



TILLSAMMANS ÄR VI STARKA

Samtalsgrupp för kvinnor 65+ som är eller har varit våldsutsatta – Region Gotland

Eva Norman

Rapporter/Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum 2015:2 ISSN 1401-5129

FÖRORD

Socialstyrelsen och länsstyrelserna har som del i arbetet att uppfylla regeringens jämställdhetsmål satsat på att utveckla kommunernas stöd till personer som är utsatta för våld i nära relationer. Arbetet startade 2009 när de båda myndigheterna gjorde en gemensam tillsyn, i ett urval av landets kommuner, hur socialtjänsten arbetade med personer som är utsatta för våld i nära relationer.

För Region Gotlands del blev resultatet av granskningen ett avstamp för projektet att utveckla arbetet med våld i nära relationer inom omsorgen om äldre och funktionsnedsatta.

Äldrecentrum fick våren 2014 i uppdrag av Region Gotland att beskriva projektet Freda som just hade avslutats och arbetet med våldsutsatta äldre och funktionsnedsatta, Äldrecentrum rapport 2015:1.

Som ett resultat av kartläggningen Ofredad samt erfarenheter från projekt FREDA hade socialförvaltningen, Region Gotland beslutat att utöka stödinsatserna genom att utveckla en metod för gruppsamtal för våldsutsatta äldre. Samtalsgruppen var den första i sitt slag på Gotland och kan ses som en pilotgrupp. Samtalsgruppen för våldsutsatta kvinnor 65 plus i nära relationer beskrevs som givande och var mycket uppskattad av deltagarna. Med samtalsgruppen, har Region Gotland fokuserat på en grupp som inte brukar uppmärksammas nämligen våldsutsatta *äldre* kvinnor.

Socialförvaltningen i Region Gotland har med samtalsgruppen för äldre våldsutsatta brutit ny mark. Förhoppningen är att detta initiativ kan vara en inspiration för andra kommuner att ta efter. Den kunskap och de reflektioner som framkommit i denna utvärdering pekar på många positiva erfarenheter att ta vara på och utveckla vidare för kommande samtalsgrupper.

Utredare Eva Norman har författat rapporten och Ingrid Hjalmarson har medverkat i datainsamlingen. Professor Lars Andersson och docent Kristina Johnell har varit forskningsledare.

Stockholm mars 2015

Chatrin Engbo
Direktör

Stiftelsen Stockholms Läns Äldrecentrum

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING	1
INLEDNING	3
<i>Idén till samtalsgruppen på Gotland</i>	3
<i>Vad är en samtalsgrupp?</i>	4
ÄLDRECENTRUMS UPPDRAG	4
<i>Rapportens disposition</i>	4
BAKGRUND	5
VÅLD MOT ÄLDRE KVINNOR I NÄRA RELATIONER	5
<i>Våld i nära relationer</i>	5
<i>Vem är våldsutövare?</i>	6
<i>Riskfaktorer för våld</i>	6
<i>Konsekvenser av våldet</i>	7
<i>Våldsutsatt och äldre – en osynliggjord grupp</i>	8
KOMMUNERNAS ANSVAR FÖR ÄLDRE PERSONER	8
<i>Kommunernas ansvar och skyldigheter mot brottsoffer</i>	9
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	10
METOD	10
<i>Deltagare och bortfall</i>	10
<i>Enkäter</i>	10
<i>Intervjuer</i>	11
<i>Dokumentgranskning</i>	11
RESULTAT - UTVÄRDERING AV SAMTALSGRUPP	12
SAMTALSGRUPP FÖR ÄLDRE VÅLDSUTSATT KVINNOR– EN PILOTGRUPP	12
<i>Förberedelser</i>	12
<i>Tio grupsammankomster och en utflykt till Bergmanscenter</i>	13
<i>Innehållet i gruppträffarna</i>	13
DELTAGARNAS SKILDNINGAR AV SAMTALSGRUPPEN	14
<i>Information om samtalsgruppen</i>	14
<i>Erfarenheter från intervjun med gruppledarna innan samtalsgruppen startade</i>	15
<i>Grupsammankomsterna</i>	15
<i>Gruppens betydelse för deltagarna</i>	20
<i>Praktiska arrangemanget</i>	21
<i>Vad har deltagarna fått ut av samtalsgruppen?</i>	21
<i>Deltagarna nöjda med grupsammankomsterna</i>	22
<i>Möjligheter till fortsatt kontakt</i>	23
GRUPPLEDARNAS ERFARENHETER AV ATT UTVECKLA EN PROGRAMIDÉ OCH LEDA SAMTALSGRUPPEN	24
<i>Förberedelser</i>	24
<i>Att utforma en programidé med fokus på våldet</i>	25
<i>Grupsammankomsterna</i>	27
<i>Mål och resultatuppfyllelse</i>	31
<i>Förbättringsområden av programmet</i>	31
<i>Flera samtalsgrupper behövs</i>	31

<i>Handledning och olika kompetenser gav goda förutsättningar</i>	<i>32</i>
AVSLUTANDE REFLEKTIONER	33
SAMTALSGRUPP SOM STÖDFORM	33
VAD KRÄVS FÖR ATT LEDA SAMTALSGRUPPER?	34
ETT STÖD TILL VÅLDSUTSATTÄ ÄLDRE KVINNOR UNDER UTVECKLING	34
PROGRAMIDÉ SAMTALSGRUPPEN	37
INLEDNING	37
<i>KASAM – Känsla Av Sammanhang</i>	<i>37</i>
<i>Existentiell psykologi.....</i>	<i>38</i>
<i>Olika grupprogram som inspiration</i>	<i>39</i>
<i>Tema 1- Det här är vår grupp</i>	<i>41</i>
<i>Tema 2 – Vad är våld?</i>	<i>42</i>
<i>Tema 3 – Vad gör våldet med oss människor?</i>	<i>43</i>
<i>Tema 4 – fortsättning -Vad gör våldet med oss människor?.....</i>	<i>45</i>
<i>Tema 5 – Skuld och skam.....</i>	<i>46</i>
<i>Tema 6 – Känslor</i>	<i>48</i>
<i>Tema 7 – Världighet</i>	<i>50</i>
<i>Tema 8 - Kvinnohistoria</i>	<i>51</i>
<i>Tema 9 – Sammanfattning av gruppträffarna med ett existentiellt perspektiv</i>	<i>53</i>
<i>Tema 10 – Avslut</i>	<i>55</i>
<i>Övningar som använts i samtalsgruppen</i>	<i>56</i>
<i>Tips till dig som ska starta en samtalsgrupp</i>	<i>57</i>
REFERENSER	58
BILAGOR.....	60
<i>Bilaga 1. Inbjudan till stödgrupp för kvinnor 65 år och äldre</i>	<i>60</i>
<i>Bilaga 2. Enkät 1, samtalsgrupp Region Gotland</i>	<i>61</i>
<i>Bilaga 3. Enkät 2, samtalsgrupp Region Gotland</i>	<i>63</i>
<i>Bilaga 4. Intervjuguide deltagare i samtalsgruppen</i>	<i>67</i>
<i>Bilaga 5. Intervjuguide ledare samtalsgruppen.....</i>	<i>68</i>
<i>Bilaga 6. Frågor vid ledarnas bedömningssamtal med deltagarna i samtalsgruppen ...</i>	<i>69</i>

SAMMANFATTNING

För att stödja äldre (65+) våldsutsatta kvinnor i nära relationer startade Socialförvaltningen vid Region Gotland en samtalsgrupp, som var den första i sitt slag på Gotland och kan ses som en pilotgrupp. Totalt genomfördes tio gruppsammansammankomster. Varje träff hade ett särskilt tema samt tid avsatt för öppna samtal där deltagarna kunde ta upp det som var aktuellt och angeläget för dem att prata om.

Målet med samtalsgruppen var att deltagarna skulle få mer kunskap om våld och därmed få möjlighet att sätta in våldet i ett sammanhang. Målet var också att deltagarna skulle få möjlighet att byta erfarenheter med varandra och för egen del se eventuella möjligheter att förändra sin livssituation för att påverka sin vardag och kunna må bättre.

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum fick i uppdrag av Region Gotland att göra en utvärdering av deltagarnas erfarenheter av att delta i samtalsgruppen. Syftet var att beskriva vad den innebar samt att redogöra för deltagarnas erfarenheter. Sex kvinnor anmälde sitt intresse att delta varav fem påbörjade och fyra fullföljde samtalsgruppens tio träffar. Kvinnorna, som deltog fick besvara en enkät vid första grupptillfället samt en enkät vid näst sista tillfället. Kvinnorna intervjuades därefter enskilt. Intervjuer genomfördes även med ledarna för gruppsammansammankomsterna.

Deltagarnas erfarenheter visade bland annat att:

- gruppsammansammankomsterna till viss del hade ökat deras kunskaper om våld i nära relationer
- de hade fått ut det de önskat av träffarna
- de i hög grad var nöjda med gruppsammansammankomsterna som helhet och
- samtliga kunde rekommendera samtalsgruppen till andra kvinnor i samma situation

Träffarna upplevdes som positiva där gruppens kraft och betydelse poängterades. Deltagarna lyfte särskilt fram behållningen av att få tala om sina erfarenheter och situation och att dela det svåra med andra i liknande situationer. Deltagarna framförde önskemål om att träffarna borde ha varit ca 30 minuter längre då de upplevde att mer tid hade behövts i samtalsdelen och vid de olika övningarna som genomfördes.

Gruppledarnas erfarenheter av att utforma innehållet i en samtalsgrupp för äldre och att starta och leda samtalsgruppen visade att;

- det hade varit inspirerande och roligt att planera och leda samtalsgruppen
- de uppnått målen med samtalsgruppen
- programidén utformades med fokus på våldet och teman växte successivt fram utifrån vad deltagarna tog upp och pratade om

- den öppna samtalsdelen var en utmaning att leda då deltagarna hade behövt mer tid för att berätta om sin situation

Gruppledarna beskrev att det hade varit svårt att rekrytera deltagare till samtalsgruppen trots ett intensivt informationsarbete. Svårigheter fanns också att hitta information och material om våld mot äldre.

Gruppledarna lyfte fram vikten av att få handledning och att det varit betydelsefullt för dem i gruppledarrollen. En annan viktig förutsättning var att de som ledare hade olika kompetenser och yrkeserfarenheter, vilket de såg som en utgångspunkt för att kunna leda samtalsgruppen. Samarbetet mellan äldreomsorgen och individ- och familjeomsorgen var i arbetet med äldre våldsutsatta mycket givande.

Samtalsgruppen för kvinnor 65 år och äldre var ett bra och välbehövligt initiativ. Stödformen behöver dock prövas och utvecklas ytterligare. Nedan ges förslag på områden att arbeta vidare med.

- Ytterligare samtalsgrupper behöver genomföras och utvärderas för att utifrån ett större underlag ge mer kunskap om vad denna stödsats kan betyda och få för effekter för våldsutsatta äldre i nära relationer.
- En strategi behöver utvecklas för hur informationen om samtalsgruppen ska utformas, spridas och förankras både inom socialförvaltningen och inom hälso- och sjukvården samt externt såsom frivilligorganisationer, församlingar, polis, m.fl.
- Gruppssammankomsterna bör förlängas och vara ca 2,5 timmar/tillfälle.
- Den öppna samtalsdelen behöver förtydligas och förlängas. Stöd i form av till exempel en frågeguide behöver utformas till deltagarna som vill berätta sin livshistoria så att det blir tydligare vad de kan ta upp. Samtalsdelen bör förlängas så att tid finns för att berätta och beskriva både det akuta som hänt och också att få berätta sin livshistoria.

Möjligheten för äldre våldsutsatta kvinnor att få hjälp att bearbeta sin situation och vad de varit med om behöver uppmärksammas i större utsträckning. Samtalsgruppen är en intressant stödform som visar att det finns behov av stöd i en svår och utsatt situation.

INLEDNING

Hösten 2010 startade projektet ”FREDA” vid socialförvaltningen, Region Gotland. Målet var att stärka stödet till våldsutsatta äldre personer och personer med funktionsnedsättning. Arbetet har bland annat inneburit att öka personalens kompetens inom området våld i nära relationer och att skapa en intern struktur för stöd och insatser till våldsutsatta äldre och/eller funktionsnedsatta personer¹. 2013 upphörde projektet och FREDA är idag en del i den ordinarie verksamheten.

Inom ramen för projektet genomfördes en kartläggning av gotlänningars (65 år och äldre) erfarenheter av våld. Totalt besvarade 3 400 personer en enkät om våld och resultatet visade att mer än 15 procent varit utsatta för våld efter att de fyllt 65 år. Kartläggningen Ofredad (Kristensen & Lindell, 2013) visade att det är skillnad mellan mäns och kvinnors erfarenheter av våld. Inom samtliga våldsområden² hade kvinnor större erfarenhet av upprepat våld. Det var få som besvarade frågan om de sökt hjälp för och anmält våldet (a.a.).

Idén till samtalsgruppen på Gotland

Som ett resultat av kartläggningen Ofredad samt erfarenheter från projekt FREDA hade socialförvaltningen, Region Gotland beslutat att utöka stöd- och insatserna genom att utveckla en metod för gruppsamtal för våldsutsatta äldre. Erfarenheterna var att många äldre personer väljer att inte lämna den relation de lever i trots att de är våldsutsatta. Det kan till exempel vara en kvinna som vårdar sin make som har en demenssjukdom och som på grund av personlighetsförändring har ett aggressivt beteende som övergår i våld. Andra exempel kan vara personer som levt i en lång relation där våld förekommit, men där våldet på senare tid ändrat karaktär eller eskalerat. Vad som också framkom i undersökningen var att det upprepade våldet främst var riktat mot kvinnor. Därför beslutades att samtalsgruppen skulle vända sig till kvinnor.

Samtalsgruppen var den första i sitt slag på Gotland och kan ses som en pilotgrupp. Syftet med utvärderingen av samtalsgruppen för våldsutsatta äldre kvinnor var att ta reda på om gruppen bidragit till att kvinnornas situation har förändrats samt om deras känsla av sammanhang³ har ökat. Erfarenheter visar att kvinnor inte själva använder begreppet våldsutsatt – de pratar istället om att de blir fysiskt och/eller psykiskt kränkta.

¹ Rapport: *Ofredad – om våld mot äldre personer*. Region Gotland, 2013.

² De våldsområden som kartlagts var försummelse, hot och trakasserier, fysiskt-, sexuellt- och ekonomiskt våld.

³ Känsla av sammanhang - KASAM Begreppet omfattar tre delkomponenter. En grundläggande upplevelse av att det som sker i och utanför individen är förutsägbara, begripliga och strukturerade (*begriplighet*) och att de resurser dessa skeenden kräver finns tillgängliga (*hanterbarhet*) samt att livets utmaningar är värda att investera sitt engagemang i (*meningsfullhet*).

Samtalsgruppen träffades vid 10 tillfällen med start i februari 2014. Varje träff hade ett särskilt tema samt tid avsatt för öppna samtal där deltagarna kunde ta upp något som var aktuellt och angeläget för dem att prata om.

Vad är en samtalsgrupp?

Det finns många olika sorters samtalsgrupper. En samtalsgrupp kan till exempel vara en självhjälpsgrupp eller en informell grupp som träffas och utbyter tankar. En samtalsgrupp är ingen terapigrupp men kan ibland ha en terapeutisk effekt. Att dela varandras erfarenheter gör att vi kan känna oss tryggare. I samtalsgruppen upptäcker deltagarna att de växer av egen kraft vilket kan ge glädje och styrka. Utvecklingen drivs framåt av kraften som uppkommer i det ömsesidiga intresset för ämnet. Att finnas i ett sammanhang kan ha stor betydelse för den som upplever sig ensam i sin situation eller i livet (Signahl, 2011)

Egidius (2008) definierar en samtalsgrupp enligt följande: ”En grupp som har till syfte att hjälpa deltagarna att uttrycka uppfattningar och komma till klarhet beträffande viss typ av frågor, till exempel förhållanden på arbetsplatsen, barn-oppfostran, samlevnadsproblem, alkohol- och läkemedelsmissbruk. Samtalsgrupper skiljer sig från terapigrupper på det sättet att samtalen fokuseras på något problemområde och inte på deltagarnas personliga reaktionssätt, känslor, omedvetna konflikter o.s.v.”

I samtalsgrupper får deltagarna möjlighet att förstå att människor är både lika och olika, att vi tänker, känner och reagerar på olika sätt. Deltagare i samtalsgrupper kan uppleva att de har stor nytta av den kunskapen i vardagen och i olika möten med människor utanför samtalsgruppen (Signahl, 2011).

Äldrecentrums uppdrag

Stiftelsen Äldrecentrum fick i uppdrag av socialförvaltningen vid Region Gotland att göra en utvärdering av samtalsgruppen för våldsutsatta äldre kvinnor. Någon sådan grupp har tidigare inte genomförts på Gotland.

I uppdraget ingick att intervjua deltagarna för att ta tillvara deras erfarenheter av att ha deltagit i samtalsgruppen samt att intervjua gruppledarna och sammantälla deras erfarenheter av att leda gruppsammankomsterna.

Rapportens disposition

Denna rapport är uppdelad i två delar. Del 1 innehåller resultatet av utvärderingen av samtalsgruppen och avslutas med reflektioner och slutsatser samt bilagor.

I del 2 beskrivs programidén för samtalsgruppen som skapades och användes vid de tio sammankomsterna.

