TAL OM VOLD

2022-2023

Af Center For Voldsforebyggelse (2023)

Forord

Denne rapport er udarbejdet af Center for Voldsforebyggelse (CFV) og bygger på evaluering af initiativet Tal om Vold: Peer-to-Peer støttegruppeforløb og rådgivning for voldsudsatte. Evalueringerne dækker over støttegruppeforløb fra 1. januar til 1. oktober 2023.

Formålet med rapporten er at undersøge hvilken effekt det har for voldsudsatte personer at modtage støtte ved at deltage i et støttegruppe format baseret på *peer-to-peer* støtte. Metoden indebærer et støttegruppeforløb som er ledet og faciliteret af en psykolog, der også anvender sine egne erfaringer med vold som en ressource i arbejdet som støttegruppens facilitator. Rapporten er i den kontekst udarbejdet med henblik på at demonstrere hvilken virkning det har for voldsudsatte, at være en del af et fællesskab med andre der har lignende erfaringer med vold.

CFV's ønske er at tilføje til den allerede eksisterende forskning indenfor behandling af voldsudsatte samt voldsforebyggende tiltag ved at tilgængeligøre vores data fra evalueringer udarbejdet efter endt støttegruppeforløb.

Rapporten klargør CFV's metodiske tilgange til voldsudsatte og voldsforebyggelse og demonstrerer dermed de teknikker og metoder, der bliver anvendt i organisationens daglige virke indenfor voldsområdet. Her i blandt forskellige terapeutiske tilgange samt samfundsvidenskabelig, psykologisk og antropologisk forskning.

Der skal lyde en stor tak til de deltagere, der har bidraget til evalueringerne.

Derudover rettes tak til de frivillige og andre aktører der er med til at gøre Tal om Vold muligt som et kontinuerligt initiativ hos CFV. Til slut rettes tak til CFV's psykolog og støttegruppe leder Sade Johnson, der har bidraget med et interview der demonstrerer CFVs arbejde med Peer-to-Peer metoden i praksis.

Peer-to-Peer støttegruppe for voldsudsatte - et redskab til heling

”Det giver noget helt unikt, at kunne spejle sig i andres fortællinger og at få feedback på sine egne oplevelser og tanker om det man har oplevet. Jeg har hele mit liv gået og tænkt, at det er mig, den er gal med, siden det kun sker for mig. Men det sker for så mange af os og det er i vores kraft at kunne stoppe det. Det starter ved at tale om det”.

Støttegruppedeltager hos CFV

Indholdsfortegnelse

Indledning.....1
Definition af Peer-to-peer støtte.....2
Formål og målsætning for Peer-to-Peer støtte.....2
Fund.....3
Evalueringsdesign og rapportens struktur.....3
Litteratur Review: Peer-to-Peer.....5
Peer-to-peer: en forebyggende indsats for udsathed.....6
Peer-to-peer: ambulant behandlingsmetode til udsathed.....7
Peer-to-Peer metodeudvikling.....10
Peer-to-Peer metoden: de grundlæggende principper.....11
Narrative psykologi.....12
Beskrivelse af deltagernes erfaring med vold.....15
Deltagernes oplevelse med vold.....15
Deltagernes udbytte af Peer-støttegruppen.....16
Et trygt rum: Deling af oplevelser, erfaringer og følelser i fællesskab.....16
Genfortælling og spejling af egne og andres oplevelser.....18
Afstigmatisering af skyldfølelse som følge af vold.....20
Den helende effekt af fællesskabet.....21
Konklusion.....23
Litteraturliste.....24

Indledning

Center for Voldsforebyggelse er en organisation med speciale i voldsforebyggende metoder samt behandling af voldsudsatte. Siden 2019 har organisationen specialiseret sig i metodeudvikling af tre voldsforebyggende tiltag:

Figur 1: Oversigt over CFV's 3 voldsforbyggende faser

Denne rapport tager udgangspunkt i ambulant voldsforebyggelse med henblik på tiltaget Tal om Vold. Rapporten bygger på evalueringsresultater og notater fra CFV's støttegrupper for voldsudsatte. Støttegrupperne er et 4-ugers forløb med op til 4-6 deltagere, der mødes en gang ugentligt. Hver deltager modtager en visiterende samtale og har mulighed for at benytte sig af op til 3 one-to-one samtaler med den tilknyttede psykolog eller psykologistuderende. Denne rapport bygger på 21 evalueringer.

