

Utvärdering av Utväg Skaraborgs verksamhet för våldsutsatta kvinnor

Karin Örmon, Mari Brännvall & Ulf Axberg



Utvärdering av Utväg Skaraborgs verksamhet för våldsutsatta kvinnor

Karin Örmon
Mari Brännvall
Ulf Axberg

Författarpresentationer

Karin Örmon är doktor i medicinsk vetenskap, docent och forskningsledare på Västra Götalandsregionens kompetenscentrum om våld i nära relationer (VKV). VKV:s uppdragsområden är mäns våld mot kvinnor, våld i nära relationer, hedersrelaterat våld och förtryck, sexuella övergrepp, människohandel för sexuella ändamål och prostitution. VKV skapar, samlar och sprider forskning inom våld i nära relationer. Karins forskningsområden är dödligt våld i nära relation, mäns våld mot kvinnor, våld i nära relationer och våldets konsekvenser. Hennes forskning fokuserar även på metoder för att ställa frågor om våldsutsatthet till barn, kvinnor och män. I sin forskning har Karin använt både kvalitativ och kvantitativ design.

Mari Brännvall är doktor i socialt arbete och arbetar som forskare och utvecklingsledare på VKV. Hennes forskningsområden är kvinnors uppbrott ur partnervåld, myndighets-samverkan vid våld i nära relationer samt hälso- och sjukvårdens upptäckt och hantering av våld i nära relationer.

Ulf Axberg är professor i "familieterapi og systemisk praksis" vid VID Vitenskapelige høyskole i Oslo. Ulfs forskningsområden har framför allt handlat om barn exponerade för våld mellan omsorgspersoner, olika former av föräldraskapsstöd samt systemiskt arbete i gränslandet mellan skola, socialtjänst och barn- och ungdomspsykiatri. Ulf har även lång erfarenhet av att ha arbetat inom barn- och ungdomspsykiatri och socialtjänst som legitimerad psykolog och legitimerad psykoterapeut. Han var med vid starten av Utväg Skaraborg, då som ledare för mansgrupperna, och har senare återkommit till Utväg som handledare för barngruppsledare, men även som forskare i samband med en nationell utvärdering kring stöd till barn som bevittnat våld mot mamma.

Tack

Den här rapporten är ett resultat av ett samarbete mellan en rad olika aktörer. Till samtliga inblandade vill jag rikta ett varmt tack, utan dessa samlade insatser hade detta projekt inte kunnat genomföras. Några personer har varit extra viktiga för projektet. Jag vill inleda med att uttrycka min tacksamhet till Utvägs tidigare handledare Ingegerd Wirtberg. Ingegerd gick hastigt bort i början av projektet, men det var hon som gav oss mod och drivkraft att påbörja en rigorös utvärdering av stödet till våldsutsatta kvinnor inom Utväg.

Petra Lennéer har haft ansvaret som projektledare sedan starten. Från ett uppdrag som barn- och ungdomssamordnare på Utväg Skaraborg tog hon klivet in i forskarvärlden och har hållit samman alla delar, allt från ansökningar om projektmedel till analys av data. Detta i tätt samarbete med Utvägs trotjänare Ulf Axberg som varit en ovärderlig tillgång som handledare i studiens kvantitativa del, Utväg är varmt tacksamma för ert stora engagemang!

Efter Ingegerds bortgång inledde Utväg samarbete med VKV, Västra Götalandsregionens kompetenscentrum om våld i nära relationer. Områdeschef Carina Eliason tog vid tillfrågan om samarbete omgående över stafettpippen för den kvalitativa delen av utvärderingen och har generöst sett till att vi fått tillgång och hjälp av hennes ovärderliga personal. Josefin Björk som åkt till Skövde för att genomföra alla intervjuer och Mari Brännvall och Karin Örmon som har analyserat allt intervjumaterial och sammanställt det i rapporten. Karin har dessutom hållit samman oss alla och med sin entusiasm och engagemang fört utvärderingsprojektet framåt och i mål!

Tack till FoU Skaraborg, Skaraborgsinstitutet och Brottsoffermyndigheten som finansierat projektet under olika tidsperioder.

Ett speciellt tack till alla informanter som valt att vara med i studien och delat sina erfarenheter och upplevelser av stödet på Utväg. Mitt avslutande tack riktar jag till all personal på Utväg Skaraborg, såväl samordnare som kvinnogrupsledare, som hängivet lagt tid på att informera, påminna och samla in underlag från våra klienter.

Skövde i december 2023

Kerstin Nettelblad, verksamhetschef Utväg

Förord

Det var vår, nådens år 1996. Göran Persson var Sveriges statsminister och kronprinsessan Victoria hertiginna av Västergötland. Telefonen ringde.

”Hej, det är Ann Wolmar från Skövde. Vi har haft ett samverkansprojekt här i Skaraborg som handlat om att bekämpa mäns våld mot kvinnor. Vi har läst din doktorsavhandling, det var givande. Vi vill utveckla vårt projekt vidare och undrar om du vill bli vår handledare”.

Jag tackade för förtroendet men sa nej tack till uppdraget. Vid den tiden betydde ”samverkan” för mig långa möten där alla var överens om betydelsen av samverkan, men där var, när och framför allt hur oftast var höljt i dunkel. Här rörde det sig om samverkan mellan fyra myndigheter och femton kommuner. Lät intressant, men i det närmaste omöjligt att genomföra. Trodde jag. Efter ett år ringde det igen.

”Hej, det är Ann Wolmar, kommer du ihåg mig?”

”Visst”.

”Jo, jag bara undrar om du kanske ändrat dig?”

Nu ändrade jag mig. Envishet och att inte ta ett nej för ett svar, är vad som krävs för att driva omöjliga projekt. Så jag reste till Skövde och träffade Utvägs pionjärer: Ann Wolmar, Skövde kommun, Marianne Aldén, Åklagarmyndigheten, Tommy Hoff, Polismyndigheten, och Stefan Gustafsson, Frivården. Mötet resulterade i att jag fortsatte pendla till Skövde som handledare och forskare – under de följande tio åren.

Det jag mötte var professionella och kreativa människor, som utvecklat ett koncept de kallade Utväg Skaraborg som gjorde en omöjlig samverkan möjlig. Förutom de redan nämnda, engagerades erfarna psykologer och psykoterapeuter för att arbeta med enskilda samtal och gruppsamtal för kvinnor och män, senare även för barn. Flera forskningsprojekt kom att genomföras, där jag var länken mellan den akademiska världen och Utväg, som var den empiriska basen. Vi utvecklade flera projekt av avgörande betydelse för det responsbaserade perspektiv på våldsbrottslighet som jag och min forskargrupp utvecklat nationellt och internationellt (se appendix 1).

År 2017 tillträdde Ingegerd Wirtberg, psykoterapeut och docent i klinisk psykologi, som handledare. Hon tog initiativ till att Utvägsmodellen skulle utvärderas och drev frågan fram till sin död 2021. Föreliggande rapport är ett resultat av hennes arbete.

Våld mot kvinnor förekommer överallt i världen, men hur det förstås och hur det kan bekämpas är beroende av den lokala sociokulturella kontexten. En av Utvägsmodellens särskilda styrkor är att den utvecklats i Sverige och är anpassad till svenska förhållanden. Modellen innehåller en bred palett av insatser. Den utvärdering som redovisas i rapporten gäller individuella samtal och gruppsamtal för våldsutsatta kvinnor, samtal vars syfte är att kvinnorna ska få insikt i konsekvenserna av att leva med våld, minimera känslor av isolering samt få stöd och hjälp till ett bättre liv. I den kvantitativa delen ingår 89 kvinnor,

och i den kvalitativa delen intervjuas 20 kvinnor. Kvinnorna lyfter fram att det varit betydelsefullt att de mött kompetent personal som varit inkännande och lyssnande och haft förmåga att skapa trygghet. Utväg beskrivs som en fristad. Att dela erfarenheter och känna igen sig i andras berättelser under gruppsamtalen var betydelsefullt, men också krävande. Resan ur våldet är det tema som kvinnornas berättelser är uppbyggda kring. De beskriver sin längtan efter ett bättre liv för sig och sina barn som drivkraften till att påbörja resan, och de beskriver modet att ge sig iväg tillsammans med helt okända följeslagare som avgörande för att genomföra den.

Första delen av resan beskrivs som svår och präglad av skamkänslor och ansvarstagande för den smärta de och deras barn tillfogats. Kvinnorna berättar att de försökt förebygga mannens våld genom att anpassa sig och flytta sina gränser för vad de egentligen accepterade, ett förhållningssätt som ibland felaktigt benämnts som ett normaliserande av våldet, när de tvärtom försökt förhindra det. Försöken att bemästra situationen genom anpassning och förflyttning av gränser, ledde dock inte till att mannen upphörde med sitt våld, något som skapade uppgivenhet och känslor av skam över att inte ha stått upp för sig själv – men längtan efter ett bättre liv fanns kvar.

Kvinnorna berättar att ankomsten till nästa station skedde i det närmaste omärkligt: ”Det var som att något bara vände i mig, det var som att nej, nu räcker det, nu är jag klar med det här”. Kvinnorna frågar sig nu: ”Vad accepterar jag och vad accepterar jag inte?”. Att i ord besvara dessa frågor och kunna uttrycka dem i handling gentemot mannen, var en viktig del av resan. För vissa kvinnor handlade det om att hitta tillbaka till den de en gång var, för andra handlade det om början på en lång resa för att finna sig själv. Kvinnornas hälsa förbättrades, men för drygt hälften av kvinnorna kvarstod posttraumatiska (PTSD) symptom.

De kvinnor som hade separerat tidigare, eller som separerade under Utvägstiden, berättar att mannens våld inte avtog utan tvärtom kunde öka efter separationen. Detta resultat motiverar en försiktighet när det gäller att beskriva våldsutsatta kvinnors tvekan att lämna mannen i termer av att hon utvecklat traumatiska band till honom. Kvinnan vet att ett beslut att separera inte är ensidigt. Då det är hon som tagit initiativ till separationen, befärar hon att hans respons kommer att vara våldsam.

Sveriges kommuner har ålagts ett lagstadgat ansvar för att ge stöd och hjälp till våldsutsatta kvinnor (5 kap. 11 § SoL), liksom för att stödet är av god kvalitet och för att personalen har lämplig utbildning och erfarenhet (3 kap 3§ SoL). Utvärderingens huvudresultat pekar i riktning mot att Utvägs samtalsmodell utgör en lämplig grundläggande stödinsats. För kvinnor med kvarstående PTSD är det av betydelse att de erbjuds kompletterande specifik traumabehandling.

Stockholm i december 2023

Margareta Hydén, Professor emerita i socialt arbete, Linköpings universitet,
Affilierad professor i kriminologi, Stockholms universitet, Leg. Psykoterapeut

Innehåll

Sammanfattning	9
Bakgrund 10	
Utväg Skaraborg	10
Interventioner på Utväg Skaraborg	12
Kvinnogrupp	12
Individuella stödsamtal	12
Syfte	13
Metod	13
 Delstudie I	 15
Syfte	16
Metod	16
Deltagare	16
Frågeformulär	16
Analys	18
Resultat	18
Våldsutsatthet	18
Psykisk hälsa	19
Sinne-för-sinne	22
 Delstudie II	 23
Syfte	24
Metod	24
Informanter	24
Datainsamling	24
Analys	25
Resultat	25

Erfarenheter av att delta i Utvägs verksamhet för våldsutsatta kvinnor	25
Utvägs rambetingelser	27
Olika vägar in	27
Hög tillgänglighet	27
Professionellt förhållningssätt	28
För- och nackdelar med löpande intag	30
Relevanta teman	30
“Lagom” omfattning	32
Begränsande med digitala träffar	33
Kände mig sedd	34
Utbyte av varandra	34
Känslor av trygghet	35
Resan ur våld	36
Timing	36
Förstå vad jag varit med om	37
Sluta klandra sig	40
Rustas för livet	41
Resan är inte över	43
Inte helt fri från våld	43
Ovisst utan Utväg	44
Behov av annat stöd	45
Konklusion	46
Referenslista	49
Tidigare forskning kopplat till Utväg	51

Sammanfattning

Det övergripande syftet med denna studie var att undersöka om Utväg Skaraborgs gruppverksamhet och individuella stödsamtal för våldsutsatta kvinnor har påvisbara effekter på kvinnors psykiska hälsa och upplevda livskvalitet och om kvinnorna i fråga, om de är föräldrar, har förmåga att reflektera över och beskriva sitt barn utifrån barnets perspektiv. För att besvara utvärderingens syfte har vi valt en "embedded mixed methods"-design, det vill säga en kvantitativ del (delstudie I) och en kvalitativ del (delstudie II) från samma urvalsgrupp.

Studiens population är kvinnor som sökte stöd vid Utväg Skaraborg 2020–2021, och som har avslutat sitt deltagande i Utvägs kvinnogrupp eller i individuella stödsamtal. Exkluderade för medverkan i studien var kvinnor som inte talade svenska. Även gravida kvinnor, kvinnor med allvarlig psykisk sjukdom samt kvinnor med missbruksproblematik exkluderades. I den övergripande studien deltog 89 kvinnor, och intervjuer genomfördes med 20 av dem, varav 11 kvinnor hade deltagit i gruppverksamhet och 9 kvinnor hade fått individuella stödsamtal.

Syftet med den kvantitativa studien (delstudie I) var att undersöka hur kvinnorna som erbjöds en insats från Utväg skattade sin psykiska hälsa, dels generellt, dels specifikt med avseende på traumasymtom, och sin känsla av sammanhang, samt om dessa skattningar förändrades före, direkt efter och ett år efter att de deltagit i Utvägs verksamhet. Resultatet av utvärderingen visar att kvinnorna som deltar i Utvägs verksamhet är en utsatt grupp som rapporterar höga nivåer av posttraumatisk stress och psykisk ohälsa. Även om kvinnorna rapporterar en minskning av den posttraumatiska stressen och den psykiska ohälsan över tid, uppger många av kvinnorna fortsatta problem/symtom på en nivå som indikerar att de är i behov av fortsatt stöd och behandlingsinsatser.

Syftet med den kvalitativa studien (delstudie II) var att få en fördjupad förståelse av deltagarnas erfarenhet av att delta i Utväg Skaraborgs gruppverksamhet respektive individuella stödsamtal. Resultatet av analysen redovisas som fyra huvudteman, nämligen Utvägs rambetingelser, Kände mig sedd, Resan ur våld och Resan är inte över, samt ett antal underteman.

Bakgrund

Våld mot kvinnor i parrelationer är ett världsomfattande folkhälsoproblem ⁽¹⁾. Globalt har 26 % av de kvinnor, 15 år och äldre, som varit i en parrelation utsatts för fysiskt och/eller sexuellt våld av en partner minst en gång under sitt livsförlopp ⁽²⁾. Jämfört med män, utsätts kvinnor i högre grad för våld av en nuvarande eller tidigare partner samt utsätts oftare i hemmet. Våldet är ofta grövre och upprepat, i jämförelse med det våld som män rapporterar att de blir utsatta för i en parrelation ⁽³⁾. Det finns en stark koppling mellan våldsutsatthet i nära relationer och negativ påverkan på såväl fysisk som psykisk ohälsa ⁽⁴⁾. Våld innebär även en ökad risk för att föräldraförmågan undermineras och försvagas, då den våldsutsatta föräldern ofta lever under hot samtidigt som föräldraförmågan ska upprätthållas ^(5, 6). Kvinnor som utsatts för våld i nära relation söker även hälso- och sjukvård i större utsträckning ⁽³⁾. Att våld mot kvinnor skiljer sig från det våld som män utsätts för ⁽³⁾ får stöd från en svensk populationsstudie, som rapporterar högre frekvens av våldsutsatthet bland kvinnor som utsatts för fysiskt våld eller hot om fysiskt våld av en aktuell eller tidigare partner (14 %), jämfört med män (5 %). Resultaten visar även att det var vanligare att kvinnor (20 %), jämfört med män (8 %), hade utsatts för upprepat och systematiskt psykiskt våld av en aktuell eller tidigare partner ⁽⁴⁾.