BAKGRUND

Våld mot äldre kvinnor i nära relationer

Våld mot äldre kvinnor är både nationellt och internationellt erkänt som ett växande problem. Det våld som drabbar äldre kvinnor är likt det våld som kvinnor drabbas av i allmänhet, men det finns vissa skillnader. Äldre kvinnors våldsutsatthet tar sig andra uttryck och får andra konsekvenser än våld mot kvinnor generellt. Föreställningar om hur en våldsutsatt kvinna ska se ut, medför att äldre kvinnors våldsutsatthet och upplevelser osynliggörs. Det kan vara svårt att sammankoppla våld med äldre personer. Men våld i nära relationer slutar inte för att personerna fyller 65 år (Socialstyrelsen, 2009).

Definition av våld mot äldre

En internationell definition av våld mot äldre är den så kallade Toronto-deklarationen vilken både Världshälsoorganisationen (WHO) och International Network on Prevention of Elder Abuse (INEPA) enats om:

”Våld mot äldre är en enstaka eller upprepad handling eller frånvaro av önskvärd/lämplig handling, som utförs inom ett förhållande där det finns förväntan på förtroende och som förorsakar skada eller smärta hos en äldre person [...] Denna handling kan vara fysisk, psykologisk/känslomässig, finansiell eller helt enkelt återspegla avsiktlig eller oavsiktlig försummelse” (WHO/INEPA 2002)

Våld i nära relationer

Våld i nära relationer kan drabba alla kvinnor oavsett samhällsgrupp, etnicitet, funktionsnedsättning, sexualitet och ålder. Våldet kan ta sig olika uttryck. En vanlig föreställning är att våldet bara är fysiskt som till exempel sparkar och slag. Grände (2010) anser att dessa föreställningar kan bidra till att andra former av våld osynliggörs och inte uppmärksammas. Kvinnor som utsätts för våld i nära relationer utsätts ofta för ett upprepat våld av olika slag. En vanlig indelning av våld som drabbar kvinnor i nära relationer är följande:

- **Fysiskt våld** - kan innebära sparkar, slag, knuffar, våld med tillhygge, drag i håret, att bli fasthållen, nypt, skakad, stryppgrepp etc.
- **Psykiskt våld** – kan vara kränkningar, isolering, kontroll, metodisk nedtryckning, tvång, skrämsel, hot mot kvinnan själv eller mot eventuella barn, förminskande beteende i form av förlöjligande, okvädesord etc.
- **Sexuellt våld** - kan vara alla former av sexuellt påtvingade handlingar som våldtäkt, sexuella trakasserier, sexuellt kränkande språk.

- **Ekonomiskt våld** - kvinnan tillåts inte ha en privatekonomi, någon annan disponerar hennes bankkonto och de pengar hon kan använda sig av, utpressning och stöld av pengar.
- **Materiellt våld** - kvinnans personliga tillhörigheter slås sönder till exempel lägenhet, bil etc.
- **Försummelse** – innefattar bland annat att kvinnan inte får hjälp med sin hygien, otillräckligt med mat eller felaktig medicin (Socialstyrelsen 2009).

Vem är våldsutövare?

Olika undersökningar visar att män står som våldsutövare i de flesta fall av våldsövergrepp mot äldre kvinnor - oavsett om det är en partner, nära anhörig, medboende eller vårdpersonal som utövar våldet. Våldet sker ofta i hemmet vilket försvårar upptäckt, ingripande och hjälp. Förutom närstående män kan även syskon, barn, barnbarn och andra närstående utsätta äldre kvinnor för våld (Brottsförebyggande rådet 2011:1, Eriksson 2001).

Vårdpersonal kan även bruka våld mot äldre kvinnor. Enligt Jönsson (2006) visar studier hur hemtjänstpersonal utsätter äldre kvinnor för olika typer av våld eller kränkningar i hennes hem. Resultat från omfångsstudien *Ofrid?* (Eriksson, 2001) visar att manlig vårdpersonal utövar över hälften av de våldsövergrepp som äldre vårdtagare utsätts för. Vid tiden då studien genomfördes översteg denna proportion den andel män som arbetade inom vård- och omsorg. Inom vård- och omsorgsyrken är män fortfarande underrepresenterade, men trots det så är det procentuellt fler manlig vårdpersonal än kvinnlig som utövar rapporterat våld mot äldre personer (Eriksson, 2001).

Riskfaktorer för våld

Att vara kvinna, oavsett ålder, är enligt Erikson (2001) den främsta riskfaktorn för att bli utsatt för våld i nära relationer, följt av hög ålder, ökat beroende, sjukdom och funktionsnedsättning. Det finns både generella och specifika faktorer som kan vara en risk för att bli utsatt för våld i nära relationer. Riskfaktorer kan ha sin utgångspunkt hos individen, i relationen eller i samhället (Wolf m.fl. 2002, Saveman, 2010).

Olika riskfaktorer hos äldre kvinnor

Att drabbas av sjukdom eller normala åldersförändringar kan innebära ett ökat beroende av sin omgivning. Beroendet kan i sin tur utnyttjas av närstående eller vårdpersonal. Äldre kvinnor löper större risk att utsättas för våld om de har fysiska och/eller kognitiva funktionsnedsättningar, stort vårdbehov, beteendeförändringar, om de är samboende m.m.

Äldre kvinnor som bor i vård- och omsorgsboende och som har ett stort vård- och omsorgsbehov, tillhör en högriskgrupp för att blir utsatta för våld eller övergrepp – både av närstående men också av vårdpersonal. Högriskgruppen innefattar bland

annat personer med funktionsnedsättning, demenssjukdomar, socialt isolerade och de allra mest sjuka.

Äldre personer som har engagerade anhöriga och inte har fysiska och/ eller kognitiva funktionsnedsättningar är mer skyddade mot våld och övergrepp (Cooper m.fl. 2009, Saveman, 2007).

Äldre kvinnor som har en demenssjukdom är i en särskilt utsatt position vad gäller våldsutsatthet. Demenssjukdomar leder till förvirring och desorientering för den drabbade. Det kan i sig höja ångestnivån som i sin tur kan öka risken för aggression och konflikter. Savemans (2007) forskning visar att personer med demenssjukdom löper två gånger så stor risk som andra äldre att utsättas för vanvård av vårdpersonal och anhängvårdare. Jönsson (2006) menar att äldre personer som själva har ett aggressivt och utåtagerande beteende löper stor risk för att utsättas för våld alternativt övergrepp.

Äldre kvinnor med invandrarbakgrund är enligt Mattson (2010) en särskilt utsatt grupp vad gäller våld i nära relationer. Förhållanden som försvårar upptäckt av våld är bland annat om kvinnan nyligen kommit till Sverige, inte talar svenska, har traumatiserande flyktingerfarenheter eller inte har släkt eller vänner. Kvinnan kan därtill vara rädd för att inte få stanna i Sverige vilket påverkar hennes vilja att anmäla våldet eller göra sig fri från det.

Olika riskfaktorer hos förövaren

Följderna av demenssjukdomar som till exempel aggressivt beteende kan ofta drabba dem i omgivningen som ger vård och omsorg. Att leva tillsammans med en person som har en demenssjukdom kan innebära en risk för äldre kvinnor att utsättas för våld (Kristensen & Risbeck, 2004). Flera internationella studier visar att anhängvårdare löper stor risk att utsättas för våld av närstående personer som har en demenssjukdom (Wolf m.fl. 2002, Cooper m.fl. 2009).

En risk och ett allvarligt hot kan också vara personer i de äldres omgivning. Riskfaktorer hos personer i omgivningen kan till exempel vara om någon närstående har psykisk funktionsnedsättning, missbruk, kriminell livsföring eller andra former av sociala och ekonomiska problem. Anhängvårdare som upplever tung vårdbörd och/eller trötthet riskerar att utsätta den de vårdar för olika typer av våld. Risken för detta ökar än mer om relationen varit konfliktfylld från början. Utmattning är en riskfaktor för psykiska övergrepp medan alkoholmissbruk innebär en förhöjd risk för fysiska övergrepp (Erlingsson, Saveman & Berg 2005, Saveman, 2007).

Konsekvenser av våldet

För äldre kvinnor kan våld ge särskilt försvårade konsekvenser då den fysiska och psykiska funktionsförmågan ofta är nedsatt. Det kan innebära att mindre allvarliga fysiska och psykiska skador kan drabba äldre kvinnor väldigt hårt (Eriksson 2001).

Våld och övergrepp mot äldre medverkar också till försämrad hälsa. Studier påvisar att den allmänna hälsan hos kvinnor som är våldsutsatta ligger betydligt under icke våldsutsatta kvinnors hälsa. Försämrad psykisk och fysisk hälsa medför också en ökad användning av lugnande- och antidepressiva medel samt värk- och sömnmedicin. Våld mot äldre kvinnor ger följder som ökad dödlighet, depression, ångest och rädsla (Erikson 2001, Kristensen & Risbeck 2004).

Omfångsstudien ”Mäns våld mot kvinnor med funktionsnedsättningar” (2007) visade att kvinnor som hade utsatts för våld upplevde en stark känsla av skam och skuld. De våldsutsatta kvinnorna uppgav också att de i högre grad haft självmordstankar än funktionsnedsatta kvinnor som inte utsatts för våld. Studien visade att ca 70 procent av de som utsatts för våldshandlingar hade pågående psykiska problem som en följd av våldet (Handu, 2007).

Våldsutsatt och äldre - en osynliggjord grupp

I Sverige genomförs tre riksrepresentativa postenkäter eller intervjuundersökningar som till viss del belyser prevalensen för utsatthet för våld bland kvinnor och män (NCK, 2014). I dessa undersökningar har två av tre en övre åldersgräns⁴. I ytterligare riksomfattande undersökningar som handlar om kvinnors utsatthet har det varit en övre åldersgräns för de som medverkat. *Slagen dam* – som genomfördes 2001 hade en övre åldersgräns vid 64 år. Ett annat exempel på en nyligen genomförd befolkningsundersökning *Våld och hälsa – om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa* som genomförts av NCK 2014 hade en övre åldersgräns vid 74 år.

Kommunerna som har till uppgift att arbeta med våldsutsatta har länge förbisett att även äldre är utsatta för olika former av våld. Socialstyrelsen och Sveriges länsstyrelser genomförde en tillsyn i 80 kommuner och stadsdelsförvaltningar under 2008 och 2009. Syftet var att granska och förstärka socialtjänstens arbete med våldsutsatta kvinnor. Resultatet visade bland annat ”att det hör till ovanligheterna att äldre våldsutsatta kvinnor uppmärksammas inom kommunernas socialtjänst och få kommuner har kompetens och insatser inom äldre och funktionshinderomsorgen” (Socialstyrelsen och Länsstyrelserna, 2009).

Kommunernas ansvar för äldre personer

Kommunernas särskilda ansvar för äldre regleras i Socialtjänstlagen (SoL). I 2 kap. 2 § föreskrivs att kommunen har det främsta ansvaret för att de som vistas där får den hjälp och det stöd som de behöver. I 3 kap 1 § SoL konkretiseras vilken hjälp och stöd äldre kan få såsom omsorg, vård och service, upplysningar, råd,

⁴ Det är Brottsförebyggande rådet - *Nationella Trygghetsundersökningen*, NTU (tre frågor ingår som mäter utsatthet för våld, övre åldersgräns 79 år), Statistiska Centralbyrån - *Undersökningarna av levnadsförhållanden ULF* (två frågor om utsatthet för våld, ingen övre åldersgräns sedan 2002.) samt Folkhälsoinstitutet - *Hälsa på lika villkor* (två frågor om utsatthet för hot om våld respektive fysiskt våld det senaste året, övre åldersgräns 84 år).

ekonomisk hjälp och annat bistånd. Socialtjänsten ska också arbeta förebyggande och *”göra sig väl förtrogen med levnadsförhållandena i kommunen för äldre människor samt i sin uppsökande verksamhet upplysa om socialtjänstens verksamhet på detta område [...]”*.

År 2011 infördes en värdegrund i SoL (5 kap. 4 §) för kommunernas äldreomsorg. Enligt den ska socialtjänstens omsorg om äldre inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande (Lag 2007:225).

Socialtjänstlagen ger också kommunerna skyldighet *”att planera sina insatser för äldre och att samverka med landstinget samt andra samhällsorgan och organisationer”* (Lag 2007:225).

Kommunernas ansvar och skyldigheter mot brottsoffer

I socialtjänstlagen regleras också kommunernas ansvar och skyldigheter mot brottsoffer. Enligt SoL 5 kap. 11 § ska kommunerna:

”verka för att den som utsatts för brott och dennes närstående får stöd och hjälp. Socialnämnden skall särskilt beakta att kvinnor som är eller har varit utsatta för våld eller andra övergrepp av närstående kan vara i behov av stöd och hjälp för att förändra sin situation” (Lag 2007:225)

Enligt lagens förarbeten har socialnämnden skyldighet att uppsöka våldsutsatta kvinnor för att vidare utreda våldet och dess konsekvenser och utifrån det erbjuda insatser för skydd och stöd på både kort och lång sikt. Socialnämnden ska följa upp och utvärdera dessa insatser. De flesta kommuner erbjuder rådgivning, stöd och ekonomiskt bistånd och kan även förmedla kontakter till lokala eller externa kvinnojourer samt hjälpa till med tillfälligt eller skyddat boende (prop. 2006/2007:38).

Socialtjänsten är den myndighet som har det främsta ansvaret för att söka lösningar på sociala problem. Enligt Socialstyrelsen (2009) omfattar detta arbete även att utveckla metoder som ger skydd och stöd åt våldsutsatta kvinnor.

Ett annat viktigt styrdokument är Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (2014) för kommunernas arbete med att ge stöd och hjälp till våldsutsatta i nära relationer (SOSFS 2014:4⁵) och gäller både för Socialtjänsten och hälso- och sjukvården. Mål för den nya författningen är att:

- ge ökat skydd och säkerhet för våldsutsatta och barn som bevittnat våld
- brottsoffer ska vara en lika självklar målgrupp som andra inom socialtjänsten.
- de ska leda till en kunskapshöjning för området våld i nära relationer i alla relevanta verksamheter inom socialtjänst och hälso- och sjukvård.
- våldsutsatta ska få rätt insatser i rätt tid i socialtjänst och hälso- och sjukvård.

⁵ Socialstyrelsens föreskrifter är bindande och reglerar vad socialtjänsten ska göra. Allmänna råd är rekommendationer om vad socialtjänsten bör göra/erbjuda.

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med utvärderingen av samtalsgruppen för våldsutsatta äldre kvinnor var att ta reda på om gruppen bidragit till att kvinnornas situation förändrades samt om deras känsla av sammanhang ökade. Vidare var syftet att tillvarata de äldre kvinnornas erfarenheter och upplevelser av gruppsammansättningarna och se om och i sådana fall hur, samtalsgruppen bidragit till några förändringar för dem i deras livssituation. Har deltagandet i gruppen gett några effekter för kvinnorna vad gäller; meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet? Vad har varit bra? Var det något som saknades? Har situationen förändrats för kvinnorna efter att de har deltagit i samtalsgruppen?

Syftet var också att göra en beskrivning av gruppsamtalsmetodens innehåll och uppläggning samt att ta tillvara gruppledarnas erfarenheter och tankar av att leda och genomföra sammankomsterna utifrån programidén. Vad har de tio träffarna i samtalsgrupperna innehållit? Hur har de genomförts/val av metoder? Vad har fungerat bra? Vad kan förbättras?

METOD

Deltagare och bortfall

Inbjudan till samtalsgruppen gjordes via muntlig information av anhörigkonsulenten, annonsering i lokaltidning samt medverkan med information via Radio Gotland. Information skickades även ut till olika enheter inom socialtjänsten, hälso- och sjukvården samt frivilligorganisationer, bibliotek m.fl. (bilaga 1). Av de deltagare som anmälde sitt intresse var det två som fått information om samtalsgruppen av anhörigkonsulent (som de hade haft kontakt med och kände sedan tidigare) och en deltagare fick information av en kurator och en från familjefridsteamet. Två personer hade sett annonsen i dagstidningen.

Totalt anmälde sig sex personer till samtalsgruppen. Samtliga kom till den förberedande intervjun, men en valde att inte genomföra intervjun, de övriga fem fullföljde intervjun. Fem deltagare påbörjade samtalsgruppen och en person bestämde sig för att inte längre delta efter två sammankomster. Det kvarvarande fyra fullföljde samtalsgruppens tio träffar.

Enkäter

Samtliga deltagare i samtalsgruppen fick besvara en enkät vid första gruppsammansättningen samt ytterligare en enkät vid den sista träffen när samtalsgruppen formellt avslutades. Frågorna i den första enkäten berörde deltagarens ålder och civilstånd, information om samtalsgruppen, varför de valt att delta samt förväntningarna på samtalsgruppen (bilaga 2). Enkäten delades ut

och samlades in av gruppledarna för samtalsgruppen. Totalt besvarade fem personer den första enkäten.

Enkäten som besvarades vid den näst sista gruppsammankomsten innehöll frågor om det praktiska arrangemanget av samtalsgruppen, innehållet i samtalsgruppen, vad samtalsgruppen hade betytt/fått för effekter och behållningen av samtalsgruppen (bilaga 3). Enkäten delades ut och samlades in av utredarna vid Äldrecentrum. Totalt besvarade fyra personer den andra enkäten.

Intervjuer

Intervjuer med deltagarna i samtalsgruppen

De fyra kvarvarande deltagarna i samtalsgruppen intervjuades i april/maj 2014, efter att nio av de tio gruppsammankomsterna hade avslutats. De var i åldrarna 68 – 83 (medelålder var 76,75 år).

Intervjuerna var semistrukturerade och gjordes med stöd av intervjuguider (bilaga 4). De tog mellan en till tre timmar att genomföra. Samtliga intervjuer bandades/spelades in och transkriberades till text och analyserades därefter.