Definition af Peer-to-peer støtte

I praksis indebærer brug af Peer-to-Peer metoden i CFV's støttegruppeforløb at støtten kommer fra mennesker med ensartet levet erfaring. Disse støttegrupper omtales som Peer-støttegrupper i denne rapport fremadrettet. Med afsæt i Peer-to-Peer-metoden arbejder CFV ud fra ideen om, at udsathed kan udgøre en ressource, der kan anvendes, udvikles og skabe værdi for personen selv og for andre med lignende erfaring. Netop derfor er psykologerne, der leder støttegrupperne personer, som selv har været udsat for vold. Dertil anser CFV også støttegruppen i sig selv som helende for deltagerne, da de får mulighed for at bruge deres egne og andres erfaring til at undersøge og forstå den vold de har været udsat for og på den måde få værktøjer til at kunne italesætte volden. Deltagerne deler livserfaring med dem, der indgår i fællesskabet, for at sikre følelser af samhørighed og ligesindethed.

Denne definition af Peer-to-Peer støtte bliver uddybet under Center for Voldsforebyggelses Peer-to-Peer metodeudvikling.

Formål og målsætning for Peer-to-Peer støtte

Det overordnede formål med denne rapport er at undersøge, hvilken effekt Peer-støttegruppen har på de deltagende, samt effekten af at have en Peer-gruppeleder, der ligesom deltagerne også har erfaringer og oplevelser med vold tæt inde på livet. CFV har igennem støttegrupper i Tal om Vold indsatsen erfaret at voldsudsatte føler skam og har svært ved at tale om den vold, de har gennemlevet. Denne problemstilling kan udfordre personlig såvel som relationel udvikling.

Derfor er en CFVs målsætninger at være det gratis tilbud, som sikrer, at personer får et netværk, hvor de kan italesætte den vold, de har været udsat for. Det er altså essentielt at skabe tillidsfulde fællesskaber for voldsudsatte individer. Disse netværk vil være med til at fremme dialog om voldsudsathed- og voldsudøvelse, og aflive myter og samfundsforankret forestillinger om vold primært er fysisk, men også meget usynligt og psykisk. I CFV tror vi på, at når vi begynder at tale om vold, kan vi finde løsninger, der ikke kun symptombehandler, men forebygger vold. Peer- støttegruppen er altså både et tilbud for behandling af voldsudsatte og på samme tid et konkret voldsforbyggende tiltag.

Fund

"Samtalerne med de andre gjorde det klart at volden trives i ensomhed og forsvinder i fællesskabet"

Deltager i støttegruppe hos CFV

Analysen af evalueringerne peger på 5 overordnede fund, der demonstrer effekten af at modtage støtte i et Peer-to-Peer støttegruppe format:

1. Peer-støttegrupperne skaber et trygt rum til at dele oplevelser, følelser og erfaringer
2. Deltagerne oplever at kunne spejle deres egne og andres oplevelser
3. Skyldfølelse som medfølger af vold, bliver reduceret
4. Fællesskabet i sig selv opleves at have en helende effekt
5. Peer-gruppelederen har en betydningsfuld rolle

Evalueringsdesign og rapportens struktur

Evalueringsdesignet er udarbejdet som et online spørgeskema, der består af baggrundsspørgsmål, lukkede spørgsmål samt åbne spørgsmål. Evalueringen er designet således da det åbner op for at kunne analysere både kvantitativt og kvalitativt data.

