

# NOOR omgång II

Samtalsgrupp för unga kvinnor  
utsatta för våldtäkt

Rapport till Länsstyrelsen  
November 2006

Sammanställd av

Lena Berg

Maj-Britt Franzén

<b>NOOR OMGÅNG II – VÅRTERMINEN 2006.....</b>	<b>3</b>
VARFÖR SAMTALSGRUPP IGEN VID KISTA UNGDOMSMOTTAGNING? .....	3
VILKA KVINNOR KAN DELTA I NOOR-GRUPPERNA? .....	4
VAD ÄR DET SOM UTMÄRKER NOOR-GRUPPERNAS SAMTALSMETOD? .....	5
<b>GENOMFÖRANDET AV NOOR OMGÅNG II.....</b>	<b>6</b>
REKRYTERING LIKA SVÅR EN ANDRA GÅNG TILL SAMTALSGRUPP .....	6
MOTIVATION ÄR A & O .....	7
KORT SAMMANFATTNING AV NOOR OMGÅNG II.....	7
LEDARNAS REFLEKTIONER KRING ATT LEDA NOOR OMGÅNG II .....	8
TJEJERNAS RÖSTER OM ATT DELTA I NOOR-GRUPPEN .....	9
NÅGRA SAMMANFATTANDE RADER .....	10
<b>ANALYS AV NOOR OMGÅNG II .....</b>	<b>11</b>
DE OLIKA VÅLDSERFARENHETERNA BETYDELSE .....	11
LEDARNAS BETYDELSE .....	11
GRUPP- UPSAMTALSDYNAMIKENS BETYDELSE.....	12
BETYDELSEN AV GRUPPEN STORLEK: .....	13
<b>ATT TÄNKA PÅ INNAN NOOR GRUPPOMGÅNG III STARTAR.....</b>	<b>15</b>
FÖRSLAG PÅ SAMTALSUPPLÄGG: .....	15
HUR HANTERA GRUPPENS INVERKAN PÅ VAD SOM ÄR MÖJLIGT ATT SÄGA .....	15
HÅLLA ORDNING PÅ FÖRFÖRSTÅELEN KRING VÅLDETS KONSEKVENSER – ETT MÅSTE! .....	16
<b>EN FÖRSTA RAPPORTERING OM NOOR GRUPPOMGÅNG III.....</b>	<b>17</b>
REKRYTERINGEN TILL SAMTALSGRUPPERNA SÄTTER IGEN KÄPPAR I HJULET.....	17
SAKNAS I DAGS DATO TVÅ KVINNOR FÖR ATT STARTA SAMTALSGRUPP .....	17
NOOR-GRUPPERNA HAR BÖRJAT SPRIDA SIG .....	18
<b>LITTERATUR.....</b>	<b>19</b>

## NOOR omgång II – vårterminen 2006

Projektet NOOR omgång II har pågått sedan 1 september 2005 fram till 31 aug 2006.<sup>1</sup> Syftet är att återuppta och vidareutveckla den samtalsmetod kring samtalsgrupper för unga kvinnor (15 - 23 år) utsatta för sexuellt våld som formades under perioden september 2002 till augusti 2003 vid Kista Ungdomsmottagning, då med ekonomiskt stöd från Brottsofferfonden i Umeå.

I rapporten är fokus på samtalsgrupperna, men som det framgår av texten använder vi NOOR-upplägget i enskilda samtal. Så även när det inte pågår grupp använder och vidareutvecklar vi NOOR-metoden.

### *Varför samtalsgrupp igen vid Kista Ungdomsmottagning?*

Juni 2003 avslutade Kista Ungdomsmottagning den *första* bearbetande samtalsgruppen för våldtagna kvinnor.<sup>2</sup> Det som uppskattades mest var möjligheten att få träffa andra som varit med om liknande våld. Kvinnorna kände sig inte längre lika ensamma – vilket hade betydelse för respektive deltagares läkande process.

Att Kista Ungdomsmottagning *inte* startade en ny grupp hösten 2003 berodde på att den projektanställda kuratorn inte kunde arbeta kvar på mottagningen. Det tematiska NOOR-upplägget, som utvecklades i NOOR gruppomgång I, har fram till den 1 februari 2006 använts i enskilda samtal med våldtagna kvinnor som vänt sig till mottagningen.<sup>3</sup> Även i de enskilda kontakterna kan kuratorerna bekräfta att samtalsmetoden faller väl ut. Det som dock kom till uttryck var en längtan efter att dela sina erfarenheter med andra som varit med om något liknande.

Samtidigt viktigt att påpeka att alla inte vill eller kan delta i gruppsamtal; några gav uttryck för att de inte skulle ha vågat samtala med andra om sina erfarenheter. Andra berättade om omöjligheten att vara borta samma tid i 15 veckor utan att det ställde till problem hemma. Många av dem som vi möter kan inte berätta hemma – det skulle kunna innebära en risk för deras liv.

I ljuset av erfarenheten från *NOOR gruppomgång I* bestämde personalen på Kista Ungdomsmottagning att arbeta för en utvidgning av samtalsrepertoaren på mottagningen så att även gruppsamtal kan erbjudas.

---

<sup>1</sup> Anledningen till namnet NOOR omgång II är att vårterminen 2003 genomförde Kista Ungdomsmottagning sin **första** samtalsgrupp för unga kvinnor utsatta för våldtäkt. I följande rapport presenteras Kista Ungdomsmottagnings andra samtalsgrupp.

