den känsla av maktlöshet det kan föra med sig. Ibland kan barnet vara skyddat men upplever sig inte alls som trygg. En långvarig våldsutsatthet kan innebära en förhöjd beredskap, stress och ilska bland många barn och ungdomar som vi kommer i kontakt med. En del behöver söka hjälp inom sjukvård eller socialtjänst, bland annat för att reglera sin egen aggressivitet för att inte skada sig själv eller någon annan.

Vissa mammor kan känna oro och rädsla, när barnet eller tonåringen hemma påminner om hur pappan var när han varit skrämmande. Det kan handla om röstläge eller kroppsspråk. Rädslan och hägkomsten av

tidigare utsatthet kan skapa svårigheter att ta till sig sitt barn, när det till exempel ifrågasätter henne eller visar ilska. Det finns då en risk att barnet objektifieras och tillskrivs sin pappas egenskaper. Det finns också en risk för att mammans rädsla och skam för dessa känslor, som inte alls överensstämmer med bilden av hur en "god mor" ska känna, ställer sig i vägen för intresse och nyfikenhet för barnets känslor och behov.

Vi samtalar med mamman om att skilja på sitt barn och den våldsutövande pappan och att ta ansvar för att inte applicera pappans beteende på barnet. Vilka känslor upplever hon är okej för barnet att uttrycka? Vilka känslor anser hon att hon själv kan uttrycka inför sitt barn? Är några av barnets känslor svårare respektive lättare för henne att stå ut med?

Vi kan hjälpa till att sortera och normalisera barnens reaktioner. En viss aggressivitet kan vara ett uttryck för att barnet helt enkelt befinner sig i en specifik utvecklingsfas. Till exempel kan tonåringens ilska grunda sig i behovet av att ta avstånd och frigöra sig från sin förälder. Här kan vi vara behjälpliga genom att ställa frågor som vidgar berättelsen och skapar alternativa betydelser till det som upplevs som svårt och skrämmande.

Vad betyder det beteendet för just ditt barn? Vilka olika känslor skulle kunna rymmas i barnets specifika uttryck? Hur tror du ditt barn själv skulle beskriva det? Hur vill ditt barn bli tröstat? När du har lyckats trösta eller lugna ditt barn, hur har du gjort då? Vad behöver du för att ta reda på mer om vad ditt barn känner och behöver från dig? Hur kan du förmedla till ditt barn var dina gränser går, med omtanke om dig själv och barnet? Vilka ord skulle du kunna använda för att förklara för barnet om hur du vill ha det?

Ett barn har rätt att bli arg men när det går över till att skrämmas och/eller skada sig själv uppstår problem. Dessa problem kan de ofta lösa tillsammans men ibland kan det vara bra att söka professionell hjälp.

Exemplet Monika och ilskan

Monika är 44 år. Hon arbetar som administratör och bor tillsammans med sina två söner Ludvig, 12 år och Erik, 15 år. Hon kommer till oss via en läkare på vårdcentralen, där hon för första gången berättat om det våld hon utsatts för.

Monika levde tillsammans med barnens pappa Lars i femton år och de separerade för tre år sedan. Lars flyttade utomlands strax efter separationen och de båda sönerna har endast träffat sin pappa vid några enstaka tillfällen sedan separationen.

Vid vårt första samtal säger hon att hon vill "packa upp sin ryggsäck" och sätta ord på vad hon varit med om. Hon är sjukskriven sedan ett par år och vill förstå varför kroppen reagerar så konstigt, fast hon borde vara trygg nu. Hon är också orolig för sin son Erik, som hon upplever har tagit efter en del av sin pappas beteende.

Om våldet berättar Monika att Lars redan ett par månader in i förhållandet, olovligen tog sig in i Monikas mobiltelefon och hittade ett sms hon fått från en manlig vän till familjen. Den natten korsförhördes hon fram till fyra på morgonen. Först när Monika raderade alla manliga kontakter i sin telefonlista, fick hon till slut lov att gå och lägga sig. Efter den händelsen kände sig Monika chockad, rädd och förvirrad. Hur kunde han misstänka henne för att vara otrogen, han visste ju att hon var jättekär i honom?

Efter den natten undvek Monika kontakt med manliga vänner och bekanta i ett försök att undvika Lars aggressioner.

Kontrollen från Lars fortsatte och under de kommande femton åren utsatte han henne för olika typer av våld. En del av våldet bestod av att han tryckte upp henne mot väggen, höll fast henne i sängen eller satte sig över henne så att hon inte kunde komma loss. Idag, tre år efter separationen, lider Monika av ångest och är sjukskriven för utmattningssyndrom.

Efter ett par samtal berättar Monika om sin oro för den äldste sonen Erik. Han har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och hon beskriver honom som "socialt trubbig". Hon berättar att Erik skrämmer henne ibland och då reagerar hennes kropp väldigt konstigt. Jag ber henne beskriva det senaste tillfället.

"Det var nog för två veckor sen ungefär. Vi var hemma och egentligen skojbråkade vi bara om någonting. Jag gick in i tvättstugan för att hänga upp tvätten och han gick efter mig och så bröstade han upp sig så här ..."

Monika skjuter ut bröstkorgen och spänner armarna.

"Han såg precis ut som sin pappa, han kunde också bröstas upp sig så när han var arg på mig. Lars blev stor som en jätte när han drog igång och sen urartade det alltid ... Erik har sin pappas kropp också, lång och bredaxlad. Han skämtade och pratade med lite löjlig röst när han gjorde så där men jag fick panik. Hjärtat bultade och jag kände mig fast. Jag skrek till honom att backa. Jag betedde mig helt knäppt! Han bara stod där och fattade väl ingenting ... Han kom fram sen och skulle ge mig en kram. Han gillar att kramas men ibland kramar han lite för länge. Jag ville bara ur greppet! Jag tryckte honom ifrån mig till slut. En mamma som inte vill krama sitt eget barn ..."

"Monika, du säger att du betedde dig knäppt, men dina reaktioner låter inte alls knäppa, tycker jag! Snarare väldigt vettiga och rationella. Du har blivit utsatt till kropp och själ för saker som ingen ska behöva bli utsatt för, under många år. Kroppen minns men den kan inte alltid sortera vem eller vad du ska skydda dig emot. Det jag hör när du berättar om den här situationen, är att du varit rädd – och samtidigt har du varit väldigt tydlig och mån om dina gränser. Du har visat tydligt vad du vill och inte vill – med din röst och med din kropp".

"Jo, det kanske jag har ..."

"Hur har du blivit så bra på det?"

"Jag har nog egentligen alltid varit bra på att veta vad jag vill och vad som är okej och inte. Mina föräldrar har sagt att jag var väldigt bestämd och envis när jag var barn. När jag var med honom var det inte så lätt men jag var tvungen att försöka, för barnens skull om inte annat. Ibland sa jag emot även om jag visste att han inte skulle ge sig. Men jag ville att barnen skulle höra att jag inte bara tog emot all skit, att man inte får säga vad som helst till andra".

Hon berättar att hon känner sig pressad när Erik går efter henne eller kramar henne länge. Hon känner igen den där känslan av att vara trängd och ofri, från när hon blev utsatt av Eriks pappa. Oftast tycker hon om att vara nära sin son men ibland känner hon att det inte blir på hennes villkor.

"Du har beskrivit tillfällena då Lars har fått dig att känna dig maktlös och situationer då du inte kunnat ta dig loss. Han har hållit fast dig eller hållit för munnen så du inte fått luft. Jag undrar... Det här som hände nu för två veckor sedan, i tvättstugan ... Vad gjorde Erik efter att du skrek till honom att backa?"

"Först så stod han bara där och såg lite förvånad ut. Sen gick han ut till köket."

"Ok. Så han backade då kan man säga?"

"Ja, det gjorde han."

"Och när han kramade dig så där länge och du blev rädd och du sköt honom ifrån dig, vad gjorde han då?"

"Han backade då också. Han brukar faktiskt inte fortsätta då, när jag visar att jag inte vill."

"Ok. Så trots att sin funktionsnedsättning och att han har svårigheter med att läsa av andra ibland, så kan Erik stanna upp i en sån här situation och går undan."

"Jaa, det klarar han ändå rätt bra."

"Du beskriver hur du sätter tydliga gränser och han backar. Vad tänker du om det?"

"Att det är rätt konstigt egentligen. Att det nog är så, trots allt."

"Hur gjorde Lars i sådana situationer? Om du visade honom att du inte ville något?"

"Oj, oj, oj... Han hade aldrig backat, aldrig i livet! Snarare precis tvärtom. Då blev han ännu mer på. Då drog helvetet igång."

"Vad är det Erik har för egenskaper, som inte Lars hade?"

"Han har nån slags omtanke eller empati, tror jag. Han respekterar faktiskt mig, när jag säger ifrån."

"Så Erik och Lars reagerar på väldigt olika sätt när du sätter gränser?"

"Ja det kan man absolut säga."

Samtalet utgår från ett sorteringsarbete och rör sig kring teman som gränser, motstånd, integritet och självaktning. För Monika blir det också viktigt att urskilja hennes skyldigheter så hon kan ta ansvar för det hon själv har makt över.

Utifrån detta samtal kan vi berika berättelsen och till exempel utforska vilka värden som är viktiga för henne och vad som drivit henne att sätta gränser. Återkommande teman blir hennes moraliska kompass och hennes omsorg om barnen.

Eftersom Monika levt med våld under många år, drabbar rester av det latent våldet henne än idag i form av vaksamhet och stress. Hon får fortfarande en oro i kroppen när hon är tydlig i sitt gränssättande. Hennes kropp larmar, eftersom hennes erfarenheter säger att sådant gränssättande kan straffa sig.

Jag sätter Erik symboliskt i kontorsstolen bredvid oss i samtalsrummet;

"Om Erik satt här med oss i den där stolen och jag frågade honom hur det är för honom att krama dig, vad skulle han svara då?"