De lukkede spørgsmål er formuleret med en talrække fra 1-5, som deltagerne kan krydse af efter hvor enig/uenige eller tilfredse/utilfredse de har været indenfor et givent område. Dette udgør altså de kvantitative data og har muliggjort at udarbejde et statistisk overblik over deltagerne udbytte af Peer-støttegruppeforløbet.

De åbne spørgsmål genererer rapportens kvalitative data og er formuleret med henblik på at deltagerne kan svare åbent og uddybende. Disse spørgsmål har gjort det muligt at udarbejde en analyse over deltagernes udbytte af forløbet. Konkret har databehandlingen bestået af at lede efter tendenser, der gør sig gældende i deltagernes svar.

Deltagerne har haft muligheden for ikke at svare på spørgsmål efter behov. Dette valg er truffet, da det er vurderet at det vil give de mest reelle svar, da man på den måde undgår deltagere, der vælger tilfældige svar, ller ikke tilkendegiver deres mening hvis spørgsmålet er obligatorisk for at færdiggøre spørgeskemaet.

Evalueringens lukkede og baggrundsspørgsmål er besvaret af 21 personer som det højeste antal og 16 person som det laveste antal. Evalueringens åbne spørgsmål er besvaret af 20 personer som det højeste antal og 5 personer som det laveste antal.

Alle deltagers svar er anonymiseret både i denne rapport og i selve det udsendte online spørgeskema.

CFV's Peer-metode og dertilhørende Peer-støttegrupper er baseret på relevant forskning og litteratur, samt egne data fra evalueringer fra tidligere deltagere. Følgende afsnit dokumenterer forskning indenfor Peer-to-Peer metoden fra eksterne aktører i form af et litteratur Review.

Derefter sættes der fokus på CFV's egen metodeudvikling af Peer-to-Peer støttegrupper som led i voldsforebyggelse og støtte til allerede voldsudsatte.

Litteratur Review

Peer-to-Peer støttegrupper med Peer-mentorer anvendes i mange forskellige kontekster og af mange organisationer som led i at hjælpe allerede udsatte mennesker eller som et redskab til at forebygge udsathed. Her i blandt indenfor områder som misbrug, voldsforebyggelse, økonomisk samt anden social udsathed. Der er derfor også udarbejdet forskning med formålet om at undersøge, hvilken effekt det har for udsatte mennesker at gøre brug af Peer-to-Peer metoder i arbejdet med at skabe bedre betingelser for udsatte personer. Den gængse tilgang til denne forskning er rapporter, der bygger på evalueringer fra både deltagere, der har været en del af peer-projekter, ofte med kvalitativt samt kvantitativt data, der stammer fra evalueringsresultater og interviews. Dette afsnit gennemgår og laver et Review af netop den eksisterende litteratur og forskning omhandlende effekten af peer-to-peer projekter og programmer med udgangspunkt i studier både nationalt og internationalt.

Forskningen peger overordnet på, at Peer-to-Peer støttegrupper og andre Peer-initiativer har positiv virkning for de deltagende på følgende parametre:

1) Skaber en følelse af succes og social kapital

2) Skaber et fællesskab, der giver validering af oplevelser

3) Skaber konkrete (livs)forandringer

4) Kan bruges som forebyggende indsats mod vold og social udsathed

I det følgende afsnit tages udgangspunkt i evalueringer fra konkrete Peer-to-Peer projekter og forløb udarbejdet af forskellige institutioner og foreninger. De forskellige projekter og forløb har det til fælles, at de yder støtte til individer med sociale problemer ved hjælp af mentorer og/eller støttegrupper, der i et omfang har oplevet samme eller lignende problemstillinger.

Peer-to-Peer-metoden bliver både anvendt når skaden er sket samt som et forebyggende redskab.

