

Selvhjelpsgrupper på krisesenteret
- betydningen av et fellesskap blant kvinner
utsatt for vold i nære relasjoner
En litteraturstudie

Kandidatnummer: 5046

Diakonhjemmet Høgskole

Bacheloroppgave

Bachelor i sosialt arbeid

Kull: 11SOSHEL

Antall ord: 8764

Dato 05.05.2014

Det å sette ord på problemene blir som
trollet som sprekker i sola.

Å dele tanker og vonde opplevelser gjør vonde
minner mindre farlige.

Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:101

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	4
1.1 Avgrensning av problemstilling	5
1.2 Problemstillingens relevans for faget sosialt arbeid	6
1.3 Begrepsavklaring	7
1.4 Oppgavens disposisjon	7
2 Metodisk tilnærming	9
2.1 Litteraturstudie som metode	9
2.2 kildekritikk	9
3 Teoretisk perspektiv	12
3.1 Voldsutsatte kvinner på krisesentrene	12
3.3 Kriser	14
3.4 Selvhjelpsgrupper	15
3.4.1 Selvorganisert og profesjonell ledet selvhjelpsgruppe.....	16
3.4.2 Deltakelse i selvhjelpsgrupper.....	17
3.4.3 Resultater av deltakelse selvhjelpsgrupper	18
4 Drøfting	19
4.1 Kvinner i en krisesituasjon og selvhjelpsgrupper	19
4.2 Vil det naturlig oppstå selvorganiserte selvhjelpsgrupper på krisesenteret?	22
4.3 Vil én selvhjelpsgruppe på krisesenteret være egnet for alle kvinnene?	23
5 Avslutning	26
6 Litteraturliste	28

Selvhjelpsgrupper på krisesenteret

- betydningen av et fellesskap blant kvinner utsatt for vold i nære relasjoner

1 Innledning

Jeg hadde min praksisperiode på et krisesenter våren 2013. Min opplevelse av dette akutte botilbudet for kvinner, menn og barn utsatt for vold i nære relasjoner var at her fikk de oppleve et trygt sted der ingen lenger kunne skade dem. Krisesenteret var et sted de fikk oppholde seg i noen måneder og få den hjelpen de trengte på veien videre. I hjelpearbeidet for kvinner utsatt for vold i nære relasjoner står krisesentertilbudet sentralt (Meld. St. 15 (2012-2013):59). Krisesentrene ”[...] utgjør et unikt hjelpetilbud basert på idealer om kvinnefellesskap og søstersolidaritet” (NOU 2003:31:79). I år 2010 trådte lov om kommunale krisesentertilbud i kraft. I lovens §1 blir formålet med loven beskrevet. ”Formålet med denne lova er å sikre eit godt og heilskapleg krisesentertilbod til kvinner, menn og barn som er utsette for vald eller truslar om vald i nære relasjonar.” (krisesenterlova). De kommunale krisesentrene skal ifølge denne loven være et midlertidig botilbud som gir trygghet og sikkerhet (krisesenterlova).

Krisesenterlova sier ikke noe om lengden på dette midlertidige botilbudet, men ifølge en rapport om krisesentertilbudene fra 2012, hadde kvinnene på sentrene et gjennomsnittlig opphold på 30 døgn (Sentio Research Norge 2012:28). Beboere med innvandrerbakgrunn hadde et gjennomsnittlig opphold på 37 døgn, og for beboere uten innvandrerbakgrunn lå snittet på 22 døgn i 2012. De som hadde lengst opphold var beboere utsatt for menneskehandel, der gjennomsnittet var på 85 døgn (ibid. 2012:28). Ofre for menneskehandel blir ofte boende over ett år, og i ett tilfelle ble en kvinne boende på et krisesenter i tre år (Brunovskis, Skilbrei og Tveit 2010:43). Lengden på oppholdene kan variere fra ett senter til ett annet, avhengig av om det er vanskelig for kvinnene å finne ny bolig eller om det er andre forhold knyttet til deres situasjon (Sentio Research Norge 2012:26, NOU 2003:31:80). Under oppholdet på krisesenteret, vil ansatte fagpersoner kunne bistå kvinnene med det de måtte ha

behov for. Sosialarbeiderens rolle på krisesentrene kan ut fra en forståelse av krisesenterlova og en rapport om krisesentertilbudet, bestå i individuell oppfølging, tilbud om tolketjeneste, rådgivning om rettigheter, og bistand i møte med ulike hjelpeinstanser (krisesenterlova, Sentio Research Norge 2012:40). ”I tillegg tilbyr de samtale, omsorg og støtte [...]” (Sentio Research Norge 2012:40). Noen av krisesentrene benytter også selvhjelpsgrupper i sitt arbeid med voldsutsatte (ibid. 2012:40).

Min personlige observasjon av fellesskapet blant beboerne på krisesenteret var at de hadde egne rom, og omgikk hverandre i fellesarealer som kjøkken og stue. Utenom dette gikk mye av tiden i en travel hverdag på krisesenteret til individuell oppfølging av den enkelte beboer. Jeg ble opptatt av hvordan beboerne, i tillegg til hjelp fra sosialarbeideren kunne være en støtte for hverandre på krisesenteret. Beboerne hadde en ting til felles, de hadde alle vært utsatt for vold i en nær relasjon. Volden hadde bidratt til mange sår, både fysisk, psykisk og relasjonelt. Nå var kvinnene tross alt sammen på krisesenteret etter å ha brutt med voldsutøver. Dette fellesskapet mellom beboerne som kanskje deler noen av de samme erfaringene, blir derfor viktig og er min inspirasjon for å skrive om temaet selvhjelpsgrupper på krisesenteret. Med min bakgrunn fra praksis på krisesenteret og mitt engasjement for å hjelpe kvinner utsatt for vold i nære relasjoner, har jeg dermed kommet fram til følgende problemstilling:

”Er selvhjelpsgrupper hensiktsmessig i arbeidet på krisesenteret med kvinner utsatt for vold i nære relasjoner?”

1.1 Avgrensing av problemstilling

Jeg har valgt å avgrense besvarelsen til å omhandle norske og etniske minoritetskvinner som benytter seg av krisesenteret som et botilbud. Kvinner utsatt for menneskehandel er også en brukergruppe som kan få opphold på krisesentrene. Disse kvinnene vil jeg inkludere når jeg snakker om vold i nære relasjoner. Menneskehandel kan blant annet innebære salg av kvinner til prostitusjon “[...] – ved bruk av vold, trusler og andre kontrollmekanismer. Mennesker behandles som varer som kan kjøpes og selges for å settes i arbeid.” (Justis- og politidepartementet 2010:6). Denne avgrensingen innebærer at jeg har valgt bort å inkludere dagbrukere, menn eller barn i denne besvarelsen.

Bakgrunnen for avgrensningen er gjort i forhold til oppgavens begrensede omfang og på bakgrunn av min erfaring fra praksis, der kvinner utgjorde den største beboergruppen på krisesenteret. Kvinner som utgjør den største beboergruppen på krisesentrene, kan også bekreftes statistisk i en rapport om antall besøkende på krisesentrene i Norge i år 2012 (Sentio Research Norge 2012:25). Denne statistikken viser at totalt 2046 personer bodde på krisesentrene i minimum en natt i 2012. Av disse var 117 menn, noe som viser at flesteparten av de som søker hjelp på krisesentrene foreløpig er kvinner (ibid. 2012:25). Personer med innvandrerbakgrunn i 2012 utgjorde 65 prosent av krisesentrenes beboere. Dette er en økning fra 2011 da antall beboere med innvandrerbakgrunn til sammen utgjorde 62 prosent (ibid. 2012:26).

1.2 Problemstillingens relevans for faget sosialt arbeid

Ifølge regjeringens handlingsplan, er vold i nære relasjoner en straffbar handling som strider imot menneskerettighetene (Justis- og beredskapsdepartementet 2013:4). Kvinner som oppsøker krisesentrene, viser i seg selv at vold i nære relasjoner er et samfunnsproblem. Derfor trenger disse kvinnene all den støtten og hjelpen de kan få til et bedre liv, et liv uten vold. Levin skriver at ”Sosialt arbeid er et anvendt fagområde hvis hensikt er å hjelpe mennesker med å løse sine sosiale problemer. Det retter sin oppmerksomhet mot relasjonene mellom personen og dens omgivelser.” (Levin 2004:10). En sosialarbeiders oppgave er ifølge Oltedal en som ”[...] skal hjelpe menneske til å styrke si velferd, til å delta i samfunnet og overvinne hindringer eller motarbeide problemskapande forhold.” (Oltedal 2013:82-83). På skolen har vi lært mye om hvilken rolle hjelperen eller sosionomen har i arbeidet med brukere eller klienter. I fagplanen for sosionomutdannelsen står det følgende:

En viktig oppgave for sosionomer er å legge til rette for at brukerne anvender egne ressurser og bidrar til at de får nødvendig kunnskap og støtte til å mestre dagliglivets gjøremål og eksistensielle utfordringer ut fra de muligheter og begrensninger de enkelte har. I dette ligger det en grunnleggende tro på menneskers utviklingspotensiale og mestringssevne. Årsaker til og løsninger på sosiale problemer søkes både hos den enkelte, i de sosiale kontekster og strukturer (Fagplan 2011:5).