"Han skulle nog säga 'jag tycker det är gosigt'. Jag tycker faktiskt väldigt mycket om att krama honom också men inte så länge. Håller någon länge om mig, då kan jag känna mig kvävd. Han märker väl att jag försöker ta mig ur hans grepp efter ett tag men jag har inte direkt vågat säga något. Jag vill inte att

han ska bli ledsen och tro att det är något fel på honom”

”Om du berättade för honom att du tycker om hans kramar men att du gillar dom korta, hur tror du han skulle svara då?”

”Det skulle han kanske förstå ... Men för honom är det där med tid svårt, vad är en kort kram? Hans handikapp gör att han behöver nåt mer konkret för att förstå. Kanske att han räknar till fem eller tio och sen släpper?”

Mentaliseringsövningar – minska fantasier och öka nyfikenhet

En definition av mentalisering som psykologen och psykoterapeuten Per Wallroth (2011) använder sig av, är förmågan att kunna se sig själv utifrån och andra människor inifrån. Att vara medveten om och förstå sig på sina och andra människors känslor, tankar och intentioner. Mentaliseringsförmågan påverkar därför i stor utsträckning de relationer vi har med andra människor och vårt eget mående. Denna förmåga är inte konstant utan kan försvagas, exempelvis i en period av kris eller depressivitet. Affekter som rädsla och skam kan försvåra och ibland till och med omöjliggöra mentalisering. Men mentaliseringsförmågan går också att utveckla och stärka.

Till vår hjälp kan vi använda en tom stol. Stolen används för att ”ge plats” åt barnet, utan att barnet behöver vara fysiskt närvarande i rummet. Genom att symboliskt sätta barnet på stolen, underlättar vi för mamman att sätta sig in i barnets upplevelser och behov. Övningen med stolen handlar också om att mamman får prova orden hos oss först och göra det som hon vill prata med sitt barn om mer talbart.

Exempel Leila och den tomma stolen

Leila är 42 år och bor tillsammans med dottern Maria som är femton år. Leilas man Hassan har utsatt Leila för våld under många års tid. När han en kväll slog henne på huvudet, så hårt att hon under några dagar förlorade hörseln på ena örat, bestämde hon sig för att ringa polisen och ta sig ur relationen. Detta var också första gången som Maria såg sin pappa vara fysiskt våldsam mot hennes mamma. Kränkningar och verbala hot var däremot en del av vardagen även för Maria.

Leila och Maria fick ett gott bemötande av polis och socialtjänst. En av poliserna som kom till lägenheten den där kvällen sa till dem att de hade gjort rätt i att ringa polisen. Hassan satt anhållen och kvar i häktet i tre dygn innan han släpptes. Under dessa dygn hann mycket hända. Redan morgonen efter hörde en socialsekreterare av sig till Leila. De träffades redan samma dag och planerade för hennes och Marias säkerhet och stöd framöver. Socialtjänsten försäkrade sig om att Hassan hade ett annat boende och gav Leila telefonnumret till samtalsmottagningen på Kriscentrum för kvinnor. Inom ett par veckor hade samtliga i familjen fått varsin samtalskontakt och Leila deltog så småningom även i vår samtalsgrupp.

Inledningsvis var Leilas huvudsakliga problemformulering "hur ska jag göra för att skydda mig och min dotter från fortsatt våld?". Separationen innebar att våldet minskade drastiskt och efter en tid hade hon och Hassan väldigt få kontaktytor kvar. Leilas fokus på Hassan kunde sakta men säkert trappas ned och hon började fokusera mer på sig själv och sina egna behov. Hon gick från att i hög utsträckning vara reaktiv – genom att skydda, försvara och förklara – till att bli mer proaktiv.

Leila fick alltmer utrymme att utforska hur hennes egna önsningar och behov såg ut. Till en början upplevde hon det som mycket svårt att få syn på sin egen identitet, sina behov och viktiga värden. Till vår hjälp använde vi oss av frågor ställda till hennes mamma och syskon, som hon varit väldigt nära innan hon träffade Hassan. Hur skulle de beskriva henne? Vad skulle de säga om jag frågade dem vad du tyckte om att göra, äta, lyssna på för musik? Leila fick i hemuppgift att ringa och ställa liknande frågor till sin familj i hemlandet, för att få hjälp med att få syn på sig själv.

I samtalen med Leila var även Maria närvarande, på den tomma stolen. Hur skulle deras liv se ut nu, när Hassan och våldet flyttat ut? Vad skulle de skapa för hem tillsammans, hon och Maria? Vad hade hon saknat och längtat efter? Och Maria, vad har hon för önskemål och förhoppningar om framtiden? Hassans aggressivitet och strikta rutiner hade tagit mycket plats. Frågan var vad de ville att livsutrymmet skulle fyllas på med nu.

Vid det avslutande samtalet reflekterade Leila kring vad som hänt under det knappa år som gått sedan separationen. Livet hade förändrats till det bättre. Polisens ord den där kvällen när de kom och grep Hassan, "ni ska veta att ni gjorde helt rätt som ringde polisen", hade betytt mycket för henne och dottern. Hon fick bekräftelse att hon gjort rätt, att de var värda att bli skyddade. Socialsekreteraren som ringde dagen därpå och alla kontakter därefter, hade gett henne ett gensvar som stärkte henne. På olika sätt hade de bekräftat för Leila att hon och dottern hade rätt till ett liv utan rädsla och oro. Det hade gett henne kraft att stå fast vid sina behov, trots Hassans påtryckningar.

I det avslutande samtalet berättade Leila att hon upplevde sig som en bättre mamma nu. Hassan och hans aggressivitet hade tagit en väldigt stor plats i familjen. När han flyttat ut och hans påverkan begränsats, fanns det ett helt annat utrymme för hennes och Marias relation. Att Maria fått ta plats i samtalsrummet hade varit till hjälp i arbetet med att stärka deras relation.

"Du frågade mig sånt som fick mig att tänka på hur allt detta egentligen hade varit för Maria. När du drog fram den där stolen och vi låtsades att Maria satt i den ... Du ställde frågor till henne och ville att jag skulle liksom krypa in i hennes kropp och svara. Säga vad jag trodde att hon skulle sagt om hon var här med oss. Jag minns att du till exempel frågade 'henne' var hon hade befunnit sig och vad hon hade gjort den där sista gången när Hassan slog mig där hemma. Det var nog första gången jag tänkte på det faktiskt. Att hon ropade och att det faktiskt var hon som sprang och hämtade mobilen, så att jag kunde ringa polisen... Hon var modig, min flicka.

Och så minns jag en annan gång då du frågade 'henne' om hon var orolig för något, nu efter separationen. Det var väldigt svårt för mig att svara på ... Jag tänkte mycket på det hemma sen ... Att jag faktiskt inte hade en aning. Och jag började prata mer med henne då, på ett annat sätt. Jag ställde frågor, för jag kom på att jag antog en massa saker om henne men jag visste ju egentligen inte så mycket alls! Jag har lärt mig mycket av de samtalen där hemma med henne

Polisens ord den där kvällen när de kom och grep Hassan, "ni ska veta att ni gjorde helt rätt som ringde polisen", hade betytt mycket för henne och dottern. Hon fick bekräftelse att hon gjort rätt, att de var värda att bli skyddade.

Under denna tid vet vi inte hur mycket skada barnet kan ta. Vi vet inte heller om barnets utsatthet någonsin kommer exponeras i en sådan utsträckning att berörda myndigheter går in och skyddar.

och jag tror hon har lärt känna mig bättre också. Vi pratar mycket mer med varandra nu.

Jag är stolt över henne, hon är så klok. Men det var jobbigt att höra henne också, för hon har förstått mer och varit med om mer än jag trodde. Hon har tagit väldigt mycket ansvar.”

Att inte ha kontroll över barnets skydd

Det är en svår uppgift att stå ut med att inte kunna skydda sina barn. Rädslan att lämna barnen ensamma med en förälder som varit våldsam och oberäknelig, är ett vanligt argument till varför kvinnan vi möter inte redan har lämnat sin partner. Ibland kan hon behöva lämna ifrån sig barnet utan någon annan vuxens insyn under en begränsad tid, exempelvis under en vårdnads- och umgängesprocess. Ibland kan det vara en kontinuerlig oro för att barnet ska bli utsatt i mammans frånvaro, under hela barnets uppväxt.

Som vi nämnt tidigare har barn ofta upplevt våldet mot mamma på nära håll. Många gånger har de befunnit sig i samma rum, ibland i mammas knä eller famn. De har sett och hört skrik, hot eller slag. Det är lätt att förstå hur skrämmt ett barn måste bli av att se sin mamma bli rädd och utsatt. Ibland har barnet också utsatts direkt för hot och våld. Det kan innebära att varken mamma eller pappa är tillgängliga för tröst och skydd.

Om våldsutövaren inte har tagit ansvar för våldet, saknas förutsättningar för ett tillitsbygge mellan honom, barnet och mamman. Bor barnet delvis kvar hos våldsutövaren, blir det i hög utsträckning beroende av ett skyddande professionellt system som ger det gensvar som barnet behöver: *”Det var inte ditt fel. Vi ska hjälpa dig så att du blir skyddad”*.

Vårt fokus blir här att titta på vilka skyldigheter, vilket ansvar och vilken makt mamman har att skydda sitt barn. Vilka behöver hon ta hjälp av så att våldet blir synligt för de som har reell makt att påverka barnets skydd? Ofta möter vi mammor som får stå ut med att lämna sitt barn till en våldsutövande pappa och invänta att våldet exponeras för andra, till den grad att barnet skyddas. Under denna tid vet vi inte hur mycket skada barnet kan ta. Vi vet inte heller om barnets utsatthet någonsin kommer exponeras i en sådan utsträckning att berörda myndigheter går in och skyddar.

Del 4

Våldsutövande kvinnor

Arbetet med kvinnor som utövar våld

En mindre del av de kvinnor vi möter söker hjälp utifrån en egen våldsproblematik. Inte sällan har de själva blivit utsatta för våld i tidigare relationer. När de sedan inleder en ny relation använder de själva våld för att få igenom sin vilja. Andra har vuxit upp i miljöer där våld förekommit eller har själva direkt utsatts för våld av en förälder, syskon eller annan närstående.