I analysen av intervjuerna lästes texterna och delades in i olika teman såsom förväntningar på samtalsgruppen, det praktiska arrangemanget, erfarenheterna av innehållet i samtalsgruppen samt vad deltagarna ansåg att de fått ut av gruppsammankomsterna. Belysande citat plockades ut för att markera de uppfattningar som framkom i intervjuerna.

Intervjuer med gruppledarna

Intervjuer genomfördes även med de båda gruppledarna vid sammanlagt fyra tillfällen under perioden mars-september 2014. En intervju gjordes när samtalsgruppen haft två sammankomster och en efter sjätte och nionde sammankomsten samt en när samtalsgruppen hade avslutats. Intervjuerna var semistrukturerade och gjordes med stöd av intervjuguider (bilaga 5). De tog mellan två till tre timmar att genomföra. Samtliga intervjuer bandades/spelades in och transkriberades till text och analyserades därefter.

Analysen av intervjuerna har utgått från gruppsamtalsmetodens innehåll, upplägg och förbättringsförslag samt gruppledarnas erfarenheter och tankar av att leda och genomföra sammankomsterna utifrån programidén. Även här plockades belysande citat ut för att markera de uppfattningar och erfarenheter som framkom under intervjuerna.

Dokumentgranskning

Förutom enkäter och intervjuer granskades även olika dokument såsom riktlinjer, policydokument m.m. från Region Gotland.

RESULTAT - UTVÄRDERING AV SAMTALSGRUPP

Avsnittet inleds med en beskrivning av det förberedande arbetet som gjordes innan samtalsgruppen startade samt en beskrivning av sammankomsternas struktur och innehåll.

Därefter redovisas de intervjuade kvinnornas erfarenheter av hur de upplevt gruppsammankomsterna, metoderna som använts samt vad de ansåg att de fått ut av sammankomsterna. Sist redovisas gruppledarnas erfarenheter av att leda samtalsgruppen.

Samtalsgrupp för äldre våldsutsatta kvinnornas pilotgrupp

Samtalsgruppen på Gotland startade i februari och avslutades i augusti 2014.

Målet med samtalsgruppen var att deltagarna skulle få mer kunskap om våld genom aktuell forskning och därmed få möjlighet att sätta våldet i ett sammanhang. Målet var också att deltagarna skulle få möjlighet att byta erfarenheter med varandra och för egen del hitta en öppning i sin livssituation för att påverka sin vardag och kunna må bättre.

Ledarna för samtalsgruppen har båda lång erfarenhet, ca 15 år av att leda olika former av grupper. Den ena ledaren arbetar inom familje Fridsteamet inom individ och familjeomsorgen. Hon är socionom/socialarbetare sedan 20 år och arbetar med våldsutsatta barn och kvinnor. Den andra ledaren är sjuksköterska/distriktsköterska med utbildning i KBT och ”det existentiella samtalet” och har arbetat både inom primär- och slutenvården i ca 15 år samt nu som anhängningskonsult i ca 15 år.

Förberedelser

De intervjuade gruppledarna berättade om de svårigheter som fanns med rekryteringen av deltagare till samtalsgruppen. Trots en omfattande information var de få som anmälde sig. Efter några månader med ytterligare information anmälde sig slutligen sex personer.

De som anmälde sig intervjuades före samtalsgruppens start. Syftet med intervjuerna var, förutom att informera om samtalsgruppen, även att göra en bedömning om det var lämpligt att personen deltog eller kanske behövde någon annan samtalsform, exempelvis enskilda samtal. Intervjuerna användes av gruppledarna som ett grundmaterial att arbeta vidare med. Vad som var viktigt vid de inledande intervjuerna var, enligt gruppledarna, att deltagarna fick berätta

om sin situation, att de fick information om syftet med gruppen samt information om tysthetslöfte⁶

Intervjuerna genomfördes av gruppledarna och tog mellan 1,5 - 2 timmar. Vid intervjuerna användes en särskild intervjuguide med olika frågeområden (bilaga 6).

Totalt intervjuades fem kvinnor. Samtliga intervjuade bedömdes kunna delta i samtalsgruppen.

Tio gruppsammankomster och en utflykt till Bergmanscenter

Totalt genomfördes tio gruppsammankomster varav nio under perioden februari – maj samt en avslutande sammankomst i augusti 2014⁷. Sammankomsterna var under eftermiddagarna mellan kl. 14-16 med paus för kaffe.

I maj genomfördes en gemensam utflykt till Fårö där gruppdeltagarna och gruppledarna deltog i en skapande verkstad på Bergmanscenter.

Deltagandet vid gruppsammankomsterna var stabilt. Samtliga deltagare var med vid mellan 8-10 träffar.

Under de tio sammankomsterna hade de båda gruppeldarna handledning vid tre tillfällen med en extern handledare.

Innehållet i gruppträffarna

Gruppsammankomsterna var uppdelade i en samtalsdel och en temadel, en struktur som följdes vid varje träff. Gruppledarna startade alltid med information om dagens tema och struktur. De gick igenom vilka som var närvarande och påminde om att mobilerna skulle vara avstängda samt om tystnadslöftet. I samtalsdelen fick de gruppdeltagare som ville berätta hur de hade/hade haft det, hur de kände, hur de upplevde sin situation just nu och om eventuella reflektioner sedan föregående gång. Varje deltagare fick någon gång möjligheten att under samtalsdelen berätta sin livsberättelse med fokus på våldet. Därefter var det paus med kaffe och man fortsatte sedan med dagens tema och olika övningar som kopplade till det. Temana valdes dels med utgångspunkt och inspiration från olika programidéer men det avgörande var vad deltagarna tog upp och pratade om i gruppen.

⁶ Tysthetslöfte innebär att det som sägs under samtalsgruppens träffar stannar i rummet. Deltagarna kan prata om sina erfarenheter men inte om någon annan av deltagarna.

⁷ Det sista tillfället (tio) planerades in efter den nionde sammankomsten på initiativ av gruppdeltagarna. Den ursprungliga tanken var att samtalsgruppen formellt skulle avslutas vid det nionde tillfället och att deltagare och gruppledare skulle göra en gemensam utflykt till Bergmanscenter som det tionde och sista tillfället. Gruppledarna ville dock ge deltagarna möjlighet till ett tryggt avslut och planerade därför in en avslutande gång i augusti 2014.

Följande teman togs upp under de 10 sammankomsterna:

1. *Det här är vår grupp!* Syfte – ge tydlighet om vad gruppen är och vad som skall hända – sammanhang och skapa trygghet.
2. *Vad är våld?* Syfte – att definiera våldsbegreppet
3. *Vad gör våldet med oss människor?* Syfte – att kvinnornas egna upplevelser av våld kopplas till deras liv.
4. *Vad gör våldet med oss människor – fortsättning?* Syfte – att ge hopp om framtiden.
5. *Skuld och skam.* Syfte – att definiera begreppen skuld och skam. Att undersöka vem skulden och skammen egentligen tillhör.
6. *Känslor.* Syfte – att förmedla att alla känslor är okey och har betydelse för vårt välbefinnande.
7. *Värdighet.* Syfte – att uppmärksamma kvinnornas olika strategier i svåra/utsatta situationer.
8. *Kvinnohistoria.* Syfte – att i mötet med det förflutna förstå sig själv och sin egen tid.
9. *Sammanfattning av gruppträffarna med ett existentiellt perspektiv.* Syfte – att fånga upp kvinnornas reflektioner kring existensen och vad det innebär att vara människa.
10. *Avslut.* Syfte – att kvinnorna ges möjlighet att avsluta gruppen på ett tryggt sätt.

Deltagarnas skildringar av samtalsgruppen

De fyra deltagarna intervjuades om sina erfarenheter av samtalsgruppen. De tillfrågades bland annat om hur de hade fått information om stödet, vad de hoppades få ut av sammankomsterna, hur de upplevt träffarna och vad de fått ut av dem.

Information om samtalsgruppen

Av de fyra deltagarna var det två som fick information om samtalsgruppen av anhörigkonsulenten. Två hade sett en annons i dagstidningen och en deltagare fick även information från en kurator. En av de intervjuade deltagarna uttryckte sin förvåning över att det inte var fler personer som sökte sig till samtalsgruppen, då hon ansåg att det måste finnas många våldsutsatta kvinnor som behöver stöd i sin situation.

De intervjuade tillfrågades vad det var som fick dem att vilja delta i samtalsgruppen. Deltagarna uttryckte att de valde att delta för att få möjligheten att prata om sina erfarenheter, som beskrevs i termer av att vara i en förtvivlad situation eller att vara utsatt. Deltagarna sa också att de ville träffa andra personer i samma situation som de själva befann sig i, människor med liknande upplevelser och gemensamma erfarenheter. En av deltagarna uttryckte det på

följande sätt: *”Man känner sig mindre ensam om man har någon att dela sin situation med”*. En annan av deltagarna ville få en större förståelse för sin situation.

Erfarenheter från intervjun med gruppledarna innan samtalsgruppen startade

Innan samtalsgruppen startade fick deltagarna svara på frågor om bland annat deras erfarenhet av att delta i grupp, erfarenhet/upplevelse av våld – hur långvarigt och genomgripande våldsupplevelsen var, hur det personliga nätverket såg ut och vilka som kände till våldet samt kvinnans förväntningar och farhågor inför samtalsgruppen.

De intervjuade deltagarna tyckte att intervjun var bra eller mycket bra. De uttryckte att det var bra att de fick berätta om sin situation, både det som hade varit och hur de hade det när intervjun genomfördes. En av deltagarna poängterade att hon var glad för att samtalet fick ta den tid det tog, att hon här fick det tidsutrymme hon behövde. En annan deltagare lyfte fram de båda gruppledarna vid intervjutillfället: *”Jag upplevde båda som så livs levande personer. Med de människorna kan jag känna mig hemma”*.

Deltagarna visste inte vid intervjutillfället om de kommit med eller inte, de fick besked av gruppledarna att de var välkomna att delta i samtalsgruppen en tid efter det att intervjun genomförts.

Deltagarnas förväntningar och farhågor

Deltagarna tillfrågades vad de hade för förväntningar och eventuella farhågor inför samtalsgruppen. Tre av deltagarna uttryckte inte några direkta förväntningar utan de såg samtalsgruppen som ett tillfälle att få träffa andra personer som var i liknande situationer. En av deltagarna uttryckte klara förväntningar och sa följande: *”Jag ville ha mera kunskap, att jag ville lära mig och det är nästan som en drivande kraft. Jag försöker förstå – det är en tröst att kunna förstå”*.

De tre deltagare som uttryckte farhågor tog bland annat upp svårigheten att prata i grupp, att delta i en grupp och att de hade svårt att värja sig för andras berättelser och beförde att det kunde medföra att de själva skulle kunna må dåligt av det.

Gruppsammankomsterna

Deltagarna ombads beskriva sammankomsterna dels utifrån strukturen på träffarna och dels utifrån exempel på olika teman/innehåll och metoder. Deltagarna beskrev träffarnas struktur och genomförande.

Först fick vi berätta om något hade hänt, om något var akut, sedan var det ett tema varje gång och sedan var det en övning.

Deltagarna tyckte att utformningen av samtalsgruppen var bra.

*Det var väldigt fint upplagd jag gillade upplägget av träffarna.
Frågorna var också bra.*

Några förbättringsförslag framkom också under intervjuerna. En av deltagarna upplevde att kommunikationen vid gruppsammankomsten kunde förbättras:

*De [gruppledarna] var jätteduktiga att lägga upp teman och så,
men jag kan tycka att det var för lite kommunikation grupp-
deltagare emellan och för mycket ledare – deltagare.*

En annan reflektion som framkom under intervjun med en av deltagarna gällde det val av perspektiv på våldet som förmedlades av gruppledarna i samtalsgruppen:

*Det är ju en kvinnogrupp och man utgår ifrån att det är männen
som står för våldet i världen, jag anser att det inte är det. Jag
anser att det är mycket, mycket mer komplicerat än så. [...] vi alla
måste tänka till och det är inte lätt.*

Samtalsdelen

Träffarna inleddes med en samtalsdel. Deltagarna berättade att det fanns möjlighet att få berätta om något "akut" hade inträffat sedan föregående träff, hur de haft det sedan sist och tala om hur de kände sig just nu. Samtalsdelen gav också utrymme för deltagarna att berätta sin "livshistoria" med fokus på våldet de var alternativt hade varit utsatta för. Det varierade bland deltagarna vad och i vilken omfattning de valde att berätta om sin situation. För några låg våldshändelserna långt tillbaka i tiden medan andra hade våldet pågående i det dagliga livet. Deltagarna berättade också om sina förutsättningar att uttrycka sig verbalt. En del av deltagarna beskrev sig som verbala, medan andra sa att de hade svårt att prata i grupp eller hade svårigheter med att formulera sig och att hålla en "röd tråd" i sin berättelse.

De intervjuade tillfrågades hur de tyckte att samtalsdelen var. Samtliga deltagare poängterade att de tyckte att den var bra och att det var den delen i samtalsgruppen som hade givit dem mest och varit intressantast. Några av deltagarna lyfte bland annat fram det positiva med att känna igen sig i en annans berättelse:

*Det här var egentligen den intressantaste delen när alla berättade
och beskrev. De berättade samma saker som jag har gått igenom,*

därför var det intressantast.[...] Berättelserna kändes som ett stort stöd.

En av deltagarna såg samtalsdelen som en fortsättning på den terapi hon tidigare gått i:

Den [samtalsdelen] var väl det bästa och jag har berättat för dem att jag såg det som en fortsatt terapi

Upplevelsen av att berätta om det akuta.....

Under intervjuerna framkom att det vid några tillfällen varit deltagare som berättat om akuta händelser som inträffat sedan föregående grupptillfälle. Ingen av deltagarna beskrev hur det kändes att berätta om en akut händelse eller hur det togs emot i gruppen, bara att de hade framfört sin berättelse. Några deltagare beskrev dock att de upplevt att den som berättat om det traumatiska akuta fick ett bra stöd av både gruppledare och de övriga deltagarna och att gruppen gemensamt ”slöt upp bakom” och stöttade.

En av deltagarna upplevde att det inte riktigt fanns tid under samtalsdelen att få berätta om det akuta. Hon beskrev sig själv som en person som har mycket svårt för att be om hjälp. Vid ett tillfälle när hon kom till samtalsgruppen kände hon sig ”söndersliten” i själen och hon ritade sig själv som en blodpöl. Hon önskade att varje sammankomst hade startat med en rundfråga till var och en – ”hur har det varit sedan sist”? Detta för att alla skulle få berätta.

.....och om sin ”livshistoria”

Att få möjligheten att berätta sin livshistoria upplevdes som positivt av deltagarna. Här betonades bland annat att det kändes bra att berätta för de andra då man visste att alla delade det svåra med att vara våldsutsatt, även om situationen kunde se väldigt olika ut för deltagarna.

Alla kvinnorna i gruppen har fått gett upp så mycket av sig själva, att leva i det förskräckliga livet.[...] Och genom varandras berättelser så kan man kanske hitta nya vägar.

Livshistorien inrymde många olika delar av deltagarnas liv. För några började berättelsen från att de var barn, hur de upplevt uppväxtåren. För andra kunde livshistorien starta när de gifte sig och skaffade barn eller när maken efter ett långt äktenskap plötsligt blev personlighetsförändrad och började agera annorlunda än tidigare.

En av deltagarna berättade att hon hade haft svårt att veta vad och hur mycket hon skulle berätta om sin ”livshistoria”. Hon sa att hon hade önskat att gruppledarna hade gett henne en struktur/någon form av vägledning vad hon

skulle ta upp och var hon skulle börja. Hon ansåg att hon inte hade riktigt klart för sig vad syftet var med att ge sin berättelse och att hon hade haft behov av mer stöd i den situationen.

Några av deltagarna ansåg att samtalsdelen skulle ha varit längre. En av de intervjuade berättade att det kändes som om alla deltagare inte fick samma möjlighet att berätta sin livshistoria.

Med tanke på det här med att berätta sin livshistoria[...] Om alla ska få lika lång tid eller att alla ska känna sig nöjda att man har berättat sin livshistoria [...] Om det handlar om att få berätta sin livshistoria så bör alla få känna att de har gjort det.

Deltagarna fick frågan om de ansåg att de hade fått det utrymme de önskade under samtalsdelen? Samtliga deltagare utom en sa att de hade fått det utrymme de ansåg att de hade haft behov av.

En av deltagarna beskrev svårigheten med att ta del av de andras livshistorier, vilket också var en farhåga innan samtalsgruppen startade.

Jag klarade inte av att höra de andras livshistorier – de gick rätt in i mig, jag har inga relationer till dem. Det har gjort så ont i mig – deras historier, och det här med dem som är dementa – de gör så ont. Det handlade inte om att jag fick för mycket utrymme, men jag kunde inte skydda mig från de andras berättelser.

Temadelen

De intervjuade tillfrågades om vilka teman som togs upp under samtalsgruppens gång och vad de tyckte om dem? Svaren visade att deltagarna hade svårt att komma ihåg alla de olika teman som varit aktuella. Samtliga deltagare redogjorde dock för de teman som av olika anledningar hade fångat deras intresse eller tvärtom, som de såg som mindre angelägna att ha med.

De teman som togs upp passade till övervägande del in ansåg deltagarna. Två av de intervjuade ansåg att de redan hade en hel del kunskaper om våld och att de olika temana som berörde den delen endast till viss del hade givit ny direkt kunskap. Några betonade att det var temana i kombination med samtalsdelen och de olika övningarna som gav nya och fördjupade insikter. Andra lyfte fram att vissa av de temana som kom upp passade dem bättre och andra teman passade de andra deltagarna bättre.

