

# «Heiagjeng er kjærlighet»

Hva beskriver voldsutsatte kvinner i terapi som virksomme faktorer i sin livssituasjon



Masteroppgave i Familieterapi og systemisk praksis

VID vitenskapelige høgskole

Torbjørn Grestad

Veileder: Lennart Lorås

Ord: 21 351

## Sammendrag

I denne studien har jeg ønsket å belyse livssituasjonen til voldsutsatte kvinner som har opplevd vold i parforholdet. Jeg formulerte denne problemstillingen:

*«Hva beskriver kvinner i terapi som virksomme faktorer i sin livssituasjon».*

For å søke å svare på denne problemstillingen har jeg foretatt en kvalitativ undersøkelse der jeg har intervjuet 5 kvinner som alle har hatt et individuelt terapitilbud ved et familievernkontor. Alle kvinnene som ble intervjuet skulle ha brutt med partner på intervjutidspunktet. Kvinnene ble rekruttert gjennom ulike familievernkontor.

Datamaterialet har blitt analysert ved bruk av fortolkende fenomenologisk analyse (IPA).

Kvinnene i studien fortalte om viktigheten av å bli trodd for de voldserfaringer de hadde opplevd. Mange av informantene opplevde at det var deres skyld og fikk snudd dette i samtaler ved familievernkontoret der de fikk nye ord og begreper som gav ny forståelse. Da kvinnene ikke lenger så seg selv som skyldig, kunne de få tilgang til en ny side ved seg selv. Det handlet om at de kunne se seg selv som sterke som hadde overlevd og kommet ut av forholdet. Kvinnene vektla videre relasjonenes betydning til terapeutene. Det ble særlig viktig å bli møtt med engasjement, forståelse og varme. Betydningen av ha et tilbud over tid var vesentlig, da kvinnene etter bruddet opplevde livssituasjonen vel så utfordrende som før bruddet, i relasjonen til ekspartner. For mange utspilte dette seg i samarbeidet om felles barn. Flere hadde nytte av ulike trygghetstiltak som voldsalarm eller at ekspartner hadde besøksforbud. Disse tiltakene ble også en stadig påminner om at de fortsatt var offer for vold. De ønsket seg at sikkerhetstiltakene i større grad ble innrettet mot utøver som de også mente var mer rettferdig. Kvinnene så nytten av ulike hjelp og bistand fra det uformelle nettverket. De brukte familien til praktisk bistand og venner for samtaler og støtte. Studien viser at en nettverksorientert tilnærming i møte med voldsutsatte kvinner bør få mer oppmerksomhet.

## **En stor takk!**

Det er mange som skal takkes for at det var mulig å gjennomføre denne masteroppgaven i familierapi.

Først vil jeg takke 5 kvinner som sa seg villig og tok seg tid til å være informanter. Takk for hva dere delte. Jeg følte at jeg satt på et rikt materiale etter samtalene. Å være terapeut handler kanskje først og fremst å berøre og å bli berørt. Jeg i rollen som intervjuer ble berørt av de historiene som dere fortalte. Igjen, en stor takk til dere!

En stor takk skal også rettes til min veileder Lennart Lorås. Takk for din utrolige raske responstid, grundige tilbakemeldinger og ikke minst den tryggheten du har skapt omkring hele prosessen, fra de gryende tanker om tema og formulering av en problemstilling, helt frem til mållinjen.

Takk til Elin og Bård på kontoret som kom med gode innspill underveis og som hjalp godt i innspurten.

Takk til min alltid støttende familie som har backet og støttet hele veien. Jeg har hatt min heiagjeng under hele prosessen, noe som vi alle trenger i livet. Særlig gjelder dette når livet er ekstra vanskelig som mange voldsutsatte kvinner opplever, for heiagjeng er kjærlighet som en av kvinnene uttalte.

# Innholdsfortegnelse

1. Innledning .....	6
1.1 Problemstilling.....	6
1.2 Relevans for fagfelt og praksis .....	6
2. Teori og forskning .....	7
2.1 Hva er vold? – definisjoner, omfang og noen utvalgte perspektiver .....	7
2.2 Voldsarbeid i familievernet.....	9
2.3 Skam .....	10
2.4 Systemteori.....	11
2.5 Sosialkonstruksjonisme.....	13
2.6 Narrativ tilnærming.....	13
2.7 Resiliens .....	14
2.8 Relasjonsteori .....	16
2.9 Aktuell forskning.....	17
3.0 Metode.....	19
3.1 Kvalitativ metode.....	20
3.1.1 Kvalitative intervju .....	20
3.1.2 Utvikling av intervjuguide.....	21
3.1.3 Utvalg og rekruttering .....	21
3.1.4 Presentasjon av informantene .....	22
3.1.5 Gjennomføring av intervjuene .....	23
3.1.6 Transkribering av intervjuene.....	24
3.1.7 Egen forforståelse .....	24
3.1.8 Presentasjon av fenomenologi og hermeneutikk .....	25
3.2 Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).....	27
3.2.1 Stegene i analysen med eksempler på kodeprosessen.....	27
3.3 Forskningsetikk .....	31
3.4 Validitet, reliabilitet og overførbarhet .....	32
4. Analyse .....	33
4.1 Betydningen av å bli trodd .....	33

4.1.1	Fra opplevelse av skyld til ny opplevelse av styrke.....	34
4.1.2	Å bli forberedt på at livssituasjonen kan bli verre etter bruddet.....	37
4.2	Betydningen av den relasjonelle kontakten.....	37
4.2.1	Engasjerte og støttende profesjonelle.....	38
4.2.2	Gode venner, Kjærlig familie og forståelsesfulle kolleger.....	39
4.3	Betydningen av hjelp fra flere instanser .....	42
4.3.1	Barna får hjelp .....	42
4.3.2	Gruppetilbud.....	43
4.3.3	Politi, barnevern og krisesenter .....	44
4.4	Betydningen av fristeder der man er trygg.....	44
4.4.1	Arbeidsplassen og hjemmet som trygge plasser .....	45
4.4.2	Utvidelse av tryggheten, gjennom økte kontrolltiltak rettet mot voldsutøver.....	46
5.	Diskusjon.....	47
5.1	Betydningen av å bli trodd for voldserfaringer i parforholdet .....	47
5.2	Ny historie om styrke – Narrativ terapi som metode.....	50
5.3	Relasjonens betydning i terapi.....	52
5.4	Betydningen av uformelle nettverk.....	54
5.5	Trygghet er avgjørende for god livskvalitet.....	56
5.6	Studiets implikasjoner for praksis og videre forskning .....	62
5.7	Mulige svakheter ved studien.....	63
6.	Avsluttende kommentarer.....	63
	Litteraturliste.....	65
	Vedlegg .....	70

# 1. Innledning

Jeg arbeider til daglig ved et familievernkontor som familieterapeut. Det er en spennende arbeidshverdag med mange og varierte oppgaver. Noen av de sakene som har gjort mer inntrykk enn andre, er samtaler med kvinner som er utsatt for vold. Selv om noen av disse kvinnene har brutt ut av et ekteskap eller samboerforhold, så beskriver mange at den psykiske volden på ulikt vis fortsetter etter samlivsbruddet. Det kommer ofte til uttrykk i samarbeid om felles barn. For mange er det en stor fortvilelse at den vanskelige situasjonen vedvarer. Ekspartnere kan finne andre og nye former for å ramme kvinnene etter bruddet. Det kan fremtre i form av trakassering. Barna kan få høre ulike negative karakteristikk om mødrene. Ekspartnere kan bryte et besøksforbud som er gitt. Kvinnene uttrykker som regel alltid stor fortvilelse. Det er ikke alltid lett å vite hva som er virksom hjelp for kvinner i denne livssituasjonen og jeg som terapeut føler ofte på egen utilstrekkelighet. Jeg ønsket mer kunnskap og innsikt i hva som kan være virksom hjelp i disse individuelle samtalene som foregår ved familievernkontorene. Dette har vært min motivasjon for å gjøre denne studien.

## 1.1 Problemstilling

Utgangspunktet for masteroppgaven retter seg mot voldsutsatte kvinner og jeg har formulert følgende problemstilling:

**«Hva beskriver voldsutsatte kvinner i terapi som hjelpsomme faktorer i sin livssituasjon?»**

For å belyse denne problemstillingen har jeg intervjuet fem kvinner. Jeg ønsket å gå bredt ut i mine spørsmål til kvinnene som utgjorde utvalget. Jeg var ikke bare opptatt av hva som var virksomt i terapien, men også forsøke å fange andre faktorer i det «levde livet». Jeg var nysgjerrig på hvordan kvinnene ville vektlegge andre forhold som: venner, familie og kollegers betydning. Jeg var videre opptatt av å finne ut om det å være i jobb var viktig for kvinnene og om de mottok hjelp fra flere instanser.

## 1.2 Relevans for fagfelt og praksis

Familievernet, som en lavterskelinstans i førstelinjen, møter mange ulike former for vold. Familieterapeuter møter ofte mennesker som på en eller annen måte er berørt av vold i nære relasjoner. Familievernet har i sine styringsdokumenter fått en mer fremtredende rolle

i å hjelpe i slike saker. Dette gjelder både for de som er utøvere eller som utsettes for vold. Jeg har i denne studien valgt å fokusere på kvinner som er utsatt for vold. Temaet vil være særlig nyttig for alle som jobber med samme klientgruppe. Temaet vold er i liten grad berørt hverken i grunnutdanningen eller i videreutdanninger til de som arbeider som familieterapeuter ved familievernkontorene. Det er derfor mange som etterspør mer kunnskap og kompetanse. Dette arbeidet kan være et lite bidrag til dette og om mulig kunne føre til inspirasjon for de som jobber med voldsutsatte kvinner ved familievernkontorene.

I 2018 gjennomførte familievernkontorene i region sør en omfangsundersøkelse om vold i nære relasjoner. I 23% av alle kliniske saker ved kontoret var en eller annen form for vold tilstede. Nylig har det også blitt publisert en forskningsrapport fra Sentio Research Norge (2018) som har sett på kunnskap om og holdninger til vold i befolkningen. Et av hovedfunnene i rapporten er at mange ikke anser psykiske krenkelser som vold. Selv blant ansatte i tjenester som møter voldsutsatte i sitt arbeid er disse tallene relativt høye. Således så kan dette arbeidet være med å belyse og synliggjøre voldsutsattes kvinners situasjon, samt vise til virksomme faktorer som kan føre til økt livskvalitet.

## **2. Teori og forskning**

I denne delen vil jeg presentere et utvalg av relevant teori om studiens tema. Grunnet oppgavens beskjedne omfang så vil det ikke være anledning til å presentere all teori i sin fulle bredde. Først vil jeg gi en definisjon på vold med noen utvalgte perspektiver på temaet. Jeg vil også i denne delen skrive litt kortfattet om voldsarbeidet i familievernet. Deretter vil jeg berøre temaet skam som mange kvinner utsatt for vold erfarer. Videre blir systemteori, sosialkonstruksjonisme, narrativ tilnærming, resiliens og relasjonsteori kort gjort rede for. Avslutningsvis vil jeg presentere aktuell forskning.

### **2.1 Hva er vold? – definisjoner, omfang og noen utvalgte perspektiver**

Hvordan man tenker om vold og hvordan en vil definere vold har endret seg over tid. En av endringene er at en har gått fra å tenke vold som en rekke fysiske handlinger, til å beskrive virkninger av volden (Narud,2014).

Jeg velger å bruke en definisjon som Per Isdal (2018) har formulert: «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 slutte å gjøre noe den ikke vil» (Isdal, 2018, s.39). Isdals definisjon legger vekt på at volden har en hensikt, den er funksjonell og ikke minst er den relasjonell (Isdal, 2018). Når volden rammer noe som er ekstra verdifullt for deg så rammer den deg også hardere. Du blir tvunget til å handle på tvers av dine egne verdier (Holmgren, 2019).

Isdal deler videre opp vold i fem undergrupper: «fysisk vold, seksuell vold, materiell vold, psykisk vold og latent vold» (Isdal, 2018, s. 41). Av disse vil jeg kort utdype og konkretisere hva som kjennetegner fysisk og psykisk vold. Den fysiske volden kan være handlinger som: å dytte, holde fast, riste, klype eller slå. Den som bruker vold kan benytte slagvåpen, kniv eller våpen (Isdal, 2018). Fysisk vold kan potensielt være dødelig og det kan ofte være tilfeldigheter som fører til det ene eller andre utfallet. Den psykiske volden deler Isdal inn i 7 undergrupper: «direkte trussel, indirekte trussel, degraderende og ydmykende atferd, kontroll, utagerende sjalusi, isolering og emosjonell vold» (Isdal, 2018, s. 51). Kvinner som er utsatt for vold erfarer ulik type vold. For noen kan alle de overnevnte undergruppene erfares. Andre vil kunne beskrive utelukkende psykisk vold. Den psykiske volden vil som regel alltid være tilstede om man blir utsatt for fysisk vold, og det er den psykiske volden som kvinner beskriver som den verste (Narud, 2014).

Hva vet vi om hvor mange som utsettes for vold? Forskningsrapporten fra Sentio Research Norge, på oppdrag fra Barne- og likestillingsdepartementet, viser at 29 % av norske kvinner og 15% av av norske menn har vært utsatt for enten fysisk, psykisk, seksuell eller digital vold (Sentio, 2018).

I en tidligere omfangsundersøkelse rettet mot kvinner oppga 26.8 % at de hadde opplevd vold i nåværende eller tidligere parforhold, (Haaland, Clausen & Schei, 2005). Volden påvirker parforholdet på mange måter. I en studie av (Kirkwood, 1993) så beskrev flere kvinner at de var alene om gjøremål og aktiviteter i familien. Parforholdet manglet gjensidighet. Kvinnene kunne fortelle om det å leve i konstant frykt og at de ble degradert som menneske og fikk en opplevelse av å ha mindre verdi (Kirkwood, 1993).



Mange kvinner blir ofte værende i lengere tid i et voldelig parforhold. Prosesstudier viser ulike faser i bruddprosessen og den beskrives som mer komplekst enn andre brudd der vold ikke har vært et problem (Anderson & Saunders, 2003). Den første fasen kan beskrives som en fase der kvinnene forsøker å endre voldsutøver, og der kvinnene ikke nødvendigvis vil omtale forholdet som voldelig. Den andre fasen består i en redefinering av forholdet som voldelig, der kvinnene kan se seg selv som offer. I fase tre ser man at kvinnene begynner å prioritere egne behov fremfor utøvers. Det er i denne fasen kvinnene forlater mannen. Den fjerde fasen beskriver tiden etter bruddet (Anderson & Saunders, 2003). Anderson og Saunders (2003) hevder at denne fasen er lite undersøkt og at den bør være gjenstand for økt oppmerksomhet. Denne studien har ønsket å sette fokuset på tiden etter bruddet.

Når kvinner er utsatt for vold i parforholdet vil alltid barna være utsatt, som direkte utsatte eller som vitne til vold. Studier viser at barn selv rapporterer om mer vold enn om man spør deres mødre om de opplever at barna deres er utsatte (Øverlien, 2012). I en amerikansk studie ble barna spurt om deres kjennskap til volden i familien. Av 1500 anmeldte tilfeller av vold mot kvinner, var det 95% av barna som hadde vært vitne til volden og 75% som hadde hatt en mer aktiv rolle under voldsepisoder (Fusco & Fantuzzo, 2009). Det er smertefullt for kvinner å tenke at barna blir skadelidende. De vil holde opp en ønsketenkning om at barnet skal ha den best mulige oppveksten som mulig (Øverlien, 2012).

## **2.2 Voldsarbeid i familievernet**

Familieverntjenesten arbeider med hele familien og enkeltindivider der vold blir tematisert. Barneverntjenesten, krisesentrene og Alternativ til Vold (ATV) er instanser som familievernet samarbeider med i enkeltsaker. Eksempelvis kan voldsutøver ha et tilbud ved et ATV kontor, samtidig som paret kommer til samtaler ved familievernet.

I 2018 gjennomførte familievernkontorene i region sør en omfangsundersøkelse i forhold til vold i nære relasjoner. I 23% av alle kliniske saker ved kontoret fremkom det vold. Å arbeide med vold fordrer at terapeuter blir normative i noen deler av arbeidet. Familievernet har vært kritisert for å innta en ikke vitende og nøytral posisjon. Volden har da ofte ikke blitt tematisert i parsaker (Middelborg & Samoilo, 2014). Familievernet har de siste årene etablert ulike spisskompetansemiljøer som skal arbeide for fagutvikling på ulike områder,

herunder voldsarbeidet. Gjennom opplæring og veiledning har terapeuter blitt trent på en strukturert og mer planmessig måte å arbeide på. Når par kommer og forteller at de krangler vil terapeuten kunne stille spørsmålet: hvordan ser det ut når dere krangler? Når vold blir tematisert så vil terapeuten sammen med paret gå inn i en kartleggingsfase for å finne ut mer om hvordan volden arter seg, for å best mulig kunne gi hjelp. Individuelle samtaler med parene gjør det lettere for den utsatte å snakke om volden. Dersom kvinner utsettes for en type vold hvor det er et mønster av makt, kontroll, dominans og undertrykkelse vil parterapi frarådes (Middelborg & Samoilow, 2014). Dersom volden er mer situasjonspreget og knytter seg mer til manglende kommunikasjonsferdigheter i parforholdet, vil det å arbeide sammen med paret kunne være meningsfylt. For en del kvinner vil det være aktuelt å få hjelp til å komme ut av forholdet. Det vil da ofte dreie seg om kvinner som utsettes for vold med et særlig mønster av makt og kontroll. Familievernet samarbeider også med krisesentrene som ofte inviteres inn i samtaler med voldsutsatte kvinner, der de får informasjon om hva krisesentrene kan yte av hjelp. Krisesentrene tilbyr ikke bare et sted å bo, men hjelper kvinnene i å komme i kontakt med advokat, nav eller politi ved behov.

### **2.3 Skam**

Når jeg velger å trekke fram skam er det fordi det er en ofte utpreget følgetilstand av å ha levd i vold (Narud, 2014). «Skam kan forstås som å dekke til eller skjule» (Bratland, 2009, s. 16). Det er naturlig å betrakte skam som noe grunnleggende menneskelig og som vi alle på ulikt vis vil erfare i livet.

Det å bli utsatt for vold vil kunne prege selvbildet betydelig (Narud, 2014). Vold kan betraktes som en rekke ydmykende handlinger som rettes mot en. Skam er derimot noe ofre påfører seg selv gjennom å gjøre de gjeldende negative beskrivelsene til sannheter om seg selv. Når et menneske klarer å opprettholde egen verdighet, gjennom å protestere mot krenkelsene, kan følelsen av skam forhindres. Over tid så vil imidlertid kvinnenes forsvar stå i fare for å bli borte. Kvinnene kan begynne å tvile på egen verdi og tvile på at egne opplevelser er sanne (Narud, 2014). Dette bekreftes også av studier av Kirkwood (1993). Han undersøkte hvordan den psykiske volden opplevdes for den utsatte. Kvinner i studien fortalte at de ble fratatt sin egen virkelighetsoppfatning. De begynte å tvile på egne

meninger, da de kontinuerlig ble motsagt av partneren. Kvalitativ forskning de siste årene viser at overgrep som kvinner utsettes for ødelegger kvinners selvtillit og gir en følelse av skam, skyld og mislykkethet (Sleutel, 1998). Ydmykelsene vil kunne virke på en slik måte at de mister troen på seg selv. De negative beskrivelsene kan bli en del av kvinnenens selvbylde (Narud, 2014). Volden holdes skjult når offeret tar på seg skammen i stedet for voldsutøver (Bratland, 2009). Skammen kan utvikle seg til å bli en vedvarende opplevelse av ikke å strekke til. Dette kan igjen føre til isolasjon (Bratland, 2009).

Et annet aspekt ved opplevelsen av skam, er fraværet av kjærlighet (Holmgren, 2019). Når vi opplever skam, opplever vi det motsatte av kjærlighet, enten fra oss selv eller fra andre. Anette Holmgren (2019) mener at kvinner trenger å møte ømhet, kjærlighet og en opplevelse av varme. Hun arbeider med kvinner med komplekse traumer og er opptatt av at kvinnene trenger en kjærlig bekreftelse for å kjenne seg selv (Holmgren, 2019).

## **2.4 Systemteori**

Den generelle systemteorien ble utviklet av biologen Ludvig von Bertalanfly på 1940-tallet (Johnsen & Torsteinsson, 2012). Han utfordret et mekanisk syn på menneskelige systemer og understreket at: «organismer er åpne systemer som er i stadig interaksjon med sine omgivelser» (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 28). Ifølge Bertalanfly ville enhver påvirkning på en deltaker i et system også påvirke alle de andre som deltar i systemet (Jensen, 2009). I familieterapifeltet åpnet dette for nye måter å forstå hvordan problemer oppstår, vedlikeholdes og oppløses. Oppmerksomheten ble rettet inn mot samhandlingsmønstre i familier mer enn individuelle egenskaper hos individet (Johnsen & Torsteinsson, 2012).