<sup>2</sup> Se rapport ” Skönt att träffa andra – men sorgligt att vi är så många. Att starta och genomföra stödgrupper för våldsutsatta tjejer. Kista Ungdomsmottagning, Stockholms stad..

<sup>3</sup> Sedan juni 2003 fram till 31 aug 2005 har ungdomsmottagningen använt NOOR-modellen i ca **15** samtalskontakter. Sedan september 2005 fram till den 31 januari har de två kuratorerna tillsammans träffat **tio** unga kvinnor där NOOR-modellen har använts.

Tack vare Länsstyrelsens ekonomiska stöd har nu en kurator på halvtid kunna anställas och NOOR *gruppomgång II* startades 1 februari 2006.

### *Vilka kvinnor kan delta i NOOR-grupperna?*

Det som generellt går igen för kvinnor utsatta för sexuellt våld är motståndet att definiera sina erfarenheter som våldtäkt. Omskrivningar som ofta används är: *dåligt sex, sexuellt utnyttjad* eller *sex mot sin vilja* (Grände 2005; jfr Jeffner 1997). De kvinnor som varit med om en överfallsvåldtäkt har sällan problem att definiera sina erfarenheter som våldtäkt. Men när kvinnan känner förövaren, och om samvaron börjat med ömsesidigt hångel blir det svårare att definiera fortsättningen som våldtäkt (ibid).

I informationsmaterialet om Kista Ungdomsmottagnings gruppverksamhet använde vi därför formuleringar som *sex mot din vilja eller tvingad till sex* för att fler kvinnor skulle känna sig tillade, vilket visade sig fungera. I början av grupprocessen omtalade inte deltagarna sina erfarenheter som våldtäkter, men ju längre ”resan” gick desto lättare blev det för kvinnorna att kalla sina erfarenheter för våldtäkt. Denna definitionsresa visade sig vara viktig för deltagarna. Den underlättade för dem att släppa skuld och skambördan; *som offer för ett brott kan man aldrig ställas till svars*.

De kvinnor som bäst tillgodogör sig NOORs samtalsmodell är de som har kommit ur den *akuta* krisfasen. Fokus i upplägget ligger inte på den *första* akuta krisen utan samtalen bygger på att övergreppen ligger bakåt i tiden och inte på ”ytan”. I den akuta fasen behöver man diskutera teman som exempelvis *hur hantera akut rädsla, inte våga gå ut, att alla män upplevs som hotfulla, rättsprocess*, för att komma vidare. Dessa teman finns med i NOOR-upplägget, men som ett redan upplevt och passerat stadium. I NOOR-grupperna kan man säga att upplägget går ut på att *få fatt i* inkapslade, många gånger förträngda, känslor – både emotionellt och kroppsligt - så att deltagarna inte längre behöver ha exempelvis sömnproblem, panikångest eller flashbacks vid sexuell samvaro.

Mot bakgrund av detta tackar vi därför nej till de kvinnor som vill börja i samtalsgrupp i direkt anslutning till våldtäkten och erbjuder dem istället enskilda samtal för att komma ur den första akuta krisen.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> AVK (akutmottagningen för våldtagna kvinnor på SÖS) är i startgrupparna för att starta samtalsgrupper för de kvinnor som är i den akuta fasen – förhoppningsvis startar de en grupp januari 2007. De har problem med rekryteringen, trots att de möter flera nya klienter varje vecka. Motståndet kan handla om att ett antal enskilda kuratorssamtal i direkt anslutning till våldtäkten verkar vara det man orkar med i den akuta fasen. Att då träffa andra med liknande problem blir mer än vad man klarar av känslomässigt.

### *Vad är det som utmärker NOOR-gruppernas samtalsmetod?*

Unga kvinnor som vi har mött genom åren har berättat om hur de vänt sig till olika stödjande verksamheter för att få bearbeta sina våldserfarenheter. Det gemensamma som förmedlas är att den professionella ”lyssnaren” efter en å två samtal lämnar våldserfarenheten och istället börjat fokusera på exempelvis familjesituation eller skola/arbetsituation, vilket inte har följt tjejernas behov.

För att kunna bearbeta erfarenheter av sexuellt våld, har vi noterat, att det är viktigt att fokusera på våldet och dess konsekvenser *över tid*.

Mot bakgrund av detta har vi utvecklat en samtalserie som sätter våldet och dess konsekvenser i fokus.<sup>5</sup> Den strukturerade samtalserien utvecklas tillsammans med kvinnan utifrån hennes behov, men även forskning om våld & trauma spelar in i upplägget (jfr Grände 2005; Herman 1992). Att ha upplevt sexuellt våld sätter sina spår både känslomässigt och kroppsligt, vilket kräver att våldserfarenheterna diskuteras i detalj över tid. Att få prata om övergreppen mellan tio till femton gånger underlättar processen att leva med sina våldserfarenheter.

---

<sup>5</sup> Upplägget är inspirerat av Team för Våldtagna Kvinnors samtalsupplägg för grupp.

