

VÅLD I NÄRA RELATION

-Kvinnomisshandel



Veronica Sandh
SER Vt. 16
Helsingborg 2016

Sammanfattning

Kvinnor som utsätts för våld i nära relation finns inom alla samhällsgrupper. Det finns emellertid grupper som är särskilt sårbara och de kan ha svårare för att söka hjälp. Kvinnor som tillhör särskilt utsatta grupper befinner sig ofta starkare beroendeställning till förövaren än andra. En viktig faktor till att kvinnor i särskilt utsatta grupper kan ha svårare för att anmäla våldet, är att deras självkänsla sen tidigare är låg.

Det finns en kombination av orsaker till varför det kan vara svårt för kvinnor att lämna den man som utövar våld mot dem. En vanlig orsak är det man kallar normaliseringsprocessen, våldet normaliseras både för förövaren och offret. Utöver detta finns det olika faktorer som påverkar kvinnans beslut att stanna alternativt gå tillbaka till en destruktiv relation. En anledning som är vanlig är att kvinnan känner skam och skuld.

Varje kommun i landet har ett ansvar att hjälpa våldsutsatta. Viktiga instanser är, polisen, socialtjänsten, sjukvården och kvinnojouren.

En annan viktig del för att situationen ska bli hållbar och hanterbar för våldsutsatta kvinnor är att de har/får möjlighet till en fungerande terapi. En terapi som kan hjälpa kvinnorna att bryta och bli fri från gamla mönster.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Syfte och Frågeställning	5
3. Kunskapsbakgrund	6
3.1 SER terapi	6
3.2 Iscensättningsperspektivet	7
3.3 Anknytningsteorin	8
3.3.1 Trygg anknytning	8
3.3.2 Otrygg undvikande anknytning	8
3.3.3 Otrygg ambivalent anknytning	8
3.3.4 Otrygg desorganiserad/desorienterad anknytning	9
3.4 Objektrelationsteorin	9
4. Metod	10
5. Resultat	
5.1 Förekommer kvinnomisshandel främst i särskilt sårbara grupper?	11-12
5.2 Varför stannar och varför återvänder många kvinnor till de män som utövar våld mot dem?	12-13
5.2.1 Normaliseringsprocess	13-14
5.3 Varför känner man skam och skuld?	14-15
5.4 Vilken hjälp finns till kvinnor som utsätts för våld i nära relation?	15
5.4.1 Sjukvården	15
5.4.2 Kvinnojouren	15-16
5.4.3 SER terapi	16
6. Diskussion	17-19
7. Käll- och litteraturförteckning	20-21
Bilagor	22

1 Inledning

Att skriva ett arbete om våldsutsatta kvinnor är ett val som grundar sig utifrån egna erfarenheter såväl privat som yrkesmässigt. Kvinnojourer behövs runt om i Sverige. Kvinnojourer får varje vecka förfrågningar om plats i boendet för utsatta kvinnor och deras barn. Tyvärr är sanningen sådan att kvinnojourerna ofta måste säga nej till kvinnorna eftersom det är fullsatt i boendet.

På en Kvinnojour i Skåne har man alltid fullt i sitt boende, det är också så att socialförvaltningar runt om i landet "sätter upp sig i kö" om de vet att det ska bli en lägenhet ledig framöver. I denna kvinnojour har man plats för 8 kvinnor och deras barn. Alla kvinnor har sina unika erfarenheter av våld i nära relation, gemensamt för dem alla är dock att de tvingas leva "gömda" för att bli lämnade i fred och i värsta fall även för att få leva. Vissa kvinnor behöver skydd under en period medan andra kvinnor kommer att behöva skyddat boende för lång tid framöver. Kvinnor som kommer till skyddat boende blir placerade via socialtjänsten. Hur mycket hjälp och stöd kvinnorna behöver är mycket individuellt. Jag skulle kunna säga att de alla är i behov samtalsstöd utifrån vad de varit med om, men även för att ta sig vidare i livet och inte förbli ett offer för våld.

Att vara anhörig till en kvinna som utsätts för våld i nära relation är också en mycket svår situation att befinna sig i. Det är inte alltid så lätt att veta vad och hur man ska göra och- eller agera. Att misstänka att någon som betyder väldigt mycket för en far illa i en relation är svårt. Många anhöriga känner frustration över att inte kunna göra så mycket mer än att lyssna och finnas till. Det är bara kvinna som kan ta steget att lämna relationen och allt vad det innebär. Just detta är inget jag kommer att gå in på i mitt arbete med det är definitivt något som är viktigt att tänka på.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med mitt arbete är dels att granska påståendet att kvinnomisshandel främst förekommer i särskilt utsatta grupper men även att belysa den hjälp och stöd som finns eller inte finns att få som våldsutsatt kvinna.

Det främsta syftet med detta arbete är dock att jag vill undersöka om SER terapi, som är den utbildning jag har, kan vara en fungerande terapiform för våldsutsatta kvinnor.

Frågeställning

- Förekommer kvinnomisshandel främst i särskilt sårbara grupper?
- Varför stannar och varför återvänder många kvinnor till de män som utövar våld mot dem?
- Varför känner man skam?
- Vilken hjälp finns för våldsutsatta kvinnor i Sverige?
- Kan SER terapi vara en fungerande terapiform för våldsutsatta kvinnor

3 Kunskapsbakgrund

När jag använder mig av ordet våld innefattar det såväl psykiskt, fysiskt som sexuellt våld.

Våld mot kvinnor definieras av FN som ”varje könsrelaterad våldshandling som resulterar i eller sannolikt kommer att resultera i fysisk, sexuell eller psykisk skada eller sådant lidande för kvinnor, innefattande hot om sådana handlingar, tvång eller godtyckligt frihetsberövande, vare sig det sker i det offentliga eller privata livet”

Kvinnor utsätts för mäns våld i en rad olika sammanhang. Våld kan utövas av såväl närstående män som bekanta eller för kvinnan helt okända män. Våldsbrott kan äga rum i skolan, på uteställen, på gatan och på arbetsplatsen. Det vanligaste här i Sverige är dock att våld mot kvinnor utövas i kvinnans egen eller någon annans bostad. I mitt arbete har jag valt att fokusera på kvinnor som utsätts för våld i nära relation. Jag väljer också i mitt arbete att benämna förövaren som man men en förövare i nära relation skulle också kunna vara en kvinna eller annan familjemedlem.