Precis som bland män som använder våld för att genomdriva sin vilja, ser våldet olika ut bland de våldsutövande kvinnorna vi möter. Som vi tidigare nämnt är kvinnorna som använder sig av det situationsbundna våldet i majoritet av de våldsutövande kvinnorna vi möter på KCK. När vi undersöker hur våldet uppkommer är det inte heller så ovanligt att det kan vara ett sätt att skydda sig från partners kontroll och våld, så kallat motståndsvåld. Men att använda sig av våld som svar på våld och kontroll är ändå inte försvarbart i längden. Målsättningen är ju att få våldet att upphöra.

Vi möter även, i mindre omfattning, kvinnor som använder sig av den kontroll som inbegriper svartsjuka. Att hon upplever sig behöva insyn i alla aspekter av sin partners liv för att känna sig trygg.

Vi som arbetar på KCK har en lång erfarenhet av att möta våldsutsatta kvinnor och våra tankar, metoder och förhållningssätt har utvecklats ur mötet med dessa kvinnor. När vi nu samtalar med kvinnor som primärt kontaktar oss för att de vill få stopp på sitt egna våldsamma beteende är likheterna stora. Även här är makt, ansvar, skuld, skam, sorg, gensvar, trygghet och självaktning centrala begrepp och teman. Men vi ser också skillnader, där främst ansvaret för våldet samt betydelsen av vad våldet får för konsekvenser för partner och barn, får en större tyngd.

I arbetet med såväl våldsutsatta som våldsutövande kvinnor, är vi influerade av ATV i Norge. Vi menar att våldet behöver synliggöras, ansvaret för våldet placeras och sammanhanget där våldet sker behöver göras begripbart. Konsekvenserna av våldet ska tydliggöras och hon behöver känna att det finns vinster med att hitta alternativ till våld.

Att driva igenom sin vilja är ju i sig inget dåligt men vad händer när vi gör det mot någon annans vilja? Vad gör det med intimitet, förtroende och gemenskap?

Synliggöra våldet

När vi förklarar hur vi definierar våld blir det tydligt att våldets konsekvenser på kort sikt är positiva för den som använder sig av våld. Den andre gör som man vill, man får stopp på något som man vill ska upphöra och man blir av med egna frustrationer och jobbiga känslor. Insikten att våld "lönar sig" väcker ofta ett intresse och en förståelse för dess användbarhet. Att driva igenom sin vilja är ju i sig inget dåligt men vad händer när vi gör det mot någon annans vilja? Vad gör det med intimitet, förtroende och gemenskap? Detta öppnar upp för reflektion och samtal, vilket är en förutsättning för att fundera över alternativa sätt att agera i mötet med andra individer. På samma sätt bidrar beskrivningarna om olika typer av våld till att få syn på och förstå att våld inte enbart är att fysiskt angripa en annan individ.

Att gå igenom våldshändelser och vara konkret i detaljer, gör att våldet inte kan förminskas och bagatelliseras. När vi sedan ansvarsfördelar och tydliggör vem som gör vad, kan kvinnan också få syn på det egna ansvaret i händelseförloppet. Att bli medveten om den egna delaktigheten ökar också möjligheten att man själv kan agera på ett annat, icke aggressivt sätt.

Att ta makt över sig själv – inte över andra

Skam och skuld är ständigt närvarande teman i mötet med våldsutsatta kvinnor. Även för den som angriper kan skammen stå i vägen för ansatsen att gottgöra den skada man åsamkat sin partner eller sitt barn. När vi tillsammans med den våldsutövande kvinnan samtalar, reflekterar och synliggör våldet börjar vi också arbetet med att öka skamfriheten för att kunna mobilisera viljan och förmågan att ta ansvar för det egna beteendet. Att placera ansvar för våld är ju, som vi tidigare nämnt, ett av grundfundamenten i arbetet med att få våld att upphöra. Det är den som utövar våldet som behöver inse att makten och ansvaret för att våldet ska upphöra är dennas.

När vi stegvis går igenom händelseförlopp där kvinnan använt våld och stannar upp i skeendet för att ge tid och möjlighet för reflektion runt olika handlingsalternativ, ökar också känslan av att kunna kontrollera sig själv. Att ha makt och kontroll över sig själv är det eftersträvansvärda, inte att kontrollera andra. Upplevelsen av att vara den som styr det egna beteendet ökar också känslan av att vara kompetent och ett subjekt i sitt eget liv.

Frågor som berör makt och ansvar handlar också om vilka attityder man har till vem som ska bestämma och vad som ska bestämmas. Till exempel om kvinnan upplever sig som ansvarig för hur partnern eller barnen agerar och de samtidigt inte agerar som hon finner önskvärt. Hur ska hon då agera för att få sin vilja igenom? Förhandla, hota eller gå till fysiskt angrepp? Är det ens barn som rusar ut i gatan eller är det ens partner som vill lämna rummet? Vems rätt är det som råder? Hur långt sträcker sig min rätt kontra den andres rätt?

Att inse sin begränsning i frågor som rör makt och ansvar kan initialt kännas svårt. Så småningom kan denna begränsning istället innebära en lättnad över att inte behöva ta ansvar eller bära en skuld som inte är hennes. Ansvarsfördelning blir i arbetet med våldsutövare också ett hjälpmedel för parterna att skilja ut sig från varandra och ta ansvar för rätt sak.

Att se våldets sammanhang

För att öka den egna förståelsen för att våldet inte bara uppstår i tomma intet, utan sker i ett sammanhang, går vi igenom faktiska våldshändelser på samma sätt som när kvinnan är våldsutsatt.

Var, när och hur skedde det? Fanns andra närvarande, barn, andra anhöriga eller vänner och bekanta? Vad gjorde de? Har du berättat för någon om våldshändelsen? Hur berättade du det? Vilket gensvar har du fått? Hur märker du att du skrämmt och sårat din partner eller ditt barn? Om de var här, hur tror du att de skulle berätta om händelsen? Har de fått hjälp? Vill du bidra till att de också får hjälp?

Känner hon igen dessa situationer från tidigare erfarenheter av att skrämmas eller att själv bli skrämmd? Vad händer om partnern vill avsluta en diskussion och lämnar rummet? Upplever hon att *"nu bestämmer hen att samtalet upphört och det ska hen inte få göra"* eller väcks känslor av att bli lämnad och övergiven om partnern går ut genom dörren? Att få syn på egna känslor och tankar bidrar till ökad självkontroll.

För att bli mer medveten om egna tankar och känslor kan kvinnan få till uppgift att skatta/gradera sin ilska på en skala. Skalan går från 1, den första förnimmelsen av ilska, till 6 som är den starkaste ilskan hon kan tänkas uppleva. Hon får med egna ord beskriva och skriva ned hur ilskan kommer i uttryck, såsom röstläge, rörelsemönster, puls, förmåga till att tänka klart och sätta sig in i den andres perspektiv och hur just den graden av ilska kan tänkas upplevas av hennes partner. Till exempel:

"Om din partner satt här bredvid mig nu och jag skulle fråga hur hen upplever dig när du är på en fyra på skalan, vad skulle hen säga då? Hur skulle hen beskriva att du såg ut, talade, rörde dig ...?" "Vad tror du händer i din partner när du är uppe på en fyra?"

Att försöka se sig själv ur partnerns eller barnens perspektiv, kan underlätta för kvinnan att få syn på sig själv och sitt inflytande över andras mående. Därigenom kan motivationen öka till att ta ansvar för sin egen ilska, i de fall den riskerar vara skrämmande eller skapa otrygghet. Hon ger sig själv uppdraget att regelbundet under dygnet läsa av och *"ta tempen"* på sig själv.

När kvinnan blivit mer medveten om hur hennes ilska och aggressivitet upplevs av henne själv och omgivningen, behöver hon skapa en struktur och planera för hur hon ska kunna reglera ner sin aggressivitet. Hon behöver kunna ta sig ur situationen på ett ansvarsfullt sätt, innan ilskan gör skada. Här kan olika timeouttekniker formuleras och prövas. Hon behöver också berätta för den eller de hon lever med att hon själv bär ansvaret för sina känslor och att hon tar hjälp för att inte vara skrämmande eller kränkande. För att detta ska öka tryggheten hos den eller de där hemma behöver hon berätta vad timeout innebär och att det är ett sätt för henne att ta ansvar för sin ilska. När kvinnan uppmärksammar eller blir uppmärksammad på att en våldssituation är på gång att byggas upp ska hon fysiskt lämna platsen. Avbrottet ska vara så länge som hon vet att hon behöver för att ta kontroll över sig själv. Behöver hon 20 minuter ska hon ha en planerad *"rutt"* som tar denna tid. Hon ska ha en känd promenadsträcka till exempel från hemmet till lekplatsen, affären, sjön och tillbaka. Hon ska ha en plan, inte bara *"rusa ut"*. Detta är också en överenskommelse med partnern så att denne inte följer efter och ska *"tala färdigt"* och på så sätt trappa upp situationen.

”Konsten att ge sig med värdighet”

Människor som utsatts för våld och kränkningar kan ibland ha svårt att samarbeta. Att ge sig eller backa i ett samtal eller en diskussion förknippas med att förlora sin självaktning. ”Skam den som ger sig” uttrycker just detta – om jag ger mig får du rätt och då för du makt över mig och jag blir ”maktlös och svag”, vilket ofta väcker skamkänslor.

Att reflektera runt och träna på att ”ge sig med värdighet” är centrala teman för att få kontroll över egen aggressivitet och våld. Skammens ständiga följeslagare är ju som vi tidigare nämnt aggressiviteten och den kan riktas som attacker mot andra.

Våldets konsekvenser

Våld ger konsekvenser och blir man medveten om och tar ansvar för dessa, blir det svårare att förminska och bagatellisera vad våld gör med de berörda. Det jag gör när jag skriker, hotar, säger kränkande ord eller fysiskt skadar mina närstående får följder. Jag kanske i stunden får ur mig frustration eller får min vilja igenom men vad gör det med min partner eller mitt barn? Han eller hon blir rädd, sårad och börjar känslomässigt och fysiskt dra sig undan. Partnern kanske till och med önskar separera. Vill jag det? Om inte – vad ska jag göra för att mitt beteende ska få önskvärda konsekvenser?