## Genomförandet av NOOR omgång II

### *Rekrytering lika svår en andra gång till samtalsgrupp*

Senvåren 2005 stod det tio unga kvinnor på Kista Ungdomsmottagnings intresselista för att delta i samtalsgrupp. Men efter sommaren då projektet skulle starta fanns det endast tre intresserade kvar, som verkligen ville samtala i grupp. För att kunna starta gruppen behövdes det minst tre till.<sup>6</sup> Anledningen till bortfallet var att livet gått vidare – det passade inte längre i livet att gå i gruppen (plötsligt flytt, nytt jobb, ny relation osv). Väntetid tär på motivationen att ta tag i sitt trauma.

För att finna minst tre till skickades information via mailing-listor och informationsmöten till:

- Alla ungdomsmottagningar i Stockholms län,
- Alla anställda inom Kista stadsdelsförvaltning,
- Samverkansgrupp för unga vuxna i Kista Stadsdel (BUP Kista, Öppen Psykiatri, Unga Vuxna-gruppen, Ungdomsmottagningen)
- respektive skolor i området (Kista, Husby, Akalla),
- KTHs Elevforum
- Stödcentrum för brottsoffer (Rinkeby, City),
- Järva kvinnofridsteam (Rinkeby Kvinnofridsteam, Järva manscentrum)
- Alla Kvinnors Hus/Team för Våldtagna Kvinnor
- SÖS nya akutmottagning för sexuellt våld.
- Information på LAFAs terminsmöten som vänder sig till alla anställda vid Stockholms läns ungdomsmottagningar.

Vi skickade med info-planscher att sätta upp i väntrum samt informationsbrev om upplägg, tider och hur de kunde presentera gruppen för aktuella kvinnor upp till 23 år. Den nedre gränsen satte vi vid 15 år. Trots all information har endast en kvinna rekryteras utanför Ungdomsmottagningens upptagningsområde.

Hur kan vi förstå svårigheten att rekrytera kvinnor - när alla ungdomsmottagningar, stödcentrum för unga brottsoffer, Team för Våldtagna Kvinnor, Akutmottagningen för Våldtagna Kvinnor tar emot många unga kvinnor utsatta för våldtäkt?

---

<sup>6</sup> Erfarenheten från den förra gruppen (vårterminen 2003) är att för **få** deltagare gör gruppen sårbar i relation till sjukdom och om någon vill lämna gruppen. Den gruppen bestod till slut av **tre** kvinnor som alltid kom oavsett sjukdom. Trots enbart tre deltagare uppnådde gruppen dess mål (se slutrapporten om NOOR)

### *Motivation är a & o*

En förklaring är att det tar tid att förankra nya verksamheter och arbetssätt – information ska ut till andra professionella och våldtagna kvinnor ska känna sig tilltalade av det nya. Det tar tid innan metoden sprider sig. Det är en långsam process.

En annan förklaring kan vara att det är svårt att förmedla det positiva med att bearbeta trauma i grupp. De första reaktionerna för många är att – hur ska jag våga prata inför andra om det värsta som har hänt mig i hela mitt liv? Vad ska det tjäna till?

Ytterligare en förklaring kan vara att informationsbrevet, som vände sig till professionella, inte fungerade som tillräckligt stöd för att förmedla det värdefulla med att samtala med andra som varit med om liknande problem. När de unga kvinnorna har velat veta mer har personalen upplevt det som svårt att argumentera vidare för metoden.

Men den viktigaste förklaringen till svårigheten att rekrytera våldsutsatta ligger nog i varför en ung kvinna tar kontakt med en ungdomsmottagning. *Oftast* vill de ha hjälp med något kroppsligt besvär och vänder sig därmed till barnmorskan. Att erfarenheterna av sexuellt våld kommer på tal är ofta för att barnmorskan ställer frågor som gör att kvinnorna väljer att berätta. Barnmorskan bokar då ofta in samtal hos kuratorn. Behovet att börja hantera sina erfarenheter väcks av barnmorskan, men viljan att gå vidare och bearbeta sina trauman är inte självklar. Om den unga kvinnan väljer att komma på den avtalade tiden kommer förmodligen kuratorns arbete att handla om att motivera henne att bearbeta sitt trauma först i enskilda samtal för att sedan samtala i grupp. Kuratorn balanserar på en fin tråd – inte övertala, men motivera.

Ungdomsmottagningens erfarenhet är att våldserfarenheter behöver bearbetas någon gång – en våldtäkt eller övergrepp går inte att glömma!

### *Kort sammanfattning av NOOR omgång II*

**Sex** unga kvinnor i åldern **17-23** år deltog i samtalsgruppen. Alla, utom en av deltagarna, hade påbörjat sin bearbetning av det sexuella våldet enskilt. Hon, som startade sin bearbetning i grupp, var den som fick flest aha-upplevelser under gruppens gång, men hon var också den som hade mest frågor kvar efter att gruppen slutade.

Deltagarnas **erfarenheter** såg **olika ut vad gäller omfattning av våldserfarenheter**. De rör sig på en skala från *okända* förövare (överfallsvåldtäkt), *kända* förövare (gruppvåldtäkt, *upprepade* sexuella våldserfarenheter & date-rape), upprepat sexuella och psykiska kränkningar i parrelation till *systematisk* misshandel över tid där upprepade våldtäkter ingick.

Deltagarna träffades **13** gånger **en gång i veckan á två timmar per gång**. Varje träff inleddes med fika. **Sessionerna var strukturerade utifrån följande tema:** händelsen/erna, omgivningens reaktioner, hur definiera sina erfarenheter, skuld o skam, kropp o sexualitet, förövaren, hantera känslor och självdestruktiva beteenden, polisanmälan, strategier för framtid.