Några av deltagarna hade sett att temana ”följde” gruppen och vad man tagit upp i dialogerna under samtalsdelen och de olika övningarna. En av deltagarna berättande följande:

Ledarna ägnade sig åt att ha överblicken, de teman som kom gångerna därpå var förstås de som ledarna hade fått med sig från oss gången innan. Så det kändes väldigt välkommet med alla teman.

Det tema som särskilt betonades av några var "Skuld och skam". Temat hade bland annat väckt tankar om hur olika deltagarna såg på sin situation och vad det i sin tur leder till vilka val var och en gjort i sitt liv. Val som kunde te sig främmande och märkliga för en person var något helt rationellt för en annan.

En av deltagarna tyckte att temat kvinnohistoria inte gav henne så mycket. Hon tyckte också att genomgången om våld och sexualitet kunde tas bort då detta inte var aktuellt för någon av deltagarna i gruppen.

Temadelen var inte så djup, konstaterade en av deltagarna:

Frågan är ju hur höga mål man har, ska det vara att bara skumma på ytan – det är ju inte en utvecklingsgrupp utan en samtalsgrupp.

Ingen av deltagarna hade något förslag på något nytt tema.

Övningar

Vid varje sammankomst genomfördes en eller ett par olika övningar med kopplingar till det aktuella temat. Alla deltog i övningarna men det var frivilligt för deltagarna om de ville delge varandra vad de skrivit, ritat etc.

Deltagarna fick delta i en rad olika övningar. De berättade att de ritat hur de kände sig, målat sina känslor, de fick välja s.k. nallekort som gestaltade hur de kände sig, de bildade en önskering och beskrev önsknningar som de innerst inne bar på och de reflekterade och skrev ner var de hämtade sin kraft mitt i allt det svåra.

Deltagarna hade blandade erfarenheter av de olika övningarna. En av deltagarna uttryckte det som att *det var ju lite lekfullt men det var ett stort allvar bakom*. Några deltagare såg övningarna som ett led i att komma vidare i sin förståelse av sin situation.

Det finns vissa [övningar] som berörde mig väldigt mycket – att jag tvingades att tänka på mig själv – ja just det, där sa jag det..... jag har ju inget utrymme för det. Jag har inte kunnat men här hade jag bara mig själv, att med övningens hjälp hitta mig själv i det här virrvarret.

En annan deltagare poängterade att det var lättare att genomföra övningarna när deltagarna inte kände varandra sedan tidigare och att de också hade tystnads-

plikt gentemot varandra. Några av de intervjuade deltagarna uttryckte sitt gillande och sa att de tyckte att de flesta övningar var givande och intressanta, det föll sig naturligt och upplevdes inte som svårt.

De [gruppledarna] sa, ta det ni först tänker på. [...] Det blev ett väldigt ärligt svar – inte ett tillrättalagt. Men jag blev förvånad över mig själv, trodde inte att jag skulle kunna skriva någonting, men pang sa det, jag fick sitta och vänta jättelänge på de andra medan de skrev.

En deltagare upplevde övningarna som svåra och jobbiga:

Övningarna var jobbiga, jag visste inte vad jag skulle skriva, jag har aldrig tyckt om sådant. [...] Man måste inte redovisa efteråt, men det var svårt att formulera sig. [...] För min del kunde övningarna tagits bort.

Deltagarna fick frågan om det var någon övning som gav dem något eller som hade betytt mer för dem? Samtliga sa att vissa övningar hade varit särskilt betydelsefulla. En av deltagarna beskrev övningen ”Här hämtar jag min kraft”:

Det var en övning som vi fick skriva ner var vi får vår kraft ifrån. Jag har gått hemma och tänkte på det, men jag har ju inte haft någon kraft – men här satt jag och kände att här hade jag ju det. Där skulle jag velat ha längre tid innan man skrev ner det. Vad får man sin vila ifrån? [...]

Av citatet ovan framkom ytterligare synpunkter på den tidsbrist som deltagarna ibland upplevde fanns. De beskrev att de kände att det inte alltid fanns tid att redovisa vad de kommit fram till i de individuella övningarna. Önskemål fanns också om att få mer betänketid för vissa övningar, att möjligheten skulle ha funnits att få göra övningen hemma mellan träffarna i samtalsgruppen.

Gruppens betydelse för deltagarna

Merparten av deltagarna betonade betydelsen av det stöd och den sammanhållning de upplevt i gruppen. De sa att det var en trygghet att gå till gruppen, gemenskapen och stödet de gav varandra var en stor del av behållningen av sammankomsterna. En av de intervjuade sa att:

Förståelse och insikten om hur det kan kännas att vara utsatt, att leva i ett kaos förenade gruppen.

Jag är inte ensam i min situation, menade flera av de intervjuade, även om den kunde upplevas väldigt olika. Deltagare konstaterade att förståelsen fanns trots skilda situationer.

Positiva sammankomster

Träffarna hade upplevts som innehållsrika och gav deltagarna chansen att få prata om det svåra i livet. De sa att det var positivt att komma till träffarna och få ta del av varandras berättelser. Några av deltagarna reflekterade över hur olika de tänkte och agerade utifrån sina situationer. Något som gav nya insikter. *”Genom varandras berättelser så kan man hitta nya vägar”*.

Ledarnas engagemang och stöd betonades. Deltagarna påpekade ledarnas olika personligheter och hur de kompletterade varandra.

De lyfte även fram ledarnas kunskaper om att möta personer som är våldsutsatta och vetskapen om hur det kan kännas att vara anhörig till en svårt sjuk person – inte bara en dag utan 24 timmar om dygnet, vecka efter vecka, år efter år.

Praktiska arrangemanget

Deltagarna gav en positiv bild av det praktiska arrangemanget av samtalsgruppen.

De var nöjda med lokalerna, som de beskrev som trevliga och lättillgängliga.

Intervallerna mellan sammankomsterna var också bra, men en av deltagarna framhöll att hon hade önskat att det ursprungliga schemat för träffarna hade legat fast.

Tiden för gruppträffarna kl 14 var bra men två timmar var för kort tid ansåg samtliga deltagare. De menade att tiden skulle utökats med minst 30 minuter. Den tiden, ansåg de, skulle läggas på samtalsdelen. Förslag fanns också från en av deltagarna att de kunde dricka kaffe under samtalsdelen.

Det fanns olika synpunkter på gruppstorleken. Merparten ansåg att gruppen var för liten, att det skulle varit mer givande om det hade varit sex-sju deltagare istället för fyra. De hade då fått ta del av flera personers livssituationer, poängterade en av deltagarna. Men fördelarna med att gruppen var liten betonades också, det gav deltagarna mer utrymme och det var också lättare att prata i en liten grupp.

Vad har deltagarna fått ut av samtalsgruppen?

Deltagarna tillfrågades vad de hade fått ut av samtalsgruppen. En deltagare sa att hon tyckte att det hon ville prata om hade hon fått utlopp för i samtalsgruppen, att hon visste att det stannade i gruppen och att hon i vissa frågor fått återkoppling. Hon berättade att hon inte hade någon annan att prata med.

En annan deltagare betonade att behållningen var att få dela det svåra med andra och hon menade att det var något de alla hade svårt för, men genom andra vågade hon öppna sig själv. Gruppen gav henne mer än de enskilda samtal hon

tidigare haft med en kurator. *”Man är inte ensam och man har fått veta hur andra har tacklat de svårigheter de stått inför och insikt hur andra har sett på sina problem”.*

En annan sa att samtalsgruppen hade hjälpt henne att se att hon inte var ensam i sin situation och att hon hade uppskattat att få tala med människor som förstått hennes situation. Behållningen var att dela erfarenheterna.

Ytterligare en deltagare sa att hon hade behövt gruppledarna och de andra deltagarnas kunskaper. Hon tyckte att det var upp till henne om hon hade nått det målet. Hon lyfte även fram att hon i samtalsgruppen fått möjligheten att träffa andra människor då hon annars är väldigt ensam.

Deltagarna tillfrågades om enskilda samtal hade varit ett alternativ för dem? Samtliga lyfte fram att de fått ut så mycket av att delta i en grupp, att få berätta under trygga förhållanden, att dela erfarenheter med andra som var i liknande situationer och att känna de andra gruppdeltagarnas stöd. De menade att de hade sökt sig till en samtalsgrupp av den anledningen. Individuella samtal var också bra, men innebar något helt annat.

Deltagarna nöjda med gruppsammankomsterna

Deltagarna fick vid näst sista tillfället fylla i en enkät (bilaga 3). Några av frågorna handlade om vad de själva ansåg att det hade fått ut av samtalsgruppen. Frågorna/påståendena besvarades genom att ringa in ett svarsalternativ som bäst överensstämde med deras uppfattning, på en skala mellan 1-5 där 1 avsåg ”Inte alls”, 3 avsåg ”Delvis” och 5 ”I allra högsta grad”.

Två av dessa frågor handlade om deltagarnas uppfattning om gruppsammankomsterna påverkat deras liv och välbefinnande och de övriga frågorna handlade om deltagarnas uppfattning om kunskap om våld samt om de fått ut det de hoppades och om de var nöjda med samtalsgruppen. Nedan redovisas frågorna och hur varje deltagare besvarade frågan.

Gruppsammankomsternas påverkan på deltagarnas liv och välbefinnande

Tre av fyra besvarade påståendet *”Gruppsammankomsterna har bidragit till förändring i mitt liv”*. Svaren visade att deras livssituation inte hade förändrats i någon större utsträckning (en person angav svarsalternativ 1, en person 2 och en person svarsalternativ 3).

Svaren på påståendet *”Gruppsammankomsterna har ökat mitt välbefinnande”* visade att samtliga deltagare bedömde att deras välbefinnande delvis/i hög grad hade ökat efter samtalsgruppens slut (två personer angav svarsalternativt 3, en person svarsalternativ 4 och en svarsalternativet 5).

Vad deltagarna fått ut av gruppsammankomsterna

Påståendet *”Gruppsammankomsterna har ökat mina kunskaper om våld i nära relationer”* visade att deltagarna bedömde att de delvis/i hög grad ökat sina

kunskaper om våld i nära relationer (en person angav svarsalternativt 3, två personer svarsalternativ 4 och en person svarsalternativet 5).

Samtliga deltagare tyckte att de i hög grad hade fått ut vad de hoppades av gruppsammanskomsterna då påståendet ”*Gruppsammanskomsterna gav mig det jag hoppades få ut av träffarna*” besvarades av två personer med svarsalternativ 4 och två personer svarsalternativ 5. Deltagarna var också i hög grad nöjda med gruppsammanskomsterna som helhet. Påståendet ”*Jag är nöjd med gruppsammanskomsterna som helhet*” besvarades av två personer med svarsalternativ 4 och två personer angav svarsalternativ 5.

Deltagarna rekommenderar samtalsgruppen till andra kvinnor

Deltagarna fick frågan om de kunde rekommendera andra kvinnor att delta i samtalsgruppen? Samtliga intervjuade sa att de kunde rekommendera andra kvinnor i samma situation att delta i en samtalsgrupp. De poängterade bland annat ledarnas erfarenheter av att möta våldsutsatta och att det stödet varit mycket betydelsefullt. Här betonades också gruppens kraft och möjligheten att dela erfarenheter med andra människor som vet vad våld, 24 timmar om dygnet, kan innebära. De sa också att de kände till många kvinnor som hade det ”jobbigt” i sina relationer och pekade på att det fanns behov bland många kvinnor att få detta stöd.

Möjligheter till fortsatt kontakt

Några av deltagarna framförde önskemål om flera träffar. De berättade att de ville fortsätta träffas och höra hur det gått för de andra. För var skulle de annars prata om det svåra och med vem?

Det är lite tråkigt att det slutar nu, träffarna har varit bra. Jag skulle vilja träffa kvinnorna igen och höra hur det har gått för dem längre fram.

En av deltagarna sa att ”*kedjan nu är bruten*”. Hon menade att deltagarna tillsammans byggt upp en gemensam plattform, något de skulle kunna bygga vidare på.

Det är det här att det är slut, för oss som gråter i våra själar men inte gråter utåt. Man skulle ha velat ha en fortsättning för att se hur det blir. En träff i månaden skulle vara bra, vi har alla gett varandra någonting, att man följer upp, att man har det där stödet till varandra, man skulle vilja ge de andra mer. Att man skulle ha någon uppföljning till hösten – vad är det som har hänt?

Skapande verkstad vid Bergmancenter

I maj 2014 åkte samtliga deltagare och de båda gruppledarna till Bergmancenter på Fårö. Syftet med besöket var att ge gruppdeltagarna möjlighet att göra något kreativt och stimulerande tillsammans. De fick tillsammans delta i en skapande verkstad där de fick prova på att göra en kortfilm med två olika animations-tekniker. Temat för dagen var "Barndomsminnen".

I skaparverkstaden fick de prova på att måla med kol och papper, måla med höger och vänster hand. Alla fick på kort tid skissa en karaktär, en plats och en händelse från barndomen. Därefter delades de in i två grupper och med hjälp av sina berättelser plockades slumpvis olika delar ut ur allas berättelser. Sedan gjorde de, under vägledning av personalen vid Skaparverkstan, två olika animerade filmer och deltagarnas egna sånger lades till filmerna. Eftermiddagen avslutades med en gemensam filmstund med de egna verken på storduk i Biografsalongen.

Avslutning och fortsatta kontakter

Det sista tillfället (tio) planerades in efter den nionde sammankomsten då deltagarna framförde att de ville ha en avslutande gång. Gruppledarnas ursprungliga tanke var att besöket vid Bergmanscentret skulle bli den sista och tionde träffen. Gruppledarna ville ge deltagarna möjlighet till ett tryggt avslut och planerade därför in ytterligare en träff. Den avslutande träffen genomfördes med gruppen i slutet av augusti 2014. Samtliga fyra deltagare var med vid sammankomsten.

När samtalsgruppen avslutats erbjöds de deltagare som har/har haft kontakt med anhörigstöd möjlighet till kontakt/ fortsatt kontakt med anhörigkonsulenten och att delta i nätverksträffar för anhöriga.

Gruppledarnas erfarenheter av att utveckla en programidé och leda samtalsgruppen

Detta avsnitt tar upp de båda gruppledarnas erfarenheter av att utveckla en programidé och leda samtalsgruppen för äldre kvinnor som är eller har varit våldsutsatta i en nära relation.

Förberedelser

Det inledande arbetet för de båda gruppledarna innefattade att utforma information om samtalsgruppen. Dialoger fördes om den tänkta målgruppen och vilka begrepp som skulle användas. Istället för att skriva "äldre kvinnor" valdes att skriva kvinnor 65 +. Att använda begreppet "våldsutsatt" var heller inte aktuellt då många kvinnor som lever med våld i nära relationer inte uppfattar sig själva som våldsutsatta. Beslut fattades att använda begreppet kränkt istället. "*Stödgrupp för kvinnor 65 år eller äldre*" *Lever du i en nära relation med fysiska och/eller psykiska kränkningar i vardagen?*"

De båda gruppledarna berättade att de hade haft svårt att hitta information och material om våld mot äldre. De tog bland annat kontakt med NCK (Nationellt centrum för kvinnofrid) för att få information men kunskapen om äldres utsatthet var mycket begränsad. ”De äldre är en undanskymd grupp även när det gäller våld” konstaterade en av gruppledarna.

Det var svårt att få tag i deltagare till samtalsgruppen. Den ursprungliga planen var att starta gruppen under hösten 2013, men då hade inte tillräckligt många anmälningar kommit in. Trots en intensiv informations-spridning uteblev anmälningarna. En förklaring, ansåg gruppledarna, var att denna samtalsgrupp var helt ny och de menade att det tar tid att bygga upp nya stödinsatser.

Att utforma en programidé med fokus på våldet

Utgångspunkten i arbetet med att utforma en programidé för samtalsgruppen var dels olika teorier och olika program som använts i andra samtalsgrupper, men även gruppledarnas egna erfarenheter av att under 15 års tid arbetat med olika grupper och framförallt att kontinuerligt följa gruppdeltagarna och vad som hände i gruppen.

Den teori som har varit utgångspunkten är Aaron Antonovskys KASAM (se del 2). Enligt de intervjuade gruppledarna hade de inledningsvis ingen kännedom om att styrgruppen initierat och påtalat att denna teori skulle ligga till grund för samtalsgruppens syfte och mål. De båda gruppledarna poängterade dock att de ställde sig bakom denna teori och att de i själva verket redan utgick från den då de ser den som grunden i sitt arbete.

Vi har tagit oss an den när vi har lagt programmet genom att tänka på att stärka det positiva och jobba ännu mer med det istället för de negativa. Alla övningar har handlat om att plocka fram det som förstärker [...] Vi har förvånats över att alla i gruppen har haft den förmågan och har gjort det i sitt liv. Att ta till vara på sin kraft, energi, det positiva i sig själv.

Känslan av sammanhang, menade en av gruppledarna var det övergripande, att deltagarna kunde känna att de hörde hemma i gruppen. Hon poängterade också vikten av att sätta våldet i ett sammanhang och menade att våld är något som det är forskat om och det kan drabba vem som helst, oavsett bakgrund.

Det är att sätta våldet i sitt sammanhang, och för kvinnorna att kunna säga – ok jag är våldsutsatt och vem bär ansvar för det? Det är inte jag, det är samhället som tillåter att våld mot kvinnor får hålla på, på det här sättet. Men också den som utövar våldet.