Utväg Skaraborg

Under åren 1992–1995 var Skaraborg ett av fem län i Sverige som utsetts av Socialstyrelsen för projektet ”Myndighetssamverkan vid kvinnomisshandel”. Syftet var att få myndigheter och frivilligorganisationer att samverka med varandra för att våldsutsatta kvinnor skulle få ett bättre bemötande och ökat stöd. Under projekttidens gång växte en övertygelse fram att verksamheten skulle erbjuda både våldsutsatta och våldsutövare konkret hjälp. Inspiration hämtades från flera verksamheter, bland andra Frideborg. Våren 1996 stod det klart att polismyndigheten, åklagarmyndigheten, kriminalvården, hälso- och sjukvården och samtliga 15 kommuner i Skaraborg var intresserade av att gå samman i en myndighetssamverkan – och Utväg Skaraborg hade bildats ⁽⁷⁾. Ytterligare viktiga samverkansparter är ideella organisationer, såsom kvinnojourer och brottsofferjourer.

Utvägs unika verksamhet bygger på en myndighetssamverkan där samtliga myndigheter arbetar utifrån en gemensam plattform och målformulering i samarbete med andra organisationer. Det långsiktiga visionära målet för Utväg Skaraborg är att våld i nära relationer inte ska förekomma överhuvudtaget. Det mer närliggande målet är att både förhindra upprepning av våld och minska förekomsten.

Den bärande tanken i Utvägs verksamhet är att mäns våld mot kvinnor i nära relationer är ett komplext fenomen. För att komma till rätta med ett sådant fenomen krävs en helhetssatsning från samhället. Det krävs också en organisationsform som är flexibel nog att möjliggöra de ständiga omprövningar och förändringar som ett utvecklingsarbete innebär, men som samtidigt är stabil nog för att kunna garantera långsiktighet.

Utväg Skaraborg erbjuder stöd åt våldsutsatta, våldsutövare samt barn som upplevt våldet. Gruppledare till Utväg Skaraborgs olika gruppverksamheter utgörs av personal från Utväg Skaraborg samt från Utväg Skaraborgs samverkande myndigheter. Verksamheten har alltsedan starten präglats av utveckling och pionjärande. Den verksamhet som bedrivs är: uppsökande arbete; individuellt stöd till våldsutsatta, våldsutövare och barn; gruppverksamhet för kvinnor, män och barn; föräldrastödjande insatser, individuellt och i grupp; samt handledning och utbildning. Metodutveckling, samhällsinformation och synliggörande samt tillhandahållande av empiriskt material till forskning och utvecklingsarbete, är ytterligare några av Utvägs uppdrag.

Arbetet inom Utväg Skaraborg bygger på en analys av våld i nära relationer i ett helhetsperspektiv där såväl individen som relationen, situationen och de könskulturella förhållandena är av betydelse. Det bygger även på en insikt om det upprepade våldets process. Grundläggande teman i denna process är den våldsutövandes ansvar, den våldsutsattas motstånd samt barnens utsatthet och reaktioner. Av särskild vikt är att förstå våldet ur barnens perspektiv, att erbjuda insatser som undanröjer hinder för deras utveckling, samt att bidra till att våldet inte följer dem in i vuxenliv och egna relationer.

Sedan 1996 har Utväg Skaraborg erbjudit gruppverksamhet och individuella stödsamtal till våldsutsatta kvinnor. Det är angeläget att Utväg Skaraborgs verksamhet för våldsutsatta kvinnor utvärderas vetenskapligt, inte minst med tanke på att många kvinnor deltar i gruppverksamhet eller erbjuds individuella stödsamtal. En annan viktig aspekt är att manualen som används i gruppverksamheten för våldsutsatta kvinnor saknar vetenskapligt underlag, vilket innebär att det behövs en utvärdering av huruvida metoderna har någon effekt på kvinnornas psykiska hälsa och föräldraförmåga.



Interventioner på Utväg Skaraborg

De kvinnor som deltar i individuellt samtalsstöd eller i kvinnogrupp på Utväg Skaraborg har levt eller lever med en partner som utsatt dem för våld, och inte sällan har de även barn. Inom Utväg Skaraborgs reguljära verksamhet inbjuds kvinnorna till ett eller flera individuella samtal, där en bedömning görs rörande kvinnornas behov av stöd. De som är aktuella för och erbjuds gruppverksamhet men som tackar nej till detta, erbjuds individuella stödsamtal.

Kvinnogrupp

Kvinnogruppen är en psykopedagogisk, manualbaserad modell som omfattar 20 träffar med fem bestämda teman ⁽⁸⁾:

1. Våld (fem tillfällen)
2. Vardagspsykologi (sju tillfällen)
3. Samhället och våldet (två tillfällen)
4. Min historia (tre tillfällen)
5. Att leva med våld som barn (tre tillfällen)

Temat Att leva med våld som barn syftar till att synliggöra barnens våldsutsatthet. Det innebär att gruppdeltagarna uppmuntras att prata med sina barn om de gemensamma våldsupplevelserna, och det går ut på att öka förståelsen för barns reaktioner, uppfatta barnens behov och erbjuda skydd.

Varje grupptillfälle har samma grundstruktur. Gruppen är halvöppen, vilket innebär att när en kvinna slutar, börjar en annan. Antal deltagande kvinnor i gruppen är åtta och det finns två gruppledare. Syftet med kvinnogruppen är att erbjuda ett sammanhang där kvinnan får utrymme för självreflektion och återhämtning. Det övergripande målet är att kvinnan ska leva ett liv utan våld. Kvinnorna får stöd och hjälp i den egna situationen samt insikt i effekterna av att leva med våld och hot om våld. Genom att dela den egna berättelsen och ta del av andra deltagares berättelser möjliggörs bearbetning, och känslan av isolering, skam och skuld minimeras.

Individuella stödsamtal

Syftet och målet med de individuella stödsamtalen är desamma som för gruppverksamheten. Samtalen är kombinerat pedagogiska, reflekterande och bearbetande, men till skillnad från gruppverksamheten är det individuella stödet inte manualbaserat utan är utformat efter kvinnans behov. Antalet individuella stödsamtal varierar beroende på behov, kö till grupp, fas i uppbrottsprocessen och andra praktiska faktorer. Samordnarna på Utväg Skaraborg arbetar utifrån en gemensam kunskapsgrund vad gäller våld i parrelationer. Denna gemensamma grund är viktig, eftersom de stödjande samtalen anpassas efter kvinnans

situation, det vill säga om hon är kvar i parrelationen med våldsutövaren, befinner sig i ett uppbrott, har brutit upp eller är i en ny parrelation. De förhållningssätt och metoder som används i stödsamtalen kan variera beroende på samordnarnas utbildningserfarenheter och yrkesbakgrund. Det finns också sådant som är gemensamt, exempelvis hur våld definieras.

Syfte

Det övergripande syftet med denna studie var att undersöka om Utväg Skaraborgs gruppverksamhet och individuella stödsamtal för våldsutsatta kvinnor har påvisbara effekter på kvinnors psykiska hälsa och upplevda livskvalitet och, om de är föräldrar, på kvinnornas förmåga att reflektera över och beskriva sitt barn utifrån barnets perspektiv. De mer specifika frågeställningarna var:

1. Hur skattar kvinnorna sitt psykiska mående?
2. Förändras kvinnornas hälsa och välbefinnande mellan insatsens början och slut?
3. Hur stor andel av kvinnorna skattar sina problem på gränsen till, eller uppnår klinisk nivå av, psykisk ohälsa?
4. Förändras kvinnornas beskrivning av barnen över tid?
5. Skiljer sig effekterna åt mellan de som deltar i gruppverksamhet eller i individuellt samtalsstöd?
6. En mer generell frågeställning var: Vad är kvinnornas erfarenhet av att delta i gruppverksamhet respektive individuella stödsamtal?

Metod

Studien har en så kallad "embedded mixed methods"-design ⁽⁹⁾ och består av en kvantitativ och en kvalitativ del. Såväl i förberedelsen som i genomförandet och rapporteringen av studien har hänsyn tagits till att de kvantitativa och kvalitativa delarna ska vara kopplade till varandra samt att den kvalitativa delen ska kunna bidra till en fördjupad förståelse av de kvantitativa resultaten. Det gör att vi i denna rapport först presenterar de kvantitativa och kvalitativa delarna var för sig, för att sedan avsluta med en konklusion som gäller båda delstudierna.

Rekrytering av deltagare till studien gjordes med hjälp av den personal på Utväg Skaraborg som tar emot kvinnorna vid nybesök. Vid detta besök fick kvinnorna information om studien. De som visade intresse för att delta fick ytterligare information, såväl muntligt som skriftligt, och samtliga deltagare har gett sitt skriftliga samtycke till att delta. Studien har blivit prövad och godkänd av etikprövningsmyndigheten (Dnr 2019-05488).

För att bli tillfrågad om deltagande i studien skulle den aktuella kvinnan 1) ha tillräckliga språkkunskaper i svenska, 2) inte missbruka droger eller alkohol och 3) inte vara gravid eller 4) allvarligt psykiskt sjuk. När det gäller kvinnorna som fått en individuell insats

var även ett inklusionskriterium att 5) de skulle ha bedömts som aktuella för att delta i en grupp, men att de tackat nej till gruppverksamheten och då i stället erbjudits individuella stödsamtal. Kvantitativa data samlades in med hjälp av olika väletablerade frågeformulär vid tre tillfällen: i samband med att stödinsatsen påbörjades (T1), direkt efter avslutad stödinsats (T2) och 12 månader efter första mättillfället (T3). För att få en fördjupad kunskap om kvinnornas upplevelse av deltagande i grupp respektive individuella stödsamtal gjordes även kvalitativa semistrukturerade djupintervjuer med kvinnor som deltagit i kvinnogrupp eller fått individuellt samtalsstöd. Intervjuerna genomfördes efter avslutat deltagande i gruppverksamhet eller individuellt samtal.

Delstudie I

Syfte

Syftet med den första delstudien var att undersöka hur kvinnorna som erbjöds en insats från Utväg skattade sin psykiska hälsa, dels generellt och dels specifikt med avseende på traumasymtom, och hur de skattade sin känsla av sammanhang. Vidare ville vi undersöka om skattningarna förändrades efter deltagande och om eventuella förändringar höll i sig över tid. Vi önskade också sätta eventuella förändringar i relation till våldsutsatthet och se om det fanns någon skillnad i effekterna mellan de som gått i grupp och de som fått individuellt samtalsstöd. Ytterligare ett syfte var att undersöka i vilken utsträckning de kvinnor som hade barn beskriver sina barn utifrån barnets perspektiv och om detta förändras över tid, då det är ett av de teman som ingår i gruppverksamheten.

Metod

För att besvara syftena och frågeställningarna ovan genomfördes en kvantitativ studie med en pre-postdesign, med uppföljning 12 månader efter start.

Deltagare

Totalt inkluderades 89 kvinnor i studien, varav 46 erbjöds gruppverksamhet och 43 individuellt stöd. Åldern varierade från 19 till 75 år, och medelåldern var 37 år. Majoriteten (80 %) av kvinnorna hade barn, och 74 % uppgav att de hade gemensam vårdnad om barnen, 21 % att de hade enskild vårdnad och 5 % att den andra föräldern hade enskild vårdnad. I gruppen ingick kvinnor som blivit utsatta för våld under kort eller lång tid – från kvinnor som varit utsatta under det senaste året till dem som varit utsatta under 28 år. Genomsnittstiden för våldsutsattheten var sju år. I regel hade det första våldstillfället ägt rum under det första året (60 %) av relationen, och närmare 90 % uppgav att våldet skett under de två första åren. En majoritet av kvinnorna (56 %) uppgav att de var fortsatt våldsutsatta när de kom till Utväg. Vad gäller utbildningsnivå, uppgav 5 % av kvinnorna att de hade grundskola, 48 % gymnasium och 47 % eftergymnasial utbildning. Beträffande sysselsättning uppgav 72 % att de arbetade eller studerade. Drygt 20 % av kvinnorna uppgav att de var sjukskrivna, 6 % var arbetslösa och 1 % föräldralediga. Det fanns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan de som erbjöds gruppverksamhet och de som erbjöds individuellt stöd när det gäller några av dessa bakgrundsvariabler.

Frågeformulär

Utöver insamlande av bakgrundsuppgifter och basdata användes beprövade frågeformulär som använts kliniskt och i såväl nationell som internationell forskning.

Våld mot vuxen (VMV) är ett instrument som bygger på Revised Conflict Tactics Scale, men har utvecklats på Psykologiska institutionen på Göteborgs universitet för

svenska förhållanden och prövats inom ramen för iRisk-studierna. Det strukturerade frågeformuläret syftar till att ge en fördjupad bild av omfattningen och typen av våld som respondenten varit utsatt för ^(10,11). Våldet kan delas upp i förekomst av psykiskt våld (exempelvis att våldsutövaren förolämpat, svurit och skrikit, förstört saker och hotat) och fysiskt våld (exempelvis att våldsutövaren slagit, misshandlat, gjort så att läkare behövt uppsökas och/eller tvingat sig till sex).

Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM) är utformat för att kunna bedöma utfall av psykologiska behandlingsinsatser och avser att fånga olika aspekter av psykiskt mående ⁽¹²⁾. De 34 frågorna i formuläret gäller fyra övergripande områden: problem/symtom, fungerande i allmänhet och i relationer, risker som man är utsatt för och utsätter andra för samt subjektivt välbefinnande. Formuläret har prövats och normerats i Sverige ⁽¹³⁾.

Impact of Event Scale–Revised (IES–R) avser att fånga symtom på posttraumatisk stress (PTS) ⁽¹⁴⁾. IES–R innefattar 22 påståenden som skattas på en 5-gradig skala från 0 ("inte alls") till 4 ("extremt mycket"). IES-R har tre delskalor som motsvarar de tre huvudsymtomklustren vid posttraumatiskt stressyndrom (PTSD): återupplevande, undvikande och hyperarousal (fysisk och/eller psykisk anspänning eller vaksamhet). Totalpoängen kan variera från 0 till 88, och högre poäng indikerar en högre grad av posttraumatisk stress. Det förekommer olika förslag på gränsvärden för när PTSD kan misstänkas och när den person som har fyllt i formuläret är i behov av ytterligare klinisk uppmärksamhet och utredning. Det gränsvärde som används i denna rapport är 33 poäng, vilket motsvarar ett medelvärde per fråga på 1,5 och är det som förslagits av Creamer med kollegor ⁽¹⁵⁾.

Känsla av sammanhang (KASAM) mäter i vilken grad man upplever förståelse för det som sker och förutsägbarhet i tillvaron och har de resurser som krävs för att hantera det som händer, samt i vilken mån det upplevs meningsfullt och stimulerande att möta de utmaningar och krav som man ställs inför ⁽¹⁶⁾. Måttet antas återspegla allmän hälsa och välbefinnande. Instrumentet innehåller 13 frågor som mäts på en 7-gradig skala; ju högre totalpoäng desto större känsla av sammanhang ⁽¹⁷⁾.