Gruppledarnas uppgift var att via utarbetade frågor, kopplade till gångens tema, **möjliggöra för deltagarna att sätta ord** på sina erfarenheter av sexuellt våld. Metoden var ”**runda**” som fördelade ordet i turordning. **Skriv** och **ritövningar** användes också för att hjälpa deltagarna att hitta sina egna berättelser om sina våldserfarenheter.

### *Ledarnas reflektioner kring att leda NOOR omgång II*

Alla sex deltagarna fullföljde alla gruppsessionerna. Vid några tillfällen uteblev några av tjejerna – men de flesta tog ansvar för sin frånvaro och informerade oss ledare. Endast en gång avstod en av deltagarna från gruppen på falska förespeglningar.

Redan efter första träffen uppstod en form av förälskelse mellan deltagarna. Vilket kan kopplas samman med att inte längre vara ensam om sin hemlighet. För första gången kan erfarenheterna delas helt ohämmat.

Ingen av deltagarna valde att efter avslutad grupp gå enskilt hos någon av oss kuratorer. Detta tolkar vi som ett gott resultat: deltagarna upplevde sig som ”färdiga” med sina våldserfarenheter - behövde inte mottagningen mer – *inte just nu i alla fall*.

NOOR-upplägget, som i stort var en uppdatering av NOOR omgång I, fungerade tillfredställande. Vid första gruppträffen formulerade deltagarna och ledarna tillsammans, vilka teman som skulle diskuteras. De utvalda temana visade sig täcka in deltagarnas behov och frågor. Detta bekräftades i utvärderingarna.

Det tema som **inte** hamnade ”rätt” i deltagarnas process var *polis-temat*. Det kom in när vi hade börjat tänka framtida strategier. Polistemat handlar om det som har hänt och är något de bör lämna bakom sig. Därför bör det temat vara avklarat *innan* man börjar med framtida resonemang. Man kan förenklat beskriva NOOR-upplägget som att de *första nio* gångerna är fokus på händelsen ur olika synvinklar, den *tionde* gången är fokus mer på våldets konsekvenser och hur hantera framtida relationer.

Sessionen om sexualitet blev annorlunda jämfört med NOOR omgång I. I den gruppen omtalades sexualitet som problematisk. De berättade bland annat om att de inte hade koll på vad som var deras lust. I NOOR omgång II framstod sexualitet som oproblematiskt för majoriteten av deltagarna. Fyra av de sex tjejerna beskrev sina sexuella förhållanden idag som betydligt mindre komplicerade än tidigare. Fem av deltagarna har fasta relationer och tillskrev partnerna stor betydelse för att sexualiteten idag upplevdes som givande och lustfylld. Denna ”röst” - att sexualitet inte var något bekymmer – hade betydelse för möjligheten att tala om de mer problematiska aspekterna kring deltagarnas sexuella upplevelser. Normen i gruppen blev – *inga problem med sex*. Att *njuta* och *uppskatta sex* följer även de gängse offentliga förväntningarna på unga människor idag, vilket rimligtvis spelar in i hur deltagarna väljer att berätta om sina erfarenheter. Vi som ledare insåg detta i stunden och försökte möjliggöra en mer



problematiserande hållning till sexualitet. Den andra träffen kring sexualitet blev mer tillåtande och reflekterande, vilket gjorde att fler olika röster kom till tals.

Gruppens hållande struktur – varje gruppträff är förberedd med relevanta frågor som ska underlätta samtalet om känsliga och svåra erfarenheter, ”rundor” som fördelar ordet under två timmar – hade betydelse för hur gruppen fungerade. Med tanke på att antalet gruppträffar är begränsade till maximalt 15 veckor blir det av vikt att hålla fokus på våldet. Skulle vi ha följt var respektive deltagare befann sig vid sessionens början skulle samtalen inte ha fokuserats på våldet utan kring nuets eventuella problem. Att våldet så lätt glider ur samtalens fokus är inte förvånande. Det är smärtsamt att minnas och känna in sina våldserfarenheter en gång till. Det blev därmed ledarnas roll att hålla kvar fokus på våldet i samtalen.

NOOR-upplägget har inget med gruppterapi att göra. Upplägget möjliggör för deltagarna att sätta ord på sina erfarenheter inför och med andra. Relationerna och eventuella spänningar mellan gruppens ledare och deltagare hamnar inte i samtalets fokus. För att kunna arbeta med det krävs det arbete över längre tid – inte 15 träffar. NOOR-upplägget skapar ordning i våldet men ger också deltagarna insikt och kunskap om vilken inverkan våldet kan ha på ens liv.

### *Tjejernas röster om att delta i NOOR-gruppen*

Deltagarna har fått tre möjligheter att utvärdera gruppsamtalen: i direkt anslutning till sista sessionen genomfördes både en muntlig och skriftlig utvärdering. Efter tre månader genomfördes en uppföljande telefonutvärdering för att se vad som händer med upplevelsen av att ha deltagit i grupp.

För majoriteten av deltagarna blev samtalsgruppen det *första* sammanhanget där deras våldserfarenheter blev tagna på allvar, respekterade och lyssnade till. Det som omtalades som viktigt var att möta andra kvinnor som varit med om liknande saker. Det hjälpte dem att komma till ro med sina erfarenheter av våld. I nästa led omtalades gruppledarnas förståelse och bekräftelse som viktig för den läkande processen.