Det relasjonelle fokuset er helt sentralt i alt arbeid ved et familievernkontor. Selv om terapeuter har individuelle samtaler med mennesker så vil de være opptatt av betydningen av «viktige andre», og hvordan de ulike personene som utgjør et system relaterer seg til hverandre. Systemteori er derfor en relevant teoretisk referanseramme.

De som arbeider med voldsutsatte kvinner trenger kunnskap og kjennskap til den store kompleksiteten i livssituasjonen deres (Narud, 2014). Familieterapeuter som samtaler med kvinner som er utsatt for vold, får høre historier om sammensatte vansker. Det kan være

beretninger om opplevelse av skyld, skam, redsel, isolasjon, lav selvfølelse, bekymringer om barnas situasjon, som bare er noen eksempler på det som kvinner forteller om (Narud, 2014). Systemteorien kan gi en bred forståelsesramme, en metateori, som kan være nyttig i møte med denne kompleksiteten og som kan gi retning for praksis.

Systemteori har hatt betydning på flere måter. Fra å se enkle lineære sammenhenger som årsak og virkning, ble det viktigere å se en problemstilling som et sirkulært mønster. Et mønster der den ene posisjonen forutsetter den andre. Et eksempel som synliggjør dette er mannen som trekker seg som en reaksjon på kvinnens sinne, der kvinnens sinne forklares med mannens tilbaketrekning. Med dette fokuset så ble det ikke så viktig å finne ut hvem som var syndebukken, men mer la familien bli bevisst på mønsteret og interaksjonen mellom de ulike medlemmene av systemet.

Av ulike bidragsytere til familierapifeltet står Gregory Bateson frem som en som har hatt enorm innflytelse og kan sammenliknes med Freuds betydning for psykoanalysen (Johnsen & Torsteinsson, 2012). Gregory Bateson (1972) var opptatt av at endringer i systemer oppstår gjennom erfaringer av forskjeller. Forskjellene må ikke være for små, da de knapt blir lagt merke til. For store forskjeller kan oppfattes som en trussel og skape motstand mot forandring. Derimot vil en passe forskjell kunne skape en forandring (Bateson, 1972). Gregory Bateson har også omtalt dette med hvordan vi som en del av et system tilpasser oss: «Som bekendt er det meget vanskelig at spore gradvise ændringer, for side med vores store følsomhed over for hurtige forandringer forekommer fenomenet tilpasning. Organismer bliver tilvænnede» (Bateson, 1979, s. 93).

Den norske sosialpsykiateren Tom Andersen (1936-2007) var inspirert av Gregory Batesons tanker og formulerte det slik: «Hvis mennesker utsettes for det vanlige, pleier de å forbli det samme. Hvis de møter noe for uvanlig, lukker det for inspirasjon» (Andersen, 2013, s. 28). For praksis så har dette ført til bevisstgjøringen om å være passe forskjellig. Man treffer best dersom intervensjoner ikke er for langt fra personers mulige praksis, samt heller ikke så likt at man ikke utgjør en forskjell. Våre intervensjoner er ofte spørsmål som klienten kanskje ikke har stilt seg selv. Tempoet blir da avgjørende – at man ikke går for fort frem slik at spørsmålet ikke får «landet» i den vi snakker med og at vi heller ikke oppfatter klientens reaksjon (Andersen, 2013).

## 2.5 Sosialkonstruksjonisme

Familieterapimodeller på 1970-tallet var preget av en forestilling om at terapeutene kunne observere systemet uavhengig av observatøren. Senere utviklet det seg en ny forståelse i familieterapifeltet som anerkjente at også observatøren måtte kunne observeres og terapeuter ble opptatt av det observerende system. I et slikt perspektiv ble det vesentlig hvordan vi vet det vi vet, noe som ledet terapeutene over i sosialkonstruksjonismen (Johnsen & Torsteinsson, 2012).

I terapirommet hører terapeuter historier fra kvinner som har vært utsatt for vold som kan fortelle at de helt har mistet seg selv, at de ikke har en opplevelse av å leve, men kun å eksistere. Dette skjer ikke i et vakuum, men oppstår i den samhandlingssituasjonen de står i. I sosialkonstruksjonismen vil den språklige samhandlingen mellom mennesker være med å etablere vår selvforståelse og vår virkelighetsforståelse (Thomassen, 2006). Tom Andersen påpeker at: «vi blir til i samspill med andre mennesker» (Andersen, 1990, s. 29). Med dette perspektivet kan følgende samhandlingssekvens gi mening: En voldsutøver kan rettfærdiggjøre volden med ulike begrunnelser og mottakeren av volden kan legge ansvaret på seg selv (Isdal, 2018). I møte med kvinner som er eller har vært utsatt for vold er dette med å hjelpe kvinner til faktisk å forstå at det er vold de er utsatt for, en vesentlig del av hjelpen (Isdal, 2018).

I sosialkonstruksjonismen legges det derfor avgjørende vekt på: «språklig sosial interaksjon som betingelse for all kunnskap» (Thomassen, 2018, s. 180). I dette perspektivet ser en bort fra at det finnes en helt objektiv observerbar sannhet. Vi har kun tilgang til våre egne konstruksjoner.

## 2.6 Narrativ tilnærming

I en narrativ tilnærming vil en problemmettet historie kunne gjøres lysere ved at flere erfaringer av mestring løftes frem og forstørres (White, 2009). Voldusatte kvinner kan lett tenke at de kun er et voldsoffer og at dette i for stor grad definerer deres identitet. Historiene de forteller kan forståelig nok være problemmettede der de ser på sine egne framtidsmuligheter som små og der et negativt selvbilde har fått lov til å slå rot. Det kan være vanskelig å se seg selv i et annet lys. Eksempler på dette kan være å se seg selv som en

god mor, en god venninne eller en arbeidstaker som man kan stole på. «Livserfaringene våre er alltid rikere enn fortellingene om hvem vi er. I det hele tatt er det fint lite av det vi opplever og erfarer som blir historiegjort» (Lundby, 2009, s.12). Det er ikke alt som har skjedd oss som vi blir oss bevisst. Det er når vi opplever problemer i livene våre at historiene om våre liv har en tendens til å bli tynne og problemmettede og vi kan definere oss utfra en egenskap (Lundby, 2009). I en narrativ tilnærming ønsker terapeuten å fokusere på unntakene i historiene, når problemet ikke var til stede. Det å lyse opp deler av livet som har kommet i skyggen kan være med å gjøre historiene om våre liv tykkere. Det finnes som regel en alternativ historie bak de fleste historier vi har. Det er ikke den ene sanne historien, men det handler om å skape en mer foretrukken historie (Lundby, 2009).

Eksternaliserende samtaler er et annet trekk ved den narrative tilnærmingen. Michael White (1948-2008), grunnleggeren av narrativ terapi så betydningen av å isolere problemet fra selve personen. Det var problemet som var problemet. Det å skille ut problemet gjorde at en lettere kunne oppleve egen identitet atskilt fra problemet (White, 2009). At et problem kunne komme på «besøk» skapte en helt ny mulighet for mestringssamtaler, enn om problem og person omtrent var en og samme sak.

## **2.7 Resiliens**

Resiliens betyr elastisitet og begrepet stammer fra fysikken der det defineres som: «et objekts evne til gå tilbake til sin naturlige form etter å ha vært strukket eller bøyd» (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 190.) Problemstillingen i denne studien retter søkelyset mot hjelpsomme faktorer i det levde livet også utenfor terapirommet. For noen kvinner så stopper ikke den psykiske volden etter at forholdet er avsluttet, som nevnt innledningsvis. Selv om man har et aktivt fokus på at all vold skal opphøre så vil noen kvinner være i en tøff livssituasjon over tid. Jeg var interessert å lytte til hvordan informantene beskrev viktige faktorer for egen livskvalitet. Hvilken betydning kunne det å ha en jobb? Hva med forholdet til familie og vennenettverk?. Kunne dette være faktorer som hadde betydning for livskvaliteten?

Michael Ungar er en av verdens ledende forskere og forfatter på temaet resiliens. Ungar har i en årrekke arbeidet og forsket på temaet og også sett på voksne og resiliens. Han hevder at

resiliens ikke handler så mye om positiv tenkning eller om individuelle kjennetegn, men mer om betydningen av ressursene rundt oss. Hva vi virkelig trenger sier han når livet blir tøft, er sterk støtte av systemer og et miljø som er rikt på muligheter (Ungar, 2019).

Voldsutsatte kvinner er ofte i en situasjon der flere instanser kan være involvert samtidig. Krisesenter, barnevern og politi for å nevne noen. Betydningen av et besøksforbud eller betydningen av en voldsalarm kan gi den voldsutsatte økt trygghet. At politiet også tar på alvor brudd på besøksforbud og iverksetter nødvendig tiltak kan bety en forskjell for den voldsutsatte (Narud, 2014).

Med bakgrunn i egen forskning så mener Ungar å finne 12 ulike aspekter som gjentar seg i studier verden over og fra hans egen kliniske praksis, som fremmer resiliens;

1. **Struktur:** Vi gjør det alle bedre her i verden når vi gis muligheter for rutiner i hverdagen, og at omgivelsene setter noen forventninger til oss – det forventes at vi stiller opp på jobben, vi går tur med hunden. I en krisetid er struktur enda viktigere, anses som en buffer mot kaos. Våre liv blir mer forutsigbare.
2. **Konsekvenser** At vi begår feil er en betingelse for suksess. Dersom miljøet gir oss håndterlige muligheter for å gjøre godt det som har gått galt og at disse erfaringene integreres i vår fremtidige anstrengelser. Et miljø som fremmer resiliens holder oss ansvarlige for våre handlinger.
3. **Nære og varige relasjoner:** Betydningen av å ha minst en person som elsker oss ubetinget er et viktig fundament for vår resiliens. Selv om denne personen ikke er i livet vårt lenger så kan selv minnet om en slik relasjon ha betydning.
4. **Flere andre relasjoner:** Vi trenger alle en klan, en utvidet familie, kollegaer på arbeidet, selv et online fellesskap der vi opplever at vi trengs. Det er mye ensomhet i den vestlige verden som gjør at disse nettverkene er av stor betydning.
5. **En sterk identitet:** Hvordan vi blir sett og bekreftet av andre er viktig for selvbildet. Vår identitet – blir samkonstruert.
6. **En opplevelse av kontroll:** Det å kunne ha en mulighet til å treffe beslutninger som påvirker livene våre.
7. **En opplevelse av tilhørighet:** Religiøst, åndelig og kulturelt. Livet har mening og hensikt. Vi er avhengig av noen og noen er avhengig av meg.

8. **Rettigheter og ansvar:** Det er vanskelig å erfare suksess dersom vi opplever sosial urettferdighet. Det er også viktig at vi blir gitt ansvar for vår egen og andres velferd.
9. **Trygghet og støtte:** Det å vite at hjemmet og samfunnet er trygdet og at vi kan finne støtte og rett hjelp av miljøet, fra ulike hjelpeinstanser. Osv. Uten denne støtten vil vi fort bli overmannet av stress.
10. **Positiv tenkning:** Mennesker som lykkes har en positiv framtidorientering som er fundamentert i en realistisk vurdering av egne muligheter. Hvis vi har mange muligheter og «ressurser» og fremdeles er misfornøyde, så vil positiv tenkning hjelpe oss å se at problemene er mer i hodet enn i omgivelsene.
11. **Fysisk tilfredshet:** Betydningen av et samfunn som legger til rette for gangveier, sykkelveier, sunn mat, helse osv.
12. **Økonomisk tilfredshet:** Samfunn med en sterk økonomi, rettferdig skattesystem, reduserer fattigdom.  
(Ungar, 2019, s. 19-20).

Av disse ulike aspektene antar jeg at noen vil være mere relevante for kvinner som er utsatt for vold. Det kan ha betydning å ha en struktur i hverdagen. Struktur kan virke stabiliserende for kvinner som lever i frykt for ny vold fra ekspartner. Videre kan betydningen av nære og varige relasjoner til noen som elsker oss betingelsesløst være vesentlig. Et nettverk av venner, arbeidskolleger kan gi støtte og hjelp. Det er også betydningsfullt å kjenne seg trygg i hjemmet. Tryggheten for at ulike hjelpetjenester stiller opp for kvinnene er også viktig. Disse elementene vil bli videre belyst i funnkapitlet og diskusjonskapitlet.

## 2.8 Relasjonsteori

Voldsutsatte kvinner har vært utsatt for en relasjon der det «gode blikk» har vært fraværende. Det er rimelig å anta at disse kvinnene er ekstra sårbare for relasjoner som kan minne om en tidligere voldelig relasjon. Kvinner som har vært utsatt for vold kan lettere bli trigget av type kommunikasjon eller atferd enn andre som ikke har tilsvarende erfaringer. Derfor er det nyttig å vie oppmerksomhet omkring relasjonens betydning. Vi inngår alle i flere typer relasjoner. Vi har relasjon til familie, venner og kolleger. Vennerelasjonen er en typisk relasjon som er kjennetegnet ved den uformelle samtale. Man bytter på å ta ordet og samtalen er preget av likeverd og er demokratisk i sitt vesen (Thornquist, 2009).



Relasjonen mellom klient og profesjonell skiller seg mest ut fra andre relasjoner ved å være asymmetrisk. Det som kjennetegner en asymmetrisk relasjon er en forskjell i makt og myndighet mellom de som snakker sammen (Thornquist, 2009). Det er en person som har et hjelpebehov i møte med en person som har en form for etterspurt kompetanse. I en symmetrisk relasjon så er det den uformelle dialogen som preger kontakten som nevnt over.

Hvis vi ser på relasjonens betydning for hva som er virksomt i terapi så viser forskning at relasjonen utgjør 30% til motsetning av metode 15% (Lambert, 1992). Bruce Wampold regnes av mange som verdens fremste psykoterapiforsker. Hans forskning viser at det er større variasjon i effekten av terapien mellom terapeuter som benytter samme metode og behandlingsform, enn mellom ulike typer behandlingsformer (Wampold & Imel, 2015). Trekk ved terapeuten er mer avgjørende for utfallet enn metoden. Det som er avgjørende er at terapeuten har selv tro på metoden og behandlingsformen og evner å få klienten med i en terapeutisk allianse (Wampold & Imel, 2015).

## 2.9 Aktuell forskning

Jeg har søkt etter aktuell forskning både internasjonalt og i norsk sammenheng. Jeg har forsøkt å finne fram det som er nærmest den problemstillingen jeg har søkt å belyse.

Jeg gjorde et søk i databasen CINAHL, med søketermene «domestic violence», «women», «experience» og «therapy». Da kom det opp 78 artikler av varierende relevans. Av disse 78 artiklene har jeg sett nærmere på seks artikler og valgt ut en som jeg har valgt å inkludere i denne studien. Artikkelen jeg har inkludert er fra en amerikansk studie med tittelen:

*Influence of Trauma on women's empowerment within the family-based services context* (Jager & Carolan, 2010). Studien er en kvalitativ studie der de har intervjuet 16 kvinner som alle har vært utsatt for vold i partnerrelasjon eller i familiene der de har vokst opp.

Bakgrunnen for studien var å finne hindringer som eventuelt kunne identifiseres hos kvinnene som påvirket hvordan de kunne nyttiggjøre seg av et familiebasert tjenestetilbud for dem og barna deres. Et sentralt funn i denne studien er betydningen av at kvinnene opplevde en slags rettferdighet i at den volden som de hadde vært utsatt for, fikk følger for de som hadde utøvd volden. Forfatterne diskuterte dette funnet og konkluderte med at

dersom ingen ble ansvarliggjort for volden, så risikerte man at kvinnene mistet tillit til samfunnet og også de aktører som er der for å hjelpe (Jager & Carolan, 2010).

Jeg har videre brukt søkemotoren Google Scholar og brukt de samme engelske søkeordene som over. Jeg fikk svært mange treff og trengte å snevre videre inn søket ved å se på kvinners fortellinger etter at de har brutt ut av et voldelig partnerforhold. Jeg satt derfor inn ordet «after» og fikk da etter noe leting fram en forskningsstudie som er utgitt i bokform (Abrahams, 2007). Den tar for seg 23 kvinners erfaringer med hva som de opplevde som virksom hjelp etter å ha vært utsatt for vold fra sine partnere. Boken har tittelen: *Supporting women after doemstic violence, Loss Trauma and Recovery*. Kvinnene var rekruttert gjennom at de hadde et tilbud ved krisesenter for kvinner. Denne studien ligger nært opp til den problemstillingen som jeg har valgt for min studie. Det som kvinnene i denne studien vektla som betydningsfullt var å kunne kjenne seg trygge både fysisk og mentalt, å bli respektert og bli møtt med en ikke dømmende holdning. Betydningen å bli trodd for den volden de var utsatt for var viktig for kvinnene. Videre ble relasjonens betydning til de profesjonelle vektlagt (Abrahams, 2007).

Jeg har også benyttet Google Scholar i et søk etter aktuelle norske studier. Jeg har vært interessert å finne studier som har tatt utgangspunkt i konteksten av familievernkontor. Jeg satte inn søkeordene «kvinner», «partnervold», «erfaringer» og «familievernkontor». Jeg fikk opp 131 treff i dette søket. Av disse så har jeg inkludert en norsk fagfelleurdert artikkel som er en kvalitativ studie om kvinners erfaringer med partnervold (Hansen, Thorsnes & Skjerve, 2009). Studien baserer seg på den kvinnelige partens fortellinger. Ti kvinner i alderen 25 til 54 år ble rekruttert gjennom behandlere ved fire familievernkontor. Alle kvinnene hadde et individuelt terapeutisk tilbud ved familievernkontoret. Åtte av kvinnene i studien ble intervjuet etter at de hadde forlatt partneren, der bruddet hadde skjedd fra en måned til to år etter bruddet. Dette studiet tar utgangspunkt i samme kontekst som mine informanter ble rekruttert fra. For informantene i studien var det viktig å bli tatt på alvor når de først tok steget og søkte hjelp. Studien viser også at kvinnes hemmeligholdelse av volden og deres tendens til å se seg selv som skyldig for volden, førte til ensomhet og problemer med å bli trodd da de fortalte om volden. Familie og fagfolk som gir støtte og alternative perspektiver kunne føre til at mannens adferd ble definert som voldelig (Hansen et al., 2009).

Da jeg arbeidet med å analysere datamaterialet så jeg en stor bredde i ulike faktorer som kvinnene opplevde som betydningsfullt. Jeg valgte derfor å benytte noen flere søkeord for å komme tettere på eget materiale. Overnevnte søkeord ble supplert med ordene: «nettverk», «narrativ terapi» og «therapy» samt ordet: «besøksforbud».

Jeg fant i dette søket en engelsk undersøkelse, utgitt i bokform, som spesielt har tatt for seg narrativ terapi som en hjelpsom metode i arbeidet med voldsutsatte kvinner (Allen, 2012). I denne undersøkelsen deltok 10 kvinner som fortalte sine historier om deres erfaring med å ha levd i vold og deres motstandsresponsen til volden. Alle kvinnene var brutt ut av forholdet på intervju tidspunktet (Allen, 2012). Allen fant at narrativ terapi var virksomt for at kvinner kunne gjenvinne selvtilit og få en styrket identitet (Allen, 2012).

I et av mine funn om nettverks betydning har jeg inkludert en norsk undersøkelse av Østby & Stefansen (2017) om nettverkets betydning etter seksuelle overgrep. De var opptatt av hvordan de utsatte involverte nettverket etter at overgrepet hadde skjedd. Informantene i denne studien beskrev betydningen av både emosjonell, instrumentell og informativ bistand fra nettverket (Østby & Stefansen, 2017).

Informantene i studien var opptatt av hvordan ulike trygghetstiltak fungerte for dem. Jeg har i den sammenheng sett nærmere på hva aktuell forskning sier om dette feltet. Det har nylig blitt publisert en forskningsrapport fra velferdsforskningsinstituttet NOVA som omhandler evaluering av besøksforbudbestemmelsen i straffeprosessloven §222 a. (Dullum, 2019). Denne rapporten har jeg inkludert. Studien viser at besøksforbudet er mye brukt, men at konsekvensene for brudd på besøksforbudet er mangelfulle.

### **3.0 Metode**

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for selve forskningsprosessen. Det vil bli gitt et teoretisk grunnlag for valgene som er gjort innledningsvis med bruk av kvalitativ metode og det kvalitative intervju. Deretter vil jeg konkretisere hvordan jeg har arbeidet med ulike deler som: intervjuguide, utvalg og rekruttering, presentasjon av informanter, gjennomføring av intervjuene, transkribering og egen forforståelse. Presentasjon av fenomenologi og hermeneutikk gjøres rede for, før jeg i andre del presenterer det videre analysearbeidet gjort

med inspirasjon av Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Helt avslutningsvis vil jeg si litt om studiet med et blikk på det forskningsetiske og studiets validitet og reliabilitet.

### **3.1 Kvalitativ metode**

Jeg har valgt en kvalitativ tilnærming for å belyse studiens problemstilling. Når forskeren ønsker å få frem beskrivelser fra informanter er en kvalitativ tilnærming velegnet i motsetning til kvantitative studier som vil være opptatt av tall og årsakssammenhenger. I en kvalitativ tilnærming søker forskeren å finne ut hvordan mennesker oppfatter verden og hvilke relasjoner som betyr noe for oss (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2016).

