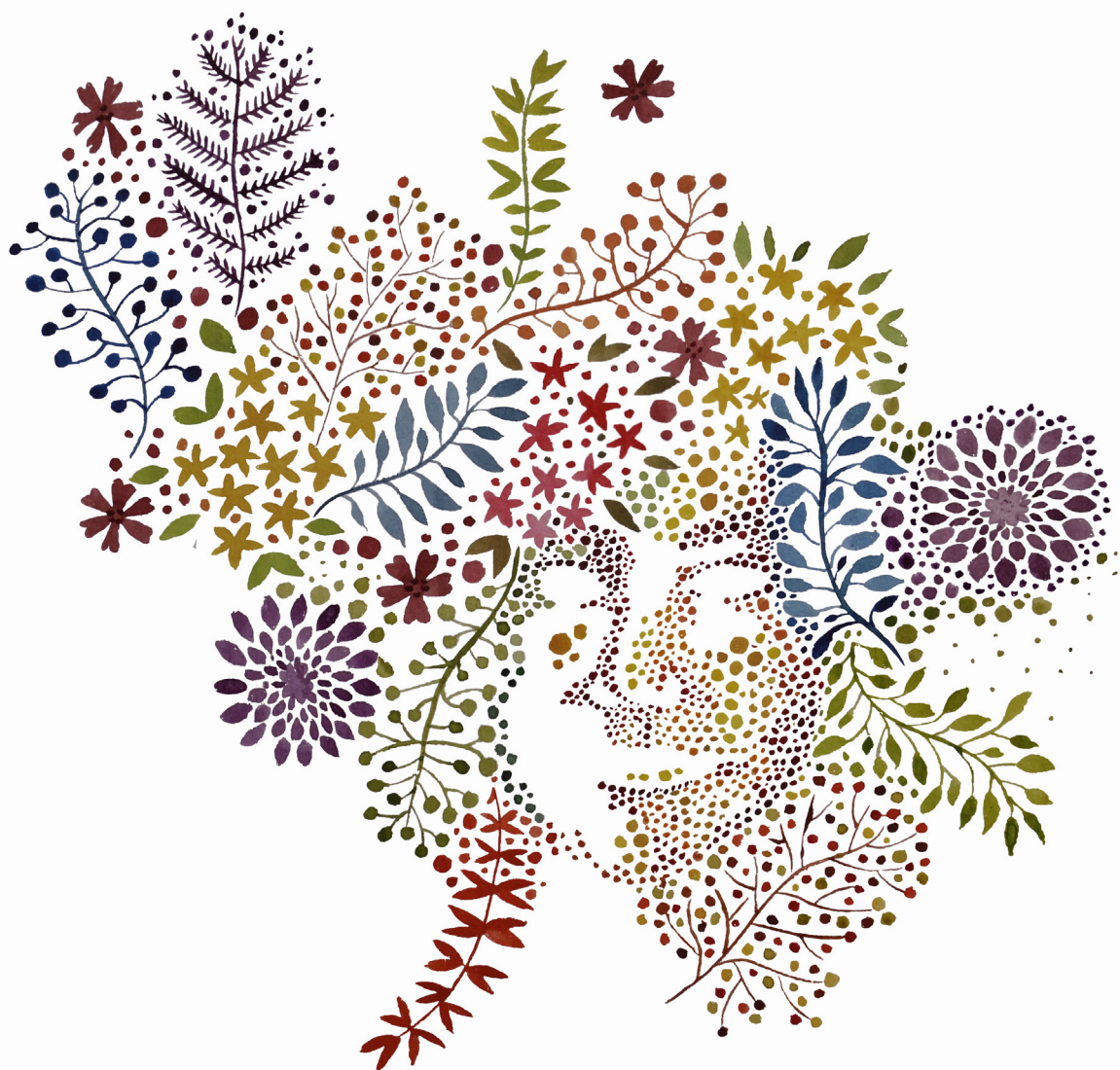




Tillsammans får jag egenkraft

- en rapport om Utväg Göteborgs kvinnogruppverksamhet

Tack till:

Alla de kvinnor som genom sitt deltagande i kvinnogruppverksamheten har bidragit till framväxandet av gruppverksamheten och till vårt eget lärande.

Alla tidigare gruppledare som på olika sätt har varit med om att forma och utveckla kvinnogruppverksamheten.

Vårt skrivstöd Ulf Axberg på FoU Väst för tålmodighet och för din förmåga att omvandla och förgylla vårt tankestoft.

Annika Hemb Hallén för uppmuntran och inspiration till att skriva om vår verksamhet.

Personalen på Huldass hus för gott samarbete.

Kollegor som under åren har gett inspiration och fört tankeprocesser framåt.

Beviljade medel från Socialstyrelsen har möjliggjort denna rapport.

Göteborg, september 2015

Rapportens författare:

Ann-Charlotte Bengtsson

Ana-Dolori Marinovic

Anna Olbers

Maria Söndergaard

Kuratorer och gruppledare på Utväg kvinnor Göteborg

Att komma hit har varit högst underligt
Att bli lyssnad på, att bli sedd
Det är en speciell känsla när det är just detta jag pratat om:

En ondskefull man....
Ibland har jag undrat om alla har talat om samma man
Men jag tror nu att vi har pratat om samma ondska
Samma ord
Samma slag
Samma förtryck

För att vara ond krävs inget mod
Det krävs inga känslor
Det krävs ingen styrka
Det är en enkel väg
Däremot att vara god krävs hårt arbete
Det är riskfyllt och krävs mod
Det krävs känslor

Jag har blivit våldtagen
Slagen
Kränkt
Och förtryckt
Dessa handlingar är inte styrka

Efter allt man har blivit utsatt för och ändå,
Åker man till stallet,
Gosar med sin älskade katt,
Åker man till Afrika fast det är läskigt
Eller polisanmäler en attack
DET är styrka
Vad än en ondska gör
Är alltid godheten starkare

Ni är styrka
Håll huvudet högt
För bakom er godhet ligger hårt arbete
Var stolta
För hur ond någon än är,
Är alltid du starkare

Dikt av kvinna som gått i Utvägs grupp, Göteborg 2014

Innehållsförteckning

Inledning	9
Vad är Utväg Göteborg?	9
Hur jobbar Utväg kvinnor Göteborg?	9
Bakgrund till rapporten	10
Våra egna utgångspunkter och vårt förhållningssätt	10
Läshänvisning.....	10
 Kvinnogruppverksamhetens bakgrund – var kommer vi ifrån?	11
Våldet som verksamhets- och forskningsområde.....	11
Historisk överblick	11
Kvinnojoursrörelsen och den feministiska analysen av mäns våld mot kvinnor.....	11
Våld som ett erkänt samhällsproblem.....	12
Teorier om mäns våld mot kvinnor och om våld i nära relationer	12
Våra utgångspunkter i arbetet med kvinnogrupperna	13
 Teorier bakom Utvägs kvinnogruppprogram – hur tänker vi?	14
Vad menar vi med våld?	14
Hur definierar vi våld?	15
Våld och makt	16
Kris- och traumateori	17
Motstånd och responsbaserad teori.....	18
”Det idealiska offret”	19
Skam	20
Skuld.....	21
Hur påverkas barn av att uppleva våld i hemmet?	21
Empowermentperspektiv på grupprocesser	23
Externalisering som behandlingsstrategi	24
 Kvinnogrupsverksamheten i praktiken – vad gör vi?.....	24
Varför gruppverksamhet?.....	24
Utväg kvinnors gruppverksamhet:.....	26
Vad ger gruppen till deltagarna?	27
Gruppledarrollen	28
Intag till grupp	29
Varför löpande intag?	30

Kvinnogruppverksamheten i praktiken – hur gör vi?	31
Ramar för gruppträffarna	31
Teman	32
Våld x 4	33
Kris och stress x 2	35
Barn x 2	38
Kvinnohistoria x 2	39
Rättsprocessen x 2	40
Livsutrymme	42
Sexualitet, intimitet och kroppsliga minnen	44
Jämställdhet	46
Respons	47
Kvinnogruppverksamhetens två sidor – våra reflektioner	48
Vad har varit svårt med grupprogrammet?	48
Vad har fungerat med grupprogrammet?	49
Kvinnogruppverksamheten i framtiden – vad vill vi utveckla ytterligare?	50
Framtida utveckling på individnivå	50
Framtida utveckling på gruppledarnivå	50
Framtida utveckling på gruppnivå	51
Framtida utveckling på metanivå	52
Avslutningsvis	53
Referenser	54
Övriga referenser	57

Inledning

Att jobba med grupp är roligt! Alla vi som arbetar som gruppleddare på Utväg kvinnor i Göteborg är överens om att det är något speciellt med att arbeta med gruppverksamhet. Vi får mycket energi av vårt uppdrag och kan verkligen längta till de kvällar då vi ska ha grupp. Visst kan det vara svårt och tungt ibland. Vårt arbete innebär ju att bemöta och behandla konsekvenserna av våld, men vi ser att det finns många komponenter i vårt arbete som också gör det lärorikt, viktigt och framför allt stimulerande. Om detta, och mycket mer, skriver vi bland annat i denna rapport. Framför allt är detta en rapport som beskriver hur vi jobbar med våra kvinnogrupper och hur vi tänker kring vårt arbete. Vi kommer att blanda teori med praktik och egna ställningstaganden och erfarenheter som vi gjort genom åren som gruppleddare. Men först börjar vi med en introduktion av Utväg-verksamheten och dess historia och sammanhang.

Vad är Utväg Göteborg?

År 1996 startades Utväg Skaraborg som den första Utväg-verksamheten. Den baserades på en modell som innefattar myndighetssamverkan mot våld i nära relationer. Verksamheten syftar till att nå ut till våldsutsatta, våldsutövande och barn som upplevt våld i hemmet och erbjuda stöd i form av individuella samtal och/eller gruppsamtal.¹ Utväg-modellen har sedan 1996 spridit sig till andra delar av Västra Götaland.

I Göteborg startade Utväg som ett projekt i maj 2003 och invigdes av dåvarande jämställdhetsministern Margareta Winberg.² Inledningsvis riktade sig Utväg till åtta av Göteborgs då 21 stadsdelar. År 2007 utökades verksamheten till att bli kommunövergripande och flyttades samtidigt över till den nybildade förvaltningen Social resursförvaltning. Året därefter, 2008, blev verksamheten permanentad och personalstyrkan utökades från tre till sex samordnare; två kvinno-, två mans- och två barnsamordnare.

I samband med permanentandet av Utväg Göteborg 2008 beslutades det att den tidigare samlokaliserade verksamheten skulle omorganiseras och placeras i anslutning till ordinarie kommunala verksamheter som arbetar mot våld. Därför placerades Utväg kvinnor tillsammans med Kriscentrum för kvinnor (KCK), Utväg män tillsammans med Kriscentrum för män (KCM) och Utväg barn och ungdom tillsammans med Barnhuset. Placeringen av Utvägverksamheterna har bestått, vilket har inneburit att verksamheterna har olika chefer. Utväg kvinnor och Utväg barn och ungdom har en gemensam gruppchef med Kriscentrum för kvinnor och Barnhuset. Utväg män leds av samma chef som Kriscentrum för män, KAST³ och Familjerådgivningen. Alla verksamheter är numera organiserade inom Kris- och relationsenheten som är en del av Social resursförvaltning i Göteborg.

Hur jobbar Utväg kvinnor Göteborg?

Samtliga Utvägverksamheter erbjuder och bedriver enskilda samtal och gruppsamtal för respektive målgrupp. Utväg kvinnor Göteborg, som ligger bakom den här rapporten, vänder sig alltså till våldsutsatta kvinnor⁴ som söker enskild samtalskontakt eller gruppsamtal. På Utväg kvinnors mottagning för enskilda samtal arbetar två kuratorer som tillsammans med ytterligare två kuratorer leder gruppverksamheten på kvällstid. Den här rapporten behandlar specifikt Utväg Göteborgs kvinnogruppverksamhet som består av två veckovisa grupper; en måndags- och en torsdagsgrupp som leds av varsitt gruppleddare. Samtliga gruppleddare betitlas kuratorer och är utbildade socionomer med flertalet påbyggnadsutbildningar.

¹ Utväg Skaraborg - samverkan för kvinnofrid: Socialstyrelsen: 2001-123-42

² Vårt Göteborg, publicerad 2003-05-22

³ Köpare av sexuella tjänster

⁴ En genuskategori som kan beskrivas som CIS-kvinnor, det vill säga personer som definierar sig själva som kvinnor och av andra blir definierade som kvinnor.

Bakgrund till rapporten

Utväg Göteborgs kvinnogruppverksamhet har nu bedrivits i ett antal år efter att verksamheten permanentades och upplevelsen bland gruppledarna är att den har "satt sig". Vi gruppledare⁵ har varit förhållandevis nöjda med hur arbetet har fungerat hittills, men på senare tid har vi börjat fundera kring innehåll och praktik och om det är läge att se över vad som kan göras annorlunda i kvinnogruppverksamheten. I samband med detta uppstod en önskan om att dokumentera och skriva om det som görs i grupperna och inte minst fundera kring valen bakom ett visst sätt att arbeta, det vill säga vilka antaganden och premisser som ligger till grund för vårt arbete.

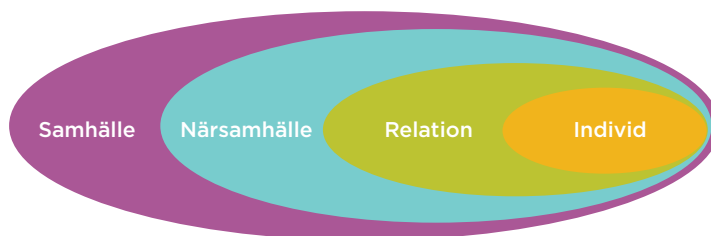
Målgruppen för dokumentationen är i första hand den egna verksamheten. Rapporten syftar främst till att formulera det praktiska arbetet i grupperna samt bakomliggande tankar och ställningstaganden till arbetet. Förhoppningsvis kan det som skrivs också fungera som användbar information om verksamheten till andra yrkesverksamma som på olika sätt möter våldsutsatta kvinnor.⁶ I förlängningen finns också en tanke om att hitta metoder för uppföljning inom verksamheten. Eftersom uppföljningar förutsätter ett underlag eller en beskrivning av vad det är som ska följas upp, så hoppas vi också att denna rapport ska fungera som ett sådant underlag. Det skulle i sin tur kunna leda till en framtida utvärdering av kvinnogruppverksamheten.

Läshänvisning

Syftet med denna rapport är alltså att beskriva Utväg Göteborgs kvinnogruppverksamhet och redogöra för de ställningstaganden vi har gjort hittills. Vi vill att rapporten ska tydliggöra verksamhetens innehåll både för oss själva och för externa aktörer som kan vara i behov av information kring kvinnogruppverksamheten. Vidare vill vi lyfta de teorier som ligger till grund för våra ställningstaganden i arbetet med kvinnogruppverksamheten samt beskriva hur vi omsätter dem i det praktiska arbetet. Nedan ger vi en kortare introduktion till vår värdegrund och vårt förhållningssätt i kvinnogruppverksamhetens arbete.

Våra egna utgångspunkter och vårt förhållningssätt

Inledningsvis vill vi poängtera att det inte finns någon enhetlig syn på hur man ska jobba mot våld. Olika verksamheter har olika fokus, inriktningar och grundförståelse. Vi på Utväg kvinnor har ett eklektiskt förhållningssätt till hur vi arbetar mot våld. Det innebär att vi plockar från olika teorier och metoder samt väljer att arbeta med förståelse av våldet på olika nivåer, det vill säga individ- grupp- och strukturell nivå utifrån ett holistiskt, eller helhetligt, tanke- och förhållningssätt.⁷ Ett sätt att beskriva hur vi tänker är vad som kan kallas en ekologisk modell⁸



Figur. Ekologisk modell för att förstå och förebygga våld.

Under skrivandets gång har vi stött och blött vår grundförståelse och någonstans landat i att vi med en gemensam bakgrund som socionomer också i mångt och mycket betraktar vårt arbete i kvinnogruppverksamheten som ett psykosocialt arbete. Ett annat sätt att beskriva vårt tankesätt och värdegrund är de två världsfederationernas International Federation of Social Workers (IFSW) och International Association of Schools of Social Work (IASSW) globala definition av socialt arbete:

"Socialt arbete är en praktikbaserad profession och en akademisk disciplin som verkar för social förändring och utveckling, social sammanhållning, skydd och stöd för utsatta, empowerment och frigörelse av människors resurser.

⁵ Med begreppet avses "vi som är upphovsmakare till denna rapport".

⁶ Till exempel personal inom hälso- och sjukvård eller socialtjänst som träffar våldsutsatta kvinnor.

⁷ Payne: 2002.

⁸ Egen modell med inspiration från: Dahlberg & Krug: 2002.

Mänskliga rättigheter, social rättvisa, barnets bästa, kollektivt ansvar samt respekt för mångfald är centrala principer för socialt arbete. Med utgångspunkt i teorier för socialt arbete, samhällsvetenskap, humaniora och urfolkens kunskap strävar professionen efter att involvera människor och påverka strukturer, för att möta utmaningar i livet och öka välbefinnandet. Ovanstående definition får utvecklas på nationell eller regional nivå.”⁹

Vi återkommer till teorier och egna utgångspunkter längre fram i rapporten. Bland annat förhåller vi oss till teorier kring mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer¹⁰, våldsutsattas motstånd mot våldet¹¹, uppbrotsprocessen från en våldsrelation¹², traumateorier¹³ samt teorier som berör gruppverksamhet¹⁴, empowerment som strategi och process i gruppverksamhet¹⁵ med mera.

Vi är i högsta grad medvetna om att behandlingsarbete är och bör vara under konstant förändring. Därför tänker vi även ägna slutdelen av rapporten åt diskussioner om vidareutveckling av gruppverksamheten och om visioner om framtida arbete med kvinnogrupperna inom Utväg Göteborg. Men för att kunna föra de diskussionerna påbörjar vi denna rapport med att «gräva där vi står», det vill säga fortsätta med att redogöra för vårt nuvarande arbete och dess utgångspunkter.

Kvinnogruppverksamhetens bakgrund – var kommer vi ifrån?

Våldet som verksamhets- och forskningsområde

För att förstå Utväg kvinnors ställningstaganden och avgränsningar i vårt arbete med gruppverksamheten är det nödvändigt att ge en kort historisk bakgrund till mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer som verksamhets- och forskningsområde. Vi väljer här att utgå ifrån en svensk kontext i första hand eftersom det är den kontexten som Utväg kvinnors gruppverksamhet är sprungen ur och en del av.

Historisk överblick

Som vi skrev i Lashänvisningsavsnittet så finns det inte och har heller aldrig funnits en enhetlig eller universell definition av våld eller dess bakomliggande mekanismer. Vad som är karaktäristiskt för ”våldsfältet” (där vi lite oaktsamt inbegriper organisationer, verksamheter, behandlare och forskare som på olika sätt belyser och arbetar mot mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer) är att det i allra högsta grad har präglats av teoretiska och ideologiska motsättningar såväl inom Sverige som internationellt, där företrädare för olika förklaringsmodeller har stridit om tolkningsföreträdet. Flera röster och perspektiv har format våldsdiskursen och våldsfältet genom åren. Nedan kommer vi att lyfta några av dem som på olika sätt har varit betydelsefulla för fältets och Utväg kvinnors utveckling.

Kvinnojournsrörelsen och den feministiska analysen av mäns våld mot kvinnor

I en svensk och västerländsk kontext var det den på 1970-talet begynnande kvinnojournsrörelsen som identifierade och lyfte frågan om mäns våld mot kvinnor som ett samhälleligt eller strukturellt problem. Det var den feministiska idén om att den sociala gruppen män är överordnad den sociala gruppen kvinnor, och att det är denna ojämställda maktordning som möjliggör våldet, som blev en ledande analys och förklaringsmodell till våldets ursprung inom rörelsen.¹⁶

⁹ IFSW & IASSW: 2014

¹⁰ Såsom Eva Lundgrens teori om våldets normaliseringsprocess.

¹¹ Margareta Hydéns och Allan Wades m.fl. teorier om motstånd mot våld.

¹² Holmberg & Enanders teori om det traumatiska bandet.

¹³ Judith Lewis Hermans teorier om trauma och tillfrisknande.

¹⁴ Magnus Karlssons teorier om självhjälpsgrupper och Eric Olssons teorier om gruppverksamhet i psykosocialt arbete.

¹⁵ Dominelli: 2001; Olsson: 1998

¹⁶ Edwards: 2005; Enander, Holmberg & Lindgren: 2013; Jeffner: 1999; Svensson: 2005

Därmed politiserades frågan och möjliggjorde en social mobilisering, som initierades och leddes av kvinnojourerna, mot framför allt mäns våld mot kvinnor. Tidigare hade våldet bland annat rubricerats som "familjevåld", och därmed avgränsats som ett privat problem utanför samhällets egentliga ansvarsområde.¹⁷ På så sätt hade våldets kontext varit isolerad till enskilda familjer, vilket alltså bidrog till begränsat samhälleligt engagemang och insatser kring våldsfrågan. Vad identifieringen av mäns våld mot kvinnor som ett samhällsproblem gjorde var att göra tidigare privata angelägenheter till politik, vilket i förlängningen bidrog till politiska åtgärder mot mäns våld mot kvinnor.

Våld som ett erkänt samhällsproblem

Efter kvinnojoursrörelsens identifiering och mobilisering kring frågan om mäns våld mot kvinnor har det skett en expansion av våldsfältet, både vad gäller utökning av teorier och verksamheter mot våld. Idag är mäns våld mot kvinnor erkänt som ett samhällsproblem i Sverige, bland annat genom den förra regeringens sammanställda handlingsplan¹⁸ för bekämpning av mäns våld mot kvinnor, hedersrelaterat våld och förtryck samt våld i samkönade relationer¹⁹. Politiseringen av frågan om mäns våld mot kvinnor har i praktiken bland annat resulterat i en särskild lagparagraf: SoL 5:11²⁰ som understryker att kommunerna har yttersta ansvaret för att ge våldsutsatta kvinnor och barn stöd, vilket har lett till särskilda handlingsplaner mot våld i flera kommuner.²¹ Numera är även upphörandet av mäns våld mot kvinnor ett av den nuvarande regeringens fyra jämställdhetspolitiska mål.²²

Att betrakta våldet som en strukturell fråga och samhällsangelägenhet är inte bara förbehållet Sverige. FN:s deklaration om avskaffandet av våld mot kvinnor²³ är ett exempel på hur frågan har lyfts till en global nivå och WHO²⁴ betraktar idag mäns våld mot kvinnor som en global pandemi²⁵. Denna utveckling pekar på en stark genomslagskraft för en strukturell förståelse framför allt av mäns våld mot kvinnor. Samtidigt existerar olika förklaringsmodeller parallellt med (och även inom) en strukturell förståelse. För att utgå ifrån en svensk kontext så är Holmberg & Enander²⁶ exempel på forskare som ansluter sig till en strukturell och feministisk förståelse. De poängterar att mäns våld mot kvinnor bör förstås som ett fenomen som är konsekvensen av en ojämlik samhällsordning baserad på gruppen mäns överordning över gruppen kvinnor. Samtidigt menar de att det finns fler förklaringar till mäns våld mot kvinnor på en individnivå än en hegemonisk manlig överordning, men att en strukturell förståelse inte behöver motsäga detta. Nedan kommer vi att lyfta teorier om mäns våld mot kvinnor som har varit betydelsefulla för Utväg kvinnors arbete och tankesätt.

Teorier om mäns våld mot kvinnor och om våld i nära relationer

Om kvinnojoursrörelsen betraktas som startskottet för våldsfältet så är fältet ur ett historiskt perspektiv relativt ungt. Trots sin korta historia har fältet, som vi tidigare nämnt, präglats av flertal perspektiv och förståelser av våldet inom forskning. Här begränsar vi oss till några tongivande forskare i den svenska kontexten (eftersom vi placerar oss i denna kontext), väl medvetna om att det har funnits och fortfarande finns många olika nationella och internationella röster om och förståelser av våld som fenomen. Detta då dessa tongivande forskare på ett eller annat sätt har influerat våra tankebanor i större eller mindre utsträckning under kvinnogruppverksamhetens existens.

¹⁷ Jeffner: 1999; Svensson: 2005

¹⁸ Regeringens skrivelse: 2007/08:39

¹⁹ Här är det värt att notera att det har skett en inkludering av andra målgrupper som har identifierats som våldsutsatta och i behov av samhällets erkännande och stöd i kampen mot våld, även om detta inte är fokus för denna rapport.