Det kan vara smärtsamt att förstå att man skadat människor som står en nära. Vad gör jag nu med denna förståelse? Känner skam och undviker att tala om det eller tar jag ansvar, erkänner att jag gjort fel och gottgör? För en del kan det också vara svårt att acceptera att det är den man sårat och skadat som bestämmer om reparation och gottgörelse är möjligt. Det kan vara svårt att acceptera att det inte bara är jag själv som bestämmer om en relation ska fortsätta eller avslutas.

Att vilja leva utan våld

De flesta kvinnor som kommer till KCK har en önskan om att inte skrämra eller kränka sin partner eller sitt barn och vill få hjälp att hitta alternativa sätt att agera och lösa konflikter. De kontaktar KCK för att få hjälp att förändra sina egna tankar, känslor och beteenden.

Visst möter vi ibland kvinnor som inte accepterar partners val att avsluta relationen. Här kan partnern vara tvungen att involvera socialtjänst och polis för att kunna skydda sig. För att vi ska vara till nytta för dessa kvinnor behöver hon acceptera att hon inte har rätt att agera som hon gör. Hon behöver också inse att hon är ansvarig för sina egna handlingar. Hon behöver erfara att hennes nya, icke aggressiva agerande, genererar en ökad trygghet och självaktning.

Exemplet Li - att stå ut med att inte veta

Li är en kvinna som utsatt sin flickvän för våld vid ett flertal tillfällen. Flickvännen kräver nu att Li söker hjälp för att hantera sin aggressivitet, annars kommer hon att lämna henne.

Li är yngst i en stor syskonskara och berättar att hon var den som gjorde uppror och tog avstånd från sina föräldrar. Hennes pappa missbrukade både alkohol och droger. Han misshandlade också Lis mamma och barnen. Han var mycket kontrollerande och krävde att övriga familjemedlemmar skulle följa hans regler. Li beskriver pappan som en tyrann och sin mamma som någon som hon tyckte synd om, men också kände förakt för. Hon berättar att pappans slag inte var det värsta, utan hans kontroll och det latentet våldet. Tassandet på tå och att aldrig veta när han blev arg och våldsamt, skapade en hemmiljö av otrygghet och anspänning.

Li var tidigare aktiv i djurrättsrörelsen och medverkade då vid flera aktioner där det också förekommit skadegörelse. Hon har nu under några år byggt upp en tillvaro med studier, flickvän och längtar efter barn och ett vanligt "Svenssonliv". Hon skäms för att hon har angripit sin partner men anser samtidigt att flickvännen inte varit ärlig i sina känslor för Li. Hon upplever att flickvännen blivit alltmer undvikande och är orolig för att denna egentligen vill vara tillsammans med killar.

Vi har flera samtal om ansvaret för våldet och hur hon tror att sambon upplevde hennes angrepp. Vi har också gått igenom det senaste, det första och det värsta våldstillfället och vi har ringat in vissa teman som berör de tankar, känslor och beteenden som är återkommande i samband med Lis aggressiva angrepp. Som vanligt berättar jag hur jag tänker om känslor och tankar. Att hitta orden för vad man känner hjälper en att tänka och handla på ett annat, mer önskvärt sätt.

Li noterar att hon spände sig och blev irriterad när hon blev osäker på vad flickvännen tänkte och gjorde. Hon började misstänka att flickvännen inte var uppriktig och att hon blev lurad och utnyttjad. Här hade hon olika strategier. En strategi var att iscensätta ett bråk genom att säga något nedlåtande om flickvännens vänner eller familj. När denna "gav svar på tal" kunde hon gå till angrepp.

Hennes andra strategi var att leta bevis på att flickvännen undanhöll information. Hon började alltmer kontrollera hennes mobiltelefon och vilka hon hade kontakt med på sociala medier. Hon smög också in kontrollfrågor som till exempel ”*när hörde du av den där personen senast?*” Om flickvännen förnekade någon form av kontakt eller var svepande i sina svar tog Li det som bevis på att hon ljög och blev arg över att inte bli respekterad.

Li brottas med frågan om man har rätt att veta allt om sin partner eller om vi alla har rätt behålla något för oss själva. Jag hävdar det senare och använder mig av tankegångar som handlar om att vi inte kan ha kontroll över andra, utan att vi får lita på att andra vill vara med oss för att de vill, inte för att vi är så bra på att manipulera fram andra människors känslor och beteenden. Eftersom jag då aldrig kan lita på att den andre väljer mig utan att det beror på min förmåga att styra skeendet. Om det beror på mig kan jag aldrig slappna av och känna mig trygg. Istället ökar min misstro och skammen att inte bli vald.

Initialt har Li svårt att sätta sig in i hur flickvännen tänker och känner. För att förstå ömsesidigheten i relationer och att vi alltid påverkar varandra, får hon därför öva på mig. Vi kommer överens om att när hon börjar känna sig förvirrad, spänd, osäker eller irriterad ska hon ställa en fråga till mig för att återta den känslomässiga kontakten med mig. Hon blir många gånger förvånad, frustrerad och förundrad över att det finns fler sätt att förstå och reagera på hur vi människor tänker, känner och gör.

Det paradoxala är att insikten om att inte kunna kontrollera andra kan öka trygghet och självaktning.

Så småningom hittar Li strategier att lugna ner sig själv och kan bättre formulera sin osäkerhet och sina behov. Trots det hände det som vi ofta ser hos våra våldsutsatta kvinnor, nämligen att när den aggressiva partnern inte längre ligger på, utan är beredd att backa och ta ansvar för sitt beteende, vill den utsatte få upprättelse och gottgörelse. Och då den grundläggande tilliten saknas finns ofta ingen annan väg än separation. Så blev det också för Li som blev tvungen att genomleva det hon fruktade mest, nämligen att hennes aggressivitet skulle förstöra det hon älskade. Men det blev en erfarenhet som hon kunde leva sig igenom. Hon blev också mer medveten om att vi inte kan kontrollera en annan människas känslor, tankar och agerande, utan att den andre fattar sina egna beslut utifrån egna bevekelsegrunder. Det paradoxala är att insikten om att inte kunna kontrollera andra kan öka trygghet och självaktning.

Del 5

Vår egen

arbetsituation

Dilemman och svårigheter i vårt arbete

Vi vill nu beskriva en del av de svårigheter och dilemman som vi ofta stöter på i vårt arbete.

Det obehagliga våldet

Det finns en överenskommelse mellan individ och vårt samhälle att våld inte ska få löna sig. Aggressivitet och våld anses inte vara acceptabla sätt att lösa konflikter. Vi ser helst att konflikter ska lösas genom fredliga förhandlingar och i samförstånd. Men hur är förutsättningarna för ett samarbete mellan människor där den ena utsatt den andra för våld? När vi talar om samarbete behöver vi ta hänsyn till faktorer som makt, tillit och framför allt – huruvida målet för samarbetet är det samma för alla parter.

Våldet och den som utövar våld blir ett problem för samhället först när kvinnan söker stöd och våldet exponeras utanför den privata sfären. Våld är obehagligt, otäckt och besvärligt och många gånger svårt för samhället att få stopp på. Saknas kunskap om hur våld och gensvar på våld kan uttryckas, finns det stor risk att parternas agerande framstår som obegripligt och irrationellt. Våldet behöver sättas i ett begripligt sammanhang för den utsatta, men också för oss yrkesverksamma. Först då kan vi bidra med att få stopp på våld och öka möjligheter till återhämtning.

När förståelsen saknas, är risken stor att det sker en förskjutning av ansvar – från den som har makt att få våldet att upphöra, det vill säga våldsutövaren, till den som utsatta. Det är oftast mindre besvärligt att ha förväntningar på den som bär på konsekvenserna av våldet, än på våldsutövaren. Många gånger är det hon som finns tillgänglig att samarbeta med. Den våldsutövande är sällan lika intresserad av att våldet synliggörs.

En konsekvens av detta skeva fokus, det vill säga att den våldsutsatta blir bärare av våldsproblemet, blir tydligt när hon söker sig till oss på samtalsmottagningen. Hon kan komma med en önskan eller förväntan på sig själv att *”lära sig sätta gränser”* eller *”stärka sin självkänsla”*, för att bättre kunna skydda sig. Men de kvinnor vi möter är oftast fullt kapabla att sätta gränser. Problemet är sällan hur gränserna har manifesterats, utan snarare hur de har respekterats. När de har satt gränser så har de mötts av våld och kränkningar. Det är av stor vikt att vi använder rätt ord för rätt sak. Kvinnan vi möter behöver ta ansvar för sin del och att agera för att skydda sig är en del av det. För att kunna göra det behöver hon uppbackning från andra och få ett gensvar från omgivningen som gör detta möjligt.

Frågan vi behöver ställa oss är – när är det inte längre möjligt för den enskilde att skydda sig själv och när ska samhällets ansvar ta vid? Och vad har då samhället för ansvar och möjligheter?

Eftersom våld är både obehagligt och besvärligt, kan även vänner, anhöriga och myndighetspersoner värja sig. Att undvika och förminska våldets betydelse och kapacitet är ett sätt att skapa distans och skydda sig, även för

Det är oftast mindre besvärligt att ha förväntningar på den som bär på konsekvenserna av våldet, än på våldsutövaren. Många gånger är det hon som finns tillgänglig att samarbeta med. Den våldsutövande är sällan lika intresserad av att våldet synliggörs.

Men de kvinnor vi möter är oftast fullt kapabla att sätta gränser. Problemet är sällan hur gränserna har manifesterats, utan snarare hur de har respekterats.

oss som sekundärt utsätts för våldet. I vårt arbete får vi ta del av många människors känslor av maktlöshet. Detta gäller kvinnorna vi möter, men även vi professionella kan uppleva vanmakt och känslan av hopplöshet. Frågan om vem eller vilka som har makt och ansvar att påverka situationen, så att våldet upphör, blir därför avgörande. Vi yrkesverksamma kan också känna skam och skuld för att vi inte räcker till.