En annen side ved den kvalitative tilnærming er at den er mer fleksibel enn en kvalitativ undersøkelse. Forskeren har mulighet til å gjøre endringer med bakgrunn i erfaringer underveis (Thagaard, 2018).

Forskeren kommer også gjerne tettere på intervjuobjektene og er interessert i å få tak i rike og fyldige beskrivelser. Motsatt vil det være med spørreundersøkelser eksempelvis som får frem korte og konsise svar. I en kvalitativ studie er ikke formålet å kunne si at «slik ser verden ut», men å få frem mye kunnskap med utgangspunkt i få enheter (Thagaard, 2018).

#### **3.1.1 Kvalitative intervju**

Jeg valgte det kvalitative intervju som metode. Kvale og Brinkmann (2015) påpeker følgende: « Det kvalitative intervju passer godt når ulike aspekter av menneskelige erfaringer skal utforskes» ( s.135). Jeg ønsket å komme tett på informantene i et forsøk på å fange deres livsverden, så det kvalitative intervjuet synes å passe godt for akkurat dette. Det kvalitative intervjuet gir informantene mulighet til å uttrykke seg mer fritt enn et spørreskjema gir adgang til. «Erfaringer og oppfatninger kommer også best til uttrykk når informanten kan være med på å bestemme hva det skal snakkes om» (Johannesen et al., 2016, s.145). «Et delvis strukturert intervju vil ha en intervjuguide med noen temaer og spørsmål, men der rekkefølgen kan variere» (Johannesen et al., 2016, s. 148).

### **3.1.2 Utvikling av intervjuguide**

Intervjuguiden ble utarbeidet med tanke på at det var et delvis strukturert intervju som skulle gjennomføres. Tove Thagaard (2018) skriver om oppbyggingen av intervjuguiden bestående av tre deler. Jeg valgte i tråd med Thagaard (2018) å starte med innledende og ufarlige spørsmål. I midtdelen gikk jeg mer i dybden på hovedtema som er den mest intense fasen i intervjuet. Avslutningsvis så «landet» jeg intervjuet, som da bli siste fase. Denne fasen var preget av igjen mindre intensitet.

Intervjuguiden jeg benyttet baserte seg på denne tre delingen, se (vedlegg 3. s. 77) . Jeg la vekt på at intervjuguiden ikke skulle være preg av et spørreskjema. Den innledende delen besto av noen få fakta spørsmål. Jeg spurte om alder, barn, lengde av siste parforhold og tilknytning til arbeidsliv. Hoveddelen ble inndelt i fire hovedtema: (1) Individuelt plan, (2) Familiært plan, (3) Hjelpsomme faktorer fra nettverket og (4) Hjelp fra profesjonelle. Til hvert tema hadde jeg laget noen underspørsmål som startet i hovedsak med hvordan eller hva. Her er noen eksempler på spørsmål: Hva holdt deg i "live" når ting var som mørkest? Hvordan vil du vektlegge betydningen av faktorer som det å være i jobb og det å ha fritidsinteresser? Hvordan vil du vektlegge familiens betydning for deg i denne prosessen? Er det en forskjell på hvordan du opplever støtte fra nettverk og familie? På hvilken måte har terapitilbudet ved familievernkontoret vært til hjelp? I den avsluttende delen så kunne informantene legge til noe som de ikke hadde blitt spurt om, eller komme med noen utdypninger eller tanker som hadde oppstått underveis i intervjuet

### **3.1.3 Utvalg og rekruttering**

Kvinner som har vært utsatt for vold fra partner var målgruppen for studiet. Jeg satte to inklusjonskriterier til, for å kunne være med i utvalget. Det ene var at kvinnene hadde hatt et tilbud om individuelle samtaler ved et familievernkontor. Det andre var at de hadde avsluttet forholdet til den partneren som utøvde volden. Jeg kunne valgt et utvalg bestående av terapeuter som jobbet med akkurat denne målgruppen. Da ville jeg trolig ha oppnådd fylldige beskrivelser og betraktninger av hva som var virksomme faktorer knyttet til terapien, men mistet vesentlige sider ved det «levde livet» utenfor terapirommet som var av like stor interesse i denne studien.

Rekrutteringen av informantene ble gjennomført ved at jeg først henvendte meg til ledere ved ulike familievernkontor og presenterte meg og mitt masterprosjekt. Jeg oversendte så informasjonsskriv og prosjektplan til kontorene. Lederne ved kontorene brakte informasjon om prosjektet ut til sine ansatte. Terapeutene ved familievernkontorene tok så kontakt med aktuelle kvinner i målgruppen. Navn og telefonnummer ble så formidlet tilbake til meg med kvinner som ønsket å være med i undersøkelsen. Jeg ringte de aktuelle informantene og sendte først ut informasjonsskriv. Deretter kontaktet jeg de etter en ukes tid for å høre om de fremdeles ønsket å være med i undersøkelsen og så avtale tid og sted for intervju.

Jeg har intervjuet fem kvinner. Antall informanter bør ikke være for mange da forskeren vil kunne få et for stort materiell å håndtere i forhold til det ofte krevende analysearbeidet som er påkrevet (Thaagard, 2018). Rekrutteringsprosessen varte over tre måneder. Jeg startet med å intervju informantene samtidig som nye ble rekruttert.

### **3.1.4 Presentasjon av informantene**

Alle informantene hadde levd i parforhold der partner har utøvd vold. Noe som også er et fellestrekk ved informantene er at alle etter min vurdering har levd med en type vold som var preget av makt og kontroll, som tidligere forklart under kapitlet: Hva er vold? Det var i utgangspunktet ikke tilsiktet.

Av hensyn til personvernet så er alle personopplysninger anonymisert og informantene er gitt fiktive navn. Her kommer en kort presentasjon av informantene og lengde på forholdet der de var utsatt for vold.

Maria, har tre barn og er bosatt på Østlandet. Forholdet varte i åtte måneder.

Ingrid, har tre barn, bosatt på Sørlandet. Forholdet varte i 11 år.

Else, har to barn, bosatt på Østlandet. Forholdet varte i 20 år.

Kari, har to barn og er bosatt i Midt-Norge. Forholdet varte i 4 år.

Linda, har to barn og er bosatt på Østlandet. Forholdet varte i 13 år.

Forskjellen på lengden av de ulike forholdene varierer en del mellom informantene. Selv om noen av informantene har kortere lengde på forholdet så tenker jeg at de likevel er relevante og de har også vært utsatt for ulike typer vold og alvorlighetsgrad. Det er således en bredde i ulike erfaringer.

### **3.1.5 Gjennomføring av intervjuene**

Jeg tok kontakt med informantene via telefon og avtalte tid og sted for intervjuet. Jeg lot informantene velge hvor intervjuet skulle foregå. På den måten kunne informantene velge det stedet som var mest komfortabelt for dem. Tre av intervjuene ble foretatt ved det familievernkontoret som de hadde hatt et samtaletilbud ved. To av intervjuene ble foretatt i informantenes hjem. Alle intervjuene ble tatt opp på lydbånd. I starten av intervjuet fikk jeg et muntlig samtykke fra informantene til å delta i studien. Dette ble gjort i tråd med de forutsetninger som ble lagt for godkjenningen gitt av Norsk senter for forskningsdata (NSD). Godkjenningen har referansenummer (#355618), se (vedlegg.1 s. 70).

Vanligvis skal samtykke være skriftlig, men med tanke på dette studiet ble det av personvernmessige forhold ikke anbefalt å oppbevare personopplysninger som kunne ramme tredje person. Alle intervjuene varte fra 60 til 70 minutter.

Intervjuguiden ble brukt fleksibelt og rekkefølgen på temaene varierte fra informant til informant. Likevel ble samtlige temaer belyst under hvert intervju. Under intervjuene var jeg bevisst på min rolle som intervjuer. Det var viktig for meg at samtalene ikke gikk utenfor de aktuelle temaene. I forkant av intervjuene ble informantene informert om at avbrytelser kunne forekomme dersom samtalen skulle ta en slik retning. Informantene gav positiv tilbakemelding på at de opplevde spørsmålene som relevante. De uttrykte viktigheten av å kunne bidra til at situasjonen rundt voldsutsatte kvinner ble belyst.

Det å gå videre i intervjuguiden eller å følge informanten videre inn i et tema som man er i gang med, kan være en av de avveiningene man må gjøre underveis i intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette opplevde jeg særlig når kvinnene ble spurt om hvordan volden hadde satt sitt preg på dem. Jeg skulle gi hovedplassen til de positive hjelpsomme faktorene som var hovedformålet med studiet. Jeg tror likevel at det ble en rimelig balanse, selv om

det opplevdes litt utfordrende å stoppe noe som kjentes både viktig og riktig at de fikk snakke mye om. Det at jeg arbeider med denne målgruppen opplevde jeg som en fordel. Min kunnskap om tema var viktig for å kunne stille gode og relevante spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2015). Etter at jeg var ferdig med alle intervjuene så satt jeg igjen med en fornemmelse av å sitte på et rikt materiale, uten at det var videre analysert. Alle informantene gav mye av seg selv og jeg kjente meg berørt av historiene deres.

### **3.1.6 Transkribering av intervjuene**

Jeg valgte å transkribere intervjuene selv. Det var et bevisst valg, da jeg ønsket å ha et «eieforhold» til alle deler av prosessen. Ved å transkribere selv så ble jeg også godt kjent med materialet. Jeg kunne gå litt frem og tilbake i lydopptaket og høre stemmene, «fange» noe av stemningen og intensiteten som ikke så godt lot seg nedfelle i den transkriberte teksten. Jeg forsto at når jeg lyttet til lydopptakene så var jeg helt overlatt til mine fortolkninger og min hukommelse av intervjuene.

Transkripsjoner kan likevel aldri bli en tro kopi av intervjuet. Det er mye som går tapt når vi går fra et muntlig språk til et skriftspråk (Kvale & Brinkmann, 2015). Selve intervjuet er en sosial interaksjon mellom to mennesker, der fakter, mimikk og alle de nonverbale signalene er en del av kommunikasjon mellom mennesker. Dette kan et lydopptak aldri fullt ut fange.

Transkripsjonene hadde linjenummer. Det gjorde det lettere å finne tilbake til hele teksten dersom jeg hadde behov for å se hvor et sitat var hentet fra. Jeg bestrebet meg på å gjengi så nøyaktig som mulig alle ordene som ble sagt. Pauser og stillhet i intervjuet ble merket med et punktum for hvert sekund. Jeg skrev også «latter» i parrantes for å få fram ulike kommunikative uttrykk.

### **3.1.7 Egen forforståelse**

Ideen om at man aldri starter helt med blanke ark når man forsker på noe har flere filosofer og tenkere vært opptatt av, blant annet Jurgen Habermas (f. 1929) og Paul Ricoeurs (f. 1913) (Krogh, 2017). En særlig bidragsyter til dette har den tyske filosofen Hans - Georg Gadamer



(1900-2002) stått for. Han var opptatt av at:» hver ny forståelse forutsetter en forutgående forståelse» (Krogh, 2017, s. 49).

I møte med de fem informantene hadde jeg med meg en del forståelse for voldsutsatte kvinners situasjon. Denne erfaringen har jeg ervervet gjennom mitt arbeid som familieterapeut. I tillegg så har jeg lest faglitteratur knyttet til feltet. Erfaringsutveksling med kolleger som arbeider med det samme er også med og danner mitt utgangspunkt. Samlet sett utgjør det den forståelseshorizonten som jeg ser verden utfra (Krogh, 2017).

Kvinner som er utsatt for vold er også et problemområde som har vekket mitt engasjement og et ønske om å kunne være til hjelp. Jeg har særlig blitt berørt av kvinners årelange kamp for å skape en trygg livssituasjon for seg og barna. Jeg har hørt mange historier om manglende støtte fra hjelpeapparatet. Mange kvinner beskriver en opplevelse av urettferdighet knyttet til hvilke påkjenninger de utsatte nærmest «må tåle» eller «finne seg i», til motsetning av hva de som har ansvar for voldsutøvelsen må bære. Således er det nok også et politisk engasjement som ligger der, et ønske om å løfte frem problemstillinger som lovgiver bør bli oppmerksomme på.

Min forforståelse vil naturligvis påvirke hvordan jeg stilte spørsmålene til informantene, hva jeg valgte å gå videre på og hva jeg ble mer nysgjerrig på. Med et betydelig engasjement for voldsutsatte kvinner så vil det kunne være en reell fare at jeg som forsker vil søke å få bekreftet egne antakelser. Et stadig fokus og et blikk som er vendt innover på seg selv vil være viktig. All endring starter ved å bli bevisstgjort noe. Slik er det også med forskeren som skal holde et blikk på seg selv gjennom forskerprosessen.

### **3.1.8 Presentasjon av fenomenologi og hermeneutikk**

Den tysk-østeriske filosofen Edmund Husserl (1859-1938) betraktes som fenomenologiens grunnlegger (Zahavi, 2013). «I det fenomenologiske perspektivet retter vi søkelyset inn mot verden slik den oppleves og erfares fra et subjektperspektiv» (Thomassen, 2018, s. 83)

Fenomenologien søker å beskrive hvordan ulike fenomener fremstår for den enkelte. Det handler å få fram den meningsdimensjonen i den menneskelige erfaring (Thomassen, 2018).

«Et menneske kan ikke studeres på samme måte som en ting, men må studeres som en

person som føler, handler, tenker og mener» (Johannesen et al., 2016, s.78). For at vi skal forstå verden, må vi først forstå mennesket. « Det er mennesket som konstituerer virkeligheten og ikke omvendt» (Johannesen et al., 2016, s.79). «I fenomenologien er førstepersonsperspektivet et viktig begrep og som nettopp handler om at skal vi forstå sentrale betingelser som erkjennelse, sannhet, mening, begrunnelser osv. så er førstepersonsperspektivet en forutsetning» (Zahavi, 2013, s. 48). Det fenomenologiske perspektivet har jeg ønsket skulle påvirke studien. Det har påvirket selve problemstillingen min om å fange så mye av kvinnenes fortellinger om hva som har vært hjelpsomt og ikke snevre for mye inn. Så håper jeg at jeg videre i mine fortolkninger av funnene har kommet så tett på den meningen kvinnene tilla sine erfaringer.

Begrepet hermeneutikk handler om forståelseslære eller fortolkningslære (Krogh, 2017). Hermeneutikken har en lang historie og var i gammel tid knyttet til teologi og jus, og var mye knyttet opp til hvordan tekster skulle fortolkes, eksempelvis hvordan tekstene i bibelen skulle forstås (Krogh, 2017). «I dag er hermeneutikk knyttet opp mot åndsvitenskapene eller de humanistiske fagene, og blir ansett som grunnlaget for denne type forskning» (Krogh, 2017, s.10). En sentral person for fornyelsen av Hermeneutikken er den tyske filosofen Hans -Georg Gadamer. Han var opptatt av at vi alltid i møte med noe har med vår egen forståelse, og at det også er en forutsetning for å gripe mening også i det nye som møter oss (Thomassen, 2018). Gadamer var kritisk til Husserl som mente at man måtte sette helt til side sin egen forståelse for at fenomenet skulle kunne fremtre som det er. Gadamer var opptatt at våre fordommer ikke var et negativt begrep, men heller en rikdom som vi har med oss og er knyttet opp til den kultur og historiske sammenheng vi står i. For Gadamer er det altså ikke snakk om individuelle fordommer. Ifølge Gadamer: « kan vi ikke stille oss på utsiden av vår egen forståelseshorisont» (Thomassen, 2018, s. 87). Denne horisonten er likevel ikke noe endelig, men kan forandres underveis og utvides i møte med nye erfaringer. Dette leder oss til et annet viktig begrep, den hermeneutiske sirkel, som kan beskrive hvordan en fortolkningsprosess foregår. Det handler om en stadig bevegelse fram og tilbake mellom helhet og del i det materialet vi forsøker å forstå. «Helheten, som er den forståelsen vi har, utvides i møte med nye deler, som igjen påvirker hvordan nye deler igjen skal forstås» (Thomassen, 2018, s. 91).

## **3.2 Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)**

Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), oversatt som fortolkende fenomenologisk analyse ble utviklet av Jonathan Smith på 1990 tallet (Langdridge, 2006). IPA bygger på fenomenologi, hermeneutikk og sosialkonstruksjonisme. Forskeren i møte med informanten tenker at det er en samskaping som skjer og at ny kunnskap og innsikt er en gjensidig prosess (Langdridge, 2006). IPA er også idiografisk da den utforsker hver enkelt tilfelle (i denne sammenheng hver enkelt informant). Forskeren er opptatt i detalj å beskrive hvordan hver enkelt informant vil omtale sine erfaringer og hvilken mening informantene tillegger disse erfaringene (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

### **3.2.1 Stegene i analysen med eksempler på kodeprosessen**

Etter å ha transkribert fem intervjuer så følte jeg meg overveldet av å sitte med en stor mengde data. IPA presenterer noen nyttige steg for å gjøre analysearbeidet mer håndgripelig. Jeg oppfattet det som en god metode også for å organisere og skape oversikt over materialet på. IPA presenterer likevel ikke en veldig striks måte å analysere på og det er ikke noe helt riktig eller helt feil måte å gjøre analysen på (Smith et al., 2009). Forskeren oppfordres til å kunne være nyutviklende når det gjelder analyseprosessen. Jeg vil i det følgende beskrive de fem stegene jeg benyttet som analysen. Stegene som presenteres er ikke en tro kopi av stegene slik de presenteres av (Smith et al., 2009), men er tydelig inspirert av disse.

#### **Steg 1. lese og lese på nytt**

Dette første steget handler om å lese grunnmaterialet, det vil si transkripsjonene. Det er viktig å bremse ned tempoet og la informantene som er hovedpersonene få hovedplass for mitt fokus. For meg var det nyttig å lytte til lydopptakene for sammen med det transkriberte materialet å danne meg et overblikk over hele intervjuet, om ulike deler og overganger. Det å innta dette fugleperspektivet før man gikk mer detaljert til verks, hjalp meg til å ha med meg en slags helhet av informantenes livsverden videre i prosessen.

#### **Steg 2. Innledende analyse**

I denne delen så gikk jeg gjennom hver transkripsjon for å hente ut alt jeg kunne finne som var et svar på problemstillingen min. Jeg klipte ut problemstillingen slik at jeg hadde den foran

meg hele tiden da jeg gikk igjennom transkripsjonene for å sikre korrekt fokus. Først gikk jeg gjennom med en gul markørpenn og merket alle områder av teksten der informanten snakket om det som jeg tolket som et svar på problemstillingen.

Jeg opprettet så et nytt støttedokument som en tabell med tre kolonner. I den midterste kolonnen hentet jeg inn den uredigerte transkriberte teksten. På venstre side ble det gjort sammenfatninger av midtre kolonne som meningsfortetninger av informantens budskap. På venstre side satt jeg også inn små transkripsjoner og gylne sitater. På høyre side var det plass til mine umiddelbare tanker, refleksjoner og teori. Det ble likevel venstre siden som fikk min hovedprioritet på dette tidspunktet av analysen. Dersom det oppstod tanker og refleksjoner så skrev jeg det ned på høyre side. Nedenfor har jeg hentet inn et utsnitt av denne prosessen fra informant 2 (tabell 1.). Se for øvrig et større utsnitt fra kodeprosessen (vedlegg 4. s. 80 ).

Tabell 1.

<b>«In vivo Code»</b>  <b>Oppsummering av meningsfortetninger</b>	<b>Transkripsjoner</b>	<b>Teoretiske og personlige refleksjoner</b>
Behov for mer bekreftelser fra andre	13. Inf: I det daglige nå så opplever jo jeg at jeg trenger nok mye mer bekreftelse på at den oppfatningen jeg har av ting som skjer og virkeligheten at den stemmer.	Konsekvenser av volden  Hvordan vi er avhengig av andre og preges av andres oppfatninger av oss.  (Sosialkonstruksjonisme)
Begynte å trene, gjøre noe for en selv, fikk noen venner, økt selvtillit	34. Inf: Men det jeg begynte å gjøre når jeg kom hjem var at jeg tenkte at nå skal jeg gjøre det som er godt for meg så jeg begynte å trene og med treningen fikk jeg selvtillit også begynte jeg å være ganske mye	Resiliens  Betydningen av å ta kontroll, bestemme over eget liv

	<p>kontakt. Jeg hadde ganske mye kontakt med noen venner her i NN åååå da begynte og når jeg begynte å få den selvtiliten med at jeg begynte liksom å få venner og var mer litt mer ute og tok litt mer initiativ til på en måte bare være meg selv da og ikke bare være mammaen som gikk hjemme.....</p>	
--	---	--

### **Steg 3. Begynnende fortolkning og kategorisering**

Da hele transkripsjonen var gjennomgått og innholdet løftet inn i støttedokumentet som vist over, startet jeg med å søke å skape mening gjennom å fortolke hver enkelt informants utsagn. Jeg søkte etter sammenhenger og laget meg noen overskrifter om hva det handlet om. Hver informant fikk sin farge og jeg printet ut tabellarkene. Deretter klippet jeg ut alt meningsinnholdet i venstre kolonne, alle med farge på begge yttersidene av lappene. Slik ble det lett å finne hvilken informant de tilhørte. Høyre side i tabellen med mine tanker og refleksjoner lot jeg være igjen, men med en tanke om å kunne gå tilbake til mine refleksjoner i diskusjonskapitlet. Lappene ble lagt ut på et stort bord og sortert på noen ark med de ordene jeg hadde valgt. Jeg gjentok så denne prosessen med alle de andre informantene, vel vitende om at første gjennomgang ville også sette sitt preg på hvordan jeg fortolket de andre informantene. Jeg var åpen for å finne nye funn navn hos de andre informantene.