²⁰ Socialtjänstlag: SFS 2012:776

²¹ Till exempel har Göteborgs Stad har antagit en ny handlingsplan mot våld i nära relationer som gäller 2014-2018.

²² Regeringens mål för jämställdhet 2014

²³ Från 1993

²⁴ World Health Organization/Världshälsoorganisationen

²⁵ 2013

²⁶ 2011a; 2011b

I Sverige präglades den tidiga våldsforskningen under 1980- och 1990-talen framför allt av två forskare med vad man kan kalla en feministisk och framför allt strukturell grundförståelse av våldet, men med olika utgångspunkter: Eva Lundgren och Margareta Hydén.

Lundgren om normaliseringsprocessen

Lundgrens grundantagande är att det råder en över- och underordning mellan mannen och kvinnan i en heterosexuell våldsrelation, alltså en sorts strukturell könsmaktsordning, som är i paritet med kvinnojoursrörelsens ursprungliga analys.²⁷ Lundgren har utifrån detta antagande utformat teorin om "våldets normaliseringsprocess". Med denna teori beskriver hon en process genom vilken våld görs till en normal företeelse i en heterosexuell relation där våld förekommer. Det är framför allt genom mannens kontroll och isolering av kvinnan och genom växlingar mellan våld och värme som våldet möjliggörs. Denna process resulterar i att våldet accepteras och försvaras av framför allt kvinnan, eller normaliseras, och att kvinnan anpassar sig till våldet.²⁸

Hydén om motstånd

Hydén²⁹ utgår inte ifrån ett "renodlat" strukturellt perspektiv på mäns våld mot kvinnor, utan förhåller sig mer till våldet som en kulturell yttring av kvinnoförtryck. Hon ser inte våldet som en direkt konsekvens av en deterministisk och konstant samhällsstruktur, utan som en yttring av en maktrelation som återskapats i vardagen i interaktion med sociokulturella strukturer, normer och föreställningar. Hydén har kritiserat Lundgrens ansats och framför allt normaliserings- och anpassningsaspekten. Hon menar att det ligger en orimlighet i att anta att misshandlade kvinnor i 1990-talets Sverige ansåg att våldet var ett normalt inslag i en nära relation. En betoning på normalisering och anpassning gör det också svårt att identifiera motståndet som en våldsutsatt kvinna gör mot våldet, enligt Hydén, och pacificerar därmed den våldsutsatta kvinnan. Hydén vill istället peka på den specifika maktrelationen i den specifika våldsrelationen. På så sätt förhåller hon sig främst till en interpersonell mikronivå istället för strukturell nivå.

Holmberg & Enander i mitten

Två andra tidigare nämnda forskare har tagit ett avstamp mellan Lundgrens och Hydéns positioner nämligen Holmberg & Enander. Även de betonar en feministisk utgångspunkt i sin forskning och menar att ett strukturellt feministiskt perspektiv inte står i motsättning till de specifika maktrelationerna i en heterosexuell våldsrelation där våld förekommer, utan att det finns ett samspel mellan dem.³⁰ Holmberg & Enander menar att normaliseringsprocessen bör ses som en gradvis gränsförskjutning i en våldsrelation, istället för en initialt determinerad process i en sådan relation. Därmed inte sagt att våldets dynamik inte är komplex och kontextburen, men Holmberg & Enander är noga med att påpeka att vi inte får "vända offret ryggen"³¹ genom att relativisera eller osynliggöra maktrelationerna i en heterosexuell våldsrelation som de menar är en konsekvens av en strukturell könsmaktsordning.

Våra utgångspunkter i arbetet med kvinnogrupperna

Våldsfältet har expanderat såväl i Sverige som internationellt med allt vad det inbegriper av utökad forskning, mer specialiserat och målgruppsanpassat behandlingsarbete, fler politiska och strategiska handlingsplaner mot våld och nya lagrum. Det går att betrakta Utväg Göteborgs uppkomst som en del av denna expansion med sina tre verksamheter; Utväg kvinnor, Utväg Barn och Ungdom och Utväg Män. Samtidigt påverkas också Utvägverksamheterna av denna utveckling.

²⁷ Lundgren: 1984

²⁸ ibid: 1984

²⁹ 1994

³⁰ ibid: 2011a

³¹ ibid: 2011a:26

Utgångspunkterna i arbetet med kvinnogrupperna bygger till stor del på ett ställningstagande om att mäns våld mot kvinnor är ett allvarligt och oacceptabelt samhällsproblem. Vi utgår alltså från en strukturell analys av mäns våld mot kvinnor i vårt arbete med grupperna. Därmed inte sagt att vårt arbete och våra perspektiv inte påverkas och omprövas i ständig takt med ny forskning och nya

kommunpolitiska direktiv.³² I relation till denna utveckling ser vi behovet av att inkludera fler förståelser av och teorier om våld, även om vår största målgrupp fortfarande består av kvinnor som har varit utsatta för mäns våld i en nära relation. Här ser vi ingen motsättning. Det är fullt möjligt att tala om och arbeta mot mäns våld mot kvinnor och samtidigt ha en förståelse för våld i samkönade relationer, det våld som transpersoner och queera personer kan utsättas för i nära relationer, våld och förtryck i hederns namn eller det våld män kan utsättas för av kvinnor i en nära relation. Det ena perspektivet utesluter inte det andra och vi tror inte att ett aktivt ställningstagande mot mäns våld mot kvinnor och vårt primära arbete med kvinnor utsatta för mäns våld behöver innebära ett osynliggörande av andra målgrupper. Det krävs dock ett flexibelt, nyfiket och prestigelöst förhållningssätt för att bära flera förståelser samtidigt och vi är medvetna om att detta är en utmaning i "våldsfältet" och kommer att utmana fältet, inklusive vår kvinnogruppverksamhet, även fortsättningsvis.

Lånar av tre perspektiv

Med ett inkluderande förhållningssätt är det även möjligt att använda sig av samtliga teoretiska utgångspunkter som Lundgren, Hydén och Holmberg & Enander representerar. Det är också så vi förhåller oss till deras skilda analyser; vi inkluderar och använder oss av samtliga för att få en bredare utgångspunkt i vårt praktiska arbete i kvinnogrupperna. Möjligtvis kan man argumentera för att vi står nära Holmberg & Enanders analys av våldet, då de positionerar sig någonstans mellan Lundgren och Hydén, men vi ser hellre att vi lånar av alla tre perspektiven.

Det är trots allt viktigt att understryka att nämnda teoretiker bara utgör en bråkdel av befintliga våldsforskare och att alla teorier har sina begränsningar, som på många sätt innebär förenklingar av en komplex verklighet. I gruppverksamheten möter vi kvinnor som förhåller sig till olika verkligheter och har olika perspektiv på det våld de har varit utsatta för. Därför menar vi att ett ödmjukt och inkluderande teoretiskt förhållningssätt är nödvändigt åtminstone i det direkta behandlingsarbetet. Ett sådant förhållningssätt kräver flexibilitet vad gäller behandlingsmetoder och det ställer höga krav på oss behandlare, men det är ingen omöjlighet, menar vi.

Vi tror också att ett sådant förhållningssätt möjliggör vidareutveckling av det praktiska/kliniska behandlingsarbetet, som i sin tur kan leda till nya infallsvinklar och arbetsmetoder och i förlängningen ett bättre bemötande och en utökad arbetslust. Det är också denna intention som har möjliggjort denna rapport, det vill säga en bakomliggande önskan om att synliggöra och vidareutveckla kvinnogruppverksamheten med allt vad det kan innebära. Vi återkommer till detta i slutet av rapporten när vi blickar framåt vad gäller arbetet med kvinnogrupperna. I nästkommande del kommer vi att redogöra för de teorier och behandlingsstrategier som vårt gruppprogram vilar på.

Teorier bakom Utvägs kvinnogrupperprogram – hur tänker vi?

Vad menar vi med våld?

Våld kan definieras och beskrivas på flertalet sätt och våld kan utövas i flera sammanhang och på flera nivåer. Ett exempel på sammanhang där våld ibland utövas är vad som ibland rubriceras som "gatuvåld";

³² Vi ser naturligtvis också att våldet förekommer på relations- och individnivå och dess medföljande problematik på dessa nivåer, men vi ser ingen motsättning i att ha en strukturell analys av våldet och samtidigt bedriva ett behandlingsarbete på individnivå. Snarare tror vi att en förståelse på flera nivåer bidrar till fördjupning och flera möjligheter att arbeta mot våldet.

en situation där de inblandade ofta är okända för varandra. Vidare talas det om "huliganvåld", eller "fotbollsläktarvåld", mobbningssituationer, polisvåld, överfallsvåld, våld i krig och strukturellt våld³³. Dessa sammanhang inbegriper ofta våldsutövning av flera icke-närstående personer eller institutioner.

Det talas också om olika sorters våld, till exempel fysiskt, psykiskt, ekonomiskt, sexuellt, lågintensivt och högintensivt våld och så vidare. Här ryms exempel på hur våld kan utövas, och flera av dessa exempel arbetar vi med att definiera tillsammans med gruppdeltagarna i Utväg Göteborgs kvinnogruppverksamhet.

Vi använder oss alltså av flera olika definitioner av hur våld kan utövas, men när vi talar om det "våldssammanhang" som den här rapporten utgår ifrån så menar vi mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer. Det är utifrån detta sammanhang Utväg Göteborgs kvinnogruppverksamhet arbetar. För att beskriva detta sammanhang är det viktigt att tala om vilka som ingår här. De vi möter i vår gruppverksamhet är kvinnor³⁴ som utsatts för någon typ av våld av sin partner. Främst rör det sig om kvinnor som har varit utsatta för våld av sin manliga partner, men vi möter även kvinnor utsatta för våld av sin kvinnliga partner. Därför väljer vi att använda oss av de båda begreppen mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer i den här rapporten. Vår primära målgrupp är alltså våldsutsatta kvinnor som har utsatts för olika typer av våld i en nära relation. Under avsnittet målgrupp kommer vi att lyfta vår identifierade målgrupp ytterligare.

Hur definierar vi våld?

Vi använder oss i första hand av Alternativ till völd (ATV)³⁵ i Oslos definition av våld:

"Våld är varje handling som smärtar, skadar, skrämmar eller kränker och på så sätt får en annan person att göra något mot sin vilja eller att bli passiv".³⁶

Det är en definition som stämmer överens med våra tankar om att våld har många uttryck och dimensioner samt ett syfte och mål. Med denna definition ses våld som en funktionell handling med målet att utöva makt över en annan person.³⁷ Definitionen fokuserar på handlingen i sig själv och dess konsekvens snarare än specifika våldshandlingar, men betonar samtidigt våldets funktion: att den som utsatts 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 sorters våld. Flera av de våldsdefinitioner som vi på Utväg kvinnor använder oss av är direkt hämtade från eller inspirerade av Isdals våldsdefinitioner, men vi har också formulerat tillägg och egna definitioner.³⁸ I likhet med Isdal med flera menar vi att våldet kan ta sig uttryck i olika former och vårt gruppprogram behandlar följande: fysiskt, psykiskt, sexuellt, materiellt, ekonomiskt och latent våld.³⁹

³³ Med strukturellt våld menas bland annat samhällelig diskriminering och kränkning av minoriteter.

³⁴ Som vi tidigare i rapporten hänvisade till som "CIS-kvinnor", det vill säga personer som definierar sig själva som kvinnor och av andra blir definierade som kvinnor.

³⁵ Behandlingsverksamhet i flera städer i Norge som arbetar med våldsutsatta och våldsutövare.

³⁶ Isdal: 2008:34

³⁷ Isdal: 2008

³⁸ Isdal: 2008

³⁹ Det finns naturligtvis andra våldsteoretiker och vissa har vi redan nämnt i tidigare avsnitt, men Isdals definitioner ligger nära vårt eget synsätt på vad som är våld.

Här följer våra definitioner av och tankar om våld:

Definitioner av och tankar om våld

Fysiskt våld är våldshandlingar som sträcker sig från att hålla fast, knuffa, skaka, nypa, dra i håret, slå, sparka, ta strypgrepp på 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.

Sexuellt våld kan vara allt från sexuella trakasserier och kränkningar, tvång att utföra sexuella handlingar man inte önskar till 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.

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 våldsformen sett från den våldsutsattas sida i en familj där det förekommit våld.⁴⁰ 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.⁴¹

Som vi har beskrivit i detta kapitel så tar sig våld oändligt många uttryck. Vår övertygelse är att även motståndet mot våldet gör det. Kvinnorna som kommer till gruppen har ibland vitt skilda bakgrunder och vittnar om att våldet har haft olika uttryck. En viktig gemensam nämnare för kvinnorna är dock att ingen av dem hjälplöst eller passivt har funnit sig i att bli utsatt. Att synliggöra och tala om motståndet är en bärande tanke och strategi för oss gruppleddare. Vi återkommer till detta framöver i rapportens teoridel.

Våld och makt

Vi på Utväg kvinnor menar att våld och makt är intimt sammankopplade och att våldsutövandet aldrig kan isoleras från maktfördelningen mellan utövare och utsatt. På så vis är våldet hierarkiskt, det vill säga att det äger rum i ett hierarkiskt system eller sammanhang baserat på över- och underordning.⁴² Vi delar Isdals uppfattning om att våldet är effektivt: med syftet att utöva makt och kontroll över en annan person så använder våldsutövaren det sortens våld som ger effekt.⁴³ Våldsutövaren kan välja att använda sig av olika handlingar som smärta, skada, skrämma eller kränka den våldsutsatta och på så vis upprätthålla rådande över- och underordning. Vår yrkeserfarenhet som bygger på klienters berättelser säger oss att våldshandlingar som kan innebära en risk för våldsutövaren kan väljas bort. Till exempel kan fysiskt våld väljas bort för att undvika risken att bli polisanmäld och våldet kan istället ta andra former. Här är det möjligt att argumentera för att den maktutövning som våldet innebär är kontrollerad och inte impulsartad, eller som Isdal menar: att våldet är intelligent.⁴⁴

⁴⁰ Ibid: 2008

⁴¹ Isdal: 2008

⁴² Isdal : 2008

⁴³ ibid: 2008

⁴⁴ ibid: 2008

Enligt Lars Jalmert⁴⁵ är det kombinationen att anse sig ha rätt till makt och upplevelsen av att denna makt tas ifrån en som kan leda till våld.⁴⁶ Utväg kvinnor menar att även om våldsutövarens upplevelse av maktlöshet kan förklara våldet, så kan den aldrig rättfärdiga våldsutövandet. Det här ställningstagandet är viktigt i mötet med våldsutsatta som ofta kan förminska våldet och till och med påta sig ansvaret för det för att de hyser sympatier för eller tycker synd om våldsutövaren. Ställningstagandet är viktigt på så vis att vi härmed kan hjälpa den våldsutsatta att placera ansvaret och skulden för våldet på rätt plats: hos förövaren. Den här formen av ansvars- och skuldsanering är viktig för att läkningsprocessen ska kunna påbörjas. Precis som en av våra inspirationskällor familjeterapeuten Allan Wade⁴⁷ menar vi att ett effektivt och läkande behandlingsarbete måste innebära att vi benämner saker vid dess rätta namn (därför användandet av flera olika våldsdefinitioner) och placerar ansvar och skuld där det hör hemma.⁴⁸

Kris- och traumateori

Att utsättas för våld medför olika sorters konsekvenser. Kris- och traumareaktioner kan vara några av dem. Vi använder oss i mångt och mycket av Cullbergs kristeori i vårt grupprogram, en teori som han myntade redan på 1970-talet.⁴⁹ Cullberg definierar kris som en händelse där personens tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte räcker för att hantera det som hänt.⁵⁰ Styrkan i reaktionerna på det som hänt beror delvis på den egna psykologiska bakgrunden och dels på tidigare obearbetad kris. Även den nuvarande livssituationen (till exempel hög stressnivå) samt en möjlig symbolisk innebörd i händelsen påverkar krisreaktionen. Den traumatiska krisen utlöses av tre olika slags händelser: att drabbas av en förlust/hot om förlust, att drabbas av en kränkning eller att genomleva en katastrof. Cullberg beskriver krisförloppet genom olika faser. Den första fasen är chockfasen som tillsammans med reaktionsfasen utgör krisens akuta fas. Bearbetningsfasen följer därefter och slutligen nyorienteringsfasen.⁵¹ Vi förhåller oss till samtliga faser i vårt arbete med kvinnogrupperna och i likhet med Gerge & Lander menar vi att kriser kan möjliggöra utveckling, men att en sådan utveckling förutsätter stöd och bearbetning av krisen och av det våld som kan ha orsakat den.⁵²

Att utsättas för våld kan även ha traumatiserande effekter. Trauma kan beskrivas som svåra händelser som står utanför det vi trodde kunde hända.⁵³ Idag används benämningen potentiellt traumatiserande händelser. Det är upplevelsen och den personliga innebörden som personen lägger i händelsen som avgör om det varit en traumatisk händelse - inte situationen i sig.⁵⁴ Svåra händelser kränker personens fysiska och psykiska integritet och är skrämmande eftersom de är oförutsedda. De kan beskrivas så här:

”De hotar grundläggande värden av mycket stor vikt för människans välmående och för en fungerande tillvaro. Man kan tala om att följande kärnvärden är hotade: Säkerhet. Integritet och värdighet. Förutsägbarhet. Tillit och tron på det goda i livet.”⁵⁵

Liknande konsekvenser som beskrivs i citatet kan gruppdeltagare tala om och påvisa på olika sätt. Även om gruppen inte syftar till traumafokuserad behandling så förhåller vi gruppledare oss till våldets potentiellt traumatiserande effekter på de kvinnor vi möter. Samtidigt är det viktigt att understryka att inte alla som utsätts för våld blir traumatiserade i klinisk bemärkelse. Många är överlevare med stark motståndskraft, som med gott stöd kan ta sig ur våldet utan att uppvisa symptom på traumatisering. Vår uppgift som gruppledare är att vara lyhörda och uppmärksamma om någon i gruppen är i behov av ytterligare stöd än vad gruppen kan ge och i så fall hänvisa till rätt instanser, oavsett om det gäller traumavård eller annan typ av stöd.

⁴⁵ Maskulinitetsforskare och jämställdhetsdebattör med mera.

⁴⁶ <http://www.ur.se/Produkter/103721-Genusmaskineriet-Om-vardagsradsla-och-vald>

⁴⁷ Vi återkommer till Wade i avsnittet ”Motstånd och responsbaserad teori” på sid. 18.

⁴⁸ Wade: 1997

⁴⁹ Cullberg: 1975

⁵⁰ ibid: 1975

⁵¹ Cullberg: 1975

⁵² ibid: 2015

⁵³ ibid: 1975

⁵⁴ Hedrenius & Johansson: 2014

⁵⁵ ibid: 2014:23

Stress och posttraumatiskt stressyndrom – PTSD

Stress och rädsla är naturliga reaktioner efter en svår händelse. Vid stress sätts kroppen i larmberedskap. Stressreaktionen startar i hjärnan och med hjälp av olika hormoner så sätts kroppen i beredskap. Stresshormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol utsöndras. Under en adrenalinkick minskar blodflödet till den del av hjärnan som bearbetar kunskap medan reptilhjärnan får förhöjd aktivitet. Det innebär att när en person står inför ett omedelbart hot så passerar informationen förbi de delar av hjärnan som kan göra en djupare analys och en medveten värdering av informationen.⁵⁶

När hjärnan via amygdala tolkar en situation som hotfull aktiveras också de sympatiska och parasympatiska nervsystemen. När flykt inte är möjlig och när kamp inte hjälper sker en underkastelsereaktion, eller dissociation. Kroppen mobiliserar sig på så sätt för att skydda sig. Det kallas ofta flight, fight and freeze. Det är bra att förmedla till kvinnorna så att de förstår att detta skett till stor del automatiskt när de själva reagerat på hot.⁵⁷

Att leva med våld försvårar och hindrar den naturliga läkningen i kroppens nervsystem som därmed blir överbelastat. Så länge hjärnan uppfattar ett pågående hot fortsätter det fysiologiska stresspåslaget att mobiliseras. Mycket av påslaget styrs av basala delar i hjärnan som inte styrs av vilja och förnuft.⁵⁸

Uttrycket posttraumatisk stress, eller PTSD, är en diagnostisk kategori som användes inom psykiatrin för att beskriva en speciell grupp eller ett syndrom av posttraumatiska problem. För att en person ska sägas ha ett posttraumatiskt stressyndrom måste vissa kriterier vara uppfyllda. Dessa är: upplevt allvarligt hot om död, skada eller hot mot egen eller annans fysiska integritet och reagerat med intensiv rädsla eller hjälplöshet. PTSD utmärks av hög ångest- och stressnivå och dessa samt ovanstående symtom uppkommer inom sex månader efter traumat.

Symtom vid PTSD delas in i fyra kategorier:⁵⁹

Invaderande symtom: återupplevande, till exempel flashbacks, mardrömmar, påträngande tankar och känslor, oro.

Undvikande symtom: till exempel undvikande av det som väcker tankar och känslor som påminner om händelsen/händelserna.

Negativa förändringar i tankar och stämningsläge: till exempel att känna sig stum, avstängd eller likgiltig, uppleva amnesi, det vill säga minnesförlust, känna skuld och skam och andra negativa känslor i förhållande till sig själv och andra.

Förhöjd anspänning: till exempel lättskrämdhet, vaksamhet, sömnstörningar, koncentrationsstörningar och vredesutbrott.

Stress och PTSD kan vara konsekvenser av våldsutsatthet, som kan vara viktiga att uppmärksamma för att våldsutsatta som uppvisar hög stress och tecken på PTSD ska kunna få adekvat hjälp. Samtidigt finns det andra sätt och perspektiv att tänka kring i arbetet med våldets konsekvenser. Nästa stycke belyser hur uppmärksammandet av motståndsstrategier mot våldet kan ha läkande effekter på våldsutsatta.

Motstånd och responsbaserad teori

Som vi tidigare har nämnt ser vi det som mycket verksamt att fokusera på aktivitet och motstånd i vårt arbete med grupperna. Forskarna och familjeterapeuterna Cathy Richardson och Allan Wade betonar vikten av att uppmärksamma våldsutsatta kvinnors motstånd, snarare än våldets konsekvenser. De menar att våldets allvarlighetsgrad förminskas om vi undviker att tala om våldsutsatta kvinnors motstånd och de beskriver omgivningens reaktioner på våldet som den enskilt mest avgörande faktorn

⁵⁶ Hedrenius & Johansson: 2014

⁵⁷ Hedrenius & Johansson: 2014

⁵⁸ Hedrenius & Johansson: 2014

⁵⁹ Gerge & Landin: 2015:28

för välmåendet hos en våldsutsatt kvinna.⁶⁰

Vi menar att det är hjälper på många olika plan att engagera kvinnan i samtal som klargör och visar vördnad för hennes motstånd. Bland annat minskar det hennes upplevelse av maktlöshet och skuld. Då motstånd ses som en respons på våldet – inte en konsekvens av det – flyttas fokus från den våldsutsatta som passivt offer till en aktör i motstånd. Positiv respons från det sociala nätverket skapar trygghet och värdighet vilket hjälper kvinnans återhämtning. Richardson & Wade menar dock att majoriteten av kvinnor som har blivit utsatta för våld av sin partner upplever sig få negativ respons från familj, vänner och professionella:

”Offer som möter negativa sociala responser tenderar att uppleva ett starkare och mer långvarigt lidande och har större benägenhet att skuldbelägga sig själva för övergreppen. De löper också större risk att diagnosticeras för psykisk sjukdom, även långt efter att övergreppen upphört.”⁶¹

Även Hydén skriver om hur den våldsutsatta kvinnan inte är ett passivt offer utan att hon gör motstånd och utvecklar olika strategier för att få slut på mannens våld.⁶² Detta är ett motstånd som kan ta sig uttryck på ett subtilt och indirekt sätt och därför kan vara svårt att identifiera då det inte alltid tar kulturellt förväntade former, enligt Hydén. När kvinnan däremot bryter upp från mannen tar sig hennes motstånd ett väldigt tydligt och offentligt uttryck. Berättelsen om våldet har lämnat den privata sfären och är inte längre en angelägenhet mellan två privatpersoner. I förlängningen kan offentliggörandet även innebära att mannens våldsbruk blir en angelägenhet för förskola, socialtjänst, polis och många fler.⁶³ Inte alltför sällan blir även kvinnan ”ett problem”, som skapar merjobb och obehag för dem som i sin profession kommer i kontakt med familjen. Här har vi på Utväg kvinnor och våra gruppdeltagare en viktig funktion att fylla i form av att ge god respons och stå på kvinnans sida.