Ifølge dette utdraget trenger vi som sosionomer kunnskap om hvordan mennesker ved hjelp av egne ressurser kan løse sine utfordringer. Disse ressursene kan finnes blant beboerne på et krisesenter. Jeg ser problemstillingen min som relevant for faget sosialt arbeid, fordi

selvhjelpsgrupper kan være en av flere tilnæringsmåter i arbeidet med kvinner utsatt for vold i nære relasjoner på et krisesenter.

1.3 Begrepsavklaring

Krisesenter

Et krisesenter er et midlertidig botilbud for mennesker utsatt for vold i nære relasjoner (krisesenterlova).

Selvhjelpsgruppe

Et sentralt begrep i denne besvarelsen er begrepet selvhjelpsgruppe. En definisjon av begrepet selvhjelp er at "[...] mennesker med felles problem og behov kommer sammen for å finne løsninger eller mestre vanskelighetene i fellesskap." (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:23).

Vold i nære relasjoner

Når jeg videre omtaler vold i denne oppgaven har jeg valgt Per Isdal sin definisjon av dette begrepet. "Vold er enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutter å gjøre noe den vil." (Isdal 2000:36). Vold i en nær relasjon, er vold som utføres av en person offeret har et nært forhold til (Meld. St. 15 (2012-2013):25-26). Volden forekommer som oftest innenfor hjemmets fire vegger og over en lang periode. Et eksempel på en slik relasjon kan være innenfor rammene av et ekteskap (Meld. St. 15 (2012-2013):25-26).

1.4 Oppgavens disposisjon

Innledningsvis i denne bacheloroppgaven vil kapittel 2 gi en beskrivelse av den metodiske tilnærmingen jeg har benyttet for å søke svar på min problemstilling. Metodekapittelet vil inneholde en beskrivelse av den mest benyttede litteraturen, og en kildekritikk av denne. I besvarelsens kapittel 3 som er teorikapittelet, har jeg først beskrevet kvinner utsatt for vold og hvilke konsekvenser dette kan ha for kvinnene. Dette åpner opp for at leseren får en innføring i krisesenterets beboergruppe. Videre har jeg skrevet om kriser, noe som kan gi leseren en forståelse av hvilke situasjon kvinnene kan befinne seg i når de ankommer krisesenteret. Den siste delen i teorikapittelet vil omhandle selvhjelpsgrupper. I kapittel 4 som er drøftingsdelen

av besvarelsen, drøfter jeg om selvhjelpsgrupper kan være hensiktsmessig i arbeidet på krisesenteret med kvinner utsatt for vold i nære relasjoner. I bacheloroppgavens kapittel 5 som er avslutningskapittelet, samler jeg trådene og forsøker å besvare problemstillingen ut fra litteraturen og refleksjonene jeg har gjort meg i drøftingsdelen.

2 Metodisk tilnærming

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for litteratur- og metodevalg. Jeg vil foreta en kildekritikk av oppgavens mest anvendte litteratur og empiri, noe som innebærer å se disse kildene med et kritisk blikk.

2.1 Litteraturstudie som metode

Denne bacheloroppgaven er basert på en litteraturstudie. En litteraturstudie innebærer at oppgaven er skrevet ut fra sekundærdata, altså data som andre allerede har skrevet om. Slik data kan man finne "[...] i bøker, tidsskrifter, eksisterende databaser (for eksempel offentlig statistikk), og lignende." (Jacobsen 2010:54). For å drøfte oppgavens problemstilling blir altså utvalgt litteratur viktig for at dette skal la seg gjøre (Dalland 2007:66). Målet med en litteraturstudie "[...] er å få fram det som er gjort på et felt, sammenstille teorier og funn, og deretter prøve å fastslå hva man vet." (Jacobsen 2010:54).

2.2 kildekritikk

Kildekritikk går ut på å analysere valg av kilder og deretter stille seg kritisk til disse funnene (Dalland 2007:66). Det finnes to former for kildekritikk. Den ene går ut på hvordan man finner fram til litteratur i henhold til oppgavens problemstilling. Den andre handler om å gi en forklaring på hvorfor man velger nettopp denne litteraturen med sine styrker og svakheter (ibid. 2007:66). I mitt søk etter relevant litteratur har jeg benyttet meg av bibliotekets database Bibsys. Søkeord jeg har brukt er ord som: kriser, mennesker, PTSD og kriser, selvhjelp, gruppe, vold, nær, relasjon, krisesenter, livskvalitet, vold og parforhold med flere. Litteratur som belyser min problemstilling har vært relativt lett å finne. Selv om jeg ikke har funnet litteratur og empiri som direkte omhandler bruk av selvhjelpsgrupper på krisesentrene, mener jeg allikevel at mine teoretiske funn gir et godt grunnlag for å drøfte besvarelsens problemstilling.

I min praksisperiode på krisesenteret ble jeg kjent med boken *Meningen med volden* av Per Isdal (2000). Isdal er psykolog og leder for behandlingsstiftelsen Alternativ til vold. Boken gir et godt bilde av hva vold er og hvordan volden kan oppleves, noe jeg ser som viktig for å belyse vold i nære relasjoner. Dette er den nyeste litteraturen jeg fant som var relevant for min problemstilling. Litteratur om voldens konsekvenser har jeg funnet på NIBR sin hjemmeside i

rapporten *Vold i parforhold – ulike perspektiver*, som er den første landsdekkende undersøkelsen i Norge om vold i parforhold (Haaland, Clausen og Schei 2005). Rapporten tar for seg ulike voldserfaringer og bruk av makt. Rapporten *Pusterom eller ny start? Evaluering av refleksjonsperioden for ofre for menneskehandel* av Brunovskis, Skilbrei og Tveit 2010, er hentet fra Fafo sin hjemmeside. Rapporten beskriver lengden på oppholdet noen kvinner utsatt for menneskehandel kan ha på krisesenteret. Offentlige dokumenter som NOU 2003:31, Meld. St. 15 (2012-2013) og handlingsplaner har jeg funnet på regjeringens hjemmeside. Krisesenterlova har jeg funnet på lovdata.no. Disse dokumentene har gitt meg god bakgrunnskunnskap for å belyse min problemstilling.

På krisesentersekretariatets hjemmeside, fant jeg *Rapportering fra krisesentertilbudene 2012* av Sentio Research Norge. Denne rapporten har bidratt til en statistisk oversikt over krisesentrenes beboere. Alsaker (2008) sin studie *Quality of life among women who have experienced intimate partner violence. A one year follow-up study among women at Norwegian women's shelters*, har vært et viktig bidrag i min besvarelse. Denne undersøkelsen tar for seg voldsutsattes kvinners livskvalitet, en uke etter ankomst på krisesentrene i Norge i år 2002-2003. Undersøkelsen ble gjennomført på 42 av de 50 krisesentre i Norge i tidsperioden oktober 2002 til mai 2003, der 87 kvinner deltok. Disse kvinnene befant seg i en akutt krise og hadde oppholdt seg på krisesentrene i minimum en uke. Studien har gitt meg nyttig informasjon for å skape en forståelse av kvinnenes livskvalitet etter å ha blitt utsatt for vold. For å gi et bilde av krisesituasjonen mange kvinner kan befinne seg i når de ankommer krisesenteret, har jeg valgt å bruke faglitteratur som Cullberg sin bok *Mennesker i krise og utvikling* (2007). Cullberg er professor i psykiatri, og hans bok er blant annet skrevet for sosialarbeidere. Jeg har også valgt Kringlen sin bok *Psykiatri* (2008). Det finnes ulike teorier om mennesker i krise, og i og med alle mennesker er forskjellige er det dermed ikke gitt at alle reagerer likt i en krisesituasjon. Bakgrunnen for mitt valg av nettopp denne litteraturen, er at den samsvarer mest med erfaringene jeg har fra min praksisperiode i møte med kvinnene på krisesenteret.