3.1 SER terapi

I SER terapi använder man sig av det inre bildspråket i kombination med samtalet. Man använder verktyg som visualisering, bildterapi, dröm och symbolisering. Regressionsterapi och kroppsorienterad terapi som EFB i kombination med mindfulness är andra metoder som ingår i SER terapin. Man arbetar med det inre barnet, delpersonligheter, roller och iscensättningar.

SER terapin har som grundsyn att man måste bearbeta känslor som man som barn har förtryckt. Denna terapi handlar framförallt om att genomleva och bearbetande av den känslomässiga smärtan men även om att se och förstå våra beteenden och känslor. (Anki Persson, Akademin för SER terapi).

När något händer som upplevs som mycket svårt och smärtsamt för oss att hantera väljer vi ibland att förtränga det som utlöst smärtan och känslan. När vi skapar olika skydd och försvar kan olika spänningar uppstå i kroppen och vi mår både fysiskt och psykiskt dåligt.

Vi skapar olika blockeringar som börjar redan i barndomen och de här blockeringarna leder till att man får sämre kontakt med sin kropp samtidigt som vi befinner oss mer i det intellektuella. I SER terapi möter man sina tankar, känslor och kropp i stället för att undvika.

3.2 Iscensättningsperspektivet

Som barn kan du inte hantera alla situationer och händelser. För ett barn kan en till synes liten händelse uppfattas som farlig. Upplevelser som är för smärtsamma trängs undan av våra psykiska försvar. "När verkligheten blir för smärtsam så gör vi om den, förnekar och tränger bort känslan". (Anki Persson, Akademin för SER terapi). Barnet måste alltså försöka glömma det hela. Barnet börjar att anpassa sig och gör det som inte startar mammas eller pappas ilska eller att de blir ledsna. Den smärtsamma upplevelsen förflyttas till det omedvetna, erfarenheten och händelsen blir till ett omedvetet beteende som stannar i kroppen. Detta omedvetna beteende kommer att dyka upp gång på gång i mötet med vissa personer och i olika situationer men man förstår då inte varför man hamnar i de situationerna jämt och ständigt.

I boken *Lysa med eget ljus* tar författarna upp dels Freuds tankar om vårt beteende och det han kallade upprepningstvånget men även vad Alice Miller valde att kalla detta beteende och mönster, iscensättning. Författarna menar att vi upprepar beteenden som leder till smärta och lidande och fast än att vi vet detta fortsätter vi agera på ett sätt som leder till konflikter i våra relationer. Det drama vi gång på gång spelar upp kommer utifrån upplevda händelser i vårt förflutna. Det handlar om hur våra behov av närhet, trygghet och kärlek blivit omhändertaget när vi var små och under vår uppväxt. Vidare liknar författarna det som en teater där vi bjuder in andra människor som våra motspelare som agerar de roller vilka måste till för att händelserna som triggat oss åter ska återskapas och återupplevas. (Gyllensten & Olsson, 2013)

"Du skapar scenarion i dina relationer med andra människor. Du skapar dessa situationer omedvetet för att du behöver bli medveten om dina egna beteende, känslor och tankar och för att lära dig hantera dig själv i din relation till andra" (Anki Persson, Akademin för SER terapi).

I syfte att bibehålla balans och att undvika det som väcker ångest i oss försöker vi återskapa, för oss välkända självobjekt. *"Samtidigt som iscensättningen är ett försök att undvika behov av t.ex. närhet, och de känslor detta väcker är det också ett indirekt försök att få behovet tillgodosett..."* (Gyllensten & Olsson, 2009) författarna menar att ett exempel på detta skulle kunna vara att i ett förhållande få ett värde genom att antingen bli slagen eller att slå. Bakom ett destruktivt beteende finns ofta så starka behov som inte tillåts komma fram, då detta skulle framkalla maktlöshet och likgiltighets känslor. Genom iscensättning hamnar vi i förfluten verklighet där smärtan och lidandet till slut blir starkare än vad vi orkar med. Detta får oss tillslut att se att den verklighet vi befinner oss inte stämmer överens med det faktiska nuet. (Gyllensten & Olsson, 2009)

3.3 Anknytningsteori

Barnets relation till föräldern utvecklas under de första levnadsåren. Barnets anknytningsperson fungerar normalt sett som en trygg bas, utifrån vilken barnet kan utforska "världen" och vilken barnet kan återvända till när fara hotar. När en förälder fungerar som en trygg och säker bas har barnet och föräldern en flexibel relation, detta utvecklar förmågor så att barnet kan uppleva optimal balans mellan att utforska sin tillvaro och sitt behov av trygghet. De barn som inte kan använda sig av sin förälder som trygg bas tvingas utveckla alternativa strategier för att få ett så bra skydd som möjligt av föräldern. Detta innebär att barn formar olika mönster av anknytning beroende på hur relationen till anknytningspersonen utvecklas. (Cullberg, 2007)

3.3.1 Trygg anknytning

Ett barn med trygg anknytning har god erfarenhet av att föräldrarna har sett och förstått dess behov. Den som är anknuten söker tröst och beskydd hos sin anknytningsperson, om individen får just trygghet och beskydd tillbaka kallas anknytningen för trygg. Om individen inte skulle känna denna trygghet och tröst från sin anknytningsperson kallar man anknytningen för otrygg.

Personer som styrs av både tankar och känslor upplever inte ensamheten som ett hot men vill gärna vara tillsammans med andra. Överlag tycker de att det är ganska enkelt att komma nära andra och fundera inte så mycket på att de kan bli övergivna. (Anknytningsteorin, Leg. Psykolog och symbolterapeut, Annika Tibblin, 2014)

3.3.2 Otrygg undvikande anknytning

Personer med otrygg undvikande anknytning har svårt att lita på andra och att komma intimt nära någon annan. De styrs ofta av sina tankar, tycker inte om att vara beroende av andra, eller att någon är beroende av dem. De försöker tänka sig till bra sociala lösningar snarare än att känna vad som är bäst, är självständiga, ambitiösa och tar ansvar för det de gör, är ofta sociala och omtycka av sin omgivning och om de känner sig pressade i en situation behöver de ofta vara för sig själv.