”Det idealiska offret”

I mötet med våldsutsatta kvinnor blir det ofta tydligt att kvinnorna får mycket olika respons från omgivningen beroende på hur de agerar i sitt offerskap. I sin artikel *Det idealiska offret* problematiserar Christie⁶⁴ kring vad som krävs för att få en legitimitet som ”offer”. Enligt Christie bör det ”idealiska offret” bland annat vara svagt och ägna sig åt ett ”respektabelt projekt”. Hon bör befinna sig på en plats som hon inte kan klandras för att befinna sig på. Dessutom bör gärningsmannen vara stor och ond samt okänd för offret. Paradoxalt nog måste ett idealiskt offer vara tillräckligt stark för att göra sin röst hörd, men samtidigt tillräckligt svag för att få samhällets sympati och för att inte bli ett hot mot andra viktiga intressen. Personer som utsatts för brott har med andra ord svårare för att bli sedda som offer om de inte passar in på ovanstående beskrivning. Kvinnor som utsatts för våld i en nära relation har, enligt Christie, svårt för att bli sedda som ”idealiska offer”, framförallt på grund av att kvinnan känner gärningsmannen.⁶⁵

Omgivningens snäva syn på vad som är ett godtagbart offer, menar vi begränsar kvinnornas möjlighet till rätt stödinsatser och skydd. Vi kan också se att negativa sociala responser i hög grad bidrar till en försvårande läkningsprocess med hög skam- och skuldnivå. Positiva responser återger däremot trygghet och värdighet vilka underlättar återhämtningen.⁶⁶ För att komma ur skamkänslorna av att idealbilden av mig inte stämmer överens med hur jag upplever mig själv är berättelser om motstånd och kvinnans aktivitet viktig i gruppsamtalen.⁶⁷

Vi anser även att det är av vikt att flytta fokus från begreppet offer till brottsoffer. Många av de kvinnor

⁶⁰ Richardson & Wade i Carrière & Strega (red.): 2009

⁶¹ Från: Richardson & Wade: i Carrière & Strega (red.): 2009. Svensk översättning: Att tala om motstånd – Från hjälplöst offer till aktivt subjekt. Tre artiklar om responsbaserat arbete. Framtagna av Göteborgs Stad, Länsstyrelsen Västra Götalands Län & Unizon: 2014:52.

⁶² Hydén: 2001

⁶³ Hydén: 2000

⁶⁴ ibid: 2001

⁶⁵ Christie: 2001

⁶⁶ Wade: 1997; Richardson & Wade i Carrière & Strega (red.): 2009

⁶⁷ Beck-Friis: 2010, om jagidealet och idealisering

vi mött genom åren har beskrivit det som svårt att identifiera sig med bilden av ett offer. Holmberg & Enander menar att det finns en samhällelig föreställning och beskrivning av en våldsutsatt kvinna som enbart offer, istället för att som andra brottsutsatta benämnas som just brottsoffer. På så vis osynliggörs att våldet de facto är ett brott och våldsutövarens ansvar för våldet förminskas såväl ur ett rättsligt som ur ett moraliskt perspektiv. Kvar blir ordet offer, som rymmer föreställningar om kvinnans passivitet och initiativlöshet ⁶⁸.

Fokus på motståndet och responser ser vi som en viktig del för att återta och bygga upp självförtroende och motarbeta den ensidiga bilden som offerrollen kan innebära. Holmberg & Enander menar att kvinnors personlighet förändras på djupet när hon utsätts för våld av den partner hon älskar eller älskade:

”... det som tycks smärta kvinnan mest, var att mannen fick henne att svika och kränka sig själv just genom att han fick henne att tänja på sina gränser för vad hon uppfattade som rimliga handlingar. Hon kunde därmed inte längre lita på sig själv och sina tolkningar av verkligheten. Och kan man inte lita på sig själv har man i en mening ingen att lita på.”⁶⁹

Ambivalensen är stundtals mycket närvarande i uppbrottsprocessen hos kvinnorna vi möter. Vi gruppleddare kan då tillspetsat tala om ”det förbannade hoppet”. Ordet ”hopp”, som i allmänhet betraktas som en oerhört positiv kraft, ses ofta som förödande för dem som finns runt omkring kvinnan och hennes eventuella barn. Holmberg & Enander menar att det viktigaste som ska till för att kvinnan varaktigt ska lämna sin partner är just att hon tappar hoppet. De påpekar vikten av att möjliggöra för kvinnan att se sig som ett offer, för att sedan kunna fördela ansvar och samla kraft.

Det är alltså inte, enligt dem, verksamt att endast fokusera på motståndet och hennes kraft för att ett uppbrott ska bli möjligt. Hon måste få landa i att hon har blivit utsatt och få möjlighet att omvärdera sig själv och relationen. En ”duglig” och ”duktig” kvinna kan hålla fast vid idén om att hon kan ”hantera” eller förändra partnern, eller vid idén om att förändra sig själv för att minska våldet. Denna typ av motstånd, menar Holmberg & Enander, fungerar snarare som en kvarhållande faktor, eftersom fokus hamnar mer på partnern och relationen än på det faktum att hon utsätts för våld.⁷⁰ Våra erfarenheter⁷¹ säger att motståndsberättelser ofta är som mest verksamma efter uppbrottet. Då, menar vi, kan fokus på motståndet bland annat främja den delen av uppbrottsprocessen som handlar om att förstå vad som hänt, fördela ansvar och underlätta processen att bli känslomässigt fri.⁷²

Skam

Vi tänker, som tidigare nämnt, att fokus på motstånd och reducering av skam hör ihop på många sätt i arbetet med våldsutsatta. Vissa deltagare kan beskriva skam som en väldigt fysisk känsla, att den nästan gör ont i kroppen och är obehaglig att tala om. Stämningen i gruppen kan förändras påtagligt när skammen gör entré som samtalsämne i rummet. Samtidigt kan förmågan att känna skam ses som en mycket ”sympatisk” eller positiv egenskap. Att känna skam förutsätter att jag kan se mig själv genom andras ögon - och att jag faktiskt bryr mig om hur andra ser på mig. Skammen utgår från en önskan om gemenskap eller samhörighet, vilket innebär att avvisanden ofta leder till skam. Vårt behov av att vara behövda är mycket större än att bli sedda.⁷³ Ständiga avvisanden som varvas med kontroll och idealisering är en vanlig erfarenhet bland de kvinnor vi möter i grupperna. I växlingen mellan dessa ytterligheter kan skammen gro; skammen över att aldrig vara fullgod och tillräcklig som partner och människa.

Vi gruppleddare vill med vårt arbete bidra till skamreducering, med syftet att uppnå en ökad skamfrihet - inte skamlöshet. I boken ”Den nakna skammen. Grund till depression eller väg till ömsesidighet” skriver Johan Beck-Friis följande om skillnaden mellan skamlöshet och skamfrihet;

⁶⁸ Holmberg & Enander: 2015

⁶⁹ Holmberg & Enander: 2015:65

⁷⁰ Holmberg & Enander: 2015

⁷¹ Läs Utvägs kvinnogruppleddare.

⁷² I enlighet med Holmberg & Enanders teori om uppbrottsprocessen, Holmberg & Enander: 2011a; 2015

⁷³ Beck-Friis: 2010

”Med skamlöshet menar jag en 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.”⁷⁴

Skamfrihet

Skamfrihet innebär alltså inte en avsaknad av skam och inte heller ett undvikande av den, utan istället att kunna bära och hållbara skammen, smärtan och det obehag den medför. Beck-Friis menar att skammen har en sund sida; den är en av livets existentiella förutsättningar som vi behöver för att kunna knyta an och känna samhörighet. Skam som göms undan kan leda till isolering och depressivitet. Den skam som inte göms undan kan däremot öppna upp för ömsesidighet med omgivningen. Skammen kan således erbjuda viktiga tentakler utåt och inåt, med förankring både i den sociala gemenskapen och i den egna självaktningen. Ömsesidighet bygger på att vi först och främst kan respektera och akta oss själva. Då vi har en nedsatt självaktning får det direkta konsekvenser för kontakten med andra och skammen spelar en avgörande roll när det kommer till ömsesidighet och gemenskap. Så här sammanfattar Beck-Friis det:

”Skam uppstår när det föreligger en önskan om ömsesidighet, men denna önskan inte uppfylls utan kommer på skam.”⁷⁵

Skuld

Skuld och framför allt skuldkänslor kan också förekomma hos våra gruppdeltagare. Vi menar att det finns en tydlig skillnad mellan skam och skuld, som vi också försöker lyfta i grupperna. Skammen är kopplad till självbilden – vem eller vad jag är. Skulden däremot, är kopplad till mina handlingar – vad jag gör. Skulden kan vi ta ansvar för genom att gottgöra, vilket gör den enklare att förhålla sig till. Skammen, däremot, går inte att gottgöra.⁷⁶ Beck-Friis menar att skammen är en förutsättning för att kunna känna skuld – och ta ansvar för den.⁷⁷ Många av de kvinnor vi möter i grupperna som är skamdrabbade önskar ”upprättelse” för den värdighet de förlorat, vilket kan vara svårt att få till stånd. Upprättelsen innebär inte sällan förväntningar på att omgivningen, som till exempel rättsväsendet, ska ta ansvar för den heder det berövat den enskilda kvinnan. Rättsväsendet, liksom expartneren, är exempel på yttre faktorer som den skamdrabbade inte har någon möjlighet att påverka. De ligger utanför hennes kontroll och ansvar. I grupperna talar vi därför om ansvarsfördelning och ”skuldsanering”, det vill säga: vad är mina skyldigheter och mitt ansvar?

Genom att bekräfta kvinnorna som subjekt med rätt till sina tankar och upplevelser, hyser vi en förhoppning om att gruppen kan bidra till en ökad skamfrihet. När skammen lättar görs ofta plats åt skuld och sorg. Skamfrihet går därför även att se som en nyckel till sorgen. Kerstin Eiserman skriver om hur obearbetad skam kan vara ett hinder för en sorgprocess.⁷⁸ Starka trauman kapslar också in sorgen och gör oss oförmögna att sörja. Om kvinnorna i gruppen får möjlighet att sörja tillsammans, upplever vi att de skapar en stark gemenskap med stor omtanke om sig själva och varandra.

Hur påverkas barn av att uppleva våld i hemmet?

Eftersom många av våra gruppdeltagare är föräldrar blir barnen väldigt närvarande i grupperna, trots att de inte är med i rummet. I gruppen lyfter vi gruppledare fram betydelsen av att prata med barnet om våldet. Vi menar att initiativet till samtal om våldet med barnet måste komma från mamman. Vår upplevelse är att barn sällan själva söker upp föräldrar för att prata om våldet. Det är ändå viktigt att utgå ifrån att barnen oftast kommer ihåg våldshändelserna och har egna funderingar kring vad som hänt.

För de allra flesta barn i Sverige är det en självklarhet att leva ett liv fritt från våld men ungefär tio pro-

⁷⁴ Beck-Friis: 2010:35

⁷⁵ Beck-Friis: 2010:4

⁷⁶ Beck-Friis: 2010

⁷⁷ ibid: 2010

⁷⁸ Eiserman: 2004

cent av alla barn har upplevt våld i hemmet någon gång och fem procent har gjort det ofta.⁷⁹ Forskning visar att barn ofta är närvarande när våldet sker.⁸⁰ Grunden för barns utveckling är trygghet och hemmet ska vara en trygg plats för samvaro, lek och glädje. Våld är trygghetens motsats. Det skapar rädsla och vaksamhet mot omvärlden hos våldsutsatta barn. Att behöva förhålla sig till våld i hemmet gör det också svårt för barn att bli nyfikna på att lära sig saker och upptäcka omvärlden.⁸¹ Det innebär alltså svåra påfrestningar för ett barn när uppväxten blir organiserad kring våldet och uppmärksamheten riktad på fara. När barnet lever i ett klimat av vad de upplever som konstant fara befinner de sig i ett tillstånd av konstant vaksamhet. Barnet blir extremt utlämnat och skyddslöst när föräldrarna på grund av våldet brister i sitt föräldraskap. När våld förekommer i en familj, blir ofta den ena föräldern skrämmande och aggressiv, medan den andra blir rädd. Dessa föräldraroller påverkar barnets möjligheter till en trygg och organiserad anknytning, eftersom föräldrarna egentligen ska sörja för barnets trygghet och säkerhet.⁸²

För många barn har oförutsägbarheten med våldet blivit en slags vardag och de blir trötta av att aldrig veta vad som kommer att hända hemma. De blir överdrivet lyhörda och lär sig känna igen små förändringar i ansiktsuttryck och kroppsspråk som signalerar ilska. Barnen kan inte komma undan från våldet och kan därför heller aldrig slappna av. Denna stress påverkar hälsan och våldsutsatta barn berättar ofta att de har magont, huvudvärk och sömnproblem. Det påverkar uppmärksamheten, minnet och koncentrationen och dåliga skolprestationer blir ofta följderna. Det kan vara svårt att klara arbetet i skolan om barnet samtidigt oroar sig över hur mamma har det därhemma. Hoten som uttalas och riktas mot mamman från pappan upplevs ofta som mycket allvarliga av barnen. På grund av stressen försämras även kroppens förmåga att förhindra sjukdomar.

De barn som upplevt våld kan påverkas negativt på olika sätt. Barnet kan lära sig att våld är ett effektivt sätt att skaffa kontroll på. Det lär sig att vuxna använder sig av våld för att uppnå makt och att det är ett sätt att få rätt att bestämma över andra och få som man vill. Bland barn på kvinnojourer visar forskning att majoriteten har problem med kamratrelationer.⁸³ Ofta löser de konflikter med andra barn på dagis eller i skolan med våld. Forskningen visar också att många barn slår sin mamma och sina syskon.

Samtliga gruppledare har i nuvarande eller tidigare arbete mött barn som har upplevt våld, och vår erfarenhet är att barn ofta tror att det är deras fel när våldet inträffar. De tar på sig ansvaret för våldet, vilket leder till skuld och skam och självkänslan påverkas negativt. Det är vanligt att våldet förnekas och förminskas, både av den som blir slagen och av den som slår. Vi vet att barn är mycket lojala med sina föräldrar och därför är våld i hemmet ofta en hemlighet. Barnen berättar oftast inte om sina upplevelser förrän de har fått lov att berätta av mamma eller pappa.

Våldsutsatta barn och trauma

Som vi har nämnt tidigare så rymmer våld en potential för trauma, men barn som har upplevt och utsatts för våld behöver inte med nödvändighet utveckla posttraumatiska problem. En bra livssituation, tillräckliga inre resurser och en väl fungerande omgivning gör att många barn kan klara sig bra både under och efter traumatiska händelser.⁸⁴ Vissa barn utvecklar däremot posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och i en studie genomförd på kvinnojourer i Göteborg fyllde en fjärdedel av barnen (som var nog gamla för att svara på frågor om symptom) kriterierna för PTSD.⁸⁵ De barnen fortsätter att känna rädsla som de inte kan hantera även om faran är över. Allt som påminner om traumat måste undvikas, eftersom det medför intensivt fysiskt och/eller psykiskt obehag. Samtidigt kan återupplevelser av våldet, eller flashbacks, förekomma och drabba barnet hårt under dagtid och på natten genom mardrömmar. Våldsutsatta barn kan också visa andra symtom såsom rädsla, ångest och skuldskänslor.⁸⁶ Vid arbete med trauma är målet att barnet ska kunna ta kontroll över minnena och integrera dessa istället för att minnena kontrollerar

⁷⁹ SOU 2001:72; Rädda Barnen: 2007

⁸⁰ Ahlmqvist & Broberg: 2004

⁸¹ Ahlmqvist & Broberg: 2004

⁸² Broberg; Granqvist; Ivarsson & Risholm - Mothander: 2006

⁸³ Ahlmqvist & Broberg: 2004

⁸⁴ Dyregrov: 2010

⁸⁵ Ahlmqvist & Broberg: 2004

⁸⁶ Dyregrov: 2010

dem. Barnet behöver få bekräftelse och bli tagna på allvar utifrån sin upplevelse. Det är också viktigt att barnet får en sammanhängande berättelse med en början och ett slut.

Bland de mer utsatta barnen i studien på kvinnojourer fanns en grupp som blivit mer och mer våldsfixerade. Istället för att försöka undvika allt som kunde påminna dem om hur mamma misshandlades sökte de sig till våld och skräck i olika former. Flera av barnen beskrev tendenser till avtrubning i känslor och benägenhet att använda våld mot andra. Slutligen fanns en grupp som utgjordes av barn som framförallt utvecklats till att ta hand om mamman. De var hjälpsamma och tröstande och beskrevs som rädda och ängsliga.⁸⁷ Dessa och många fler barn blir en del av grupperna när deras mödrar talar om dem med de andra gruppdeltagarna. Genom att lyfta barnen i grupperna bli det också möjligt att prata om motstånd och framtidshopp, något som vi har erfarenhet av att stärka kvinnorna i sitt föräldraskap och i sig själva. Nästa stycke beskriver hur vi tänker i vår strävan att stärka gruppdeltagarna.

Empowermentperspektiv på gruppprocesser

Empowerment kan definieras som en process som möjliggör att individer, grupper och lokalsamhällen erhåller större kontroll och självbestämmande över sina liv och livsvillkor.⁸⁸ Det är ett perspektiv som ligger till grunden för ett empowermentorienterat socialt arbete som alltså kan bedrivas på individ- eller gruppnivå (i första hand, men även på samhällelig nivå när det kommer till strukturellt påverkansarbete) som syftar till att stärka dessa individer eller grupper.

Ett empowermentorienterat synsätt i socialt arbete innebär, i något förenklande termer; att främja klienters egeninflytande och att ge dem tolkningsföreträde vad gäller hjälpen och stödet de söker. På så vis har det empowermentorienterade sociala arbetet en demokratiserande potential, då det syftar till att (om) fördela makt till förtryckta och utsatta individer och grupper.

Vidare syftar empowerment till normalisering, ökning av medvetande hos klienter och målgrupper samt icke-förtryckande och icke-expertorienterad praktik.⁸⁹ Bender⁹⁰ menar att kvinnojoursrörelsens mål att normalisera och stärka våldsutsatta kvinnor genom att koppla ihop enskilda kvinnors upplevelser av våld med andra kvinnors våldsupplevelser är en sorts empowermentstrategi. Ovan nämnda mål, metoder och strategier ligger också nära Utvägs kvinnogrupperverksamhets syfte att skapa ett forum för våldsutsatta där de möter andra kvinnor med liknande erfarenheter och på så vis erfar att de inte är ensamma om sina upplevelser (normalisering) och där de lär av varandra (ökar sitt medvetande), snarare än att gruppledarna intar en expertroll i relation till gruppdeltagarna (icke-förtryckande eller icke-expertorienterat förhållningssätt). Vår förhoppning är att gruppdeltagarna också ska bli stärkta i detta forum genom möjligheten att dela erfarenheter med andra med liknande erfarenheter.

Med detta sagt så utgår Utvägs kvinnogrupperverksamhet trots ett empowermentorienterat perspektiv ändå från ett semistrukturerat grupprogram med två professionella gruppledare och ett givet program för gruppträffarna med mer eller mindre fasta teman. Detta då vi väljer att göra en distinktion mellan gruppsamtal och självhjälpgrupper.⁹¹ Samtidigt menar vi att gruppverksamhet i allmänhet, och grupper för våldsutsatta kvinnor i synnerhet, på många sätt gynnas av en viss struktur som syftar till att skapa ett tryggt rum och tydlighet för gruppdeltagarna angående grupprogramets syfte och mål. Parallellt med ett givet grupprogram är det vår övertygelse att ett tillåtande och öppet gruppklimat med utrymme att prata och reflektera tillsammans kring våra teman har en viss icke-förtryckande potential. Just den icke-förtryckande aspekten anser vi vara av stor vikt i arbetet med våldsutsatta kvinnor. Den är en del av många i den frigörande (och därmed bearbetande) processen efter uppbrottet från våldsrelationen. Att arbeta med empowerment och dess tillåtande, stärkande, normaliserande och icke-förtryckande aspekter menar vi möjliggör ett sätt att förmedla omsorg, vilket vi också tror har en läkande effekt på våldsutsatta.

⁸⁷ Almqvist & Broberg: 2004

⁸⁸ Dominelli: 2002; Forsberg & Starrin: 1997; Payne: 2002

⁸⁹ Adams: 1996

⁹⁰ ibid:1999

⁹¹ Se "Utväg kvinnors gruppverksamhet" på sid. 26.

Externalisering som behandlingsstrategi

Externalisering är en strategi som har utvecklats till en behandlingsmetod som förknippas med narrativ terapi och dess företrädare⁹². Som metod har externalisering bland annat tillämpats i behandlingsarbete med individer och grupper som har upplevt strukturellt förtryck och våld av något slag. Men det har också använts i behandling av klienter och familjer med ett starkt internt problemfokus, det vill säga en stark tendens att betrakta sig själva som problem. Syftet med externalisering är att hjälpa klienter att tala om inre processer med ett "utifrånperspektiv" och på så vis sträva efter att motverka en negativ självbild och internaliserat självhat hos klienten.⁹³ Det handlar om att tala om och förlägga problem som att de finns utanför klienten, till skillnad från att se dem som en inneboende brist hos individen. När vi arbetar med vad vi i tidigare avsnitt kallar för ansvars- och skuldsanering, det vill säga att vi förlägger ansvaret för våldet hos våldsutövaren, och samtidigt utgår från och pekar på att våldet och den våldsutsatta finns i ett sammanhang (i ett icke-jämställt samhälle som ger resonans i våldsrelationer) så använder vi oss av externalisering som en medveten metod. Vår erfarenhet av arbetet med våldsutsatta kvinnor säger oss att många kvinnor förlägger skulden för våldet på sig själva och ofta brottas med bilden av sig själva som problematiska och bristfälliga individer. Med externalisering som metod blir det möjligt att titta på och tala om sig själv utifrån många nivåer (relationsnivå, gruppnivå, samhälls- och familjenivå, och så vidare) och detta möjliggör nya berättelser om vem man är och varför man är som man är. Externalisering ligger också nära empowerment på så vis att den också syftar till att stärka utsatta individer (och grupper) och frigöra dem, åtminstone från icke-berättigad skuld.

För att kunna tillgodogöra sig empowerment- och externaliseringsstrategier i grupp ställs dock vissa krav på gruppdeltagare; bland annat att kunna tala om sig själv och det man har varit med om med andra människor och med nya ord, vilket kräver mod och vilja. Men mod och vilja är inte de enda förutsättningarna som krävs för att delta i grupp. I nästa avsnitt belyser vi fler kriterier som vi anser bör tas i beaktande både vad gäller rekrytering till och delaktighet i gruppverksamheten.

Kvinnogrupsverksamheten i praktiken – vad gör vi?

Utväg Göteborgs kvinnogrupsprogram omfattar 16 tillfällen och har plats för max sex deltagare. Programmet är vad vi kallar semistrukturerat⁹⁴ och intaget till grupperna är löpande. Detta är en kortfattad beskrivning av hur kvinnogrupsverksamheten ser ut. I det här avsnittet ger vi en mer detaljerad beskrivning och redogör för programmets ramar och innehåll. Med hjälp av löpande kopplingar till rapportens teoridel vill vi visa hur programmet är uppbyggt och på vilka grunder, samtidigt som vi för en diskussion kring vår praktik.

Varför gruppverksamhet?

Att delta i gruppverksamhet beskrivs som en möjlighet att bryta isolering, passivitet och destruktiva mönster.⁹⁵ Vår erfarenhet säger oss att våldsutsatta kvinnor oftast blir isolerade som en konsekvens av den våldsrelation de lever eller har levt i. Det kan vara så att de av sin våldsutövande partner tvingades bryta sina sociala kontakter eller att de på grund av starka skamkänslor inte vill eller vågar upprätthålla eller skapa nya sociala kontakter. Vi tror att delaktigheten i en grupp med kvinnor med liknande upplevelser kan innebära en möjlighet att bearbeta den skammen, få spegla sina känslor och erfarenheter i andras och samtidigt prova på att "vara social" igen. Utöver detta tror vi att gruppen kan erbjuda en känsla av gemenskap och bekräftelse. Så här beskriver Herman⁹⁶ gruppgemenskapens värde i traumabehandling:

⁹² Framför allt Michael White; australiensisk systemisk familjeterapeut med narrativ inriktning.