Mind-Mindedness Coding (MM) är en metod som fångar upp den vuxnessinne-för-sinne, det vill säga förälderns benägenhet att reflektera över och beskriva sitt barn utifrån barnets perspektiv ⁽¹⁸⁾. Mammorna ombads att, utifrån en öppen fråga skriftlig beskriva sitt barn. Beskrivningen kodades sedan och ett index räknades ut för i vilken utsträckning beskrivningarna gav uttryck för så kallat sinne-för-sinne. Två personer kodade de skriftliga beskrivningarna. För att kontrollera samstämmigheten mellan de olika kodarna gällande om de hade bedömt beskrivningarna som innehållande uttryck för sinne-för-sinne, dubbelkodade vi en tredjedel av beskrivningarna. Därefter beräknade vi Cohen's kappas, som befanns vara 0,73, vilket pekar på en god samstämmighet. Vi kontrollerade också för samstämmigheten när det gäller skattning och beräkning av index. Här använde vi en procedur som kallas Intra Class Correlations (ICC). ICC blev i dessa beräkningar 0,94, vilket i statistiska sammanhang brukar kategoriseras som "excellent".

Analys

Inledningsvis har vi gjort en analys av resultaten från undersökningen med VMV, för att få en uppfattning om kvinnornas våldsutsatthet. För att undersöka om det föreligger några statistiskt säkerställda skillnader över tid har vi använt icke-parametrisk statistik (McNemars test för relaterade sampel, och chi-två). Därefter har vi undersökt hur kvinnorna som fått stöd från Utväg mår psykiskt i jämförelse med kvinnor i allmänhet, genom jämförelser med normdata. När så kallade kliniska gränsvärden har varit tillgängliga, har vi också undersökt om kvinnornas självskattade värden ligger på sådana nivåer att de indikerar att problemen är betydande och att man skulle kunna vara i behov av stöd för att hantera dem. Detta har gjorts med oberoende t-tester. Därefter har vi i beroende t-tester undersökt om det finns en statistiskt signifikant förändring mellan de olika mättillfällena. Vi har följt en vanlig konvention inom forskning och betraktat våra resultat som statistiskt säkerställda (signifikanta) då p-värdet i våra statistiska beräkningar varit under 0,05. Vi har också valt att redovisa storleken på skillnaden i form av så kallad effektstorlek med hjälp av Cohen's d. Ofta anges en effektstorlek på 0,20 som liten, 0,50 som måttlig och över 0,80 som stor ⁽¹⁹⁾. När det gäller jämförelser av om det är någon skillnad i förändring för dem som gått i gruppverksamheten respektive individuellt, har vi använt oss av Analysis of covariance (ANCOVA), där kvinnornas värden vid start har använts som kovariat och den intervention de får som en fixerad faktor. I dessa analyser har vi också kontrollerat för våldsutsatthet under det senaste året utifrån VMV.

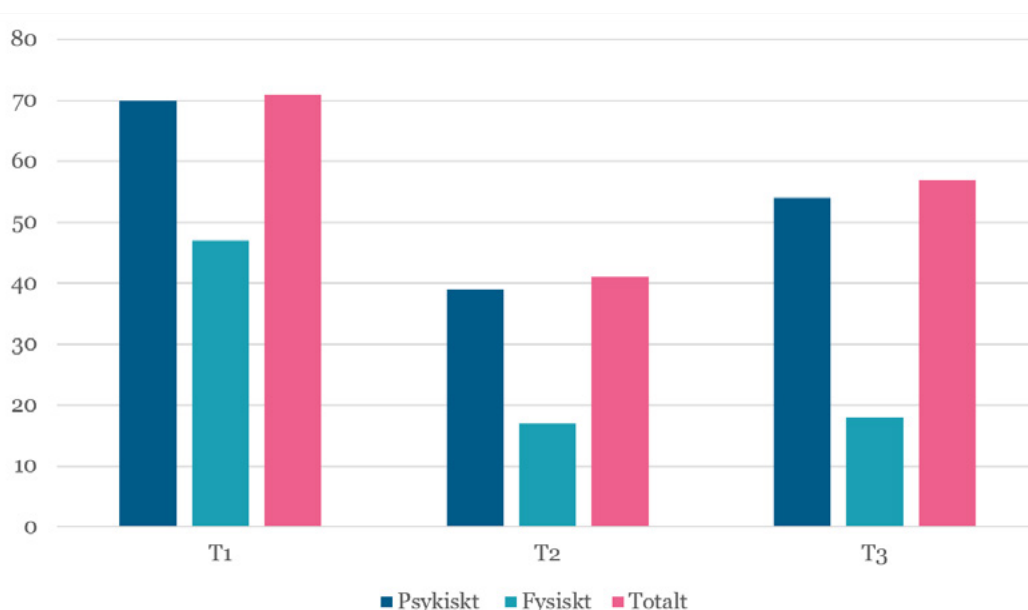
Resultat

Nedan redovisar vi resultaten av våra analyser utifrån de olika områden och de skattningsskalor som vi har använt. I redovisningen används T1 för att beskriva de data som samlades in i samband med att stödinsatsen påbörjades, T2 för data direkt efter avslutad stödinsats och T3 för data som samlades in 12 månader efter första mättillfället.

Våldsutsatthet

På Våld mot vuxen (VMV) uppgav 71 % av kvinnorna som erbjöds en insats att de utsatts för våld under det senaste året. Det kunde handla om psykiskt (70 %) och/eller fysiskt (47 %) våld. Våldsutsattheten uttryckt i procent vid de tre datainsamlingstillfällena är redovisad i diagram på nästa sida.

Diagram 1. Våldsutsatthet under det senaste året uttryckt i procent

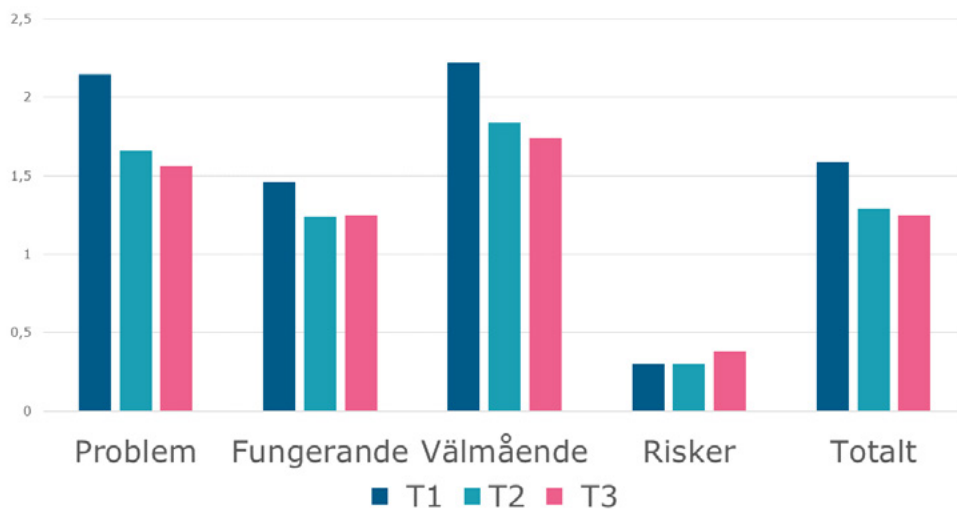


Mellan T1 och T2 finns en statistiskt säkerställd minskning av kvinnornas självrapporterade våldsutsatthet under det senaste året. Det gäller såväl psykiskt (39 %, $p = 0,001$) och fysiskt (17 %, $p = 0,003$) som totalt (41 %, $p = 0,001$). Vid T3 rapporterar kvinnorna dock en statistiskt säkerställd ökning av våldsutsatthet jämfört med T2 (57 %, $p = 0,04$). Denna ökning drivs framför allt av att de rapporterar mer psykiskt våld (54 %, $p = 0,07$), medan det fysiska våldet i princip ligger på samma nivå (18 %, $p = 1,00$). Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan de som gått i grupp eller individuellt vid något av tillfällena, men vid T2 finns det en tendens till att de som gått individuellt rapporterar större våldsutsatthet ($p = 0,061$).

Psykisk hälsa

Kvinnornas självskattningar på Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM) beträffande psykiskt mående, redovisas i diagram 2 nedan. Vid en jämförelse med kvinnor i en svensk icke-klinisk normeringsgrupp⁽¹³⁾, visar det sig att kvinnorna som kommer till Utväg är en mycket belastad grupp. De rapporterar statistiskt säkerställt fler problem/symtom, sämre fungerande i allmänhet och i relationer, mindre välmående och större risk. Skillnaden mot kvinnorna i normeringsgruppen är stor, det vill säga effektstorlekarna ligger över 0,80 på samtliga områden, utom när det gäller risker, där skillnaden är liten.

Diagram 2. CORE-OM

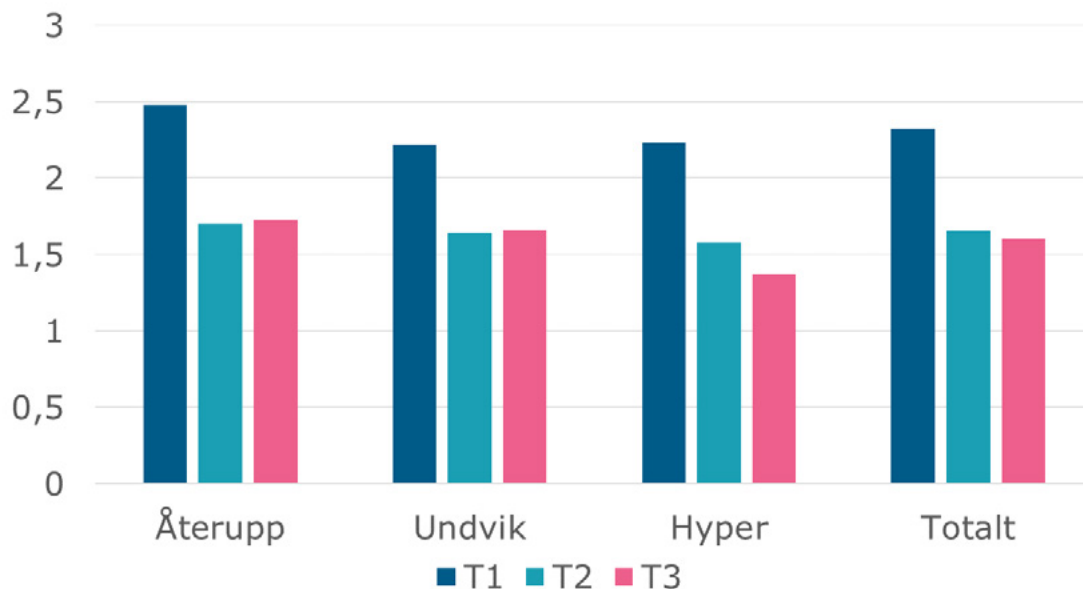


Skalorna är gjorda så att ett högre värde innebär fler problem eller svårigheter inom ett område

Efter deltagande i Utvägs gruppverksamhet eller i individuella samtal rapporterar kvinnorna en förbättring på samtliga områden utom när det gäller risker. Att just området risker inte förändras nämnvärt är kanske inte så överraskande, då kvinnornas rapportering av risker var förhållandevis låg redan vid starten. Förändringen vad gäller de andra områdena verkar hålla i sig till datainsamlingstillfället 12 månader efter start. Det föreligger ingen statistiskt säkerställd skillnad i förändring mellan de som gått i gruppverksamhet eller fått individuellt stöd. Det sker alltså en positiv utveckling efter deltagande i Utvägs verksamhet, men man ska samtidigt komma ihåg att flera av kvinnorna uppvisar fortsatt dåligt mående och är i behov av hjälp och stöd. Skillnaderna på gruppnivå mellan kvinnorna i Utväg och normeringsgruppen efter insatsen och vid 12 månader är fortfarande statistiskt säkerställda, även om storleken nu har blivit liten till måttlig. Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader mellan de som gått i grupp och individuellt när det gäller kvinnornas skattningar av förändringar på CORE-OM. Vid T3 finns det dock ett samband mellan psykiskt mående och huruvida kvinnorna rapporterar att de varit utsatta för våld under det senaste året eller ej ($F = 4,281$, $p = 0,46$). Kvinnorna som rapporterar fortsatt våldsatthet rapporterar också en sämre psykisk hälsa på totalskalan.

När det gäller kvinnornas skattning av symtom på posttraumatisk stress på **Impact of Event Scale–Revised** (IES–R), skattar 83 % av kvinnorna att de ligger över det värde som indikerar risk för PTSD, och de skulle följaktligen behöva utredas ytterligare. Detta understryker vilken utsatt grupp det är som kommer till Utväg, liksom det understryker behovet av stöd. Efter att ha deltagit i Utvägs verksamhet rapporterar kvinnorna dock en statistiskt säkerställd minskning av symtom på posttraumatisk stress på samtliga delskalor och på totalskalan (diagram 3).

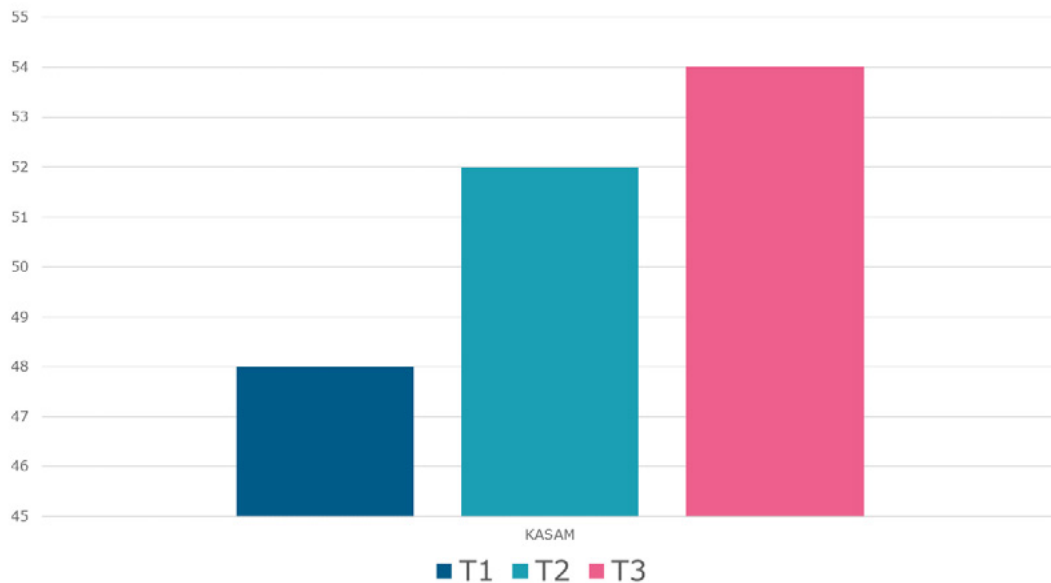
Diagram 3. IES-R – förändring över tid



Effektstorleken på förändringen mellan den första datainsamlingen innan kvinnorna fått en insats och efter insatsen, är stor när det gäller totalskalan ($d = 0,88$) och delskalan "återupplevande" ($d = 1,05$). Beträffande "undvikande" och "hyperarousal" är den måttlig ($d = 0,57$ respektive $0,68$). Förändringen håller i sig till datainsamlingstillfället ett år efter insatsen. Dessa siffror kan ses i relation till en tidigare nationell studie av stödinsatser till mammor som utsatts för våld av en partner ⁽⁵⁾. I den studien var effektstorleken från förmätning till ettårsuppföljning på totalskalan måttlig ($0,50$). Samtidigt som denna förändring finns på gruppnivå, kan vi konstatera att drygt hälften av kvinnorna (52 %) rapporterar fortsatt posttraumatiska symtom, som skulle behöva utredas vidare även vid ettårsuppföljningen. Det föreligger ingen statistiskt signifikant skillnad i förändringar mellan de olika mättillfällena för de som gått i grupp eller individuellt. Det som däremot har betydelse är om kvinnorna rapporterar att de varit fortsatt våldsutsatta utifrån VMV under det senaste året. Där finns det statistiskt säkerställda skillnader vid såväl T2 ($F = 9,300$, $p = 0,004$) som T3 ($F = 5,963$, $p = 0,019$), vilket pekar på ett samband mellan fortsatt våldsutsatthet och större rapportering av traumasymtom.