Jeg har vært på utkikk etter litteratur som direkte omhandler selvhjelpsgrupper på et krisesenter. Jeg har ikke funnet noe direkte relatert til dette, men jeg fant boken *Selvhjelp. Kunsten å løfte seg etter håret* (1998) og HiO-rapporten *Selvhjelp blant marginale grupper – alternative strategier* (1997). Begge kildene er skrevet av forfatterne Hjemdal, Nilsen og Seim og bygger på forskning fra Studiesenter for Selvhjelp. Disse har jeg hatt god nytte av i

min besvarelse. Jeg mener denne litteraturen er meget gyldig, fordi den bygger på nøye gjennomarbeidet forskning av selvhjelpsgrupper i Norge. Forskningen kan relateres til min problemstilling fordi noen av selvhjelpsgruppene i disse undersøkelsene blant annet omhandler mennesker utsatt for seksuelle overgrep og depresjon. Kvinner utsatt for vold i nære relasjoner kan ha blitt utsatt for voldtekt, og lide av depresjoner. På dette grunnlaget, mener jeg at boken og rapporten er godt egnet for å belyse min problemstilling som omhandler kvinner på krisesenteret. I boken *Selvhjelp. Kunsten å løfte seg etter håret (1998)*, stod det referert til den danske kultursosiologen Kjeld Høgsbro sin bok *Sociale problemer & selvorganisert selvhjelp i Danmark (1992)*. Høgsbro sin bok er av eldre litteratur og omhandler selvhjelp i Danmark. Jeg mener boken allikevel har gyldighet med tanke på min problemstilling. Boken omhandler viktig informasjon om selvorganisert og profesjonell ledede selvhjelpsgrupper, noe jeg ser som en viktig del i drøftelsen av selvhjelpsgrupper på krisesenteret. Til slutt vil jeg nevne boken *Empowerment i teori og praksis* av Askheim og Starrin (2007). Denne boken har jeg valgt fordi den tar for seg begrepet empowerment, som er viktig i sammenheng med selvhjelpsgrupper. *Omsorg i kriser* er skrevet av Skants (2008), og gir et innblikk i posttraumatisk stress-syndrom. Boken *Gruppemetode for sosial- og helsearbeidere* av Heap (2005), handler generelt om gruppemetode. Jeg har allikevel valgt å bruke denne boken i deler av min besvarelse fordi jeg mener litteraturen er av stor relevans også i forbindelse med selvhjelpsgrupper.

3 Teoretisk perspektiv

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for det teoretisk grunnlaget i denne besvarelsen. Dette teoretiske grunnlaget kan bidra med å belyse og gi svar på problemstillingen jeg har valgt å undersøke.

3.1 Voldsutsatte kvinner på krisesentrene

Når det gjelder dette temaet vil jeg ta utgangspunkt i forskningsundersøkelser, offentlige publikasjoner og litteratur av Alsaker (2008), Haaland, Clausen og Schei (2005), Isdal (2000), Skants (2008) og NOU 2003:31. Disse vil ta for seg ulike sider av vold og voldens konsekvenser for kvinner som oppsøker krisesentrene.

Som tidligere nevnt understreker Isdal at ”Vold er enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutter å gjøre noe den vil.” (2000:36). Vold kan innebære fysisk, psykisk, seksuell, materiell og latent vold (Isdal 2000). Fysisk vold kan medføre store skader ved blant annet slag eller spark. Materiell vold kan også ha et mål om å skremme en person for eksempel ved å kaste gjenstander i veggen. Psykisk kan kvinnen bli utsatt for trusler, sterk kontroll, sjalusi, støtende ord og isolasjon fra et sosialt fellesskap med andre mennesker (Isdal 2000:49-66). Minoritetskvinner kan for eksempel ha et dårlig sosialt nettverk på grunn av at mannen ofte er den yrkesaktive og kvinnen tar seg av arbeidsoppgaver i hjemmet (NOU 2003:31:54-55). Dette kan bidra til å holde kvinnen isolert. Problemer med å forstå det norske språket kan føre til ytterligere isolasjon og vanskeligheter for et sosialt nettverk. Isolasjon kan være et makt- og kontrollmiddel mannen bruker for å unngå at kvinnen blir selvstendig og dermed fører til større avhengighet av sin mann og familie (NOU 2003:31:54-55). Den seksuelle formen for vold kan bestå i alt fra ”[...] seksuell trakassering og krenkelse via press til seksualitet og opp til brutal voldtekt og seksuell tortur.” (Isdal 2000:45-46). Videre kan latent vold beskrives som en frykt for gjentakende voldshandlinger. Dette kan medføre at man bruker store krefter på å unngå at volden gjentar seg (Isdal 2000:67).

Som vi ser handler vold om ulike former for å utøve kontroll og makt over en annen person. Isdal sammenlikner måten volden foregår med et hierarki (Isdal 2000:76-77). Han nevner familien som et eksempel på et slikt hierarkisk system dersom mannen i familien har den

forståelsen at han er familiens hode eller den med makt til å ta beslutninger. Dette kan i ytterst konsekvens resultere i vold mot kvinnen dersom hun ikke adlyder sin mann (Isdal 2000:76-77). Videre kan det å gi avkall på en relasjon preget av sterk vold som en av de overnevnte, eller en kombinasjon av flere av disse voldshandlingene være en lang prosess (NOU 2003:31:56). Konsekvensene av vold kan være omfattende, da kvinner utsatt for vold i nære relasjoner har flere både fysiske og psykiske problemer enn kvinner som ikke har opplevd vold fra partner (Haaland, Clausen og Schei 2005:203). Voldsutsatte kvinner har "[...] oftere selvmordstanker, depresjon, angst og posttraumatiske stress-symptomer enn andre kvinner." (ibid. 2005:203). Posttraumatiske stress-symptomer eller PTSD, kan oppstå hvis man har vært utsatt for en skremmende situasjon som for eksempel "[...] tortur og voldtekt [...]" (Skants 2008:186). Disse symptomene går ut på at personen jevnlig kan få minner og bilder av det som har skjedd, noe som kan medføre søvnproblemer og at man hele tiden er på vakt (ibid. 2008:186). Det er normalt å oppleve slike symptomer etter en krise, men dersom de vedvarer eller forsterkes to måneder etter krisen er over, bør man få profesjonell hjelp fra for eksempel en psykolog (ibid. 2008:185). Det at kvinner utsatt for vold i nære relasjoner har fysiske og psykiske problemer, bekreftes også av Alsaker (2008). Hun skriver at kvinner som oppsøker krisesentrene generelt sett har lav livskvalitet (Alsaker 2008:15-16). Livskvalitet i denne undersøkelsen omfavnet områder som kvinnenens fysiske og psykiske helse, sosiale relasjoner og deres opplevelser av omgivelsene de inngikk i (ibid. 2008:51).

Hovedfunnene i denne forskningsundersøkelsen viser at kvinnene som deltok hadde vært utsatt for flere former for alvorlig vold (Alsaker 2008:15). Kvinnene hadde lav livskvalitet generelt og den helsemessige livskvaliteten var også meget lav i form av fysiske helseplager (ibid. 2008:15-16). Når det kom til det sosiale livet til kvinnene, oppgav de også lav livskvalitet på dette området ved at de sjelden deltok på ulike sosiale arenaer grunnet den psykiske og fysiske volden de hadde blitt utsatt for (ibid. 2008:75). Ett år senere deltok 22 kvinner på oppfølgeren av denne studien. Disse kvinnene var kvinner som hadde forlatt voldsutøveren. Resultatene viste en betydeligere bedre livskvalitet ett år senere, selv om livskvaliteten fortsatt var lavere enn den generelle befolkningen her til lands (ibid. 2008:81-82). Studien konkluderer med viktigheten av krisesentrene som et hjelpetilbud til disse kvinnene, og belyser hvor viktig det er å fokusere på vold som et stort samfunnsproblem i Norge (Alsaker 2008:15-16).