Andra teorier som inspirerade var den existentiella psykologin där gruppledarna använde en modell av psykologen, existentiellt inriktade psykoterapeuten och filosofen Emmy Van Deurzen (se del 2). Modellen handlar om fyra livsvärldar (privata, sociala, fysiska och andliga) och vikten av att ha balans mellan dem i livet. I det har gruppledarna tagit upp våldet och hur det har påverkat de fyra livsvärldarna. Gruppledarna berättade att deltagarna i samtalsgruppen själva verkligen betonade att de jobbat med hela sin livssituation – inte bara våldet.

Andra inspirationskällor har varit olika program alternativt kurser för samtalsgrupper⁸ eller grupper som de båda gruppledarna har haft under längre tid, till exempel *Tryggevgrupper*⁹, *anhöriggrupper* m fl. De olika programidéerna, kurserna och samtalsgrupperna som gruppledarna inspirerats av vänder sig till personer i olika åldrar och med olika problematik som till exempel barn till missbrukare, barn som sett våld, anhöriga som vårdar närstående, kvinnor som är eller varit våldsutsatta m fl.

Det gruppledarna främst använde sig av var olika metodiska övningar som de bedömde som väl genomarbetade. Men de inspirerades också av tankar, citat och ord som de använde när de byggde upp sitt program.

De programidéer som haft direkt fokus på våld mot kvinnor i nära relationer (som till exempel *Utväg Skaraborg*) har de inte använt sig så mycket av. En av gruppledarna ansåg att det programmet hade mycket fokus på det som är svårt, det går noggrant igenom symtom och olika sorters våld. Fokus kom mer att hamna på våldsutövaren istället för på kvinnornas situation och hur de kunde jobba med sin situation och sin livskraft. Gruppledarna poängterade att *kvinnornas berättelser har fått styra* deras program.

Tankar kring den första intervjun med kvinnorna

Inför starten av samtalsgruppen beslutade gruppledarna att de skulle ha ett bedömningssamtal. För den ena av gruppledarna som arbetat med anhöriggrupper var detta något nytt. Den andra gruppledaren hade arbetat med det sedan tidigare. Vid den inledande intervjun användes frågor från *Utväg Skaraborgs* program, men frågorna hade omarbetats något (bilaga 6).

Det är ett bedömningssamtal. Är den här kvinnan lämplig att ha i gruppen? För det kan vara så att kvinnan är så inne i sitt problem att hon först behöver flera enskilda samtal, eller det kan vara psykiska problem.

Gruppledarna lyfte fram vikten av att de var överens med kvinnorna om vad det var för grupp och vad de skulle göra. I samtalet presenterade de sig, berättade om

⁸ Som till exempel Kvinnogrupp – en manual - Utväg Skaraborgs manual i att leda grupper för våld i en nära relation, UNF:s Ungdomsprogram av Barbro Henriksson, TAPP – Teenage Power Program, CAP – Children are People too – Laurel Krossnes, Hela människan – en del av Svenska kyrkans och de traditionella frikyrkornas sociala arbete.

⁹ Tryggevgrupper är barn- och tonårsgrupper som startades inom missbruksgruppen på Gotland för ca 20 år sedan.

syftet med gruppen och informerade om tystnadslöfte. De frågade kvinnorna hur de fungerade/agerade i grupp, till exempel om de pratade mycket eller lite. De tog också upp hur kvinnorna hade det och om deras nätverk, om det skulle bli jobbigt för kvinnorna att prata om våldet. *Då vill vi veta om det fanns någon som kände till våldet och att de hade någon att prata med så att de inte blir lämnade alldeles ensamma*, berättade en av gruppledarna. Möjligheten fanns dock för deltagarna att få enskilda samtal av familjefridsteamet om det hade behov av det. Under det inledande samtalet fördes dokumentation.

Gruppledarnas erfarenhet av den första intervjun var att kvinnorna hade mycket att berätta. Deras berättelser kunde sträcka sig långt tillbaka i tiden och en av gruppledarna gjorde en jämförelse med att intervjua yngre våldsutsatta kvinnor.

De här kvinnorna berättade om sin erfarenhet av våld och en timme räckte inte. Bland de yngre kvinnorna kan de kanske ha varit våldsutsatta två år, men de äldre kvinnorna kanske har varit våldsutsatta ända sedan barndomen, från män, från barn.

Gruppsammankomsterna

Under intervjuerna poängterade de båda gruppledarna hur lärorikt och givande det tyckte att arbetet med samtalsgruppen var. Det hade tidigare aldrig gemensamt varit ledare för en samtalsgrupp och båda betonade att samarbetet mellan dem fungerade mycket bra. De berättade att de lagt en fast struktur för samtalsgruppen, men att de hela tiden fick prova sig fram. För dem var det viktigt att ha en fortlöpande avstämning och dialog med gruppdeltagarna.

Det har vi haft som arbetsmodell, att vi alltid har berättat vad vi har gjort, varför vi har gjort det och hur vi tänkt och kollat med dem att det varit ok. Alla ändringar – om vi har gjort något nytt så har vi informerat och stämt av med gruppen, de har varit delaktiga.

En viktig del som gruppledarna särskilt betonade var att vara tydlig med ramarna och innehållet i gruppsammankomsterna. De berättade att de både gav muntlig information och i vissa fall skrev upp på blädderblock om till exempel dagens tema, hålltider, ev. instruktioner vid övningar m.m.

Vikten av att hålla fokus på våldet

Gruppledarna sa att en central del när man utformar ett program för en sådan här samtalsgrupp är att ha fokus på våldet. Erfarenheten hade visat att det kan vara väldigt lätt att komma bort från det. *Det är så mycket enklare att prata om något praktiskt än att prata våld*, sa en av gruppledarna. Risken fanns att samtalen istället skulle komma att handla om annat som till exempel demenssjukdom eller nätverk. Som gruppledare måste man föra tillbaka våldet,

ha fokus på det och det var därför vi skulle göra ett program och inte bara "följa gruppen" betonade en av gruppledarna. Med alla olika dimensioner som ingår i våld är det viktigt att tänka på att koncentrera sig på det, poängterade de och menade att möjligheten alltid finns att komma in på de olika perspektiven men med utgångspunkt i våldet.

Den öppna samtalsdelen - en utmaning att leda

Gruppledarna tillfrågades vad som varit svårast i arbetet med att leda samtalsgruppen? De berättade att det var den öppna samtalsdelen som hade varit den stora utmaningen. Främst med anledning av att deltagarna hade behövt mycket mer tid eftersom deras behov att få prata om sin situation var så stort.

Vi har ju hoppats att deltagarna ska ha en berättelse som innehåller våldet och som kanske aldrig har blivit berättad. För så är det för många av de här kvinnorna, ingen förstår, man sitter inte på kafferepet eller föräldramötet och berättar det här. Vart ska man prata om det? Berättelserna om våldet blir väldigt viktiga.

Gruppledarna berättade att själva utgångsläget i den öppna samtalsdelen var att få prata om det som hade hänt, med utrymme för att ta upp olika akuta händelser som inträffat mellan gruppträffarna. Men för flera av deltagarna var det svårt att berätta sin historia. *Man kanske inte ska kalla det för öppna samtalsdelen utan för min livshistoria, då har man en annan möjlighet att styra det* menade en av gruppledarna. I de gruppledarutbildningar som gruppledarna gått poängteras att ledaren ska vara *gruppledare* inte *samtalsterapeut*. Ansvaret som gruppledare är att summera och att hjälpa den som berättat något så att det blir ett bra avslut. Man bedriver således ingen terapi i en samtalsgrupp som denna, betonade gruppledaren.

En av de intervjuade gruppledarna sa att deltagarna i samtalsgruppen inte hade haft så många akuta händelser att ta upp i jämförelse med andra samtalsgrupper som hon haft tidigare som vänt sig till (yngre) våldsutsatta kvinnor i nära relationer. En av gruppledarna förslog att de skulle låta deltagarna få möjligheten att förbereda sig när de vid kommande möten skulle berätta sin historia. Samtalsdelen skulle då få en annan karaktär än en "öppen" samtalsdel. Gruppledarna menade att deltagarnas livsberättelse/historia var en mycket viktig del att arbeta med. *Det är ju så att berättelsen är en länkning i sig*, sa en av gruppledarna. Under intervjuerna återkom gruppledarna om tankar angående samtalsdelen och hur de kunde arbeta med den.

Jag tror att den här livsberättelsen är själva nyckeln till hela gruppen. Den är så viktig. Det har varit den stora grejen på något vis". [...] Det är kanske den man ska börja med och lägga upp gruppträffarna efter

dem. Då har vi fått in var de är och var de befinner sig och kan lägga upp innehållet efter det”.

En av gruppledarna berättade att behovet av att få berätta såg väldigt olika ut i gruppen. Hon betonade att det viktigaste var att varje person kunde få det utrymme hon behövde utifrån de förutsättningar som fanns vad gällde tiden.

Temadelen

Syftet med temadelen var att ge deltagarna kunskap och möjlighet att få ta del av olika teoretiska utgångspunkter såsom definitioner, lagar och riktlinjer samt forskning som de sedan kunde knyta an till sin egen situation. Det kunde till exempel vara en definition av begreppen skuld och skam eller kvinnohistoria där lagstiftningen förändrats och i vissa fall förbättrats för kvinnors möjlighet till ett självständigt liv.

Den första träffen hade ett givet tema (*”Det här är vår grupp”*) och de tre följande gångerna låg fokus på våldet och vad våldet gör med oss människor. De olika teman som togs upp under de övriga gruppsammanskomsterna växte fram successivt. Samtliga teman var kopplade till våld. Utgångspunkten för temana var det som deltagarna tog upp vid de olika sammankomsterna, under samtalsdelen, övningarna eller i samtal under kaffepausen.

Det centrala var att följa gruppen och vad deltagarna berättade och beskrev, något som gruppledarna återkom till under intervjuerna och poängterade att det var viktigt. De betonade att det varit ett roligt och stimulerande arbete att göra alla dessa teman men med tyngdpunkt på våldet.

Gruppledarna berättade att det inte alltid blev som de tänkt sig med de teman de valt, trots att de upplevde att kvinnorna var intresserade och engagerade. Ibland var det dock svårt att få kvinnorna att kunna ta till sig budskapet vid den teoretiska genomgången. Gruppledarna försökte alltid väva samman det teoretiska med exempel från vad kvinnorna berättat om sin situation. Det fanns också tillfällen då det var svårt att hitta rätt sätt att gestalta budskapet de ville få fram. Gruppledarna berättade att de vid ett tillfälle pratat om ”normaliseringsprocessen”¹⁰ och visat en film om en ung kvinna och hur hon har varit våldsutsatt. Filmen är uppdelad i olika delar och visar hur våldet på olika sätt eskalerar och för varje del så krymper hennes livsutrymme för att slutligen bara vara en liten del kvar. Den filmen hade kvinnorna svårt att ta till sig då de inte kände igen sig i filmen. Gruppledarna ansåg att det skulle behövas en annan film om våld som vände sig till äldre kvinnor och speglade äldres livssituation.

¹⁰ Normaliseringsprocessen innebär att i ett våldsamt förhållande blir våldet ett normalt inslag och våldsamma handlingar och beteenden blir en del av vardagen medan det i ett förhållande som är fritt från våld i alla former ses det som normalt att det inte förekommer våld. Det är normaliseringsprocessen som gör att det psykiska och fysiska våldet kan fortsätta i förhållandet och även öka i förekomst och omfattning med tiden. Filmen som visades vid gruppsammanskomsten finns på polisens hemsida.

Övningar

Inledningsvis hade gruppledarna inte planerat att använda sig av olika övningar. I de grupper de haft tidigare har olika former av övningar inte varit ett så vanligt inslag, även om det förekommit. För den gruppledare som arbetat med barngrupper var däremot olika övningar ett vanligt inslag. Vid tredje sammankomsten provade de dock på att använda övningen ”*Här hämtar jag min livskraft*”. De fick en mycket positiv respons från deltagarna som tyckte att det var roligt att göra någonting kreativt och skapande förutom att ha en dialog.

I de återstående träffarna planerades och genomfördes olika övningar. Det var alltid frivilligt för deltagarna att delta i övningarna och det var upp till var och en om de ville redogöra för vad de till exempel hade ritat eller skrivit. Syftet med övningarna var att förstärka och fördjupa deltagarnas reflektioner utifrån det givna temat och vad som tagits upp under samtalsdelen. Syftet med övningarna var också att väcka hopp och att ge kraft och inspiration till deltagarna att orka och vilja kämpa vidare.

De olika övningarna hämtade gruppledarna från bland annat anhöriggrupperna, och från Tryggevgrupperna/ungdomsgrupperna. Den av gruppledarna som arbetat med samtalsgrupper för våldsutsatta kvinnor under lång tid berättade att hon tyckte att det varit alldeles för lite av inslag om att hämta kraft, men mycket fokus på det som varit svårt i tidigare samtalsgrupper. Tillsammans hade nu gruppledarna kommit fram till att de i denna samtalsgrupp ville prova på att använda övningar och att konkretisera och framförallt – ge hopp.

*Vi vill ge hopp, kraft, styrka, jag kan - i stället för vilket elände jag haft.
Vi tittar på det också men det måste vara mer om hoppet, kraften, precis
så som vi jobbar med ungdomarna.*

Övningarna fungerade lika bra att använda i samtalsgruppen för äldre som i ungdomsgrupperna, konstaterade gruppledarna.

Gruppens kraft

Under intervjuerna med ledarna reflekterade de även om gruppens egen kraft och hur gruppmedlemmarna stöttat och hjälpt varandra. De fick en fin gemenskap och gruppledarna betonade hur viktig ”gruppens kraft” är. Gruppledarna hade noterat att deltagarna talat mycket om ensamhet och isolering, men genom att bara vara i gruppen så påverkade det dem och gav dem ett mervärde. De beskrev också andra ”gruppvärden” som till exempel att få vara en i gruppen, att se sig som en värdefull person och att man inte är ensam, gjorde att de som ledare såg många vinster med att arbeta med grupper istället för med enskilda samtal. En av gruppledarna berättade följande:

En av kvinnorna sa – tänk att vi har blivit en grupp, att vi har kunnat dela de här sakerna som är så svåra det är ju häftigt, vi kände inte varandra sedan förut, vi har olika liv och bakgrunder. Detta hände även i en barngrupp (7-9 år). Jag hade en kille som sa – vi har ju blivit som bästisar [...]Tänk vad en grupp kan göra, vad som kan hända med dem som känner igen sig i varandra – det har ingen ålder.

Mål och resultatuppfyllelse

Gruppledarna fick frågan om de ansåg att de uppnått syftet och målen med samtalsgruppen? *Ja, absolut*, svarade de. De berättade att gruppdeltagarna fått prata om våldet och har kunnat byta erfarenheter med varandra samt att de fått mer kunskap om våldet. De poängterade även att de haft våldet i fokus som de menade var deras uppgift.

Att få sätta ord på och att prata om våldet och hur starkt de påverkar hela livet var något som gruppledarna återkom till under intervjuerna. En av gruppledarna sa följande:

Alice Miller säger - "Det är inte de traumatiska upplevelserna i barndomen som skadar oss utan det är frånvaron att få prata om dem¹¹".

Gruppledaren menade att åldern inte spelade någon roll när behovet ändå fanns där att få berätta och bearbeta när andra lyssnade. Gruppledarna hade också en förhoppning att deltagarna upplevde att det var lättare för dem att bära sina erfarenheter med sig. *"För bär dem med sig det gör de men förhoppningsvis är det inte lika tungt. Kanske de har fått någon förklaring som har gjort det lättare för dem"*.

Förbättringsområden av programmet

De förbättringsområden vad gäller programmet som gruppledarna lyfte fram handlade om att få en hållbar struktur på samtalsdelen, vilket bland annat innefattade att få en bättre struktur på och vägledning till deltagarna om den egna livsberättelsen. De ville även utöka tiden med ca 30 minuter per gång för att hinna med de olika momenten i ett lugnare tempo.

Flera samtalsgrupper behövs

En fråga som de båda gruppledarna tog upp vid samtliga intervjuer var – *"Vad gör våldet med oss?"* De beskrev hur de i sitt arbete sett hur det påverkat människors (både unga och gamla) liv och att det i arbetet med samtalsgrupper de haft kommit till flera insikter:

¹¹Alice Miller (1923-2010) var en polsk-schweizisk psykolog och författare som blev känd för sina böcker om barnmisshandel, vilka har blivit översatta till flera språk.

Våldet gör någonting med oss. Vad det innebär i allt – det gör att man skulle jobba ännu mer förebyggande egentligen när man ser hur mycket lidande och hur svårt människor har det, att det påverkar ett helt liv så starkt. Då förstår man hur viktigt det är att få prata om våldet.

Gruppledarna berättade att ingen av deltagarna hade pratat om sig själva och våldet på det här sättet tidigare och att våldet påverkade dem så starkt. De menade att det därför var en viktig målgrupp att fånga upp då kartläggningen Ofredad visade att det är många 65 + på Gotland som har varit utsatta för våld. Gruppledarna ansåg att denna vetskap talade för att regelbundet ha en samtalsgrupp för äldre personer.

Gruppledarna berättade också att personal inom bland annat psykiatri och inom primärvården varit glada för att socialtjänsten hade startat en samtalsgrupp för våldsutsatta äldre kvinnor och påpekat att det var ett bra initiativ. De menade att det underlättade för personal att prata med äldre kvinnor om våld när de vet att det finns något att erbjuda kvinnorna.

Handledning och olika kompetenser gav goda förutsättningar

Under samtalsgruppens gång har de båda gruppledarna haft handledning av en extern handledare¹² som anlitas av socialförvaltningen en gång i månaden. Gruppledarna ansåg att handledningen varit betydelsefull för dem. Den hade fokus på våld men de hade möjlighet att ta upp sådant som berörde frågor angående samtalsgruppen. *En handledning som handlar om våld har varit riktigt bra*, sa en av gruppledarna.