Kvinnornas skattning av allmän hälsa och välbefinnande på Känsla av sammanhang (KASAM) är statistiskt signifikant lägre än för en svensk referensgrupp (20), och skillnaden är stor ($d = 1,12$). Kvinnorna skattar en statistiskt signifikant ökad KASAM efter deltagande i Utvägsverksamheten ($p < 0,05$, $d = 0,32$), vilket illustreras i diagram 4.

Diagram 4. KASAM – förändring över tid



Även om det sker en ökning av kvinnornas skattningar av KASAM, är det värt att notera att de ligger fortsatt statistiskt signifikant lägre än referensgruppen, men att skillnaden vid T3 är måttlig ($d = 0,57$). Det finns inga statistiskt signifikanta skillnader mellan de som fått individuellt stöd och de som gått i grupp. Det finns inte heller några statistiskt säkerställda samband mellan kvinnornas rapportering av våldsutsatthet och KASAM, men väl en tendens vid T3 att kvinnorna som varit våldsutsatta under det senaste året skattar lägre KASAM ($F = 3,155$, $p = 0,083$).

Sinne-för-sinne

När det gäller sinne-för-sinne (**Mind-mindedness**), det vill säga benägenheten att reflektera över och beskriva sitt barn utifrån barnets vilja, önskringar, känslor och intentioner, finns inga normdata att jämföra med. Kvinnorna jämförs bara med sig själva vid de olika datatillfällena, vilket innebär att jämförelsen gäller om förekomsten av beskrivningar utifrån barnets "sinne" hos den enskilda kvinnan har ökat eller minskat över tid. Här finns det inga statistiskt säkerställda skillnader på gruppnivå, vare sig över tid, mellan de olika mättillfällena eller mellan de kvinnor som erbjudits gruppverksamhet respektive individuella samtal.

Delstudie II

Syfte

Syftet med delstudien var att få en fördjupad förståelse för deltagarnas erfarenhet av att delta i Utväg Skaraborgs gruppverksamhet respektive individuella stödsamtal.

Metod

Vald forskningsdesign i delstudie II är kvalitativa intervjuer och tematisk analys.

Informanter

Studiens population är kvinnor som sökte stöd vid Utväg Skaraborg 2020–2021 och som har avslutat sitt deltagande i Utvägs kvinnogrupp eller i individuella stödsamtal. Exkluderade för medverkan i studien var kvinnor som inte talade svenska. Även gravida kvinnor, kvinnor med allvarlig psykisk sjukdom samt kvinnor med missbruksproblematik exkluderades. Av de 89 kvinnor som deltog i den övergripande studien genomfördes för delstudie II intervjuer med 20 kvinnor, varav 11 hade deltagit i gruppverksamhet och 9 hade fått individuella stödsamtal. Sju kvinnor tackade nej till att delta i de kvalitativa intervjuerna. Av dessa sju kvinnor hade sex deltagit i individuella samtal och en kvinna i gruppverksamhet.

Kvinnornas ålder varierade från 24 till 75 år; medelåldern var 39 år. Majoriteten (85 %) av kvinnorna hade barn, och 67 % uppgav att de hade gemensam vårdnad om barnen, 20 % att de hade enskild vårdnad och 13 % att den andra föräldern hade enskild vårdnad. I genomsnitt hade kvinnorna varit utsatta för våld i 19 år, med en spridning från det senaste året till 28 år. Det första våldstillfället hade i regel ägt rum under det första året (55 %) av relationen, och närmare 90 % uppgav att våldet börjat under de två första åren. En majoritet av kvinnorna (58 %) uppgav att de var fortsatt våldsutsatta när de kom till Utväg. När det gäller utbildning och sysselsättning, uppgav 30 % av kvinnorna att de hade gymnasium och 70 % eftergymnasial utbildning. Så många som 75 % uppgav att de arbetade eller studerade, medan 20 % av kvinnorna uppgav att de var sjukskrivna och 5 % att de var arbetslösa.

Datainsamling

De kvinnor som tillfrågats och samtyckt till att delta i intervjustudien fick i samband med ett första besök på Utväg muntlig och skriftlig information om studiens syfte och genomförande. Kvinnorna informerades även om att deltagandet var frivilligt och att de kunde välja att avbryta sin medverkan när de ville. När kvinnan tackat ja till att delta i studien, gav hon ett skriftligt informerat samtycke till att bli kontaktad för att boka tid och plats för intervju. Kvalitativa semistrukturerade djupintervjuer genomfördes mellan januari och april 2022. Den längsta intervjun varade i 2 timmar och 37 minuter, medan

den kortaste var 22 minuter lång. Generellt var intervjuerna med kvinnor som deltagit i gruppverksamhet längre än intervjuerna med kvinnor som deltagit i individuella samtal. I genomsnitt varade intervjuerna i 56 minuter. Sjutton av dem genomfördes ansikte mot ansikte i Utvägs lokaler, och tre intervjuer genomfördes via telefon. En intervjuguide användes, och intervjuerna spelades in med hjälp av diktafon. Intervjuerna inleddes med att intervjuaren som genomförde intervjuerna presenterade sig och informerade om studiens syfte. Informanterna fick samtidigt information om hur materialet skulle behandlas och förvaras samt att de hade rätt att avsluta eller avbryta deltagandet utan att uppge anledning. De fick även en gång information om att deltagandet var frivilligt. Blankett för samtycke signerades av informanterna före intervjun.

De inledande frågorna gällde allmän livssituation före deltagandet i gruppverksamhet eller individuella samtal på Utväg, vad som föranledde kontakten med Utväg samt nuvarande livssituation. De kvinnor som deltagit i individuella samtal fick därefter den övergripande frågan "Kan du berätta för mig om hur det har varit att delta i de enskilda samtalen?". Kvinnor som deltagit i gruppverksamhet fick motsvarande fråga: "Kan du berätta för mig om hur det har varit att delta i gruppverksamheten?". Sedan följde ytterligare frågor, för att få en fördjupning av informanternas upplevelse av deltagandet, samt avslutande frågor. Intervjuerna transkriberades i sin helhet. Efter varje avslutad intervju fick informanten reflektera över intervjun samt deltagandet i studien, men det materialet har inte använts i rapporten.

Analys

Det kvalitativa materialet, bestående av intervjuer med deltagare i Utvägs kvinnoverksamhet, har analyserats tematiskt. Denna analysmetod kännetecknas av teoretisk flexibilitet och innebär kortfattat att identifiera, analysera och rapportera teman och mönster av mening i ett material ⁽²¹⁾. Brännvall och Örmon har inledningsvis på var sitt håll läst intervjuerna, markerat relevanta citat och genererat initiala teman. Dessa initiala teman har sedan jämförts, analyserats och sorterats. Därefter har de förfinats, så att de tydliggjorts, separerats inbördes och strukturerats i relation till varandra, samt ordnats i fyra huvudteman och sexton underteman.

Resultat

Erfarenheter av att delta i Utvägs verksamhet för våldsutsatta kvinnor

I texten används begreppet gruppleddare för den personal som är ansvariga för och håller i gruppverksamheten. Personalen på Utväg som träffar klienterna i de enskilda stöd-samtalen är anställda som kuratorer men kallas i texten för samordnare.

Studie II beskriver kvinnornas erfarenheter av att delta i Utvägs individuella stödsamtal och gruppverksamhet. I denna resultatdel beskrivs de huvudteman och underteman som genererats i den kvalitativa analysen (tabell 1). Inledningsvis beskrivs hur kvinnorna upplevde rambetingelserna för Utvägs verksamhet, såsom ledarnas förhållningssätt, antalet träffar och träffarnas teman. Därefter beskrivs upplevelsen av att känna sig sedd och trygg på Utväg, en upplevelse som framstår som en viktig förutsättning för att med hjälp av Utväg ta sig vidare i uppbrottet ur våld. Efter det beskrivs kvinnornas erfarenheter av hur samtalen på Utväg underlättade för dem att ta sig ur våld. Här beskrivs också det behov av stöd som finns kvar efter att man avslutat samtalen på Utväg.

Tabell 1. Beskrivning av teman

Huvudtema	Undertema
Utvägs rambetingelser	Olika vägar in Hög tillgänglighet Professionellt förhållningssätt För- och nackdelar med löpande intag Relevanta teman "Lagom" omfattning Svårt med digitala träffar
Kände mig sedd	Utbyte av varandra Känslor av trygghet
Resan ur våld	Timing Förstå vad jag varit med om Sluta klandra sig Rustas för livet
Resan är inte över	Ovisst utan Utväg Inte helt fri från våld Behov av annat stöd

Utvägs rambetingelser

Olika vägar in

Det finns många vägar in till Utväg. Det vanligaste var att kvinnorna hänvisades till Utväg av en myndighetskontakt, exempelvis en psykolog, kurator eller rehabiliteringskoordinator som arbetade på vårdcentral. Många hänvisades till Utväg av socialsekreterare på socialtjänsten, exempelvis efter familjerådgivning eller en anmälan om oro för att deras barn far illa. Det förekom också att polisen eller arbetsförmedlingen rekommenderade dem att söka sig till Utväg. En annan ingång till Utväg var genom personer i det sociala nätverket, såsom en släkting, en vän eller en lärare som förstått att de utsattes för våld. Ytterligare en ingång till Utväg var att på egen hand söka efter stöd på internet. En informant kände till Utväg genom sitt arbete.

Hög tillgänglighet

Kvinnorna har olika erfarenhet av hur lång tid det tog från första kontakten med Utväg tills de fick komma på ett första samtal. En upplevelse som delas av många är att de fick komma på ett individuellt samtal i nära anslutning till att de sökt stöd. Att få komma på ett samtal utan dröjsmål beskrivs som viktigt, då väntan på en samtalstid upplevdes som ångestfull. Väntetiden för att komma på gruppsamtal upplevdes dock av vissa som lång. Upplevelsen av kontakten med Utväg varierar. Men majoriteten är nöjda med kontakten och uttrycker att personalen varit välkomnande och tillgängliga. En informant säger att kontakten varit ”positivt och gott ända sen första samtalet till sista kontakten helt enkelt”, (Deltagare individuellt samtal) och en annan talar om att ”tillgängligheten när man väl är inne i är jättegod” (Deltagare gruppverksamhet).

Som jag sa förut, att man liksom vet att man har dem där. Att man kan bara ringa, ett samtal eller skicka ett mejl, så hör de alltid av sig när de kan och har tid och det. (Deltagare gruppverksamhet).

Några informanter berättar att Utväg varit noga med att informera om inställda träffar och att boka en ny tid, medan andra menar att personalen inte återkommit till dem så som de lovat. En informant säger:

Men just den här återkopplingen kan bli bättre, och om det är någon ny tid eller något de ska kolla upp. (Deltagare gruppverksamhet)

Det framstår som viktigt att Utvägs personal är noga med att återkoppla när de har lovat att göra det, då informanterna kan uppleva en orkeslöshet i situationer som kräver aktivt deltagande eller gensvar. En informant beskriver det som positivt att Utväg varit aktiva i sin kontakt med henne, så att hon inte ”kommit undan” deras stöd genom att vara passiv (Deltagare individuellt samtal). En annan informant berättar att bristen på återkoppling fått henne att bli lite negativt inställd till att gå på Utväg. Om man som våldsutsatt inte

får återkoppling, finns inte tillräckligt med ork för att "ligga på" för att få stöd:

Det kändes som att man fick ligga på, och i den situationen när man är helt slutkörd så kanske man inte riktigt orkar det, om vi säger så. Utan då var man liksom... Fick man inget svar så struntade man i det för det var så mycket ändå. (Deltagare gruppverksamhet)

Informanterna anser att Utväg varit tillmötesgående gällande samtalstider. En informant som inte lämnat våldsutövaren uppskattar att samordnaren stämt av med henne om hur kontakten dem emellan kan ske på ett tryggt sätt: "Jag tycker de har varit väldigt avkännande hur kontakten ska ske" (Deltagare individuellt samtal).

Professionellt förhållningssätt

De flesta som gått i grupp är nöjda med gruppledarnas förhållningssätt. Inte minst lyfter man fram att deras kompetens och erfarenhet av att ha stöttat våldsutsatta gjorde att man kände sig förstodd och bekräftad. Ledarna var inlyssnande, icke-dömande och ingav trygghet. Gruppledarnas förmåga att få kvinnorna att reflektera över sig själva och sin situation uppskattades.

En del informanter framhåller även lyhördheten hos gruppledarna som positiv, där ledarna anpassade samtalet, fördelade samtalstiden samt bröt in i samtalet utifrån vad situationen krävde. Gruppledarna var, menar informanterna, på ett positivt sätt uppmärksamma på gruppdynamiken och noga med att bjuda in nya deltagare i samtalet samt såg till att samtliga deltagare erbjöds möjlighet att tala. Gruppledarna var även uppmärksamma på deltagare som hade ett extra stort behov av att prata om sina erfarenheter. Informanterna uppskattar också att gruppledarna informerade om samtalsregler. Det förekom dock att ledarna inte tog ansvar för samtalet och inte ingrep när deltagarna bröt mot samtalsregler, såsom att avbryta och kommentera en berättelse. En informant berättar att risken för att kritiserar av andra gruppdeltagare hämmade samtalet:

Och där tycker jag att ledarna kunde ha varit mer noga med att sätta reglerna. För då hade det funnits mera utrymme att gå rakt på kärnan där det gjorde ont just då, i stället för att prata runt för att se hur de andra reagerade. (Deltagare gruppverksamhet)

Engagemang från gruppledarna uppskattades av deltagarna. En informant berättar att samtalsledarna fått henne att känna sig "viktig" (Deltagare gruppverksamhet). Möjligheten att kontakta gruppledaren mellan grupptillfällen, samt att ett individuellt samtal var möjligt att få om det fanns behov, upplevs som positivt.