3.3 Kriser

En krise kan kjennetegnes ved at "[...] vi er kommet inn i en livssituasjon hvor våre tidligere erfaringer og innlærte reaksjoner ikke er tilstrekkelige til å forstå og beherske den aktuelle situasjonen." (Cullberg 2007:14). Det finnes i hovedsak to former for kriser, ifølge Cullberg (2007). Den første beskrives som en traumatisk krise. En traumatisk krise kan oppstå ved en hendelse som skaper "[...] en trussel mot ens fysiske eksistens, sosiale identitet og trygghet, eller mot ens grunnleggende muligheter til å innrette seg i tilværelsen." (Cullberg 2007:15). Den andre formen for krise kalles livskrise, og kan for eksempel oppstå når man blir eldre og plutselig mister tilknytning til arbeidslivet (ibid. 2007:15). Krisesituasjoner kan medføre en følelse av skyld og lav selvtillit (ibid. 2007:105-106). Å ha en generell kunnskap om slike kriser, kan bidra til større forståelse om hvor i krisens forløp en person kan befinne seg i. Når en person er i sjokk, kan det være vanskelig å ta innover seg det som har hendt. Sjokket kan for noen vare en kort stund eller opp til noen døgn (Cullberg 2007:130). Reaksjoner som kan oppstå kan være problemer med å bevege seg, man kan bli hølytte eller si ting som ikke gir mening (ibid. 2007:130). Er man i sjokk kan man også ha lett for å glemme viktig informasjon. Et eksempel på dette kan være informasjon om inntak av medisiner (Cullberg 2007:130). Men ikke alle vil gjennomgå et slikt sjokk. Dersom en krisesituasjon har utviklet seg over tid er det ikke sikkert et sjokk vil oppstå (Kringlen 2008:122).

Det andre stadiet i kriseforløpet kan kalles for reaksjonsstadiet og vare i opptil 4-6 uker (Cullberg 2007:131). I disse ukene kan det som har skjedd gå mer opp for personen, og man søker ofte klarhet i det som har skjedd (Kringlen 2008:122). Reaksjoner som kan oppstå kan være vonde drømmer, følelse av skyld, et sterkt sinne, isolasjon, misbruk av rusmidler, vanskeligheter med å spise og noen kan til og med få et ønske om å ikke lenger leve (Cullberg 2007:131-136). Lindemann hevdet i 1965 at noen også kan få problemer med pusten, en følelse av tomhet, liten styrke og ha vanskelighet med å finne roen (referert fra Cullberg 2007:136). Den psykosomatiske delen i en slik krise har utslag i søvn- og kostholds problemer som kan føre til vanskeligheter med magen og store hodesmerter (ibid. 2007:138). Dette andre stadiet i en krise kan føre med seg mye vondt før man går videre til det Kringlen omtaler som bearbeidingsstadiet (2008:122). Bearbeidingen av krisen kan vare i et halvt til ett år etter sjokket er over (Cullberg 2007:138-139). Her kan man begynne å ane et lite håp for fremtiden ved at man blir mer

vant med tanken om å leve med det som har skjedd (Kringlen 2008:122). Fornektelsen begynner å slippe taket, noe som gir rom for å bearbeide det vonde (Cullberg 2007:138-139). Dette leder etter hvert videre til det siste stadiet som omhandler en nyorientering, hvor man finner mer og mer tilbake til seg selv (Kringlen 2008:122). Her legger Cullberg vekt på at ikke alt er glemt ved dette stadiet. Hendelsen vil fortsatt være med inn i fremtiden, men på en annerledes og mer konstruktiv måte (Cullberg 2007:140). Personen har på dette stadiet bearbeidet noe av det vonde, men bør være forberedt på at vonde følelser fortsatt kan komme tilbake i perioder (ibid. 2007:140).

3.4 Selvhjelpsgrupper

En definisjon av begrepet selvhjelp er at "[...] mennesker med felles problem og behov kommer sammen for å finne løsninger eller mestre vanskelighetene i fellesskap." (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:23). Selvhjelp kan ta form innenfor rammene av en samtalegruppe eller organisasjoner som arbeider mer utadrettet for å påvirke ulike samfunnsområder (ibid. 1998:23). Empowerment kan ses som et sentralt begrep når man snakker om betydningen av å stå sammen med andre (Starrin 2007:67). Empowerment innebærer "[...] at personer eller grupper som er i en avmaktssituasjon, skal opparbeide seg styrke og kraft til å komme ut av avmakten." (Askheim 2007:21). Begrepet handler altså om at den enkelte person eller gruppe har det som skal til for å hjelpe seg selv ut av den vanskelige situasjonen fordi de selv "[...] vet hvor skoen trykker." (Askheim og Starrin 2007:16). Det ligger en styrke i fellesskapet og det å dele erfaringer med andre som selv har vært der, noe som kan medføre endringer (Follesø 2007:133). For å skape en forståelse av hva en selvhjelpsgruppe egentlig er, finnes det noen viktige kjennetegn som ligger til grunn for at en gruppe kan omtales som en selvhjelpsgruppe (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:23-24).

For det første kjennetegnes en selvhjelpsgruppe ved at medlemmene deler de samme utfordringene eller behovene (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:25, Høgsbro 1992:59). En slik gruppe har et tydelig problem og kan altså ikke sammenliknes med en strikkegruppe, eller en gruppe der andre liknende aktiviteter finner sted. En selvhjelpsgruppe er av en litt annen karakter, hvor målet med gruppen kan være "[...] personlig utvikling for deltakerne, endring av sosiale relasjoner, endring av praktisk og materiell karakter, eller mål om politisk og samfunnsmessig endring." (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:25). Når gruppedeltakerne deler samme problem, kan dette føre til at man kan kjenne seg igjen i hverandres situasjon. (Seim,

Hjemdal og Nilsen 1997:36). For å kunne kjenne seg igjen, blir det derfor viktig å klargjøre problemet så deltakerne virkelig føler problemet som gjenkjennbart. Når problemene konkretiseres kan det være større mulighet for at gruppen vil lykkes. ”Problemets alvorlighetsgrad synes derimot ikke å spille noen rolle hvis deltakerne selv er motivert for å jobbe med det i en selvhjelpsgruppe” (ibid. 1997:36).

Det andre kjennetegnet ved en selvhjelpsgruppe er at den bygger på gjensidighet (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:25). Dette innebærer at deltakerne hjelper hverandre. Det er altså ikke en som hele tiden hjelper en annen, men man både lytter til andre samtidig som man deler sine utfordringer med andre i gruppen. Her ser vi at hjelpen som gis og hjelpen som mottas er bygget på gjensidige relasjoner (ibid. 1998:25). For å oppnå gjensidighet i gruppen, holder det ikke bare å dele et felles problem. Problemet må også forstås likt av alle deltakerne, som for eksempel i Anonyme Alkoholikere (Seim, Hjemdal og Nilsen 1997:36-37). Her ”[...] er det ideologiske grunnlaget gitt på forhånd, og den enkelte må avklare sitt eget forhold til dette grunnlaget for å kunne begynne.” (Seim, Hjemdal og Nilsen 1997:37). Vi ser altså at det deltakerne må erkjenne ovenfor seg selv og de andre i gruppen at man har et alkoholproblem, for å kunne delta i en slik gruppe.

For det tredje kan en selvhjelpsgruppe kjennetegnes ved at den er autonom (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:25). Her er det altså ingen utenforstående som bestemmer innholdet i gruppen, men noe gruppedeltakerne innad i selvhjelpsgruppen selv avgjør (ibid. 1998:25). Det siste kjennetegnet i en selvhjelpsgruppe er at den bygger på deltakernes egne erfaringer med problemet. Dette handler ikke bare om ”[...] at gruppene tar utgangspunkt i deltakernes egne opplevelse og forståelse av sine behov og problemer, men også at arbeidsformen og innholdet i den gjensidige hjelpen bygger på deres egne erfaringer.” (ibid. 1998:25).

3.4.1 Selvorganisert og profesjonell ledet selvhjelpsgruppe

Høgsbro beskriver to former for selvhjelpsgrupper i sin bok, der den ene organiseres av deltakerne selv og den andre settes i gang ved hjelp av profesjonelle (Høgsbro 1992:215-218). Selvhjelpsgrupper kan også startes i regi av allerede etablerte selvhjelpsorganisasjoner (Høgsbro 1992). Et eksempel på en slik organisasjon kan være Anonyme Alkoholikere (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:27). Blir selvhjelpsgruppen startet av profesjonelle, innebærer dette kun hjelp til organisering i oppstartfasen. Etter hvert trekker den profesjonell

fagpersonen seg ut av gruppen så den kan bli selv bærende. Fagpersonen vil deretter kunne benyttes ved gruppens egne behov og premisser, for eksempel ved rådgivning eller annen ekstern kompetanse (ibid. 1992:217-18). Det blir viktig at fagpersonen som er med i startfasen, legger fra seg fagspråk og ikke prøver å definere eller komme med sine svar på gruppens problem. Gruppen er selv eksperter på sine behov (ibid. 1992:217-18).