⁹³ White: 1991

⁹⁴ Vi ger en definition av semistrukturerade grupper i avsnittet "Utväg kvinnors gruppverksamhet" på sid. 26.

⁹⁵ Olsson: 1998

⁹⁶ Herman har lång erfarenhet av kris- och traumabearbetning

”Solidaritet med en grupp ger det starkaste skyddet mot skräck och förtvivlan och är det starkaste motgiftet mot traumatiska upplevelser. Traumat isolerar; gruppen återskapar en känsla av samhörighet. Traumat medför skam och brännmärkning; gruppen lyssnar och bekräftar. Traumat degraderar offret; gruppen stärker henne. Traumat avhumaniserar henne; gruppen återupprättar hennes mänsklighet”.⁹⁷

Nonsummativitet är ett begrepp som kan förklara en del av fördelarna med att delta i gruppsamtal, utöver enskilda samtal. Begreppet innebär att helheten är mer än summan av beståndsdelarna. Det är alltså relationerna mellan delarna som ger helheten en annan kvalitativ dimension.⁹⁸ Att bearbeta sina upplevelser individuellt för att sedan få syn på dem och låta dem uttryckas på andra sätt i och med speglingen av de andra gruppdeltagarna, ger en annan dimension av den egna förståelsen och bekräftelsen.

Många av de kvinnor som vi kommer i kontakt med beskriver ensamhet som en stark kvarhållande faktor i relationen. Denna ensamhet, som är en konsekvens av partnerns kontroll och isolering, kan generera tankar om att våldsutövaren kanske är den enda som finns kvar att känna gemenskap med, även när man har lämnat relationen. När ensamheten tär och det sociala nätverket inte finns där och backar upp, är det stor risk att kontakt tas med våldsutövaren. För de flesta av oss människor är det nog lätt att känna igen sig i en önskan om gemenskap och samhörighet, det är en stark drivkraft i de val vi gör. Gruppen kan ge ett tryggt sammanhang där kvinnan blir bemött med bekräftelse och värme. Sammanhanget möjliggör positiva erfarenheter av att våga, kunna berätta och bli lyssnad på, att våga lita på att det håller och att vara värd att lyssnas på. Detta ser vi gruppleddare som erfarenheter som kan möjliggöra för kvinnan att påbörja och fortsätta prata med andra i sitt nätverk. ”Det jag säger är pratbart – jag har testat och det höll!”

I gruppen berättas ofta historier om uppbrottet från relationen. Många kvinnor kan berätta om att de har återupptagit relationen vid ett eller flera tillfällen och om de skamkänslor inför nätverket som detta har medfört. Det är viktigt att komma ihåg att en återgång till relationen också kan vara en del av en uppbrottsprocess från relationen.⁹⁹ I grupp kan den enskilda kvinnan få bekräftelse och förståelse från andra med liknande erfarenheter. Enligt Holmberg & Enander går det inte att beskriva hur en kvinna lämnar sin våldsutövande partner som *en* process.¹⁰⁰ De menar att uppbrottsprocessen består av tre delar; att lämna rent fysiskt, att bli känslomässigt fri (”det traumatiska bandet”¹⁰¹) och att kognitivt förstå vad hon varit med om – och därmed kunna placera ansvaret för våldet hos den våldsutövande partnern. Processerna följer inget givet mönster eller en given ordning. Vi upplever att gruppen fyller en viktig funktion i uppbrottsarbetet, främst vad gäller de två sistnämnda processerna.

Att arbeta för trygghet, säkerhet och tillit

En av de intentioner vi som gruppleddare har med gruppsamtalen, är att de ska bidra till kvinnornas återhämtning och hantering av de trauman de utsatts för. Traumaterapeuten Judith Lewis Herman¹⁰² menar att våldsutövare berövas känslan av kontroll och självbestämmande vilket genererar en känsla av hjälplöshet. Att ta tillbaka kontrollen och makten över sina liv är kärnan i tillfrisknandet för kvinnorna.¹⁰³ Herman menar att den traumatiska tillfrisknandeprocessen har grundläggande gemensamma drag för kvinnor som överlevt upprepade övergrepp. Hon beskriver att tillfrisknandet förlöper i tre stadier. Det första stadiet är upprättandet av trygghet vilket bland annat innebär en känsla av förutsägbarhet och självtillit. Det andra stadiet är hägkomst och sörjande. Det sista stadiet är återupprättandet av normal social samhörighet. Kvinnan behöver skapa nya band och lämna sin upplevelse av ensamhet och isolering.¹⁰⁴ På sätt och vis fångar detta vad gruppverksamheten handlar om.

⁹⁷ Herman: 2007:313

⁹⁸ Lundsby m.fl.: 2010

⁹⁹ Det är vanligt att lämna 3–5 gånger innan det slutgiltiga uppbrottet enligt Dobash & Dobash; 1980, Eliasson; 1997

¹⁰⁰ ibid: 2011a

¹⁰¹ Holmberg & Enanders teoretiska modell för våldsutövares uppbrottsprocess: 2011a; 2011b

¹⁰² ibid: 2007

¹⁰³ Herman: 2007

¹⁰⁴ Herman: 2007

En annan intention med gruppen är att den ska vara ett forum där trygghet, säkerhet och tillit kan prövas och byggas med hjälp av andra. Vår erfarenhet är att våldsutsattas tillit till samhället men också till den egna förmågan kan ha fått sig en törn som följd av våldet och dess efterspel. Därtill är starka skamkänslor ofta förekommande och kan yttra sig i självförebärelse och misstro mot andra och mot sina egna förmågor.¹⁰⁵ Vår erfarenhet är att våldsutsatta kvinnor i första hand behöver finna strategier som syftar till att skydda sig mot våldet för att få det att upphöra och för att erhålla en ökad känsla av trygghet, säkerhet och tillit. Gruppen kan här hjälpa den enskilda kvinnan att känna efter inom sig var hon behöver ha sin gräns mot ex-partnern och stötta henne i att våga uttrycka den gränsen för ex-partnern. Det kan till exempel vara så att en kvinna känner stark stress av att höra ex-partnerns röst i mobilen och att effekten av denna stress gör det svårt för henne att ta itu med resten av sin dag. I gruppen kan hon få stöd och styrka att känna efter, att våga uttrycka sin gräns och att till exempel styra om kommunikationen med ex-partnern till att omfatta mejlkontakt istället. Det kan också vara inspirerande för den enskilda kvinnan att se hur andra gruppdeltagare vågar sätta och upprätthålla nödvändiga gränser gentemot ex-partnern. Att spegla sig i andra med liknande erfarenheter av våldets konsekvenser kan i förlängningen bidra till att skammen blir "pratbar" och till att en annan mindre skamfylld självbild successivt byggs upp.¹⁰⁶ Vår förhoppning är att kunskap och erfarenheter från gruppledare och andra gruppdeltagare ger samtliga gruppdeltagare en ökad förståelse för den egna situationen, det egna måendet och våldets konsekvenser samt hur man kan skydda sig.

För en våldsutsatt kvinna med decimerat nätverk finns det stora vinster med att bli en del av ett "positivt" nätverk, som vi strävar efter att gruppen ska vara. Våld mot kvinnor beskrivs ibland som ett brott där det finns ett stort «mörkertal», det vill säga att det är osynligt av omgivningen och i statistiken i mycket hög utsträckning.¹⁰⁷ Hydén menar att så inte alls är fallet och i synnerhet inte när det kommer till människor i den våldsutsattas nätverk. De närmaste känner ofta till våldet, men drar sig ofta undan, eftersom våld väcker obehag och rädsla även hos omgivningen.¹⁰⁸

Det här kan vara smärtsamt för den våldsutsatta, särskilt eftersom stöd är en viktig faktor i uppbrottsprocessen.¹⁰⁹ Gruppledarna och gruppdeltagarna kan tillsammans utgöra en positiv och stärkande kraft genom sin respons på våldet och bekräftelsen av det motstånd som gjorts. Positiv feedback från deltagare och gruppledare bekräftar kompetens och handlingskraft. Motståndet blir dessutom ofta tydligt först i speglingen av de andra. Utbytet med andra gruppdeltagare kan också inge hopp! Att få spegla sig i deras historier om hur det var att komma som ny deltagare och hur deras liv såg ut då kan öppna upp möjligheter att se framåt. "Det går att leva med denna erfarenhet utan att den behöver hindra och begränsa mig i mitt liv framöver."

Vi gruppledare har genom åren haft förmånen att följa hur gruppen kan återupprätta känslan av gemenskap och samhörighet för den enskilda kvinnan. I krisens och skammens depressiva sida finns annars inte mycket utrymme för nyfikenhet och engagemang i andra. Vi tycker oss se att det ofta är en förvandling som sker i gruppen; att det är gott att få lyfta blicken för att se och känna med andra. Det är också, för oss alla, gott att vara viktig för någon annan och det är otvivelaktigt alla de kvinnorna som går i grupp för varandra.

Utväg kvinnors gruppverksamhet

Hur kan då Utväg kvinnors gruppverksamhet beskrivas? Här skriver vi om de olika sorters gruppkonstellationer med behandlande eller bearbetande syfte som vi i större eller mindre utsträckning har inspirerats av i vår kvinnogruppverksamhet: självhjälpsgrupper, terapigrupper och samtalsgrupper.¹¹⁰

¹⁰⁵ Enander: 2008

¹⁰⁶ Herman: 2007

¹⁰⁷ Enligt en undersökning gjord av Brå från 2012 var det endast 3,9 procent av de som utsatts för brott i en nära relation under 2012 som uppgav att de hade polisanmält händelsen eller någon av händelserna.

¹⁰⁸ Hydén: 1995

¹⁰⁹ Holmberg & Enander: 2011a

¹¹⁰ Olsson: 1998

Självhjälsgrupper initieras ofta av en inofficiell igångsättare, ofta en privatperson, men det kan även röra sig om professionella/anställda gruppleddare som fungerar som igångsättare och som sedan mer eller mindre kollektivt leds av gruppdeltagarna. Syftet är att samlas kring ett gemensamt problem eller gemensamma upplevelser och tillsammans utforma gruppstillfällena utifrån gruppens behov. Det är alltså gruppdeltagarna som kollektivt sätter ramarna för innehåll och utformning av gruppen och tillsammans ansvarar man för den gemensamma grupprocessen.

Här finns det en underliggande tanke om att deltagare i självhjälsgrupper tillsammans ska definiera sina egna behov och sin egen verklighet; en tanke om hjälp till självhjälp till skillnad från hjälp av experter. Utifrån detta tankesätt kan man se det som att deltagandet i en självhjälsgrupp leder till empowerment¹¹¹ av såväl de enskilda deltagarna som gruppen i sin helhet. Självhjälsgrupper har ofta ett öppet intag av deltagare som ger möjlighet för nya deltagare att ansluta sig när de är redo. Det finns också en större öppning för enskilda att avsluta sitt gruppdeltagande eller ta en paus och återkomma vid behov. Ett exempel på självhjälsgrupper är AA (Anonyma Alkoholister).¹¹²

Terapigrupper kännetecknas av att de leds av en eller flera psykoterapeutiskt utbildade gruppleddare. Ledarens uppgift är främst att jobba med de processer som uppstår på en metanivå i gruppen, alltså vad som sker i form av överföringar mellan gruppdeltagarna och terapeuterna "här och nu" under den givna gruppsessionen.¹¹³

Samtalsgrupper bygger på principen av en eller flera professionella samtalsledare, ett mer eller mindre strukturerat grupprogram och en på förhand bestämd och till gruppdeltagarna kommunicerad mötesfrekvens.¹¹⁴ Samtalsgrupper kan vara av bearbetande eller informativ karaktär, men framför allt karaktäriseras de av ett öppet samtalsklimat där utbyte av erfarenheter står främst på agendan. Gruppleddarnas uppgift i en samtalsgrupp blir att stimulera till öppna samtal mellan gruppdeltagarna med syftet att den enskilda gruppdeltagaren ska börja förstå sig själv genom de andra deltagarnas berättelser. En lär sig om sig själv genom andra, med andra ord. I en samtalsgrupp är det därmed inte gruppleddarna som är experter, utan snarare deltagarna.

Utifrån dessa principer skulle Uväg kvinnors gruppverksamhet kunna kategoriseras som en samtalsgrupp. Vi återkommer till vårt program längre fram i rapporten under rubriken Kvinnogruppverksamheten i praktiken – hur gör vi?

Vad ger gruppen till deltagarna?

Ett syfte med gruppen är att förmedla kunskap om våld och dess konsekvenser. Detta gör både vi gruppleddare och gruppdeltagarna och vi är övertygade om att gruppen på så vis underlättar för kvinnorna att bearbeta sin utsatthet för våld. Känslor som sorg och ilska är vanliga hos kvinnorna och gruppen gör det möjligt att få dessa och andra känslor validerade av andra som har varit med om liknande händelser. Många gruppdeltagare är självkritiska och lägger skuld på sig själva och vår förhoppning är att gruppen hjälper dem att få en större medkänsla för sig själva; att de genom andra kan få en större förståelse för varför de har agerat som de har gjort och varför de gjorde de val de gjorde. Vi menar att förståelsen för sig själv är nyckeln till att komma vidare i uppbrottsprocessen.

För att kunna ta kontroll och makt över sitt eget liv, kan speglingen i och responsen från gruppen vara behjälplig i arbetet med att sortera ut skyldigheter och ansvar. Vad är mitt och vad är någon annans? Vi möter många kvinnor som "stängt sig blodiga" då de tagit på sig skuld för och försökt ta ansvar för saker som de själva varken har kontroll eller makt över. Många gånger ser vi hur kvinnorna har betydligt lättare att se de orättvisor och orimligheter som har drabbat andra, än de som de själva har drabbats av. Parallellt finns berättelser som vittnar om förståelse för varför man svek sig själv i relationen och utförde handlingar som man önskar att man inte hade utfört. Gruppdeltagarna hjälper ofta varandra att

¹¹¹ Begreppet empowerment har vi beskrivit tidigare under rubriken: "Empowermentperspektiv på grupprocesser" på sid. 23.

¹¹² Karlsson: 2006

¹¹³ Olsson: 1998

¹¹⁴ ibid: 1998

se att de har varit med om svåra händelser, men också att de har kommit en bra bit på vägen mot ett annat liv. Många kvinnor poängterar också att de genom gruppen får hjälp med att gå vidare i livet.

Förlåtelse, mod och glädje

Vi hoppas också att gruppen blir ett utrymme för varje kvinna att få vara en komplex person, med många olika sidor. Otaliga gånger har vi hört berättelser om hur kvinnorna definierats av sin partner; ”du är en slampa”, ”man kan inte lita på dig”, ”du är så äcklig” eller ”ingen vill vara med dig!”. Vi vill öppna upp för att kvinnorna ska hitta en vänlig och förlåtande bild av sig själva. Om man ständigt måste göra motstånd mot kränkningar och kämpa för att vara ofelbar – hur finns det då utrymme för att ta ansvar för det man kan tänkas ha skuld i? Att till exempel som mamma inte ha kunnat skydda sitt barn när pappan varit våldsam hemma, skapar ofta mycket skuld känslor. Det kan krävas mycket trygghet för att våga och orka se sin del och sätta sig in i hur barnet kan ha upplevt det. Först då skapas också goda förutsättningar för gottgörelse.

Vår erfarenhet visar att många kvinnor upplever att de vågar prata med andra om våldet efter att de först har berättat i gruppen och fått positiv respons från gruppledarna och de andra kvinnorna. De vittnar om att deras relationer med andra förbättras därigenom. Det gäller även deras relation till sina barn. Många pratar med barnet om våldet de båda varit utsatta för och söker samtalsstöd även för barnen, vilket vi tror är en effekt av att ha fått pröva berättelserna om barnens utsatthet i gruppen.

Sist men inte minst så är glädje en stor och viktig komponent i grupperna. Deltagarna kan skämta mycket om sig själva och om det de varit med om. De gläds också ofta åt varandras framsteg och med den/dem som ska sluta i gruppen. Den som ska sluta brukar berätta för de andra om sin resa i gruppen och framför allt om de framsteg som hon har upplevt med hjälp av den. Andersson & Viotti menar att positiva affekter som glädje för andra i gruppen är betydelsefulla då det skapar en drivkraft i livet.¹¹⁵ Vi gruppledare upplever också att deltagarnas intresse och engagemang för varandra aktiverar dem positivt. Många kvinnor säger att de tycker att det är härligt att även få möjlighet att skratta och ha roligt i gruppen och detta är en av faktorerna som gör gruppledaruppdraget så roligt.

Gruppledarrollen

Gruppledarna har en bred kunskap om våld och har under många år arbetat med våldsutsatta kvinnor i samtal och på skyddat boende. Vid rekrytering av nya gruppledare finns önskemål, utöver kunskap om våld, om en person med socionomutbildning. I arbetet med grupp, anser vi, att det är av stor vikt att kunna pendla mellan de olika nivåer som är grundstommen i arbetet, något vi upplever att socionomer har en god förmåga att kunna göra.¹¹⁶ Det kan till exempel handla om att ha kunskaper om socialtjänstens organisering för att kunna stötta kvinnor som är i behov av stöd därifrån, men också kunskap om rådande lagstiftning och praxis, försvarsmekanismernas funktion i kris eller praktiska övningar för att hantera ångest.

Gruppledarna ansvarar också för att planera upplägget för varje tillfälle och att matcha innehållet, som exempelvis övningar, med den aktuella grupp sammansättningen. Något av det viktigaste är att skapa förutsättningar för ett tryggt och inbjudande samtalsklimat, där det finns plats för en mängd olika känslor och åsikter. En viktig uppgift blir då att säkerställa att alla i gruppen får komma till tals och att det blir en rättvis, eller rimlig, fördelning av talutrymmet. Som gruppledare använder vi oss av mycket positiv feedback och uppmuntrar deltagarna att göra detsamma för varandra. Denna spegling och bekräftelse som gruppdeltagarna ger till varandra är en av de allra viktigaste funktionerna med gruppen.

Att utmana med det ”lagom ovanliga”

Vi gruppledare har ett narrativ¹¹⁷ förhållningssätt och lägger stor vikt vid att ge kvinnorna möjlighet

¹¹⁵ Andersson & Viotti: 2013

¹¹⁶ Se ekologisk modell på sid 10.

¹¹⁷ Det vill säga med fokus på att gruppdeltagarna ska berätta och äga sina berättelser själva.

att skapa nya berättelser om sig själva, sin före detta partner och om det som skett. Vi vill utmana och ifrågasätta ord och begrepp som använts för att exempelvis förminska våldet och lägga över ansvaret för våldet på kvinnan. En del av det arbetet handlar om att hjälpa kvinnorna att skapa nya berättelser och att exempelvis inte fastna i "vanmaktshistorier". Avsikten är att underlätta för kvinnorna att se sitt eget aktörskap ur nya perspektiv, att se hur de gjort motstånd och se vilka möjligheter de har att påverka sin situation framöver.

I grupp kan kvinnorna få syn på andra kvinnors motstånd - och därigenom se sitt eget. Historien skrivs i viss mån om och i denna process ser vi hur självaktning och självtillit återerövrats. Vi önskar väcka en nyfikenhet på framtiden, en längtan efter något som är härligt och livsbejakande och förmedla hopp om ett gott liv. Vi vill öppna upp för ett samskapande av nya perspektiv och beskrivningar som är "lagom ovanliga", för att göra skillnad eller skapa förändring för kvinnorna i sitt förhållningssätt till sig själva.¹¹⁸ Använder vi som gruppleddare ord eller förklaringar som för mycket liknar det som kvinnorna redan har med sig, så utmanas inte deras föreställning om exempelvis vad som skett eller hur de agerat.

"Om människor utsätts för det vanliga brukar de förbli desamma. Om de möter något ovanligt kan detta ovanliga framkalla en förändring. Om det nya de möter är (alltför) mycket ovanligt, stänger de av för att inte bli påverkade."¹¹⁹

Gruppverksamheten gör det också möjligt för oss professionella att avlasta varandra på ett sätt som inte är möjligt i arbete med individuella samtal. Det kan vara en tung belastning att sitta och lyssna till så många berättelser om våld och övergrepp, som vi gör dagligen i vårt arbete. Överexponering av våld och sekundärtraumatisering innebär att vi som lyssnar på dessa berättelser om våld också drabbas av våldet. Ibland ger det liknande symptom som de kvinnor vi möter lider av.¹²⁰ I arbetet med grupp är vi alltid två och det är viktigt. Vi hör samma saker och reflekterar och reder ut tillsammans efter varje grupptillfälle. Våld är otäckt, skrämmande och ibland förvirrande och det gör gott att få sortera och ventilerar med en kollega. Denna gemenskap är en av de signifikanta skillnaderna på gruppsamtal och enskilda samtal.

Intag till grupp

Kvinnogruppverksamheten vänder sig till kvinnor över 18 år med erfarenhet av våldsutsatthet i en parrelation och som planerar att separera eller har separerat. Det är en vinst att arbeta med dem som har separerat eller vill separera eftersom alla i gruppen då befinner sig i någon fas av uppbrottsprocessen¹²¹ och därmed har en gemensam utgångspunkt.

Ett viktigt kriterium är att de som deltar i gruppverksamheten ska ha förmågan att kunna skydda sig från våldet. För att kunna skydda sig själva måste de hålla sig borta från våldet, det vill säga (ex-)partnern. Detta innebär att kvinnorna behöver ha lämnat våldsrelationen fysiskt, kommit ut ur den akuta krisfasen och inträtt i någon av uppbrottsprocessens faser.

Ett annat kriterium för deltagande är att kunna tala svenska obehindrat. Att behärska språket är viktigt för att kunna tillgodogöra sig de diskussioner som grupprogrammet syftar till. Att behärska svenska obehindrat gör det möjligt för deltagarna att aktivt delta i diskussioner och därmed i gruppen på lika villkor. Ett gemensamt språk möjliggör på så sätt inkludering i gruppen och ger en gemensam bas att utgå ifrån.

Utifrån nämnda förutsättningar finns det omständigheter när grupp inte är det bästa alternativet:

- **I akut kris.** Grupp innebär att man ska kunna dela sina erfarenheter med andra. Den akuta krisen gör detta omöjligt, bland annat för att det är svårt att hålla fokus på andra (och till viss del även på sig själv) i de akuta krisfaserna.

¹¹⁸ Andersen: 2003

¹¹⁹ Andersen: 2003:48

¹²⁰ Olsson: 2011

¹²¹ Vi använder oss, som tidigare nämnt, bland annat av Holmberg & Enanders teori om uppbrottsprocessen, Holmberg & Enander: 2011a; 2001b.

- **I aktivt missbruk eller psykisk ohälsa som hindrar deltagande.** Kvinnor som tackar ja till grupp bör kunna garantera att de kommer varje gång, passar tiderna och fokuserar på gruppens syfte, mål och upplägg. Vid aktivt missbruk är detta svårt. Många av de kvinnor vi träffar har också negativa erfarenheter av missbrukande ex-partners och kan påverkas negativt om någon kommer påverkad till gruppen. Samma sak gäller vid psykisk ohälsa om det påverkar individen så att gruppdeltagande är svårt.
- **De som efterfrågar redskap att hantera förhållandet.** Vi arbetar med att kvinnorna ska separera från våldet, fysiskt och emotionellt. Om partnern inte tar ansvar för våldet och ansvar för sin del av relationen kan kvinnan inte göra något för att hantera förhållandet. Om mannen tar sin del av ansvaret, kvinnan förstår sin situation och båda vill rädda förhållandet kan de dock bli ett ärende för Familjerådgivningen.
- **Gruppen före individen.** Utvägs kvinnogruppprogram ställer höga krav på deltagarna vad gäller form och delaktighet. Det finns tillfällen då en enskild individ kan kontakta Utvägs kvinnoverksamhet och uttrycka behov av att gå i grupp och det enligt gruppledarnas bedömning föreligger goda förutsättningar för ett deltagande, men så fungerar det av olika anledningar inte i praktiken. Till exempel kan det vara svårt att delta i ett kollektivt utbyte och i en kollektiv process trots att kvinnan själv har sökt sig till och antagits av gruppledarna. Då måste gruppen som helhet gå före individen. Den enskilda kvinnan kan då få hjälp på annat sätt, till exempel genom enskilda samtal eller hänvisning till annan verksamhet.