Deltagarna hävdade att de mår bättre efter gruppavslut än vad de gjorde innan gruppen hade startat. Under gruppens gång pratades det om att man ville fortsätta träffas efter gruppavslut, vilket telefonutvärderingen visar att så har det inte blivit. Livet går vidare. Den ”förälskelse” som uppstod var tydligt kopplad till de delade erfarenheterna och ovanan vid att uppleva förståelse; att bli sedd och respekterad. Deltagarna medger att man inte har prioriterat att träffa de andra efter gruppavslut, men att det räcker långt att veta att de finns ”där ute” och man kan mötas i olika chat-rum. De behöver inte mötas ”in real life” – man känner stöd ändå. De inbokande ledarledda sessionerna behövs för att man ska prioritera att träffas.

Den uppföljande telefonutvärderingen visar att måendet, som vid avslutet på gruppen beskrevs som betydligt bättre än innan grupp, fortsätter att definieras som bättre även efter tre månader. Känslan av att vara ”färdig” med våldtäktserfarenheterna består.

### *Några sammanfattande rader*

NOOR omgång II har fallit väl ut. Gruppen har levt upp till både deltagarnas och ledarnas förväntningar.

Kvinnorna beskriver en skillnad i måendet jämfört med innan samtalsgruppen. De har lättare att hantera relationer och konflikter i vardagen jämfört med tidigare.

Vi ledare anser att de mål vi hade med gruppen är uppfyllda: Vi har lärt oss mer om gruppprocesser, deltagarna har både lärt sig mer om mäns våld och bearbetat sina egna erfarenheter. Ledarna upplever också, precis som deltagarna själva, att deltagarna mår betydligt bättre än innan de började i grupp: Sömnproblem, panikångest och andra vårdor har avtagit – för de flesta har de avtagit helt.

## Analys av NOOR omgång II

Syftet med följande diskussion är att analysera *vilken* betydelse aspekter som - olika våldserfarenheter, ledarna, gruppdynamik, gruppstorlek – har för deltagarnas bearbetande process.

### *De olika våldserfarenheterna betydelse*

Om vi ska lyssna till deltagarnas egna reflektioner kring *om* de olika våldserfarenheterna hade någon inverkan på respektive resa – så är svaret nekande. Det som framstod som de viktigaste var att tjejerna delade reaktionerna efteråt och hur man hanterade våldets konsekvenser. Oavsett våldserfarenhet kunde de känna igen sig i varandras berättelser.

Samtidigt som vi ledare kunde ana att de deltagare som levit i en destruktiv och våldsam relation inte fick ut lika mycket av alla sessioner. De hade behövt mer samtalsutrymme kring vad upprepade kränkningar gör med deras bild av sig själva och andra. Givetvis försökte vi som ledare formulera frågor som även inbegrep deras erfarenheter. Men upplägget är mest givande för dem som varit utsatta för enstaka våldtäkter, inte upprepat sexuellt våld över tid.

I den uppföljande telefonutvärderingen fick de två berörda deltagarna ta ställning till ledarnas reflektioner. På ett plan kunde de hålla med, men det som dock omtalades som viktigast var att få *dela* hur man reagerade, men också hur man hanterade våldets konsekvenser. Deras våldserfarenheter (i nära relation) verkade inte spela in i hur de upplevde samhörigheten och meningen med att delta i gruppen.

Så i ljuset av NOOR omgång II kan grupper sättas samman av deltagare med spridda våldserfarenheter. För att känna sig sedd och respekterad verkar det viktigare att dela de efterkommande reaktionerna och känslan av utsatthet än att ha upplevt exakt liknande våld.

### *Ledarnas betydelse*

Gruppledarna – två anställda kuratorer vid Kista Ungdomsmottagning, som även ledde NOOR omgång I – känner varandra väl både vad gäller förståelse av våld, sexualitet och unga, men har också kännedom om varandras svagheter/styrkor. Ledarnas kännedom om varandra och gemensamma gruppförberedelser gjorde att de kunde följa varandra smidigt, vara lyhörda för varandras önskemål och sätt att leda. Samtidigt som denna vetskap gjorde att förarbetet och efterarbetet inte alltid prioriterades. Det tar tid att planera gruppsessioner och ta hand om det som händer efter varje session. Men tack vare tryggheten mellan ledarna kunde eventuella missöden diskuteras öppet utan att någon kände sig förbisedd. Ledarna var även noga med att utnyttja handledningen för att ha en utanförståendes blick på grupprocessen.

Vikten av att ”känna” den man leder grupp med ska *inte* underskattas. Det trygga och respektfulla ledarskapet spelar in i hur deltagarna upplever gruppen. De gånger som ledarna ändrade i ordning

eller inte framstod som samkörda påverkades deltagarna. Kommentarer som fördes fram i utvärderingarna var just värdet av att ledarna stod för ordning, struktur och trygghet. När den någon gång stördes upplevdes det som förvirrande.