Det framstår som viktigt att gruppledarna tydligt markerar vad som är rätt och fel och bekräftar de handlingar som kvinnorna utsatts för som våld. Vissa informanter lyfter fram att gruppledarna hjälpte dem att se vad som är rätt och fel i en relation. Andra framför att gruppledarna hade ett mer neutralt förhållningssätt och önskar att ledarna

tydligare hade tagit ställning och markerat vad som är rätt och fel i vissa situationer, exempelvis bekräftat att vissa handlingar inte är normala, utan utgör våld och brottsliga gärningar. En informant uttrycker att gränserna för vad som är rätt och fel suddas ut när man är våldsutsatt, och att det därför är till hjälp om någon annan markerar vad man själv inte har förmåga att se:

Jag hade levt i det alltid och då blir det ju normalt och då när någon liksom utomstående vettig människa säger stopp där nu. Alltså man är ju så man förminskar allting och hela ens sanning blir ju helt förvriden. För att det är det de säger, som man tror på till slut. Då behöver man någon som liksom knackar eller bankar på och säger "Nej". Det behövs reaktioner.
(Deltagare gruppverksamhet)

Det framstår också som viktigt att gruppledarna delar med sig av sina kunskaper om samhällets möjlighet till stöd. Flera informanter uttrycker att gruppledarna, med all sin kunskap både om våld och om vilket stöd samhället kan tillhandahålla, gärna kunde ha gett dem fler råd och mer praktiskt stöd. En synpunkt är att man, när väl tagit steget och kommit in i en stödjande verksamhet, borde få mer av det. En informant säger:

Där kanske man borde kunna hjälpa till lite till, när man ändå sitter här och pratar om de... om de olika sakerna. Vart kan jag vända mig? Kan du hjälpa mig här liksom? För jag är ju här nu, i ett program liksom. (Deltagare gruppverksamhet)

Insatser i form av råd och stöd varierade. Det finns önskemål bland kvinnorna om att få mer konkreta råd om hur de kan möta de praktiska svårigheter som kan uppkomma. Andra deltagare upplever att de fått ett praktiskt stöd av sin kontakt på Utväg. Det kan innefatta kontakt med personer på myndigheter eller att ha fått hjälp med att skriva intyg till socialtjänsten.

De informanter som deltog i individuella samtal är nöjda med sin samordnares förhållningssätt. En informant beskriver sin samordnare som "en stöttepelare i livet" (Deltagare individuellt samtal). Informanterna kände sig även trygga under samtalen. De uppger att de kunde berätta vad de ville, utan att känna sig dömda av samordnaren. Detta icke-dömande förhållningssätt var viktigt, inte minst med tanke på att en del av kvinnorna hade kritiserats av personer i sin omgivning när de berättat om sin utsatthet: Alltså, det är inget dömande bemötande. Det kan jag ju ha fått av andra liksom: "jamen, hur kan du tänka så?" eller... Inget sådant, och det var väldigt skönt att få prata om det helt utan att bli dömd eller ifrågasatt. (Deltagare individuellt samtal)

I likhet med gruppdeltagarna känner de som gått i individuella samtal sig förstådda av samordnarna tack vare deras kompetens och erfarenhet av att stödja våldsutsatta.

För- och nackdelar med löpande intag

I gruppverksamheten sker intaget till varje grupp löpande, vilket innebär att det tillkommer nya deltagare i takt med att andra slutar. En konsekvens av det löpande intaget är att deltagarna i samma grupp har deltagit i olika antal träffar och även kommit olika långt i sitt uppbrott.

Det löpande intaget upplevs olika av informanterna. Av betydelse för upplevelsen är bland annat hur ofta det kom nya kvinnor till gruppen. En informant talar om det löpande intaget som varande ”på både gott och ont” (Deltagare gruppverksamhet).

De som beskriver det löpande intaget i positiva ordalag lyfter fram att deltagarna befann sig i olika skeden av sitt uppbrott ur våld. Därigenom fanns det alltid mer erfarna deltagare, som uppvisade en större styrka och som nyare deltagare kunde inspireras och få råd av. Mer erfarna deltagare som visar förståelse för ens situation och som inte dömer en, är också viktigt för nya deltagare som inte är vana vid att tala om sin våldsutsatthet. En informant beskriver det som ”jätte viktigt” att det löpande intaget får vara kvar (Deltagare gruppverksamhet).

Det som beskrivs som negativt med löpande intag är bland annat att vissa deltagare slutat innan man hunnit lära känna dem. Det beskrivs även som negativt att behöva presentera sig på nytt vid varje tillfälle det kommer en ny deltagare till gruppen, vilket leder till mindre engagerade presentationer med tiden. En deltagare säger att ”till slut orkar man inte riktigt presentera sig” (Deltagare gruppverksamhet). I slutet av gruppträffarna kändes det inte lika viktigt att lära känna de nya, då man ändå skulle sluta snart. Det löpande intaget beskrivs ibland också som negativt för samhörigheten i gruppen, jämfört med om gruppen haft samma deltagare från början till slut.

Relevanta teman

Gruppsamtalen på Utväg hade olika teman. Att på förväg känna till vilket tema som skulle avhandlas gjorde att man kunde förbereda sig. Temana beskrivs i huvudsak som relevanta, då de behandlade olika aspekter av deltagarnas liv. Men många teman upplevdes som krävande, eftersom de väckte minnen till liv och satte i gång inre processer. Informanterna lyfter fram olika teman som mer eller mindre viktiga.

Ett tema som beskrivs som centralt för samtalen på Utväg är **temat om våld**. Under detta tema fick deltagarna ta del av en bred definition av våld, som innebar att de förstod att det de själva erfarit räknas som våld. Att förstå sina erfarenheter som våldserfarenheter, var det mest givande med samtalen på Utväg. En informant beskriver upplevelsen som en ”uppenbarelse”. Vidare presenterades teoretiska modeller som beskriver våldet, såsom Walkers våldscykel och Duluths makt- och kontrollhjul, för deltagarna under det här temat. Informanterna berättar att de kände igen sig i dessa modeller och att de hjälpte dem att förstå vad de varit med om. En informant säger:

Jamen, det är faktiskt så det ser ut, att det smyger sig på och sen så blir det att cyklerna blir tätare och tätare, och det är precis så det har varit för mig. (Deltagare gruppverksamhet)

Temat om barn beskrivs som både viktigt och emotionellt smärtsamt, då det satte fokus på barnens upplevelse av att leva i våld. Temat gav en större förståelse för hur barnen farit illa och för barnens maktlöshet i sin situation. Barnen kan inte välja att lämna. En informant berättar att denna förståelse ”tog [henne] väldigt hårt”:

Det blev väldigt jobbigt liksom för man fattar att det... Jag har ju stått ut med det, och det har jag ju valt att göra, men hon [hennes dotter] har ju bara fått hänga med mig. (Deltagare gruppverksamhet)

Många berättar om känslor av sorg över vad barnen upplevt, och i vissa fall fortfarande upplever. Särskilt smärtsamt tycks det ha varit att titta på en film där ett barn berättar om pappans våld mot mamman. För en informant, var filmen som ett ”slag i mellangärdet” (Deltagare gruppverksamhet), då hennes barn beskrivit sina upplevelser på samma sätt som barnet i filmen. Barntemat var viktigt, eftersom många av deltagarnas barn fortsatt behövde ha kontakt med sin pappa efter separationen, och i vissa fall fortsatt tvingades leva med våld. Då var det viktigt för deltagarna att få hjälp med hur de kunde stödja barnen.

Ett tema som beskrivs som bra är genomgången av **det traumatiska bandet**, det vill säga hur den våldsutsatta kvinnan binds till våldsutövaren. Det gav en förståelse för att man är mer bunden till våldsutövaren än man tror, bland annat genom våld efter separationen.

Temat om hälsokonsekvenser av våld beskrivs också som viktigt. Det gjorde deltagarna medvetna om sin egen ohälsa och om sitt behov av vård och behandling.

Ett tema som beskrivs i både positiva och mindre positiva ordalag är **temat om kvinnohistoria**. Temat gav kunskap om könsojämlikhet i samhället och dess koppling till det våld som kvinnorna själva utsatts för. Det gjorde också att man kunde känna igen mönster av kvinnors underordning i sin egen släkts historia. Temat beskrivs av flera informanter som intressant, men inte så relevant för den situation de befann sig i när de gick på Utväg. Temat bestod mest av information från ledarna och mindre av interaktion mellan deltagarna.

Ett mindre uppskattat tema är det som handlade om **rättigheter och lagstiftning**. Det upplevdes som alltför teoretiskt. Ett önskemål är att temat ska utgå från kvinnornas konkreta situationer och vad de har för rättigheter och skyldigheter i förhållande till behovet av information och stöd – exempelvis deras rättigheter vad gäller vårdnad, boende och umgänge med barnen, att skydda sig själva och barnen, sjukpenning, insatser och bistånd från socialtjänsten samt bodelning. Det finns också önskemål om tips på duktiga jurister eller fonder för ekonomisk ersättning. Flera informanter önskar att de hade fått mer praktiska råd och strategier för hur man kan hantera livet efter separationen,

inklusive våldsutövaren.

En del informanter uttrycker också önskemål om fler möjligheter till samtal om teman som man inte haft möjlighet att delta i, eller teman som man vill återkomma till. Ett annat önskemål är att varje tema behandlas under längre tid, så att det finns tid både för gruppledarnas genomgång och för deltagarnas reflektioner. Informanterna menar att det skulle vara gynnsamt för det aktuella temat, då avstämningarna kunde upplevas som tidskrävande, vilket i sin tur påverkade tiden som fanns kvar för temat. Ett annat önskemål är att träffarna och temat dokumenteras. På så sätt skulle det vara möjligt att återkomma till informationen som tagits upp under temat.

“Lagom” omfattning

Många är nöjda med både längden på träffarna och antalet träffar. Träffarna beskrivs som lagom långa, då de var tillräckligt långa för att hinna tala igenom temat och tillräckligt korta för att deltagarna inte skulle bli dränerade av att tala om svåra saker:

Det var tillräckligt långt för att vi skulle hinna prata och gå igenom allt och samtidigt så man blir ju väldigt trött efteråt, alltså det, man ger ju så mycket av sig själv. (Deltagare gruppverksamhet)

Det finns också önskemål om att träffarna skulle förlängas:

Kanske en halvtimme till eller så, för det var lite stressigt varje gång mot slutet när man skulle säga det sista, lite ”jamen, jag vill säga detta också” [fniss]. Ja, det märks att man behöver tid, man behöver mycket tid. (Deltagare gruppverksamhet)

De som upplevde antalet träffar som lagom menar att det med fler träffar finns en risk för att man inte går vidare i livet. En kvinna säger:

För risken är kanske att man hade ältat om allt igen om man hade fortsatt att gå, så att säga. (Deltagare gruppverksamhet)

En del kvinnor hade dock önskat fler träffar i gruppen. Med fler träffar hade man kunnat ägna mer tid åt temat och, som en informant säger, kunnat ”gå mer in på djupet på varje tema” (Deltagare gruppverksamhet). Det finns också önskemål om fler träffar för att ta igen teman man inte kunnat medverka i, eller för att samtala om aktuella situationer eller ämnen utan att vara styrd av ett tema. Till det senare finns förslag om att gruppen skulle kunna träffas utan gruppledare. En informant berättar: ”det skulle vara skönt att ha lite så där upphämtningsgångar om man har missat någonting” (Deltagare gruppverksamhet). Det finns också synpunkter på tidsintervallet mellan träffarna. En informant hade önskat två träffar i veckan.

Flertalet uppger en gruppstorlek på 6–8 personer som relevant för att samtliga ska ha möjlighet att samtala. Samtidigt beskrivs det som positivt när de var färre i gruppen. Då

fanns det mer tid att prata för dem som önskade. En informant nämner att storleken på gruppen ändrades från fyra deltagare inledningsvis till att mot slutet växa till åtta deltagare. Hon menar att träffarna var mer givande när gruppen var mindre, eftersom varje deltagare då hade mer tid att tala.

De som gick i individuella samtal känner sig nöjda med antalet samtal. Många beskriver det i termer av "lagom". Antalet samtal bestämdes allt eftersom i samråd med samordnaren. Så här säger en informant:

För mig var det lagom antal för att det kändes som, att när vi gjorde sista samtalet, som att vi var ganska klara. Det var uppsorterat i hjärnan och jag hade fått verktygen hur jag skulle fortsätta. (Deltagare individuellt samtal)

Det framgår av intervjuerna att de som deltog i individuella samtal slutade gå på samtal när de kände att de klarade sig utan Utvägs stöd.

Begränsande med digitala träffar

Covid-19-pandemin pågick när informanterna deltog i Utvägs verksamhet. Under denna tid fanns det restriktioner gällande gruppstorlek, avstånd och skyddsutrustning i form av visir och munskydd. En följd av dessa restriktioner var att individuella träffar och gruppträffar kunde vara digitala. Under de digitala träffarna anslöt deltagarna till mötet via en länk hemifrån. Deltagandet vid dessa digitala träffar beskrivs som svårt, och de upplevdes som ett sämre alternativ än de fysiska träffarna. De digitala gruppträffarna påverkade samspelet mellan deltagarna, då det var svårt att urskilja andras kroppsspråk. Det var även begränsande när det gällde att göra inlägg i samtalet. Att prata i tur och ordning eller be om ordet beskrivs som hämmande:

Man kanske inte riktigt säger allting när man sitter digitalt, för man måste be om ordet på ett annat sätt. (Deltagare gruppverksamhet)

Det framhålls som viktigt att vara fysiskt nära varandra i samma rum för känslan av gemenskap och för att det ska kännas tryggt att dela med sig av en så intim erfarenhet som våldsutsatthet är. Man saknade också småpratet med varandra i anslutning till gruppträffarna. Vidare förekom svårigheter med tekniken, som tog tid och som gjorde att en del inte kunde ansluta till mötet. Det fanns också en ovana vid digitala möten som innebar att det kändes konstigt att se sig själv tala och att "prata till en skärm" (Deltagare gruppverksamhet).

Samtidigt som de digitala träffarna beskrivs som svåra, visar man ändå förståelse för att det inte fanns något annat alternativ "men det fanns ju inget val då" (Deltagare individuellt samtal).

Fysiska träffar är alltså att föredra, men när de inte går att genomföra går det också bra med digitala. De digitala träffarna beskrivs som "bättre än ingenting" (Deltagare gruppverksamhet).

Kände mig sedd

Kände mig sedd innefattar några av de känslor som uppkom vid gruppverksamhet eller vid individuella samtal på Utväg Skaraborg. Det fanns en växelverkan i att lyssna och bli lyssnad på. Utväg gjorde det möjligt att genom samtal bearbeta erfarenheter och upplevelser, med syftet att läka. Även känslan av trygghet genomsyrar kvinnornas berättelser.

Utbyte av varandra

Kvinnorna som deltog i Utvägs gruppverksamhet upplevde det som befriande att ingå i en grupp där de fick lyssna på och samtala om erfarenheter av våld. Att dela erfarenheter och att känna igen sig i andras berättelser var betydelsefullt. Det kunde emellertid även upplevas som krävande och utmanande att delta. Det kunde bland annat vara svårt att sätta ord på sina känslor och beskriva dem så att andra förstod. Olika känslor kunde också väckas i samband med gruppträffarna, och det var inte ovanligt att pendla mellan tacksamhet, panik och sorg. En kvinna berättar att hon inte kunde ta till sig de andras berättelser initialt, eftersom hon behövde fokusera på sin privata situation. Andra säger att det var skönt att bara få lyssna. Informanterna ser det även som viktigt att inte enbart fokusera på negativa tankar och känslor utan också dela positiva känslor och erfarenheter. Att till exempel både höra andra berätta och själv berätta att man har en bra dag, kan vara betydelsefullt.

Att delta i gruppverksamheten ses som mer krävlöst än att delta i individuella samtal, då det alltid fanns någon kvinna som behövde prata mer. Kvinnorna i gruppverksamheten kände igen sig i varandras berättelser, och genom att dela erfarenheter väckes känslor och tankar som var viktiga för både insikt om och bearbetning av det de varit med om.