Vi är också måna om att enskilda deltagare inte ska uppleva exkludering eller känslan av att vara för anorlunda i gruppen. Därför informerar vi vid ett intagningsamtal om förutsättningarna för deltagandet och om gruppprogrammets syfte och upplägg. Med intagningsamtalet vill vi försäkra oss om att den potentiella gruppdeltagaren ställer upp på gruppprogrammets premisser för att kunna erbjuda samtliga deltagare en trygg och givande erfarenhet.

Vad behöver ha skett innan man börjar i kvinnogrupsverksamheten?

I första hand behöver gruppdeltagarna ha gått i individuella samtal kring våldet och påbörjat en bearbetning av det. Det största behovet av att berätta, sätta egna ord på sina upplevelser och av att älta behöver vara tillgodosett. För att gå i grupp behöver man både kunna berätta och lyssna samt härbärgera egna och andras känslor och berättelser. Man behöver också kunna begränsa sig och dela med sig av tiden och uppmärksamheten.

Syftet med gruppen är att förmedla kunskap och verktyg som kan möjliggöra ett liv på egna villkor. För att ta till sig av denna kunskap behöver deltagaren kunna se utanför sig själv och vara redo för att vara en del av ett större sammanhang. En gruppdeltagare behöver också ha en viss kontroll över sina känslor. Det är naturligtvis inte förbjudet att reagera känslomässigt på sin egen och andras historier i gruppen, men man måste kunna härbärgera sina känslor i viss utsträckning. Ovan nämnda förutsättningar är viktiga att förmedla och ta ställning till för att samtliga gruppdeltagare ska kunna få ut så mycket som möjligt av gruppen och för att värna om syftet med gruppen.

Varför löpande intag?

I Utvägs kvinnogrupper använder vi oss av löpande intag. Det innebär att när en gruppdeltagare har gått färdigt sina 16 tillfällen och slutat, finns det möjlighet för en ny kvinna att börja i gruppen. Syftet med detta är att man som ny deltagare ska möta gruppdeltagare som är trygga med och upprätthåller gruppens struktur och kultur (som bland annat handlar om att ge varandra positiv feedback) och därmed även kan trygga de nya deltagarna. Gruppens deltagare hjälper till att reproducera ”värdegrunden” i gruppen och tryggheten om och om igen.

Detta är en del av den homeostas som råder i grupperna, det vill säga att gruppen strävar mot ett visst jämviktsläge, en balans inom en viss toleransgräns.¹²² Våra ambitioner är att den nya gruppdeltagaren skolas in med värme och förståelse av dem som varit där längre. Vid introduktionen av gruppens ramar

¹²² Lundsby, m.fl.: 2010

och regler som görs vid första tillfället är både gruppleddare och gruppdeltagare aktiva och berättar för den nya vad som kan vara bra att veta när man börjar. Med ett löpande intag förändras också gruppdeltagarnas roller ofta inom spannet av 16 tillfällen, beroende på hur gruppkonstellationen ser ut. Till exempel kan en kvinna som varit relativt tillbakadragen de första grupptillfällena få en mycket mer aktiv roll som förmedlare av hopp till de nya deltagarna i samband med att en mer talför kvinna slutar.

Vi tror att ett löpande intag ökar dynamiken i gruppen genom att deltagarna får prova på olika roller i takt med att andra deltagare börjar och slutar. Att som deltagare kunna hantera och tillgodogöra sig av den löpande intagsformen innebär att man har kommit en god bit på vägen i sin bearbetningsprocess och detta är viktigt att förmedla till deltagarna kontinuerligt under gruppens gång. Det finns ett syfte med att stötas och blötas med flera andra och det är att kunna bygga vidare på sina berättelser om sig själv och det man har varit med om. Detta ser vi som en av de stora vinsterna med löpande intag till grupperna.

Kvinnogruppverksamheten i praktiken – hur gör vi?

I det här avsnittet redogör vi för praktiken i vårt grupprogram, det vill säga hur vi gör i arbetet med grupperna. Här vill vi beskriva och motivera valet av teman som vi använder oss av under grupptillfällena samt redogöra för hur vi arbetar med programmets teman och valda gruppövningar. Vi arbetar med flera övningar under varje tema, men här har vi valt att lyfta en övning per tema som en inblick i, snarare än en heltäckande redovisning av, vår praktik.

Ramar för gruppträffarna

Grupprogrammet består alltså av 16 tillfällen och vi har löpande intag. Vi har bestämt maxantalet till sex kvinnor i gruppen för att ta tillvara på dynamiken i gruppen. Eftersom grupperna är halvstrukturerade och programmet omfattar vissa pedagogiska inslag tenderar inslagen att väga över åt framför allt kunskapsförmedling/föreläsning om antalet kvinnor är för stort, vilket vi upplever inkräktar på kvinnornas möjlighet att dela sina erfarenheter. Nedan följer våra grundstrukturer, eller ramar för gruppträffarna, som vi har utformat för att stimulera gruppdeltagarna till aktiv delaktighet i enlighet med principerna för en semistrukturerad självhjälpsgrupp.¹²³

Ombonat, omhändertagande och omsorg

Något som är viktigt i arbetet med grupp är att rummet där gruppen sitter är ombonat. Det väcker många svåra känslor att tala om våld och därför menar vi att det är viktigt att skapa en trygg och ombonat atmosfär i de rum där samtal om våld pågår. Vi brukar ha levande ljus på bordet och använder oss av ett rum med växter, milda färger på väggarna och möblerna samt mjuka textilier. Vi har också lärt oss att det är viktigt med ett omhändertagande som visar på att omsorg.¹²⁴ Det ombonade rummet med filtar, varm dryck och småkakor står för den omsorg vi vill förmedla till gruppdeltagarna.

Inledning – musik eller dikter

För att förmedla att tillvaron kan vara förutsägbar har vi samma grundstruktur varje gång. Gruppdeltagarna kommer från relationer där detta inte varit fallet och vi försöker att ge dem åtminstone två timmars känsla av trygghet i veckan. Då är förutsägbarhet en god ingrediens. Vår grundstruktur innebär bland annat att vi inleder gruppträffarna med lugn musik alternativt läser en dikt. När musiken spelas eller dikten läses uppmanas gruppdeltagarna att försöka hitta en lugn plats, en plats de känner sig trygga

¹²³ Se avsnittet "Utväg kvinnors gruppverksamhet" på sid. 26.

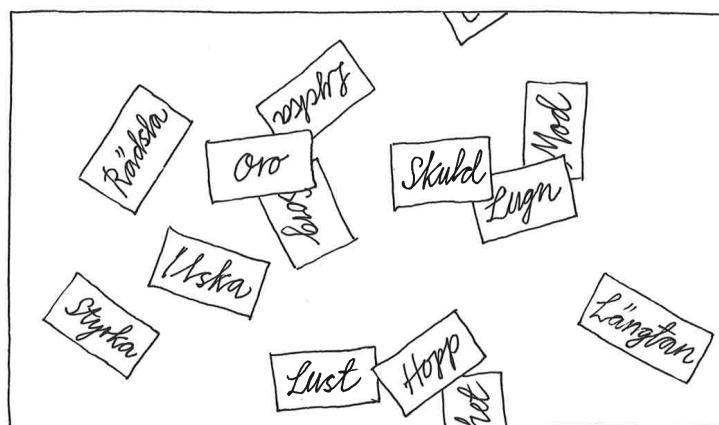
¹²⁴ Bland annat av Judith van der Weele, psykolog, och Annika With, konst- och uttrycksterapeut, med lång erfarenhet av arbete med grupper med traumatiserade kvinnor i Norge i samarbete med ATV- Alternativ til Vold; en verksamhet i Norge som bedriver behandlingsarbete med våldsutsatta och våldsutövare.

på och där de kan hämta kraft, en plats där de känner sig välkomna och som de längtar till. Det kan till exempel handla om en utsiktsplats, en strand eller en plats hemma.

Ifall de tänker att de rör sig vid den trygga platsen är det lättare att behålla den i tankarna och behålla den lugna känslan i inledningen av grupptillfället.¹²⁵ Tanken är att det successivt ska bli lättare för kvinnorna att frammana denna plats och känsla, för att snabbt kunna återvända dit i tanken och hämta kraft i situationer då de känner sig osäkra/otrygga eller stressade. Syftet är också att de ska lämna arbete, spårvagnsförseningar och dylikt åt sidan och bli mer närvarande. Vid de tillfällen vi läser dikter försöker vi välja en som associerar till dagens tema. Dikten markerar inledningen och hjälper deltagarna att landa i gruppen och i kvällens tema.

Pulsrundor och eventuella pauser

Efter musiken/dikten har vi en pulsrunda, som också är en del av vår grundstruktur. Vid de tillfällen då det är en ny deltagare i gruppen har vi även en kort presentationsrunda där alla presenterar sig och den nya kvinnan hälsas välkommen. Pulsrundan fokuserar på frågan: "Hur mår jag idag?". Vi alternerar mellan kort med siffrorna 1-10 och kort med känslord. Deltagarna väljer ett av korten och säger något om varför de valt just det. På så sätt får kvinnorna då dela med sig av vad de känner och samtidigt blir det ett tillfälle då de får känna efter hur de verkligen mår och varför det känns just så. Här är det också möjligt att berätta om det har hänt något särskilt, bra eller dåligt, under veckan som gått.



Gruppdeltagarna uppmanas också att berätta om de gjort något gott för sig själva under veckan. De kan då berätta om en långpromenad i vårsolen, ett varmt bad, en resa eller att de anmält sig till en kurs som de sett fram emot att gå. Att göra något gott för sig själv kan också delas ut som hemuppgift av gruppledarna. Tanken med uppgiften är att betona vikten av att hämta kraft åt sig själv. Vi vill skapa utrymme för kvinnorna till att fundera och känna efter vad de själva vill och vad de mår bra av.¹²⁶

För vissa deltagare kan det till en början vara svårt att komma på något gott de gjort för sig själva, men vi kan se att det blir lättare och lättare för varje vecka. Efter pulsrundorna kan vi välja att lägga in en paus. Den ger lite tid att sträcka på benen och hämta fika som står uppdukat i rummet och för social samvaro utan fokus på våldet och ex-partnern. Om vi inte väljer att ha paus under ett grupptillfälle ges alltid möjligheten att resa sig och gå på toa eller hämta fika om samtalet väcker allt för mycket negativa känslor eller minnen.

Teman och övningar

Härnäst följer en viktig grundstruktur i grupprogrammet: våra teman. Efter pulsrundor och eventuella pauser introduceras kvällens tema. Gruppledarna går igenom teorin kring temat och kvinnorna fyller i genom att ge exempel från egna erfarenheter eller kunskaper kring temat. Här för vi också in övningar

¹²⁵ De här tankarna hämtar vi från Andersson & Viotti: 2013

¹²⁶ Inspirerat av van der Weele & With: 2008.

för att stimulera till diskussion. Övningar hjälper till att skapa struktur i gruppsamtalet och utmanar deltagarna till att tänka lite annorlunda och få olika perspektiv på ett tema. Syftet med övningarna är oftast att fördela ordet mellan gruppdeltagarna och samtidigt öppna för fler och utökade reflektioner av temat.

Avslutning

Som avslutning har vi en runda där kvinnorna får säga någonting om hur de har upplevt kvällen. Därefter avslutar vi med musik eller dikt. När vi har använt dikt läser vi samma dikt som i inledningen för ge kvinnorna möjlighet att lyssna på den med nya öron präglade av kvällens tema. Avslutningen blir ett sätt att samla ihop gruppen och fånga upp eventuellt kvarliggande frågor eller tankar som bör tas om hand innan deltagarna ger sig ut i vardagen igen.

Huvudteman

- **Våld**
- **Kris och stress**
- **Barn**
- **Kvinnohistoria**
- **Rättsprocessen**
- **Livsutrymme**

Utväg kvinnogrups teman

Grupprogrammet består av sex huvudteman och tre alternativa teman. Huvudteman är de teman som alla gruppdeltagare ska ha fått med sig när de gått igenom grupprogrammet. De alternativa temana alternerar vi mellan, beroende av gruppens sammansättning och behov. Nedan redogör vi för våra teman.

Alternativa teman

- **Sexualitet, intimitet och kroppsliga minnen**
- **Jämställdhet**
- **Respons**

Våld x 4

Våld är det tema som genomsyrar hela grupprogrammet och vi fokuserar särskilt på det under fyra efterföljande tillfällen. Det är erfarenheten av våld i en relation till sin före detta partner som är den gemensamma ingången till gruppen och temat för deltagarna. Ofta finns det en önskan om att förstå mer om våldets mekanismer och att därigenom bättre förstå sig på sin egen situation och sina reaktioner. Våldstemat är ofta det tema som väcker störts reaktioner och obehag hos deltagarna, men det är också det tema som många uttrycker en tacksamhet över att få prata om - särskilt tillsammans med andra med liknande erfarenheter.

Syfte med temat Våld:

- Reflektera kring och diskutera olika teorier om och förklaringsmodeller för våld.
- "Normalisera", det vill säga bekräfta, känslomässiga reaktioner på våld.
- Belysa vikten av ansvarsfördelning och "skuldsanering".
- Sätta fokus på säkerhet och skydd.
- Underlätta för förståelse, sympati och försoning med sig själv.
- Få upp ögonen för det egna motståndet mot våldet.
- Ge plats åt reflektion kring den egna ilskan.

Vår avsikt med temat våld är bland annat att samtala kring olika teorier om och förklaringsmodeller för våld. Vi diskuterar, sorterar, definierar och skapar plats för att reflektera över hur våld verkar. Vi lyfter även strategier som syftar till att skapa säkerhet och skydd för kvinnorna och eventuella barn. Vi fokuserar också på hur kvinnornas motstånd sett ut och hur det ser ut idag. Vi reflekterar kring hur man kan tänka om ansvarsfördelning och motstånd? Vi introducerar "motståndets språk", eftersom vi i likhet med

Wade menar att det alltid förekommer något sorts motstånd mot våldet.¹²⁷ I temat försöker vi lyfta skam och arbeta för ökad skamfrihet, vilket vi tror bidrar till en minskad upplevelse av att vara offer och större fokus på den enskilda kvinnans egna motstånd och aktörskap.

Under våldstemat lyfter vi även teman som ansvarsfördelning och ”skuldsanering”, som ju är teman med starka kopplingar till skam. Många kvinnor kan ifrågasätta den egna delaktigheten och skulden till våldets uppkomst och bär med sig en stark känsla av förvirring kring detta. Holmberg & Enander beskriver hur de starka växlingarna mellan värme och kyla i relationen och oförutsägbarheten i när partnern väljer att använda våld igen, är en bidragande orsak till denna förvirring.¹²⁸ Här blir det viktigt att samtala om det som kvinnorna själva kunde och kan påverka och eventuellt gottgöra. En del kvinnor vi möter kan till exempel känna skuld för att de inte har kunnat skydda sig själva och sina barn tillräckligt.

Att ta kontroll över våldets konsekvenser

I skulden finns möjlighet till gottgörelse och att sätta sig själv som subjekt och aktör. Vad kan jag göra idag för att skydda oss? Vad behöver barnen av mig, för att känna sig tryggare nu? Vilken information måste jag inhämta för att kunna fatta ett bra beslut? Vi menar att kvinnor kan ta kontroll över mycket i sina liv efter uppbrottet och ofta samtal vi om strategier för att ta kontroll över det som är kvinnornas eget ansvar, till exempel att göra sig mindre beroende av sin före detta partner. För att kunna pröva nya strategier behöver skammen adresseras. Vår kollega på Kriscentrum för kvinnors samtalsmottagning, Annika Eklund Erikson, brukar uttrycka det på följande sätt: ”Skammen står i vägen för ansatsen att gottgöra sin skuld”. Vår förhoppning är att kvinnorna via gruppdeltagandet får hjälp att ”skuldsanera”, så att skammen inte sätter sig i vägen för aktörskapet.

En del gruppdeltagare kan också beskriva en rädsla och skuld över en egen upptrappad aggressivitet. Detta kan vi förstå utifrån flera perspektiv, som exempelvis en del av ett motstånd mot våldet och en strategi för att återta makten över sitt liv. Aggressiviteten kan dock fortsätta att ligga på en hög nivå även efter separationen från den som gjort en illa och detta kan beröra kvinnor uppleva som väldigt svårt att hantera.

En rädsla som vissa kvinnor har beskrivit är att aggressiviteten följer med in i nya relationer eller gentemot sina barn. Syftet med att prata om detta i grupp är att visa på att aggressiviteten kan vara en av många effekter av våld, och därmed ”normalisera” men framför allt skuldavlasta berörda kvinnor. Samtal om aggressivitet som en konsekvens av våld kan möjliggöra ett fortsatt arbete med den egna aggressiviteten: ”När är ilska en konstruktiv kraft som hjälper mig att sätta nödvändiga gränser och skydda mig och när skadar och skrämmar jag med min aggressivitet?” Om behov och intresse finns så kan vi arbeta vidare med detta i grupp, men vi kan även komma att arbeta vidare med det i enskilda samtal.

Exempel på övning under temat Våld:

Vi använder bland annat material utformat utifrån teorin om ”Det traumatiska bandet”.¹²⁹ Med inspiration från kvinnogrupsledarna i Utväg Skaraborg har vi utformat ett material med känsloord på olika lappar med fastknutna band. Orden står för de band som håller kvar kvinnan i en relation där hon blir utsatt för våld. Exempel på ord är rädsla, kärlek, hopp, barn, skuld och medlidande. De olika lapparna sätts upp på whiteboarden och kvinnorna får reflektera över vilka band som aldrig funnits, vilka som försvunnit i uppbrottsprocessen och vilka band som de har kvar till sin före detta partner. Genom att fläta ihop alla banden visar vi hur starka bindningar det blir med så många olika starka känslor i en och samma relation. Flätan blir som ett slitstarkt rep, nästan omöjligt att bryta. Försvinner däremot vissa band är det lättare att lossa på flätan och lösgöra flera band. Om gruppdeltagarna vill, får de gå fram till whiteboarden och ta bort de band som inte håller dem kvar i relationen. Dessa band försvinner sällan plötsligt, utan försvagas ofta av olika anledningar, bland annat genom kvinnornas olika typer av motstånd och aktörskap. Vi uppmuntrar kvinnan att berätta varför hon tar bort bandet och vad hon kan se som sin del i att det är borta nu.

¹²⁷ Wade: 1997; Richardson & Wade I Carrière & Strega (red.): 2009

¹²⁸ Holmberg & Enander: 2011a

¹²⁹ Se Holmberg & Enander: 2011a; 2011b.



Detta är en övning som många kvinnor återkommer till när de avslutar grupp och som de ser som en "ögonöppnare". Ofta blir det tydligt hur många band som har försvunnit eller försvagats. Det blir även tydligt vad som fortfarande binder kvinnan till ex-partnern och övningen öppnar upp för goda samtal om hur hon vill förhålla sig till det.

Kris och stress x 2

"Var sitter din värk?" Det är en fråga vi ofta ställer till kvinnorna i gruppen när vi pratar om kris och stress, som är vårt fokus under två grupptillfällen. Här tar vi bland annat upp de teorier om stress, kriser, trauma och PTSD som vi nämner i teorikapitlet. Med hjälp av teorierna försöker vi öka medvetenheten om hur kris och stress kan ta sig uttryck både i kropp och i själ. Kroppen gör motstånd mot att livet alltför länge präglats av hot, våld och stress. Genom till exempel ångest, värk och sömn- och koncentrationssvårigheter pockar den på kvinnornas uppmärksamhet. Det latenta våldet¹³⁰ sitter kvar länge i kroppen; även när våldsutsatta har separerat fysiskt och är i säkerhet kan de beskriva starka "efterreaktioner". Många gånger visar de symptom på posttraumatisk stress, det vill säga PTSD. Frågor vi kan samtala kring under temat:

- "Vilka delar i livet kan jag själv påverka för att minska min stress?"
- "Vad behöver jag tillföra i livet som gör gott och som gör att jag släpper in livet som är här och nu?"
- "Vad behöver jag för att så småningom kunna se fram emot framtiden?"

¹³⁰ Se avsnittet: "Hur definierar vi våld?" på sid. 15.

Pulsrundan och/eller hemuppgiften om temat "Vad har du gjort för gott för dig själv sen sist?" fungerar bra i Kris- och stresstemat. Vi upplever att många gruppdeltagare är vana vid att rikta sina tentakler utåt, som en följd av att ständigt ha försökt känna av sin ex-partners behov och önskemål. Utgångspunkten här är att ta kontroll över sitt eget välmående i den mån man kan och vända tentaklarna inåt: "Vad tycker jag om?" "Vad behöver jag för att må bättre?" "Hur kan jag gå tillväga för att göra det möjligt?"

Syfte med temat Kris och stress:

- Upplysa om krisförloppet och krisreaktioner.¹³¹
- Tydliggöra sambandet mellan våldet och deltagares tidigare/nuvarande stresssymptom.
- Fokusera på vikten av att ta hand om sig själv, att reducera stress samt ägna tid och energi åt att ta hand om sin kropp.
- Förmedla hur man kan lugna kroppen och hur man kan fylla på med ny energi.
- Förmedla hopp om att stresssymptom kan hanteras och avta.
- Förmedla hopp om att ett gott liv är möjligt efter krisförloppet.
- Återupprätta "förlorade värden".

I gruppen belyser vi försvarsmekanismer som är vanliga i kris, bland annat bortträngning, regression, skuld och skam.¹³² Vi beskriver de fyra olika krisfaserna enligt Cullbergs krisförlopp samt olika sorters kriser.¹³³ Gruppdeltagarna får sedan själva berätta vilka försvarsmekanismer de använt sig av och var de anser att de för närvarande befinner sig i krisförloppet. Genom gruppdeltagarnas berättelser har vi uppfattat att de ofta går igenom de två första faserna¹³⁴ i Cullbergs kristeori flera gånger tiden efter att de har lämnat den destruktiva reaktionen. Gruppens uppgift blir här att normalisera krisreaktionerna, det vill säga begripliggöra krisreaktionen för de deltagare som fortfarande kämpar med dem.

För många kvinnor finns en ilska som de riktar mot sig själva. Många förebrår sig själva att de stannade länge i relationen eller att de inte kunde skydda sina barn. Under en lång tid kan svängningar i känsloläget förekomma. Många beskriver att de tidigare höll tillbaka sin ilska på grund av rädsla för ex-partners reaktioner och att de efter uppbrottet är bekymrade över sina egna vredesutbrott. För att öka medkänslan med sig själv kan det vara bra att synliggöra de enorma påfrestningar som gruppdeltagarna har levt under och hur mycket det har belastat nervsystemet.¹³⁵

"Jag är inte sjuk eller en dålig kvinna. Jag är en kvinna som reagerar normalt på många smärtsamma saker som människor inte ska uppleva".¹³⁶

Kris- och stresstemat syftar också till att återupprätta vad Hedrenius & Johansson benämner som förlorade värden i samband med krisreaktioner, vilka är: säkerhet, integritet, värdighet, förutsägbarhet, tillit och tron på det goda livet.¹³⁷ Våldsutsatta behöver mötas med respekt och varsamhet inför deras förändrade verklighet.¹³⁸ Den partner som den våldsutsatta normalt skulle ha vänt sig till för skydd och säkerhet har istället varit källa till fara och rädsla. Detta samt en ständig beredskap för nytt våld har inneburit mycket stress hos den utsatta.

I vardagen efter uppbrottet är det därför viktigt att få hjälp med att reducera stress och med att utföra nödvändiga handlingar som till exempel att byta mobilnummer eller att ansöka om kontaktförbud för att erhålla en känsla av säkerhet. Det är även viktigt att informera deltagarna om hur stress påverkar hjärnan

¹³¹ Med inspiration från kristeorier av Cullberg: 1975; Hedrenius & Johansson: 2014.

¹³² Cullberg: 1975

¹³³ ibid: 1975

¹³⁴ Chockfasen och reaktionsfasen.

¹³⁵ Andersson & Viotti: 2013

¹³⁶ van der Weele & With: 2008:11

¹³⁷ Hedrenius & Johansson: 2014

¹³⁸ Hedrenius & Johansson: 2014

och därmed beslutsförmågan, då de ofta förebrår sig själva för att ha handlat utan att tänka klart i hotfulla situationer. Tanken är att öka deltagarnas förståelse för sina kris- och stressreaktioner och reducera eventuell ilska mot sig själv och på så sätt minska stressen.