En annan bra förutsättning som gruppledarna poängterade var att de som ledare hade olika kompetenser och yrkeserfarenheter.

Det är det som är vinsten med att jobba över yrkesgränserna. För trots allt så är det så att jobba med våld, den kunskapen finns inom individ- och familjeomsorg och de har jobbat med den frågan länge, den kunskapen finns inte inom äldreomsorgen. Vi har ju andra erfarenheter men ska vi bygga upp det här så behövs ju bådas erfarenheter. Det blir ju tokigt om man inte fortsätter i den här andan.

¹² Handledaren är psykolog/psykoterapeut och handledare i psykoterapi.

AVSLUTANDE REFLEKTIONER

Samtalsgruppen för våldsutsatta kvinnor 65 + i nära relationer beskrevs som givande och var mycket uppskattad av deltagarna. Med samtalsgruppen, den första i sitt slag har Region Gotland fokuserat på en grupp som inte brukar uppmärksammas – våldsutsatta *äldre* kvinnor.

Med hjälp av samtalsgruppen fick deltagarna möjlighet att bearbeta och reflektera kring sina tidigare/pågående upplevelser av våld kopplat till livets olika delar. Under intervjuerna delade de generöst med sig av sina tankar och uppfattningar om denna stödform.

Samtalsgrupp som stödform

Samtalsgruppen är en intressant stödform som visar att det fanns behov av stöd till kvinnor i en svår och utsatt situation. Gruppledarna för samtalsgruppen berättade om de signaler de fått från personal inom hälso- och sjukvården som sagt att det kändes bra att kunna erbjuda våldsutsatta kvinnor någon form av stöd. Möjligheten att kunna erbjuda, alternativt informera om möjliga stödinsatser till våldsutsatta äldre kvinnor kan underlätta för personalen att våga fråga om våld i nära relationer.

Vad visar då utvärderingen av den första samtalsgruppen i sitt slag på Gotland? Eftersom det endast är en samtalsgrupp med fyra deltagare som genomförts hittills, är det ett litet underlag och det går därför inte att dra några generella slutsatser. Det behöver genomföras flera samtalsgrupper som också utvärderas för att få mer kunskap om vad denna stödinsats kan betyda och vilka effekter den får för våldsutsatta äldre.

Gruppledarna kände inte till att styrgruppen initierat att Antonovskys teori KASAM skulle vara utgångspunkten i samtalsgruppen. De har därför inte lagt upp programidén utifrån denna teori (även om de har inspirerats av den) och har heller inte specifikt arbetat med de tre komponenterna som ingår i teorin såsom meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet.

Ett syfte med utvärderingen av samtalsgruppen var att ta reda på om och i sådana fall hur, gruppen bidragit till att kvinnornas situation hade förändrats. Av de deltagare som besvarade frågan framkom att deras situation inte hade förändrats i någon större utsträckning. Att som våldsutsatt förändra sin livssituation är en lång process. Processen kanske startade för någon av deltagarna i samtalsgruppen, någon kan vara mitt i den, andra kanske har lagt den bakom sig. Deltagarnas närstående har inte förändrats, våldet fortgår. Närstående med kroniska sjukdomar blir inte friska. Att bryta relationen med make eller barn kanske inte är något alternativ i den situation de befinner sig i. Att då förändra sin situation kan vara väldigt avlägsen.

Målen med samtalsgruppen var bland annat att kvinnorna skulle få möjlighet att utbyta erfarenheter och hitta en öppning i sin livssituation för att påverka sin

vardag. Det kvinnorna särskilt lyfte fram var just erfarenhetsutbytet med varandra, som var i liknande situation och som kunde förstå. Hur hade de tagit sig an sin situation? Hur såg de på det som hänt? Vilka val hade de gjort i livet? Vad ledde dessa val till? Vem kan man tala med om våldet, frågade sig deltagarna och gruppledarna i samtalsgruppen? För några av deltagarna var det första gången de berättade om sin livssituation med fokus på våldet. De konstaterade att *"tillsammans är vi starka"*.

Att hitta en öppning i sin livssituation beskrevs av flera av deltagarna. Att bli av med sin skuld och skam kan ses som en öppning eller som en deltagare sa: *"att tvingas tänka på sig själv – med övningens hjälp hitta sig själv i virrvarret"* kan också tolkas som en öppning för att kunna påverka sin vardag.

Vad krävs för att leda samtalsgrupper?

Gruppledarna har lång erfarenhet av att arbeta med samtalsgrupper. Den ena ledaren med äldre personer som vårdar närstående, den andra med våldsutsatta barn, ungdomar och kvinnor. De båda gruppledarna poängterade vikten av att de hade olika kompetenser som kompletterade varandra. De menade att deras samlade kompetenser var en förutsättning för att leda denna samtalsgrupp. Samarbete mellan äldreomsorgen och individ- och familjeomsorgen är något socialförvaltningen i Region Gotland tagit fasta på i arbetet med våldsutsatta. Äldreomsorgen har kunskap om äldre men har inte kunskap om våld i nära relationer. Ett nära samarbete mellan de olika programområdena i allt arbete som rör våld mot äldre ger goda förutsättningar för socialtjänsten att ge ett kvalificerat stöd.

Ytterligare en förutsättning var enligt de båda ledarna att ha tillgång till handledning för att kontinuerligt stämma av och få vägledning för att kunna gå vidare i sitt arbete. Att arbeta med personer som är våldsutsatta kräver mycket av de professionella. Sekundär traumatisering innebär att den professionella som inte själv har varit utsatt för något trauma, men som genom att lyssna till vad andra varit utsatta för kan få reaktioner som liknar den våldsutsattes (Olsson, 2011). Kvalificerad handledning är en grundförutsättning för att klara av att arbeta med personer som utsatts för våld. Vikten av att genom handledning få möjligheten att återhämta sig och få perspektiv på det arbete man utför kan inte nog betonas och borde omfatta alla som i sin yrkesutövning inom äldreomsorgen arbetar med våldsutsatta.

Ett stöd till våldsutsatta äldre kvinnor under utveckling

Behovet för äldre våldsutsatta kvinnor att få hjälp att bearbeta sin situation och det de varit med om behöver därför uppmärksammas i större utsträckning. Erfarenheterna av samtalsgruppen visar att behov av stöd i en svår och utsatt situation finns. Kartläggningen av våld mot personer 65 + på Gotland visade att

ca 15 procent har varit våldsutsatta vilket innebär att ett fortsatt behov av stödsamtal och samtalsgrupper kan vara stort. Utmaningen ligger i att nå ut med information och komma i kontakt med våldsutsatta personer. Vad bör informationen innehålla och hur kan socialförvaltningen nå ut med information om samtalsgruppen? Var bör information lämnas? Vem eller vilka är viktiga informationsbärare både internt (inom socialförvaltningen) och externt som till exempel inom föreningslivet?

Samtalsgruppen för kvinnor 65 år och äldre var ett bra och välbehövligt initiativ. Stödformen behöver dock prövas och utvecklas ytterligare. Nedan ges förslag på några områden att arbeta vidare med:

- Ytterligare samtalsgrupper behöver genomföras och utvärderas för att utifrån ett större underlag få mer kunskap om vad denna stödsats kan betyda och få för effekter för våldsutsatta äldre i nära relationer.
- En strategi behövs för hur informationen om samtalsgruppen ska utformas, spridas och förankras både internt inom socialförvaltningen och hälso- och sjukvården samt externt till frivilligorganisationer, församlingar, polis, m.fl.
- Gruppsammankomsterna bör förlängas och vara ca 2,5 timmar/tillfälle
- Den öppna samtalsdelen behöver förtydligas och förlängas. Stöd i form av till exempel en frågeguide behöver utformas till deltagarna som vill berätta sin livshistoria så att det blir tydligare om vad de kan ta upp. Samtalsdelen bör förlängas så att tid finns att berätta och beskriva både det akuta som hänt och också att få berätta sin livshistoria

Socialförvaltningen i Region Gotland har med samtalsgruppen för äldre våldsutsatta brutit ny mark. Förhoppningen är att detta initiativ kan vara en inspiration för andra kommuner att ta efter. Den kunskap och de reflektioner som framkommit i denna utvärdering pekar på många positiva erfarenheter att ta vara på och utveckla vidare för kommande samtalsgrupper.

PROGRAMIDÉ SAMTALSGRUPPEN

Inledning

Utgångspunkten i arbetet med att utforma en programidé för samtalsgruppen var dels några teorier och olika program som använts i andra samtalsgrupper, men även gruppledarnas egna erfarenheter av att leda olika grupper och framförallt att kontinuerligt följa gruppdeltagarna och vad som hände i gruppen.

Nedan redovisas först kortfattat Aaron Antonovskys teori om KASAM – Känsla Av Sammanhang som varit en inspirationskälla till programidén samt modellen om de fyra livsvärldarna, hämtad från den existentiella psykologin som användes vid några av träffarna. Vidare beskrivs kortfattat de program som på olika sätt inspirerat och till viss del använts vid utformandet av programidén. Följande avsnitt beskriver varje gruppträff (1-10) utifrån syfte, mål, inledning, samtalsgrupp, temadelen, övningar och sammanfattning/avslut. Samtliga övningar som använts finns sammanställda på sid 56. Sist ger gruppledarna några tips och idéer till de som tänker starta en samtalsgrupp med inriktning våld i nära relationer för personer 65+.

KASAM - Känsla Av Sammanhang

Aaron (1923-1994) var professor i medicinsk sociologi. Under 1970-talet studerade han hur israeliska kvinnor i olika etniska grupper anpassade sig till klimakteriet. Kvinnorna var födda i Centraleuropa mellan 1914 och 1923 och en enkel ja/nej-fråga ställdes huruvida kvinnan hade varit i koncentrationsläger. När Antonovsky jämförde den psykiska hälsan hos en grupp överlevande från koncentrationsläger med en kontrollgrupp förvånades han över resultatet att så många som 29 procent av de judiska kvinnorna (51 procent i kontrollgruppen) hade tillfredsställande hälsa trots allt de gått igenom. Upptäckten resulterade i frågan om vad det är som gör att människor blir och fortsätter att vara friska (dvs. de hälsosamma faktorernas grund – *salutogenes*)? Svaret på det var enligt Antonovsky KASAM – Känslan av sammanhang (Antonovsky, 1991).

Enligt Antonovsky är en person inte antingen helt frisk eller helt sjuk, vi rör oss ständigt mellan dessa ytterligheter och han menar att det är graden av KASAM som är avgörande för att vi rör oss mellan de båda ytterligheterna sjuk-frisk (a.a.).

Begreppet KASAM består av tre komponenter – begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet:

- *Begriplighet* – det som sker i och utanför individen och upplevs som förnuftsmässigt, gripbar information som är ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig (motsatsen kan vara kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad eller oförklarlig)
- *Hanterbarhet* – den grad till vilken vi upplever att det står resurser till vårt förfogande med hjälp (kan till exempel vara vänner kollegor, läkare som vi

litar på), av vilka vi kan möta de utifrån kommande krav och påfrestningar som vi ställs inför. Att ha en hög känsla av hanterbarhet innebär att vi inte känner oss som offer för omständigheterna eller tycker att livet behandlar oss orättvist.

- *Meningsfullhet* – handlar om de utmaningar vi ställs inför i livet är värda känslomässig investering och engagemang (motsatsen är att inte finna något som betyder särskilt mycket i livet, eller att de livsområden som har haft en viss betydelse också upplevts ha inneburit betungande bördor och ovälkömda krav).

En person som har en stark känsla av sammanhang har också en större förmåga att hantera svårigheter och utmaningar i livet (Antonovsky, 1991).

Existentiell psykologi

Inom existentiell psykologi läggs tonvikten på individens vilja och självbestämmande. Den existentiellt inriktade terapin har sitt ursprung i filosofiska grunder och utvecklades i slutet av 1800-talet. Anknytning finns med amerikansk humanistisk psykologi men influenser från europeisk existentiell psykologi är starkare. Centrala begrepp i existentiell psykoterapi är bland annat vilja, frihet, meningsskapande, ansvar, val, ångest och mod (Kjellgren, 2012).

Enligt van Durzen (1998) är den terapeutiska processen som en inventering av begränsningar, talanger och resurser. Det handlar om att "kasta nytt ljus över sådant som klienten känner sig förvirrad inför, att anlägga ett nytt perspektiv på problemen som klienten fastnat i och att finna konstruktiva och kreativa sätt att gå vidare" (s.76).

Personliga livsvärlden

Den existentiella terapin fokuserar på vad som kallas för *de fyra livsvärldarna* som alla vi människor befinner oss i. Begreppet *livsvärld* kan beskrivas som *världen såsom den konkret lev* (Kjellgren, 2012).

I stället för att använda en diagnostisk referensram som kategoriserar och sätter etiketter på personliga egenskaper föreslår den existentiellt inriktade metoden en referensram som tar fasta på den mänskliga existensens grundläggande dimensioner. Avsikten är att ge en karta över de olika områden som människor färdas genom, att därigenom underlätta deras resa genom livet och uppmuntra dem att våga sig in i nytt territorium istället för att begränsa dem genom att tillskriva dem bestämda kvaliteter eller egenskaper (van Deurzen, 1998, s. 112).

Denna referensram eller modell, med fyra dimensioner i livsvärlden, bygger på fyra existentiella dimensioner – en fysisk, en social, en personlig och idealvärlden:

Naturvärlden/fysiska världen – betecknar naturens värld med dess fysiska, materiella, biologiska dimension där individen är benägen att handla instinktivt. Det handlar om kroppslig medvetenhet, fysisk förnimmelse, mat, sex, fortplantning. Upplevelser av klimat och väderlek. Död – liv.

Den sociala världen – betecknar den offentliga världen med dess sociala dimension av mänskliga relationer och interaktioner. Individerna handlar på ett sätt som hon/han tillägnat sig i sin kultur. Ensamhet – gemenskap.

Den privata världen – betecknar den privata med dess psykologiska dimension av intim och personlig erfarenhet, där individen har en känsla av identitet och självförvaltning. Skuld – frihet/ansvar

Idealvärlden/Andliga världen – betecknar den idémässiga eller ideologiska världen med dess andliga dimension av övertygelser och strävanden, där personen vanligen hänvisar till värden som ligger utanför henne själv. Meningsfullhet – meningslöshet.

van Deurzen (1998) betonar vikten av att ha balans mellan de olika livsvärdena. Det är också viktigt att ha balans och jämvikt inom varje livsvärld. Balans inom idealvärlden kan till exempel vara insikten i livets meningslöshet som kan vägas upp genom att finna sitt eget livs meningsfullhet.

Modellen med de fyra livsvärldarna kan vara ett sätt att förenkla komplexiteten i existensen och ge den en mer hanterbar form. Utgångspunkten är inte enbart på hur livet upplevs, eller hur det berättas, utan hur det verkligen levs (Kjellgren, 2012).

Olika grupprogram som inspiration

Vid utformandet av programidén har inspiration, idéer och citat hämtats från andra program alternativt kurser för samtalsgrupper.

- *Kvinnogrupp – en manual* - Utväg Skaraborgs manual i att leda grupper för våld i en nära relation.

Utväg Skaraborg har sedan 1996 arbetat med syfte att förhindra upprepning av våld i när relationer och att hjälpa våldets offer. Utväg Skaraborg är en specialistverksamhet som grundar sig på myndighetssamverkan mellan Skaraborgs 15 kommuner, hälso- och sjukvård, polis- och åklagarmyndigheten samt kriminalvården. (www.utvag.se)

- *UNF:s Ungdomsprogram* av Barbro Henriksson,

Samtalsgrupp för barn/ungdomar där fokus bland annat är hur riskbruk/beroende slår mot en familj och dess medlemmar och vad man kan göra för att stödja och hjälpa dem.

- *TAPP – Teenage Power Program* och *CAP – Children are People too* – av Laurel Krossnes,

TAPP som på svenska fått namnet Tonårskraft är utvecklat av Laurel B Krossnes. Samtalsgruppen/stödgruppen vänder sig till tonåringar som har erfarenhet av missbruk, psykisk sjukdom eller annat som påverkar familjen negativt.

Children are people too, CAP, har sina rötter i Anonyma Alkoholisters anhörigprogram Alanon och Alateen från Minnesota i USA. CAP är en preventions-

inriktad metod som utvecklades i USA under 1970 – talet. Metoden bygger på hypotesen att alkoholism är en sjukdom. När någon i familjen missbrukar påverkar detta hela familjen vilket kan medföra att familjemedlemmar kan utveckla egna problem.

- *Hela människan* – ”Leva, inte bara överleva – vuxna glömda barn. Svenska kyrkans och de traditionella frikyrkornas sociala arbete.

Hela Människan är en ideell organisation med en kombination av tusentals frivilliga och över 400 anställda i förebyggande, behandlande och rehabiliterande arbete över hela landet. I de cirka 90 lokala enheterna försiggår många olika verksamheter. De arbetar med utbildningar, familjearbete, arbete med barn och tonåringar och samverkar med kriminalvården.

Nedan beskrivs programidén med de 10 gruppssammansättningarna för samtalsgruppen för våldsutsatta äldre kvinnor. Programidén kan ses som en grundstruktur för en samtalsgrupp som vänder sig till våldsutsatta kvinnor 65+.

Tema 1- Det här är vår grupp

Syfte

Att ge tydlighet om vad gruppen är och vad som skall hända. Betona att våldet är den "röda tråden" för gruppträffarna.

Mål

Att skapa trygghet i gruppen.