3.3.3 Otrygg ambivalent anknytning

Personer med otrygg ambivalent anknytning styrs ofta av sina känslor och mindre av tankar och de har en tendens till att ha ett klängigt och/eller svartsjukt förhållningssätt till sin partner. De här personerna uppfattas ofta som kreativa och dynamiska. De vill ofta ha mer närhet än vad andra är beredda att ge. En stark oro över om deras partner älskar dem och en ängslan över att bli övergivna. Om de inte litar på sina närstående kan de uppvisa ett upprivet, svartsjukt, aggressivt eller bortstötande sätt

3.3.4 Otrygg desorganiserad/desorienterad anknytning

De här personerna är ofta lättstressade och sårbara. Kan lida av psykisk ohälsa som ångest, depressioner, PTSD som en följd av att de är traumatiserade av sina anknytningsskador. De här personerna har också en ökad tendens att utveckla någon form av personlighetsstörning.

Ett otryggt anknytningsmönster har skapats i en relation och kan således också läkas genom nya trygga och positiva relationella erfarenheter. (Anknytningsteorin, Leg. Psykolog och symbolterapeut, Annika Tibblin, 2014)

3.4 Objektrelationsteorin

Spädbarn måste bemötas med respekt och förståelse, inte bara bli omhändertaget. Omsorg utan ömhet är inte tillräckligt. Om barnet inte får tillräckligt bra omsorg, kan barnet komma att uppleva en värld som de inte kan förstå utifrån sin psykiska mognad. Det kan ha handlat om att bli ensam alldeles för länge, att gråta och vara ledsen utan att någon kommer. Ingen tröst i form av kroppskontakt, ögonkontakt, eller lugn röst. Att inte bli sedd och förstådd. Detta kan bilda mönster i det lilla barnets liv, vilket i sin tur kan leda till att barnet måste skydda sig genom att inte vilja ha kontakt. Barn står i absolut beroendeställning till sina föräldrar. Vi håller barnet psykiskt genom att ha det i tankarna, vi håller barnet fysiskt genom närhet, värme beskydd och stöd. Detta är grunden till det Winnicott kallar "Holding". Om den vuxna inte lyckas med "hållandet" upplevs detta av barnet som ett direkt hot mot självet existens. (Miller, 1980), (Objektsteorin, leg psykolog, symbolterapeut Annika Tibblin, 2014)

Johan Cullberg tar i sin bok Kris och utveckling upp hur den engelske barnläkaren och psykoanalytikern D.W. Winnicott studerat olika föremåls psykologiska funktioner för barn vars föräldrar inte lyckats ge barnet trygganknytning. Johan beskriver en "gosetrasa" som ett möjligt övergångsobjekt för barnet då föräldern är en opålitlig och otrygg figur som försvinner gång på gång. Gosen fungerar då som en känslomässig övergång mellan föräldrarna och barnet och blir på så sätt en representant för den yttre och den inre verkligheten. Barnet kan bibehålla en föreställning om värme och trygghet. (Cullberg, 2007)

John Bradshaws författare till boken Frigör barnet inom dig, menar att för att vi ska kunna läka de tidiga skador vi har fått pga. olika händelser som sårat och förödmjukat oss, måste vi få kontakt med vårt inre sårade barn. Genom att göra detta och minnas vad det var som hände då kan vi få reda på vad det är som i fortsättningen hindrar vår naturliga utveckling. (Bradshaw, 2005)

Genom att lyssna till vårt inre barn får vi reda på vår sanning. Tommy Hellsten menar att vi har förminskat något mycket viktigt i vårt väsen, när vi inte lyssnar till barnet inom oss. Han menar att allt det barnet har inregistrerats inom oss är sant men vår förmåga att lyssna till det är bristfällig eftersom vi oftast väljer att endast lyssna till vårt förnuft. Genom att ge smärtan som vi känner i nuet uppmärksamhet kan vi slippa att fortsättningsvis behöva behärska vår barndoms smärta. När man lyssnar till barnet inom sig identifierar man sina känslor och på det sättet kan vi vägledas genom dem. (Hellsten 2003)

4 Metod

För att få svar på min frågeställning har jag läst relevant litteratur för ämnet. Jag har även sökt information på nätet och varit ute på olika kvinnojourers hemsida för att skapa mig en uppfattning om det samlade stödet som finns för kvinnor som utsätts för våld i nära relation. För att fördjupa mig ytterligare valde jag även att låta verksamhetschefen för Kvinnojouren Söderslätt besvara min frågeställning. Svaren gavs under ett samtal och utifrån hennes erfarenhet av att arbeta nära kvinnor som utsätts för våld i nära relation.

För att få en bättre insikt om SER terapin kan vara en fungerande form för dessa kvinnor har jag haft träningsklienter på en kvinnojour.

Jag har också hämtat fakta från olika föreläsningar som jag varit på under min utbildning på Akademin för SER terapi.

Under tiden jag arbetade med resultatdelen stod det klart att skam och skuld var en återkommande känsla hos kvinnor som utsatts för våld i nära relation. Av denna anledning valde jag att lägga till ytterligare en frågeställning i ämnet skam.

5 Resultat

5.1 Förekommer kvinnomisshandel främst i särskilt sårbara grupper och vilka är dessa grupper?

Kvinnor som utsätts för våld finns inom alla grupper men de grupper som är särskilt sårbara kan ha svårare att söka hjälp. Det är också möjligt att särskilt utsatta kvinnor kan befinna sig i en beroendeställning till förövaren. Personer som kan ha större behov av stödinsatser än andra kan vara, äldre kvinnor, de som lever med hedersproblematik, har språksvårigheter, funktionsnedsättning, missbrukare, lesbiska, homosexuella, bisexuella och transpersoner. Det finns en risk att våldet mot dessa kvinnor blir en bisak då fokus istället hamnar på deras ålder, funktionsnedsättning, missbruk etc.