Att vara involverad i rättsprocesser

Då våld är en kriminaliserad handling blir rättsväsendet ofta involverat. Detta innebär att vi som möter våldsutsatta personer kan bli ombedda att medverka vid olika juridiska förhandlingar utanför våra samtalsrum. Vi kan bli kallade att vittna i domstolsförhandlingar både när det gäller brottmål och vid civilmål som rör vårdnad, boende och umgänge. Att värna den enskildes integritet och den speciella form av mellanmänniskt möte som sker i våra samtalsrum, där det kanske mest privata benämns och samtidigt höras offentligt i en domstol, är ett sådant dilemma. Att vara den som kvinnan för första gången berättar om våld och kränkningar för eller att vara den som hon visar sina kroppsliga skador, blånader, sår och ärr för, innebär ett särskilt ansvar.

Respekten för tystnadsplikten och den brottsutsattas rätt att få sin sak prövad i domstol behöver hanteras. När detta blir aktuellt är det oftast kvinnan som frågar om vi vill medverka. Vad beträffar brottmålet har hon berättat för polis att vi på KCK kan ha sett skador eller att hon har berättat för oss om händelser tillbaka i tiden.

Vi kan också se sms, mejl eller höra inspelningar där kvinnan eller andra i hennes närhet utsätts för brottsliga gärningar.

Att vara ett vittne till en brottslig gärning, att få en berättelse om våld till sig och sedan själv i domstol avlägga ed om att tala sanning, kan påverka behandlingsrelationen.

När vi arbetar psykoterapeutiskt är klienten/patientens berättelse något som gestaltas och omgestaltas under samtalens gång. Här blir sanningen något subjektivt som tillåts förändras över tid. Om man "stänger" berättelsen i en absolut sanning, en sanning som man vittnat om i domstol, finns det en risk att kvinnan känner sig tvungen att avbryta kontakten med oss. Det kan också leda till att vi undviker att fördjupa undersökningen av livsberättelsen. Det är därför viktigt att vi tillsammans med kvinnan talar om dessa konsekvenser när och om det behövs.

Vi har ingen skyldighet att skriva intyg till familjerättsbyrån och/eller advokat eller att vittna i domstol kring vårdnad, boende eller umgänge. Vi gör det om vi tror att vi har något att berätta som skulle gagna barnets bästa. Sedan får domstolen avgöra om vår information kan bidra till att barnet får den trygghet och omsorg hen behöver.

När vi involveras i rättsliga processer behöver vi tänka igenom vilka konsekvenser vi är beredda att ta och vad som ligger inom ramen för vårt uppdrag. Att generellt säga nej till att medverka när våldets rättsliga konsekvenser aktualiseras eller att vi alltid medverkar när en kvinna eller hennes juridiska ombud ber oss, behöver problematiseras.

Att värna vår professionella integritet och samtidigt använda oss av den makt vi har att få våld att upphöra, kan vara en grannliga uppgift.

Att värna vår professionella integritet och samtidigt använda oss av den makt vi har att få våld att upphöra, kan vara en grannliga uppgift.

Våld som pågår

De kvinnor som inte vill eller vågar lämna en våldsam partner och där vi får höra berättelser om allvarligt våld som pågår, är särskilt svårt att hantera. Det är inte ovanligt att vi gjort en bedömning av partners farlighet, där vi vill att kvinnan flyttar till en tryggare plats och påbörjar en separation. Kvinnan själv ser inte hur detta ska vara möjligt.

Att träffa kvinnan med blånader, sårskador, märken efter stryptag och veta att hon efter vårt samtal åker hem till en farlig partner, väcker mycket oro hos oss. Att höra henne berätta om skrämmande och kränkande händelser som skett mellan våra samtalssejourer är smärtsamt. Partnern kanske har börjat ana att kvinnan är inne i en process där hon alltmer distanserar sig. Detta kan leda till att kontroll och risk för allvarligt våld ökar.

Det är vanligt att episoder med våld efterföljs av några veckors lugn. Ett lugn som kvinnan vill bibehålla och därför undviker att tala om det svåra. Här är det en balansgång mellan att följa henne i undvikandet och samtidigt visa på vad våldet gör med henne.

Vi behöver själva orka bära våra egna känslor av rädsla, ilska och tvivel. Ett tvivel som både berör kvinnans förmåga att skydda sig och vår egen förmåga att hjälpa.

Vi behöver själva orka bära våra egna känslor av rädsla, ilska och tvivel. Ett tvivel som både berör kvinnans förmåga att skydda sig och vår egen förmåga att hjälpa.

Oro för kvinnans föräldraförmåga

Socialtjänsten hänvisar och rekommenderar många kvinnor att söka samtalsstöd hos oss på KCK. Detta är oftast inte problematiskt, både kvinnan och vi känner oss fria att tala om det vi behöver tala om. Men ibland kan det kompliceras av att kvinnan har barn och att hennes föräldraförmåga utreds eller är föremål för oro hos socialtjänsten. Om kvinnan känner att hon borde eller måste samtala med oss, för att visa sin samarbetsvilja och att hon gör allt hon kan för att vara en tillräckligt bra mamma, blir det sällan bra. Om vi kan tala om detta och om vi lyckas få till stånd en tillräckligt bra arbetsallians kan vi vara till nytta för henne. Men det är inte ovanligt att kontakten avbryts eller avslutas utan att detta sker.

Det förekommer även att vi möter kvinnor som lämnar sina barn till en våldsutövande pappa, trots att vi inte anser det vara lämpligt. Pappan kan ha omsorgssvikt eller skrämmer barnen. Kanske är han mer fokuserad på att komma i kontakt med kvinnan i samband med umgänge, än att måna om sina barn. Kvinnans behov av återhämtning och att skydda sig själv från konfliktsituationer eller fortsatt våld från barnens pappa, kan göra att hon lämnar över barnen trots risken för att de kan fara illa. Hon kan ha problem med sin hälsa, exempelvis vara traumatiserad eller ha utmattningssyndrom som en följd av det hon utsatts för och dessutom sakna möjlighet till avlastning. Kvinnan kan också förminska eller ha svårt att ta in våldets allvarlighetsgrad och sakna kontakt med den konstruktiva rädsla som förmår henne skydda barnen tillräckligt.

Anmäla oro för barn

Ser vi brister i kvinnans föräldraförmåga eller att det pågår våld i hemmet och hon inte har utrymme eller vill göra vad hon kan för att få stopp på våldet, kan vi bli tvungna att ta kontakt med socialtjänsten i den stadsdel som kvinnan tillhör.

När detta sker försöker vi gemensamt med kvinnan ta denna kontakt. Vi är tydliga med vår anmälningsplikt och socialtjänstens uppdrag att skydda och stödja barn och våldsutsatta.

Det kan vara svårt att veta hur stora brister i föräldraförmåga eller hur mycket våld vi ska tolerera innan vi vänder oss till socialtjänsten. Ett dilemma är att vår anmälan kan få kvinnan att avbryta kontakten med oss och hennes benägenhet att återigen söka hjälp kan minska. Våra erfarenheter är tyvärr att orosanmälningar till socialtjänsten inte alltid bidrar till att våldet för barnet och kvinnan upphör.

Samtidigt har vi också erfarenheter av att en orosanmälan kan bli det som gör att våldet synliggörs och förändring blir möjlig.

Ett dilemma är att vår anmälan kan få kvinnan att avbryta kontakten med oss och hennes benägenhet att återigen söka hjälp kan minska.

Att veta för mycket

Flera av oss som arbetar på KCK har arbetat länge i verksamheten.

Under ett år möter vi många kvinnor i Göteborg som upplevt våld i en nära relation, vilket gör att vi har kännedom om många kvinnor och män. Det är inte ovanligt att flera olika kvinnor som vi har kontakt med har våldsutsatts av samma man. Ibland har mannen också pågående parallella relationer med kvinnor som vi möter i samtal. Om vi från början känner till omständigheterna kan vi styra samtalskontakten till en kollega för att undvika att ha kontakt med båda kvinnorna samtidigt.

Har vi en pågående samtalskontakt och så småningom förstår att vi har kännedom om våldsutövaren från flera kvinnor vi mött tidigare, kan vi ibland få en impuls att vilja varna henne för att fortsätta träffa mannen.

Vi kan också önska att kvinnorna kom i kontakt med varandra, för att underlätta att avlasta skam och skuld. Vår erfarenhet är nämligen att när kvinnor som har eller haft en relation med samma våldsamma man får kontakt med varandra, kan detta vara hjälpsamt i processen att lämna den våldsamma partnern. Det kan också bidra till att återhämtningen påskyndas. Men att bryta sekretessen för att vilja skydda kvinnan eller bidra till hennes återhämtning och upprättelse, är inte ett tillgängligt alternativ. Tystnadsplikten behöver respekteras och den fungerar som ett skydd för både vår yrkesetik och kvinnans personliga integritet.

Att stå ut med våld för att inte bli utvisad

Kvinnor som lever i pågående våld och som riskerar att utvisas om hon separerar eller skiljer sig är extra svåra att arbeta med. Vetskapen om kvinnans utsatthet och risken för att hon skadas allvarligt eller till och med dödas om hon återvänder till sitt tidigare hemland, gör att våra

samtal kan komma att fokusera på att stå ut med det pågående våldet och hitta strategier för att minska skadeverkningarna. Detta strider helt mot vårt uppdrag och hur vi tänker om den mänskliga rättigheten att få leva sitt liv i frihet och personlig säkerhet.

Om kvinnan har barn anmäler vi givetvis till socialtjänsten att det finns barn som lever i våld. Har hon inte barn och vill försöka stå ut tills hon inte längre riskerar utvisning kan vår funktion bli att förmedla att vi finns här när hon är beredd att lämna eller om situationen blir akut farlig och hon behöver ett skyddat boende. Hur mycket våld kvinnan ska stå ut med och hur mycket våld vi ska stå ut med att se och höra om är ett svårt dilemma.