Under temat lyfter vi även teorier om posttraumatiska reaktioner. Vår förhoppning är att öka känslan av egenmakt och validering hos gruppdeltagarna när vi visar på att det finns forskning och ord för det gruppdeltagarna har upplevt. Kunskap om och beredskap på till exempel överspändhet och påträngande eller undvikande reaktioner kan minska en eventuell rädsla för reaktionerna.¹³⁹ Deltagarna upptäcker i gruppen att de inte är ensamma om att ha lidit av stress och andra reaktioner på trauma. Många delar till exempel med sig av erfarenheter av panikångest och mardrömmar som påverkar deras vardag. På så vis kan de bli varse att det inte är fel på dem själva; de har normala reaktioner på extrema omständigheter.

Att lyfta det som lugnar och läker

Många kvinnor berättar att de är spända i musklerna och har svårt att slappna av. De lider av värk, främst från nacke, axlar eller rygg eller i form av återkommande huvudvärk. Till det kommer en stor trötthet som inte går över med enbart vila och en del gruppdeltagare är på grund av detta sjukskrivna med diagnosen utmattningsdepression. Samtidigt kan flera i gruppen vittna om tidigare stresssymptom som har avtagit och detta kan ge övriga kvinnor hopp om att även de kan tillfriskna och återfå sin hälsa. Krisstöd handlar om att stärka det som lugnar, tryggar och reducerar stress.¹⁴⁰ För naturligtvis behöver våldsutsatta kvinnor vila mycket. Det är läkande att vila och göra saker i ett lugnt tempo. Därför uppmuntrar vi dem att till exempel ta en tupplur på dagen med gott samvete.

Kristemat lyfter även vikten av ett gott socialt stöd som är den enskilt största "friskhetsfaktorn" vid krisbearbetning som vi idag känner till. En potentiellt traumatisk händelse kan ge upphov till svårigheter i nära relationer.¹⁴¹ Den som har utsatts för våld kan ha behov av att dra sig undan nära relationer på grund av tillitsbrist och för att undvika de vanliga känslorna av skuld och skam och påminnelser om händelsen. Rädslan för att det ska hända igen kan stärka behovet av skyddande känslomässiga band och den våldsutsatta kan därför "klamra sig fast" vid viktiga personer. Detta kan leda till instabila relationer som svänger mellan ytterligheterna.¹⁴² Om den utsatta känner till dessa problem kan hon acceptera och klara dem bättre. I grupp pratar vi om att det kan vara bra att berätta om våldet för närstående så att de får bättre tolerans för humörsvägningar, men inte om det finns en historia av dålig respons av närstående. Då kan istället känslan av utsatthet och stress öka. Här kan gruppdeltagarna "coacha" varandra i om och hur man kan närma sig "de svåra samtalen" med nära och kära.

Potentiellt traumatiska händelser berövar den utsatta känslan av självbestämmande och kontroll. Hon behöver återupprätta makten över sitt liv och trygga sig själv.¹⁴³ För många av våra gruppdeltagare innebär detta till en början att försöka få tillbaka kontrollen över sin kropp. Kroppskontrollen innefattar bland annat att äta, sova och hantera stresssymptom. Kunskap om hur man kan hjälpa sig själv hjälper till att bidra till känslan av kontroll och hanterbarhet, vad man kallar locus of control¹⁴⁴. Vi ger därför råd om sömntips eftersom sömnen oftast har påverkats negativt och sömn är viktig för återhämtning. Gruppdeltagarna behöver också (åter)få kontroll över självdestruktiva beteenden (till exempel eventuell självmedicinering med alkohol, med mer).

Kroppsliga symtom på stress kan modifieras med kroppsliga strategier. Därför börjar och slutar vi Kris- och stresstillfällena med en mindfulnessövning. Deltagarna får pröva avslappningsövningar. Övningarna kan hjälpa till att lugna kroppen och få deltagarna att lyssna på de signaler kroppen sänder ut. Under en "Vad har jag gjort för gott för mig själv?"-runda kan deltagarna ofta nämna fysisk träning och de inspirerar på så sätt varandra att till exempel börja promenera, simma eller träna på gym. Många blir hjälpta av

¹³⁹ Gjaerum: 1999

¹⁴⁰ Hedrenius & Johansson: 2014

¹⁴¹ Hedrenius & Johansson: 2014

¹⁴² Herman: 2007

¹⁴³ Herman: 2007

¹⁴⁴ Rotter: 1966

övningar där man sträcker ut musklerna eftersom det generar avslappning.¹⁴⁵ Det handlar om att lugna förnuft, känsla och kroppslig anspänning.¹⁴⁶

Exempel på övning under temat Kris och stress:

- Mindfulnessövningar
- Brainstorming på whiteboardtavla om:
 - Vad finns det för symtom hos en stressad kvinna?
 - Vad behöver deltagarna för att återhämta sig från stressen?

Barn x 2

Vi ägnar två tillfällen åt temat Barn. Tidigare i rapporten skriver vi om hur barn blir närvarande i kvinnogrupperna genom deltagarnas berättelser om egna barn.¹⁴⁷ Vi ser ett stort behov hos de gruppdeltagare som är föräldrar, men även hos flera av dem som har upplevt våld som barn, att tala om våldets konsekvenser för just barnen, även om detta kan vara smärtsamt. Vi tror att ett viktigt steg i uppbrottsprocessen är att titta på och förstå hur våldet har drabbat nätverket och där är berättelserna om barnen ofta centrala. Många gånger är det just barnens situation som har motiverat mamman att lämna relationen och våldet och det är viktigt att uppmärksamma detta som ett sätt att göra motstånd och att återerövra sitt föräldraskap.

Syfte med temat Barn:

- Belysa hur barn påverkas av våld.
- Förmedla kunskap om vad barn som upplevt våld behöver.
- Informera om insatser som finns till barn som upplevt våld.
- Stärka en lyhörd och trygg föräldraförmåga.

Väldigt få föräldrar pratar med sina barn om det våld som barnen har upplevt.¹⁴⁸ Den våldsutsatta föräldern kan känna skuld och skam som hindrar dem från att prata med sitt barn om våldet och många föräldrar tror också att det kan oroa barnet.¹⁴⁹ Vår förhoppning är att temat Barn medverkar till att höja intresset hos mammorna att ta reda på hur deras barn har påverkats av våldet. Det som mamman tänker har varit det svåraste för barnet är kanske inte det samma som det barnet själv anser. Därför försöker vi gruppleddare motivera mammorna att ta reda på barnets tankar och åsikter om våldet.

Vi lyfter också att det är viktigt att barn som har utsatts för våld behöver prata om det de har varit med om. Enligt psykologen Magne Raundalen är empati och att kontrollera sin ilska det viktigaste vi kan lära ett barn.¹⁵⁰ För att barn ska kunna lugna ner sig själva behöver de hjälp i barndomen med att reglera sina känslor och här har föräldrarna en viktig roll att fylla.¹⁵¹ Vi pratar också om våldsutsatta barns behov av en trygg anknytning till åtminstone en förälder och vikten av omvårdnad, närhet och värme.

Vidare talar vi också om att barn som har varit utsatta för våld behöver tydlighet och förutsägbarhet. De behöver få höra från föräldrarna att våldet är över. De har levt i en oförutsägbar vardag och ofta har det

¹⁴⁵ Hedrenius & Johansson: 2014

¹⁴⁶ Gerge & Lander: 2015

¹⁴⁷ Se avsnittet: "Hur påverkas barn av att uppleva våld i hemmet?" på sid. 21.

¹⁴⁸ Isdal: 2008

¹⁴⁹ Isdal: 2008

¹⁵⁰ Isdal: 2008

¹⁵¹ Isdal: 2008

latent våldet¹⁵² varit ständigt närvarande. Barn behöver få veta att det är slut på kontakten med pappan/styvpappan/föräldern/styvföräldern i de fall det verkligen är så. De behöver veta att mamman inte tänker ge ex-partnern en ny chans och för att slippa oroa sig för framtida våld mot sig själv eller mamman.

Här kan gruppdeltagarna stärka varandra i att våga prata med och sätta gränser för att skapa trygghet åt sina barn. Vi ser ofta hur gruppdeltagarna stärks av att peppa varandra i sina föräldraskap.

Vi vill förmedla hopp till mammorna i gruppen och att det finns stöd och behandling för barnen utifrån barnets behov. Vår erfarenhet visar att det är speciellt verksamt när insatser ges till mammor och barn parallellt och därför föreslår vi ofta för mammorna i grupp att söka hjälp till sina barn så snart som möjligt. Det är också viktigt att lyfta de gånger då mammorna faktiskt har skyddat sina barn för att stärka föräldraförmågan och ge mammorna återupprättelse som just mödrar. Vi vill också förmedla hopp till de kvinnor som har varit utsatta för våld som barn genom att visa på att konsekvenserna av våld i barndomen går att behandla och bearbeta även när man är vuxen.

Exempel på övning under temat Barn:¹⁵³

Diskutera:

- Vad behöver du för att skapa trygghet för ditt/ett barn?
- Hur kan ditt barn se/känna att du ger trygghet?
- Vad tror du att ditt barn kan ha nytta av?
- Hur kan du sätta gränser för ditt barn på ett adekvat sätt?
- Vad behöver du för att kunna hantera barnets ilska och aggressivitet?
- Hur hanterade du våldet som barn?
- Hur tror du att ditt barn hanterar våldet?

Kvinnohistoria X 2

Vi arbetar med temat Kvinnohistoria under två tillfällen. Vi har hämtat inspiration till detta tema från Utväg Skaraborgs kvinnogruppprogram som också har Kvinnohistoria som ett tema¹⁵⁴. Här vill vi synliggöra att gruppens deltagare befinner sig i ett sammanhang och i ett samhälle som har en förhistoria, men också diskutera vad framtiden kan föra med sig för kvinnor. Temat lyfter våldet från individnivån till en strukturell metanivå¹⁵⁵, vilket ger andra perspektiv på våld och i synnerhet på våld mot kvinnor.

Syfte med temat Kvinnohistoria:

- Belysa kvinnors plats i historien.
- Ge andra perspektiv på våld (strukturellt-, historiskt-, metaperspektiv).
- Sätta upplevelser av och resonemang om våld i ett sammanhang.

Vi pratar om kvinnohistoria utifrån tidigare och nuvarande lagstiftning kring kvinnors rättigheter, framför allt i Sverige. Här har kvinnors ställning gått från omyndig utan rättigheter, till rätten till egendom, rätten till utbildning och rätten till arbete och så vidare. I gruppen diskuterar vi vad detta har inneburit och även vad som kan vara nästa steg för kvinnors rättigheter.

¹⁵² Se avsnittet: "Hur definierar vi våld?" på sid. 15.

¹⁵³ Inspirerad av Cissi Elvystig, familjepedagog Lundby stadsdelsförvaltning.

¹⁵⁴ Hydén: 2011

¹⁵⁵ Se även ekologisk modell under avsnittet: "Våra egna utgångspunkter och förhållningssätt" på sid. 10.

Genom att titta på kvinnors position (och marginalisering) genom historien vill vi visa på att våldet mot kvinnor är ett historiskt arv som än idag gör sig gällande i nära relationer. Temat fungerar som en sorts sammanhangsmarkering och möjliggör för deltagarna att se sig själva som en del av en historisk kontext som är större än individens enskilda livshistoria. Samtidigt blir det också möjligt att reflektera kring vad samhällsförändringar har inneburit och fortsättningsvis kan innebära för den enskilda kvinnan och eventuella barn.

Vi försöker också belysa kvinnornas individuella kvinnohistoria och pratar om vad de har med sig och vad de kan välja, eller välja bort, att föra vidare. Eftersom temat sträcker sig över två tillfällen kan vi också uppmuntra kvinnorna att gå hem och fundera över och kanske till och med intervjua familjemedlemmar om sina mor- och farmödrars livsförutsättningar. Vi samtalar även om framtiden, förhoppningar och önskningar om vad som krävs för att uppnå ett jämställt samhälle. En bakomliggande tanke med temat är att arbeta med externalisering, det vill säga ge deltagarna ett "utifrån"-perspektiv på våldet och dess orsaker och därmed motverka självföreläuser, skuld- och skamkänslor.¹⁵⁶

Exempel på övning under temat Kvinnohistoria:

- Genomgång av viktiga kvinnohistoriska årtal. Vi stannar upp vid den tid då kvinnornas mormor och mamma föddes/levde.
- Reflektion kring hur gruppdeltagarnas mormor och mamma påverkades av den tid de växte upp i och hur det i sin tur har påverkat nästa generation.

Rättsprocessen x 2

Vi ägnar två gruppstillfällen åt temat Rättsprocessen. Många av våra gruppdeltagare befinner sig i rättsprocesser av både civilrättslig- och brottmålskaraktär över lång tid. Ofta påverkar detta både deras mående och uppbrottsprocess. Många kvinnor vi möter berättar om en stark oro och rädsla för upptrappat våld i samband med en polisanmälan till exempel eller inför en stundande rättegång. I vissa fall kan även "hjälpssystemet" skapa sammanhang som underlättar att våldet fortgår. Som exempel är det vanligt förekommande att kvinnor uppmuntras att ta ansvar och närvara vid överlämning av gemensamma barn. Berörda kvinnor förväntas då att samarbeta, men följden kan bli att de och barnen återigen utsätts för våld i en överlämningssituation till exempel.

I grupp kan kvinnorna stötta varandra och spegla sig i varandras olika erfarenheter av rättsprocessen. Vissa kvinnor med goda erfarenheter av rättsprocessen kan ge hopp åt dem som precis har påbörjat sin process. Vi pratar och upplyser också om våldsutsattas rättigheter i samband med polisanmälan, rättegång, vårdnadsförhandlingar med mer.

Syfte med temat Rättsprocessen:

- Diskutera rättsprocessen som en vanlig konsekvens av våldet, utöver de emotionella och sociala konsekvenserna.
- Förmedla kunskap och dela information om hur en rättsprocess kan gå till.
- Visa på vilka rättigheter och möjligheter som finns att påverka den rättsliga processen.
- Ge gruppdeltagarna möjlighet att tydliggöra syfte och mål med sina rättsliga processer, för att lättare kunna tillgodose sina och sina eventuella barns rättigheter.
- Diskutera strategier för skydd och säkerhet.

Utifrån många års erfarenhet av att möta kvinnor och barn som utsatts för och upplevt våld, ser vi vikten av att förbereda sig ordentligt inför en rättsprocess och att fundera över vilka förväntningar och farhågor som finns. Vi menar att ökad kunskap ger ökad makt att påverka sin situation, både när det rör brottmål och civilrättsliga processer. Under två gruppstillfällen samtalar vi om vilken information som till exempel

¹⁵⁶ Se även avsnittet "Externalisering som behandlingsstrategi" på sid. 24.

polis och åklagare kan komma att inhämta vid en brottmålsutredning. Det kan vara till hjälp att föra dagboksanteckningar, visa eventuella fysiska skador för någon närstående, uppsöka läkarvård för att få skador dokumenterade, spara hotfulla sms eller spela in telefonsamtal då den våldsutövande hotar eller skrämmer.

Att få chans att sätta ord på det som hänt och få en positiv respons från gruppen kan vara till hjälp inför en tuff rättslig process. För att kunna påverka sin situation krävs det att kvinnan tar ansvar för sin del. Det handlar bland annat om att uttrycka sina upplevelser och önskemål så tydligt som möjligt. Detta stärker rättssäkerheten, exempelvis kan en tydlig vittnesutsaga öka möjligheten för rättsväsendet att kunna lagföra ett brott.

En ökad tydlighet kan även innebära att socialsekreterare och familjerättssekreterare får adekvat information för att kunna göra en bra bedömning eller fatta ett välgrundat beslut, i en barnvårdsutredning eller i en vårdnadsutredning på Familjerättsbyrån. Gruppen kan bli ett forum där deltagarna peppar och stärker varandra i sitt aktörskap i en rättsprocess. Vi upplever ofta att just detta tema möjliggör "empowerment"¹⁵⁷ för de kvinnor som till exempel ska gå inom eller har genomgått en polisutredning eller rättegång.

Långvariga processer där stöd kan behövas

Kvinnorna vi träffar har utsatts för många påfrestningar i sitt liv. Civilrättsliga processer, såsom tvist om bodelning eller vårdnaden av gemensamma barn och brottmål som rör exempelvis misshandel, olaga hot eller brott mot kontaktförbud, är processer som kan bli långvariga och kräva stöd. För att få så bra förutsättningar som möjligt att orka genomgå dessa processer, menar vi att en våldsutsatt kvinna behöver känna att hennes tillvaro är förståelig och strukturerad och att hon har de resurser som krävs för att möta kraven som ställs på henne. Hon behöver även känna att det faktiskt är värt att engagera sig i de processer som i stor utsträckning kommer att påverka hennes liv. I vilken utsträckning vi människor upplever tillvaron som meningsfull, begriplig och hanterbar, påverkar vår känsla av sammanhang (KASAM).¹⁵⁸ Rättsprocesstemat handlar på många sätt om att stärka kvinnornas känsla av sammanhang och att underlätta för gruppdeltagarna att erhålla kunskap om och realistiska förväntningar på rättsprocessen.

Ofta präglas kvinnornas syn på våldet, relationen och partnern av stor ambivalens. Samtidigt ligger ett stort ansvar för att driva olika processer på kvinnan. Inte alltid lever samhällets skyddssystem upp till sin del.

"För att förstå ambivalensen måste vi också se den ambivalens som finns inför våldet i hela samhället. Kvinnor får höra att de måste lämna mannen och att de måste polisanmäla. Samtidigt är det få gärningsmän som fälls och ofta saknas adekvat hjälp för kvinnor som väljer att lämna. Våldet tas på allvar samtidigt som det osynliggörs och förminskas i hela samhället."¹⁵⁹

Exempel på övning under temat Rättsprocessen:

- Gruppledarna skriver "Syfte med anmälan?" på en whiteboardtavla och kommer med förslag på syften som skrivs upp på tavlan.
- Nästa fråga är vilka av dessa syften som kvinnorna själva kan kontrollera/ha makt över?

Tanken är att övningen ska tydliggöra vad kvinnorna själva kan ta ansvar för i rättsprocessen kring polisanmälan. Det är viktigt att fokusera på den delen i processen som hon själv kan kontrollera. Om inte denna sortering görs, finns det en stor risk att känslor av uppgivenhet och övergivenhet uppstår.

¹⁵⁷ Se vårt avsnitt: "Empowermentperspektiv på gruppprocesser" på sid. 23.

¹⁵⁸ Lundsby m.fl.: 2010

¹⁵⁹ Grände, Lundberg & Eriksson: 2009:79

Livsutrymme

Låt dig inte luras av det ansikte jag visar, jag har tusen masker men ingen av dom är jag.

I rädsla att bli upptäckt har jag nog skapat masker att gömma mig bakom, för att få vara ifred och skydda mig från dom blickar som vet, som egentligen ser igenom mig & förstår att något är fel.

För bakom fasaden finns jag – den riktiga jag. Så som jag ska vara, inte så som jag är & har blivit.

Jag älskade hög musik, jag skrattade, jag var kvick, smart o rolig. Jag var älskad av människor runt mig, charmig, eftertraktad.

Jag trodde jag var lycklig, trygg & kär.

Men så en dag kom kontrollen, små saker blev fler, blev mer, blev allt. Vartenda steg, varenda minut, allt skulle redovisas, vara godkänt av honom.

Någonstans i all kontroll så försvann det som en gång var jag, det doldes bakom gråten, bakom den där isande kalla känslan i magen, den oerhörda längtan efter att göra honom nöjd, få honom att älska mig, få hans händer att dra mig intill sitt nakna bröst o hålla om mig, jag drevs vansinnig av längtan att få känna hans hjärtslag när dom var lugna & känslan när hans knutna nävar öppnade sig & smekte mitt hår, först då gick mina egna hjärtslag ner i tempo.

Livet blev en konstant kamp mot närvaron. Min närvaro och koncentration på honom.

Känslan när han var nöjd med mig o smekte mina nakna bröst o viskade att han behövde mig var det enda som fick mig att slappna av en kort stund, så kort men så tillräcklig för att jag skulle orka hämta andan en dag till eller två o samla ny styrka för att lösa vardagen så att han blev nöjd igen, så hans hårda svarta ögonbryn mjuknade.

Det går inte att beskriva känslan när han på en sekund kunde avsluta en smekning o explodera i vansinne – ett ord fel, ett ögonkast, en mikrosekunds okoncentration från min sida och han fick mitt hjärta att slå hysteriskt, som ett djur i slaktbåset. Ångesten var så genomträngande att jag ofta tappade känslan långt före knuffen eller orden, min okontrollerade hyperventilation gjorde honom ännu mer förbannad, och smärtan i magen eskalerade...

Armarna krampade och fingrarna domnade/

Sluta, sluta snälla - jag förstår, det ska inte hända igen, jag lovar.

Förnedringen att huka som en strykrädd hund, att höra sin egen röst be om ursäkt för sitt handlande, för sin existens.

Påhittade saker, hans fantasi, så verklig att den blev sann, eller hade det faktiskt hänt? Hur var det? Vem ägde sanningen, vad är sanningen?

Skamkänslan vid insikten att man panikslaget vrider ut och in på sig själv för att bli den han önskar man ska vara, den han vill fostra mig att bli - en bättre människa. Han vill ha en kvinna som är en bättre människa...

Jag vet fortfarande inte vilka krafter som fick mig därifrån, och hur det hände, jag sörjer, saknar, förbannar, hatar och ändå nånstans börjar jag älska mig själv igen och livet.

Jag öppnar dörren till ett hem – mitt hem.

Det är varmt, barnen hänger runt min hals, ler, trycker sig nära, nära. Kryper in i mig. Vi rasar ihop i en hög på golvet, kramas, skrattar, njuter. För att vi får, ingen bestämmer över oss mer, vi får äta när vi vill, får leka när vi vill, sova när vi vill, vara borta hur länge vi orkar och ta på oss precis dom kläderna vi vill ha!! Bara för att vi kan! Jag tror vi lever nu. Vi lever igen. Jag lever på riktigt som jag gjorde förr & livet är så som det ska vara!

Jag e söt, smart, glad o folk ler när jag ser på dom & vågar möta deras blick igen!

Skrivet av kvinna som gått Utvägs grupp, Göteborg 2014.

När vi talar om livsutrymme menar vi den enskildes tankar, umgänge, nätverk, livshistoria, intressen, arbete, tycke, smak, åsikter, drömmar och fantasier. Med utgångspunkt från hur de enskilda gruppdeltagarnas liv såg ut innan de träffade sin partner, pratar vi om hur våldets konsekvenser, såsom kontroll och isolering, ofta har påverkat och begränsat det egna livsutrymmet. Vi fokuserar även på det motstånd och de strategier som kvinnorna använt sig av som gjort att de trots allt har behållit en del av sitt livsutrymme.

Syfte med temat Livsutrymme:

- Introducera och diskutera begreppet livsutrymme.
- Medvetandegöra hur det egna livsutrymmet har krympt som konsekvens av våldet och vad det har inneburit för den enskilda gruppdeltagaren.
- Visa på vad kvinnorna lyckats behålla av sitt livsutrymme.
- Reflektera kring vad de har tagit tillbaka av sitt livsutrymme.
- Reflektera kring vad som återstår att återta av livsutrymmet och hur det kan bli möjligt.

Exempel på när livsutrymmet begränsas är när partnern har hindrat kvinnan att träffa familj och/eller vänner, att klä sig som hon vill eller sova ifred på nätterna. Vi pratar om hur detta kan ha påverkat gruppdeltagarna och hur de har förändrats under den tid de levit i relationen. Därefter fokuserar vi på att ta tillbaka det livsutrymme som har gått förlorat. Deltagarna får även här ge exempel på vad de har tagit tillbaka och vad som har förändrats sedan de lämnade relationen. Kontakten med familjen kanske har återupptagits, men blivit annorlunda. Har den blivit bättre eller sämre och vad innebär det? Det är viktigt att uppmärksamma det som kvinnorna har gjort för att behålla och att återta sitt livsutrymme. Vi försöker hålla fokus på den egna förmågan och på det motstånd som gjort det möjligt att behålla delar av livsutrymmet, eller att återta det.

Samtal kring ensamhet och nätverk aktualiseras ofta under livsutrymmestemat. Av orsaker som bland andra skam, rädsla eller motstånd mot ökat våld, har familjemedlemmar och vänner stängts ute, ibland under många år. Ibland har familjemedlemmar själva valt att bryta kontakten för att slippa se och höra eller för att slippa känna maktlösheten i att inte kunna hjälpa.¹⁶⁰ Vi ser att ensamheten som följd av kontroll och isolering kan bli en stor riskfaktor som i vissa fall bidrar till att våldet fortgår, särskilt om ensamhetskänslorna leder till att den våldsutsatta väljer att stanna med eller söka sig tillbaka till partnern.