Innehåll

Välkommen – Skriv upp på tavlan dagordning, vi träffas därför – Vad delar vi, vad är gemensamt (alla är utsatt för fysisk eller psykisk kränkning). Vi presenterar oss.

- Namn – namnlapp framför sig
- Bostadsort
- Familj
- Varför är jag med i gruppen?

Vad ska vi göra tillsammans

Struktur – öppen samtalsdel före kaffet, sedan temat och avslut

Tiden är viktig, anmäla förhinder

KAFFE

Sekretess och Tystnadslöfte, (dikt och hand)

Enkät från Stiftelsen Äldrecentrum att fylla i

MUSIK ca 20 minuter

Sammanfattning

Sammanhangsmarkering

Avslut

Nallekort (The Bears, Mareld) - bilder av nallar som uttrycker en mängd olika känslor läggs ut på ett bord. Var och en i gruppen, inte ledarna, tar det kort som bäst beskriver deras känsla just **nu**, den som önskar delger gruppen sin känsla.

Material: papper, tuschpennor i färg, sax, blädderblock, blyertspennor och sudd, handen + spelare + dvd, Nallekort

Materiallåda

Tema 2 - Vad är våld?

Syfte

Att definiera våldsbegreppet.

Mål

Att öka förståelsen för våldets mekanismer och dess olika uttryck.

Inledning

Dagens tema och strukturen

Frånvaro och mobilen

Tystnadslöfte (påminner vid behov)

Öppen samtalsdel

KAFFE

TEMA

Externalisera - kvinnornas egna exempel på tavlan – gruppera i områden.

Genomgång "Våld är mer än sparkar och slag" (broschyr)

- Fysiskt
- Psykiskt
- Sexuellt
- Ekonomiskt
- Socialt
- Försummelse

WHO:S definition av våld

"Varje könsrelaterad våldshandling som resulterar i fysisk, sexuell eller psykisk skada eller lidande för kvinnor, samt hot om sådana handlingar, tvång eller godtyckligt frihetsberövande, vare sig det sker i det offentliga eller privata livet."

Sammanfattning

Avslut

Nallekort

Material: Region Gotlands broschyr

Tema 3 - Vad gör våldet med oss människor?

Syfte

Att kvinnornas egna upplevelser av våld kopplas till deras liv.

Mål

Att kvinnornas förståelse ökar för hur våldet påverkat/påverkar deras liv.

Inledning

Dagens tema och strukturen

Frånvaro och mobilen

Tystnadslöfte (påminner vid behov)

Hur ska vi använda den öppna samtalsdelen?

Vi har fått lite funderingar efter förra gången vad gäller den öppna samtalsdelen, vi behöver er hjälp.

Vår tanke med "öppna samtalsdelen" var att lyfta något aktuellt som hänt sedan förra träffen ex. "en våldssituation" något som påverkat mig kopplat till temat el. gruppen eller ska tiden användas till att ni får delge er berättelse så som ni har behov av.

Öppen samtalsdel

"Min historia/situation".

KAFFE

TEMA

Introduktion

Börja med att återkoppla till förra gången, olika former av våld: Psykisk, Fysiskt, Sexuellt, Ekonomiskt, Socialt, Försummelse

Fyra livsvärldar; (Emmy Van Deurzen)

1. Privata - familjen, nära relationer
2. Sociala – sociala relationer, nätverk, egna intressen – ensamhet, isolering, utanförskap
3. Fysiska – kroppen, naturen, ekonomi – ohälsa, stress, sjukdom
4. Andliga – passionen i livet, livskraften – hopplöshet, meningslöshet, känsla av att ha "tappat bort sig själv".

Övning

”Här hämtar jag min livskraft”; Papper och färgpennor, instruktion; Rita eller skriv – dela för den som vill.

Sammanfattning

Avslutning

Nallekort

Material: Region Gotlands broschyr

Tema 4 - fortsättning -Vad gör våldet med oss människor?

Syfte

Att ge hopp om framtiden.

Mål

Att kvinnorna får syn på sin egen process och sina styrkor.

Inledning

Dagens tema och strukturen

Frånvaro och mobilen

Tystnadslöfte (påminner vid behov)

Öppen samtalsdel

Runda – aktuellt och/eller min berättelse

KAFFE

TEMA

Inledning – fortsättning från förra gången – vikten av att betona att våldet kan drabba vem som helst av oss.

FILM – normaliseringsprocessen

Gemensam reflektion

Normaliseringsbild – anhörigperspektivet

Sammanfattning

Avslut och övning

Livsutrymme – skriv eller tänkt ut något du gjort som förbättrat och medfört att du ökat ditt livsutrymme.

Nallekort

Tema 5 - Skuld och skam

Syfte

Att definiera begreppen skuld och skam. Att undersöka vem skulden och skammen egentligen tillhör.

Mål

Att kvinnornas skuld och skam reduceras.

Inledning

Dagens tema och strukturen

Frånvaro och mobilen

Tystnadslöfte (påminner vid behov)

Öppen samtalsdel

Runda – aktuellt. I dag ingen lång berättelse då temat behöver få sin tid.

KAFFE

Tema

Definiera skuld resp. skam: **Skamkänsla** är en upplevelse av att förlora sitt [anseende](#) eller gillande hos andra, vare sig upplevelsen är korrekt eller inte. Skamkänslor handlar om föreställningar om hur andra uppfattar ens egen person, vad man har gjort, eller vad man har sagt. Skamkänslor beror på [självkritik](#) och [ångest](#) inför omgivningens åsikter, samt på [social kompetens](#). [Skuldkänslor](#) har istället sin grund i att svika sitt eget [samvete](#) och är en fråga om [moral](#). (Källa Wikipedia; Kullberg, Egedius)

Tunga och svåra känslor att hålla inom oss. Ofta hindrar de oss från att må bra, från att tro att vi någonsin ska komma att må bättre och att vi skulle vara **värda det**.

- Vems är skulden jag bär på. Vems är skammen som finns i mig.
- Pålagd skuld, ge exempel.
- Skam som man ärver i familjen, exempel.

Vad kan man göra för att förminska skuld & skam?

- Identifiera vem skulden/skammen tillhör.
- Rätten att säga nej till skuld och skam som inte tillhör en själv. Högt eller tyst inom sig själv.
- Skyldighet att tala om den skuld och skam man själv är upphov till. Ex. be om ursäkt, inte fortsätta det kränkande beteende som gett upphov till skulden/skammen. Dela sin känsla med andra och inte gömma den. Egna exempel, låt gruppen fundera, skriv på tavlan.

Övning

Skuld- och skampromenaden (från TAPP- programmet) En gruppleddare läser texten med låg, lugn musik i bakgrunden. (ca 10 min)

Sammanfattning

Glöm inte bort att du är värdefull!

Avslutning med övning

Önskeringen

Alla deltagare står i en ring med var sitt ljus i handen. En gruppleddare startar önskeringen genom att tända sitt ljus och önska något för egen del, därefter sträcks ljuset fram så att nästa person i ringen kan tända sitt ljus och göra sin egen önskan, helst högt men valfritt. Fortsätt ringen runt. Blås ut ljusen samtidigt.

Tema 6 - Känslor

Syfte

Att förmedla att alla känslor är okej och har betydelse för vårt välbefinnande

Mål

Att kvinnorna identifierar och lyssnar till sina känslor.

Inledning

Dagens tema och strukturen

Frånvaro och mobilen

Tystnadslöfte (påminner vid behov.)

Öppen samtalsdel

Ev. en berättelse. Runda – aktuellt.

KAFFE

Tema

Kort inledning

Lyssna på dina känslor. Vi brukar prata om känslor som en ”budbärare” som talar om hur det står till med mig. Alla känslor är okej och känner du något så är det rätt för dig i den stunden, även om känslan är obehaglig. Viktigt att komma ihåg att känslan är nu, den ändrar sig med tiden.

En känsla kan kännas olika för olika personer, olika situationer väcker olika känslor i oss. Alla människor bär på samma sorts känslor men vi visar dem ofta olika. **Fråga gruppen;** Kan någon annan veta hur du känner, vet du hur någon annan känner? Hur ska man få veta?

Maktlöshet; Känslan jag får då jag förstår att jag inte kan ändra någon annans känslor.

Vilka känslor väcker ordet våld?

När ni tänker känslor kopplat till våld – vad är det för känslor som väcks hos er? Externalisera känslorna på blädderblocket.

avsky, äcklad, ilska, fruktan, vrede, sorg, skam, skuld,

Kom ihåg! Rädsla

Övning

”**Känslogumma**”, rita upp konturerna av en människa på papper, dela ut till var och en av kvinnorna. Uppgiften består av att fundera på var i kroppen min ilska, rädsla, glädje och sorg sitter samt vilken färg respektive känsla har. Vi valde att

ta en känsla i taget och de kvinnor som önskade kunde därefter dela sin "känslögumma" med gruppen.

Sammanfattning

Avslutning

Nallekort

Tema 7 - Världighet

Syfte

Att uppmärksamma kvinnornas olika strategier i svåra/utsatta situationer.

Mål

Att se sina styrkor och möjligheter till förändring.

Inledning

Dagens tema och strukturen

Frånvaro och mobilen

Tystnadslöfte (påminner vid behov)

Dikt *Jag vill hjälpa dig att.....*

Öppen samtalsdel

Runda – aktuellt.

KAFFE

Tema

Vi har valt att fokusera på era olika sätt att behålla er världighet, hur ni hanterat de svårigheter ni mött i livet. Vi kände att det var mer relevant än ”psykologiska försvar”.

Vi gör på många olika sätt för att fortsätta må bra. Det är normalt att svara på det svåra vi upplever oavsett om omgivningen kan se funktionen eller inte. Små saker som för människan gör stor skillnad. Viktigt att fundera på hur gör jag? Kan bli fast i ett sätt som i förlängningen inte är bra för mig. Vet man så kan man förändra.

Inga känslor – bara tankar ex. berättar om något mkt svårt låter helt oberörd.
Jag kommer inte ihåg. Jo men det är ju mitt fel! Hittar förklaringar någon annan stans.

Övning

Rita eller skriv ett exempel på hur du behåller din världighet. Den som vill delar sitt arbete med gruppen.

Sammanfattning

Avslut

Nallekort

Tema 8 - Kvinnohistoria

Syfte

Att i mötet med de förflutna förstå sig själv och sin egen tid.

Mål

Att sätta igång kvinnornas egna reflexioner kring sin historia. Att koppla ihop historia och identitet.

Inledning

Dagens tema och strukturen, utvärdering.

Frånvaro och mobilen

Tystnadslöfte (påminner vid behov)

Öppen samtalsdel

Runda – aktuellt

KAFFE

Tema

Kvinnohistoria

Ur ett historiskt perspektiv kan vi se att många yttre förhållanden påverkar kvinnors villkor. Kvinnans enda möjlighet till försörjning har varit äktenskapet vilket inneburit att hon fått lära sig att stå ut med ojämställdhet och våld. Historiskt har kvinnan alltid relaterats till mannen, först på 70-talet började man intressera sig för kvinnan som en egen historisk företeelse.

Fyra historiska spår (Skriva upp dem på tavlan)

- *Kvinnors rätt till inflytande/bestämmande*; **1921** Kvinnor får allmän rösträtt, **1950** Båda föräldrarna blir förmyndare för barn, **1980** Första jämställdhetslagen
- *Sexualitet/preventivmedel* **1937** Straffbarhet för offer av incest tas bort, **1938** Preventivmedel tillåts, **1962** Straffrättsligt skydd mot våldtäkt inom äktenskap, **1975** Fri abort, **1999** Förbud av köp av sexuella tjänster
- *Våld i hemmet* **1864** förlorar mannen lagstadgad rätt att aga sin hustru **1872** myndig kvinna bestämmer själv om sitt giftomål, **OBS!** Ingenting händer vad gäller våld i hemmet, **1978** Sveriges första kvinnojour bildas, **1979** förbud att slå sina barn, **1982** ALL misshandel faller under allmänt åtal, **1988** Besöksförbud, **1998** Kvinnofridslagstiftningen införs, **2007** barn som bevittnar (upplever) blir brottsoffer (enl. Sol)
- Nytt! Kontaktförbud. Förslag om att myndigheternas skyldigheter mot kvinnor och barn som upplever våld i hemmet skärps.

- *Kvinnors rätt till utbildning* **1859** kvinnor fick tillträde till lärartjänster, kostade mindre **1873** Rätt att avlägga akademiska examina, förutom teologi och högre juridik. Besparingar i stadskassan gjorde, även här, att kvinnor fick tillträde.

Övning

Skriv på varje lapp, utifrån Din kvinnohistoria, ett ord eller en mening för ett val, en händelse som varit avgörande för Dig, samt en värdegrund Du fått medskickad från historien. (Skriv på tavlan)

Kvinnorna får tre post it lappar; **Grön** = val. **Rosa** = händelse. **Orange** = värdegrund. Tips! Skriv ned det som du först kom att tänka på. Delning med efterföljande diskussion och reflexion.

Sammanfattning

Avslut

Nallekort.

Tema 9 - Sammanfattning av gruppträffarna med ett existentiellt perspektiv

Syfte

Att fånga upp kvinnornas reflexioner kring existensen och vad det innebär att vara människa.

Mål

Att stärka kvinnornas perspektiv på sig själva och livet.

Inledning

Dagens tema och strukturen

Frånvaro och mobilen

Tystnadslöfte (påminner vid behov)

Äldrecentrum

Tema

Sammanfattning av gruppträffarna med ett existentiellt perspektiv.

Lars-Åke Lundberg, vi har använt oss av hans beskrivning av andlighet, men valt att göra det till "vårt eget".

Livet tränar oss i att bli ödmjuka i vad som finns i en människa, i oss själva och den vi möter. Att se det unika, det möjliga i varje möte.

Livet är en gåva och en möjlighet, det är ett liv att leva, ett liv att dela med varandra.

"Andlighet är att vara förbunden med andra människor, och med motsvarande förmåga hos andra". Trots att vi är unika, kan och behöver vi dela vår förmåga att känna sorg, glädje, ensamhet och gemenskap.

Lars-Åke säger "andlighet är att leva med vissheten att det oväntade alltid inträffar".

Som Tove Janssons Too-ticki säger "Allting är mycket osäkert och det är just det som lugnar mig".

Vad ni gjort i gruppen är att relatera till ert eget liv, ert eget inre. Ni har använt era egna tankar och känslor, er kropp och er tro.

Vad är våld? Vad gör våld med oss människor? Skuld & skam

Känslor, Värdighet, Kvinnohistoria

Kvinnornas egna reflexioner.

KAFFE

Övning

Affirmationsrunda

Skriver sitt namn på en lapp samt en positiv egenskap hos sig själv, skickar vidare till nästa person som skriver en positiv egenskap hos dig, lappen går runt till alla. Ta med hem!!

Utvärdering – Stiftelsen Äldrecentrum

Tema 10 - Avslut

Syfte

Att kvinnorna ges möjlighet att avsluta gruppen på ett tryggt sätt.

Mål

Att kvinnorna känner att gruppen är klar och, förhoppningsvis, början på något nytt.

Inledning

Dagens tema och strukturen

Frånvaro och mobilen

Tystnadslöfte (påminner vid behov)

Tema

Avslut

Avslut – kort inledning kring vad vi gjort tillsammans, gruppens process och vikten av ett fint avslut tillsammans.

Runda då kvinnorna ger sin egen reflektion om vad avslut innebär för henne.

Ledarna ger därefter sin bild av gruppsammankomsterna samt informerar om andra möjligheter till stöd för kvinnorna.

KAFFE

Övning

Vad har gruppen gett dig eller har du fångat något viktigt som du vill lyfta fram och dela. (ingen utvärdering) Ge exempel. Skriva ned eller säga. Dela med varandra.

Avslutsceremoni

Ett fint kort med en personlig hälsning från gruppledarna till var och en av kvinnorna.

Övningar som använts i samtalsgruppen

Att delta i de olika övningarna är alltid frivilligt. För de som vill delger var och en vad de tänkt, skrivit eller ritat, därefter följer en reflektion över de som tagits upp.

Affirmationsrunda

Skriv ditt namn på en lapp samt en positiv egenskap hos dig själv, skicka lappen vidare till nästa person som skriver en positiv egenskap hos dig, lappen går runt till alla. Ta med hem!!

Här hämtar jag min livskraft

Skriv eller rita "här hämtar jag min livskraft".

Kvinnohistoria

Skriv på varje lapp, utifrån Din kvinnohistoria, ett ord eller en mening för ett val, en händelse som varit avgörande för Dig, samt en värdegrund Du fått medskickad från historien. (Skriv på tavlan). Kvinnorna får tre post-it lappar; **Grön** = val. **Rosa** = händelse. **Orange** = värdegrund. Tips! Skriv ned det som du först kom att tänka på.

Känslogumman

Rita upp konturerna av en människa på papper, dela ut till var och en av kvinnorna. Uppgiften består av att fundera på var i kroppen min ilska, rädsla, glädje och sorg sitter samt vilken färg respektive känsla har. Vi valde att ta en känsla i taget och de kvinnor som önskade kunde därefter dela sin "känslogumma" med gruppen.

Livsutrymme

Skriv eller tänk ut något du gjort som förbättrat och medfört att du ökat ditt livsutrymme.

Nallekort

Nallekort (The Bears, Mareld) - bilder av nallar som uttrycker en mängd olika känslor läggs ut på ett bord. Var och en i gruppen, inte ledarna, tar det kort som bäst beskriver deras känsla just **nu**, den som önskar delger gruppen sin känsla.

Skuld- och skampromenaden

(från TAPP- programmet) En gruppledare läser texten med låg, lugn musik i bakgrunden. (ca 10 min)

Vad har gruppen gett dig?