Skydd och ”umgängessabotage”

Något av det svåraste i vårt arbete är att finnas med i en kvinnas liv, när hennes barn behöver ha umgänge med en förälder som både hon och barnet är rädda för. Det kan också röra sig om att lämna sina barn till pappor som har stora brister i förmågan att se till barnens behov. Vi vet att det är mycket vanligt att barn som upplevt våld har kontakt med den förälder som varit aggressiv och våldsam (Forsell, 2016). Att tala med mammor om hur hon ska skydda sitt barn och samtidigt inte framstå som en mamma som saboterar den andre förälderns rätt till delaktighet i barnets liv är många gånger en vanskelig balansgång. Mamman får också ofta mycket motstridiga påbud och råd från inblandade myndigheter.

Vi är mycket medvetna om att vi inte har full insyn i alla omständigheter i barnets och föräldrarnas liv utan att vår information huvudsakligen kommer från mamman. Men vi kan också ibland läsa i utredningar och domar hur våldet förminskas eller beskrivs som ömsesidiga handlingar.

Något av det svåraste i vårt arbete är att finnas med i en kvinnas liv, när hennes barn behöver ha umgänge med en förälder som både hon och barnet är rädda för.

Kvinnor som ”går tillbaka”

Att lämna en partner som utsätter en för kontroll och våld är en process som kan ta tid. Ofta lämnar man flera gånger innan relationen kan betraktas som avslutad. Skälet till att kvinnan inte fullföljer separationen kan vara väldigt olika. Allt från att vara bostadslös till att hon fortfarande älskar sin partner.

De flesta kvinnor vi möter berättar att de fortfarande hoppas att partnern ska kunna bli som han var när relationen inleddes. Vetskapen om att han en gång varit snäll, omtänksam, rolig eller generös gör att kvinnan hoppas att den personen åter ska framträda. Detta hopp är för många bland det svåraste att släppa.

Hon kan också utsättas för olika former av känslomässig press av partner eller andra anhöriga. Han kanske hotar eller på andra sätt förmedlar att han kommer att skada sig själv eller till och med ta sitt liv. För en del kvinnor blir också känslan av ensamhet så plågsam att de hellre går tillbaka.

Vi behöver ha tålamod, stå ut med tvivel och samtidigt förmedla att vi förstår hennes tvekan. Kvinnan behöver själv orka bära sitt eget tvivel och sin egen ambivalens. Det är inte alltid hon förmår det utan hon går

tillbaka då osäkerheten blir för svår. Här blir det viktigt att vi kan förmedla att hon alltid är välkommen tillbaka till КСК. Skam och skuld ska inte stå i vägen för att hon åter kan kontakta oss.


Många gånger kan vi ha tillförsikt att denna kvinna troligtvis åter kommer att ta kontakt med oss men ibland blir kvinnornas situation mycket sämre efter att hon gjort ett försök att lämna. Hon kanske blir mer våldsutsatt och isolerad eller, i samband med en resa, kvarhållen i sitt forna hemland.

Resursbrist

Som landets näst största stad har vi ett stort upptagningsområde och därmed ett stort antal kvinnor som söker råd och stöd hos oss fyra kuratorer. De allra flesta som kontaktar oss behöver flera samtal, ibland under en längre tid. För att erbjuda ett gott bemötande är snabb återkoppling och uppföljning önskvärt. Önskvärt är också att de kvinnor som befinner sig i akut kris inledningsvis ska kunna gå tätt och regelbundet i samtal. Detta är inte alltid möjligt utifrån de resurser vi har att tillgå.

Vi har som mål att erbjuda samtal inom tre veckor och ännu snabbare om kvinnan nyss utsatts för våld och är i akut stress/kris. Detta har vi fått allt svårare att upprätthålla och det påverkar både oss och våra kvinnor negativt. Vi vet att ett snabbt och gott gensvar har stor betydelse för hur man återhämtar sig efter svåra händelser.

Även bristande resurser hos andra viktiga aktörer, såsom polisen och sjukvården, påverkar organiseringen av vårt arbete. Kontakten med varje enskild kvinna blir ofta längre, i väntan på traumabehandling inom sjukvården eller utdragna rättsprocesser. Bristen på gensvar och osäkerhet inför framtiden skapar under denna väntan en ökad ohälsa.



Bristen på gensvar och osäkerhet inför framtiden skapar under denna väntan en ökad ohälsa.

Vad behöver vi yrkesverksamma?

Under de senaste åren har vi börjat uppmärksamma och lära oss mer om hur vi själva påverkas av det våld vi tar del av. Vi ser hur det faktum att vi dagligen lyssnar till erfarenheter av våld, tortyr, hot och övergrepp, påverkar oss på så många olika sätt. En påverkan i det professionella såväl som det privata livet, som kan leda till fysisk, psykisk och själslig ohälsa. Effekter av att sekundärt utsättas för våld kan komma att likna de reaktioner som den våldsutsatta har (Gerge, 2011). De kvinnor vi möter är ofta rädda eller förtvivlade och kan känna en stark ambivalens inför en förändring. Många bär på känslor av vanmakt. Det här påverkar även oss, fastän vi medvetet eller omedvetet skyddar oss.

Undviker vi å andra sidan att vara känslomässigt närvarande, minskar ett nödvändigt engagemang och möjligheten att kunna företräda och agera för de av våra kvinnor och barn som inte själva kan föra sin talan. Erwin Bischofberger, som var professor i medicinsk etik, kallade förmågan att företräda för agenssköld.

Vikten av att motverka sekundärtraumatisering och empatitrötthet

För att vi ska lyckas bibehålla en god psykosocial hälsa, behöver vårt arbete organiseras på ett sådant sätt så att vi bibehåller vårt engagemang. Utan engagemang mister vi förmågan att vara till nytta för de vi är till för. Att i det dagliga arbetet möta människor i kris och förtvivlan, förutsätter en tydlig och stödjande organisation. Det professionella uppdraget behöver vara tydligt och avgränsat så att det blir möjligt att genomföra. Christina Maslach, professor i psykologi och känd för sin forskning om utbrändhet, menar att en god arbetsmiljö kan delas in i sex dimensioner:

- Upplevelse av rimlig arbetsbelastning
- Upplevelse av kontroll över arbetssituationen
- Upplevelse av att bli sedd och adekvat belönad
- Upplevelse av arbetsgemenskap
- Upplevelse av klara riktlinjer för befordran och rättvisa
- Upplevelse av att arbetet är meningsfullt och utan värdekonflikter

Gerge (2011)

Vi på Kriscentrum för kvinnor har formulerat följande angående vad vi behöver för att orka vara engagerade och kloka i vårt yrkesutövande:

Tillgång till handledning och teammöten. Regelbunden handledning av erfaren handledare är en förutsättning för att vi ska kunna kvalitetssäkra vårt arbete. I mångt och mycket arbetar vi kuratorer ensamma, med begränsade möjligheter till avlastning i det vardagliga arbetet.

Handledningen blir det forum där vi delar dilemman och svårigheter. Att tillsammans med en utomstående ha tid och utrymme att reflektera över vilket gensvar som behöver mobiliseras för att ge kvinnorna så bra förutsättningar som möjligt, ökar vår egen kompetens och vårt egna engagemang. Under handledningen får vi också möjlighet att stämma av våra egna behov och vårt mående.

Ett rimligt antal klientsamtal per vecka och tid för återhämtning mellan samtalen. Vi har exempelvis kommit överens om att begränsa antalet nybesök per kurator och vecka på samtalsmottagningen.

Minska belastningen när vi avlägger vittnesmål eller följer med en kvinna vid domstolsförhandling rörande brottmål eller vårdnads- och umgängesförhandling. Personal som vittnar ska alltid erbjudas att ha med sig en kollega eller chef som stöd i rättssalen. Efter förhandling och genomfört vittnesmål ska tid avsättas för återhämtning i form av promenad, avlastningssamtal eller liknande.

Rutiner för extraordinära händelser. På KCK har vi arbetat fram tydliga och skriftliga rutiner som är anpassade för vår verksamhet när det sker händelser som är särskilt belastande. Det kan vara akuta, hotfulla situationer för personalen eller våra besökare, till exempel bortförande av en klients barn eller hot mot personal från våldsutövare i samband med domstolsförhandling.

Ge plats åt gemenskap och goda stunder med kollegor. Därför har vi skapat rutiner för att samlas, där vi kan stämma av med varandra hur vi har det just idag, få skratta och ladda batterierna. På KCK har vi en stund varje morgon där vi sitter ner och dricker kaffe och pratar om allt som inte är klienter – från politik och filmer till hur det står till med kollegans krassliga mamma. Vi, precis som kvinnorna vi möter, mår gott av att skapa rum för återhämtning och gemenskap. Vi har också en punkt på våra teammöten där vi berättar om något som vi själva gjort bra under veckan eller som vi uppskattat i samarbetet med andra yrkesverksamma. Detta beskrivs av Per Isdal som *"succékaffe"*, i boken *"Medkänslans pris"* (2017b)

Få ge uttryck för våra egna känslor. Då vi många gånger blir arga och ledsna över hur dåligt våra kvinnor och barn kan bli hanterade eller bemötta, är det viktigt att vi inte förlorar fokus eller blir uppgivna. Vi får ofta insyn i hur förfärligt och omänskligt människor kan behandla varandra, vilket kan få oss att tvivla på att världen är en god plats att befinna sig i. Att kunna ta sig tid att tvivla, gråta eller vara förbannad, aningen tillsammans med arbetskamrater eller för sig själv, underlättar förmågan att bibehålla vårt känslomässiga engagemang. För att inte frustration och vanmaktskänslor ska gro i motiga stunder, försöker vi påminna varandra om vad som är vårt uppdrag och vad som är andras. Vad vi har makt och ansvar över och vad som är andras ansvar.

Ta hand om oss själva och fyller på med goda upplevelser och lust utanför arbetet. Återhämtning av olika slag är oerhört betydelsefullt. Att vila, motionera, ta sig tid till kulturella upplevelser och odla fritidsintressen samt inte minst god sömn, ger bättre förutsättningar att bibehålla arbetsglädjen.