Ledarnas *styrande* roll hanterades väl i relation till deltagarna. Vid några tillfällen kom deltagarna till sessionerna med bekymmer som var kopplade till vardagen. De fick möjlighet att kort ventilera problemen, men de hanterades inte i gruppen utan det planerade upplägget genomfördes. Vi ledare kunde ibland efter en avslutad session reflektera över just detta: *vad gör det med tjejerna att vi inte följer deras dagsform?* Utvärderingarna visade att just detta upplevde flera deltagare som positivt. Deras bekymmer fick finnas i rummet och i gruppen, men vi ledare gick inte in och ”fixade”. Gruppen blev som ett andningshål där ledarna, men även tjejerna, visade att de kunde härbärgera varandras berättelser. Ledarna lyckades hitta nivån på hur mycket engagemang som kunde investeras i de unga kvinnornas vardagsliv. I de situationer där det behövdes ingripas gjorde ledarna givetvis det, men i de flesta fallen fanns det redan andra professionella inblandade.

Att hålla sig till gruppens syfte – bearbeta sexuellt våld – menar vi är av stor vikt för tjejernas läkande process. Om en våldsutsatt inte får hjälp att känna, lyssna och reflektera kring sina våldserfarenheter i detalj över tid - ökar risken att erfarenheterna gör sig påmind på olika, många gånger, mindre konstruktiva sätt (jfr Grände 2005).

### *Grupp- & samtalsdynamikens betydelse*

Det speciella med att delta i en samtalsgrupp för våldtagna kvinnor är att man vet att alla som deltar har liknande erfarenheter, men också att varje deltagare blir lyssnad till och sedd av sju andra kvinnor samtidigt. Alla som lyssnar har antingen egna erfarenheter eller kompetens att förstå våldets konsekvenser. Detta kan jämföras med att prata enskilt - då endast den professionella lyssnaren ser och hör. Enskilda samtal har betydelse för en kvinnas mående, men att flera *samtidigt* aktivt lyssnar, menar vi, har en annan inverkan på gruppdeltagarnas läkandeprocess.

Detta att känna sig sedd och förstådd av flera underlättar också processen att lägga skulden där den hör hemma – hos förövaren. För att möjliggöra denna förflyttning av skuld ligger fokus i samtalen på självstärkande aspekter, men också att prata om deltagarnas erfarenheter i brottsliga termer. Som brottsoffer kan man inte ställas till svars – endast gärningsmannen är ansvarig. Detta sätt att prata om deras erfarenheter fungerar giltiggörande – de har faktiskt rätt att vara rädda, arga och ledsna.

Dessa stärkande samtal skapar också en kraft som kvinnorna kan ha med sig in i vardagen. Ambitionen är att gruppens kraft ska ”smitta av sig” på livet utanför ungdomsmottagningens grupprum. Samtidigt som det är viktigt att komma ihåg att denna känsla av (kvinno)kraft och styrka är skör. Den kan lätt utmanas och ruckas i mötet med livet ”utanför”. En av deltagarna

beskrev i utvärderingen hur hennes styrka försvann på mindre än en sekund när hon helt oförebred träffade sin förövare. Hon kände sig till en början lurad av allt ”prat” i gruppen – den känsla av styrka hon byggt upp tillsammans med de andra tjejerna kändes som ett luftslott.<sup>7</sup>

Denna erfarenhet gjorde oss ledare uppmärksamma på vikten av att samtala med deltagarna om hur grupprocesser kan fungera. Vi pratade om den kraft som kan skapas av att vara flera som delar erfarenheter. Den styrkan ger stöd, samtidigt som det är viktigt att komma ihåg att styrkan är situationsbunden – det vill säga framför allt kopplad till samtalsgruppen. Att *exempelvis* oförebred möta sin förövare kan göra att tillgången till denna kraft ”fryser”. Just i stunden kan det kännas som när man blev våldtagen; man känner sig lika skyddslös och utsatt. Känslan av (kvinno)kraft och styrka är som bortblåst. Det blir viktigt att förmedla att kraften finns där, men att man för stunden inte har tillgång till den. Så snart man kommit ur den känslomässigt smärtsamma situationen kan man få kontakt med kraften igen. Samtalsgruppen fungerar som ett andningshål - en frizon.

### ***Betydelsen av gruppen storlek:***

Här vill vi jämföra med NOOR omgång I där tre kvinnor deltog och fullföljde gruppsessionerna till slutet. Dessa tre fick mycket tid och utrymme att sätta ord på sina erfarenheter, vilket uppskattades. I utvärderingarna hade de svårt att se hur man skulle kunna vara fler i en och samma grupp. Men gruppen blev sårbar för sjukdom. Var en borta gick det inte längre att tala om det som en grupp. Trots det ringa antalet valde vi att vara två ledare. Anledningen var att den ena ledaren ledde grupp för första gången. Gruppdeltagarna var nöjda, men någon vidare samtalsdynamik och grupprocess blev det aldrig.

I NOOR omgång II deltog sex kvinnor och två ledare. Att delta i en grupp på sex deltagare gör att talutrymmet blev mindre för var och en - samtidigt som lyssnandet på de andras berättelser kan ge lika mycket som att själva få berätta: att känna igen och sätta sina erfarenheter i relation till de andras kan ge ny infallsvinklar och perspektiv på egna erfarenheter. Samtidigt får ledarna fler berättelser att härbärgera, vilket gör att en grupp om sex istället för tre kräver mer energi, efterarbete och planering. Berättelserna var inte bara fler till antalet. Våldserfarenheterna i NOOR omgång II var betydligt grövre än NOOR omgång I. Men oavsett detta med mindre talutrymme för var och en och att ledarna får mer att härbärgera ger en större grupp mer till deltagarna än en mindre grupp. Skulle vilja avsluta med några ord från en av tjejerna i den uppföljande telefonutvärderingen:

---

<sup>7</sup> Hon var också den deltagare som inte hade bearbetat enskilt innan hon började gruppsamtalen. Detta har rimligtvis också betydelse för hur förankrade de känslomässiga reflektionerna hade hunnit bli i henne.