Selvhjelpsforskeren Habermann skrev i 1990 at det helt klart er behov for profesjonelle fagpersoner når det kommer til selvhjelpsgrupper, men hun mener også at om en gruppe skal kalles en selvhjelpsgruppe blir det viktig at denne fagpersonen ikke opptrer som en ekspert eller leder på noen områder (referert fra Seim, Hjemdal og Nilsen 1997:45).

3.4.2 Deltakelse i selvhjelpsgrupper

I en selvhjelpsgruppe er det viktig at deltakerne deler en opplevelse av å komme overens med hverandre, slik at gruppen gir den enkelte en følelse av trygghet (Seim, Hjemdal og Nilsen 1997:37). Dette betyr dermed ikke at alle må være like (ibid. 1997:37). Her kan det selvfølgelig oppstå ulike meninger i gruppen, noe som kan være en ressurs og føre til vekst (Heap 2005:40). Det viktigste er at deltakerne opplever en følelse av fellesskap (ibid. 2005:40). Om gruppen skal bestå over en kort eller lang periode, kan få betydning for deltakerne med tanke på om de har mye til felles eller ikke (ibid. 2005:45). Om gruppen er tenkt å vare over en lengre periode kan det være en fordel å dele noen likheter i for eksempel "[...] sosial klasse, utdannelse, kultur og alder [...]" (Heap 2005:45). Hvis gruppen akutt ønsker å overvinne en krisesituasjon, kan det være den vil bestå over en kort periode grunnet at "Medlemmene er under press fra sitt felles problem, som er skarpt fokusert i deres bevissthet, og det synes som om demografiske ulikheter spiller en forholdsvis liten rolle for medlemmene." (Heap 2005:45). Det kan være nyttig med grupper som inneholder både menn og kvinner i ulik alder, og som befinner seg på ulike stadier i livet for å skape et spenn i gruppen (Seim, Hjemdal og Nilsen 1997:37). Gruppedeltakerne må også være motiverte for å delta i en slik gruppe, nettopp fordi det kan være krevende (Seim, Hjemdal og Nilsen 1997:37). Her kreves det at man klarer å jobbe med andre mennesker, ta og gi ansvar i gruppen, gi av seg selv samtidig som å motta fra andre (ibid. 1997:37). Å ha empati med hverandre kan også ses som viktig i en selvhjelpsgruppe, nettopp fordi man er i en gruppe med andre mennesker. Det blir dermed viktig å klare å leve seg inn i det de andre deler i gruppen (ibid. 1997:37). Men ikke alle mennesker er like egnet til å delta i selvhjelpsgrupper, ifølge Høgsbro (1992:217). Han skriver nemlig at dersom man befinner seg i en alvorlig

krisesituasjon eller er inne i en depresjon, vil det være mer hensiktsmessig å benytte seg av profesjonell hjelp (ibid. 1992:217). Profesjonelle hjelpetilbud er rettet mot mennesker som har ”[...] akutte, individuelle problemer.” (Høgsbro 1992:125). Han skriver at selvhjelpsgrupper er tiltak som er bedre egnet over en lengre periode (ibid. 1992:125).

3.4.3 Resultater av deltakelse selvhjelpsgrupper

En undersøkelse med deltakere fra ulike selvhjelpsgrupper i Norge, og erfaringer fra grupper ved Studiesenter for Selvhjelp, peker på utbytte de hadde av å delta i en selvhjelpsgruppe (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:93). Gruppene som ble undersøkt var selvhjelpsgrupper for mennesker utsatt for seksuelle overgrep, alkoholproblemer, spiseforstyrrelser, sorggrupper, foreldregrupper og grupper som omhandlet somatisk og mental helse (ibid. 1998:106).

Deltakerne opplevde det som betydningsfullt å treffe andre mennesker med samme utfordringer, noe som bidro til å dempe følelsen av å være unormal eller alene. ”Mange peker på at det blir lettere å akseptere seg selv når en møter andre som er i samme situasjon, og opplever at ens egne problemer eller reaksjoner ikke er uvanlige.” (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:99).

Andre behov som kan bli møtt gjennom selvhjelpsgrupper, er ”[...] støtte og forståelse [...]” (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:101). Her vises det til betydningen av kommunikasjon med andre, noe som kan skape en større klarhet og forståelse av sine egne reaksjoner. Dette var et tilfelle spesielt for deltakere med depresjoner eller angst (ibid. 1998:102). Å føle at man blir sett av andre mennesker i en selvhjelpsgruppe, kan bidra til å bygge opp den enkeltes identitet og bedre mestring av sine problemer. Noen av deltakerne fikk også bedre selvtilit og livskvalitet (ibid. 1998:102-108). Livskvalitet ble her definert som ”[...] den enkeltes subjektive opplevelse av om livet er godt eller dårlig.” (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:108). Når det gjaldt sosialt nettverk, var det veldig få som sa at dette var grunnlaget for at de valgte å delta i en selvhjelpsgruppe i utgangspunktet (ibid. 1998:109). Noen få deltakere opplevde allikevel at de fikk et utvidet nettverk av å delta i en selvhjelpsgruppe, i tillegg til at noen fikk bedre kontakt med sitt allerede eksisterende nettverk som venner og familie (ibid. 1998:111-115). I studien konkluderes det med ”[...] at deltakelse i selvhjelpsgruppe representerer en mulighet til utvidelse av det personlige sosiale nettverket, men at fellesskapet har størst betydning i forhold til det felles problem eller behov.” (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:115).

4 Drøfting

I dette kapitlet vil jeg foreta en faglig drøfting av følgende problemstilling:

”Er selvhjelpsgrupper hensiktsmessig i arbeidet på krisesenteret med kvinner utsatt for vold i nære relasjoner?”

4.1 Kvinner i en krisesituasjon og selvhjelpsgrupper

Selvhjelpsgrupper kan kanskje være problematisk for kvinner i en krisesituasjon. Dette er noe jeg videre vil drøfte.

For å delta i en selvhjelpsgruppe kan det være viktig at den enkelte selv ønsker en forandring i eget liv. Ifølge Seim, Hjemdal og Nilsen må deltakeren være motivert for endring (1997:37). Når en kvinne oppsøker et krisesenter for hjelp etter å ha brutt med voldsutøver, kan dette forstås som at kvinnen virkelig ønsker hjelp. I en offentlig utredning fremheves det at kvinner utsatt for vold i nære relasjoner, kan ha gått mange prosesser før de endelig tar steget for å søke hjelp (NOU 2003:31:56). Å søke tilflukt på et krisesenter, kan være et godt utgangspunkt for å delta i en selvhjelpsgruppe. Kvinnene ønsker hjelp til forandring. På en annen side, trenger ikke et ønske om hjelp å bety det samme som å ønske hjelp i en selvhjelpsgruppe. I forbindelse med mennesker i krise, skriver Cullberg om to former for kriser som han omtaler som livskriser og traumatiske kriser (2007:15). Kvinner utsatt for vold i nære relasjoner med opphold på et krisesenter, kan kanskje befinne seg i en traumatisk krise. Ved å sammenlikne Isdal sin definisjon av vold, opp mot det Cullberg beskriver som en traumatisk krise, kan man se en klar sammenheng (Isdal 2000:36, Cullberg 2007:15). Isdal skriver at vold kan finne sted i form av fysisk, psykisk, materiell, seksuell eller latent vold (2000:35-67) Disse voldshandlingene, kan medføre en traumatisk krise. Empiriske undersøkelser viser at vold i nære relasjoner kan medføre store fysiske og psykiske problemer, der depresjoner og posttraumatiske stress-syndromer kan være noen av disse konsekvensene (Haaland, Clausen og Schei 2005:203, Alsaker 2008:15-16). Skants skriver at posttraumatiske stress-syndromer er vanlig etter voldtekt, men dersom symptomene vedvarer etter to måneder bør man kontakte for eksempel en psykolog (2008:185-186). Ifølge Høgsbro, vil han anbefale profesjonell hjelp dersom man har en depresjon eller befinner seg i en krise (1992:217). Han anbefaler altså ikke selvhjelpsgrupper slik jeg ser det. Grunnen til dette er at han mener selvhjelpsgrupper kan være bedre egnet over en lengre periode, og ikke i slike akutte situasjoner (Høgsbro

1992:125). På en annen side, skriver Heap at grupper kan benyttes som hjelp i en krisesituasjon (2005:45). Selv om Heap her refererer til grupper og ikke nødvendigvis selvhjelpsgrupper så ønsker jeg å se litt nærmere på bruk av selvhjelpsgrupper i forbindelse med det Cullberg og Kringlen skriver om kriser (Cullberg 2007, Kringlen 2008). Kunnskap om kriseforløpets faser i arbeidet med kvinner utsatt for vold i nære relasjoner, kan være viktig med tanke på om selvhjelpsgrupper kan være hensiktsmessig i arbeidet på krisesenteret.