Kvinnojouren Karlstad tar på deras hemsida upp att det finns en fördom att äldre kvinnor och kvinnor med funktionsnedsättning inte har någon sexualitet och att detta då ofta leder till att sexuella övergrep mot denna grupp osynliggörs. De nämner också att de här två grupperna är i beroendeställning till andra personer för att klara sin vardag och om förövaren då är denna person försvårar det situationen ytterligare.

Vidare tar de upp att kvinnor med utländsk bakgrund utsätts för våld i större utsträckning än kvinnor som har minst en förälder född i Sverige. En orsak till att våldet kan osynliggöras inom denna grupp kan vara att man förklarar det i termer av kultur. På liknade sätt osynliggörs även våld riktat till kvinnor som tillhör nationella minoriteter.

Kvinnor som lever i ett missbruk kan uppleva det extra svårt att söka hjälp då de är rädda för att inte bli trodda utan att man kopplar våldet till missbruket och att kvinnan "får skylla sig själv" och på detta sätt osynliggörs våldet.

En annan grupp kvinnor som Karlstad kvinnojour nämner är de som lever i en hederskultur. Det är ofta flera förövare i denna grupp och de finns inom den närmaste familjen vilka i sin tur drivs på av omgivningen. Kvinnan lever under ständig kontroll och våldet kan röra sig om allt från vardagliga begränsningar, livsval, fysiska kontroller för att se om kvinnan är oskuld), grovt våld till ibland även dödligt våld. Något som ibland glöms bort är att förövarna i denna grupp kan vara både män och kvinnor vilket innebär att både mamman och pappan kan vara förövare. (www.karlstadskvinnojour.se/sarskilt-utsatta-grupper)

I boken, Närhet som gör ont, tar man även upp att kvinnor från dessa grupper oftare väljer bort att anmäla att de blivit utsatta för våld. Vidare tar man i boken upp olika faktorer som gör det svårare för dessa kvinnor att anmäla. Det handlar om att självkänslan hos dessa kvinnor redan är så låg och att de redan från början känner sig fula, dumma och odugliga som kvinnor. Detta är också en bild som förövaren ofta förstärker och präntar in i kvinnan. Det kan vara att de är i beroendeställning till förövaren. Att tillhöra särskilt sårbara grupper kan även medföra att man har praktiska svårigheter att beskriva vad man blivit utsatt för. Rädslan att bli bestraffad förutom med direkt våld kan även vara att inte få tillgång till sin medicin, hjälp att ta sig ur sängen eller att bli ensam och isolerad etc. Det kan också handla om diskriminering, segregation, brist på socialt nätverk och språksvårigheter. Vilket kan

begränsa deras möjligheter att söka hjälp och stöd. Alltså är det kopplat till känslor av stor skam.(Brottsofferjourernas riksförbund, 2010) och (www.landstingetsormland.se)

5.2 Varför stannar och varför återvänder många kvinnor till de män som utövar våld mot dem

I boken, Det ingen visste av Britt Rosén tar de upp olika fall där våldsutsatta kvinnor berättar om sin situation. Man kan utläsa att männen inte uppvisat några tecken på att vara våldsbenägna när de träffats utan att våldet kommit succesivt. Männen jobbar succesivt bort kvinnans självförtroende och självkänsla. Det sker som i en process, i början uppvaknar mannen sin kvinna, talar om för henne hur mycket han tycker om henne och är ofta noga med att berätta hur viktigt det är för honom att de är tillsammans. Allt eftersom tiden går vill mannen ha kvinnan mer och mer för sig själv, vilket kan vara lite smickrande i början. Processen fortsätter och kvinnan börjar dra sig bort från släkt och vänner. Mannen börjar kontrollera kvinnan mer och mer, kanske kör henne till och från jobb, kontrollerar hennes mobil, kvinnan får inte gå ut som hon vill och hon börjar anpassa sig mer och mer för att mannen inte ska bli irriterad och arg. Första gången en kvinna blir slagen skyller mannen ofta på missförstånd och visar sig ofta mycket ångerfull. Kvinnan får höra att han aldrig mer ska göra något sådant. I detta läge har ofta mannen börjat förtala kvinnan. Mannen säger att hon är dum, inte kan laga mat, är en dålig mamma att hon är ful osv. Om maten inte är klar eller om det är fel sorts mat kan han bli ursinnig och tvinga kvinnan att göra ny mat för att sedan ändå inte äta den. Allt detta sker växelvis med att mannen visar kvinnan värme och förklarar hur viktig hon är för honom. Nu är kvinnan så pass isolerad att den enda hon har som kan bekräfta henne är mannen så den bild han har av henne även blir hennes bild av sig själv. Våldet fortsätter och blir allt oftare och grövre. Inte sällan avslutas misshandeln med samlag, som egentligen skulle kunna likställas med en våldtäkt och mannens kontroll över kvinnan är maximal. I boken, det ingen visste av Britt Rosén gör man liknelse med en fotbollsplan där man i början av förhållandet har varsin planhalva men där mannen efter ett tag inte nöjer sig med det utan vill ha mer och mer kontroll över sin kvinna. Till slut återstår endast en liten hörna eller möjligen ingen del alls av hennes planhalva, mannen har full kontroll. (Rosén 2009)

Vidare tar Rosén upp olika faktorer som gör att kvinnor som utsätts för våld har väldigt svårt för alternativt inte kan lämna sin man.

- Gemensamma barn, kvinnan är rädd att förlora sina barn
- Förhållandet började med kärlek
- Kvinnomisshandlare växlar mellan värme och våld
- Kvinnan har genomgått normaliseringsprocessen
- Kvinnan har under en tid blivit bortplockad från sitt skyddsnet, vänner och släkt och tror att det inte finns någon som vill eller kan hjälpa henne.
- Kvinnan är utsatt för hot om t.ex. att bli dödad eller att någon hon bryr sig mycket om ska bli skadad eller dödad om hon lämnar.