Peer-to-peer: en forebyggende indsats for udsathed

Et område hvor der bliver anvendt Peer-to-Peer praksis i en forebyggende kontekst er med hensyn til vold i datinglivet. Hertil har Warthe et al. (2013) undersøgt, hvordan et peer-projekt, The Stepping Up Project, har haft af virkning på deltagere i programmet. Dette Peer-projekt har til formål at forebygge vold i datinglivet, specifikt på Canadiske universiteter, ved at anvende de studerende som en ressource, til at forebygge volden:

Warthe and Tutty's (2008, 2010) research has addressed the importance of student-to-student interaction since young people tend to approach their peers when in need of assistance.

Peers who understands the dynamics of dating violence can make appropriate referrals, thereby intervening to reduce dating violence in people's lives, and on their campuses (Warthe et al., 2013, s. 101).

Deltagere i dette peer-projekt er altså studerende, der skal rustes til at kunne hjælpe andre studerende til at få mere viden indenfor hovedområder der påvirker vold i datinglivet. Dette inkluderer seksuelle forhold, køn og stereotyper i medierne, grænsesætning og kommunikation. Rapportens resultater viser, at peer-projektet gjorde at deltagerne fik udvidet deres viden og ressourcer. Derudover viser resultaterne også at brugen af peer-facilitatorer var en del af programmets succes (Warthe et al., 2013, s. 100).

Peer-to-peer: ambulant behandlingsmetode til udsathed

Peer-to-peer-metoden bliver også anvendt som et led i at hjælpe socialt udsatte borgere. Abbott et al. (2019) har undersøgt effekten af peer-to-peer ved lavtlønnede individer og familier. Resultaterne fra deres undersøgelse og analyse viser, at peer-støttegrupper styrker deltagernes sociale netværk, og deltagere oplever, at deres oplevelser bliver valideret (Abbott et al., 2019, s. 1). Undersøgelsen viser også en god effekt ved at have støttegrupperne faciliteret af såkaldte peer-mentors (Abbott et al., 2019, s. 1). Det vil sige, at facilitatorerne af støttegrupperne er personer, der har erfaring med samme problemstillinger som de deltagende. Abbott et al. (2019) beskriver peer-to-peer forhold således:

"*Peer-to-peer relationships are one type of social capital that may help promote well-being. Social capital comprises connections, networks, or relationships among people and the value that arises from them and can be accessed or mobilized to help individuals succeed in life*" (Abbott et al., 2019, s. 2).

Det vil altså sige, at peer-to-peer forhold skaber "social kapital" for de deltagende, hvilket indebærer at skabe et netværk og meningsfulde relationer til andre. Studiet peger specifikt på, at peer-to-peer støttegrupper for mennesker udsat for vold i hjemmet samt human trafficking ofre har haft god effekt af peer-støtte grupperne og har ført til øget selvværd, reduceret selvbebrejdelse og selvisolering (Abbott et al., 2019, s. 2).

Erfaringer fra Danmark

På et nationalt plan er der også foretaget studier af peer-to-peer forløb, herunder hvilken effekt det har at anvende metoden til socialt udsatte grupper.

Viden til Velfærd har udarbejdet en midtvejsevaluering af 'Overgangs- og peerstøtte til udsatte grønlændere i Danmark'. I denne midtvejsevaluering viser resultaterne en "*forholdsvis stor bedring af borgernes livssituation, der kan dokumenteres på de mål, der indgår i analysen*" (Viden til Velfærd, 2019, s. 10). Generelt har borgerne, der har deltaget i peer-forløbet udtrykt, at "*der er blevet lyttet til dem og deres behov*" (Viden til Velfærd, 2019, s. 10). Der er på samme tid også borgere, der til stadighed oplever at have problematikker efter deltagelse i peer-støttegruppen.

Erfaringer fra indsatsen demonstrerer, at på trods af udfordringer, er det overordnet "*en meget relevant og velegnet indsats for målgruppen af udsatte grønlændere*" (Viden til Velfærd, 2019, s. 11). Der er dog i denne undersøgelse taget forbehold for, at nogle af borgerne kunne have fået samme forbedring, hvis de ikke havde været en del af forløbet.