Avslutande ord

Ibland får vi möjlighet att finnas kvar under en längre tid i kvinnornas liv. Det innebär också att vi får gensvar på vår insats. Genom att finnas kvar när livet vänt, skapas goda förutsättningar för att kunna förmedla hopp till nästa kvinna vi möter. Vetskapen om att drastiska och positiva förändringar kan ske i de mest otänkbara situationer, bidrar också till meningsfullhet och ger oss kraft i vårt arbete.

Vi är många som arbetar för att våld inte ska löna sig. För alla oss som dagligen lyssnar till berättelser om våld, är det värdefullt att känna att vi inte är ensamma. Listan kan göras lång på berättelser om människor som gjort en avgörande skillnad: poliser, läkare, advokater, boendevårdare, föräldrar, arbetskamrater, lärare, socialsekreterare. Personer vars goda gensvar har bekräftat värdighet, integritet och aktörskap.

Kvinnan behöver få veta att det hon utsatts för inte är hennes fel. Tillsammans behöver vi sortera vad som är hennes ansvar och vad som är andras. Det är alltid den som utövar våld som har ansvaret för att upphöra med att hota, kränka eller slå.

Kanske är det gott nog där, att bli erkänd som utsatt eller som offer för någon annans handlingar? Vi tror inte det. Visst är det en viktig del – och många gånger en förutsättning för det resterande arbetet. Men vi menar att vi människor sällan vill, eller mår bra av att, bli definierade som passiva, icke-aktörer. Vi är och vill vara agerande subjekt och en del av ett sammanhang. Vi som möter henne behöver därför uppmärksamma hennes rädsla, lidande, sorg – men minst lika viktigt: hennes aktörskap.

Litteraturlista

- Almqvist, K. & Broberg, A. (2004) *Barn som bevittnat våld mot mamma – en studie om kvinnor och barn som vistas på kvinnojourer i Göteborg*. Rapport från Göteborgs Stad och Karlstads Universitet.
- Andersson, C. & Viotti, S. (2013) *Compassionfokuserad terapi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Beck-Friis, J. (2005) *När Orfeus vände sig om: En bok om depression och förlorad självaktning*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Beck-Friis, J. (2009 a) Om släktskapet mellan sorg och melankoli. *Svenska psykoanalytiska föreningens skriftserie Nr 11, s. 1–18 Depression i vår tid*.
- Beck-Friis, J. (2009 b) *Den nakna skammen: Grund för depression eller en väg till ömsesidighet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Beck-Friis, J. (2012) Skam, skuld och depression. *Svenska psykoanalytiska föreningens skriftserie, Nr 12, s. 98–122 Skam*.
- Bergsten, K.(red) (2015) *Affektfokuserad psykoterapi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Mothander Risholn, P. (2006) *Anknytnings teori: Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Böhm, T. & Kaplan, S. (2006) *Hämnd och att avstå från att ge igen*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Coats, L. & Wade, A. (2014) *Språk och våld: Analys av fyra diskursiva operationer, Att tala om motstånd. – Från hjälplöst offer till aktivt subjekt*. Artikelsamling framtagen av Göteborgs stad, Länsstyrelsen Västra Götalands Län och Unizon.
- Enander, V. & Holmberg, C. (2011) *Varför går hon? Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. Lund: Studentlitteratur.
- Enander, V. & Holmberg, C.(red) (2011) *Hur går hon? Om att stödja misshandlande kvinnors uppbrottsprocess*. Lund: Studentlitteratur.
- Engelstad, F. (2006) *Vad är makt*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Forsell, A. (2016) *Better safe than sorry?* (Diss.) Örebro University.
- Gerge, A. (2010) *Trauma: Psykoterapi vid posttraumatisk och dissociativ problematik*. Ludvika: Dualis.
- Gerge, A. (2011) *Empatirötthet – Att utveckla välmående i vård och omsorgsyrken*. Insidan förlag.
- Gerge, A. red. (2013) *Vad har du varit med om? PTSD och dissociation hos barn och unga*. Insidan Förlag.
- Gottman, J. & Jacobsen, N. (2007) *When Men Batter Women*. New York: Simon and Schuster.
- Gottzén, L. (2016) *Displaying Shame: Men´s Violence towards Women in a Culture of Gender Equality*. Hydén, Gadd, Wade (red). *Response based approaches to the study of Interpersonal Violence* London: Palgrave Macmillan.

- Grände, J., Lundberg, L. & Eriksson, M. (2009) *I arbete med våldsutsatta kvinnor: Handbok för yrkesverksamma*. Stockholm: Gothia förlag.
- Havnesköld, L. & Risholm Mothander, P. (2002) *Utvecklingspsykologi: Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Hedrenius, S. & Johansson, S. (2013) *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hellström, L., Möller, A. & Söndergaard, H.P. (2017) *Tonic immobility during sexual assault – a common reaction predicting post-traumatic stress disorder and severe depression*. Karolinska institutet, Stockholm.
- Herman L.J. (2007) *Trauma och tillfrisknande*. Göteborgs Psykoterapi Institut.
- Hirigoyen, M.F. (2002/2003) *Vardagens osynliga våld: Om mobbing och psykiska trakasserier*. Stockholm: Natur & Kultur. Svensk översättning Moberg, Å. och Inszédy-Gombos, A.
- Hydén, M. (1999) *Mäns ansvar och kvinnors motstånd: En helhetssyn på män som slår och kvinnor som blir slagna*. Socionomen 6/99 s. 27–36.
- Hydén, M. (2000) *Den berättarfokuserade intervjun: Att lyssna till en kör av röster*. Socialvetenskaplig tidskrift nr 1-2 2000 s. 137–158.
- Hydén, M. (2012) *Våld i nära relationer – att lyssna till berättelser om responser på våldet*. Heber, Tiby & Wikman (red.) Viktimologisk forskning. Lund: Studentlitteratur.
- Hydén, Gadd & Wade red. (2016) *Response based approaches to the study of Interpersonal Violence*. London: Palgrave Macmillan.
- Isdal, P. (2017a) *Meningen med våld*. Stockholm: Gothia förlag.
- Isdal, P. (2017b) *Medkänslans pris – Om sekundärtraumatisering, compassion fatigue och utbrändhet hos yrkesverksamma*. Stockholm: Gothia utbildning.
- Janoff-Bulman, R. (1992) *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Johnson, M.P. (2008) *A Typology of Domestic Violence: Intimate terrorism, Violent resistance and Situational couple violence*. Boston: Northeastern Press.
- Larsson, G. (2007) *Skamfilad – om skammens många ansikten & längtan efter liv*. Stockholm: Verbum förlag AB.
- Nathanson, D.L. (1992) *Shame and Pride: Affect, Sex and the birth of the Self*. New York: Norton & Company.
- Richardson, C. & Wade, A. (2014) *Att ta motstånd på allvar: en responsbaserad modell för socialt arbete vid våld mot ursprungsbefolkningens kvinnor. Att tala om motstånd – Från hjälplöst offer till aktivt subjekt*. Artikelsamling framtagen av Göteborgs Stad, Länsstyrelsen Västra Götalands Län och Unizon.
- Rydén, G. & Wallroth, P. (2008) *Mentalisering: att leka med verkligheten*. Stockholm: Natur och Kultur.

Rössel, J. (2012) *Synas skamligt. Svenska psykoanalytiska föreningens skriftserie*. Nr 12, s. 15–39 Skam.

SOU (2015:55) *Nationell strategi mot mäns våld mot kvinnor och hedersrelaterat våld och förtryck*.

Tomm, K. (1989) *Systemisk intervjumetodik. En utveckling av det terapeutiska samtalet*. Stockholm: Mareld.

van der Weele, J & With, A. (2008). *Sommerfuglkvinnan: kursbete for kvinner som lever et vanskelig liv*. Oslo: Alternativ til vold och Helse og rehabilitering.

Wade, A. (2014) *Små handlingar i livet: Vardagligt motstånd mot våld och andra former av förtryck, Att tala om motstånd – Från hjälplöst offer till aktiv subjekt*. Artikelsamling framtagen av Göteborgs Stad, Länsstyrelsen Västra Götalands Län och Unizon.

Wallroth, P. (2011) *Mentaliseringsboken*. Stockholm: Karneval förlag.

Varvin, S. (2006) *Överlevare efter extrem traumatisering. Svenska psykoanalytiska föreningens skriftserie Nr 9*, s. 61–83. Trauma i vår tid.

White, M. (2012) *Kartor över narrativ praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Åberg, H. (2015) *Arbeta med våld: Vägledning till psykologisk behandling*. Lund: Studentlitteratur.

Överlien, C. (2012) *Våld i hemmet, barns strategier*. Malmö: Gleerup Utbildnings AB.

Övrig litteratur som bidragit till våra tankegångar

- Arendt, H. (2008) *Om våld*. Göteborg: Daidalos Förlag.
- Bruno, L. (2016) *Fäders våld, staten och den separerade familjen*. (Diss.) Uppsala Universitet.
- Damasio, A. (1999) *Descartes misstag Känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Damasio, A. (2002) *Känslan av att leva. Kroppens och känslornas betydelse för medvetenheten*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ekbrand, H. (2006) *Separationer och mäns våld mot kvinnor*. (Diss.) Sociologiska Institutionen, Göteborgs Universitet.
- Ekström, V. (2016) *Det besvärliga våldet. Socialtjänstens stöd till kvinnor som utsatts för våld i nära relationer*. (Diss.) Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier, Linköpings Universitet.
- Eriksson, M. (2003) *I skuggan av pappa: Familjerätten och hanteringen av fäders våld*. Stehag: Gondolin.
- Heimer, Björck & Kunosson red. (2014) *Väldsutsatta kvinnor: samhällets ansvar*. Lund: Studentlitteratur.
- Garland, C. (1998) *Understanding Trauma: A psychoanalytic approach* London: Tavistock Clinic Series.
- Giddens, A. (1995) *Intimitetens omvandling: Sexualitet, kärlek och erotik i det moderna samhället*. Nora: Nya Doxa i svensk översättning av Mats Söderlind.
- Hännerstrand, B. mfl. (2005) *Själen dolda sår: Vägar till diagnos och behandling av posttraumatisk stress. sfbh: monografiserie nr 48*, Svenska föreningen för psykisk hälsa Stockholm.
- Holmqvist, R. (2010) *Relationell psykoterapi- så här gör man*. Stockholm: Liber.
- Hotchkiss, S. (2003) *Men jag då? – Hur man överlever bland tillvarons narcissister*. Stockholm: Svenska förlaget liv och ledarskap AB.
- Kjellqvist, E-B. (1993) *Rött och vitt: Om skam och skamlöshet*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Kjellqvist, E-B. (2012) *Skam – yttringar, försvar och sju steg. Svenska psykoanalytiska föreningens skriftserie Nr 12, s.40–57 Skam*.
- Moller Okin, S. (2002) *Mångkulturalism – kvinnor i kläm*. Göteborg: Daidalos Förlag.
- Nussbaum, M. (2002) *Kvinnors liv och social rättvisa – ett försvar för universella värden*. Göteborg: Daidalos Förlag.
- de los Reyes, Molina & Mulinari red. (2003) *Maktens olika förklädnader: Kön, klass, etnicitet i det postkoloniala Sverige*. Stockholm: Bokförlaget Atlas.