- Att regelbundet bli misshandlad leder till att man mister kraft, självkänsla och känsla för rätt och fel. Man blir ofta förvirrad och utmattad och tar på sig skulden för att man blir misshandlad.
- Hoppet om att manen ska sluta slå är starkt. Rosén, Brottsofferjour, 2009

Under en föreläsning med Anki Persson tar hon upp ämnet om sorg och känslomässig smärta, relation/familj. Vi flyr från sorg och smärta genom våra försvar. Förnekandet är omedvetet och det är lätt att bagatellisera, det var inte så farligt. Man kan vara urskuldande och försvarande gentemot förövaren, "jag förtjänade det, det händer väl alla någon gång". Man kan också hamna i motstridiga känslor så som lättnad och frihetskänsla kombinerat med smärta och rädsla över att vara ensam, klara sig själv ekonomiskt och praktiskt. Viktigt att komma ihåg är att om man inte har genomarbetade beslut kan få man få en period efter uppbrottet fyllt av tvivel. (SER terapeut Anki Persson, 2015)

För att överhuvudtaget kunna ta sig ur ett förhållande där man utsätts för hot och våld krävs det hjälp och stöd från olika myndigheter. Gunnel menar att hjälpen till kvinnorna måste vara en kombination av information, praktisk hjälp och samtalsstöd. Utan detta stöd är det oftast mycket svårt att ta sig ifrån relationen och risken att kvinnan återvänder till mannen är större utan hjälp och stöd. (Verksamhetsansvarig, Gunnel Nilsson, kvinnojouren Söderslätt).

Allt börjar hos dig själv

Här och nu

Inifrån och ut

Från ditt hjärta till andras

Så enkelt är det

Och ändå så svårt

Dikt från boken "kärleksbomba dig själv", Nina Jansdotter, Brain Books, 2007

5.2.1 Normaliseringsprocess

I Amnesty's sammanställning av mäns våld mot kvinnor i närrelation tar de upp att normaliseringsprocessen. Eva Lundgren, professor i sociologi, beskriver det som en dynamisk process där våldet normaliseras både för förövaren och offret. När mannen upplever att relationen till sin kvinna inte överensstämmer med hans föreställning om en relation bör se ut och vad det innebär att vara kvinna respektive man kan han börja använda sig av våld. Till en början använder den misshandlande mannen sig av våld för att bibehålla och stärka kontrollen över kvinnan i förhållandet. Efter första slaget visar mannen ånger och är ledsen och ber ofta om förlåtelse och urskuldar sig utifrån sin livssituation, stress eller frustration som egentligen tillhör något/någon annan. Efter hand upphör ursäkterna från mannen och förklaringen till våldet är istället att det är något fel på kvinnan.

Normaliseringsprocessen innebär för kvinnan att hennes gränser suddas ut och mannens våld blir ett normalt inslag i vardagen. Kvinnans verklighetsuppfattning rubbas och hon ser

snart på sig själv med mannens ögon och lägger skulden till våldet mot sig själv.

www.amnesty.se

5.3 Varför känner man skam och skuld?

”Skuld är en vuxen känsla relevant för nuet, skam en barndomskänsla som behöver klargöras. När du känner skam som vuxen i en situation är du i barndomstillstånd” (Anki Persson, 2015) Vidare tog Anki på sin föreläsning upp att beslut i vuxen ålder inte kan fattas effektivt om barndomens medvetande är dominerande. När vi reagerar alltför starkt eller svagt i en situation, har vårt psyke övergått från den vuxnes medvetande till barnets medvetande. Anki nämner även att ett typiskt tänk i vuxen ålder, som egentligen är barndoms tänk, kan vara ”jag är maktlös kan inget göra”. Vid skamsituationer tappar man uttrycksförmågan, man känner sig förnedrar och vill kanske ”sudda bort sig själv”, vill inte se, höra eller prata. Smärtan som uppstår vid förnedring och skam är värre än fysisk smärta. Skam uppstår när man visar ett barn att det är oönskat, om det förnedras inför andra, man visar sig besviken på barnet, missnöje som riktas mot barnet, fysiska, psykiska, sexuella övergrepp och vid skuldbeläggning t.ex. då man får höra att det är p.g.a. dig som jag...

Det finns olika försvar som man tar till för att slippa känna skam. Förnekande, undandragande, attack mot andra och attack mot sig själv. Vidare tog Anki upp vad hon kallade motgift för att hantera skammen. Att förlåta sig själv genom b.l.a., tröstande inre röst, Erkänn skammen istället för att begrava den, ge skammen till den du fått den av, Tillåt inte skambeläggning mot dig. Genom att genomleva och bearbeta känslorna och att kunna känna empati med sig själv kan man hela skammen och sorg. Man kan också gå in och göra om situationen i det inre scenariot. Det handlar om att skapa en inre stödjande och tröstande funktion. Det kan vara det vuxna jaget som tröstar och stödjer det inre barnet eller terapeuten som har en stödjande funktion. (Känslor, SER terapeut, Anki Persson, 2015)

I boken Barn av livet menar författaren att om vi inte konfronterar en känsla av skuld kommer den att gnaga på vår självkänsla. Vidare menar han att om vi förtränger vår egen känsla av skuld känner vi inte oss själva eftersom självkänsla är det samma som att känna sig själv. (Hellsten 2003).