Cullberg og Kringlen deler kriseforløpet inn i fire stadier beskrevet som sjokkstadiet, reaksjonsstadiet, bearbeidingsstadiet og nyorienteringsstadiet (Cullberg 2007:130-140, Kringlen 2008:122). Disse stadiene kan kanskje si noe om når en person eventuelt kan være i stand til å delta i en selvhjelpsgruppe. Seim, Hjemdal og Nilsen skriver nemlig at deltakelse i selvhjelpsgrupper kan være krevende (1997:37). Er man i en dyp krise, kan kanskje en selvhjelpsgruppe være for krevende. Hjemdal, Nilsen og Seim skriver at deltakelse selvhjelpsgrupper bygger på felles problem og behov, erfaringskompetanse, gjensidighet, og at gruppen er autonom ved at deltakerne selv bestemmer innholdet i selvhjelpsgruppen (1998:24-25). Deltakerne i en selvhjelpsgruppe har erfaring med felles problem, men som man også ser så kreves det at de er i stand til å ta avgjørelser om gruppens innhold og å sette seg inn i andres situasjoner. Slik Alsaker skriver i sin undersøkelse om kvinner på krisesentrene, kan det å bli utsatt for vold medføre store konsekvenser både fysisk og psykisk (2008). Alvorlighetsgraden av disse konsekvensene kan kanskje si noe om den enkeltes behov for en selvhjelpsgruppe i en slik krisesituasjon.

Ifølge krisesenterlova er krisesenteret et midlertidig botilbud (krisesenterlova). Et midlertidig botilbud kan altså innebære en jevnlig utskiftning blant beboere, hvor nye kvinner ankommer senteret og andre kvinner forlater det. Denne utskiftningen kan naturlig medføre at ikke alle kvinnene vil befinne seg i samme situasjon eller ha like behov til enhver tid, selv om de kanskje deler noen av de samme voldserfaringene. Cullberg skriver at sjokkstadiet i et kriseforløp, ofte kan ha en varighet på noen døgn og medføre ulike sjokkreaksjoner hvor personen ikke er i stand til å ta innover seg det som har skjedd (2007:130). Er man i sjokk, kan det tenkes at en selvhjelpsgruppe ikke er egnet nettopp fordi kvinnen mest sannsynlig ikke vil være i fysisk eller psykisk stand til å forstå hva som har hendt. Seim, Hjemdal og Nilsen skriver at man bør være i stand til også å kunne sette seg inn i andres problemer i en selvhjelpsgruppe (1997:37). Befinner kvinnen seg i sjokk, kan dette medføre store

vanskeligheter med å sette seg inn i andres problemer når man ikke engang klarer å ta innover seg hva som har skjedd med en selv.

Når kvinnene på krisesenteret er kommet over sjokket etter å ha forlatt voldsutøver, kan en selvhjelpsgruppe kanskje i større grad kan være aktuell. Cullberg skriver at etter sjokket er over kan man befinne seg på et reaksjonsstadiet, som for noen kan vare i opptil 4-6 uker (2007:131). Kringlen skriver at man i denne fasen begynner å forstå hva som har hendt og å søke svar (2008:122). Cullberg skriver videre at det er helt normalt å kjenne på skyld over det som har hendt. Sinne, misbruk av rusmidler, søvnproblemer og hodepine er også noen av symptomene som kan oppstå ifølge Cullberg (2007:136). Det å møte andre kvinner som har opplevd det samme og kanskje er på et annet sted i kriseforløpet, kan kanskje være betydningsfullt i denne fasen. Hvis et tema som skyld er noe flere har kjent på, kan det tenkes at denne følelsen etter hvert blir mindre ved at man kan dele hverandres erfaringer rundt det å mestre en slik følelse. Det kan også være noen av kvinnene har gode råd å komme med i forhold til søvnproblemer eller hodepine fordi de selv har eller har hatt disse problemene. Hjemdal, Nilsen og Seim skriver at erfaringskompetanse kan ses som et sentralt element for å sammen kunne mestre det vanskelige i en selvhjelpsgruppe (1998:23). Videre skriver de at det å kjenne at man ikke er alene eller unormal, også er noe som kan være et resultat av deltakelse i en selvhjelpsgruppe (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:99). Det kan være godt å se sine egne reaksjoner som helt normale, noe som kan bekreftes i møte med andre som faktisk har opplevd noe liknende selv.

Cullberg skriver at bearbeidningen av en krise kan vare fra et halvt til ett år før nyorienteringsstadiet begynner (2007:138-140). Dette vil også kunne være stadier kvinnene kan befinne seg i på et krisesenter. I rapporten til Sentio Research Norge, står det at de fleste kvinnene som i 2012 søkte tilflukt på krisesentrene, bodde der i gjennomsnittlig 30 døgn (2012:28). Selv om krisesenteret er et midlertidig botilbud, ser vi ifølge rapporteringen fra Sentio Research Norge allikevel at etniske minoriteter og kvinner utsatt for menneskehandel har lengre opphold enn 30 døgn på krisesentrene (2012:28). Ifølge en annen rapport har ofre for menneskehandel ofte opphold på over ett år ved krisesentrene (Brunovskis, Skilbrei og Tveit 2010:43). I ett tilfelle ble en kvinne boende på et krisesenter i tre år (ibid. 2010:43). Grunnen til lengre opphold kan ifølge en rapport og en offentlig utredning skyldes vanskeligheter med å finne bolig eller andre problemer (Sentio Research Norge 2012:26, NOU 2003:31:80). Hjemdal, Nilsen og Seim skriver at det å komme sammen rundt felles

problem er en stor ressurs i selvhjelpsgrupper (1998:115). En selvhjelpsgruppe vil også kanskje kunne ha betydning for kvinner som av ulike årsaker oppholder seg på krisesenteret på bearbeiding- og nyorienteringsstadiet i kriseforløpet. Problemer knyttet til deres situasjon kan være godt å dele med andre i en selvhjelpsgruppe som er i samme situasjon.

4.2 Vil det naturlig oppstå selvorganiserte selvhjelpsgrupper på krisesenteret?

I litteraturen om selvhjelpsgrupper, er man opptatt av om gruppen er selvorganisert eller organisert ved hjelp av profesjonelle. Dette vil jeg nå drøfte i rammene av krisesentertilbudet.

Som det står skrevet i en offentlig utredning, bygger krisesentrene på tanken om kvinner som står sammen, side om side (NOU 2003:31:79). Høgsbro skriver at selvhjelpsgrupper enten kan settes i gang ved eget initiativ eller med hjelp fra profesjonelle (1992:215-218). Min erfaring fra praksisperioden på krisesenteret, var at kvinnene hadde egne rom og delte fellesarealer som stue og kjøkken. Dette er steder der et fellesskap mellom beboere og profesjonelle fagpersoner som er ansatt ved krisesenteret kan finne sted. I disse fellesarealene kan det tenkes at et initiativ til selvorganisert selvhjelpsgruppe kanskje kan oppstå. Men man kan også stille seg spørsmålet om kvinnene i det hele tatt vil bruke sin tid på krisesenteret til å organisere en egen selvhjelpsgruppe. Det står skrevet i krisesenterlova og i en rapport fra krisesentertilbudet at beboerne har rett til hjelp i form av individuell oppfølging, tilbud om tolketjeneste, rådgivning om rettigheter, og bistand i møte med ulike hjelpeinstanser (krisesenterlova, Sentio Research Norge 2012:40). Kvinnene har altså rett til profesjonell hjelp som allerede finnes på krisesenteret. Som vi ser så skriver Høgsbro at selvorganisert selvhjelp organiseres av deltakerne selv (1992). For at en gruppe skal oppstå på eget initiativ trengs det altså noen kvinner som tar dette initiativet. Hjemdal, Nilsen og Seim skriver om selvhjelp at flere med samme problem samles for å hjelpe hverandre i å mestre dette problemet (1998:23). På en side kan dette la seg gjøre på krisesenteret, dersom kvinnene har behov for en annen form for hjelp i tillegg til den hjelpen som allerede finnes der. Det å møte andre med like erfaringer og som befinner seg i samme situasjon, kan kanskje ses som noe annet enn hjelpen den profesjonelle fagpersonen på et krisesenter kan tilby disse kvinnene. Det ligger muligheter for empowerment eller styrke i dette fellesskapet, noe som kan føre til endringer ifølge Føllesø (2007:133).