Vad har gruppen gett dig eller har du fångat något viktigt som du vill lyfta fram och dela. Ge exempel. Skriva ned eller säga. Dela med varandra

Värdighet

Rita eller skriv exempel på hur du behåller din värdighet.

Önskeringen

Alla deltagare står i en ring med var sitt ljus i handen. En gruppledare startar önskeringen genom att tända sitt ljus och önska något för egen del, därefter sträcks ljuset fram så att nästa person i ringen kan tända sitt ljus och göra sin egen önskan, helst högt men valfritt. Fortsätt ringen runt. Blås ut ljusen samtidigt.

Tips till dig som ska starta en samtalsgrupp

Tips och råd till andra som vill starta samtalsgrupper för äldre våldsutsatta kvinnor:

Tydligt uppdrag – de uppdrag du får som gruppledare ska vara tydligt formulerat (helst skriftligt), där syfte och mål klart ska framgå.

Börja - kompetens finns i alla kommuner och samtalsgrupper är en bra form. En viktig del är samverkan mellan äldreomsorgen och individ- och familjeomsorgen. Olika kompetenser ska komplettera varandra.

De som leder samtalsgruppen måste ha *kompetens och vana att leda grupper*.

Det är alltid bra att *hämta inspiration* från andra program även om man oftast gör om det till sitt.

A och O är tydlighet. Det gäller tydlighet i allt, som till exempel ett klart och tydligt uppdrag om den samtalsgrupp man ska leda. Informationen till den tänkta målgruppen måste vara väl beskriven liksom information till dem som anmäler sig till gruppssammansättningarna. Tydlighet behövs även i form av struktur för gruppssammansättningarna, information till deltagarna vid teoretiska genomgångar och olika övningar.

Håll fokus på våldet – samtalsgruppen ska handla om våld i nära relationer och det är lätt att komma bort från våldet som kan vara svårt att prata om.

Var inte rädd för att *ta hjälp av kvinnorna i gruppen*. Deras livserfarenheter ger en god vägledning

Nästan alla kan delta i en grupp – olikheter/svårigheter går att övervinna

Se till att få *handledning* under den tid du leder gruppssammansättningarna.

Det är väldigt givande och lärorikt att leda samtalsgrupper!

Lycka till!

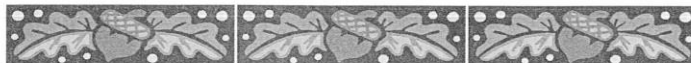
REFERENSER

- Antonovsky, Aaron. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur
- Brottsförebyggande rådet (Rapport 2000:11). *Grov kvinnofridskränkning*. Stockholm: Elanders Gotab
- Cooper, C. Selwood, A. Livingston, G. (2009). Abuse of people with dementia by family carers: representative cross sectional survey. *British Medical Journal*. 7 (3), sid. 583-586
- van Deurzen, E. (2008). *Det existentiella samtalet. Ett perspektiv för psykoterapi*. Stockholm: Natur & Kultur
- Egidius, H (2008). *Psykologilexikon* Stockholm: Natur & Kultur
- Eriksson, H. (2001). *Ofrid? Våld mot äldre kvinnor och män - en omfångsundersökning i Umeå kommun*. Umeå: Brottsoffermyndigheten
- Erlingsson, C. Saveman, B-I. Berg C., A. (2005). Perception of Elder Abuse in Sweden: Voices of Older Persons. *Brief Treatment and Crisis Intervention*. 5 (2), sid. 213-227
- Grände, J. (2010). *Vägen till att se och agera – om våldsutsatta kvinnor med funktionshinder*. Stockholm: Länsstyrelsen i Stockholm.
- Handu AB (2007). *Mäns våld mot kvinnor med funktionsnedsättningar*. Stockholm: Handu AB
- Jönsson, H. (2006). *Vårdskandaler i perspektiv*. Malmö: Égalité
- Kjellgren, H. (2012). *Existentiell psykologi och arbetslivsinriktad rehabilitering*. Sveriges Psykologförbunds specialistordning. Arbetslivets psykologi
- Kristensen, K. & Risbeck, M. (2004). *De sista ljuva åren... - om utsatthet och erfarenheter av våld hos personal och vårdtagare inom hemtjänsten*. Göteborg: Rondo Grafisk Kommunikation AB
- Kristensen, K. & Lindell, L. (2013). *Ofredad – om våld mot äldre personer*. Region Gotland
- Lundgren, E. Heimer, G. Westerstrand, J. Kalliokoski, A-M. (2001). *Slagen dam. Mäns våld mot kvinnor i jämställda Sverige – en omfångsundersökning*. Stockholm: Brottsoffermyndigheten.
- Mattsson, T. (2010). *Intersektionalitet i socialt arbete. Teori, reflektion, praxis*. Malmö: Glerups utbildningsförlag.
- Nationellt centrum för kvinnofrid – NCK (2014). *Våld och hälsa. En befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa*. NCK rapport 2014:1 Uppsala: Nationellt centrum för kvinnofrid.
- Olsson, H. (2011). Det farliga men viktiga lyssnandet. I Enander, V & Holmberg C (red) *Hur går hon? Om att stödja misshandlade kvinnors uppbrottsprocess*. Lund; Studentlitteratur AB.

- Regeringens skrivelse (2007/08:39). Handlingsplan för att bekämpa våld mot kvinnor, hedersrelaterat våld och förtryck samt våld i samkönade relationer. Stockholm: Integrations- och jämställdhetsdepartementet.
- Saveman, B-I. (2007). *Vanvård av personer med demenssjukdom*. Kalmar: Humanvetenskapliga Institutionen, Högskolan i Kalmar
- Saveman, B-I. (2010). *Våld i nära relationer bland äldre*. Ur: Nationellt Centrum för Kvinnofrid. *Att fråga om våldsutsatthet som en del av anamnesen*. Uppsala: Uppsala Universitet
- Signahl, C (2011). *Verktyg för samtal*. Studieförbundet Vuxenskolan Umeå: Helhet Reklam
- Socialstyrelsen (2009). *Våldsutsatta kvinnor - ett utbildningsmaterial för socialtjänstens personal*. Tredje upplagan. Stockholm: Socialstyrelsen
- Socialstyrelsen och Länsstyrelsen. (2009). *Våldsutsatta kvinnor och barn som bevittnat våld – Alla kommuners ansvar*. Slutrapport från en nationell tillsyn 2008-2009. Stockholm: Socialstyrelsen
- Socialstyrelsen (2014). *Våld i nära relationer*. SOSFS 2014:4 Stockholm; Socialstyrelsen
- WHO/ INPEA (2002). *Missing Voices - Views of older persons on elder abuse*. Geneva: World Health Organization
- Wolf, R, Daichman L. Bennett, G. (2002). *Abuse of the elderly*. Ur: Etienne G. Krug, Linda L. Dahlberg, James A. Mercy, Anthony B. Zwi and Rafael Lozano. *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization

BILAGOR

Bilaga 1. Inbjudan till stödgrupp för kvinnor 65 år och äldre



2013-11-14

Stödgrupp för kvinnor 65 år och äldre

Lever du i en nära relation med fysiska och/eller psykiska kränkningar i vardagen?

Under ledning av två gruppledare får du dela erfarenheter med andra kvinnor som lever, eller har levt, med övergrepp, hot och/eller kränkningar i nära relation.

Syftet är att öka din förståelse för hur situationen påverkar dig och samtidigt ge stöd & hopp om en förändring.

Gruppen träffas två timmar per vecka i tio veckor. Deltagandet är kostnadsfritt.

När Torsdagar kl 14:00 – 16:00

Var Åkermanska, Åkermansvägen 2 i Visby, salongen

Välkommen!

Vill du veta mer? Kontakta någon av gruppledarna

Elisabeth Öhring
anhörigkonsulent 20 46 31
elisabeth.ohrling@gotland.se

Kristina Nordell
familjefridsteamet 26 34 01
kristina.nordell@gotland.se



Bilaga 2. Enkät 1, samtalsgrupp Region Gotland



Din ålder och ditt civilstånd

1. Din ålder:

2. Ditt civilstånd

Gift

Frånskild

Änka

Ogift

Information om samtalsgruppen

3. Hur fick du information/kännedom om samtalsgruppen?

Region Gotlands hemsida

Information via Radio Gotland

Information via lokal tidning

Information via anhörigkonsulent

Information via familjefridsteamet

Annat

4. Vem anmälde dig till samtalsgruppen?

Jag själv

Annan, vem?

5. Vad fick dig att välja att delta i samtalsgruppen?

Dina förväntningar på samtalsgruppen

6. Vilka förväntningar har du på samtalsgruppen?

Tack för din medverkan!

Bilaga 3. Enkät 2, samtalsgrupp Region Gotland



Innan samtalsgruppen startade

1. Hur upplevde du intervjun/samtalet innan samtalsgruppen startade?

Mycket bra

Bra

Varken bra eller dåligt

Mindre bra

Dåligt

Annat

Praktiska arrangemanget av samtalsgruppen

2. Vad anser du om antalet grupsammanskomster?

För många

Lagom många

För få

1. Vad anser du om tidsintervallen mellan grupsammanskomsterna?

För lång

Lagom

För kort

2. Grupsammanskomsterna var två timmar per tillfälle. Anser du att de var:

För långa

Lagom

För korta

3. Vad anser du om tidpunkten (14.00 – 16.00) för gruppsammankomsterna?

Mycket bra

Bra

Varken bra eller dåligt

Mindre bra (ange anna tid)

Dåligt (ange annan tid)

4. Vad anser du om lokalen?

Mycket bra

Bra

Varken bra eller dåligt

Mindre bra

Dåligt

Innehållet i samtalsgruppen

5. Hur många gruppsammankomster har du deltagit i?

6. Hur upplevde du den öppna samtalsdelen – där du själv fick berätta om din situation?

Mycket bra

Bra

Varken bra eller dåligt

Mindre bra

Dåligt

Skriv gärna med egna ord om du vill lägga till något om den öppna samtalsdelen.

7. Hur upplevde du temadelen - där du fick kunskap om t ex vad våldet gör med oss människor, skuld och skam, känslor, värdighet etc.?

Mycket bra

Bra

Varken bra eller dåligt

Inte alls

Delvis

I allra högsta grad

14. Jag är nöjd med gruppsammansättningarna som helhet

1.....2.....3.....4.....5
Inte alls Delvis I allra högsta grad

15. Vad i gruppsammansättningarna gav dig mest?

.....

16. Vad i gruppsammansättningarna gav dig minst?

.....

17. Är det något du saknade i gruppsammansättningarna?

Ja

Nej

Vet ej

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Om ja, vad saknade du?.....

Övriga synpunkter

.....

Tack för din medverkan!

Bilaga 4. Intervjuguide deltagare i samtalsgruppen

Frågeområden	Intervjufrågor
Vem intervjuas?	Yrkesbakgrund, ålder, civilstånd, ensamboende/sammanboende
Innan samtalsgruppen startade	Hur fick du kännedom om samtalsgruppen? Vad fick dig att vilja delta? Vilka förväntningar hade du? Hade du några farhågor? Hur upplevde du intervjun/samtalet innan samtalsgruppen startade? Något särskilt du minns från det samtalet?
Samtalsgruppen – praktiska frågor	Vad anser du om antalet träffar? Vid hur många träffar deltog du? Vad anser du om antalet deltagare? Vad tycker du om lokalen? Intervaller mellan sammankomsterna och mötets längd? Vad tycker du om upplägget av träffarna samtalsdelen – temadelen och olika övningar? Kunde den läggas upp på annat sätt? Hur upplevde du gruppledarna? Hur ser du på att de var två? Fördelar/nackdelar?
Samtalsgruppen - gruppssammankomsterna	Vad gjorde ni på de här gruppssammankomsterna? Vad tyckte du om innehållet? Vad var bra/mindre bra? Varje tillfälle hade ett särskilt tema – vad det något tema du tyckte var särskilt intressant? Var det något tema som du inte tycker passade in? Vid varje sammankomst gjorde ni olika övningar – hur upplevde du dem? Var det någon övning som gav dig särskilt mycket? Var det någon övning som kunde tas bort? Vad tyckte du om den öppna samtalsdelen där du själv fick berätta om din situation? Vad kändes bra/mindre bra? Fick du det utrymme du behövde? Något som kunde gjorts annorlunda? Sammantaget - vad tycker du om upplägg/innehåll av gruppssammankomsterna? Vad var bra/mindre bra?
Behållning av att delta	Har samtalsgruppen gett dig något? Om ja, vad? Om nej, varför inte? Vad var din behållning av att delta? Gav de andra deltagarna dig något? Om ja, i sådana fall vad? Om nej – varför? Hur ser du på alternativet att istället för gruppssammankomster få stödet individuellt? Har gruppssammankomsterna bidragit till någon förändring för dig i ditt liv?
Stöd till våldsutsatta kvinnor i nära relationer	Har du något förslag på stöd till våldsutsatta kvinnor? Önskade du att du skulle ha fått stöd tidigare? Om ja, vilket stöd hade du velat ha? Skulle du kunna rekommendera andra kvinnor att delta i samtalsgrupp?
Övrigt	Något du vill tillägga som vi inte frågat om?

Bilaga 5. Intervjuguide ledare samtalsgruppen

Frågeområde	Frågor
Vilka intervjuas?	Utbildning, yrkesbakgrund, antal år på nuvarande arbetsplats mm.
Bakgrund	Hur föddes idén till samtalsgruppen? Vad vill ni uppnå/mål? Syftet med gruppen är att de deltagande kvinnornas känsla av sammanhang ska öka, trots att de är våldsutsatta. Vad menar ni med/lägger ni in i begreppet ”känsla av sammanhang”? Planeras eller finns det liknande grupper för andra våldsutsatta?
Förberedelser	Hur rekryterade ni deltagarna? När gjordes det/tidsperiod? Hur många samtalade ni med/intervjuades innan samtalsgruppen startade? Vad var syftet med samtalen/intervjuerna? Vad frågade ni om? Vad resulterade samtalen/intervjuerna i? Hur många bedömdes inte kunna delta?
Gruppsammansättning	Antalet deltagare? Närvaro/bortfall? Antal träffar så här långt? Med vilket intervall? Var träffas ni?
Planering, genomförande träff 1-10	Vad bygger programidén på. Beskriv den. Innehållet i respektive träff 1- 10? Vilka metoder, arbetssätt har ni använt er av? Beskriv hur innehållet skiljer sig från ”andra samtalsgrupper för våldsutsatta kvinnor” Hur har ni samarbetat? Rollfördelning? Har ni fått handledning?
Erfarenheter så här långt	Vilka erfarenheter har ni av att vara två ledare? Vad har varit positivt? Vad fungerade mindre bra? Något ni skulle vilja ändra? Har det kommit fram något under gruppträffarna så här långt som gett er nya insikter om behovet av stöd och hjälp till våldsutsatta äldre? Finns något ytterligare som ni vill lägga till? Har ni uppnått syftet/målet med samtalsgruppen? Beskriv vilka resultat ni har uppnått? Vad skulle ni ge för råd till andra kommuner som planerar att starta samtalsgrupper för äldre våldsutsatta kvinnor i nära relationer? Är det planerat för ytterligare samtalsgrupper? Ska samtalsgrupper även öppnas för män alternativt blandat män - kvinnor?

Bilaga 6. Frågor vid ledarnas bedömningsamtal med deltagarna i samtalsgruppen

- Presentation av gruppledarna
- Beskrivning av gruppens form och innehåll, gruppledarnas anmälningsplikt och tystnadslöfte
- Kvinnans erfarenhet av att delta i grupp? Något vi bör tänka på?

- Kvinnans erfarenhet/upplevelse av våld? Hur långvarigt och genomgripande är våldsupplevelsen
- Mående just nu? Akut kris?
- Införstådd med att en förändringsprocess kan innehålla påfrestande faser?

- Hur ser det personaliga nätverket ut?
- Vilka andra känner till våldet?
- Möjligheter till stöd genom andra mellan grupptillfällena

- Praktiska hinder: resor, kost, parkering?
- Kvinnan förväntningar och farhågor.

- Persondata
- Överenskommelser/sekretess

För att stödja äldre (65+) våldsutsatta kvinnor i nära relationer startade socialförvaltningen vid Region Gotland en samtalsgrupp. Målet med samtalsgruppen var att deltagarna skulle få mer kunskap om våld och därmed få möjlighet att sätta in våldet i ett sammanhang. De skulle också få möjlighet att byta erfarenheter med varandra och för egen del se eventuella möjligheter att förändra sin livssituation för att påverka sin vardag och kunna må bättre.

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum fick i uppdrag att göra en utvärdering av deltagarnas erfarenheter av att delta i samtalsgruppen. I uppdraget ingick också att göra en beskrivning av grupp-samtalsmetodens innehåll och uppläggning samt att ta tillvara gruppledarnas erfarenheter av att leda och genomföra sammankomsterna utifrån programidén.

Rapporten beskriver deltagarnas och gruppledarnas erfarenheter och tankar om stödgruppen. Socialförvaltningen i Region Gotland har med samtalsgruppen för äldre våldsutsatta brutit ny mark. Förhoppningen är att detta initiativ kan vara en inspiration för andra kommuner att ta efter. Den kunskap och de reflektioner som framkommit pekar på många positiva erfarenheter att ta vara på och utveckla vidare för kommande samtalsgrupper.

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum är ett forsknings- och utvecklingscentrum.
Uppdraget är att bidra med kunskap om äldre personers hälsa, vård och omsorg.

Gävlegatan 16, 113 30 Stockholm // Vxl: 08 690 58 00 // www.aldrecentrum.se