I boken självkänsla på djupet tar författaren Marta upp att negativa självbilder ofta ligger dolda i det undermedvetna och kan vara svåra att upptäcka i vardagen. Om det uppstår problem i integrationen med ett barns nära vuxna kan det resultera i negativa självbilder som följer med även i vuxen ålder. När en negativ självbild lyfts bort hittar man alltid ett sant inre barn som besitter positiva egenskaper. Marta menar att vägen dit alltid går via en sorg över något man inte fått. Kontakten med det inre barnet öppnar upp för en förståelse för de reaktioner hos en som tidigare kan ha varit svåra att förstå. Att som barn tvingas att förneka sina känslor, t.ex. vrede kan få det lilla barnet se sig själv som ”fel” och detta i sin tur får barnet att känna skam över sig själv. Att nära vuxna till barnet inte förstår vikten av att ta hand om barnets behov, leder till hämmade förutsättningar att utvecklas till sin egen person. Skam är inte en känsla som går över av sig själv det är ett oupphörligt inre tillstånd, en skam över vem man är. En väsentlig sak i livet är att förhålla sig till sig själv. När man känner sig

tillfreds med sitt inre och har en god självkänsla leder det till upplevelse av glädje. (Cullberg, 2009)

5.4 Vilken hjälp finns för våldsutsatta kvinnor i Sverige

Varje kommun har ett ansvar och en skyldighet att hjälpa våldsutsatta. Som våldsutsatt kan du ta kontakt med polisen, socialtjänsten, sjukvården och kvinnojouren.

www.dinarattigheter.se

5.4.1 Sjukvården

Kvinnor som har eller lever i ett förhållande där de utsatts för våld kommer för eller senare i kontakt med hälso- eller sjukvården. I utbildningsmaterialet "Att möta kvinnor som utsatts för misshandel och våldtäkt" från RKC kan man läsa att de här kvinnorna är såväl psykiskt, fysiskt, rättsligt och socialt skadade. Vidare tar de upp att våldsutsatta kvinnor ofta blir osynliggjorda och att ansvaret att upptäcka och identifiera våldet, lyssna, stödja och motivera kvinnorna tillkommer alla yrkeskategorier inom hälso- och sjukvården. En av huvuduppgifterna är att bistå myndigheter- rättsvårdande och sociala medicinskt underlag för utredning och eventuell rättsprocess.

Alla kvinnor som söker vård för våldtäkt eller som söker i anslutning till att de har lämnat eller inte kan/är redo/vågar lämna ett misshandelsförhållande bör motiveras till inläggning för att få hjälp av kunnig personal i den första akuta krisreaktionen men även så att skador som t.ex. blåmärken kan dokumenteras. Undersökningen av en våldsutsatt kvinna ska genomföras så att den kan vara ett underlag för rättsintyg om polis, åklagare eller domstol skulle begära in detta. Det som inte dokumenteras initialt kan i juridisk mening bli omöjligt att komplettera och bevisa senare.

Psykosocial hjälp som ska erbjudas kvinnor som misshandlats/våldtagits är

- akut omhändertagande och samordning av personer för att lösa grundläggande praktiska problem
- Stöd genom rättslig process
- Samtal för bearbetning
- Gruppterapi

Efter utredning och bedömning väljs arbetsmetod för behandling. Det kan då röra sig om Motivationsarbete, stödsamtal, krissamtal, eller kristerapi. (Rikskvinnocenter, Uppsala, 2006)

5.4.2 Kvinnojouren

Till kvinnojouren kan du vända dig direkt utan att först vända dig till socialtjänsten. Där erbjuds kvinnorna hjälp utifrån behov. Det kan handla om stödsamtal där kvinnan behöver prata om sin livssituation, sin relation. Det kan handla om att kvinnan blivit utsatt för psykisk

och- eller fysiskt våld och- eller blivit utsatt för sexuellt övergrepp. Kvinnojourer kan också erbjuda kvinnor praktisk hjälp vid kontakt med olika myndigheter så som polis, advokat och socialtjänst. (Verksamhetsansvarig, Gunnel Nilsson, kvinnojouren Söderslätt)

Vissa kvinnojourer har specialiserat sig på olika områden som till exempel, incestdrabbade, funktionsnedsättning osv.

Många kvinnojourer erbjuder skyddat boende för våldsutsatta och- eller hotade kvinnor och deras barn. www.roks.se

För att kunna erbjuda den våldsutsatta kvinnan tillräckligt skydd kan det vara tvunget att flytta kvinnan till en kvinnojour i en annan stad och en annan del av landet.

Att bo i skyddat boende kan innebära att man bor kollektivt med andra kvinnor i liknande situation. Det kan också innebära att man bor i egen lägenhet på hemlig adress. Oavsett hur det skyddade boendet är utformat så erbjuds kvinnorna och deras barn stöd och hjälp av personal i boendet. Kvinnor och barn tilldelas en kontaktperson och under boendetiden får kvinnan samtalsstöd och praktisk hjälp utifrån vilket behov kvinnan har.

www.dinarattigheter.se

5.4.3 SER terapi

Vi förtränger ofta det som är smärtsamt och skapar därför olika försvar mot smärta, vilket i sin tur skapar olika spänningar i kroppen och vi mår både fysiskt och psykiskt dåligt.

Kvinnor som lever i destruktiva relationer fastnar ofta i mönster som upprepar sig och det är svårt att förstå varför man hamnar i liknande situationer om och om igen. Ibland är de här händelserna synliga och kvinnan är medveten om dem men ibland har dessa händelser genom försvarsmekanismer hamnat i det undermedvetna och det är svårt att förstå sina reaktioner och känslor. Att iscensätta situationer där andra människor går över ens gränser fortsätter tills den dag man blir medveten om sig själv i relation till andra.

I SER terapi får du hjälp att se vad som hindrar dig från att sätta gränser och stå upp för dig själv. Du får hjälp att se dessa mönster och genom att genomleva och nå ursprungskänslan kan mönstret lösas upp och det blir lättare att ta tag i sin situation och gå vidare i livet.

Mönster och blockeringar grundläggs redan i barndomen. Upplevelser som för barnet känns för smärtsamma trängs undan och barnet skapar olika roller, beteende, känslor och egenskaper för att anpassa sig till den familj och det samhälle/kultur de lever i. De förändrar omedvetet sig själv pga. deras överlevnadsmekanism. Barnet skapar ett falsk själv för att få uppskattning och slippa övergrepp och kränkningar. Som barn är detta nödvändigt som ett skydd men att bära dessa mönster med sig som vuxen kan bli ett hinder och problem.

SER terapin har som grundsyn att man måste bearbeta känslor som man har förtryckt. Denna terapi handlar framförallt om att genomleva och bearbetande av den känslomässiga smärtan men även om att se och förstå våra beteenden och känslor. När Mönster och blockeringar är djupt rotade behöver samtalsterapin ibland också innehålla alternativa verktyg som visualisering, bild, dröm och symbolterapi.