### **Steg 4. Kategorisering av funn**

På dette steget i analysen så satt jeg med totalt 288 utsagn fra alle informantene fordelt på 18 midlertidige funnoverskrifter. Jeg tok bort noen av disse, da det ikke var tilstrekkelig mange nok for å kunne underbygge dets verdi som et fullverdig funn. Jeg satt etter denne prosessen igjen med 15 funnoverskrifter som jeg jobbet videre med.

## **Steg 5. Ytterligere kategorisering av hovedfunn og underfunn**

Jeg hadde behov for å ytterligere kategorisere funnene og stilte meg spørsmålet: hva er det funnene egentlig handler om? Et eksempel som jeg kan trekke fram fra denne delen av prosessen er at jeg kunne se noen sammenhenger i materialet. For eksempel så snakket informantene mye om viktigheten av å bli trodd og betydningen av å ikke tenke at de hadde skyld for at volden hadde oppstått. I tillegg snakket de også om det å være sterk og at de hadde fått tilgang til en styrke i seg. Slik jeg fortolket kvinnene så forutsatte det ene funnet det andre funnet. Ved å ikke lenger kjenne på skyld, så gav det rom for å se seg selv som sterk.

Gjennom å se på materialet igjen og igjen så satt jeg til slutt igjen med fire hovedfunn og 2-3 underfunn under hvert hovedfunn. Disse funnene har fått følgende navn og presenteres videre i analysedelen:

### **1. Betydningen av å bli trodd med underfunn:**

- Fra opplevelse av skyld til ny opplevelse av styrke
- Å bli forberedt på at livssituasjonen kan bli verre etter bruddet

### **2. Betydningen av det relasjonelle med underfunn:**

- Engasjerte og støttende profesjonelle
- Gode venner, Kjærlig familie og forståelsesfulle kolleger

### **3. Betydningen av hjelp fra flere instanser med underfunn:**

- Barna får hjelp
- Gruppetilbud
- Politi, barnevern og krisesenter
- 

### **4. Betydningen av fristeder der man er trygg med underfunn:**

- Arbeidsplassen og hjemmet som trygge plasser
- Utvidelse av tryggheten, gjennom økte kontrolltiltak rettet mot voldsutøver

### 3.3 Forskningsetikk

Jeg har søkt å tilstrebe en høy etisk bevissthet gjennom hele forskerprosessen. De etiske retningslinjene skal følges med tanke på dette med informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av å delta i forskningsprosjekter (Thaagard, 2018).

Denne studien er videre godkjent av Norsk Samfunnskapelig Datatjeneste (NSD) (# 355618), (vedlegg 1 s 70). Gjennom søknadsprosessen og dialogen med NSD ble det avklart ulike forutsetninger for at studiet kunne bli godkjent. En av disse forutsetningene handlet om at informasjon knyttet til tredje person måtte forhindres. Tredje person i dette studiet ville være informantenes ekspartnere. Dette hensynet ivaretok jeg gjennom å informere informantene i forkant av intervjuet at de skulle unngå navn og gjenkjennbare kjennetegn på ekspartnere. Dette ble av alle informantene håndtert i tråd med retningslinjene.

Informasjonsskrivet, se (vedlegg 2 s. 73), som ble sendt ut til informantene i forkant av intervjuene opplyste om deres rettigheter, og om viktige sider ved personvernet og hvordan krav til anonymisering av opplysninger ble ivaretatt. I denne studien så var det særlig viktig å ha et våkent øye for at det er en særlig sårbar gruppe som utgjør mine informanter med henblikk på at de alle har vært utsatt for vold.

Informantene kan komme til å reaktivere vonde minner og således belastes gjennom intervjuet. Thaagard (2018) minner om forskerens etiske ansvar: «om å beskytte deltakerne mot uheldige virkninger av å være med i et forskningsprosjekt» (Thaagard, 2018, s.26). I informasjonsskrivet så skrev jeg om dette og om muligheten for informantene til å få en støttende og bearbeidende samtale i ettertid ved det familievernkantoret de har hatt et tilbud hvis ønskelig. For meg så ble dette også en påminner om å ha et ekstra våkent blikk på informantenes reaksjoner under intervjuet.

En annen side som jeg vil trekke fram som jeg reflekterte sammen med informantene i starten av intervjuet var den likheten som et semistrukturert intervju og en terapeutisk samtale kan ha. Når vi eksempelvis velger å følge informanten inn i et tema som er naturlig utfra et fenomenologisk utgangspunkt, så skiller dette seg kanskje ikke så mye ut fra en terapeutisk setting. Det kan da oppstå en situasjon hvor vi etter hvert må skynde oss videre

til neste tema, noe en terapeut vanligvis ikke ville har gjort i en terapitime. Dette kan avhjelpest i noe grad ved at forskeren tematiserer og anerkjenner dette før man går videre i intervjuet. Jeg snakket med alle mine informanter om dette før intervjuet startet.

Kvinnene i utvalget hadde til felles at de hadde vært utsatt for vold og fortsatt opplevde at voldsutøver fortsatte etter bruddet gjorde livet utrygt for dem. Det gjør at tilliten til menn også rent generelt kan være svekket. Jeg var observant på denne problemstillingen, da jeg er en mann som intervjuet dem. Denne problemstillingen ble ikke aktualisert av informantene gjennom intervjuene. Mitt inntrykk fra samtalene var at det ble samtaler preget av tillit, fortrolighet og trygghet. «Det er viktig at forskeren har respekt for intervjupersonens integritet, og viser hensyn til vedkommendes vurderinger, motiver og selvrespekt» (Thaagard, 2018, s. 114).

### **3.4 Validitet, reliabilitet og overførbarhet**

Får å måle kvaliteten på dette studiet så er begrepene validitet, reliabilitet og studiets overførbarhet kvalitetsmarkører som kan si noe om dette.

Validitet handler om studiets gyldighet (Thaagard, 2018). Gyldighet kan handle om grad av transparens i forskerprosessen. Jeg mener at studiet er gjennomført og vist på en åpen måte, der jeg har redegjort for de ulike sidene ved studiet. Det handler da om hele prosessen fra problemformulering, til utvalg av informanter og hvordan intervjuene har blitt gjennomført. Jeg har videre vist hvordan dataene har blitt analysert og vedlagt eksempler på kodeprosessen. Jeg har hatt en erfaren veileder som har kommet med konstruktive og viktige bidrag under hele prosessen. Det å ha en veileder som er knyttet til prosjektet er også med å styrke validiteten.

Reliabilitet handler om prosjektet gir inntrykk av er utført på en pålitelig og tillitsvekkende måte (Thaagard, 2018). Forskeren redegjør for hele forskningsprosessen, og er åpen om egen forforståelse og egne fortolkninger av data og hvilken teoretisk bakgrunn en har for egne tolkninger. Hvis det er mulig å vise til primærdata som er adskilt fra forskerens egne fortolkninger, så vil også dette være en styrke (Thaagard, 2018). Forskeren kan også la andre kompetente personer analysere datamaterialet, for å se om de kommer frem til samme



fortolkninger (Johannesen et al., 2016). Det er ingen andre som har analysert selve datamaterialet som jeg har arbeidet med. Det kunne ha styrket studiets reliabilitet om andre hadde analysert det samme materialet. Et spørsmål til studiets reliabilitet er hvorvidt jeg har klart å unngå ledende spørsmål i intervjuene. Jeg mener selv at jeg i stor grad har stilt åpne spørsmål og vært bevisst å bruke en åpen spørsmålsstilling med bruk av spørsmålsordene: Hvordan og hva. Disse start ordene brukte jeg i all hovedsak i spørsmålene under intervjuene. Jeg vil videre hevde at studiet er gjort med et forsøk på å være åpen og gjennomsiktig i alle deler av forskerprosessen.

Det er tolkningene av funnene som gir grunnlag for å se om de er overførbare til andre liknende sammenhenger. Hvis man kan vise til studier som bekrefter liknende funn som i vårt eget studie, så vil det styrke overførbareheten (Thaagard, 2018). Det er mitt inntrykk at de funnene jeg beskriver også bekreftes av annen forskning både nasjonalt og internasjonalt som jeg viser til og som jeg har inkludert i studien.

## **4. Analyse**

I dette kapitlet vil jeg presentere de funnene jeg identifiserte ved hjelp av IPA. De funn som presenteres fremkom hos alle informantene. Jeg har forsøkt å «fange» informantenes livsverden ved å gjengi mine inntrykk av både stemmebruk og følelsesuttrykk. Med dette håpet jeg å fange betydningen og viktigheten informantene selv tillagte sine erfaringer.

### **4.1 Betydningen av å bli trodd**

Samtlige informanter gav på forskjellig vis uttrykk for at det å bli trodd har vært viktig. Det gjaldt i møte med et familievernkontor eller i møte med politiet eller andre instanser. Kari uttrykte følgende om sitt møte med sin terapeut ved familievernkontoret:

*Kari: «det er vonde ting som vekker mange stygge vonde minner. Hvis du ikke tror på det lille jeg forteller deg nå, hvorfor skal jeg fortelle deg alt, hva er poenget, men med en gang jeg såhan trodde på det jeg sa...så klarte jeg å fortelle mer om hvordan jeg hadde det hjemme*

*( Kari, linje. 130)*

Kari turte ikke uten videre å fortelle hele sin historie som voldsutsatt. Hun sjekket ut den personen som hun var i samtale med først, med noen små utsagn og ventet på responsen. Dette kan handle om en indre dialog hos Kari hvor hun først hadde behov for å vite om den personen hun snakket med kunne romme og forstå hennes livssituasjon. Bevisst eller ubevisst søkte Kari etter om hun kunne ha tillit til den personen hun snakket med. Etter hvert som hun opplevde seg trodd, åpnet hun gradvis opp for mer av sine erfaringer med vold i parforholdet.

Jeg forsto Karis utsagn med utgangspunkt i hennes erfaringer og opplevelser som kunne være både vonde og skambelagte. Kari hadde kanskje i lang tid holdt en maske, noe hun hadde forsøkt å skjule. For meg gir det mening at kvinner i møte med hjelpeapparatet ikke gjør seg sårbar uten å først å ha tillit til at man blir tatt imot på en god måte.

Linda fortalte at det var til helsesøster på skolen hun først fortalte om volden. Dette var en person hun i lang tid hadde hatt kontakt med i forbindelse med oppfølging av sine barn. Linda fortalte at hun hadde tillit til helsesøster og at det var denne tilliten som hadde bygd seg opp over tid, som gjorde at hun turte å fortelle om volden. Da jeg snakket med henne om helsesøsters betydning sa Linda at hun ante at helsesøster skjønnte hva hun og barna levde i før hun egentlig sa noe, og at det var helsesøster som etter hvert spurte frem volden.

Utfra samtalene med informantene kom det frem at det er individuelle forskjeller i hvor lang tid de trengte for å bli trygge. Noen vil kunne ha behov for å utvikle trygghet i en relasjon over tid. For andre går det raskere. For Linda var det også av betydning at det var helsesøster som tok initiativ til at volden ble satt ord på.

Informantene tok det ikke som en selvfølge å bli trodd på av de profesjonelle. Noe av grunnen for dette kan handle om at mange kvinner gjennom å ha bli utsatt for vold har mistet noe av egen naturlig selvhevdelse. Kvinner kan dessuten se på voldsutøvelsen som deres egen feil (Narud, 2014).

#### **4.1.1 Fra opplevelse av skyld til ny opplevelse av styrke**

Informantene beskrev en endring fra en opplevelse av skyld til en erfaring av styrke. Dette er et viktig funn i studien og var både interessant og spennende. Jeg hadde ikke forventet at

ordet «styrke» skulle være et ord som alle informantene snakket om på litt ulikt vis. Det ser ut som om informantene gikk igjennom en endringsprosess i sin forståelse av volden. Denne endringsprosessen startet for flere av kvinnene i terapisaftalene ved familievernkontoret. Kvinnene hadde alle fortellinger om hvordan de så seg selv som ansvarlige for volden. De tenkte at det var de som skulle få hjelp til å få forholdet til å fungere. Flere manglet ord og begreper på det de erfarte. Samtalene ble for informantene «døråpnere» til ny forståelse. Når jeg ser tilbake på disse intervju situasjonene så blir jeg oppmerksom på hvor stor denne erfaringen har vært. Det var som de uttrykte en stor forbauselse som jeg tolker som en virkelig aha- opplevelse. Det var noe med stemmene, kraften i stemmene og det nonverbale uttrykket som de uttrykte som gav meg inntrykk av at dette hadde hatt stor betydning. Det var som om informantene kunne legge en tung bølge vekk. Min hovedfortolkning knyttet til det som kvinnene erfarte er at et nytt narrativ kommer inn når et annet narrativ går ut. Når man ikke lenger forstår seg selv som årsak til vanskene så gir det mer mening å tenke seg som sterk som har klart å overleve i det som har vært og som fremdeles er vanskelig.

Maria uttrykte dette perspektivet:

*Maria: mm, men er du alene og ikke søker den hjelpa eller de samtalene så føler du faktisk at det din feil, da blir de jo syke da, fulle av angst og gjerne paranoide og ensomme. Intervjuer: Ja, så den bekreftelsen at du er frisk og at der er helt naturlige reaksjoner på den enorme belastningen du har levd i. Maria: Veldig viktig for de utsatte å høre at det ikke er noe galt med dem. (Maria, linje 391-392)*

Maria vektla sterkt betydningen av å møte noen som kan se ens situasjon utenfra. Flere av de andre informantene bekreftet også dette med at de gradvis ble tilvennet en situasjon i parforholdet over tid der ens vurdering av normalitet ble visket ut. Det å få en forståelse for at ens reaksjoner var normale var betydningsfullt for alle informantene. Alle informantene snakket om det å kjenne seg sterk. Noen uttrykte å få tilgang til en styrke i seg selv.

Kari satte ord på sin prosess på denne måten:

*Kari: Fordi de gangene han var som han var, jeg følte meg som ingenting, jeg følte meg så liten, jeg og barna krympet nesten sammen og vi satt der og han hadde jo veldig stor makt over oss, men etter at jeg hadde vært på familievernkontor og fikk*

*vite hva det var, de 14 dager når han kommer hjem og begynner å lage bråk, ungene griner etter 15 minutter han har kommet inn... da nektet jeg å gi ham den makten. (Kari, linje 183)*

I dette utsagnet så Kari tilbake på tiden fra bruddet med partneren og frem til i dag. Hun analyserte sin egen situasjon. Styrken som kom til uttrykk på slutten av sitatet, henger sammen med en ny forståelse av det hun levde i. Det kom noen utenfra som hjalp henne til å se sin situasjon på en ny måte. For Kari så var det familievernkontoret.

Else fortalte at for henne så var det familien som ble en døråpner og som satte i gang hennes prosess, da hun turte å fortelle sine foreldre om volden som hun var utsatt for. Else fortalte:

*Else: Plutselig var jeg bare klar. Plutselig fikk jeg en enorm styrke i meg, akkurat som en stolpe som gikk rett igjennom meg, det er veldig vanskelig å forstå, men jeg ble bare, nå visste jeg det, nå var jeg klar, da ble jeg bare veldig praktisk. (Else, linje 231)*

Litt senere i intervjuet med Else så snakket vi mer om denne styrken som hun opplevde å få:

*Intervjuer: Har du tenkt noe mer om hvordan den kom til deg eller hva som...Else: Nei, det kan jo ikke forklares. Intervjuer: det kan ikke forklares. Else: men den styrken har vært i meg etterpå, (Else linje 236-238).*

Else kunne ikke forklare hvor styrken kom fra. Hun fikk en slags klarhet over seg. Styrken gjorde henne handlingsrettet, hun ble praktisk og målrettet.

Maria fortalte med engasjert stemme at det har særlig vært en setning som hadde brent seg fast hos henne og som hadde vært veldig anerkjennende og viktig i hennes situasjon. Det handlet om at hennes reaksjoner kunne ses som normale reaksjoner på unormale hendelser.

Jeg spurte henne:

*Intervjuer: Og se på all den kampen og alt du har gjort er normale reaksjoner på en ikke sant, ja igjen... Og hva kan du tenke om deg selv da? Maria: Jeg er faktisk litt sterk. Intervjuer: Ja. Maria:...tenker jeg da. Intervjuer: Ja. Maria: men jeg går ikke lenger enn det, da kan jeg gi meg et lite smil og tenke at så sterk og flink du er som klarer å stå i det og ikke gi opp, fordi det er så lett å gi opp. ( Maria, linje 416-420)*

Maria gav seg selv en god tilbakemelding. Hun løftet seg selv opp ved å se seg selv som mestrende tross tøffe omstendigheter.

#### **4.1.2 Å bli forberedt på at livssituasjonen kan bli verre etter bruddet**

En viktig motivasjon for å gjøre denne studien var min erfaring fra å ha snakket med kvinner som fortalte at situasjonen fortsatte å være vanskelig i lang tid etter bruddet. I møte med informantene i denne studien synes jeg å få bekreftet dette inntrykket. Det som viste seg å være hjelpsomt for informantene var å bli forberedt på at situasjonen kunne bli verre etter bruddet.

Ingrid fortalte at hun hadde fått råd om hvordan håndtere situasjonen i etterkant av bruddet. Hun skulle huske å skrive ned og dokumentere hva som hendte. Hun fortalte at hun ble forberedt på at det verste ville komme etter bruddet noe hun selv gav uttrykk for stemte godt for hvordan hun selv opplevde det.

Kari fortalte at det var av betydning for henne å høre fra familieterapeuten at situasjonen kom til å bli verre. Hun trengte å tenke igjennom ulike situasjoner og legge planer for ulike scenarioer. Hun uttrykte det slik:

*Kari: Jeg var forberedt, jeg begynte å forberede meg selv mot den lange og tunge kampen, (Kari, linje 322)*

Da Kari ble forberedt, så førte det til at hun mobiliserte krefter og energi. Hun søkte å styrke seg i møte med de utfordringene som ventet. Informantene gav uttrykk for at det var viktig å vite hvordan «veien» kunne komme til å se ut. Det er greit å vite hvilke «fjelltopper» en skal over. Det å ha realistiske forventninger gjør kanskje også skuffelsene mindre.

## **4.2 Betydningen av den relasjonelle kontakten**

Dette er studiets andre hovedfunn, belyst gjennom ulike typer relasjoner. Jeg spurte om betydningen av ulike relasjoner når jeg intervjuet informantene. Ikke overraskende så fortalte alle informantene om viktigheten av å ha mennesker rundt seg. Informantene gav uttrykk for at de hentet ut ulike typer støtte og hjelp fra de ulike relasjonene de inngikk i.

#### 4.2.1 Engasjerte og støttende profesjonelle

Maria gav et sterkt og følelsesladet uttrykk når hun beskrev betydningen av det relasjonelle i kontakten.

*Maria: Istedenfor å bli bitter, begynne med rus, liksom at de skulle gå en slik type vei, at jeg heller har valgt å søke og at jeg har de sterke personene som familieterapeuten, legen og psykologen som står og heier på meg. Ja for det er det de gjør. Intervjuer: De heier på deg, ikke sant, så du har, så du opplever en dyp en sånn, legen, familieterapeuten og psykologen og troen også kanskje som en sånn heiagjeng på deg. Maria: Absolutt....og det er noe som løfter en veldig opp. Intervjuer: Ja. Maria: og det er kjærlighet. Intervjuer: Det er kjærlighet ja. Maria: ja da får du kjenne kjærlighet igjen plutselig. Intervjuer: Heiagjeng er kjærlighet. Det synes jeg er et godt bilde. Mm Ja..hvordan merker du det i kroppen din..Maria: Jeg merker...begynner mange ganger å grine, for det er så overveldende, ja og jeg er veldig takknemlig. Intervjuer: Ja. Maria: Og jeg blir veldig glad...så kan jeg slippe frykten. Intervjuer: Og så kan du slippe frykten... ( Maria, linje 474-486)*

For Maria så hadde kvaliteten i disse relasjonene en direkte livgivende og helende virkning. Det handler ikke her primært om terapeutiske metoder eller behandlingsteknikker, men om mennesker som virkelig bryr seg om og som har et engasjement i den enkelte som skaper en følelse av virkelig å bli sett. Dette står i sterk kontrast til volden de har erfart i parforholdet, der relasjonen har vært mye preget av makt og kontroll. Det får meg videre til å tenke at det kanskje er særlig viktig for mennesker med slike erfaringer å møte varme, vennlige og empatiske fagfolk.