Det är just det här att få den tiden och känna att man inte är ensam, det är nog det som är det största med grupp. Man får utbyten från andras erfarenhet och hur andra har gjort, det är nog det viktigaste med gruppen.
(Deltagare gruppverksamhet)

Det framgår av intervjuerna att känslor av sammanflätning – av närhet, tillhörighet och samhörighet – uppkom genom dessa delade berättelser. Även om man blev upprörd emellanåt, var tacksamheten mot de andra deltagarna, för att de lyssnade och gav tillbaka, stor. Oftast hade man inte delat sina erfarenheter med någon annan på det här sättet tidigare, och det kunde även vara utmanande att sätta ord på känslor. En viktig insikt var att man, genom att reagera på och dela sina tankar om någon annans situation och erfarenhet, kunde hjälpa varandra framåt. Det kunde kännas ovant i början, men insikten om att samtalet utvecklades genom att man reagerade på varandras berättelser, var betydelsefull. Det fanns även en dubbelhet i lyssnandet. Känslor av sorg uppkom när man hörde att andra delade ens erfarenhet, och samtidigt var det skönt att inte vara ensam om sin erfarenhet. Däremot var alltid samtal om barn svåra, både när man själv berättade och när man lyssnade på andras berättelser.

Delade erfarenheter och stöd till varandra inom gruppen gjorde att kvinnorna rörde sig framåt i sin process mot läkning.

Ja, oerhört tungt det också. Att det är så skrämmande att se att det är så många som har utsatts samtidigt som det givetvis gav stöd... alltså, det är fel att säga, uttrycka det så, men lättnad... jamen, en känsla av att det fanns någon mer som kunde förstå, det var en oerhörd lättnad. (Deltagare gruppverksamhet)

Fastän samtalen i gruppen kunde upplevas som svåra, upplevde deltagarna att de stärktes. Ju fler gånger man berättade, desto lättare blev det, även om man pratade om svåra situationer som man försökt förtränga.

I de individuella samtalen blev samordnaren samtalspartnern. Kvinnorna som deltagit i de individuella samtalen uttrycker att de inte var redo för gruppsamtal. Behovet av att få fokusera på sina egna erfarenheter var viktigast just då. Gemensamma samtal om våld och våldserfarenhet fungerar i grupp, men individuellt stöd får du bäst i de individuella samtalen. Även om samtliga informanter beskriver de individuella samtalen som positiva, kunde samtalen även upplevas som krävande att delta i. Erfarenheten var att enskilda samtal med samordnaren krävde ett aktivt deltagande. Samtidigt kunde det upplevas som befriande att få prata själv och inte behöva lyssna på andras erfarenheter, speciellt när du själv har svaren. En kvinna upplevde att det individuella samtalet fick henne att se situationen klarare och utan påverkan av andra.

... jag tror att det var egentligen att jag fick sätta mycket ord på det själv. Alltså... det var ju mest jag som pratade hela tiden. Fast när jag gjorde det, det var ju då jag sorterade upp det. Så jag tror det var, det var liksom inte som att gå hit och få en föreläsning utan jag gick hit och pratade och jag hade ju svaren i mig själv men den jag pratade med, eh... gjorde att de kom ut. (Deltagare individuellt samtal)

Av intervjuerna framgår att gruppsamtalen ingjutit hopp och gett stöd för framtiden. Att se sig själv i andra och dela erfarenheter var befriande. Det innebar en känsla av tillhörighet. De individuella samtalen var framför allt viktiga för att bygga upp den egna självkänslan samt förstå känslor av stress och ångest. Det var betydelsefullt att få samtala upprepade gånger om sin situation och därmed ta tillbaka kontrollen.

Känslor av trygghet

Kvinnorna som deltog i Utvägs verksamhet kände sig trygga och Utväg upplevdes som en fristad. Känslan av att kunna skratta högt och säga vad man ville var annorlunda än tidigare erfarenheter. Det var viktigt, då tidigare erfarenheter av våld oftast innebar otrygghet och osäkerhet. Andra viktiga aspekter som bidrog till att skapa trygghet var sekretess, rutiner för kontakt, portkod och att man fick en tid snabbt. Framför allt var gruppledarna en trygghet. Genom dem blev man bekräftad, och känslan var att man

alltid kunde vända sig till Utväg för stöd. Gruppledarna var extra viktiga när det gällde barnen och deras möjlighet till hjälp och stöd. Atmosfären på Utväg beskrivs som harmonisk och rogivande.

Ja, och på ett skyddat ställe. Eh... För där, eh... där var vi ju på sätt och vis trygga. Så, det var skönt, för det är oftast det man inte har fått, man har inte fått skratta för högt, man har inte fått prata, man har inte fått ta på sig det man vill. (Deltagare gruppverksamhet)

Intervjuerna belyser vikten av att känna sig förstörd och att någon tror på det som berättas. Kvinnorna upplevde att deras berättelser togs emot och att de blev trodda när de berättade. Det skapade en känsla av trygghet och av att inte vara ensam.

Kvinnorna upplevde det inte som svårt att berätta i gruppen. Tystnadsplikt för både gruppmedlemmar och gruppledare var viktigt för att känna sig trygg. På Utväg kände man sig aldrig dum eller ifrågasatt, utan förstörd när det gällde både känslor och åsikter. Uppfattningen var att det var en icke-dömande hållning i gruppen, och framför allt från grupphandledarnas sida. Sammantaget kände kvinnorna sig trygga med att dela med sig av sina erfarenheter.

Flertalet uppger att de vågade berätta öppet i gruppen, även när man gjort något felaktigt eller något som andra kunde reagera negativt på. Gemenskapen i gruppen och känslan av att kunna berätta öppet gjorde att man kände sig trygg. Även då grupperna ändrades efterhand på grund av nyintag, var det fortsatt tryggt att berätta. Vetskapen att alla delade liknande erfarenheter bidrog till att det kändes tryggt i gruppen.

Kvinnor som deltog i individuella samtal upplevde en liknande känsla av trygghet som de kvinnor som deltog i gruppverksamhet. Det var även tryggt att de kunde kontakta Utväg vid behov. De upplevde att de kunde berätta fritt, att ingen var dömande och att de blev lyssnade på.

... så när jag kom till Utväg så kände jag liksom att äntligen är det någon som jag kan säga allt till utan filter och där jag kan få liksom bekräftelse och stöd i, oavsett vad jag säger, och oavsett mina väldigt motstridiga känslor och liksom allt, ingenting var logiskt och sådär, men där kunde jag verkligen få känna att det var inte konstigt, det var ganska normalt liksom. (Deltagare individuellt samtal)

Resan ur våld

Resan ur våld beskriver kvinnornas erfarenhet av hur samtalen på Utväg underlättade för dem att ta sig ur våld. En viktig förutsättning för att ta sig vidare med hjälp av Utväg var att man kände sig trygg och sedd under samtalen, vilket beskrivits ovan. Kvinnornas berättelser för tankarna till en resa ur våld, där Utväg hjälpt dem att ta sig fram längs vägen. Resan var dock inte över i och med att kvinnorna lämnade Utvägs verksamhet, utan en del hinder återstod som de behövde ta sig förbi för att bli fria från våld.

Timing

Ett återkommande tema i berättelserna är att timingen för när man får stöd från Utväg behöver vara den rätta. En del informanter berättar att de tidigare sökt stöd hos andra aktörer eller tidigare blivit informerade om Utväg, men att timingen då var fel. Vid den tidpunkten förminskade de våldet eller såg inte någon utväg ur vare sig relationen eller våldet. En av informanterna beskriver betydelsen av att vara redo:

Hade jag tagit kontakt eller hamnat där i ett tidigare skede när jag inte riktigt var färdig med den här relationen. Då hade jag kanske inte riktigt kunnat ta in det som vi pratade om, eller jag kanske hade hamnat mer i ett försvarsläge eller liksom... mer så. Men när jag tog den här kontakten så var det för att jag själv insåg att jag behöver hjälp att ta mig härifrån och hålla fast vid det. (Deltagare individuellt samtal)

Man måste i sig själv vara redo att lämna och man måste vara mottaglig för stöd från Utväg. Annars finns en risk för att hamna i försvarsläge. Vad är det då en våldsutsatt kvinna ska vara redo för när hon går på Utväg? Ett svar är att vara redo att börja se sina erfarenheter som våldserfarenheter. Med insikten om sin våldsutsatthet tycks det också komma en insikt om att man behöver stöd för att kunna bearbeta sina våldserfarenheter. Mottagligheten för stöd från Utväg handlar alltså om att timingen ska vara den rätta.

Timing tycks också vara viktigt för när man är redo att gå i gruppssamtal. En informant berättar att det var smärtsamt och svårt att hantera när nya medlemmar i gruppen, som inte själva insett vilken fara de befunnit sig i, berättade om situationer där de utsatt sig själva och sina barn för risker genom att träffa våldsutövaren. Därför är det viktigt, menar hon, med inledande individuella samtal där man talar om vad våld är, innan man börjar i gruppssamtal. På så sätt har man börjat se sina erfarenheter som våldserfarenheter när man börjar i grupp. Samtidigt tycks gruppssamtalen, där kvinnor som kommit olika långt på resan ur våld delar sina berättelser, kunna vara till god hjälp när det gäller att förstå vad man varit med om.

Förstå vad jag varit med om

En gemensam upplevelse är att informanterna inte såg sig som utsatta för "riktigt" våld när de inledningsvis kom till Utväg. Det de själva utsatts för sågs inte som tillräckligt allvarligt för att de skulle tillhöra Utvägs målgrupp, som är våldsutsatta kvinnor. Således gick de in i de enskilda samtalen och gruppssamtalen med en känsla av att inte höra hemma där.

Det var lite så där återkommande att det var många de första gångerna som var väldigt tillbakadragna och sa liksom "jag vet inte om jag hör hemma". Liksom, det kändes som att det var liksom temat, att det återkom liksom. Men det kanske är så det är, tänker jag, att det tar lite tid innan man... innan det sjunker in också, vad man har varit med om. (Deltagare gruppverksamhet)

Vissa informanter förklarar att de inte såg sig som våldsutsatta med att de tidigare normaliserade våldet.

Det blir ju så att när man lever i en sådan relation så blir allt så normaliserat, så man ser inte längre vad som är okej och vad som inte är okej. (Deltagare gruppverksamhet)

När våldet normaliseras suddas gränsen ut för vad som är acceptabelt och oacceptabelt i en relation. Informanterna talar om att ha tolkat våldet i termer av normalitet – alla har det väl dåligt ibland i sina parrelationer. Denna upplevelse kom dock att förändras. Ett inledande tema i de individuella samtal som föregår gruppsamtalen, är att definiera vad som är våld. Samordnaren förmedlar då en bred definition av våld, där inte bara fysiskt våld ingår utan även andra former av våld, såsom psykiskt, ekonomiskt och latent våld. Denna bredare definition av våld överensstämde inte med den bild som de flesta informanterna hade av våld, som de i huvudsak såg som grövre fysiskt och sexuellt våld. Den nya våldsdefinitionen innebar att handlingar de utsatts för i själva verket räknades som våld. Den bredare definitionen av våld utmanade därmed informanternas uppfattning. Successivt började informanterna omtolka erfarenheter som våldserfarenheter.

Denna omdefinitionsprocess, där deltagarna fick hjälp med att definiera våldet de utsatts för som just våld, beskrivs av många som det mest värdefulla med samtalen på Utväg. Informanter beskriver det som ett ”uppvaknande” från att ha levt i ”förnekelse” (Deltagare gruppverksamhet), som att man ”får se saker med helt andra ögon” (Deltagare gruppverksamhet) och som om ”det är två helt skilda världar” (Deltagare gruppverksamhet). Förståelsen att man utsatts för våld tycks vara central för att kunna gå vidare med livet.

Med förståelsen följde också en känsla av tillhörighet. De hade utsatts för våld, och därigenom platsade de i Utvägs verksamhet.

För de informanter som deltog i gruppverksamheten fortsatte processen med att förstå. En upplevelse var att det var lättare att se andras erfarenheter som våld, än sådant man själv upplevt.

Också många gånger som någon kanske berättade något liknande som man själv hade varit med om och som man inte hade tänkt var en våldshandling. Att man... man fick lite bekräftat att det man själv hade varit med om faktiskt var våld. (Deltagare gruppverksamhet)

Det innebar att när andra gruppdeltagare berättade om liknande upplevelser som man själv upplevt, fick man bekräftat att det man upplevt var våld. Eller som en informant beskriver det: ”man får det liksom svart på vitt” (Deltagare gruppverksamhet).

Lyssnandet till andras berättelser om våld kunde alltså vara till hjälp för att förstå vad man själv varit med om. Det kunde också försvåra ens egen förståelse. Det förekom att gruppdeltagare berättade om grovt fysiskt och sexuellt våld. Hos vissa kvinnor ingav de berättelserna en känsla av att de hade tur, då våldet mot dem kunde ha varit mycket

värre, medan de hos andra ingav känslan av att det de själva upplevt inte var så allvarligt ändå. Det senare kunde väcka tvivel om huruvida man platsade på Utväg. Detta visar att våldsförståelsen var bräcklig. Det fanns länge en ambivalens inom kvinnorna om hur våldet skulle förstås. Bekräftelsen, både från gruppledarna och från de andra deltagarna, på att det de upplevt var våld, var därmed viktig. En informant berättar att hon vid tidpunkten för intervjun fortfarande har behov av att tala med någon som "kan förankra mig eller hjälpa mig hålla balansen" (Deltagare individuellt samtal) i fråga om vad som är rätt och fel, normalt och våld. Det beskrivs också som en hjälp att få sätta ord på sina erfarenheter inför andra.

Alltså ingen annan vet det ju, så då finns det inte. Men när du sitter och pratar om det till någon och du hör dig själv, då... då huggs det i sten på något sätt, då finns det där. (Deltagare gruppverksamhet)

När man berättar för andra om sådant man tidigare hållit tyst om, blir ens upplevelser verkliga. De bekräftas som våld för en själv och för andra när man berättar, och det bekräftas av andra genom deras respons.

Likheterna mellan våldserfarenheter innebar alltså att deltagarna kände igen sig i vad de andra erfarit. Att de delade liknande erfarenheter medförde att de kände sig förstådda av varandra på ett sätt som andra, utan denna erfarenhet, inte kunde förstå. I gruppen delade de en gemenskap som de inte kände någon annanstans.

Omtolkningen av erfarenheter som våldserfarenheter beskrivs som smärtsam, då den innebar att man återupplevde det som tidigare skett ur ett nytt perspektiv och såg det som våld. Det betydde att man började se på sig själv som våldsutsatt och sin tidigare partner som våldsam, vilket kunde göra att ens självbild ifrågasattes.

Det var inte lätt. Det var jättesvårt för mig. Dels för att man liksom blir varse om vad det är man har varit i. Jag har aldrig sett mig själv som personen som hamnar i de här relationerna eller tar emot det som jag har tagit emot. (Deltagare individuellt samtal)

Det beskrivs också som smärtsamt att möta andra kvinnor som inte hade kommit lika långt i sin förståelseprocess, och som därför inte såg allvaret i situationen när de fortsatte träffa sin våldsutövare.

Det svåraste var att lyssna på de som inte riktigt förstod att de hade varit utsatta för så fruktansvärda saker, att de fortsatte det livet och försöka pracka på sina barn sin pappa, fastän de bodde på skyddat boende och bjöd hem dem. Bjöd hem pappan och barnen samtidigt. Det gjorde väldigt, väldigt ont och det var väldigt svårt att hantera det. (Deltagare gruppverksamhet)

I samband med insikten om att det som skett var våld, kunde man också flytta ansvaret för våldet till våldsutövaren. Eller som en informant uttrycker det: "det är inte jag, det

är ju han” (Deltagare gruppverksamhet). Vissa kvinnor berättar att de då började se sin tidigare partner som farlig, vilket väckte en rädsla hos dem. Med insikten om att man utsatts för våld kom också känslan av att man svikit själv.