*Nu tänker jag knappt alls på övergreppet längre. Jag mår mycket bättre – otroligt mycket bättre. Det var verkligen värt att delta i gruppen. Jag hade fortsatt att må dåligt om jag inte gått. Mina vänner ser skillnaden. Jag trodde inte att gruppen skulle ha en sån positiv effekt. (23 år – gått i enskilda samtal ca 20 sessioner)*

## Att tänka på innan NOOR gruppomgång III startar

### *Förslag på samtalsupplägg:*

Här följer ett förslag på hur temana bör följa varandra i samtalsupplägget. Det bygger på tanken om att i början av den bearbetande processen ha fokus på våldet, nästa steg i processen är att hålla fokus på våldets konsekvenser för att avslutningsvis fokusera på framtiden; hur kan man hantera nya relationer och val i vardagen.

1. Presentation av gruppen – lära känna varandra
2. Berätta om händelsen,
3. Dagen efter händelsen o fram till grupp,
4. Omgivningens reaktioner,
5. Hur definierar de händelsen
6. Skuld & skam
7. Förövaren
8. Polis
9. Tillbaka till händelsen i detalj
10. Kropp & sexualitet
11. Känslor & självskadebeteende
12. Kärlek, sexualitet & relationer
13. Framtid & utvärdering

### *Hur hantera gruppens inverkan på vad som är möjligt att säga*

Att tala inför andra upplever många som läskigt och svårt. I en samtalsgrupp, där alla deltagarna vet att alla delar erfarenheter av våld, brukar det inte vara så svårt att få i gång ett samtal. Vissa hinder för att våga prata är redan nedmonterade, men hur tillåtande samtalsklimatet blir beror på vilka personligheter som deltar, men det största ansvaret vilar på ledarna – att de har förmågan att skapa ett tillåtande samtalsklimat.

Kan ta ett exempel från NOOR omgång II: Sessionen om sexualitet. Under denna session blev rösten – *vi gillar sex* – den som tog över berättandet om sexuell praktik. Vi ledare intog då en mer problematiserande roll. Vi gav exempel på att det inte alltid är skönt och enkelt med sex, vilket hjälpte några att ge uttryck för andra mindre lyckade sexuella erfarenheter. Hade ledarna inte vägt upp samtalet kanske de mer problematiska erfarenheterna förblivit osagda. Att skjuta in mer problematiserande frågor som inte har fått sin näring ur deltagarnas berättelser är viktigt, men kräver sin förklaring. Frågorna kan, på ett plan, framstå som onödiga eftersom ingen berättelse vittnade om problem. Som ledare blir det viktigt att agera vågmästare så att samtalen kan bli nyanserade, tillåtande och därmed tilltala flera.

Vidare blir det viktigt att skapa övningar som underlättar för de mer ”tysta” att förmedla sina berättelser. Men det finns en gräns för hur tyst man kan vara i en samtalsgrupp. Visar det sig att någon inte kan sätta ord på sina erfarenheter inför andra bör den personen avbryta deltagandet i samtalsgruppen. Att en inte berättar påverkar hela gruppen; en person sitter med och får tillgång

till allas berättelser, men delar inte med sig av sin egen. Det kan skapa en otrygghet i gruppen. Att delta i grupp bygger på att vilja prata *inför* och *med* andra.

### ***Hålla ordning på förförståelsen kring våldets konsekvenser – ett måste!***

När man som gruppleddare har lett några samtalsgrupper är det lätt att öppenheten och nyfikenheten avtrubbas. Man börjar lyssna och leda utifrån *tidigare* erfarenheter. Igen vill vi exemplifiera med sessionerna om sexualitet i NOOR omgång II. Börjar dock med några jämförande ord om första gruppen – NOOR omgång I. I den gruppen berättade deltagarna om att sexualitet redan hade varit problematiskt innan övergreppet. Att då bli utsatt för våldtäkt underlättade inte deras sexuella praktik. I omgång I ägnade vi flera sessioner åt att tala om lust och hur man kan få koll på vad man själv njuter av sexuellt.

I NOOR omgång II förmedlades en motsatt berättelse om sexualitet efter övergreppen. Majoriteten av deltagarna berättade om hur de i dag njöt av sex för första gången. Vi ledare, fick i stunden, ändra om upplägg och vara lyhörda för vad de berättade så att vi inte kränkte dem med våra frågor som hade sin utgångspunkt i att ”sex ofta är ett problem för våldtagna tjejer”. Utifrån erfarenhet hade vi skapat frågor som i första hand vände sig till kvinnor som fått eller haft problem med sin egen sexuella lust. Vi fick oss en viktig tankeställare – hur man reagerar på sexuellt våld är så olika.

De självreflekterande samtalen mellan ledarna blir oerhört viktiga för att hålla sig varse om huruvida man lägger karbonpapper mellan tjejers berättelser eller om man lyssnar aktivt till vad de berättar. Här blir ju också professionell handledning avgörande för hur grupprocessen utvecklar sig för deltagarna.