Else fortalte at for henne så betydde det mye at terapeuten husket hva de sist snakket om, selv om terapeuten hadde mange andre klienter, så imponerte det henne at de kunne gå rett på, uten å begynne på nytt. Hun trengte ikke å fortelle sin historie fra starten av. Else opplevde det om en effektiv hjelp. For Else så ble det en kontinuitet i oppfølgingen.

Relasjonen var opprettet. Else opplevde å bli husket fra gang til gang og ikke bare være som et nummer i rekken av andre.

Ingrid så også nytteverdien av tilbudet ved familievernkontoret. Slik jeg forsto Ingrid så var det av betydning for henne å ha et tilbud over tid, noen som var der og som hun kunne søke til i perioder som var ekstra vanskelige. Det at Ingrid hadde behov for å «sortere hjernen» forteller meg at for Ingrid er det mange problemstillinger hun skulle forholde seg til samtidig.

Hun uttrykte det slik:

*Ingrid: Så det blei fra sommeren ja det var to år hadde jeg det. Så det var utrolig...det var utrolig bra jeg og i de prosessene var det også mange rettsaker og slike ting og det å kunne å komme å sortere hjernen litt da i de prosessene var helt supert...virkelig. (Ingrid, linje 129)*

Det er en fellesnevner for alle informantene når de omtaler de profesjonelles betydning. De trekker fram betydningen av å ha en medvandrer som følger en og som står ved ens side. Det uttrykkes ganske presist i ordet «heiagjeng» som Maria uttalte. Informantene var opptatt av å møte fagpersoner for ulike tjenester som evnet å skape en trygg plass, der man ble tatt på alvor og ikke minst: noen som kjente til deres situasjon og kunne være der over tid.

#### **4.2.2 Gode venner, Kjærlig familie og forståelsesfulle kolleger**

Alle informantene hadde venner, familiemedlemmer og arbeidskolleger som kjente til at de hadde vært utsatt for vold. Det som jeg mener kommer frem av samtalene med informantene er at det er forskjellig støtte og hjelp de benytter seg av, alt utfra om det er vennekontakter, familiekontakter eller kolleger. I det følgende ønsker jeg å gi en bredde i ulike type erfaringer informantene har gjort seg.

Linda fortalte:

*Linda: Nei, det er jo lettere å snakke med vennene om problemene enn å gå til min søster å snakke om det, det er lettere på en måte å bruke henne til å passe ungene, eller kunne gå opp der hvis vi trenger å lufte oss litt, (Linda, linje 431)*

Linda brukte vennene til å samtale om problemene og familien til mer praktisk bistand. Flere av informantene uttrykte at familien selv var sterkt berørt av den volden som

deres datter eller søster erfarte. De kunne også selv ha vært i kritiske hendelser med voldsutøver. Flere av informantene fortalte at de ønsket å skåne den nærmeste familie, samtidig som de også ønsket seg støtte og forståelse fra familien.

Da informantene snakket om at de kunne snakke med venner om problemene så fortalte de også at venner kan være raske med å gi råd. Maria uttrykte det slik:

*Maria: mm men det er mange mennesker som er sånn at: «at du ikke gjør sånn, at du ikke tenker sånn, jeg skal gi deg et råd, og da tenker jeg nei, vet du hva jeg har faktisk ikke spurt om råd. (Maria, linje 446)*

I forlengelsen av dette sa Maria også at råd for henne ble noe som trigget henne, da det minnet så mye om partneren som utøvde mye av den type kommunikasjon. Det er snakk om en kommunikasjon som preges mer av en monolog enn en dialog. Kvinnene kunne fort føle seg dumme som ikke visste bedre.

Ingrid fortalte dette om betydningen av vennekontakter:

*Ingrid: De åpna hjemma sine for det første og jeg har sovet masse rundt hos venner. Jeg fikk opprettholde del av de faste rutinene vi hadde med vennepar som var felles for oss, det var veldig veldig viktig for meg og ungene egentlig. Vi hadde fast fredagstaco hos et par og hos annet par fikk jeg sove når jeg måtte være fem dager vekk fra huset ehe.. (Ingrid, linje 147)*

Slik jeg oppfattet Ingrid så ser det ut som om venner har vært viktig for å en kontinuitet i opprettholdelse av hverdagsrutiner. Midt i en vanskelig livssituasjon så hadde Ingrid en bevissthet om å minske voldens konsekvenser for å kunne leve livet slik hun ønsket at livet skulle leves. Hun ønsket å verne om viktige verdier for seg og barna og hun brukte sitt vennenettverk for å kunne oppfylle det. Ingrid fortalte om flere vennekontakter og det rom det gav for at de kunne fylle flere ulike behov Ingrid hadde.

Flere av informantene har snakket om at venner og familie kan ha et helt annen oppfatning av deres ekspartner. De fortalte at de hadde erfart at partneren kunne gi et glansbilde av seg selv utad, da de hadde vært sammen med venner og så en helt annen når de hadde vært alene med partneren. Flere fortalte at det er som å vri om på en bryter. Kari fortalte om betydningen av at nettverket fikk ny forståelse:



*Kari: Det betyr veldig mye for meg å ha andre personer, familie, nettverk, familie og venner..å det betyr veldig mye fordi.. nå er jeg ikke redd for å snakke, å fortelle. Og for dem å høre den andre siden av den hyggelige mannen, fantastisk han er flott å se på, er det sant , ja, det hadde vi ikke trodd på. (Kari, linje 282)*

Kari hadde lenge hatt en usikkerhet og vært redd for ikke å bli trodd, fordi hun tenkte at nettverket hennes hadde dannet seg et veldig positivt bilde av partneren. I den videre samtalen med Kari om venners betydning så fortalte hun at hennes vennenettverk fortalte om ting de hadde lagt merke til som hun selv hadde glemt. For Kari er vennene med på å bekrefte og kanskje også styrke og forsterke hennes egne opplevelser ved at de har lagt merke til noe som Kari ikke var bevisst. Samtidig får nettverket også et mer sammensatt bilde enn de tidligere hadde. For informantene var det en viktig dimensjon i vennskapene der en kunne dele en felles forståelse og erfaring. Andre venner som ikke kjente kvinnenens eks partnere kunne også vise støtte om ikke på samme måte.

Else formidlet betydningen det har vært for henne å ha familie rundt seg. Hun fortalte på et tidspunkt så hadde hun behov for øyeblikkelig å ta med seg barna å flytte. Hun fikk høre av foreldrene at hun kunne bo hos dem på ubestemt tid. Else sa dette om viktigheten av familie:

*Else: Og jeg tenker det at uten en sterk familie så står man litt svakt. Intervjuer: står litt svakt, man trenger faktisk..Informant: Ja man gjør det, man har et system rundt seg som hjelper, men allikevel så trenger man familie. (Else, linje 438)*

Else trakk frem det ubetingede som en dimensjon som familien utgjorde. Familien var der alltid og stod der for henne. Else tenkte at det å ha et system rundt seg av hjelpere ikke var nok. Det vil være begrensninger i hjelpeapparatet og en familie kunne være med å yte en type støtte som det offentlige hjelpeapparatet ikke kunne. De andre informantene var også opptatt av dette perspektivet.

### 4.3 Betydningen av hjelp fra flere instanser

Vold i familien får følger for barna. For alle informantene har det vært viktig at barna har fått hjelp. Samtlige informanter hadde som følge av volden hatt kontakt med flere instanser, som politi, barnevern og krisesenter. Gruppetilbud for voldsutsatte i regi av familievernkontor hadde hatt betydning for kvinnene, i tillegg til det individuelle tilbudet de hadde mottatt ved familievernkontoret.

#### 4.3.1 Barna får hjelp

For informantene så hadde barna og barnas situasjon førsteprioritet. De knyttet også mye av egen livskvalitet til at barna fikk det bedre.

Else sa dette om betydningen av barnets situasjon når livet var som mørkest:

*Intervjuer: Hva var det som holdt deg i live når ting var som mørkest? Else: ...når jeg var i forholdet? Intervjuer: Ja. Else: ...det var jo ungene, tenker jeg, prøvde å gjøre det beste for de, (Else, linje 90-93).*

Slik jeg forsto Else så opprettholdt hun fokus på barnas situasjon og fant mening i å være det trygge ankerpunktet for barna. En annen informant fortalte at hun og barna ble et team, i den vanskelige situasjonen før bruddet.

Linda uttrykte seg slik i intervjuet:

*Intervjuer: Ja...hvis du skulle summere opp der du er nå, hvis du tenker på alt som er betydningsfullt for deg, sånn litt blanda ting, hva vil du si da, hva er. Linda: det som har betydd mest av alle de positive tingene han eldste gjør nå. Intervjuer: Ja. Linda: at han går på skolen, han fungerer bedre, han kommuniserer med hun minste, at han bare er og kan være av og til da, hvilken som helst 13 åring. (Linda, linje 362-365)*

Linda gledet seg over fremgangen som sønnen viste og så at sønnen nå mer som en vanlig 13 åring, og ikke så mye definert utfra en gutt med betydelige smerteuttrykk som følger av å ha levd med vold i familien.

For informantene har det vært utfordrende å samarbeide med ekspartner omkring barna etter samlivsbruddet. I dette funnet ligger det et budskap og et ønske fra informantene om en samværsordning som kan være trygg for barnet. Else uttrykte det slik:

*Else: Jeg skal ikke skade barna, men samtidig så må det skje såpass mye skade for at jeg kan stå for det som på en måte jeg mener han at han altså ikke er kompetent til å ta seg av barna, det må bevises. (Else, linje 329)*

Else uttrykte et dilemma. Hun tenkte at hun var ansvarlig for at barnet ikke blir utsatt for skadelig samvær utfra sine: «barnets beste vurderinger». Dette ansvaret tenker jeg at mange kvinner legger på seg selv. I tillegg til at de kan oppleve det som et pålegg fra barneverntjenesten. I retten derimot opplevde kvinnene i studien at det måtte føres bevis for deres bekymringer og at det var vanskelig å vinne frem med egne synspunkter.

#### **4.3.2 Gruppetilbud**

Flere av kvinnene hadde deltatt i kvinnegrupper for voldsutsatte ved familievernkontoret. Dette hadde vært et tilbud som de fortalte hadde vært til god hjelp. Ingrid fortalte dette om tilbudet:

*Ingrid: Men når jeg fikk komme i den kvinnegruppa ehe så er det noe av det aller beste som har skjedd meg i prosessen etterpå. Da traff jeg jo andre som hadde liknende historier og vi tok tak i helt konkret ting som do and dont's holdt jeg på å si. (Ingrid, linje 103)*

For Ingrid så hadde et gruppetiltak noen fordeler som kanskje ikke et individuelt tilbud hadde på samme måte. Her kunne de utveksle erfaringer og gi hverandre råd. Jeg tror det er lettere å ta imot disse rådene de får av hverandre, fordi rådene er erfaringsbaserte og ikke kommer fra «forståsegpåere». Det blir mer troverdig. Det henger nok sammen med at andre ikke har den samme gjenkjennelsen som andre i samme situasjon kan ha.

Kari gav uttrykk for at det å være i et gruppetilbud opplevdes som en slags trøst, det var et godt sted å være. Det var godt å møte andre som hadde liknende opplevelser som seg selv.

### 4.3.3 Politi, barnevern og krisesenter

Alle informantene hadde hatt kontakt og oppfølging av flere instanser. I tillegg til politi, barnevern og krisesenter så har enkelte fått oppfølging av ABUP, psykologer og Stine Sofie stiftelsen for å nevne noen.

Maria fortalte at hun opplevde å få hjelp da det stod om livet:

*Intervjuer: Redda i siste liten...Ja...Redda ut av det. Maria:mm. Intervjuer: Og når du ble redda ut av det så ble du redda ut på en god måte? Maria: Ja, da ble jeg kjørt av politiet til krisesenteret, ( Maria, linje 154-156).*

Slik jeg forso Maria så hadde det vært viktig at «øyeblikkelig hjelp» funksjon fungerte og at både politi og krisesenteret ble koplet på. Flere av informantene har liknende positive opplevelser av politiets bistand. Flere av informantene hadde vært i kontakt med politiet jevnlig. Det fremgår av materialet viktigheten av at politiet husker ens situasjon. Det var ikke lett for informantene å bli møtt med generelle råd. Det at ens situasjon ble tatt på alvor og at politiet iverksatte nødvendige tiltak, var betydningsfullt for alle informantene.

Else beskrev dette om sin kontakt med saksbehandler i barneverntjenesten:

*Else: Og var veldig spent på hun. Var veldig ung, og så var hun helt fantastisk, superengasjert i jobben sin, så hun har vært helt fantastisk hele veien, engasjerte seg, gav mange råd, jeg har spurt masse, hun har stilt opp i øst og vest, hun var helt nydelig rett og slett. ( Else, Linje 293)*

Slik jeg forsto Else så ble hun møtt på sine behov og opplevde seg aldri avvist. Hun opplevde også en tjeneste som tok betydelig ansvar og jeg får den tanken at Else ikke erfarte å stå alene, men hele tiden hadde barneverntjenesten tett på sin situasjon.

### 4.4 Betydningen av fristeder der man er trygg

Alle informantene uttrykte det som betydningsfullt at de hadde noen steder der de kunne være trygge. Informantene beskrev dette som fristeder, der de ikke var redde og gikk med en økt beredskap.

#### 4.4.1 Arbeidsplassen og hjemmet som trygge plasser

Else satt ord på betydningen av hjemmet som en trygg plass. De andre hadde liknende historier.

*Else: Ja. Eh. Til tross for at livet er vel så ekstremt nå som det var på grunn av han, så har jeg det veldig godt, med ungene og vi har det veldig godt sammen. Vi koser oss og har det fint. Intervjuer: har det fritt og koser dere?. Else: ja, samtidig så vi flyktet jo fra en mann som og hans familie som oppsøker oss alle veier, men. (Else, linje 123-125)*

Informantene la stor vekt på å ha tilknytning til arbeidslivet, selv om flere hadde måttet jobbe redusert som følge av den volden de hadde vært og delvis fremdeles opplevde. Ingrid sa dette om jobbens betydning:

*Ingrid: Ja altså for meg så har jo jobben vært det som har holdt meg opp egentlig hele veien. Fordi at der kunne jeg legge vekk alt det andre og bare være den som jeg var kjent med å være hele veien. (Ingrid, linje 113)*

Slik jeg forstod Ingrid så fikk jobben frem andre sider ved henne. Ofte vil volden kunne definere en som et offer. I jobbsammenheng så fikk hun tilgang på seg selv igjen, den personligheten hun egentlig ville identifisere seg med.

Linda fortalte at for henne så betydde jobben mestring. Hun fortalte at hun opplevde seg etterspurt og en viktig person der hun jobbet. Dette stod i sterk kontrast til hvordan hun opplevde seg i relasjon til partneren mens hun var i forholdet.

Kari knyttet disse tankene til det å være i jobb:

*Kari: Jeg synes det er veldig veldig viktig. For det første..eh jeg kopler det ut, jeg vet at barna har det fint på skolen, men når jeg er på jobb så kopler jeg ut faren og alt styret, jeg fokuserer på jobb, kommer hjem, jeg parkerer bilen der, hiver vesken inn her, går til barnehagen og henter han, kommer hjem og lager middag og så begynner jeg å tenke på en måte, når jeg har lagt barn, eller hvis jeg får mail fra advokat eller og da, men hvis jeg ikke hadde vært på jobb, så hadde det surret her. (Kari, linje*

For Kari så var det godt å ha rutiner i hverdagen, og jobben inngikk i det. Betydningen av rutiner er også nevnt av de andre informantene som viktig. Rutinene var med å fortrenge bekymringsfulle tanker hos informantene.

Når hjemmet ble beskrevet av informantene som et bedre sted så er det primært fellesskapet med barna som ble trukket frem hos informantene og som uttryktes slik av Else:

*Else: Eh. Til tross for at livet er vel så ekstremt nå som det var på grunn av han, så har jeg det veldig godt, med ungene og vi har det veldig godt sammen. Vi koser oss, vi har det fritt, (Else, linje 123).*

For informantene var det en forutsetning for å leve gode liv at de ikke var redde. Ved høy utrygghet så tenker jeg at en vil kunne gå inn i et overlevelsesmodus der typiske flukt, frys eller kamp modus iverksettes (Siegel 199).

#### **4.4.2 Utvidelse av tryggheten, gjennom økte kontrolltiltak rettet mot voldsutøver**

Alle informantene beskrev ulike trygghetstiltak som nyttige, det være seg voldsalarm, besøksforbud eller det å kunne bo på hemmelig adresse.

Samtidig så har alle informantene et klart og tydelig budskap, om en urettferdighet knyttet til dette. Kvinnene er samstemte om at det er voldsutøver som i større grad må bære byrden i kraft av å utgjøre en trussel. Else uttrykte det slik i samtale med meg:

*Else: jeg har lest at du kunne få den som utøver volden kunne få et eller annet på seg at det var den som var redd for han som kunne se til enhver tid hvor han befant seg, at det, syntes jeg var veldig rettferdig. (Else, Linje 168-169)*

Else snakket her om omvendt voldsalarm som voldsutøver skulle måtte ha som en mer rettferdig fordeling av sikkerhetstiltakene.

Det var et ønske fra informantene at sikkerheten og tryggheten kunne økes, ikke ved å ta vekk de tiltakene som var, men øke sikkerheten ytterligere ved at flere tiltak ble rettet inn mot voldsutøver. Den daglige påminnelsen informantene fikk om å være et offer for vold i kraft av sikkerhetstiltakene, var tydelig hos informantene. Det er tydelig at informantene

uttrykte en harme over at utøver tilsynelatende kunne gå videre i livet mens de selv satt igjen med betydelige utfordringer i livet som en følge av volden de hadde vært utsatt for og som fortsatt satte spor.

## 5. Diskusjon

I dette kapitlet vil jeg diskutere studiens funn. Funnene drøftes med utgangspunkt i problemstillingen, relevant teori og forskning.

Diskusjonen vil ta utgangspunkt i følgende temaer:

1. Betydningen av å bli trodd for voldserfaringer i parforholdet.
2. Ny historie om styrke – Narrativ terapi som metode.
3. Relasjonens betydning i terapi.
4. Betydningen av uformelle nettverk.
5. Trygghet er avgjørende for god livskvalitet.

### 5.1 Betydningen av å bli trodd for voldserfaringer i parforholdet

For informantene i dette studiet var det å bli trodd helt avgjørende for å kunne starte bevegelsen ut av et voldelig forhold. I en norsk kvalitativ studie om kvinners erfaring med partnervold (Hansen et al., 2009), vektla informantene betydningen av bekreftelse på egen virkelighetsoppfatning som viktig i bruddprosessen. Denne bekreftelsen kunne komme fra fagfolk som kvinnene oppsøkte eller fra andre i kvinnenenes bekjentskapskrets.

Betydningen av å bli trodd bekreftes også i en engelsk studie (Abrahams, 2007). Studien søkte å finne svar på hva voldsutsatte kvinner opplevde som betydningsfull støtte og hjelp. Kvinnene hadde alle hatt et tilbud ved krisesenter for kvinner. Undersøkelsen omfattet 23 kvinners erfaringer og beretninger om hva de opplevde som viktig for de i sin helingsprosess. For kvinnene var det også viktig at det å bli trodd også måtte ledsages av å bli møtt med en ikke dømmende holdning. Kvinnene i undersøkelsen opplevde de stod i mange vanskelige dilemmaer og valg situasjoner. Det var da viktig for dem at de valgene som de

foretok ble akseptert, selv om det for helperne kunne fremstå som utforståelige (Abrahams, 2007).

Ut fra et sosialkonstruksjonistisk perspektiv så vil mening og forståelse skapes i samhandling med andre. «De virkeligheter vi lever i er et resultat av de samtaler vi er involvert i» (Gergen, 2010, s. 16). Kvinnene som jeg snakket med hadde flere fortellinger om at partnerne stadig fortalte at deres oppfatninger ikke stemte og at de kunne rettferdiggjøre volden i noe som kvinnene sa eller gjorde galt. Denne type påvirkning førte til at flere av kvinnene som jeg intervjuet hadde begynt å tvile på egen virkelighetsoppfatning. Mange kvinner som er utsatt for vold opplever dessuten isolasjon fra omverdenen fordi voldsutøveren har snevret inn deres bevegelsesfrihet. Kvinnene kan også isolere seg da de kan oppleve skam og skyldfølelse (Narud, 2014). Det gjør at kvinnene ikke får andre stemmer enn den relasjonen de står i. Det sosialkonstruksjonistiske perspektivet gir likevel mulighet for at mennesker kan skape ny mening og forståelse av sin situasjon i en annen relasjonell kontekst. Et hvilket som helst ord, setning eller oppfatning som virker helt logisk i en sammenheng, kan bli redusert til ingenting eller få en helt annen mening i en annen relasjonell sammenheng (Gergen, 2010). Andre fortellinger oppsto nettopp hos kvinnene i min studie da de fortalte om det betydningsfulle ved å gå i individualterapi ved familievernkontoret. En av kvinnene fikk en «aha» opplevelse av å kunne plassere ansvaret for volden på voldsutøver. En annen av kvinnene fikk nye ord, begreper og kunnskap om vold som skapte ny forståelse som var med å starte hennes løsrivelsesprosess fra partneren.