6 Diskussion

Arbetet har gått som planerat och jag anser mig ha fått svar på min frågeställning. Under arbetets gång har det dykt upp fler fokusområde som skulle kännas relevant att fördjupa sig i framöver. Jag har valt att nämna dessa områden i slutet av diskussionen.

Att kvinnomisshandel enbart skulle ske mot vissa kvinnor är en myt och man skulle även kunna understryka att det till viss mån handlar om okunskap i ämnet att uttrycka sig så. I min resultatdel nämner jag att Kvinnojouren i Karlstad skriver att kvinnor med utländsk bakgrund utsätts för våld i större utsträckning än kvinnor som har minst en förälder född i Sverige. Vilken forskning de grundar detta påstående på har jag inte undersökt vidare. Jag skulle trots detta och utifrån intervjuer och läst litteratur våga dra slutsatsen att kvinnomisshandel sker i alla samhällsklasser och oavsett etnicitet. Det som däremot är tydligt när man läser i ämnet är att det finns särskilt utsatta grupper, vilket inte innebär att det bara är inom dessa grupper kvinnomisshandel förekommer. Vad man menar är att kvinnor i särskilt utsatta grupper redan befinner sig i en utsatt situation. Detta gör många gånger det svårare för dem att ta sig ur relationen och att anmäla. Det som också kommer upp flera gånger är att våldet blir ett sekundärt problem i relation till den livssituation kvinnan redan befinner sig i. När man arbetar med kvinnomisshandel möter man kvinnor med olika bakgrund och referensram. Vissa saker har de alla gemensamt och det är att självkänslan ofta är mycket låg och att de bär på skam och skuld känslor över sin situation.

Det är vanligt att kvinnan har svårt att lämna den relation hon befinner sig i trots att hon utsätts för våld, hot och eller sexuellt utnyttjande. Många kvinnor berättar att mannen från början varit snäll, charmig och mycket uppvaktande. Efter hand har detta snälla charmiga gått över till att kvinnan mer och mer blir kontrollerad i allt hon gör. Parallellt med detta får hon berättat för sig hur viktig hon är för mannen och att han aldrig skulle klara sig utan henne. Mannens kontrollerande sätt fortsätter och de smickrande ord som kvinnan tidigare fick höra övergår i hot och förnedrande uttalande om kvinnan. Vissa kvinnor lever i denna psykiska misshandel medan andra kvinnor även utsätts för fysiskt och sexuellt våld. En stark faktor till att kvinnor stannar i en relation trots att hon utsätts för våld beror alltså på det man kallar normaliseringsprocessen. Kvinnor som befinner sig i en sådan relation har under lång tid blivit intalad och intalat sig själv att hon får skylla sig själv, att det är så det ska vara, att hon inte kan göra något åt det, att mannen har rätt att göra som han gör och i vissa fall har kvinnan fått ärva samma kvinnoosyn sedan barndomen. Kvinnor som blivit utsatt för våld i barndomen, och sedan hamnar i en relation i vuxen ålder där mannen utövar våld mot henne, befinner sig i en mycket trängd situation. Kvinnan vet någonstans att det hon utsätts för inte är rätt men hennes erfarenhet säger henne att det är så det ska vara. En stor orsak till att de här kvinnorna väljer att inte lämna eller att gå tillbaka är att de bär på en otrolig skam. De har inte blivit accepterade för den person de är, de känner att de inte duger och kan till och med intala sig att det är deras eget fel. Det är intressant med kopplingen att skam är en barndoms känsla. Jag tänker att SER terapin är en bra terapiform för dessa kvinnor då grunden för SER terapin är barndomens påverkan. Eftersom grunden för skammen läggs i barndomen är det viktigt att våldsutsatta kvinnor som bär på skam får hjälp

att genomleva, berätta och bearbeta känslorna som är kopplade till skammen. Det är viktigt att kvinnorna får möjlighet till att berätta om sin upplevelse, sina känslor i en stödjande miljö vilket jag också anser att SER terapin kan erbjuda. Det är också barndomens påverkan som är grunden i SER terapin. En reflektion hos mig blir, har de kvinnor som utsätts för våld och upplever skammen varit med om något i sin barndom som fått henne att redan då lägga grunden för denna känsla. Psykisk, fysisk och framförallt sexuellt övergrepp skapar skam känslan hos individen oavsett om man har känslan med ärvd sen barnsben eller Inte. Jag tänker dock att om skammen hänger med från barndomen kan det vara ett svårare jobb att komma åt den. Ett barn som redan i barndomen bär på känslan av skam och inte fått hjälp att förstå, bär den med sig även som vuxen. Om denna vuxna kvinna då blir utsatt för våld i nära relation väcks så klart "det lilla barnets" skam känsla till liv och kvinnan känner sig maktlös, förnedrad, handlingsförlamad och vill kanske mest av allt bara försvinna. Det är en otrolig smärta som uppstår vid förnedring och skam och den som bär på känslan av skam behöver hjälp att skala bort den. Bertil Gyllensten använde vid en föreläsning uttrycket, "i terapi-jobba som om du skalar en lök, jobba utifrån och in" (2015 25 aug). Med SER terapi kan man här låta kvinnan berätta, bearbeta och koppla nuet med känslor från det förflutna. Att jobba med att förpassa den inre kritikern. Vid de tillfällen som jag haft träningsklienter har det varit framgångsrikt att varva samtalet med visualisering och andning. Genom att ta hjälp av nyss nämnda verktyg har jag märkt att kvinnorna lättare fått kontakt med sina känslor och lättare kommit igenom sina låsningar. Kvinnorna jag har mött har någonstans "tappat bort" sin grundperson och tilltron till sitt eget jag. För att klara av den fysiska och psykiska smärta de genomlevt har de byggt upp olika försvar. Jag har också mött en del kvinnor som omedvetet stannat kvar i sin offerroll trots att de inte längre befinner sig i offerställning. De kan ha övertygelsen att det inte är lönt att göra något åt sin situation, det är omöjligt, det kommer aldrig att gå. De fastnar i en maktlöshet och tror sig inte kunna påverka sin situation.