Apropå förväntningar på hur gruppsamtalen ska utvecklas i gruppen, blir det viktigt att ställa in sig på att berättelsen om vad deltagarna varit med om - kan bli korta och helt utan detaljer. Att deltagarna inte vill dela med sig mer än nödvändigt gör ingenting för fortsättningen i gruppen. Utgå ifrån att många har svårt att berätta för andra – speciellt första gången man ska berätta för de andra i gruppen. Därför blir sessionen ”tillbaka till händelsen” oerhört viktig. Då kommer vanligtvis mer detaljer om övergreppet. Tryggheten gör att man vågar säga mer och man kanske minns mer också. Att exempelvis rita upp stället/n där övergreppet/n ägde rum kan hjälpa deltagarna att minnas mer om vad som hänt. Övningen konkretiserar händelsen, men den kan även hjälpa deltagarna att komma i kontakt med andra sinnen som får dem att minnas mer - lukt exempelvis.

Efter denna gång börjar resan mot en framtid där övergreppet inte längre ska ta över ens vardag.



## En första rapportering om NOOR gruppomgång III

### *Rekryteringen till samtalsgrupperna sätter igen käppar i hjulet*

Ambitionen på Kista ungdomsmottagning är att från och med nu att erbjuda unga kvinnor utsatta för våldtäkt möjligheten att delta i gruppsamtal **också** – inte enbart bearbeta på tu man hand enligt NOOR-metoden. En grupp per termin är ambitionen.

Det visar sig vara en för hög ambition. Vi träffar många kvinnor som har erfarenheter av sexuellt våld, men det motiverande arbetet för att vilja bearbeta i grupp tar längre tid än vi beräknat. Det är också viktigt att komma ihåg att alla inte vill, vågar eller kan delta i en samtalsgrupp för sexuellt utsatta kvinnor. Speciellt de unga kvinnor som lever i familjer, där deras fritid är starkt kontrollerad, blir grupp en gång i veckan över tid inte möjligt. Skulle deltagandet avslöjas finns risk för repressalier som exempelvis, utfrysning, tvångsgifte men även mord. Dessa kvinnor erbjuds då samtalsserier, enligt NOOR-metoden, så att erfarenheter av sexuellt våldet bearbetas.

Kuratorerna erbjuder alla sexuellt våldsutsatta kvinnor **enskilda** samtal *först* innan de får gå i grupp. Detta är kopplat till erfarenheter från NOOR gruppomgång **II**, där vi noterade att de deltagare som fått möjligheten att bearbeta enskilt *över tid* fick ut mer av gruppupplägget än de deltagare som inte hade bearbetat **enskilt**.

### *Saknas i dags dato två kvinnor för att starta samtalsgrupp*

På intresselistan står - november 2006 - **åtta** kvinnor som visat intresse för att delta i grupp: **fyra** av dessa är **klara** för att delta. De bara väntar på att få komma igång. **Två** av de resterande kvinnorna är inbokade för ett första samtal, medan de andra två inte längre går att nå via de kontaktuppgifter vi har tillhanda. Om de inbokade tjejerna vill delta skulle vi kunna komma i gång i **december** 2006.

Då infinner sig dock ett annat problem: Vad kan ett två veckors uppehåll (jullovet) betyda när man precis har börjat sätta ord på ”det allra värsta”. *Å ena sidan* kan ett uppehåll kännas skönt – lite vila. De får tid att smälta intrycken och de återuppväckta känslorna. *Å andra sidan* kan ett uppehåll påverka motivationen att fortsätta: Jobbigt och smärtsamt att gå i gruppen och därför skönt att slippa. Lätt att man då väljer bort att komma tillbaka efter juluppehållet. Ett uppehåll kan också upplevas som ett svek, som gör det svårare att komma tillbaka till gruppen efter ett uppehåll.

Denna diskussion pågår fortfarande – så fort vi har sex kvinnor som vill delta – kommer vi meddela om gruppen startar i december eller efter jullovet.

NOOR-metoden används dock i alla enskilda samtal som rör temat sexuellt våld – det som fattas i dagsläget är gruppsamtalen enligt NOOR-metoden.

### *NOOR-grupperna har börjat sprida sig*

Majoriteten av de intresserade kvinnorna kommer denna gång från **andra** ungdomsmottagningar. Så nu börjar gruppverksamheten på Kista Ungdomsmottagning att bli mer välkänt. Detta talar också för att det kommer att gå lättare och lättare att rekrytera unga kvinnor utsatta för sexuellt våld.

För som vi alla vet finns det alldeles för många som har erfarenheter av sexuellt våld som behöver få sätta ord på sitt trauma. Enskilt - självklart, men också - *om man vill* - tillsammans med andra.

## Litteratur

Berg, Lena, Franzén Maj-Britt & Anki Young. (2003) Skönt att träffa andra – men sorgligt att vi är så många. Att starta och genomföra stödgrupper för våldsutsatta tjejer. Kista Ungdomsmottagning. Stockholms stad.

Grände, Josefin. (2005) Jag kallade det aldrig för våldtäkt. Att möta våldtagna kvinnor. ROKS. Tryckeriet AB, Linköping.

Herman, Judith Lewis. (1997) *Trauma and Recovery from Domestic Abuse to Political Terror*. Second Edition. Pandora. London.

Jeffner, Stina. (1997) Liksom våldtäkt, typ. Om betydelsen av kön och heterosexualitet för ungdomars förståelse av våldtäkt. Sociologiska Institutionen. Uppsala Universitet.