Et annet teoretisk blikk på dette med den betydningen informantene gir av det å bli trodd, kan vi hente fra systemteorien som ble utviklet av Ludwig von Bertalanffy på slutten av 1930 tallet. Gregory Bateson (1972) tilpasset systemteorien til å omhandle hvordan vi forstår menneskelig interaksjon. Ifølge Gregory Bateson (1972), kan systemer endre seg gjennom forskjeller som er passende og inspirerende. Det å bli trodd fremstår for informantene som en forskjell som er av betydning. Informantene fikk en «aha» opplevelse hos terapeuten, når terapeuten stilte spørsmålet: «ser du at det ikke er hos deg det ligger»?

I den engelske undersøkelsen av Abrahams (2007) var det betydningsfullt for kvinnene at deres valg ble anerkjent av terapeutene, selv om valgene for terapeutene kunne fremstå som uforståelige. I systemisk praksis så er det helt grunnleggende å anerkjenne mennesket



som ekspert i eget liv. «Terapeuter er oppdratt til å anse klienten som den fremste eksperten på eget liv og at våre råd er mindre betydningsfulle enn den innsikten klienten selv kommer frem til» (Næss, 2017, s. 435). Det betyr ikke at terapeuten skal forbli taus eller usynlig. Det handler mer om en likeverdig og demokratisk terapeut og klientrelasjon. Systemisk praksis er forankret i et systemteoretisk perspektiv som ser på terapeuten som del av klientsystemet, mer enn en person som intervensjonerer som en «ekspert» utenfor systemet (Johnsen & Torsteinsson, 2012). Således blir det naturlig å anerkjenne alle bidrag som en gjensidig utveksling og påvirkning mellom terapeut og klient. Terapeuter kan ha mye kunnskap om og erfaring med å arbeide med kvinner utsatt for vold. Denne kunnskapen kan imidlertid ikke brukes til å vite hvordan det er å være akkurat den kvinnen som kommer for å søke hjelp. Å innta en ikke vitende holdning dreier seg om at terapeuten beholder sin nysgjerrighet og prøver å fange den konkrete livsverden til den aktuelle kvinnen terapeuten snakker med. «I en samarbeidsbasert dialogisk praksis ønsker man å unngå en klassifisering og generalisering av de menneskene vi møter» (Næss, 2017, s. 275).

Informantene i min undersøkelse opplevde det utfordrende å bli trodd i sammenhenger der instanser forholdt seg til både de og ekspartner. For kvinnene var det spesielt bekymring om ekspartner kunne gi barna en trygg og god omsorg. En bekymring som først måtte bevises før bekymringen ble tatt på alvor. Informantene opplevde at det måtte bli påvist et skadelig samvær før endringer kunne gjøres i tingretten.

I studien om kvinners erfaring med partnervold (Hansen et al., 2009) beskrev flere av informantene at de var redde for ikke å bli trodd og redde for å bli oppfattet som bitre ekskoner. Det var særlig barnevernet og politiet de vegret seg å gå til. Flere av informantene beskrev at de ble mistrodd av disse instansene. Kvinnene i denne studien mente at det skyldtes at mennene ofte gjorde et godt inntrykk overfor instansene og skapte et «falskt» bilde av situasjonen (Hansen et al., 2009). Det som skaper dette situasjonsbildet tror jeg henger sammen med hvordan volden har preget kvinnene og hvordan dette har kommet til uttrykk hos kvinnene i møte med f.eks barnevern og politi. Kvinner kan ha lav selvtillit, føle en opplevelse av maktesløshet og tvil om egen dømmekraft (Narud, 2014). Videre har ofte kvinner en høy grad av kroppslig aktivering som gjør at kvinner kan slite med konsentrasjonsproblemer og dårlig hukommelse (Narud, 2014). Med bakgrunn i dette og også ut fra egen erfaring, så tror jeg kvinner kan fremstå overfor andre som redde, forvirret,

usikre, forsiktige og kanskje også usammenhengende. Mannen derimot kan opptre som mer samlet, handlekraftig og oppleves som mer ressurssterk. Der volden har handlet om utøvelse av makt og kontroll, kan partneren ha tatt kontroll over økonomien og innskrenket kvinnens bevegelsesfrihet også på annet vis (Narud, 2014). Dette gjør at voldsutsatte kvinner på så mange vis føler seg underlegen mannen. Om ikke hjelpeapparatet kjenner til disse mekanismene kan de lett misoppfatte situasjonen.

Innenfor familievernets tilbud så kom denne problematikken til uttrykk hos informantene ved meklingsordningen. De hadde positive opplevelser av å bli trodd i det individuelle terapitilbudet de hadde i familievernet. De beskrev imidlertid den obligatoriske meklingen ved samlivsbruddet som mer utfordrende. Meklingens formål er at foreldre skal lage en foreldresamarbeidsavtale om barna. Temaene i mekling vil blant annet handle om hvordan tiden med barnet skal fordeles mellom foreldrene samt hvilket bosted barnet skal ha. I møte med en mekler som tilstreber å være nøytral kan det skapes et rom for en usikkerhet hos kvinnene. En usikkerhet å bli trodd på sine bekymringer om ekspartner kan være en trygg og god omsorgsperson for barna. En av informantene opplevde at ekspartner nærmest «kuppet» rommet og tok regien på samtalen. Fra mine samtaler med voldsutsatte kvinner så er bekymringen for partners kontakt med barna etter et samlivsbrudd, noe som holder mange tilbake fra å bryte ut av forholdet. Samtidig så kan det også være slik at kvinner ikke alltid finner ord for å uttrykke alvoret i situasjonen, samtidig som mannen bagatelliserer det.

Familievernet har de siste årene ved registrering av meklingsforespørsler rutinemessig spurt om det har vært vold eller rusproblematikk i parforholdet. Familievernet har også blitt flinkere til å benytte individuelle samtaler med foreldrene som en del av meklingsprosessen for bedre ivaretagelse av partene der vold er aktualisert. Mekleren vil ikke kunne vite på forhånd om det er trygt nok for foreldre å snakke om vold dersom både den voldsutsatte og voldsutøver møter sammen.

## **5.2 Ny historie om styrke – Narrativ terapi som metode**

En ny fortelling kunne utformes hos informantene når de ikke lenger så seg selv som skyldig for volden som de var utsatt for. I den nye fortellingen ble informantene oppmerksomme på at de også kunne beskrive seg som sterke som både hadde overlevd og klart å komme ut av

det voldelige forholdet. Tilgangen til denne styrken ble viktig for informantene i forbindelse med løsrivelsesprosessen og også tiden etterpå.

Selv om kvinnes historier handlet om det å bli utsatt for betydelig makt av voldsutøver, så handlet det også om muligheten for motmakt. Foucault (1980) snakker om makt som oppstår i relasjonen mellom mennesker. Der det finnes makt, finnes det også motmakt. Ingen er helt maktesløse og mennesker kan gjennom å vise motstand, skaffe seg større makt (Foucault, 1980). En av informantene fortalte i intervjuet at hun nektet partner makten, etter at hun hadde forstått hva hun levde i. Informantene hadde ulike historier på det å yte motstand.

Det å yte motstand handler også om å komme bort fra en type offerposisjon. I alt som skjer oss i livet kan vi velge å posisjonere oss ut fra en offerposisjon eller som en aktør som tar kontroll i livet. Begge posisjoner kan være tilgjengelig for oss i samme historie (Øverlien, 2012). I terapirommet vil en terapeut som benytter narrativ terapi som metode kunne være opptatt av å utforske sammen med kvinnene aktørperspektivet og «lyse» opp og forsterke kvinnes mestringsstrategier. I en engelsk undersøkelse av Allen (2012) deltok 10 kvinner som fortalte sine historier om det å ha levd i vold og deres motstandsrespons til volden. Alle kvinnene var brutt ut av forholdet på intervjudispunktet. Funnene fra undersøkelsen viste at narrativ terapi kan være virkningsfullt for at kvinner kan gjenvinne selvtillit og få en styrket identitet (Allen, 2012). I sitt arbeid benyttet Allen ulike spørsmålsstillinger som fikk kvinnene til å reflektere over sine motstands respons og mestringsstrategier, her er noen eksempler:» Hva har du gjort for å skape trygghet for deg? Hva har du gjort for å håndtere situasjonen frem til i dag» (Allen, 2012, s. 117) ? Allen spurte også frem andre stemmer som kunne bevitne kvinnes strategier:» Hvem så at du stod opp for deg selv? Hva ville de sagt om deg i den situasjonen» (Allen, 2012, s. 118)?

Annette Holmgren (2019) arbeider med voldsutsatte kvinner og deres komplekse traumer. Hun er opptatt av hvilke verdier som er viktig for kvinnene som de ønsker å ta vare på. Når en kvinne krenkes så er det noe som er verdifullt for kvinnene som står i fare for å ødelegges. Gjenopprettelsen består i å synliggjøre verdiene. Holmgren kunne stille kvinnene spørsmål som:

Hva forsøkte du å holde fast i ? Hva forsøkte du å beskytte? Hvilken verdi lykkes det ikke voldsutøver å bryte ned? (Holmgren, 2019). «Et narrativt ståsted ser mennesker som

intensjonelt, som et individ med håp og ønsker for livet, og som gjør handlinger som til enhver tid kan tilskrives intensjon» (Holmgren, 2019, s. 48). Narrativ terapi blir da å hjelpe mennesker å komme nærmere de fortellingene de foretrekker (Holmgren, 2019). Slik jeg oppfattet kvinnene i min undersøkelse så fikk alle kvinnene nye fortellinger der de på ulikt vis kunne gi seg selv gode tilbakemeldinger på hva de hadde klart å stå i og hvordan de begynte å vise motstand mot volden de ble eksponert for.

### **5.3 Relasjonens betydning i terapi**

Kvinnene snakket om betydningen av relasjoner til de menneskene de møtte i hjelpeapparatet. Det som ble beskrevet som problematisk og utfordrende i kontakten, var når de ble møtt med generelle råd og en slags profesjonell distanse. I andre enden av skalaen så kunne de bruke adjektiver som fantastiske terapeuter eller supre hjelpere. For en av informantene ble den gode oppfølgingen hun mottok for henne en opplevelse av å kjenne på kjærlighet. Denne kjærligheten ble for henne noe som fordrev frykten hun kjente på. «Heiagjeng er kjærlighet» ble en type metafor eller bilde på det hun opplevde. Det å ha en «heiagjeng» som på et vis står der «brask og bram» ved kvinnenens side, var noe informantene vektla som betydningsfullt for dem. Noe av den samme relasjonelle kvaliteten er funn som vektlegges i den engelske studien (Abrahams, 2007). Kvinnene fortalte om terapeuter som tok tid til å lytte til de og som behandlet de med respekt. De fortalte videre om terapeuter som hadde en genuin omsorg for de individuelt og som var der «hele veien» for dem. En av informantene beskrev dette som: «love, really love» (Abrahams, 2007, s. 113).

Informantene i min studie var mer opptatt av å snakke om det relasjonelle som virkningsfullt og mindre om metodikk og innhold i tilbudet. Noe som underbygger betydningen av relasjonen er forskning på hva som virker i terapi og hvordan ulike faktorer står i forhold til hverandre. I forhold til hvordan relasjon og metode står i forhold til hverandre så utgjør relasjon 30% til fordel for metode som utgjør 15% (Lambert, 1992).

Bruce Wampold er en av verdens fremste psykoterapiforskere. Han ble intervjuet om relasjonens betydning i terapi (Hageberg, 2012). Om en spør pasienter hva som er viktig for dem, er svaret relasjonen til terapeuten. De ønsker terapeuter som er tillitsvekkende, som

forstår dem og som jobber for deres interesser, sier Wampold. Wampold hevder at relasjonen har en helberedende virkning i seg selv. Wampold vektla videre betydningen av at tilbudet bør gis innenfor et menneskelig og kulturelt rikt miljø, noe som han opplevde at for eksempel Modum bad var et godt eksempel på. I USA derimot ville et tilsvarende tilbud se ut som et sykehus, tiden ville være begrenset og målet ville være å få pasientene til å reise så fort som råd, uttrykte Wampold (Hageberg, 2012). Ifølge Wampold så må folk også ha en generell tillit til behandlingstilbudet for at de kan nyttiggjøre seg behandlingen. Dersom tilbudet oppleves begrenset der det blir press på å avslutte, tror jeg man mister noen menneskelige trekk ved tilbudet og relasjonen mellom terapeut og klient får «trange kår». Kvinnene i min studie vektla dette med å kunne ha et tilbud over tid. Dette er også min erfaring i mitt arbeid med voldsutsatte kvinner. Det er også betydningsfullt for kvinnene jeg har arbeidet med å vite at de kan ta kontakt igjen på et senere tidspunkt om nye behov skulle oppstå etter endt terapiløp. Selv om Wampold i sin forskning vektlegger relasjonens betydning så betyr det ikke at det er likegyldig hva man holder på med i terapirommet. Det som er avgjørende er at terapeuten selv har tro på metoden og behandlingsformen og evner å få klienten eller pasienten med i en terapeutisk allianse. Metoden må terapeuten dessuten beherske på en god måte (Wampold & Imel, 2015). Når jeg har fremsnakket narrativ terapi så er det ikke fordi informantene nevnte dette spesielt, men er mine betraktninger på bakgrunn av det som kom fram fra informantenes fortellinger. Det betyr ikke at det ikke er andre metoder som har like stor effekt.

Per Jensen (2008) har sett på hvordan fagfeltet innenfor psykoterapifeltet har vært preget av det han benevner som en virkningsdiskurs. «Diskurs kan forståes som en samling begreper og problemstillinger som et kollektiv innenfor en del av et fagfelt benytter for å beskrive virkeligheten» (Jensen, 2008, s.2). Ulike metoder blir fremlagt som evidensbaserte og kan forståes slik at om man følger en bestemt manual så oppnår man et spesielt resultat. Jensen er skeptisk til dette og viser videre til Wampolds (2006) forskning på at det ikke finnes evidens for at evidensbaserte metoder virker. Det er større variasjoner i resultater av terapi mellom terapeuter som arbeider utfra samme metode enn mellom ulike metoder (Jensen, 2008). Slik jeg forstår Jensen så er terapeuten vel så viktig og at metoden er noe som bør passe sammen med hvem man er som terapeut.

## 5.4 Betydningen av uformelle nettverk

I denne delen vil jeg diskutere det uformelle nettverkets betydning for informantene. Delen avsluttes med noen tanker om hvordan ivareta et nettverks fokus i den profesjonelle terapeut-klient kontakten. Et uformelt nettverk kan omfatte både familiemedlemmer, kollegaer, partner og venner (Fyrand, 2016). Informantene i studien hadde alle nettverksforbindelser som de hadde fortalt om volden til. I samtalene med informantene snakket de både om kolleger, familie og venners betydning. Kvinnene kunne stort sett fortelle om støttende reaksjoner fra nettverket. I de tilfeller der kvinnene hadde personer i sin omgangskrets som hadde et positivt bilde av den voldsutøvende ekspartner så var de mer usikre på hvordan deres erfaringer ville bli mottatt. Selv om de var usikre på hvordan det ville bli mottatt, torde de å fortelle. Informantene i studien opplevde å bli trodd, selv av de som hadde et positivt bilde av kvinnenens eks partnere.

I forskning om sosial støtte er det vanlig å dele inn støttende reaksjoner i tre ulike former, 1) emosjonell støtte som kan uttrykkes gjennom forståelse og omsorg, 2) instrumentell støtte, som kan være å yte ulike former for praktisk hjelp, eks pass av barn, tilby transport eller overnatting, 3) informativ støtte som kan handle om informasjon om aktuelle hjelpeinstanser, råd og tips (Fyrand, 2016). Dette samsvarer godt med de fortellingene kvinnene hadde av ulike typer støtte fra nettverket. Informantene beskrev venner som de kunne snakke med om problemene, om familie som de kunne bo hos på ubestemt tid og en søster som kunne passe barna. En av informantene fortalte om fredadagstaco hos et vennepar som var med å opprettholde en hverdagsstruktur for henne og barna. En av kvinnene hadde fått et råd om å føre dagbok fordi det var så lett å glemme når man lever under et konstant press. Alt dette var eksempler informantene trakk fram som betydningsfull hjelp fra nettverket. Kvinnene viste gjennom sine fortellinger at de aktivt brukte nettverket sitt til å skape en best mulig situasjon for seg og barna. Det ser ut som om informantene foretrakk venner å snakke med om problemene og familie til mer praktisk hjelp. En av grunnene til dette er at informantene gav uttrykk for at de ville skåne foreldrene som de opplevde også var sterkt preget av situasjonen og kunne også ha egne negative opplevelser med kvinnenens eks partnere. Selv om venner kunne være gode å snakke med så var kvinnene også engstelig for å ta for mye plass med sine vanskeligheter i vennekretsen. Det kan vi forstå utfra teori om den uformelle samtale som er et trekk ved vennerelasjoner,

der den uformelle samtalen er preget av likeverd og demokrati. I et sosialt fellesskap byttes det på å ta ordet og hvem som er i sentrum for samtalen (Thornquist, 2009). I en tradisjonell systemisk tenkning kan dette også vel handle om et system som søker å opprettholde en viss homeostase der systemet vil protestere mot at noen plutselig tar for mye plass med sine vanskeligheter. Min erfaring med samtaler med voldsutsatte kvinner er at de gjerne ønsker at venner skal spørre de hvordan det går, for da føler de at det er mulig å kunne ta plass. Dersom det ikke spørres av venner som er kjent med ens situasjon, så vil kvinnene fort tenke at de ikke egentlig ønsker å vite eller høre. Kvinnene i undersøkelsen fortalte at venner kunne gi mange råd som ikke alltid var etterspurt av kvinnene. For informanten ble da terapitilbudet ved familievernkontoret noe som utfylte det som nettverket ikke kunne gi. Der et godt offentlig tjenestetilbud går sammen med støtte og hjelp fra det uformelle nettverket, synes å være det som virkelig er hjelpsomt for kvinnene. En av kvinnene uttrykte nettopp denne sammenhengen ved å poengtere behovet for å ha et offentlig hjelpesystem samtidig som hun mente at man stod litt svakt dersom man ikke også hadde familie rundt seg. Jeg har i dette studiet vært opptatt av hva som kan være hjelpsomt for kvinner som selv etter bruddet fra en voldelig partner, fremdeles opplever stor grad av utrygghet. Dette har ledet meg til å se på forskning om resiliens og særlig bidrag fra (Ungar, 2019). Hans forskning bekrefter det som kvinnene i min studie forteller som betydningsfullt. Det mange vil trenge når livet blir tøft er et miljø som er rikt på muligheter og han peker på offentlig støttesystemer sammen med kjærlige og støttende relasjoner i det uformelle nettverket. Det handler mer om hva vi mottar enn hva vi har, og han retter videre en kritikk mot de som ensidig er opptatt av et individuelt fokus på selvutvikling (Ungar, 2019).

I Norge er det gjort en undersøkelse av Østby & Stefansen (2017) om nettverkets betydning etter seksuelle overgrep. De var opptatt av hvordan de utsatte involverte nettverket etter at overgrepet hadde skjedd. Informantene i denne studien beskrev betydningen av både emosjonell, instrumentell og informativ bistand fra nettverket. Forskerne konkluderte med at funnene burde føre til at profesjonelle i møte med overgrepsutsatte burde anlegge en nettverksorientert tilnærming. En slik tilnærming kunne omfatte både indirekte og direkte nettverksintervensjon (Østby & Stefansen, 2017). Informantene i denne studien og også i min studie snakket ikke om at dette hadde vært i fokus i terapirommet. Med bakgrunn i funnene fra min studie og andre studier så bør et nettverksfokus gis plass i en terapissetting

eksempelvis ved et familievernkontor. I en indirekte nettverksintervensjon så er det klienten som har den direkte kontakten med viktige personer i eget nettverk (Fyrand, 2016). Terapeuten vil fungere som veileder og rådgiver. Målet vil være å støtte klientens mobiliserings og eventuelt endringsarbeid av eget sosialt nettverk. I nettverksarbeidet vil terapeuten sammen med klienten starte med å kartlegge og analysere viktige nettverkspersoner. En vanlig måte å gjøre dette på vil være å tegne nettverkskart med inndelinger i familie, slekt, venner, naboer, kolleger og profesjonelle. Hvis man setter klienten i sentrum i kartet kan man tegne inn de ulike personene nære eller lenger ut i kartet alt etter som hvor tett og betydningsfull relasjonen er (Fyrand, 2016). Bruk av en slik tilnærming i arbeidet med voldutsatte kvinner, kan også ta med seg de ulike type bistandsbehov som framkommer i funnene i studien, som emosjonell støtte, instrumentell støtte og informativ støtte. Hvem i nettverket yter hvilken type bistand? Er det noe kvinnene savner av type hjelp og hvem kan kvinnene spør om den type hjelp som savnes? I en slik kartlegging av nettverket kan det også tydeliggjøres om noen kvinner vil kunne ha behov for mer profesjonell hjelp og bistand dersom de har et lite nettverk rundt seg. Ved en direkte nettverksintervensjon så vil terapeuten i samarbeid med klienten samle personer i nettverket til eksempel nettverksmøter (Fyrand, 2016). Formålet vil være å gi veiledning til personer i det uformelle nettverket om hvordan de kan støtte den utsatte (Østby & Stefansen, 2017). Inn mot arbeidet med voldsutsatte kvinner og i min studie så snakker også kvinnene om en del usikkerhet knyttet til å involvere nettverket. De får hjelp og ønsker hjelp, samtidig som de er redde for å ta for mye plass. De er redd for å belaste familien ytterligere. Jeg vil også tenke at personer som står nær en kvinne som er voldsutsatt kan være usikker på sin rolle, de kan på sin side ønske å yte hjelp samtidig som de ikke vil virke pågående. Å invitere nettverket til samtaler sammen med den utsatte, kan løse opp i forestillinger og misforståelser som så lett oppstår mellom oss. Når nettverket mobiliseres på denne måten så vil også de ulike nettverkspersonene vite om hverandres ulike bistand og kan melde seg til «tjeneste» for behov som synliggjøres.