Projekt Q-værk har ligeledes udarbejdet en midtvejsevaluering af deres projekt 'Fra deltager til Frivillig' baseret på evalueringer af deres peer-frivilligindsatser (Projekt Q-værk u.u, 2023). Formålet med dette peer-projekt er at "få kvinder, der tidligere er udsat for vold, til at tage del i frivilligefælleskaber" (Projekt Q-værk u.u., 2023, s. 4). Derudover er det intentionen, at:

"*deltagelse i sådanne fællesskaber vil bidrage til, at voldsudsatte kvinder kan bruge deres erfaringer, sårbarheder og styrker som et værdifuldt fundament for andre kvinder i samme situation*" (Projekt Q-værk u.u., 2023, s. 4).

Fællesskabet for voldsudsatte kan altså siges at ende med at være en ressource deltagerne kan gøre brug af, for at hjælpe dem- og andre i lignende omstændigheder. Projekt Q-værks foreløbige resultater viser, at kvinderne oplever et meningsfuldt fællesskab ved at være en del af frivillige fællesskabet, hvor 71% af kvinderne, at deres generelle trivsel er blevet forøget, 50% oplever stolthed over deres frivillige arbejde, 57% oplever, at frivilligarbejde har givet dem et større netværk og 100% oplever at være med til at gøre en forskel for andre (Projekt Q-værk, u.u., 2023, s. 5).

Opsummering

Peer-to-peer-metoden bliver altså brugt som både forebyggende og ambulant behandlingsmetode. Forskningen indenfor området viser at deltagere i Peer-støttegrupper, programmer og andre initiativer har god effekt af støtte fra ligesindede i et fællesskab. Derudover bliver metoden brugt indenfor mange forskellige områder. I CFV's virke anvendes metoden hovedsageligt indenfor voldsområdet som både forbyggende og ambulant behandlingsmetode. Følgende afsnit sætter fokus på netop CFV's egen peer-to-peer metodeudvikling.

Center for Voldsforebyggelses Peer-to-Peer metodeudvikling

Siden 2019 har CFV foruden at tilbyde støttesamtaler også fungeret som et videnscenter, hvor de metoder vi anvender, som 'Peer-to-Peer' metoden samt narrativ terapi bliver evalueret og bygget videre på gennem den viden vi får fra støttegruppe evalueringer samt fra interviews med fagpersoner og relateret forskning indenfor voldsområdet. Forskningen, der også bruges i CFV's virke inkluderer response based practice og selvaktualisering. Efter 2021 har vi gennem kurset "voldsforebyggelse i praksis" udviklet og tilføjet yderligere metoder og teorier til CFV's forståelse af voldsfaglig behandling. Herunder Restorative justice, bystanderteori, hopebased communication og respons based practice og adskillige teorier om vold. Kurset klæder CFV's medarbejdere og frivillige på til at kunne tage del i det voldsforbyggende arbejde på en faglig funderet baggrund, for eksempel i form af undervisning og workshops rundt omkring i landet. Som nævnt ovenstående bygger en del af CFVs metodeudvikling på tidligere erfaringer med støttegruppeforløb, hvilket bliver uddybet i følgende afsnit.