Partnern har ofta tagit ett stort utrymme i livet vilket har inneburit att det egna livsutrymmet har krympt på olika sätt. När relationen så småningom tar slut, kan tomheten ibland upplevas som nästintill outhärdlig. Tankar som "Vem är jag utan honom?" eller "Det är nog som han säger; att ingen annan än han orkar med mig." kan få mycket utrymme. I grupp pratar vi om vad partnern har fyllt för behov och hur det behovet skulle kunna fyllas på något annat sätt. Här kan också skammen över att ha sagt upp kontakten med vänner eller att ha stängt ute familj för att skydda sin partner från insyn, och sig själv från skam, öka på känslan av ensamhet.

Tanken med livsutrymmestemat är att motivera gruppdeltagarna att blicka framåt och reflektera över hur de själva kan påverka vilka de har i sin närhet och hur de kan hantera känslorna av ensamhet som kan bli påtagliga efter uppbrottet. Vi vill med hjälp av detta tema understödja en fortsatt förändringsprocess i riktning mot ett självständigt liv. Att visa på vilken inverkan våld har på våldsutsattas livsutrymme blir också ett sätt att arbeta med externalisering. Det är viktigt att förmedla att det begränsade livsutrymmet är en konsekvens av våldets mekanismer och inte en konsekvens av några brister hos den enskilda kvinnan.¹⁶¹

¹⁶⁰ Hydén: 1995

¹⁶¹ Se även avsnittet: "Externalisering som behandlingsstrategi" på sid. 24.

Exempel på övningar under temat Livsutrymme:

Nätverkskarta – Deltagarna får varsin tom nätverkskarta. De får sedan sitta var för sig och rita in vilka personer som är av betydelse i deras liv och om de är laddade med plus eller minus, det vill säga om de är en positiv eller negativ kraft i deras liv. Sedan markerar de med pilar vilka de skulle vilja ha större plats i deras liv, som ger energi och gör gott och vilka de vill ska få mindre utrymme. Deltagarna får sedan berätta om sina reflektioner kring övningen; var det något som överraskade eller som blev mer tydligt i och med övningen? Vad behöver de själva göra för att det ska bli möjligt?

Livsutrymmesrektangel – Deltagarna får ge egna exempel på hur livsutrymmet begränsats i relationen med mannen. De får var sitt papper med tre tomma rektanglar på. I första rektangeln skriver de in vad som försvunnit/försvagats av deras livsutrymme under relationens gång. I den andra rektangeln fyller de i vad de tagit tillbaka och i den tredje skriver de in vad partnern aldrig lyckades ta ifrån dem. Alternativt ritar vi en rektangel på en whiteboardtavla och ritar på/förminskar den utifrån de exempel som ges.¹⁶²

Fyll i vad som försvann av livsutrymmet under & efter relationen

Självkänsla	Kompisar, vänner	Trygghet	Kunna planera framåt	Våga vara spontan	Vara social. Våga se folk i ögonen	Träningen	
-------------	------------------	----------	----------------------	-------------------	------------------------------------	-----------	--

Sexualitet, intimitet och kroppsliga minnen

Våld ger tydliga avtryck i själen, men också i kroppen.¹⁶³ van der Weele & With har arbetat med våldsutsatta kvinnor i grupp och beskriver många våldsutsatta kvinnors förhållande till sin kropp så här: "Kroppen er ikke et godt sted å være."¹⁶⁴ Som våldsutsatt har man tvingats göra saker man inte vill – och hindrats från att göra saker som man har önskat. Vi vet att många av de kvinnor vi möter har blivit utsatta för sexuellt våld i någon form och vår erfarenhet är att detta våld ofta är det sista som våldsutsatta kvinnor berättar om i enskilda eller gruppsamtal. I grupp försöker vi göra det tabubelagda mer pratbart.

Trots, eller på grund av, detta tabu har kvinnor vid flertalet tillfällen uttryckt en önskan om att vi ska samtala mer om detta i gruppen. Frågor att reflektera kring under temat kan vara "Vad har våldet gjort med din lust?", "Vilken 'funktion' har sex haft i relationen?" och framför allt "Vad behöver du för att känna lust?" Liksom vid de flesta grupptillfällen, är ansvarsfördelning och motstånd viktiga teman. Kris- och traumateori om till exempel försvarsmekanismer och "fight-flight-freeze" är även till hjälp för att förklara hur kroppen kan reagera i samband med sexuellt våld. Detta tema väcker ofta oerhört starka känslor hos kvinnorna i gruppen, bland annat mycket sorg och smärta. I likhet med många av våra teman kräver även detta tema att vi gruppleddare inger hopp i gruppen.

¹⁶² Livsutrymmesrektangeln finns i många versioner, bland annat en som Eva Lundgren använder sig av, i teorin om normaliseringsprocessen, och har i stor utsträckning använts i delar av kvinnojoursrörelsen: Lundgren: 2004; Jeffner: 1999; Svensson: 2005.

¹⁶³ van der Weele & With: 2008; basal kroppskännedom via Nette Strunge på Sans och rörelse i Göteborg.

¹⁶⁴ van der Weele & With: 2008:11

Syfte med temat Sexualitet, intimitet och kroppsliga minnen:

- Öppna upp för samtal om det allra svåraste.
- Ge information och skapa förståelse om vanliga kroppsliga och psykiska reaktioner på sexuellt våld.
- Avlasta från skam.
- Samtala om återerövrandet av kroppen och kroppslig omsorg.
- Förmedla hopp om att kroppen kan bli en god plats att vara i.

Många av de kvinnor vi möter beskriver att deras före detta partners har en konservativ kvinnoyn och att deras inställning till kvinnokroppen är att den är till för mannens behov. I grupp samtalar vi om hur denna syn har påverkat den enskilda kvinnan. Vi försöker problematisera ex-partners syn på vad som är "en riktig kvinna" för att ge motvikt till den kvinnoroll som kvinnorna har tvingats förhålla sig till i relationen.

I grupp samtalar vi också om hur erfarenheter av sexuellt våld hänger ihop med hur man mår idag. En del av de kvinnor vi möter har beskrivit att de "stänger av" kroppen, från halsen och ner till tårna. Vi fokuserar på vikten av att "ta tillbaka" sin kropp och känna egenomsorg genom att på olika sätt ta hand om sin kropp, lära känna den och lära sig tycka om den som sin egen. Under detta grupptillfälle fylls ofta samtalsrummet av sorg över att kvinnornas kroppar har fått utstå saker som de inte velat, att deras motstånd inte varit tillräckligt för att skydda dem mot hemska kroppsliga och själsliga minnen. Temat ställer höga krav på gruppleadare och gruppdeltagare att vara lyhörda och respektfulla gentemot varandra.

Rätt ord för rätt sak: om sexuellt våld och språket

Hydén¹⁶⁵ skriver om hur tillit, omsorg och makt är de grundläggande processerna i ett pars gemensamma liv. Hon menar att frågan om tillit är särskilt närvarande inom det sexuella samlivet, även när det handlar om svartsjuka och kontroll. För många av de kvinnor vi möter i grupp kan ord som "samliv" vara ett missvisande ord att använda. Även begreppet "sexuellt våld" kan vi uppleva som problematiskt. Begreppet "sex" framställs i så många sammanhang som något kopplat till lust och ömsesidighet, men det är ofta inte detta som kvinnorna i gruppen associerar till.

Vi problematiserar också i gruppen hur förvirrande det är när något som i allmänhetens ögon står för något positivt och som en härlig del av livet, också kan vara något så förgörande och smärtsamt. Här har vi gruppleadare ett stort ansvar i vilka begrepp vi använder i samtal om det sexuella våldet. Vi vill använda rätt ord till olika handlingar, ord som inte osynliggör övergrepp. Samtidigt är det viktigt att låta kvinnorna återerövra begrepp förknippade med sex och sexualitet som kan ha en positiv konnotation. Framför allt är det viktigt att förmedla att det är möjligt att överleva sexuellt våld. Så här skriver van der Weele & With i sin bok "Sommerfuglkvinnan":

"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 kontakt med, mister intresset för, och glömmer 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."¹⁶⁶

¹⁶⁵ ibid: 1995

¹⁶⁶ van der Weele, & With: 2008:15. Egen översättning.

Exempel på övning under temat Sexualitet, intimitet och kroppsliga minnen:

- Gruppledarna ritar upp en behovspyramid (triangel) på en whiteboardtavla och skriver "Lust och njutning" högst upp i pyramiden. Diskussion om vad ska stå i toppen och botten på pyramiden.
- Vi samtalar om vilka förutsättningar kvinnorna upplever att de behöver för att må gott i sin kropp tillsammans med någon annan, att kunna känna lust och njutning.

Ofta hamnar ord som tillit, jämställdhet och respekt i botten, som en förutsättning för att uppskatta beröring och uppleva sensualism. För många av våra gruppdeltagare är det inte självklart att det ska stå "sex" längst upp och vi ser inte heller att det ska vara ett mål. Med övningen vill vi väcka frågor om vad de själva behöver och önskar för att kunna öppna upp för lust. Vad vill de inte uppleva? Övningen blir även ett redskap för att lära känna nya sidor av sina gränser och behov.

Jämställdhet

Detta tema knyter an till Utväg kvinnors ställningstagande om att mäns våld mot kvinnor i grunden är ett samhällsproblem. Här tittar vi på bakomliggande orsaker till mäns våld mot kvinnor på en strukturell samhällsnivå och använder oss på så vis av ett större (meta)perspektiv med vilket man kan förstå våldet.¹⁶⁷ Vi menar att det är viktigt att visa på ett större och komplext sammanhang som möjliggör mäns våld mot kvinnor och som påverkar våldsutsatta kvinnors livsvillkor och möjligheter till uppbrott från en våldsam relation.

Syfte med temat Jämställdhet:

- Ge ytterligare en (samhällelig) dimension till mäns våld mot kvinnor och härmed erbjuda ytterligare förklaringar till våldets bakomliggande mekanismer.
- Reducera (eventuell) skam hos individuella deltagare genom att koppla enskilda erfarenheter av våld i nära relation till global och nationell statistik om våldsprevalens¹⁶⁸.

Vår förhoppning är att detta tema också ska ge en känsla av empowerment till de enskilda gruppdeltagarna, just för dess skamreducerande potential och för att temat möjliggör en strukturell förståelse av våldet och därmed placerar dess offer och förövare i ett större sammanhang som också är förändringsbart. Det går att betrakta jämställdhetstemat som en möjlighet att arbeta med externalisering av våldet, det vill säga att orsakerna till våldet kan läggas på fler nivåer än individ- och interpersonell nivå.¹⁶⁹ Våldet blir på så vis inte bara en enskild eller privat händelse eller den enskildes "fel". Det har även andra och framför allt större dimensioner än de som utgörs av "offer och förövare". Även samhället har en skyldighet att bekämpa den ojämlikhet som möjliggör mäns våld mot kvinnor och detta är ett budskap vi anser viktigt att förmedla till gruppdeltagarna.

Exempel på övning under temat Jämställdhet:

- Vi diskuterar vilka mänskliga rättigheter som kränks när man blir utsatt för våld. Här använder vi oss av en kortlek med alla artiklar i FN:s konvention om kvinnors rättigheter.
- Gruppdeltagarna får en kortlek var och uppmanas att utgå ifrån sina egna erfarenheter av våld när de väljer ut de artiklar som betyder mest för dem.

Övningen tydliggör att våld i nära relationer är ett brott mot de mänskliga rättigheterna, något vi tycker är viktigt att förmedla till samtliga gruppdeltagare.

¹⁶⁷ Se ekologisk modell under avsnittet: "Våra egna utgångspunkter och förhållningssätt" på sid. 10.

¹⁶⁸ Bland annat BRÅ:s och WHO:s årliga statistik.

¹⁶⁹ White: 1991

Respons

I grupp pratar vi om både det privata och det offentliga nätverkets respons på våldet och/eller berättelsen om våldet. Begreppet respons har vi hämtat från Alan Wade, forskare och familjeterapeut från Kanada.¹⁷⁰ Wade fokuserar på sociala responser och menar att omgivningens reaktioner är den enskilt mest avgörande faktorn för välmåendet hos den som utsätts/har utsatts för våld. Vi menar att positiv respons bekräftar den egna upplevelsen, medan negativ respons kan normalisera¹⁷¹, förminska och till och med sanktionera våldet.

Syfte med temat Respons:

- Visa gruppdeltagarna hur omgivningens responser påverkar dem och deras möjlighet till återhämtning efter att ha varit utsatta för våld.
- Identifiera de responser som påverkat positivt (till exempel att blir trodd) eller negativt (till exempel att bli skuldbelagd av omgivningen).
- Identifiera människor i nätverket som ger positiv respons respektive negativ respons.
- Motivera gruppdeltagarna att välja bort/freda sig mot negativ respons och fylla på med positiv respons.

I gruppen talar vi om respons på olika sätt. Där Wade talar om vikten av god respons för effektiv bearbetning har vi valt att ha fokus på de känslomässiga effekterna av nätverkets respons på den våldsutsatta. Att prata om framför allt positiv respons i grupp gör det möjligt att få ny positiv respons, något vi tror ökar välbefinnandet. Vi talar också om hur kvinnorna själva har responderat på våldet, men också om våldsutövarens respons. Kvinnor som deltar i grupp kan ge exempel på hur det har varit i deras relationer och hjälpa varandra att förstå och bekräfta varandras upplevelser. Gruppdeltagarna kan beskriva att kommunikationen i relationen ofta präglades av envägskommunikation: antingen var det bara partnern som pratade eller också pratade hon men utan att få relevant feedback/respons. Deltagarna kan här hjälpa varandra att synliggöra ex-partners negativa respons och konsekvenserna av den.

Många av de kvinnor vi möter kan vittna om en lång erfarenhet av negativ respons från omgivningen. Det kan röra sig om att bli ifrågasatt, inte trodd och/eller nonchalerad. Om upplevelsen av våldet förminskas eller ifrågasätts tvivlar den våldsutsatta på sig själv och sin tolkning av vad som hänt. Tvivlet skapar förvirring och detta kan i sin tur resultera i dålig självkänsla och självaktning. Som till exempel när responsen förmedlar att det är den utsatte som har del i ansvaret för våldet.

Känslan av skuld och skam riskerar att öka när det är svårt eller omöjligt att göra en realistisk ansvarsfördelning. Den som är skuldyngd eller känner sig som ett offer förmedlar den känslan till andra genom att till exempel vara vag i sin berättelse. Den våldsutsatta riskerar att få mer negativ respons, av omgivningen och sig själv, i och med självtvivel och tvivel på det som hänt. I grupp får den våldsutsatta bekräftelse på att det som hänt har de facto hänt och att det är en fråga om våld och att detta är oacceptabelt. Hon får också sina egna reaktioner bekräftade och accepterade. Det här anser vi vara goda exempel på positiv respons. När man får sina upplevelser bekräftade är det lättare att göra vad vi kallar för ansvarsfördelning där våldsutövaren görs ansvarig för våldet, medan den våldsutsattas ansvar blir att skydda sig själv och eventuella barn.

Positiv respons föder positiv respons

Att förstå var ansvaret för våldet, och därmed också skulden, ligger ökar kvinnans självaktning. Positiv respons möjliggör således ansvarsfördelning samt att den våldsutsatta känner skuld för rätt sak. Vi menar även att känslan av att vara offer och/eller känslan av maktlöshet minskar med hjälp av kontinuerlig

¹⁷⁰ Wade: 1997; Richardson & Eade i Carrière & Strega (red.): 2009. Se även avsnittet "Motstånd och responsbaserad teori" på sid. 18.

¹⁷¹ Med detta menar vi att våldet kan urskuldats och till och med göras till något tillåtet eller förväntat i relationen av en eller båda parter, eller delar av omgivningen.

positiv respons. En människa som inte är skuldtvungen, som inte känner sig som ett offer och har en god självaktning förmedlar sig med andra på ett sätt som gör att möjligheten till ytterligare positiv respons ökar. Man kan säga att positiv respons föder ytterligare positiv respons. Detta är exempel på goda effekter av positiv respons som vi lyfter i gruppen.

I grupp pratar vi också om hur man kan värna om sina egna gränser. Vi pratar om rätten till den egna upplevelsen och hur man kan undvika att ta åt sig av negativ respons. Här blir det även viktigt att tillsammans titta på hur deltagarna talar om sig själva. Att tala gott om sig själv, eller åtminstone att inte "tala ner sig själv" blir ett sätt att ge sig själv god respons. På så sätt blir språket, eller språkbruket, avgörande i responsbaserat arbete.

Exempel på övning under temat Respons:

- Brainstorma och diskutera positiv respektive negativ respons.
- Synliggöra och diskutera effekterna av positiv respektive negativ respons.

Under responstemat uppmärksammar vi även det motstånd som kvinnan gjort, som ett led i att ge positiv respons. Istället för att anklaga sig själv för att ha varit för tyst och passiv försöker vi peka på att just detta har varit en form av motstånd mot våldet. Wade menar att där det finns våld finns det motstånd.¹⁷² Motståndet är inte alltid synligt och tydligt. Att inte protestera kan vara enda möjligheten att undvika våld. Motståndet kan då i stället finnas i tanken som: "Jag vet att du gör fel och att det inte är mitt ansvar." eller "Detta är sista gången. Nu börjar jag planera min flykt." Genom att identifiera motståndet blir det möjligt att värna om den egna värdigheten. Att gruppen hjälper den enskilda deltagaren att identifiera sitt motstånd mot våldet är också ett sätt att ge positiv respons. I motståndet finns styrkan och värdigheten och tillsammans med andra som vill en väl blir det än mer möjligt att ge sig själv positiv respons.

Det är möjligt att summera vår kvinnogruppverksamhet med att säga att den ytterst syftar till att ge positiv respons till samtliga gruppdeltagare. Nästa stycke handlar mer ingående om vad vi gruppleadare tycker att gruppverksamheten har bidragit med – och inte.

Kvinnogruppverksamhetens två sidor – våra reflektioner

Vi inledde den här rapporten med att skriva att det är roligt och svårt att arbeta med grupp. Det är ett motsägelsefullt budskap och ställningstagande som bara har växt sig starkare under skrivprocessens gång. I följande stycken har vi försökt fånga och begripliggöra denna motsägelsefullhet för oss själva och för läsaren.

Vad har varit svårt med grupprogrammet?

Vissa teman har visat sig vara svårare att arbeta med än andra. Jämställdhetstemat, temat som behandlar sexualitet, och våldstemat som till viss del behandlar sexuellt våld är några exempel. Jämställdhetstemat har en strukturell utgångspunkt och vissa gruppdeltagare uppskattar en sådan ingång och ett sådant perspektiv på våld, medan andra kan uppfatta temat för abstrakt. Vi brottas med känslor av att sexualitet och framför allt sexuellt våld är svårt att ta upp i grupp på ett tryggt sätt. De är laddade och känsliga ämnen och gränserna för vad som är pratbart är fina och ytterst individuella. Var går till exempel gränsen för hur man talar om det sexuella våldets konsekvenser; hur sätter det sig i kroppen och vad en sedan har med sig i en ny relation? Kanske är det så att vi faktiskt bör närma oss teman som berör sexualitet och sexuellt våld genom att just tala mer om var gränsen går mellan det som är "pratbart" och inte?

¹⁷² ibid: 1997

Vi har också märkt av svårigheter att fånga upp småbarnsmammor som gruppdeltagare på grund av att vi har förlagt gruppstillfällena till kvällstid. Alla har inte möjlighet att ordna barnvakt under gruppens samtliga 16 träffar, vilket innebär att småbarnsmammorna ofta tvingas tacka nej till erbjudandet att delta i grupp. Detta känns ju tråkigt ur många aspekter, framför allt ur en tillgänglighetssynpunkt men också för att vi går miste om den här målgruppens röster och erfarenheter i stor utsträckning.

Att hålla balansen i gruppen

En effekt av att utgå ifrån vad vi kallar ett semistrukturerat program är att gruppens deltagare har större möjlighet att påverka innehållet i samtalen, vilket är något vi också eftersträvar. Samtidigt innebär en sådan struktur att vi gruppledare och till viss del även gruppdeltagarna tar ansvar för klimatet och dynamiken i gruppen. Det är inte alla som klarar en sådan struktur och vi har under årens lopp haft deltagare som - kanske på grund av en känsla av utsatthet i gruppen? - har velat styra gruppen eller använda den till egna syften, samt deltagare som på andra sätt inte har fungerat i gruppen. Då kan det ha rört sig om att de inte har kunnat härbärgera sin rädsla eller ilska och lagt ut en oro i gruppen.

Som gruppledare har vi då ofta tappat fokus på processen och ramarna har blivit viktigare än innehållet, samtidigt som det också har blivit svårt att upprätthålla gruppens syfte och mål (att dela med sig, empowerment med mer). Det här tror vi kan vara följden av att vi gruppledare har brustit i vår bedömning och inte har varit tillräckligt noggranna under intagningsamtalen. Om vi ska kunna förmedla till gruppen att "faran är över" och att de är trygga i rummet, så är det viktigt att de enskilda gruppdeltagarna är "där" i sin process, det vill säga kan härbärgera och dela med sig i samspel med de andra deltagarna. Med dessa erfarenheter i ryggen har vi lärt oss att inte göra intagningsamtalen på rutin och vi får ständigt påminna oss om detta.

Det finns alltid en risk för retraumatisering och revictimisering när kvinnor återberättar sina berättelser. Därför är det viktigt att gruppledarna håller balansen och att gruppdeltagarna har kommit en bit ur krisen och uppbrotsprocessen. Med detta sagt ser vi att vi inte alltid har kunnat skydda gruppdeltagarna mot kvinnor som "tar för stor plats" eller mot mindre konstruktiva grupprocesser, goda intentioner till trots, och att vi behöver arbeta kontinuerligt för att hålla våra ramar och verka för ett konstruktivt gruppklimate.

På senare år har vi också pratat om risken för sekundärtraumatisering av gruppledarna. För att motverka den risken gäller det att vara vaksam på sig själv och sina kollegor och arbeta för ett öppet, tryggt, stöttande och kollegialt klimat. Även ledning behöver vara uppmärksam på och ha kunskap om sekundärtraumatisering.

Vad har fungerat med grupprogrammet?

Det är vår uppfattning att grupp tillför deltagarna något som inte enskilda samtal ger. Det är ett forum som "binder ihop 'vanliga människor' med mig", det vill säga ett sammanhang som har normaliserande potential. Många deltagare vittnar om att det känns bra att träffa andra som har liknande erfarenheter eftersom känslor av ensamhet och skam är en konsekvens av att ha blivit utsatt för våld och det är känslor som oftast inte får plats i många deltagares liv eller umgängeskretsar. I grupp blir varje enskild deltagare en av flera och kan spegla sig i andra deltagares berättelser.

Vi upplever att detta har en enormt läkande effekt på många gruppdeltagare och ser också att denna effekt kommer snabbare i gruppsamtalen än i enskilda samtal. Det är naturligtvis inte bara gruppen i sig som möjliggör detta. Snarare är det kombinationen av gruppdeltagarna med deras respektive bakgrund tillsammans med ett semistrukturerat program som skapar ett tryggt och bekräftande rum där personliga och intima berättelser kan delas. Just därför ser vi vikten av att alltid ha ett tema för varje träff och att upprepa och upprätthålla formen under varje samtal. Detta för att skapa kontinuitet och trygghet och på så sätt motverka våldets konsekvenser, som ju är kaos och otrygghet. Om vi lyckas med detta så har vi kommit en god bit på vägen med våra ambitioner för gruppverksamheten.

I nästa avsnitt, som också är rapportens sista, lyfter vi blicken från vad vi gör och våra tankar kring detta. Istället fokuserar vi på framtida förhoppningar om gruppverksamheten och avslutar med att formulera vad vi ser som utvecklingsmöjligheter på olika nivåer i gruppverksamheten.

Kvinnogruppverksamheten i framtiden – vad vill vi utveckla ytterligare?

I början av rapporten skrev vi att vi anser att behandlingsarbete är och bör vara under ständig utveckling och så här i slutet infinner sig därför frågor kring hur denna utveckling kan komma att te sig framöver. Vi avslutar här med egna reflektioner om framtida utvecklingsmöjligheter för Utväg Göteborgs kvinnogruppverksamhet.