## **5.5 Trygghet er avgjørende for god livskvalitet**

Kvinnene i studien la stor vekt på betydningen av å være trygg. Kvinnene snakket om noen fristedsplasser hvor de slapp å kjenne på utrygghetsfølelse, redsel og frykt. Særlig ble



arbeidsplassen og hjemmet trukket fram som plasser der de kunne slappe av og ha kvalitetstid med barna eller finne glede ved å bruke sine evner på arbeidsplassen. Alle kvinnene i studien opplevde likevel at hverdagen vel så mye var preget av utrygghet for at ekspartner skulle kunne dukke opp, kunne ta kontakt med barna, eller at det skulle komme eposter eller sms med ubehagelig innhold fra ekspartner. Alle informantene beskrev ulike trygghetstiltak som nyttige, det være seg voldsalarm, besøksforbud eller det å kunne bo på hemmelig adresse. Informantene opplevde «trykket» og alvorlighetsgraden i de potensielt mulige truende situasjonene forskjellig. Jo sterkere tiltak som eksempelvis sperret adresse, jo større opplevelse av minsket frihet og bevegelsesmulighet. Jeg oppfattet at informantene ikke ville være disse trygghetstiltakene foruten, men at de opplevde en urettferdighet at tiltakene ikke mer var rettet mot voldsutøver som tross alt var den som utgjorde en trussel.

I det følgende så vil jeg vise til noen teoretiske perspektiver knyttet til betydningen av trygghet for voldsutsatte kvinner og deretter diskutere om samfunnet gjør nok for å beskytte kvinner mot vold. Med bakgrunn i det jeg opplevde som et sterkt budskap fra kvinnene om en annen innretning på sikkerhetstiltakene ønsker jeg å diskutere bruken av omvendt voldsalarm som er et tiltak som retter seg mot voldsutøveren. Dette er et tiltak som har vært mulig å iverksette siden 2013, men som viser seg å være lite benyttet i Norge, (Riksadvokaten, 2019). Jeg vil også se på forskning om erfaringer rundt effekten av besøksforbud som også er et tiltak som retter seg mot voldsutøver.

Maslows behovspyramide ble først publisert i 1954 (Maslow, 1987). Maslow så på mennesket som individer med driv og vilje til å søke mot mer enn basis behov for mat, husly og trygghet. Skulle man oppnå dette måtte behov lenger nede i pyramiden møtes først, før man kunne bevege seg oppover i pyramiden, her illustrert i figur 2. På toppen i pyramiden plasserte Maslow menneskets behov for anerkjennelse og selvrealisering. Trygghetsbehovet er lenger nede i pyramiden. Hvis vi ser på kvinnene i studien så ser vi at når kvinnene kjente på trygghet i hjemmet sitt, så beskriver de sosiale behov og gode samspillsstunder med barna som er et skritt oppover i pyramiden. På arbeidsplassen var de også trygge og kunne klatre oppover i pyramiden mot behovene for anerkjennelse og selvrealisering.

Figur 1.

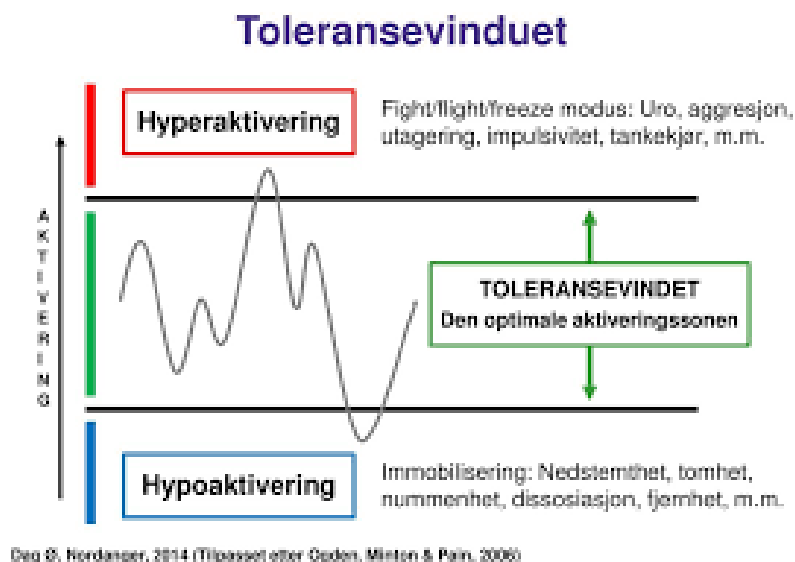


Abrahams (2007) arbeid med voldsutsatte kvinner i England har vært opptatt hvordan Maslows ideer kan legges til grunn for arbeidet og støtten som voldsutsatte kvinner trenger. Hun vektla betydningen først å skape fysisk så vel som mental trygghet for kvinnene. Utfra en trygg plattform så trengte kvinnene et støttende miljø hvor de følte seg sett og akseptert, der de kunne bygge selvtillit, få økt selvfølelse og gjenvinne kontroll over eget liv (Abrahams, 2007).

Det andre teoretiske blikket har jeg hentet fra Daniel Siegels - toleransevindusmodell, som er en enkel modell for å kunne bli oppmerksom på egen og andres aktiveringstilstand (Siegel, 1999), se figur 2. Her ses trygghetsbehovet utfra et biologisk perspektiv. Hva er det som skjer i kroppen og hvordan fungerer hjernen vår når vi blir utsatt for stress? Hos voldsutsatte kvinner er det å ha en hverdag preget av frykt for at ny vold kan inntreffe, noe som gjør at kroppen kan reagere med et høyere aktiveringsnivå. Mange vil oppleve at hjertet slår raskere og pusten går fortere og det blir vanskeligere å konsentrere seg. Søvnproblemer, mareritt og rastløshet er andre symptomer. Kroppen er høy aktivert. Ved hypoaktivering vil kvinner kunne oppleve at de blir utslått og mer nummen i kroppen. Det blir vanskelig å konsentrere seg og alt oppleves å gå langsommere (Siegel, 1999). Vaksomheten som

kvinnene i studien min beskriver er med å skrenke inn den optimale aktiveringssonen og som gjør at toleransevinduet innskrenkes. Jeg har god erfaring med å benytte denne enkle modellen i terapirommet. For kvinner kan det være en god hjelp bare å kjenne etter i hverdagen å være bevisst på eget aktiveringsnivå. Det viser seg å være regulerende i seg selv (Siegel, 1999). Gode opplevelser er med å utvide toleransevinduet samt det å å bruke sansehjernen. Sansehjernen hjelper oss å ankre oss her og nå og retter fokuset på å legge merke til hva en ser, hører, lukter og hvordan kroppen kjennes mot stolen, eller føttene mot underlaget (Siegel, 1999). I studien så forteller mange av kvinnene at de har en begrenset arbeidskapasitet grunnet de erfaringer og opplevelser de har som voldsutsatt. Det kan forstås utfra denne modellen hvor det blir vanskelig å være innenfor toleransevinduet der også «tenkehjernen» er mer på plass. Det syntes likevel at toleransevinduet er mer utvidet enn da de levde i det voldelige forholdet og flere beskriver betydningen av å kunne være noe i jobb om ikke full tid.

Figur 2.



For alle kvinnene i studien så hadde de gjort mye for å sikre egen trygghet for seg og barna. Det viktigste de hadde gjort var å reise og bryte ut av det voldelige forholdet. Det hadde

kostet mye energi og hadde vært forbundet med fare for flere av informantene. Da kvinnene i studien beskrev at hverdagen etter bruddet er vel så utfordrende, så er det betimelig å stille seg spørsmålet om samfunnet gjør nok for å beskytte voldsutsatte. Kvinnene etterlyste også at sikkerhetstiltakene mer burde være rettet mot voldsutøver. I det følgende vil jeg derfor diskutere bruken og effekten av besøksforbud og omvendt voldsalarm som er tiltak rettet mot utøver.

Det har nylig blitt publisert en forskningsrapport fra velferdsforskningsinstituttet NOVA som omhandler evaluering av besøksforbudsbestemmelsen i straffeprosessloven §222 a (Dullum, 2019). Besøksforbudet har vært et virkemiddel påtalemyndigheten har kunnet iverksette siden 1995. Besøksforbudet er et forebyggende tiltak og er ikke en straffereaksjon. Den har til hensikt å beskytte ofre for vold, trusler og trakassering i nære relasjoner. Et hovedanliggende i evalueringen var å finne ut om besøksforbudet er et effektivt virkemiddel for å forhindre vold, trusler og trakassering i nære relasjoner (Dullum, 2019). Undersøkelsen baserte seg på 31 kvalitative intervju av sentrale aktører som politiadvokater, bistandsadvokater, familievoldskoordinatorer og representanter fra krisesenterene (Dullum, 2019). I undersøkelsen så fant Dullum at det er mangler i praktiseringen av besøksforbudsbestemmelsen og særlig hvordan brudd håndheves. Selv om ordningen var godt kjent og ofte brukt var det ulik praksis på landsbasis. Dullum viser videre til den revisjonen av besøksforbudsbestemmelsen i 2003 som hadde til formål å få til en bedre og mer lik praksis av ordningen. Det viser seg ikke å ha slått til. Dullum fant også at i mange tilfeller praktiseres det en for høy terskel for å ilegge et besøksforbud i forhold til lovens krav. Når det skjer et brudd på besøksforbudet så reageres det sjeldent og ofte for sent. Det konkluderes videre med at praksisen ikke er i tråd med Riksadvokatens retningslinjer om at det skal reageres raskt og tydelig ved brudd (Dullum, 2019).

Dullums rapport stemmer overens med egne erfaringer fra mitt arbeid ved familievernkontoret. Mange kvinner har gitt opp å melde om brudd på besøksforbudet, da det ikke syntes å få følger for utøveren. Det er også eksempler fra min praksis at voldsutøver sender sms med krenkende innhold gjennom barnas mobiltelefoner. Det blir da et vanskelig bevissspørsmål om hvem som står bak. Informantene i studien hadde også fortellinger om at andre familiemedlemmer «løpe» ekspartners ærend ved å plutselig dukke opp. Skal besøksforbudet ha den forebyggende effekten som det er tiltenkt så må bruddene av

forbudet tas på alvor, eller så mister det sin avskrekkende effekt og blir ikke et effektivt virkemiddel (Dullum, 2019). Dullum (2019) peker i sin rapport på at omvendt voldsalarm er noe som bør benyttes i større grad og er et tiltak som det bør vies mer oppmerksomhet mot, særlig for de utøvere som ikke lar seg stoppe av besøksforbudet.

For kvinnene i studien så var det ikke bare et spørsmål om graden av hvor effektivt ulike tiltak kunne beskytte de. Det er også en sterk opplevelse av urettferdighet og harme over at voldsutøver tilsynelatende kunne gå «bekymringsløst» videre i livet, mens de satt igjen med virkningene av volden og et liv der volden fremdeles satt fottrykk. Dette samsvarer med en amerikansk undersøkelse (Jager & Carolan, 2010). Kvinnene i undersøkelsen var opptatt av at en slags rettferdighet måtte skje i form av at volden skulle få konsekvenser i form av en rettferdig straff for utøverne. Forskerne diskuterte dette funnet og fant en sammenheng mellom kvinnenes deltakelse i behandlingstilbud og hvorvidt samfunnet klarte å gi kvinnene en slag oppreisning for den volden de hadde blitt utsatt for. Dette aspektet hadde betydning for kvinnenes helingsprosess etter å ha vært utsatt for vold (Jager & Carolan, 2010).

Kvinnene som jeg intervjuet ble daglig minnet om at de var voldsutsatt. Dette merket de ved at flere levde med voldsalarm som de hadde hengende rundt halsen, eller at de måtte stadig være i kontakt med politiet for å melde brudd på besøksforbudet eksempelvis. For informantene så fremsto dette med omvendt voldsalarm som noe som var mer rimelig utfra at den som utgjør trusselen skulle være den som bar byrden av å nettopp å være det.

Riksadvokaten har i et nylig rundskriv til påtalemyndigheten tydeliggjort en forventning om økt bruk av elektronisk kontroll som en del av kontaktforbudet, en mulighet som ble innført i 2013 (Riksadvokaten, 2019). Riksadvokaten viser til kriminalpolitiske mål om å flytte en større del av byrden som følger av voldsutøvelsen fra fornærmede og over på gjerningspersonen. Jeg vil anta at dette vil virke positivt på kvinners opplevelse av å se seg selv som et offer, da trygghetstiltakene flyttes fra kvinnene og over på utøverne.

Riksadvokaten vektlegger videre i rundskrivet til de gode erfaringene som er gjort i de saker der omvendt voldsalarm har blitt benyttet. I alle saker så foreligger det ingen brudd – definert som tilfeller av alarm utløst grunnet bevisste forsøk fra domfelte på å nærme seg den som forbudet skal beskytte. «Det er derfor grunn til å anta at denne typen reaksjon både øker den utsattes trygghet og trygghetsfølelse» (Riksadvokaten, 2019, s. 2).

Det ser ut som om myndighetene har både lovgivning, mål og intensjoner om å trygge voldsutsattes situasjon. Det kan mer se ut som om det handler om ressurser og prioriteringer for å sette tiltakene ut i livet.

Det vil også ha mye å si for kvinnenenes opplevelse av egen verdi, om en man får en mer dreining av tiltakene rettet inn mot voldsutøver. Det er som myndighetene sender et signal til kvinnene: «vi ser deg, fortsett videre i livet, vi skal ta oss av beskyttelsen du trenger fremover».

## **5.6 Studiets implikasjoner for praksis og videre forskning**

Denne studien har søkt å besvare spørsmålet om hva voldsutsatte kvinner i terapi beskriver som virksomme faktorer i sin livssituasjon. Det kunne være interessant å utføre videre forskning på hvordan brukerne av våre tjenester opplever kvaliteten i relasjonen til hjelperne. Kvinnene har uttrykt et behov for et tilbud som kan vare over tid. I en tid der det kommer mer av type standardiserte klient forløp kan man stille spørsmålet om vi mister noen av det unike i møte med hver enkelt familie eller person. Dette kunne det forskes mer på.

For informantene ble det uformelle nettverkets betydning vektlagt. Det hadde vært spennende om familieverntjenesten som jeg selv representerer i større grad kunne benytte både indirekte og direkte nettverksintervensjoner i møte med voldsutsatte kvinner. Det hadde i såfall stemt godt overens med systemisk praksis og tenkning.

Det hadde også vært interessant å se mer på betydningen av å være i arbeid og den stabiliserende virkning det å ha en struktur i hverdagen (Ungar, 2019). En annen side som også kunne være belyst er barnas situasjon som også var viktig for informantene.

Masteroppgaven synes derfor vel så mye å skape nysgjerrighet og retning for videre forskning på flere områder.

Avslutningvis så vil jeg peke på betydningen av videre forskning og oppmerksomhet omkring bruken av omvendt voldsalarm som har vært trukket fram her som et effektivt beskyttelsesmiddel som retter seg direkte mot voldsutøveren. Da dette er et tiltak som

myndighetene ønsker skal brukes mer så vil det vært av betydning å forske videre på hvilke faktorer som virker inn på at det ikke blir benyttet i den grad som er ønskelig.

## **5.7 Mulige svakheter ved studien**

Denne studiens funn representerte en betydelig bredde. Det gjorde at hvert funn kanskje ikke fikk den dybde og oppmerksomhet som de kunne i diskusjonskapitlet. På grunn av oppgavens beskjedne omfang ble ikke det mulig. Jeg tenker at flere av funnene kunne det vært skrevet en egen masteroppgave om.

Det er også mange ulike forhold ved meg som intervjuer som preget både selve intervjuene og mine tolkninger. Et aspekt er at jeg jobber terapeutisk med den samme målgruppen som jeg intervjuer. Dette kan føre til at jeg ubevisst søker å få bekreftet egne ideer, erfaringer osv. Det er derfor antakelig ikke tilfeldig hvilke spørsmål jeg har stilt informantene mine. Hvordan intervjuene forløp seg vil også henge sammen med mine punktueringer underveis.

Noe som kunne ha avhjulpet dette hadde vært å knytte andre kolleger til studien som kunne være med å gå gjennom datamaterialet. Det kunne også vært opprettet en referanse gruppe bestående av familieterapeuter som arbeider med voldsutsatte kvinner og kanskje også noen kvinner som hadde liknende erfaringer som målgruppen for studiet. En referansegruppe kan komme med innspill underveis i forskningsprosessen og kan være gode parringspartnere i prosessen (Johannesen et al., 2016).

## **6. Avsluttende kommentarer**

Jeg gikk i gang med dette prosjektet med mange spørsmål og et sterkt ønske om å få flere nøkler eller perspektiver inn mot mitt arbeid som familieterapeut der jeg møter mange voldsutsatte kvinner i terapi. Det har jeg absolutt fått. Engasjementet for voldsutsatte kvinner har ikke blitt mindre etter at jeg startet med prosjektet. Jeg har det slik at når jeg finner noe som jeg tenker som betydningsfullt og viktig så har jeg lyst å fortelle videre til andre. Det har mine kolleger på kontoret fått merke. Informantene fortalte meg at en viktig motivasjonskilde for å delta i studien var et ønske om å bidra til at andre i samme situasjon

kunne få det bedre. De har de absolutt bidratt til. Budskapene vil jeg fronte videre overfor kolleger og overfor andre og være med å sørge for at situasjonen rundt voldsutsatte kvinner fortsatt skal være høyt på dagsorden. Vi trenger alle en «heiagjeng» rundt oss som ser oss og er med og løfter oss frem. Voldsutsatte kvinner trenger det i særdeleshet. «Heiagjeng er kjærighet», og kjærighet er livsnødvendig.



## Litteraturliste

Abrahams, H. (2007). *Supporting Women after Domestic Violence Loss, Trauma and recovery*. London: Kingsley.

Allen, M. (2012). *Narrative Therapy for women experiencing Domestic Violence*. London: Kingsley.

Andersen, T. (1990). *The Reflecting team: dialogues and dialogues about the dialogues*. Broadstairs: Borgmann.

Andersen, T. (2013). *Reflekterende prosesser: samtaler Og samtaler om samtalerne*. København: Nota.

Anderson, D.K & Saunders, D.G. (2003): *Leaving an abusive partner: An empirical review of predictors, the process of leaving, and psychological well-be-ing*. *Trauma, Violence & Abuse*, 4:163-191.

Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind* (B. Nake, Overs). København: Akademisk forlag.

Bateson, G. (1979). *Mind and Nature* (oversatt til Dansk). Charlottenlund: Rosinante forlag.

Bratland, B. (2009). *Når jeg skjuler mitt ansikt. Perspektiver på skam*. Oslo: Verbum.

Dullum, J. (2019). *Besøksforbud – straffeprosessloven § 222a. En evaluering av praktiseringen av bestemmelsen i saker om vold i nære relasjoner*. Velferdsforskningsinstituttet NOVA. Nr 1/19. Hentet fra: <https://fagarkivet-hioa.archive.knowledgearc.net/bitstream/handle/20.500.12199/1284/NOVA-Rapport-1-2019-Besøksforbud.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Foucault, M (1980). *Power/Knowledge: Selected interviews and other writing*. New York: Pantheon.

Fusco, R.A, Fantuzzo, J.W. (2009). *Domestic violence crimes and children: A population-based investigation of direct sensory exposure and the nature of involvement*. *Children and Youth Services Review* 31, 249-256.

Fyrand, L. (2016). *Sosialt nettverk. Teori og praksis* (3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Gergen, K. (2010). *En invitasjon til social konstruksjon*.(2.utg.). København: Forlaget Mindspace.