På en annen side kan det tenkes at fellesskapet blant kvinnene ikke nødvendigvis vil føre til at de på eget initiativ organiserer en selvhjelpsgruppe. Cullberg skriver om reaksjoner etter en traumatisk krise (2007). Kvinnene er kanskje i en traumatisk krise etter å ha blitt utsatt for vold, og det kan kanskje ses som mer naturlig at krisesentrene ansatte initierer til en selvhjelpsgruppe. Selvhjelpsforskeren Habermann skrev i 1990 at det helt klart er behov for profesjonelle fagpersoner når det kommer til selvhjelpsgrupper, men hun mener også at om en gruppe skal kalles en selvhjelpsgruppe blir det viktig at denne fagpersonen ikke opptrer som en ekspert eller leder på noen områder (referert fra Seim, Hjemdal og Nilsen 1997:45). Ifølge Høgsbro, er det også viktig at den profesjonelle kun deltar i organiseringen av gruppen og deretter trekker seg ut så gruppen kan bli selvberende (1992:217-18). Ifølge empiriske undersøkelser, vet vi at kvinner som oppsøker krisesentrene kan ha lav livskvalitet og lide av blant annet depresjoner og posttraumatiske stress-symptomer (Alsaker 2008:15-16, Haaland, Clausen og Schei 2005:203). Tilstanden noen av kvinnene kan befinne seg i ved ankomst til krisesenteret, kan være for krevende til i det hele tatt å komme opp med et initiativ om selvorganisert selvhjelp. Om gruppen er selvorganisert eller organiseres ved hjelp av profesjonelle, kan det allikevel tenkes at selvhjelpsgruppen aldri vil bli selvberende. Ifølge undersøkelsen til Alsaker, vet vi som nevnt at kvinner som oppsøker krisesentrene kan ha lav psykisk og fysisk livskvalitet (2008). Gruppen kan kanskje være tjent med en profesjonell tilstede hele tiden. Om gruppen aldri blir selvberende, men avhengig av profesjonell tilstedeværelse, mener jeg gruppen blir mer terapeutisk og dermed ikke kan kalles en selvhjelpsgruppe.

4.3 Vil én selvhjelpsgruppe på krisesenteret være egnet for alle kvinnene?

Krisesenteret favner mange kvinner fra forskjellige land, der alle har vært utsatt for vold i en nær relasjon. Kvinnene snakker kanskje ikke samme språk, og kan ha ulike behov. Jeg vil nå diskutere hvordan én selvhjelpsgruppe kan tenkes i et slikt mangfold. Her vil jeg ikke drøfte om kvinnene er i psykisk eller fysisk stand til å delta i en selvhjelpsgruppe, fordi dette har blitt problematisert tidligere.

I rapporten til Sentio Research Norge står det at noen av krisesentrene tilbyr selvhjelpsgrupper (2012:40). Men om én selvhjelpsgruppe vil være egnet for alle kvinnene kan være usikkert. Rapporten viser at krisesentrene favner mennesker med ulik etnisitet (Sentio Research Norge 2012:26). Når så mange kvinner fra ulike land og bakgrunner møtes

på et krisesenter, kan dette kanskje skape utfordringer i en selvhjelpsgruppe. Heap skriver at dersom en gruppe er tenkt å vare over en lengre tidsperiode, bør deltakerne ha noe til felles som for eksempel "[...] sosial klasse, utdannelse, kultur og alder [...]" (2005:45). På en annen side skriver Heap at dersom man er i en krisesituasjon er det ikke sikkert det vil bety like mye å dele noe felles, fordi krisen står som det sentrale gruppen samles om (2005:45).

Krisesenteret er ifølge krisesenterlova et akutt, midlertidig botilbud. Det kan dermed tenkes at en selvhjelpsgruppe vil ha betydning for deltakerne der og da, i den akutte krisesituasjonen de befinner seg i. På en annen side står det skrevet i rapporten til Sentio Research Norge, at blant annet kvinner utsatt for menneskehandel ofte har et mye lengre opphold på krisesentrene (Sentio Research Norge 2012:28, Brunovskis, Skilbrei og Tveit 2010:43). Dette kan ha en innvirkning dersom én selvhjelpsgruppe skal favne alle kvinnene på krisesenteret. Kvinner utsatt for menneskehandel vil kanskje bli boende utover den akutte perioden og kan dermed kan ha behov for en gruppe med lengre varighet. I et slikt tilfelle kan det ifølge Heap, være viktig at deltakerne har noe til felles (2005:45). Men man trenger ikke å ha alt til felles i en selvhjelpsgruppe. Seim, Hjemdal og Nilsen skriver at ulikheter i kjønn, alder og livssituasjon kan skape et positivt spenn i gruppen (1997:37).

Det ligger en styrke i det å dele et felles problem ifølge Hjemdal, Nilsen og Seim (1998:23). De skriver videre at deltakelse i en selvhjelpsgruppe kan føre til at man ikke lenger føler seg alene eller unormal (1998:99). Noen vil kanskje ifølge Hjemdal, Nilsen og Seim, oppleve en ny identitet, bedre selvtillit, et nytt eller utvidet nettverk og bedre livskvalitet (1998:102-115). Dette kan bety mye for kvinner utsatt for vold i nære relasjoner. Kvinner utsatt for vold som søker opphold på krisesentrene, har ifølge en empirisk undersøkelse lav livskvalitet (Alsaker 2008:15-16). Isdal skriver at vold kan skremme, skade og krenke en person (2000:36). Kvinnene som oppsøker krisesentrene kan ha opplevd makten som ligger i det å bli utsatt for vold som noe skremmende, skadelig og krenkende. Jeg ser derfor at mye godt kan komme ut av å delta i en selvhjelpsgruppe med andre kvinner som har opplevd noe av det samme.

På en annen side kan kvinnene kanskje ha ulike behov selv om de alle har opplevd å bli utsatt for vold i en nær relasjon. Ifølge en undersøkelse og en offentlig utredning, kan noen ha vanskeligheter med å finne bolig som kan føre til et lengre opphold ved krisesenteret (Sentio Research Norge 2012:26, NOU 2003:31:80). Føllesø skriver i forbindelse med begrepet empowerment, at kraften i at flere med samme problem møtes er noe som kan føre til endringer (2007:133). Dersom flere kvinner deler samme problem, som for eksempel

vanskeligheter med å finne bolig, kan én selvhjelpsgruppe kanskje samles om nettopp dette problemet. Ifølge Haaland, Clausen og Schei, kan noen kvinner som har vært utsatt for vold ha selvmordstanker (2005:203). Dersom dette er et problem flere på krisesenteret opplever, kan det være at flere selvhjelpsgrupper kan være et alternativ alt etter hva som er kvinnenes behov og problem. Ifølge Hjemdal, Nilsen og Seim blir det viktig at deltakere i en selvhjelpsgruppe kommer sammen rundt et felles problem og behov (1998:23).

Selv om en selvhjelpsgruppe kommer sammen rundt felles problem og behov, kan det være andre problematiske årsaker dersom én selvhjelpsgruppe er tenkt å favne alle kvinnene på krisesenteret. Hjemdal, Nilsen og Seim skriver om betydningen av å sette ord på sine problemer til andre som har opplevd det samme i en selvhjelpsgruppe (1998:102). Dette mener de kan føre til at kvinnenes problemer som for eksempel depresjoner ikke lenger oppleves som en unormal reaksjon på det de har blitt utsatt for (1998:102). Men for å i det hele tatt kunne sette ord på sine behov og problemer, og samtidig gi respons til de andre i gruppen kreves det kommunikasjon. Ifølge en empirisk undersøkelse, favner krisesentrene flere nasjonaliteter (Sentio Research Norge 2012:26). Kommunikasjonen kan bli utfordrende dersom alle kvinnene på krisesenteret deltar i samme selvhjelpsgruppe. Som det står skrevet i en offentlig utredning, kan det å hindre en kvinne i å lære seg språk, være et bevisst maktmiddel fra voldsutøver for at kvinnen ikke skal bli selvstendig (NOU 2003:31:54-55). Noen snakker kanskje verken norsk eller engelsk, noe som naturlig kan gjøre det vanskelig å kommunisere sine egne tanker og gi respons til de andre i gruppa. Hjemdal, Nilsen og Seim skriver om viktigheten av gjensidighet i en selvhjelpsgruppe (1998:25). I et slikt tilfelle kan kanskje flere selvhjelpsgrupper være et alternativ. På en annen side, kan bruk av tolketjeneste være et alternativ dersom det er ønskelig med én selvhjelpsgruppe for alle kvinnene. Tolketjeneste er et tilbud ved krisesentrene (krisesenterlova, Sentio Research Norge 2012:40). Høgsbro skriver at dersom en selvhjelpsgruppe blir startet av profesjonelle og disse senere trekker seg ut av gruppen for at den skal bli selvberende, kan den profesjonelle fortsatt kontaktes ved behov (1992:217-18). Det kan være en mulighet å kontakte de ansatte på krisesenteret om organisering av tolk til gruppen. På denne måten kan kanskje én selvhjelpsgruppe finne sted, på tross av kvinner som snakker forskjellige språk.