Sluta klandra sig

Av berättelserna framkommer att många informanter klandrar sig själva för vad de varit med om. De klandrar sig själva för att inte ha lämnat tidigare än de gjorde eller för att ha återvänt till våldsutövaren. De klandrar också sig själva för att ha anpassat sig efter våldsutövaren eller för att ha ”tillåtit” våldet. En informant beskriver en sorg över de år och de sociala kontakter hon förlorat, och hon klandrar sig själv för att inte ha gått tidigare. Detta självklander uttrycks av kvinnorna i termer av skam och skuld, som att ”klanka ner på sig själv” eller att inte kunna förlåta sig själv. En informant berättar:

Jag skäms jättemycket för att jag inte har stått upp för mig själv och för att jag har låtit mina barn växa upp... Det är jätte-, jättemycket skuld och det gjorde ju mig så här... Alltså, det satt ju så djupt i mig, i själen, i kroppen, i sättet att tänka. (Deltagare gruppverksamhet)

Kvinnornas självklander gjorde att det inledningsvis var svårt för dem att berätta för samtalsledaren eller gruppdeltagarna om vad de varit med om och att de hade ”gått på” det våldsutövaren sagt.

Efter att ha avslöjat vad de upplevt, blev kvinnorna bemötta på ett sätt som de inte hade förväntat sig. I stället för att bli förebrådda eller misstrodda möttes de av icke-dömande och förståelse från Utvägs personal, och från de andra gruppdeltagarna om de gick i gruppsamtal. De fick veta att de hade blivit manipulerade och att deras agerande var strategier som de använt sig av för att hantera situationen, exempelvis att försöka blidka partnern för att våldet inte skulle eskalera. Bemötandet beskrivs som en lättnad. För dem som gick i gruppsamtal var träffarna en plats där de kunde bearbeta sina upplevelser och ”gå till botten” med vad de känt och upplevt. Det var tillåtet att vara ledsen och att känna sorg. Förståelsen och förklaringarna de fick av andra beskrivs av en informant som tröstande, vilket här tolkas som att man får en större förståelse för sitt eget beteende och därigenom kan sluta klandra sig själv och i stället börja förlåta sig själv. En informant berättar om det som bidrog till att hon slutade klandra sig själv:

Så den bekräftelsen, att jag inte kunde gjort på ett annat sätt än det jag gjorde, utan jag gjorde så gott jag kunde i det som var. Det var nog den viktigaste bekräftelsen för mig tror jag. (Deltagare individuellt samtal)

Bekräftelsen att man utsatts för våld, och att man inte kunnat göra något annorlunda, tycks ha varit en nyckel för att kunna gå vidare. Något det verkar vara svårare att förlåta sig själv för, är att man inte skyddat sina barn från att uppleva och utsättas för våld.

Rustas för livet

Kvinnorna har som en del av våldet ifrågasatts av sina partner och fått höra att de inte duger. Under de förutsättningarna har det varit svårt att "vara nöjd med sig själv" (Deltagare gruppverksamhet), som en informant uttrycker sig. Kvinnorna har tagit till sig av partnerns negativa bild av dem, vilket påverkat självkänslan. Efter att under lång tid ha nedvärderats, tar det, enligt informanternas beskrivningar, lång tid att övertyga sig själv om att man är värdefull. Våldsutövarens negativa bild av kvinnan kom dock att utmanas genom de andra gruppdeltagarnas berättelser. De andra deltagarna var inte dåliga, så därför borde ju inte heller de själva vara det. De andra deltagarna var värdefulla, så därför borde de själva också vara det. En informant beskriver att hon i gruppen fått "chansen att bli mera värd" (Deltagare gruppverksamhet). Denna möjlighet att få spegla sig i varandra tycks ha ökat självkänslan.

När våldsutövarnas bild av kvinnorna utmanades, fick kvinnorna lära sig att lita på sig själva, sina känslor och sina upplevelser. Om något inte kändes bra, så var det kanske inte heller bra. Det var utmanande att sluta prioritera våldsutövaren och alltid förhålla sig till våldsutövaren i tanke, känsla och handling, och i stället sätta sig själv i centrum. En informant säger att hon började tänka på "vem jag är, i stället för vem han vill att jag ska vara" (Deltagare individuellt samtal). Detta arbete bidrog till att kvinnorna började ta sig själva på större allvar, vilket tycks ha ökat deras självtillit.

I gruppen delade deltagarna med sig av strategier och verktyg för hur de kunde hantera våldsutövaren och vardagen och ta sig vidare i livet. Det framstod som särskilt viktigt att dela strategier för de kvinnor som hade gemensamma barn med våldsutövaren. Genom att samtala om strategier framhöll gruppdeltagarna sitt aktörskap och att de kunde agera för att påverka sin situation. Därigenom bidrog gruppverksamheten också till att stärka deltagarnas tro på sig själva och sin förmåga att handla. En informant berättar att hon slutade se sig själv som passiv när hon var rädd för att mannen skulle hitta henne, och att hon i stället började se möjligheter att ta sig ur potentiellt farliga situationer. Andra informanter talar om att de i gruppen blivit starkare. Det är en styrka som kan användas för att orka kämpa vidare på resan ur våld:

Det blev att man fick lite bränsle i, och mer energi att ja, att fortsätta liksom den här resan framför sig med eftervård. (Deltagare gruppverksamhet)

Informanterna som gick i gruppsamtal beskriver vad som framstår som en kollektiv känsla i gruppen. Tillsammans skulle de ta sig ur våldet och gå vidare. Lyssnandet till andra som kommit längre ingav känslor av hopp – hopp om att det går att ta sig ur våld och att få ett bra liv. Om andra kunnat gå vidare, kanske de själva också kunde göra det. Vissa kvinnor berättar att de med tiden kom att känna sig betydelsefulla för dem som var nya i gruppen, för eftersom de kommit längre kunde de dela med sig av egna erfarenheter. Att stödja andra och att få höra att man varit till hjälp beskrivs som upplyftande och stärkande för en själv. Känslan av att vara värdefull och starkare väckte också en kampvilja.

Han ska inte få, vad heter det, hålla på och förnedra mig och bråka med mig och tro att han kan behandla mig hur som helst, utan nu så ska jag visa att det går inte att behandla mig illa längre. Utan nu, nu är det bra. (Deltagare gruppverksamhet)

Vissa informanter började markera tydligare gränser gentemot våldsutövaren. I många fall accepterades gränserna av expartner, vilket bidrog till att kvinnorna kunde gå vidare med sina liv. I andra fall utmanade expartnern gränserna, vilket gjorde dem svåra att upprätthålla. Det finns ett önskemål om att Utväg ska förbereda kvinnorna på motreaktioner från våldsutövaren när de börjar markera gränser, så att de är beredda om så sker. En informant berättar att hon kom till en vändpunkt vid vilken hon starkt kände att hon fått nog:

Det var som att något bara vände i mig som en hand, jag kan inte beskriva vad. För då var det som att ”nej, nu räcker det, nu är jag klar med det här”. Jag är klar med honom, han är barnens pappa och jag behöver ha kontakt med honom, men jag bestämmer när och var och hur, och det är på mina villkor. (Deltagare individuellt samtal)

Upplevelsen av att ha blivit starkare av kontakten med Utväg beskrivs också av kvinnor som gått i individuella samtal. Man känner sig starkare och tryggare i sig själv och tror mer på sin förmåga att hantera våldsutövaren. En informant att hon fått hjälp med att kapa kontakten med mannen för att undvika att ”bli fiskad tillbaka” (Deltagare individuellt samtal).

Vissa informanter uttrycker att de efter de individuella samtalen eller gruppsamtalen känner sig redo att lämna våldserfarenheterna bakom sig och komma i gång med sina liv. De använder begrepp som att ha ”landat”, vara ”på andra sidan”, känna ”livslust igen” och att med hjälp av Utväg ha kunnat ”knyta ihop säcken”. Några arbetar och har gått in i en ny parrelation. En av dem talar om gruppsamtalen som en förutsättning för att gå vidare:

Jag tror att de [gruppsamtalen] är – oj jag blir alldeles så här [tårögd] – en förutsättning för att liksom ta sig vidare, för att förstå det man har gått igenom och för att kunna ha en framtid. Alltså där man... Jag menar rädslan är ju att man ska hamna i samma igen, men nu har man liksom fått, ja man har fått hjälpmedel att kunna parera. (Deltagare gruppverksamhet)

Samtalen har gett informanten i fråga förståelse för vad hon varit med om och strategier för att kunna gå vidare.

Dessa informanter säger sig ha fått det stöd de behövde av Utväg eller av andra och vara redo att släppa taget. Det finns en känsla av att inte behöva ytterligare stöd, men en vetskap om att Utväg finns kvar om de skulle behöva det. Men för andra informanter var resan ur våld inte över när de slutade på Utväg.

Resan är inte över

Att kontakten med Utväg avslutats innebär inte nödvändigtvis att kvinnorna helt tagit sig ur våld. De har fått hjälp av Utväg med att förstå att de utsatts för våld, men fortfarande behöver många av dem hantera expartnerens våld samt de praktiska, ekonomiska och hälsorelaterade konsekvenserna av att ha levt med våld. Många anser sig därför fortfarande ha behov av stöd.

Inte helt fri från våld

Ofta fortsätter våldet under lång tid efter separationen. En informant, att "han blev otroligt mycket mer våldsam när jag lämnade" (Deltagare gruppverksamhet). Detta eftervåld tar sig olika uttryck. Kvinnorna berättar om hot, förföljelse, kontroll och en känsla av att mannen fortfarande styr över dem. De berättar också om materiellt våld som väcker rädsla att det nästa gång kan vara man själv som blir slagen, och om ovälkomna besök, stulen post, förhalad bodelning och försök att få dem att återvända.

Förekomsten av eftervåld tycks göra det svårare för kvinnorna att gå vidare med sina liv. Flera informanter berättar att deras tidigare partner försökt försvåra livet för dem under lång tid efter separationen. Här finns beskrivningar av att känna sig "överkörd" av sin expartner, av att ingenting som har med expartneren att göra "går lätt och smidigt", och av att expartneren vill bestämma "vad jag ska göra med mitt liv". Hos en del informanter finns vid tidpunkten för intervjun en känsla av att våldet aldrig kommer att ta slut.

Nu vet jag inte om eller när, men han kommer inte ge upp. (Deltagare gruppverksamhet)

Denna känsla beskrivs inte minst av de kvinnor som har gemensamma barn med våldsutövaren. De är oroliga för hur barnen har det när de är hos sin pappa, och de beskriver hur expartneren talar illa om dem inför barnen, manipulerar barnen eller kontrollerar dem genom barnens sociala medier. Vidare berättar de att expartneren upprepat och utan grund anmäler oro till socialtjänsten eller driver processer om vårdnad av barnen och om boende och umgänge med dem. De upprepade anmälningarna och processerna är stressande och föder en rädsla hos kvinnorna för att förlora sina barn. En informant berättar att hennes barn placerats på HVB-hem som en följd av expartnerens orosanmälan. Några informanter lever med en rädsla för fysiskt våld. Till exempel berättar en kvinna att expartneren har vapen och att hon är rädd för att han en dag ska göra verklighet av sin uttalade önskan om att han borde ha dödat henne.

Att expartnerens våld upphört innebär inte nödvändigtvis en känsla av lugn. En informant säger att det har varit lugnt en tid, men att hon fortfarande inte kan slappna av utan har en känsla av att våldet när som helst kan återupptas:

Men, när kommer bomben? Alltså man slappnar inte riktigt av helt och hållet. (Deltagare gruppverksamhet)

Vissa berättar att de inte längre är rädda för expartnern och att de nu kan kommunicera med honom. Samtidigt berättar de att de fortfarande behöver förhålla sig till männen och undanhålla dem viss information för att undvika våldsamma reaktioner.

Kvinnorna beskriver olika strategier som de använder sig av för att hantera expartnern. En lever med skyddade personuppgifter, men känner sig inte trygg eftersom han tidigare hittat henne. En annan strategi är att fortsätta markera gränser. Ytterligare en strategi är att ignorera våldsutövaren och inte ge honom den respons han vill ha.

De två kvinnor som valt att stanna kvar i relationen med den våldsutövande partnern berättar att deras situation förbättrats med avseende på våldet sedan de började på Utväg. Samtidigt finns beskrivningar i deras berättelser som antyder att frånvaron av våld är skör. Den ena informanten säger att våldet upphört men att hon inte kan veta det till "100 %", (Deltagare individuellt samtal) då det tidigare varit bättre periodvis. Den andra informanten, som också deltagit i individuellt samtal, säger att det ibland fortfarande "blir fel" men att ett barn blir "långt ifrån lika utsatt" (Deltagare individuellt samtal). Hennes beskrivningar antyder att partnern fortfarande utövar ett visst våld. Men de individuella samtalen på Utväg har gett användbara verktyg för att hantera våldet:

Känslan var varje gång jag gick härifrån, så kände jag mig ännu mer stärkt i att det är inte okej. Och nu har jag än bättre verktyg att både se när det är på väg att hända och kunna möta det innan det eskalerar, och om det har löpt hela linan ut, så har jag ändå verktyg för hur man, ja, gör det bättre i alla fall eller ja, mindre illa. (Deltagare individuellt samtal)

Informanten tycker sig ha fått användbara verktyg. Det handlar inte bara om verktyg för att känna igen när våldsutövaren är på väg att utöva våld, utan också om verktyg för att dels kunna hantera våldet innan det eskalerar, dels göra situationen mindre allvarig när våldet ändå utövas.

Ovisst utan Utväg

När Utvägs gruppverksamhet avslutades, infann sig känslor av tomhet, saknad och övergivenhet hos många kvinnor. Även om några kvinnor fortsatte att träffas, var det inte samma känsla som att delta i gruppverksamheten på Utväg. Gruppverksamheten innebar en rutin och en gemenskap som var betydelsefull, så det kändes tomt och ensamt när gruppen splittrades.

Alltså jag tror att alla som har gått Utväg, och när man slutar Utväg, man får en sån sorg "Vad ska jag göra nu?", det här var min trygghet på veckan liksom. (Deltagare gruppverksamhet)

De kvinnor som gått i individuella samtal beskriver däremot inte några känslor av förlust och ensamhet när de avslutade kontakten.

Behov av annat stöd

Som framgått tidigare, berättar en del kvinnor att de kunnat gå vidare med sina liv. De flesta informanter berättar dock att de inte kunnat lämna våldserfarenheterna helt bakom sig, utan fortfarande lever med konsekvenserna av våldet. Det handlar exempelvis om utdragen bodelning, som gör att man inte får tillgång till sina ägodelar, och om att vara tvungen att betala av skulder som expartnern orsakat. Det handlar också om psykisk ohälsa, i form av exempelvis ångest, depression, utmattning, PTSD och långvarig sjuk-skrivning. Inte minst handlar det om barn som farit illa och som behöver eget stöd.

Det finns önskemål om stöd till barnen och stöd i föräldraskapet, behandling för psykisk ohälsa samt rådgivning i praktiska och ekonomiska frågor. Många efterfrågar stöd för hur man går vidare och lever ett sunt liv utan våld.