Ricoeur, P. (2011) *Homo Capax* texter av Paul Ricoeur om etik och filosofisk antropologi i urval av Bengt Kristensson Uggla. Göteborg: Daidalos Förlag.

Matthis, Kaplan & Varvin. (2006) *Trauma i vår tid. Svenska psykoanalytiska föreningens skriftserie Nr 9.*

Sager, Holgersson & Öberg red. (2016) *Irreguljär migration i Sverige – Rättigheter, vardagserfarenheter, motstånd och statliga kategoriseringar.* Göteborg: Daidalos Förlag.

Solms, M. & Turnbull, O. (2005) *Hjärnan och den inre världen: En introduktion till psykoanalysens neurovetenskapliga grunder.* Stockholm: Natur och Kultur.

Symington, N. (1993) *Narcissism: A new theory.* London: Karnac Books.

van der Kolk, B. (2014) *The body keeps the score: Brain, mind and body in the healing of trauma.* New York: Penguin Books.

van Lawick, J. (2013) *Väld i nära relationer.* Lund: Studentlitteratur.

Wikan, U. (2003) *En fråga om heder.* Stockholm: Ordfront.

Skönlitteratur

Édouard, L. (2017) *Väldets historia.* Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Elva, T. & Stranger, T. (2017) *På andra sidan förlåtelsen.* Stockholm: Bokförlaget Forum.

Bilagor

Bilaga 1 Nio affekter

Intresse

Är den affekt som får oss att rikta vår uppmärksamhet mot det vi vill närma oss. Vi blir nyfikna, engagerade, fokuserade och upphetsade. Vi känner oss helt enkelt mer levande. Vår uppmärksamhet gentemot andra människor ökar och vi vill lära och utforska. Vi förbereder oss för förändringar och vi blir mer aktiva i omsorgen om oss själva och andra.

Glädje

Är den affekt som hjälper oss att lugna ner och stanna upp aktivitet. Den talar om för oss att här är vi trygga och här är lugnt, säkert och gott att vara. Glädje är grunden för välbefinnande, trygghet och harmoni. Vi varvar snabbare ner och känner lättare glädje när vi är med människor som står oss nära. Glädje är också kopplad till självbild och självkänsla. Den ger en upplevelse av att lita till den egna förmågan att hantera oss själva och omgivningen.

Förvåning

Är den snabbaste affekten som också bryter andra affekter. Den nollställer oss en kort sekund så att vi kan ställa om och ta in ny information. På så sätt kan vi ompröva en situation.

Ledsenhet

Är den affekt som uppstår när vi förlorar vår jämvikt och inte själva kan hitta en lösning. Den bromsar upp aktivitet vilket bidrar till att vi kan få syn på våra behov av omsorg. Denna affekt är mycket kommunikativ och signalerar till omgivningen att vi behöver stöd. Den hjälper oss också att identifiera förluster vilket är en förutsättning för att sörja och öppna oss mot nya erfarenheter.

Rädsla

Är den affekt som gör oss observanta på faror och hjälper oss att undvika dem. Detta gör vi genom att antingen bli passivt undvikande genom att kroppen stelnar till för att undgå att utmana faran eller att kroppen aktiveras så att vi kan fly från det som hotar oss.

Vrede

Vrede har två funktioner nämligen att med energi markera och hävda gränser samt att forcera hinder. Vrede i denna bemärkelse betyder inte att "vara arg" i vardagligt tal utan vi menar att med energi kunna markera vår integritet. Vreden gör oss redo för kamp snarare än flykt.

Avsky

Avsky och avsmak förknippas ofta med äckel, där avsky är kopplat till doftsinnen. Den ligger till grund för hat och fiendskap.

Avsmak

Avsmak förknippas också med äckel men den har en mer aktiv komponent nämligen att ta in och spotta ut. Här är smaksinnet det centrala. Avsmak ligger till grund för förakt, nedlåtenhet och avståndstagande.

Både avsky och avsmak är de affekter som får oss att ta avstånd från sådant som kan skada oss.

Skam

Skam är den mest sociala affekten och dess syfte är att regler vår position och vårt förhållande till omgivningen. Funktionen är till för att hejda ett pågående beteende. Evolutionärt är den till för att skydda vår plats i flocken så att vi inte utsätts för fara. Den reglerar närhet- distans, över- och underläge och vår uppfattning om oss själva i relation till andra. Skam kan kraftfullt bryta affekterna glädje och intresse.

Bilaga 2

Definition av våld

Flera av de definitioner på våld som vi på Samtalsmottagningen använder oss av, är direkt hämtade från eller inspirerade av Isdals våldsdefinitioner, men vi har också formulerat tillägg. Liksom Per Isdal med flera, menar vi att våldet kan ta sig uttryck i olika former och vi behandlar/nämner här följande: fysiskt, psykiskt, sexuellt, materiellt, ekonomiskt och latent våld, försummelse, digitalt våld och hedersrelaterat våld.

Fysiskt våld är våldshandlingar som sträcker sig från att hålla fast, knuffa, skaka, nypa, dra i håret, slå, sparka, ta stryppgrepp, till att använda kniv eller skjutvapen.

Psykiskt våld kan delas in i flera grupper. Det kan vara direkt hot, indirekta hot, degraderande och förödmjukande beteende, kontroll, isolering och emotionellt våld; exempelvis negligering, förlöjligande och osynliggörande.

Sexualiserat våld kan exempelvis vara sexuella trakasserier och kränkningar, tvång att utföra sexuella handlingar man inte önskar eller våldtäkt. Vi menar även att påtvingad konsumtion av porr eller utförandet av pornografiska handlingar under tvång är ett sorts sexuellt våld.

Materiellt våld är handlingar som riktar sig mot ting eller föremål. Det kan vara att slå in dörrar, slänga mobilen i väggen eller kasta glas och porslin. Det kan också vara mer riktat, som till exempel att klippa sönder kläder eller slå sönder föremål som är speciellt viktiga för den utsatta.

Ekonomiskt våld innebär ett begränsande av ekonomiska tillgångar och ekonomisk frihet. Det kan röra sig om att tvinga fram ett ekonomiskt beroende genom att till exempel förbjuda innehav av eget bankkonto, en lön, arbete eller fickpengar. Det kan också innebära att tilltvinga sig lån eller köp i sin partners namn samt att skuldsätta sin partner och på det viset försvåra ett uppbrott från relationen. Genom att systematiskt förhålla en bodelning kan man försvåra för kvinnan att skaffa sig en ny bostad och påbörja ett nytt liv för sig och sina eventuella barn.

Latent våld är våld som är närvarande i kraft av sin möjlighet. Det innebär att våldet inte alltid är synligt eller uppenbart, varken för den som utsätts för våldet eller för omgivningen. Hotet om och rädslan för att våldet kan trappas upp gör trots det lika stor, om inte större, skada än andra sorters våld. Isdal framhåller det latent våldet som den dominerande våldformen sett från den våldsutsattas sida i en familj där det förekommit våld. Det innebär att leva i konstant rädsla för nytt våld och den våldsutsatta förhåller sig till våldsutövaren på ett strategiskt sätt för att undvika nytt våld. Rädslan för nytt våld kan styra allt den våldsutsatta gör.

Försummelse gäller framför allt personer med funktionsnedsättning och äldre personer. Det kan handla om att få feldosering av medicin, få dålig omsorg angående hygien, mat och dryck och bli lämnad ensam i för långa perioder (isolering).

Digitalt våld innebär att bli utsatt för våld, hot eller kontroll via mobiltelefon eller på internet (sociala medier). Sprida nakenbilder eller filmer på nätet.

Hedersrelaterat våld och förtryck är alla former av fysiskt, psykiskt och sexuellt våld, i syfte att bevara, reparera eller/och återupprätta familjens heder. Våldet utövas kollektivt mot såväl kvinnor som män och har som funktion att skydda familjens och släktens heder. Detta grundar sig i en stark patriarkal ordning, det är mannens heder som måste skyddas av alla familjemedlemmar. Våldet kan också utföras av kvinnliga familjemedlemmar.

Bilaga 3

SOU 2015:55

Vårt sätt att tänka och arbeta ligger även i linje med den statliga utredningen SOU 2015:55, *Nationell strategi mot mäns våld mot kvinnor och hedersrelaterat våld och förtryck*. Där skriver författarna om de professionellas bemötande när vi arbetar med och förstår våld. Bemötandet ska fungera som en motpol till förövarens agerande och de bör innehålla följande:

- Skydda fysiskt, socialt och psykiskt
- Öppna för sociala kontakter
- Återställa kvinnans värde
- Synliggöra våldet och dess betydelse
- Möjliggöra offrets berättande
- Göra våldet onormalt
- Tydlighet kring ansvar och skuld

Kontakt

Kriscentrum för kvinnor
Socialförvaltningen Centrum
Box 5293
402 25 Göteborg

Telefon: 031-367 93 80

E-post: kriscentrum.for.kvinnor@socialcentrum.goteborg.se

www.goteborg.se/kriscentrumforkvinnor