Några kvinnor har en tendens att gång på gång träffa män som behandlar dem illa. Här kommer iscensättningsperspektivet in som en viktig del i terapi arbetet. Jag vill relatera till vad Marta Cullberg skriver i sin bok, självkänsla på djupet. När man har gått igenom en terapiprocess i vilken man tillvunnit sig ny självrespekt, kommer man inte längre att acceptera förnekandet av sina egna känslor. Man tar ansvar för sina känslor och för sitt liv. Som Marta skriver, "man lämnar sin offerposition"

Utifrån min erfarenhet av att arbeta på kvinnojour, samtal med verksamhetschef för kvinnojour, läst litteratur samt många samtal med våldsutsatta kvinnor menar jag att kvinnorna måste gå i en terapiform som tillåter känslor och som tittar på bakomliggande faktorer. Min upplevelse är också att det är bestämt omöjligt att kunna begränsa terapi för våldsutsatta kvinnor till ett visst antal gånger eller till ett visst program eller mallar. Jag tror att det finns en större risk att våldsutsatta kvinnor återvänder till sina män om de gått i en terapiform som endast arbetar härifrån och framåt och inte går på djupet.

Det finns hjälp att få för kvinnor som utsätts för våld i sina relationer. I Fakta delen har jag skrivit om de olika instanser som man kan vända sig till för att få hjälp. Tyvärr är det inte alltid så enkelt i verkligheten som det kan verka i text. De här kvinnorna behöver oftast

mycket stöd och information. De behöver myndigheter som står bakom dem. För att en kvinna ska kunna få riktigt bra hjälp och skydd krävs bevis i form av att läkare dokumenterat skador, att andra kan styrka misshandeln. I många fall går förövarna fria i brist på bevis. Så länge det finns ett skyddsbehov kan kvinnorna och barnen få hjälp och stöd på kvinnojourer. Att bo i skyddat boende är inte alltid så enkelt för kvinnan och barnen. Att bo i skyddat boende innebär att stad och adress under inga omständigheter får röjas. Barnen placeras i en ny skola och de måste hela tiden tänka på att inte avslöja var de bor. Det är av största vikt att både kvinnan och hennes barn erbjuds kontinuerligt samtalsstöd under hela boendetiden. Att i samtalsterapin använda sig av SER terapi ser jag som en enorm fördel. Det kan ibland vara svårt för kvinnan att verkligen förstå vad de varit utsatta för. Många gånger är de väldigt mycket i det intellektuella och bara pratar och pratar utan att egentligen veta vad de känner eller hur de har känt. De tillåter sig inte alltid att känna och framförallt inte att visa att de känner. Eftersom SER terapin är en terapiform som mixar olika teorier och metoder med alternativt tänkande där man försöker sammanfoga kropp, känsla, tanke och själ till en helhet är det definitivt en terapiform som kan fungera till kvinnor som utsatts för våld i nära relation. Jag ser att de olika metoderna i SER terapin kan vara av stor vikt för att komma vidare i terapin. Att t.ex. använda sig av visualisering, avslappning och bildterapi för att komma förbi eventuella låsningar men framförallt för att komma förbi den kontroll som dessa kvinnor kan ha byggt upp under lång tid.

När min resultatdel var färdigställd kunde jag konstatera att det skulle vara intressant att fördjupa sig i förövaren i detta ämne, vad gör att man blir våldsutövare, vad ligger till grund för detta aggressiva beteende hos vissa män?

Ett annat fokusområde som skulle kännas relevant att fördjupa sig i är Hedersproblematiken eftersom jag ser att det är ett växande problem för oss här i Sverige.

Tredje fokusområdet som jag skulle vilja fördjupa mig i är anhöriga till våldsutsatta.

8 Käll- och litteraturlista

Böcker

Larsson, Eva. och Brottsofferjourernas riksförbund (2010). *Närhet som gör ont.*

Rosén Britt. Bergslagens brottsofferjour (2009). *Det ingen visste.*

Jansdotter, N. (2008). *Kärleksbomba dig själv.*

Gyllensten, B. och Olsson, G. (2013). *Lysa med eget ljus.*

Cullberg, Johan. (2007). *Kris och Utveckling.*

Miller, Alice. (1980) *Det självutplånande barnet.*

Bradshaw, John. (2005) *Frigör barnet inom dig.*

Isdal, Per. (2010) *Meningen med våld.*

Nelson-Jones Richard. (2005) *Grundläggande samtalsmetodik.*

Yalom, Irvin D. (2003) *Terapins Gåva.*

Hellsten, Tommy. (2003). *Barn av livet.*

Hemsidor

www.karlstadskvinnojour.se/sarskilt-utsatta-grupper

www.landstingetsormland.se

www.amnesty.se

www.dinarattigheter.se

www.roks.se

www.brottsofferjouren.se

www.serterapi.se

www.brottsofferjouren.se

www.kvinnojourensoderslatt.se

Föreläsningar på Akademin för SER terapi

Anknytningsteori- leg. psykolog, symbolterapeut Annika Tibblin, 2014-12-09

Objektrelationsteori-leg. psykologi, symbolterapeut Annika Tibblin, 2014-05-28

Känslor- SER terapeut Anki Persson, 2015-03-24

Delpersonligheter- SER terapeut Anki Persson, 2015-02-02

Sorg/känslomässigsmärta..- SER terapeut Anki Persson, 2015-03-30

Psykologi i SER terapi- SER terapeut Anki Persson, 2015-02-04

Offer/offermentalitet- SER terapeut Anki Persson, 2015-02-04

Iscensättning/Delpersonligheter/roller- SER terapeut Anki Persson, 2015-06-02

Intervju

Verksamhetsansvarig Kvinnojouren Söderslätt, Gunnel Nilsson, 2016-03-09

Bilaga

Intervjufrågor till verksamhetschef på kvinnojouren Söderslätt

1. Upplever du att kvinnomisshandel främst sker i särskilt utsatta grupper?
2. Varför stannar och varför återvänder många kvinnor till de män som utövat våld mot dem?
3. Vilken hjälp finns för våldsutsatta kvinnor i Sverige och vilken hjälp anser du att de behöver?