En del kvinnor har efter Utväg fått annat stöd och andra står i kö för att få det, medan ytterligare andra inte har något nytt stöd. Många uttrycker att stödet på Utväg fick ett abrupt slut och att de i stället önskat en nedtrappning och uppföljning. När kontakten med Utväg avslutats och man får en ny stödjande kontakt, tar det tid att känna förtroende för den nya personen.

Ett behov som uttrycks av flera kvinnor är att få gå i en ny grupp – en grupp som fokuserar på att agera och gå vidare i livet och där deltagarna och gruppleadarna delar med sig av praktiska råd och strategier. Denna typ av grupp skulle vara en form av fortsättning på Utvägs verksamhet, där del 1 är ”förstå-gruppen” och del 2 är ”agera-gruppen”:

Nu har vi delen att vi förstår, men många vet inte hur man ska ta sig vidare, hur ska jag göra nu då. (Deltagare gruppverksamhet)

Konklusion

Det övergripande syftet med studien som helhet, det vill säga både delstudie I och delstudie II, var att undersöka om Utväg Skaraborgs gruppverksamhet och individuella stödsamtal för våldsutsatta kvinnor har påvisbara effekter på kvinnors psykiska hälsa och upplevda livskvalitet, och om de kvinnor som är föräldrar har förmåga att reflektera över och beskriva sitt barn utifrån barnets perspektiv. Resultatet av utvärderingen visar att kvinnorna som deltar i Utvägs verksamhet är en utsatt grupp som rapporterar höga nivåer av post-traumatisk stress och psykisk ohälsa på gruppnivå. Efter att ha deltagit i Utvägs verksamhet i grupp eller individuellt, minskar kvinnornas rapportering av såväl traumasymtom som psykisk ohälsa generellt på gruppnivå. Samtidigt rapporterar många av kvinnorna fortsatta problem/symtom på en nivå som indikerar att det finns behov av fortsatt stöd och behandlingsinsatser. Det föreligger inga statistiskt säkerställda skillnader mellan de kvinnor som gått i grupp och de som deltagit i individuella samtal, men det som framför allt har betydelse är om kvinnorna rapporterar att de är fortsatt våldsutsatta. Våldsutsattheten minskar direkt efter insatsen, men det som är oroande är att den, i synnerhet när det gäller psykiskt våld, tycks ha ökat ett år efter insatsen. Dessa resultat speglas och fördjupas i den kvalitativa delen av studien.

Hur upplever då kvinnorna som deltar i Utvägs verksamhet att det är att delta i individuella samtal eller i gruppverksamhet? Resultatet visar att det är viktigt att känna sig sedd och trygg på Utväg för att kunna ta emot stödet och därigenom med Utvägs hjälp kunna ta sig ur våld. En gemensam upplevelse är att informanterna inte såg sig som utsatta för "riktigt" våld när de inledningsvis kom till Utväg. Det de själva utsatts för betraktades inte som tillräckligt allvarligt för att de skulle tillhöra Utvägs målgrupp, som är våldsutsatta kvinnor, men med deras ökade insikt om sin våldsutsatthet följde också en känsla av tillhörighet. De hade utsatts för våld, och därmed platsade de i Utvägs verksamhet.

Resultatet visar inte någon större skillnad mellan att delta i gruppverksamhet eller i individuella samtal på gruppnivå, utan skillnaderna handlar om upplevelser på individnivå oavsett samtalsform. De individuella samtalen var positiva ur den aspekten att de fokuserade på den enskilda kvinnan explicit. Däremot kunde de även uppfattas som krävande; deltagande i ett individuellt samtal fordrade en aktiv handling, och det upplevdes inte alltid som genomförbart, då kvinnans livssituation var påfrestande och utmattande. Men kvinnorna som deltagit i de individuella samtalen uttrycker att de inte var redo för gruppssamtal. Behovet av att få fokusera på sina egna erfarenheter var viktigast just då. Kvinnorna som deltog i gruppverksamhet upplevde det som befriande att ingå i en grupp och lyssna på och samtala om erfarenheter av våld. Att delta i gruppverksamheten sågs som mer krävlöst än individuella samtal, då det alltid fanns någon kvinna som behövde prata mer. Genom att lyssna på andra och reagera på andras berättelser tog kvinnorna sig vidare i processen med att ta sig ur våld.

Det löpande intaget, som är en av grundpelarna i gruppverksamheten, upplevs överlag som positivt, men kan även vara krävande. Det positiva är att deltagarna kommit olika

långt på sin resa ur våld och att det därigenom alltid finns mer erfarna deltagare, som uppvisar en större styrka och som kan ge råd. Det negativa är att det löpande intaget påverkar samhörigheten i gruppen, bland annat eftersom individer slutar innan man har hunnit lära känna dem. Vissa individer känner sig också oengagerade när de behöver presentera sig för nya deltagare vid upprepade tillfällen. Det finns även önskemål och behov bland kvinnor som deltagit i gruppverksamheten att få möjlighet att samtala enskilt om sin situation.

Trots en del önskemål om enskilda samtal, framgår det tydligt av studiens resultat att kvinnorna får hopp och stöd för framtiden genom att lyssna på andras resa ut ur våldet. Att se sig själv i andra och dela erfarenheter har varit befriande. Det har inneburit en känsla av tillhörighet. De individuella samtalen har framför allt varit viktiga för att bygga upp den egna självkänslan samt för att förstå känslor av stress och ångest. När andra har haft liknande erfarenheter som kvinnorna själva haft, utmanas våldsutövarens negativa bild av dem. Men resultatet pekar på vikten av att bedöma varje kvinna individuellt. Hur ser kvinnans livssituation ut och vilken intervention är den bästa utifrån den situationen? Det är viktigt att samordnare och gruppledare på Utväg tar i beaktande att samtal om våld kräver en aktiv handling och fokusering, något som kan vara svårt beroende på kvinnans rådande livssituation. Resultatet visar att kvinnorna i utvärderingen upplever att de var trygga på Utväg, såväl med samtalsledarna som med kontexten och dess inarbetade rutiner och med de andra deltagarna. Att kunna prata om sina erfarenheter av våld, och att bli lyssnad på och trodd, är betydelsefullt, och för många är det första gången man berättar om sin situation. Allt som allt ses Utväg som en trygg plats att vara på.

Bekräftelsen att man utsatts för våld, och att man inte kunnat göra något annorlunda, tycks ha varit en nyckel för att kunna gå vidare. Här ser vi också hur kvinnorna i den kvantitativa delen av studien rapporterar att deras känsla av sammanhang (KASAM) – det vill säga upplevelsen av begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet – ökar, vilket ses som något som kan leda till ett ökat välbefinnande och ökad hälsa. KASAM verkar inte påverkas i lika stor utsträckning av fortsatt våldsutsatthet som den generella psykiska ohälsan och rapporteringen av traumasymtom. Bekräftelsen som kvinnorna upplever i kontakten med Utväg, liksom perspektivet de får på vilka handlingsutrymmen de har haft och har, kan kanske fungera som en buffert.

Något som tycks vara svårt är att förlåta sig själv för att man inte skyddat sina barn från att uppleva och utsättas för våld. Det upplevdes som smärtsamt att prata om sina barn, lyssna på berättelser om andras barn eller se filmer om barns utsatthet. Resultaten visar även att den film som visas väcker smärtsamma minnen och upplevs som känslomässigt belastande. Detta kan också ses i relation till bedömningen av kvinnornas sinne-för-sinne, det vill säga hur de beskriver sina barn utifrån barnens känslor, viljor, önskningar och intentioner. Här sker inga förändringar över tid, och kanske kan triggandet av känslomässigt belastande och smärtsamma minnen bli till ett hinder om minnena är för svåra. Det kan därför finnas anledning att fundera över och eventuellt anpassa innehållet i det moment som berör barnen. Kvinnorna ser dock stödet till barnen, och möjligheten för barnen att samtala om sina upplevelser i barngrupper eller individuella samtal, som något positivt.

Många kvinnor är tacksamma över att den möjligheten erbjuds samt över den läkande effekt stödet från Utväg har för deras barn.

Kvinnornas beskrivningar av sina uppbrott ur våld med hjälp av Utväg har många likheter med misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser som de beskrivits av Holmberg och Enander⁽²²⁾. Det framgår tydligt av informanternas berättelser att de individuella samtalen och gruppsamtalen på Utväg främst underlättar kvinnornas förståelseprocess, genom vilken de begripliggör sina erfarenheter som våld. Med förståelsen följer också insikten om att det är mannen som bär ansvaret för våldet och att de inte längre behöver klandra sig själva för våldet de utsatts för. Med det följer i sin tur en känsla av att vara värd något mer. Samtalen på Utväg har också underlättat kvinnornas uppbrott på så sätt att de bidragit till att stärka deras känsla av egenmakt. De är inte maktlösa, utan har möjlighet och förmåga att påverka sin tillvaro. De har fått redskap och strategier att använda i sin fortsatta kamp för att hantera våldsutövaren och ta sig ur våldet. Att kontakten med Utväg avslutats innebär inte nödvändigtvis att kvinnornas resa ur våld är över. De har fått hjälp av Utväg med att förstå att de utsatts för våld, men fortfarande behöver många av dem hantera expartners våld samt de praktiska, ekonomiska och hälsorelaterade konsekvenserna av att ha levt med våld. Därför är det av stor vikt att andra aktörer tar vid när kontakten med Utväg avslutas.

Referenslista

1. WHO. Global and regional estimates of violence against women : prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. Geneva: World Health Organization; 2013.
2. WHO. Violence against women prevalence estimates, 2018: global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women. Geneva: World Health Organization; 2021.
3. Brå. Brott i nära relationer, En nationell kartläggning. Rapport 2014:8. Stockholm: Brottsförebyggande rådet; 2014.
4. NCK. Våld och hälsa – En befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa. Rapport 2014:1. Uppsala: Nationellt centrum för kvinnofrid; 2014.
5. Grip K, Broberg AG. Utvärdering av stödinsatser för mammor som utsatts för våld i en nära relation av en manlig partner. Göteborg: Göteborgs universitet, Psykologiska institutionen; 2013.
6. Almqvist K, Broberg AG. Barn som bevittnat våld mot mamma – en studie om kvinnor och barn som vistas på kvinnojourer i Göteborg. Lundby stadsdelsförvaltning, Göteborgs stad; 2004.
7. Socialstyrelsen. Våga se – kunna handla. Utväg Skaraborg – samverkan för kvinnofrid. Stockholm: Socialstyrelsen; 2001.
8. Hydén M, Johansson M. Kvinnogrupp – en manual: att leda grupper för kvinnor som upplevt våld i nära relation. Skövde: Utväg Skaraborg; 2020.
9. Plano Clark VL. Mixed methods research. *The Journal of Positive Psychology*. 2017;12(3):305–6.
10. Broberg A, Almqvist K, Appell P, Axberg U, Cater Å, Draxler H, et al. Utveckling av bedömningsinstrument och stödinsatser för våldutsatta barn. Göteborg: Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet; 2015.
11. Axberg U, Broberg A, Eriksson M, Hultmann O, Iversen C. Utveckling av bedömningsmetoder för barn som utsatts för våld i sin familj – Rapport från en fortsättningsstudie. Göteborg: Göteborgs universitet; 2018.
12. Evans J, Mellor-Clark F, Margison M, Barkham K, Audin J, Connell G, et al. CORE: Clinical Outcomes in Routine Evaluation. *Journal of Mental Health*. 2000;9(3):247–55.
13. Elfstrom ML, Evans C, Lundgren J, Johansson B, Hakeberg M, Carlsson SG. Validation of the Swedish version of the Clinical Outcomes in Routine Evaluation Outcome Measure (CORE-OM). *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2013;20(5):447–55.

14. Sundin EC, Horowitz MJ. Impact of Event Scale: psychometric properties. *The British Journal of Psychiatry*. 2002;180(3):205–9.
15. Creamer M, Bell R, Failla S. Psychometric properties of the Impact of Event Scale – Revised. *Behav Res Ther*. 2003;41(12):1489–96.
16. Hansson K, Olsson M. Sense of coherence – a human endeavour. *Nordisk Psykologi*. 2001;53(3):238–55.
17. Antonovsky A. The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science Medicine*. 1993;36:725–33.
18. Meins E, Fernyhough C. Mind-mindedness coding manual, Version 2.2. . 2015.
19. Cohen J. A power primer. *Psychological Bulletin*. 1992;112(1):155–9.
20. Langius A, Björvell H. Coping ability and functional status in a Swedish population sample. *Scand J Caring Sci*. 1993;7(1):3–10.
21. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006;3(2):77–101.
22. Holmberg C, Enander V. Varför går hon? : om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser. Lund: Studentlitteratur; 2011.

Tidigare forskning kopplat till Utväg

- Arnell, L. & Källström, Å. (2023). "Children's Talk About Fathers' Regret: Making Sense of Fathers' Violence Against Mothers". *Journal of Family Violence*.
- Broberg, A. & Grip, K. (2013). Utvärdering av stödsatser för mammor som utsatts för våld i en nära relation av en manlig partner. Göteborg: Göteborgs universitet, Psykologiska institutionen.
- Broberg, A. G., Almqvist, L., Axberg, U., Grip, K., Almqvist, K., Sharif, U., & Iversen, C. (2011). Stöd till barn som bevittnat våld mot mamma – Resultat från en nationell utvärdering. Göteborg: Göteborgs universitet, Psykologiska institutionen.
- Forsberg, H. & Kröger, T. (red.). (2009). "Listening to Children's Narratives of Experiencing Intimate Partner Violence". I *Social Work and Child Welfare Politics. Through Nordic lenses*. Bristol: Polity Press. 129–146.
- Gottzén, L. (2019). "Violent men's paths to batterer intervention programs: masculinity, turning points and narrative selves". *Nordic Journal of Criminology*, ISSN 2578-983X, 20(1): 20–34.
- Hultmann, O., Broberg, A., Axberg, U., Eriksson, M., & Iversen, C. (2020). Användbarhet och genomförbarhet av en strukturerad risk- och skyddsintervju med våldsutövande pappor – iRiSk-intervjuer. Göteborg: Göteborgs universitet. Stockholm: Ersta Bräcke Sköndals högskola, Uppsala: Uppsala universitet.
- Hyden, M. (2021). I skuggan av våldet: Barnen och deras sociala nätverks responser på våld i familjen. Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset.
- Hydén, M. (red.). (2019). Barns berättelser om motstånd i skuggan av familjevåldet. I: A. Jansen och A. Andenaes. *Hverdagsliv, barndom og oppvekst. Teoretiske posisjoner og metodiske grep*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hydén, M., Gadd, D., & Wade, A. (2016). *Response Based Approaches to the Study of Interpersonal Violence*. London: Palgrave MacMillan. 77–97.
- Hydén, M. (2015). "What Social Networks do in the Aftermath of Domestic Violence". *British Journal of Criminology*, 55(6): 1040–1057.
- Hydén, M. (2014). "The Teller-focused Interview: Interviewing as a Relational Practice". *Qualitative Social Work*, 13(4): 795–812.
- Hydén, M. & Johansson, M. (2014). Skolans möjligheter att stödja barn med svåra uppväxtvillkor på landsbygd. En studie i professionalitet och medmänsklighet. Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset.
- Överlien, C. & Hydén, M. (2009). "Children's actions when experiencing domestic violence". *Childhood. A Journal of Global Child Research*, 16(4): 479–496.
- Överlien, C. & Hydén, M. (2007). "Att tvingas lyssna – hur barn bevittnar våld i hemmet". *Den nordiska tidskriften Barn*, 1/2007: 9–25.