När vi gruppledare träffades för att spåna kring detta sista kapitel uppkom tankar och förslag på utveckling av vår verksamhet som rörde sig på flera nivåer. Att vi adresserade olika utvecklingsmöjligheter på detta sätt är troligtvis ingen slump. Det går ju i paritet med hur vi ser på våldet och arbetet mot det; nämligen att det går att analysera och behandla våld på flera nivåer och att utveckling av "våldsarbete" därmed kanske ska ske på fler nivåer? Nedan diskuterar vi utveckling av gruppverksamheten utifrån olika nivåer som vi anser relevanta när vi talar om en framtida utveckling.

Framtida utveckling på individnivå

Vi har redan nämnt att deltagandet i grupp ställer en del krav på de enskilda deltagarna, så varför inte vara tydliga med detta redan från början? Här har vi funderingar kring att arbeta mer med den enskilda gruppdeltagaren redan vid intagningssamtalet. Varför inte motivera en deltagare som är på väg in i gruppen till att sätta upp ett eget mål med att gå i grupp och arbeta utifrån det? Varför inte systematisera frågan: "Vad vill du uppnå med att gå i grupp?" i ett intagningssamtal? Svaret kan sedan stämmas av vid en uppföljning med varje enskild deltagare någonstans halvvägs in i grupprogrammet med frågan: "Hur tycker du att det har gått nu när du är halvvägs?" En sista uppföljning kan ske under utvärderingssamtalet som vi brukar ha cirka en månad efter avslut med varje deltagare. Vi ser här ett behov av att hitta verktyg¹⁷³ för att systematisera en kontinuerlig uppföljning och på så vis kanske även kvalitetssäkra grupprogrammet.

Vi funderar också på om vi i framtiden bör göra djupare intagningssamtal, och i så fall hur, för att ta reda på fler faktorer som har format den enskilda gruppdeltagarens livsresa. Efter snart sju år av gruppverksamhet vet vi att olika deltagare har med sig olika "ryggsäckar" in i gruppen och att de så klart påverkar varje deltagares resa från våldet. Bör vi därför systematisera frågor kring tidigare och annan form av utsatthet¹⁷⁴ i intagningssamtalet, eller är detta att ta sig vatten över huvudet? Syftet med gruppverksamheten är ju att erbjuda ett forum för kvinnor som har utsatts för våld i en nära relation. Är det då relevant och etiskt att ta upp andra svåra frågor som vi kanske inte har möjlighet att plocka upp i gruppen på grund av verksamhetens avgränsade syfte, program och längd? De flesta av våra deltagare har dessutom redan gått i individuella samtal och är kanske inte i behov av att prata om andra påverkande faktorer inför en gruppstart eller i grupp? Riskerar vi att exponera enskilda deltagare ytterligare om vi börjar fokusera på annan utsatthet än våld i nära relationer? Vi ser inget självändamål i detta, utan snarare ett etiskt tvivelaktigt dilemma. Dessa frågor är vi långt ifrån klara med, men vi ser vikten av att förhålla oss till dem när vi tänker på framtida utveckling av verksamheten.

Framtida utveckling på gruppledarnivå

Efter mångårig erfarenhet av gruppleaderskapet har vi bland annat landat i ett ökat behov av ett internt utvecklingsarbete¹⁷⁵, men också i ett ökat behov av egen kompetensutveckling. I denna önskan finns det

¹⁷³ Till exempel i form av frågemanualer.

¹⁷⁴ än våld i nära relationer

¹⁷⁵ Vilket denna rapport är ett resultat av.

rum både för självkritik och för önsketänkande. Vi ser hur snabbt en som gruppleddare kan fastna i "favoritmetoder" och i upparbetade teman och övningar, vilket kan hämma utveckling av verksamheten och gruppleddarrollen och i förlängningen leda till stagnation. Det är därför viktigt att försöka behålla en öppenhet och ödmjukhet inför uppdraget och gruppdeltagarna, men för att kunna göra det ser vi behovet av flera utvecklingsfrämjande faktorer och insatser, så som:

- **Handledning/konsultation specifikt riktad till gruppleddare.** Detta anser vi är en viktig förutsättning för att kunna utveckla gruppleddaruppdraget, få nya verktyg och få syn på sig själv. Vi skulle gärna utveckla våra gruppleddarverktyg i konsultation/samverkan med en extern aktör. Bland annat önskar vi utöka vår bank med övningar, testa andra redan tillgängliga övningar och kanske även skapa helt nya övningar i ett sådant samarbete. Syftet här skulle vara att uppdatera och förnya oss.
- **Utökad gemensam arbetstid för samtliga gruppleddare,** bestående av till exempel tema- och utbildningsdagar, nischade utbildningar för gruppleddare med påfyllning av gruppmetoder, skrivtid som möjliggör utveckling av pedagogiskt material och så vidare. Gemensam arbetstid syftar också till att upprätthålla en kollektiv känsla av gemenskap hos gruppleddare, vilket i sin tur kan skapa trygghet och tydlighet i arbetet med grupperna.

När vi tittar på de egna behoven av kompetensutveckling ser vi flera teman (några har vi nämnt tidigare i rapporten) som vi önskar fortbildning i, bland annat:

- **Sekundärtraumatisering.** Att jobba med våld innebär en att förhålla sig till en latent risk för att bli sekundärtraumatiserad av klienternas berättelser av det våld de varit med om, det vill säga att man blir bärare av dessa berättelser och genom detta kan utveckla egna symtom på traumatisering. Vi gruppleddare talar mycket om hur vi kan stötta varandra i uppdraget och hur vi kan uppmärksamma varandra på fenomenet och vi är ense om att handledning är viktig förebyggande strategi vad gäller sekundärtraumatisering av behandlare.
- **Standardiserade metoder.** Vi funderar en del på hur vi skulle kunna gå tillväga i enskilda uppföljningssamtal och har bland annat snuddat vid skattningsverktyg (ex: IES-R, SCL-25, HADS) som skulle kunna användas kontinuerligt i samtal med enskilda gruppdeltagare före, under och efter gruppdeltagandet. Det vore intressant att utbilda oss i något sorts skattningsverktyg och pröva detta framöver.
- **Sexuellt våld.** Under temat Sexualitet, intimitet och kroppsliga minnen skriver vi om hur svårt det är att närma sig och tala om sexuellt våld. Vi vill absolut utöka vår kompetens om och hur vi kan bli bättre på att prata om och arbeta med konsekvenserna av sexuellt våld för att kunna ge våra gruppdeltagare ett så gott bemötande som möjligt i samtal kring detta tema.

Framtida utveckling på gruppnivå

Denna rapport kan ses som ett led i en utveckling av Utväg kvinnors gruppverksamhet. Vi har länge haft verksamhetsutveckling som ett önskemål och hyser nu en förhoppning om en framtida utvärdering av gruppverksamheten, genomförd av en extern aktör. Det har därför varit viktigt att med rapporten identifiera och formulera de arbetsmetoder, teorier och ställningstaganden som verksamheten vilar på. Rapporten är enligt vår mening bara början på ett utvecklings- och kvalitetssäkringsarbete som vi hoppas ska fortgå och prägla verksamheten inom den närmsta framtiden, men vi ser som sagt redan nu flera områden med utvecklingspotential. Nedan följer vårt resonemang om vad en framtida utveckling kan innebära för gruppverksamheten.

Vi gruppleddare försöker ständigt förhålla oss till de inkluderings- och exkluderingsmekanismer som medföljer vårt grupprogram. Vi vet att vår definierade målgrupp kvinnor kan uppfattas som problematisk ur många aspekter. Den kan te sig problematisk och exkluderande för transkvinnor och likaså kan erfarenheten av mäns våld mot kvinnor i nära relation fungera exkluderande för lesbiska kvinnor eller kvinnor som har varit utsatta för våld av en annan familjemedlem än sin (manliga) partner. Kanske är det så att Utväg kvinnors framtida uppdrag kommer att bli mer differentierat och därmed även målgruppen för kvinnogrupperna? Vi funderar på hur det skulle vara att inkludera nya eller än mer nischade målgrupper. Till exempel starta en grupp för kvinnor med annat första språk än svenska? Ha en unga kvinnor-grupp? Eller en grupp för kvinnor som inte har barn?

Nya målgrupper = nya möjligheter?

Naturligtvis är en sådan utveckling avhängig resurser och sanktionering från lednings- och politisk nivå, men vi ser att det finns potential med utökade gruppalternativ. Här finns möjligheter att nå ut till andra grupper av våldsutsatta än vad våra nuvarande resurser och vårt program tillåter, men också risk för att en inkluderande strategi osynliggör ett fortgående problem: mäns våld mot kvinnor i nära relationer, som på så vis försvårar tillgängligheten för våldsutsatta kvinnor att söka och få den hjälp som de liksom andra våldsutsatta har lagstadgad rätt till. Här tror vi att det krävs en historisk medvetenhet kring hur "våldsfältet" uppstod och hur våldsutsatta kvinnor var en icke-fråga innan man började benämna problematiken som just mäns våld mot kvinnor.

Vi vill inte se att våldsutsatta kvinnor ska behöva tävla om stöd och hjälp i takt med att våldsfältet expanderar. Samtidigt ser vi också behovet av mer nischade gruppverksamheter som öppnar upp för andra målgrupper. Här tror vi att det behövs fler aktörer på arenan så att våldsutsatta personer har tillgång till stöd och hjälp oavsett etnisk och religiös bakgrund, könstillhörighet, sexualitet, funktionsvariation eller ålder. Vi ser även ett ökat behov av stöd från anhöriga och att allt fler kommer till oss på samtalsmottagningen för stödsamtal. Med tanke på hur många i nätverket som drabbas av våldet och hur mycket det påverkar relationer, uppbrottsprocess och återhämtning, ser vi att detta är en oerhört viktig grupp att arbeta med. Hur möjligheterna ser ut att starta en gruppverksamhet som vänder sig till anhöriga till personer utsatta för våld i nära relationer, är ytterligare en fråga vi har med oss.

En annan aspekt på tillgänglighet rör organiseringen av gruppverksamheten som alltid har varit förlagd på kvällstid. Kanske kommer vi framöver se ökade behov av gruppverksamhet på dagtid? Tänker vi på detta ur ett inkluderings- och exkluderingsperspektiv så ser vi att kvällstid innebär en exkludering av eller begränsning för gruppdeltagare som arbetar kvällstid eller som inte har tillgång till kontinuerlig barnvakt. Har vi ett tillräckligt stort underlag för att motivera till att förlägga gruppverksamhet på dagtid eller finns det andra verksamheter som kan tillgodose ett eventuellt behov?

Ytterligare utvecklingstankar rör utvecklingen av grupprogrammet och framför allt av nya teman. Vi ser som sagt redan behovet av att skaffa oss mer kunskap kring hur vi kan lyfta sexuellt våld i gruppssamtalen. Utöver detta är vi nyfikna på ny traumaforskning och metoder för sorgbearbetning och hur vi kan använda oss av detta i grupprogrammet. Vad gäller grupprogrammet så tror vi att det finns en ständig möjlighet att utveckla det, men den utvecklingen bör också vara avhängig en gemensam värdegrund i verksamheten och inte bara förlita sig på "trender" bland behandlingsmetoder och inom "våldsfältet".

Framtida utveckling på metanivå

Som den här rapporten visar på så rör vi oss ofta på metanivå när vi analyserar våldet och i våra teoretiska utgångspunkter för gruppverksamheten. Kanske är det därför vi också betraktar kvinnogruppverksamheten som en del av samhälleliga strukturer där kvinnoverksamheter fortfarande präglas av begränsade resurser? Vår gruppverksamhet är vad man kan kalla "self-made", vilandes på gruppledarnas mångåriga kliniska kunskap och erfarenhet, men också präglad av resursbrist. På så vis har definitionen "self-made" en dubbel bemärkelse för oss. Vi är stolta över vad vi har åstadkommit under årens lopp utifrån givna förutsättningar, men ser också behovet av "påfyllning" i form av mer resurser så som tid, utökade utbildningsmöjligheter för oss gruppledare och riktad handledning med gruppverksamheten som fokus. Gruppverksamheten, som är permanentad, ska vara en erkänd och etablerad verksamhet bland stadens utbud av behandlingsverksamheter och inte betraktas som ett komplement till ordinarie verksamhet.

"Våldsfältet" har utvecklats under våra verksamhetsår. Idag talas om nya och framför allt fler teorier inom våldsforskning, till exempel intersektionellt perspektiv på våld i nära relationer. Ett sådant perspektiv lyfter fler maktordningar än könsmaktsordningen som villkorar och möjliggör våld i nära relationer. Vi följer denna utveckling med en blandning av spänning och tillförsikt och frågar oss om det finns en risk att våld förminskas och osynliggörs med en intersektionell (eller inkluderande) analys, och då i synnerhet mäns våld mot kvinnor? Vad kan detta innebära för framtida insatser för kvinnor som har utsatts för våld av män i en nära relation? Kommer insatserna att minska eller exkludera denna målgrupp och kommer vi återigen att börja prata om "familjevåld" och på så vis göra våldet till en interpersonell fråga? Vad skulle en sådan utveckling innebära i praktiken för stödsökande kvinnor? Hänvisning till blandade skyddade

boenden (är detta bra eller dåligt?) eller till osäkra stödinsatser? För inte är det väl så enkelt att mäns våld mot kvinnor kommer att upphöra bara för att vi talar om och vänder oss till andra våldsutövare och våldsutsatta?

Avslutningsvis

Vi kvinnogruppsledare hoppas att denna rapport möjliggör en ökad förståelse för Utväg kvinnors kvinnogruppverksamhet som en specifik och unik verksamhet. Vi ser också fram emot att fortsätta utveckla den framöver med allt vad det kan innebära i form av nya arbetsmetoder, nya teman, utveckling av manualer och pedagogiskt material och kanske även nya rapporter med nya slutsatser och ytterligare utvecklingsförslag. Jämsides med den sorg och utsatthet som berättelserna om våld vittnar om, finns även berättelser om styrka, stolthet och till och med glädje. Det är när dessa till synes diametralt motsatta berättelser möts, återberättas och slutligen omvandlas som gruppledaruppdraget blir ett hedersamt, privilegierat och framför allt roligt uppdrag. Tillsammans med våra gruppdeltagare får vi kraft att fortsätta bedriva detta mångfacetterade och roliga arbete.

Referenser

- Adams, R. (1996). Social work and empowerment. Basingstoke: MacMillan - now Palgrave MacMillan.
- Almqvist, K & Broberg, A. (2004). Barn som bevittnat våld mot mamma - en studie om kvinnor och barn som vistas på kvinnojourer i Göteborg. Forskningsrapport: Lundby stadsdelsförvaltning, Göteborgs stad.
- Andersson, C. & Viotti, S. (2013). Compassionfokuserad terapi. Stockholm: Natur & Kultur
- Andersen, T. (2003). Reflekterande processer. Samtal och samtal om samtalen. Smedjebacken: Mareld.
- Bender, C. (1999). "Behov och ideologi - socialt arbete med misshandlade kvinnor" I Evy Gunnarsson & Astrid Schlytter (red.): Kön och makt i socialt arbete. Rapport i socialt arbete nr 91. Stockholm: Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet.
- Broberg, A. Granqvist, P. Ivarsson, T. & Risholm-Mothander, P. (2006). Anknätningssteori: betydelsen av nära känslomässiga relationer. Stockholm: Natur och Kultur.
- Cullberg, J. (1975). Kris och utveckling. Stockholm: Natur & Kultur
- Dahlberg LL & Krug EG. (2002). Violence—a global public health problem. In: Krug, Etienne G. (red.) (2002). World report on violence and health [Elektronisk resurs]. Geneva: World Health Organization; 2002:1–56.
- Dobash, R. E., & Dobash, R. P. (1979). Violence against wives: A case against the patriarchy. New York: Free Press.
- Dominelli, L. (2001). Feminist Social Work. Theory and Practice. Hampshire: Palgrave MacMillan.
- Dyregrov, A. (2010). Barn och trauma. Lund: Studentlitteratur.
- Eduards, M. (2005). Förbjuden handling. Om kvinnors organisering och feministisk teori. Malmö: Liber.
- Eiserman, K. (2004). "Förlust och sorg i terapeutiskt arbete med grupper", i Mänskliga rättighetsperspektiv på traumatisering, förödmjukelse, skam, förlust och sorg.
- Eliasson, M. (1997). Mäns våld mot kvinnor: en kunskapsöversikt om kvinnomisshandel och våldtäkt, dominans och kontroll. Stockholm: Natur och Kultur.
- Enander, V. (2008). Women leaving violent men. Avhandling Göteborgs Universitet: Institutionen för Socialt Arbete.
- Enander, V. & Holmberg, C. (2015). "Reflexionerna kring motståndets dubbelhet, offrets existens och uppbrottets politiska implikationer", i Alakoski, S. (red.): Lyckliga slut - 17 berättelser om vardagsvåldet. Malmö: Ordfront Förlag.
- Forsberg, E. & Starrin, B. (1997). Frigörande kraft - empowerment som modell i skola, omsorg och arbetsliv. Stockholm: Gothia.

- Gerge, A. Lander K. (2015). PTSD En handbok för dig som drabbats av psykisk traumatisering som barn eller vuxen. Falun: Insidan
- Grände, J. Lundberg, L. Eriksson, M. (2009). I arbete med våldsutsatta kvinnor. Stockholm: Gothia.
- Hedin, U-H. & Herlitz, U. & Kuosmanen, J. (2006). Exitprocesser och empowerment. En studie av sociala arbetskooperativ i Vägen Ut-projektet. Kriminallvårdens forskningskommitté: Rapport 19.
- Hedrenius, S. & Johansson, S. (2014). Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser. Att stärka människors motståndskraft. Stockholm: Natur & Kultur.
- Herman, J. L. (2007) Trauma och tillfrisknande (Ny utg.). Göteborg: Göteborgs Psykoterapi Institut.
- Holmberg, C. & Enander, V. (2011a). Varför går hon? Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser. Lund: Studentlitteratur.
- Holmberg, C. & Enander, V. (2011b). Hur går hon? Om att stödja misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser. Lund: Studentlitteratur.
- Holmberg, C. & Enander, E. & Lindgren, A-L. (2013). Att följa med i samtiden. Stockholm: Bokförlaget Atlas.
- Hydén, M. (1992). Women Battering as Marital Act. The Construction of a marital Marriage. Avhandling i socialt arbete, Stockholms Universitet.
- Hydén, M. (1995). Kvinnomisshandel inom äktenskapet: mellan det omöjliga och det möjliga. Stockholm: Liber.
- Hydén, M. (2000). Att lämna den man som slår. Om misshandlade kvinnors rädsla efter uppbrottet. I Sahlin, I. & Åkerström, M. (red.): Det lokala våldet. Stockholm: Liber.
- Hydén, M. (2001). Misshandlade kvinnors uppbrott: en motståndprocess. I Åkerström, M. & Sahlin, I. (red.): Det motspänstiga offret. Lund: Studentlitteratur.
- Hydén, M. (2011). Kvinnogrupp - en manual. Skaraborgs Offset AB, Skövde.
- Richardson, C & Wade, A. (2009) Taking resistance seriously. A response-based approach to social work i cases of violence against indigenous women. i Carrière, J. & Stratega, S. (red.): Walking this path together. Fernwood: World.
- Isdal, P. (2008). Meningen med våld. Stockholm: Gothia.
- Jeffner, S. (1999). Kvinnojourskunskap. En översikt av kvinnojourernas kunskap om sexualiserat våld, speglad mot aktuell forskning. ROKS: Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige: Stockholm.
- Karlsson, M. (2006). Självhjälpsgrupper - teori och praktik. Lund: Studentlitteratur.
- Lundgren, E. (1984). Den herren elsker, tukter han. 3 delrapporter om övergrep mot kvinnor. RVI, Universitetets Hustrykkeri, Universitetet i Bergen.
- Lundgren, E. (2004). Våldets normaliseringsprocess. ROKS: ISBN: 91 971659-1-3.

- Lundsbye, M., m.fl. (2010). Familjeterapins grunder. Ett interaktionistiskt perspektiv, baserat på system-, process- och kommunikationsteori. Falkenberg: Natur och Kultur.
- Olsson, E. (1998). På spaning efter gruppen. Gruppen i teori och praktik. Lund: Studentlitteratur.
- Olsson, H. (2011). Det farliga men viktiga lyssnandet, i Holmberg, C & Enander, V. Hur går hon? Om att stödja misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser. Lund: Studentlitteratur.
- Payne, M. (2002). Modern teoribildning i socialt arbete. Natur och Kultur: Stockholm.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological monographs: General and applied, 80(1), 1.
- Svensson, A. (2005). Kvinno- och tjejjourkunskap. Göteborg: Kvinno- och tjejjouren Ada.
- Wade, A. (1997). Small Acts of Living. Everyday Resistance to Violence and Other Forms of Oppression. Contemporary Family Therapy, Vol. 19 (1): 23-29.
- White, M. (1991). Nya vägar inom den systemiska terapin. Stockholm: Mareld.
- Överlien, C. (2012). Våld i hemmet – barns strategier. Malmö: Gleerups.
- van der Weele, J och With, A (2008). Sommerfuglkvinnen-kurshefte for kvinner som lever et vanskelig liv. Oslo: Alternativ til vold och Helse og rehabilitering.

Övriga referenser

Brottsförebyggande rådet – BRÅ. (2014): NTU: Nationella trygghetsutredningen. Brås officiella hemsida: (elektronisk) <<http://www.bra.se/bra/brott-och-statistik/vald-i-nara-relationer.html>> (2015-05-29)

Eiserman, K. (2004). "Mänskliga rättighetsperspektiv på traumatisering, förödmjukelse, skam, förlust och sorg", "Förlust och sorg i terapeutiskt arbete och i grupper" (elektronisk) <<http://www.redcross.se/PageFiles/6209/M%c3%a4nskliga%20r%c3%a4ttighetsperspektiv.pdf>> (2015-05-19)

Göteborgs Stad, Länsstyrelsen Västra Götalands Län & Unizon: "Att tala om motstånd – Från hjälplöst offer till aktivt subjekt – Tre artiklar om responsbaserat arbete." (elektronisk) <<https://socialutveckling.goteborg.se/uploads/Att-tala-om-motst%C3%A5nd.pdf>> (2015-06-21)

International Federation of Social Workers – IFSW & International Association of Schools of Social Work (IASSW). (2014): Global definition of social work. Svensk översättning: Global definition av professionen socialt arbete. Akademikerförbundets officiella hemsida: (elektronisk) <https://akademssr.se/sites/default/files/files/global_definition_socialt_arbete.pdf> (2015-09-10)

Judith van der Weele, föreläsning för Kris-och jourenheten, Göteborgs Kommun 2008.

Regeringens skrivelse 2007/08:39 Handlingsplan för att bekämpa mäns våld mot kvinnor, hedersrelaterat våld och förtryck samt våld i samkönade relationer. (elektronisk) Regeringens officiella hemsida: (elektronisk) <<http://www.regeringen.se/content/1/c6/09/21/42/ef0318b1.pdf>> (2015-04-10)

SFS 2012:776 Lag om ändring i socialtjänstlagen.

SOU 2001:72: Att förebygga och åtgärda.

Utväg Skaraborg - samverkan för kvinnofrid: Våga se - kunna handla. Socialstyrelsen 2001-123-42

WHO - Department of Reproductive Health and Research (2013) Global and regional estimates of violence against women - Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. WHO reference number: 978 92 4 15642 5. WHO:s officiella hemsida: (elektronisk) <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85239/1/9789241564625_eng.pdf?ua=1> (2015-04-10)

Regeringens mål för jämställdhetspolitiken. (2014). Regeringskansliets officiella hemsida (elektronisk) <<http://www.regeringen.se/sb/d/2593/a/257029>> (2015-04-11)

Rädda Barnen: Akta barnen – Om små barns utsatthet av våld i sina familjer (2007).

National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, Psychological First Aid: Field Operations Guide 2 utg, juli 2006. www.nctsn.org; www.ncptsd.va.gov Översättning och anpassning till svenska förhållanden är gjord av Per-Olof Michale, Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri. www.katastrofpsykiatri.uu.se

UR - Utbildningsradion: Genusmaskineriet: Om vardagsrädsla och våld (elektronisk) <<http://www.ur.se/Produkter/103721-Genusmaskineriet-Om-vardagsradsla-och-vald>> (2015-05-26)

Social resursförvaltning

Gårdavägen 2

400 60 Göteborg

www.goteborg.se/socialresurs