Hageberg, A. (2012). *Heilt forelska i Modum bad*. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 49 (1), s 86-89.

Hansen, H.K., Thorsnes, T. & Skjerve, J. (2009). *Kvinnens erfaring med partnervold, en kvalitativ studie*. Fokus på familien, (37). s. 136-147.

Holmgren, A. (2019). *Komplekse traumas psykologi, beretninger om det ubærlige*. Snekkersten: DISPUKs Forlag.

Haaland, T., Clausen, S. E. & Schei, B. (2005). *Vold i parforholdet – ulike perspektiver*. Oslo: Norsk institutt for by- og regionforskning.

Isdal, P. (2018). *Mening med volden* (2.utg.). Oslo: Kommuneforlaget AS.

Jager, K.B & Carolan, M.T. (2010). The Influence of Trauma on Women's Empowerment within the Family-based Services Context. *Qualitative Social work*. Vol 9 (2). s 267-283.

Jensen, P. (2009). *Ansikt til ansikt*. (2.utg.). Oslo: Gyldendal.

Jensen, P. (høsten 2008). *Virkningsdiskursen. Hvordan spørsmålet "hva virker i terapi?" har kommet til å dominere psykoterapiforskningen og vår egen forståelse av terapi*. Essay basert på et foredrag holdt på Skandinavisk kongress i familierapi i Bergen.

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag.

Johnsen, A. & Torsteinsson, V. (2012). *Lærebok i familieterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Kirkwood, C. (1993). *Leaving abusive partners*. London: Sage Publications.

Krogh, T. (2017). *Hermeneutikk. Om å forstå og fortolke* (2.utg.). Oslo: Gyldendal.

Kvale, S & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Lambert, M.J. (1992). *Implications of Outcome Research for Psychotherapy Integration*. I: Norcross J.C. & Goldfried, M.R. (red.). *Handbook of Psychotherapy Integration*. New York: Basic.

Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode – en innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Lundby, G. (2009) (Red) *Terapi som samarbeid og narrativ praksis*. Oslo: Pax.

Maslow, A. (1987). *Motivation and Personality*. (3.rd edn). London: Harper and Row. (first published 1954.)

Middelborg, J & Samoilow D K. (2014). *Tryggere barndom*. Oslo: Gyldendal.

Narud, K. (red.) (2014). *Vold mot kvinner*. Oslo: Cappelen Damm.

Næss, O. (Red.). (2017). *Håndbok i parterapi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Riksadvokaten. (2019). *Kontaktforbud med elektronisk kontroll*. (Rundskriv 2/2019). Hentet fra <https://www.riksadvokaten.no/wp-content/uploads/2019/05/Rundskriv-2-2019-kontaktforbud-ved-el-kontroll.pdf>.

Sentio Research (2018). *Kunnskap om og holdninger til vold i befolkningen* (Bufdir-rapport). <https://bufdir.no/Bibliotek/Dokumentside/?docId=BUF00004763>

Siegel, D.J. (1999). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York: NY: Random House.

Sleutel, M.R. (1998). *Women's Experience of Abuse: A review of qualitative research*. *Issues in Mental Health Nursing*, 19:525-539.

Smith, J. A, Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, method and research*. California: SAGE.

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse, en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Thomassen, M. (2018). *Vitenskap, kunnskap og praksis*. Oslo: Gyldendal.

Thornquist, E. (2009). *Kommunikasjon: Teoretiske perspektiver på praksis i helsetjenesten*. Oslo: Gyldendal.

Ungar, M. (2019). *Change your World. The Science of Resilience and the true path to success*. Toronto: Sutherland House.

Wampold, Bruce E & Imel, Zac E. (2015). *The Great psychotherapy debate. The evidence for what makes therapy work*. (2. Utg.). New York: Routledge.

Wampold, B.E. (2006): *Not a Scintilla of Evidence to Support Empirically Supported Treatments as More Effective Than Other Treatment*. In: Norcross, J.C. et al. (eds): *Evidence-Based Practices in Mental Health*. American Psychological Association, Washington DC.

White, M. (2009). *Kart over narrativ praksis*. Oslo: Pax.

Zahavi, D. (2014). *Fænomenologi*. I F: Collin & S. Kjøppe (Red.), Humanistisk vitenskapsteori. 3 utg. København: Lindhart og Ringhof.

Østby, L. & Stefansen, K. (2017). *Nettverkets betydning etter seksuelle overgrep*. Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 03/2017.vol 14.

Øverlien, C. (2012). *Vold i hjemmet – barns strategier*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

## Vedlegg

### Vedlegg 1.

#### NSD sin vurdering

Skriv ut

#### **Prosjekttittel**

Hva beskriver voldsutsatte kvinner i terapi som virksomme faktorer i sin livssituasjon

#### **Referansenummer**

355618

#### **Registrert**

26.06.2019 av Torbjørn Grestad - to-gre@hotmail.com

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

VID vitenskapelig høgskole / Fakultet for helsefag / Fakultet for helsefag Oslo

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Lennart Lorås, lennart.loras@hvl.no, tlf: 98422113

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Torbjørn Grestad, to-gre@hotmail.com, tlf: 90158516

#### **Prosjektperiode**

01.08.2019 - 20.06.2020

#### **Status**

17.07.2019 - Vurdert

### **Vurdering (1)**

---

#### **17.07.2019 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 17.07.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD.

Behandlingen kan starte. VURDERING AV BEHOV FOR DPIA Det behandles i prosjektet særlige kategorier av personopplysninger (sensitive opplysninger) om en sårbar gruppe, og det unntas fra rettigheter til tredjepersoner. Vi vurderer likevel at det ikke er snakk om høy risiko for de registrertes friheter og rettigheter, og at det dermed ikke er nødvendig å gjøre en personvernkonsekvensvurdering (DPIA) jf. personvernforordningen art. 35. Dette er begrunnet i følgende momenter: Prosjektvarigheten er kort, og det registreres ikke direkte identifiserende opplysninger om hverken utvalg eller tredjepersoner. For å redusere faren for identifisering, innhentes samtykke muntlig på lydopptak i stedet for ved bruk av signatur. Informantene oppfordres i forkant av intervjuene til å unngå bruk av navn eller spesielt identifiserende bakgrunnsopplysninger i sin omtale av tredjepersoner. Dersom det fremkommer identifiserende opplysninger om tredjeperson skal disse anonymiseres fortløpende, ved at lydopptak transkriberes umiddelbart. MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: [https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html) Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres. TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger om helse og personopplysninger om straffedommer og lovovertrедelser frem til 20.06.2020. LOVLIG GRUNNLAG FOR KVINNENE SOM INTERVJUES Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2). TREDJEPERSONER OG LOVLIG GRUNNLAG FOR DENNE GRUPPEN Ifølge meldeskjemaet kan det fremkomme noen opplysninger om tredjepersoner. Tredjepersoner er kvinnenes tidligere partner. Det kan også fremkomme opplysninger om straffbare handlinger. Ifølge studenten skal kvinnene oppfordres til ikke å nevne navn eller bakgrunnsopplysninger om sin partner under intervjuene, kvinnene vil også kun være identifiserbar gjennom lydopptaket. Dersom slike opplysninger likevel fremkommer skal studenten anonymisere disse fortløpende. Lydopptak skal transkriberes så snart som mulig og deretter slettes. Det er NSD sin vurdering av personvernulempen for potensielle tredjepersoner med dette reduseres betraktelig. Prosjektet har en allmenn interesse som er veid som høyere enn personvernulempen, gitt tiltakene som er spesifisert over. For straffeopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være personvernforordningen art. 6 nr. 1 e), jf. art. 10, jf. personopplysningsloven § 8, jf. § 11(1), jf. § 9. PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen: - om lovlighet,

rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet. DE REGISTRERTES RETTIGHETER: UTVALGET Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned. DE REGISTRERTES RETTIGHETER: TREDJEPERSONER Det gjøres unntak fra rettighetene til tredjepersoner som blir omtalt i intervjuene, ettersom det vil kunne være fare for informantenes sikkerhet dersom tredjepersoner får informasjon om prosjektet. Det unntas således fra retten til informasjon (art. 14) og innsyn (art. 15) på grunnlag av at det er påkrevd å hemmeligholde av hensyn til forebygging av straffbare handlinger jf. personvernforordningen art. 23 d jf. personopplysningsloven § 16 b. Tredjepersoners rett til retting (art. 16) og begrensning (art. 18) gjelder ikke ettersom behandlingens formål er knyttet til vitenskapelig forskning og disse rettighetene sannsynligvis vil gjøre det umulig eller i alvorlig grad hindre at målene med behandlingen nås, jf. personvernforordningen art. 23 d jf. personopplysningsloven § 17 andre ledd. På samme grunnlag unntas det fra retten til sletting (art. 17) jf. personvernforordningen art. 17 nr. 3 bokstav d samt protest (art. 21) jf. personvernforordningen art. 21 nr. 6. Retten til underretning (art. 19) gjelder med grunnlag i art. 16–18, og utgår således også. Retten til dataportabilitet (art. 20) er ikke gjeldende ettersom opplysningene ikke er innhentet fra den registrerte selv. Dette innebærer oppsummert at tredjepersonene ikke har rett til åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19) eller protest (art. 21). FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon. OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet! Kontaktperson hos NSD: Jørgen Wincentsen Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)



## **Vedlegg 2.**

### **FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKT:**

Familievernets individuelle samtaler med voldsutsatte kvinner:

«Hva beskriver voldsutsatte kvinner i terapi som hjelpsomme faktorer i sin livssituasjon?»

Mitt navn er Torbjørn Grestad. Jeg arbeider til daglig som familieterapeut ved familievernkontoret i Aust Agder. Jeg er i gang med å gjennomføre et avgrenset forskningsprosjekt under veiledning av en faglig ansatt ved VID vitenskapelige høgskole i Oslo. Datainnsamlingen vil foregå ved hjelp av kvalitative intervju.

Jeg ønsker i dette forskningsprosjektet å undersøke hva voldsutsatte kvinner kan fortelle om hva som har vært hjelpsomt for de i sin livssituasjon etter at de har brutt med voldsutøver. For mange har volden ført til redusert livskvalitet og jeg er interessert i hvilke faktorer som bedrer livskvaliteten og hva som har vært betydningsfullt i bearbeidelsesprosessen.

For noen kan volden ha opphørt etter bruddet, andre kan oppleve at volden fortsetter etter at de har brutt med ektefelle eller samboer. Volden kan da arte seg som en type psykisk vold som gir seg seg utslag i foreldresamarbeidet overfor felles barn.

For de som har en livssituasjon som fremdeles er preget av å være utsatt for vold, er jeg interessert i hvilke faktorer som kan være hjelpsomt i møte med fortsatt krevende omstendigheter.

Du er valgt ut til å bli forespurt om å delta, da du kan ha erfaringer som nevnt over. Du har i tillegg hatt et terapitilbud ved et familievernkontor.

### **Hva innebærer det å delta?**

Deltakelse i prosjektet innebærer å bli intervjuet i ca. 1 time. I intervjuet vil du bli spurt om hva som har vært hjelpsomt for deg i din livssituasjon. Det er ønskelig med et vidt fokus på

hva som kan være hjelpsomme faktorer og du vil bli spurt blant annet om familie og nettverkets betydning samt om ulike hjelpetilbud som kan ha hatt nytteverdi. Da du har hatt et tilbud ved familievernkontoret så vil du bli spurt om din opplevelse av nytteverdi knyttet til akkurat dette tilbudet. Det at du har hatt et terapitilbud ved familievernkontoret er en type helseopplysning som registreres.

Du kan når som helst be om at intervjuet stoppes, og at deler eller hele intervjuet slettes. Spørsmål du ikke ønsker å svare på kan du selvsagt la være å besvare uten at dette får konsekvenser for videre deltakelse. Intervjuet er et rent forskningsintervju, og vil ikke bli registrert hos noen instanser.

### **Fordeler og ulemper ved å delta**

Spørsmålene kan komme til å aktivere vonde minner og således kunne virke belastende på deg. Samtidig så kan det oppleves positivt og meningsfylt å delta i forskning. Det kan handle om å bidra til mer kunnskap på dette området som vil kunne være nyttig for terapeuter som møter andre kvinner i liknende situasjoner. Dersom du i etterkant av intervjuet ønsker å samtale med noen, så vil det bli lagt til rette for det ved familievernkontoret.

### **Personvern – opplysninger om tredje person**

Denne undersøkelsen setter strenge krav til personvern. Undersøkelsen kan medføre opplysninger om tredje person, som i denne undersøkelsen kan gjelde ekspartner. For å minske denne ulempen vil et samtykke til å delta i undersøkelsen gis muntlig i starten av intervjuet, dette for å begrense innsamling av direkte identifiserende personopplysninger. Ditt samtykke vil bli tatt opp på lydbånd i tillegg til selve intervjuet. Du vil i starten av intervjuet informeres om at du ikke skal navngi og unngå identifiserende opplysninger om tredjepersoner. Intervjuet vil bli transkribert umiddelbart etter intervjuet og lydbåndopptaket slettes. Det skriftlige materialet vil bli anonymisert slik at hverken du som informant eller evnt også tredjeperson kan gjenkjennes.

### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alle opplysninger vil som nevnt over bli behandlet anonymt - uten navn og fødselsnummer eller andre gjenkjennende opplysninger. Som deltaker i dette forskningsprosjektet har du rett på å få tilsendt publikasjoner fra studien.

### **Dine rettigheter**

Vi gjør oppmerksom på at du vil være identifiserbar i en svært kort periode, men så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg
- å få rettet personopplysninger om deg
- få slettet personopplysninger om deg
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg? Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke."

### **Frivillig deltakelse og mulighet for å trekke sitt samtykke**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ønsker å delta, så tar du kontakt med den personen som har formidlet og informert deg om undersøkelsen. Du vil så bli kontaktet for å avtale tid og sted for intervjuet og svare på eventuelle spørsmål.

Dersom du sier ja til å delta, kan du når som helst senere trekke ditt samtykke tilbake uten begrunnelse. Dersom du trekker deg fra prosjektet kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger, med mindre opplysningene er inngått i analyser eller brukt i publikasjoner.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Student: Torbjørn Grestad, epost: to-gre@hotmail.com, tlf 90158516

- VID vitenskapelige høgskole i Oslo, ved prosjektansvarlig Lennart Lorås, epost: [Lennart.loras@hvl.no](mailto:Lennart.loras@hvl.no). Tlf: 98422113
- Personvernombud ved VID vitenskapelige høgskole i Oslo, Nancy Yue Liu, epost [personvern@vid.no](mailto:personvern@vid.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

## **Godkjenning**

Forskningsprosjektet er godkjent av NSD (nr 355618)

### Vedlegg 3.

# INTERVJUGUIDE

## MASTER I FAMILIETERAPI

Familievernets individuelle samtaler med voldsutsatte kvinner:

Problemstilling: «Hva beskriver voldsutsatte kvinner i terapi som hjelpsomme faktorer i sin livssituasjon»?

### **Innledende spørsmål - avklaringer:**

- Hvem jeg er – kort om egen interesse for temaet.
- Tid og rammer for intervjuet
- Kort info om formålet med undersøkelsen – viser til informasjonsbrevet og om det er noe som er uklart for respondenten
- Kort snakke om konfidensialitet, mulig å trekke seg, spm man ikke ønske å svare på
- Mulighet for oppfølging etter intervjuet

### **Hoveddel:**

**Alder?**

**Barn?**

**Varighet av parforholdet?**

### **Tema 1. Individuelt plan**

Hvordan vil du si at volden har satt sitt preg på deg personlig?

Hva holdt deg i "live" når ting var som mørkest?

Hva er viktig for din opplevelse av livskvalitet?

Har det skjedd endringer i hvordan du opplever egen livskvalitet etter at du brøt ut av forholdet?

Dersom du fremdeles opplever vold, (eks psykisk vold i form av trakassering), hva har vært betydningsfullt for deg i en fortsatt krevende livssituasjon?

Hvordan vil du vektlegge betydningen av faktorer som det å være i jobb og det å ha fritidsinteresser ?

## **Tema 2. Familiært plan**

Hva, om noe av familiære forhold har vært hjelpsomt for deg i din livssituasjon?

Hvordan vil du vektlegge familiens betydning for deg i denne prosessen?

## **Tema 3. Hjelpsomme faktorer fra nettverket**

Et nettverk kan bestå av venner, kolleger og bekjente. Hvilken betydning har nettverket ditt hatt for deg i den livssituasjonen du har stått i ?

Hvordan ha du brukt nettverket ditt?

Er det en forskjell på hvordan du opplever støtte fra nettverk og familie?

## **Tema 4. Hjelp fra profesjonelle**

På hvilken måte har terapitilbudet ved familievernkontoret vært til hjelp?

Har du blitt oppmerksom på nye sider ved deg selv i terapien som har blitt til en ressurs for deg?

Er det andre hjelpeinstanser som har hatt betydning for deg?

Så til slutt - et avsluttende spørsmål:

Hva tenker du om fremtiden?

## **Avsluttende del:**

Anerkjenne bidraget fra respondenten

Om det er noe som informanten ønsker å tilføye, noe som er uklart

Nevne mulighet for å kunne få en oppfølgingstime i etterkant ved familievernkontoret ved behov

Kort informasjon om veien videre for prosjektet

-

## Vedlegg 4.

### Informant 2

<b>«In vivo Code»</b> <b>Oppsummering av meningsfortetninger</b>	<b>Transkribisjoner</b>	<b>Teoretiske og personlige refleksjoner</b>
Behov for mer bekreftelser fra andre	13. Inf: I det daglige nå så opplever jo jeg at jeg trenger nok mye mer bekreftelse på at den oppfatningen jeg har av ting som skjer og virkeligheten at den stemmer.	Konsekvenser av volden  Hvordan vi er avhengig av andre og preges av andres oppfatninger av oss.  (Sosialkonstruksjonisme)
Begynte å trene, gjøre noe for en selv, fikk noen venner, økt selvtillit	34. Inf: Men det jeg begynte å gjøre når jeg kom hjem var at jeg tenkte at nå skal jeg gjøre det som er godt for meg så jeg begynte å trene og med treningen fikk jeg selvtillit også begynte jeg å være ganske mye kontakt. Jeg hadde ganske mye kontakt med noen venner her i NN åååå da begynte og når jeg begynte å få den selvtiliten med at jeg begynte liksom å få venner og var mer litt mer ute og tok litt mer initiativ til på en måte bare være meg selv da og ikke bare være mammaen som gikk hjemme og da begynte jo barna å bli litt større så jeg tenkte at ja jeg trenger ikke å sitte og det meste jeg hadde vært borte fra de var de 5 dagene som jeg hadde vært på den	Resiliens  Betydningen av å ta kontroll, bestemme over eget liv



	<p>lederkonferansen da men ikke noe mer så jeg tenkte at nei da kan jeg og de tåler at jeg drar på fjelltur en helg liksom og de at litt sånt så jeg begynte å planlegge sånne ting da</p>	
<p>Det er ikke du som har skyld eller ansvar, det er den som utøver volden som har ansvaret.</p>	<p>48</p> <p>Inf: Og det var egentlig der det startet ut. Da kom jeg til Lise og jeg begynte å fortelle og hun begynte å spørre og da sa hun til meg: Ser du ikke det store bildet her. Det er ikke hos deg det ligger... Og da tenkte jeg: Hæ (ler).</p>	<p>Betydningen av å bli trodd.</p> <p>Nytt narrativt skapes gjennom ny forståelse</p> <p>Tillit til fagperson</p>
<p>Det er tre personer som har vært viktige for at hun kom seg ut av forholdet</p>	<p>92-94</p> <p>så særlig pappa hadde pratet med veldig mange ting og seg og hva de skulle gjøre i forhold til meg så de hadde jo fått veldig mange tips om hva de skulle hjelpe meg med og jeg har jo blitt hjulpet på alle hold jeg har hatt egentlig tre personer rundt meg som har på en måte har vært alfa og omega i den prosessen at jeg i det hele tatt skulle komme meg ut</p>	<p>Nettverkets betydning</p> <p>Resiliens</p>

	<p>Ja tre personer</p> <p>Inf: og det har vært pappa. Pappa var veldig. Når pappa støter på et problem så blir han ekstremt praktisk</p>	
Ikke overstyre klienten	<p>66</p> <p>Inf: Men hun presset ikke noe på at jeg skulle legge fra meg det ansvaret. For hadde hun begynt å si at det ansvaret må du legge fra deg det ansvaret fordi det er ikke ditt, så hadde jeg nok ikke klart det. Fordi at det.. blei liksom – Jeg opplevde at jeg hadde det ansvaret</p>	<p>Systemteori</p> <p>Passe utfordringer</p> <p>Passe forskjellig</p>
Gjør ikke som han vil, lar seg ikke domminere.	<p>84</p> <p>jeg gav ham ikke - fora han aldri på de tinga som han ville bli fora på da, ehe og det hjalp på en måte veldig og med den boka og de timene som jeg hadde alene med Lisa ehe og.</p>	<p>Hun viser styrke og motmakt</p> <p>Focault (Makt)</p>

--	--	--