5 Avslutning

Problemstillingen jeg har forsøkt å besvare i denne bacheloroppgaven, er om selvhjelpsgrupper er hensiktsmessig i arbeidet på krisesenteret med kvinner utsatt for vold i nære relasjoner. I besvarelsen har jeg ved hjelp av litteratur og empiri, først gitt et bilde av situasjonen til kvinner utsatt for vold i nære relasjoner ved krisesentrene. Deretter hvordan en krise kan oppleves, og til slutt forskjellige sider ved selvhjelpsgrupper. Videre har jeg drøftet om selvhjelpsgrupper er hensiktsmessig i arbeidet på krisesenteret med kvinner utsatt for vold i nære relasjoner. Jeg har sett at kvinner som søker tilflukt på krisesentrene kan befinne seg i en traumatisk krisesituasjon. Empiri viser at mange kvinner har lav livskvalitet både fysisk, psykisk og sosialt som følge av å ha blitt utsatt for vold i en nær relasjon (Alsaker 2008:75, Haaland, Clausen og Schei 2005:203). Ut fra dette har jeg sett at selvhjelpsgrupper ikke nødvendigvis vil være hensiktsmessig for alle kvinnene på krisesenteret. Litteraturen om kriser har pekt på stadiene man kan befinne seg i når man opplever en krise (Cullberg 2007, Kringlen 2008). Selvhjelpsgrupper vil kanskje ikke være like hensiktsmessig i den akutte fasen i kriseforløpet, da en slik gruppe kan bli for krevende. En selvhjelpsgruppe kan være mer hensiktsmessig når kvinnene har kommet over det akutte sjokket etter å ha blitt utsatt for vold. Fellesskapet som ligger i å møte andre som har vært utsatt for det samme, ser jeg som en viktig ressurs i arbeidet på krisesenteret.

I lys av litteratur om selvorganisert og profesjonell ledet selvhjelp, tror jeg det vil være mest naturlig at profesjonelle tar initiativ til organisering av selvhjelpsgrupper på krisesenteret. Grunnen til dette kan være at det ikke er garantert at kvinnene vil ta initiativ til en slik gruppe på egenhånd når de befinner seg i en krisesituasjon. Jeg tror også det vil være mest hensiktsmessig å tilby flere selvhjelpsgrupper, fordi krisesenteret favner mange kvinner med ulike bakgrunner, behov, språk og botid.

”Det å sette ord på problemene blir som trollet som sprekker i sola. Å dele tanker og vonde opplevelser gjør vonde minner mindre farlige.” (Hjemdal, Nilsen og Seim 1998:101). Dette sitatet innledet jeg denne bacheloroppgaven med. Sitatet belyser hvordan fellesskapet i en selvhjelpsgruppe kan føre til at det vonde får komme fram i lyset blant mennesker som selv har liknende erfaringer. Dette mener jeg er en viktig styrke og ressurs som ligger i fellesskapet blant krisesenterets beboere, og som kan tilføre en annen type hjelp enn det profesjonelle fagpersoner kan tilby. Å legge til rette for at kvinnenes erfaringer og ressurser

får komme fram ved organisering av selvhjelpsgrupper, ser jeg som viktig i arbeidet som sosionom. Selvhjelpsgrupper kan være et betydningsfullt bidrag i tillegg til den individuelle, profesjonelle hjelpen som tilbys til kvinner utsatt for vold i nære relasjoner på et krisesenter.

6 Litteraturliste

Alsaker, K. (2008). *Quality of life among women who have experienced intimate partner violence. A one year follow-up study among women at Norwegian women's shelters*. Bergen: Universitetet i Bergen. (Doktorgradsavhandling i partnervold)

Askheim, O.P. (2007). Empowerment – ulike tilnærminger. I: O.P. Askheim og B. Starrin (red.). *Empowerment i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Askheim, O.P. og Starrin, B. (2007). Empowerment – et moteord? I: O.P. Askheim og B. Starrin (red.). *Empowerment i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Brunovskis, A., Skilbrei, M-L., og Tveit, M. (2010) *Pusterom eller ny start? Evaluering av refleksjonsperioden for ofre for menneskehandel*. (Fafø-rapport 2010:45). Oslo: Fafø. Hentet 21. april 2014 fra: <http://www.fafø.no/pub/rapp/20189/20189.pdf>

Cullberg, J. (2007). *Mennesker i krise og utvikling – en psykodynamisk og sosialpsykiatrisk studie*. 3. utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. 4. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Fagplan 2011- Bachelor i sosialt arbeid. Oslo: Diakonhjemmet Høgskole. Hentet 10. februar 2014 fra: <http://www.diakonhjemmet.no/DHS/Om-oss/Institutt-for-sosialt-arbeid-og-familieterapi/Reglement-og-forskrifter>

Follesø, R. (2007). Ungdom i barnevernet – Offer eller ressurs? I: O.P. Askheim og B. Starrin (red.). *Empowerment i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Haaland, T., Clausen, S.T. og Schei, B. (red.) (2005) *Vold i parforhold - ulike perspektiver: resultater fra den første landsdekkende undersøkelsen i Norge*. (NIBR-rapport 2005:3). Oslo: NIBR. Hentet 20. mars 2014 fra: <http://www.nibr.no/filer/2005-3.pdf>

Heap, K. (2005). *Gruppemetode for sosial- og helsearbeidere*. 5. utg. Oslo: Gyldendal Norsk

Forlag AS.

Hjemdal, O.K., Nilsen, S. og Seim, S. (1998). *Selvhjelp. Kunsten å løfte seg selv etter håret*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag as.

Høgsbro, K. (1992). *Sociale problemer & selvorganisert selvhjelp i Danmark*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Isdal, P. (2002). *Meningen med volden*. Oslo: Kommuneforlaget AS.

Jacobsen, D.I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i samfunnsvitenskapelig metode for helse- og sosialfagene*. 2.utg. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Justis- og beredskapsdepartementet (2013). *Et liv uten vold. Handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2014-2017*. Oslo: Justis- og beredskapsdepartementet. Hentet 3. februar 2014 fra: http://www.regjeringen.no/pages/38428833/Hplan-2014-2017_Et-liv-uten-vold.pdf#search=et%20liv%20uten%20vold®j_oss=1

Justis- og politidepartementet (2010). *Sammen mot menneskehandel. Regjeringens handlingsplan mot menneskehandel 2011-2014*. Oslo: Justis- og politidepartementet. Hentet 3. februar 2014 fra: http://www.regjeringen.no/nb/dep/jd/dok/rapporter_planer/planer/2010/sammen-mot-menneskehandel.html?regj_oss=1&id=629869

Kringlen, E. (2008). *Psykatri*. 10. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Krisesenterlova. *Lov av 19. juni 2009 nr 44 om kommunale krisesentertilbud (krisesenterlova)*.

Levin, I. (2004). *Hva er sosialt arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Meld. St. 15 (2012-2013). *Forebygging og bekjempelse av vold I nære relasjoner. Det handler om å leve*. Oslo: Justis- og beredskapsdepartementet.

NOU 2003:31. *Retten til ett liv uten vold. Menns vold mot kvinner i nære relasjoner*. Oslo: Justis- og politidepartementet.

Oltedal, S. (2013). *Kjønnsperspektiv i sosialt arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Seim, S., Hjemdal, O.K. og Nilsen, S. (1997). *Selvhjelp blant marginale grupper – alternative strategier*. (HiO-rapport 1997:1). Oslo: Høgskolen i Oslo.

Sentio Research Norge (2012). *Rapportering fra krisesentertilbudene 2012*. Hentet 25. januar 2014 fra:

<http://www.krisesenter.com/statistikk/PDFdocs/RapportKrisesentertilbudene2012.pdf>

Skants, P. (2008). *Omsorg i kriser. Håndbok i psykososialt støttearbeid*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Starrin, B. (2007). Empowerment som livsinnstilling – kan vi lære noe av Pippi Langstrømpe? I: O.P. Askheim og B. Starrin (red.). *Empowerment i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.