Tidligere erfaringer

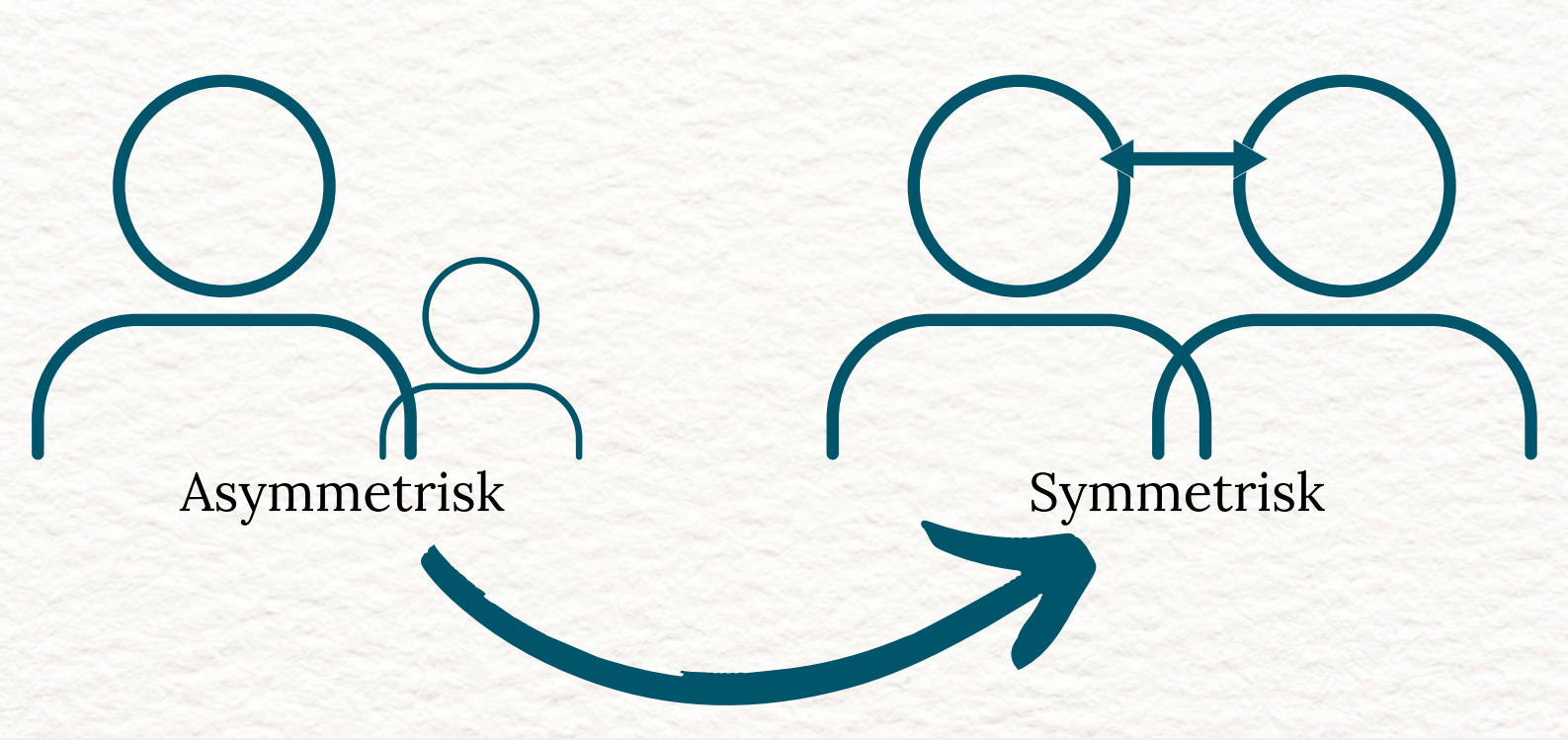
Ifølge tidligere evalueringer af støttegruppeforløb fra 'Tal om Vold '-indsatsen, er en konsekvens af vold, at udsatte oplever at have svært ved at:

1) identificere egne behov og grænser i nære relationer
2) at størstedelen af deltagerne ikke har lyst til at snakke med deres venner og familie om den vold, de har været udsat for.

Årsagen hertil findes i at volden er sket i deres nære relationer, eller fordi deltagerne ikke vil belaste deres pårørende med deres sorg og oplevelser med vold. CFV har derudover erfaret, at mange beskriver ensomhed som en konsekvens af den vold, de har været udsat for. Hvorfor volden forbliver 'usynlig' i mange tilfælde. Dette taler ind i CFV's formål med at tilbyde gratis støttegruppe-forløb. Volden skal synliggøres for at den kan bekæmpes. Følgende afsnit fokuserer på de grundlæggende principper, der ligger til grund for arbejdet med de voldsudsatte personer, der deltager i støttegruppeforløb.

Peer-to-Peer metoden: de grundlæggende principper

Litteraturen peger på, at peer-støtte på særlige områder adskiller sig positivt fra den støtte, der udøves af fagpersoner, som ikke har ensartet levet erfaring. Det kan eksempelvis indgyde håb hos deltagerne at se andre med lignende erfaring agere rollemodel. Med afsæt i peer-to-peer-metoden arbejder vi i CFV ud fra ideen om, at udsathed kan udgøre en ressource, der kan anvendes, udvikles og skabe værdi for personen selv og for andre med lignende erfaring.



Som illustreret skaber Peer-to-Peer metoden et fundament for et symmetrisk forhold når der ydes støtte til voldsudsatte. Det vil sige at forholdet mellem fagperson (psykolog) og voldsudsat bliver mere symmetrisk, da fagperson inddrager sine egne voldsoplevelser/erfaringer i det terapeutiske rum. I denne sammenhæng bliver det at have været udsat for vold altså til en ressource for fagpersonen og på samme tid kan den voldsudsatte se fagpersonen som en rollemodel.

Der har vist sig at være særlig vigtig i evalueringerne at italesætte netop denne magtudligning. Dette kan handle om, at mange voldsudsatte erfarer et stærkt stigma relateret til volden. Med andre ord kan gruppen blive det første rum hvor de erfarer ikke at blive stigmatiseret og kan øve sig i tale om vold uden skam.

Som beskrevet i vores litteratur review kan peer-to-peer metoden tilbyde den voldsudsatte relationer, som giver adgang til større social kapital, og fremmer mental sundhed gennem netværk og relationer mellem mennesker (Abbott et al., 2019, s. 2). I CFV har vi erfaret, at det netop er den tilknytning til andre med lignende oplevelser, som danner fundament for, at voldsudsatte får adgang til heling. I CFV har vi derfor videreudviklet Peer-to-Peer metoden i et gruppeformat, fordi erfaringer fra tidligere støttegruppeforløb viser et behov for at bekræfter individet i, at volden ikke er et personligt problem, men et samfundsproblem. Dette tydeliggøres for deltagere når de træder ind i et fællesskab med andre, der også har oplevelser og erfaringer med vold. Gruppen og fællesskabet er med til at fjerne fokus fra individet, hvilket kan eliminere følelser af skyld og skam, som voldsudsatte ofte oplever. Overordnet kan det siges, at de forskellige tilbud beror på det grundlag, at fællesskabet har helende kræfter, og understøtter at den enkelte kan bevæge sig væk fra ensomhed og dermed øge tilknytning til andre og samfundet.

Narrative psykologi

Volden og dens virkninger er afhængige af hinanden. Når folk nægter at opretholde voldens virkninger, gør de også volden mindre indflydelsesrig (White, 2006). Det kan ofte føles invaliderende, når problemer opfattes som faste egenskaber, der er personen iboende. Ved at eksternalisere problemer eller udfordringer gøres problemet til en selvstændig størrelse, som kan forstås eksternt fra den person, der oplever det. Dette gør det muligt at forstå sig selv uafhængigt af de problemmættede forståelser (White, 2006).

Narrativ psykologi

”Hvis sproget beskriver verden, så betyder det, at vi med vores psykologiske sprog beskriver os selv, og faktisk skaber os selv og hinanden.”

(Bank, 2014 p.259)

Mening skabes gennem sproget

Eksternalisering af problemet; adskille det fra personen

Nye og alternative forståelser og narrativer med andre muligheder

I CFV’s Peer-støttegrupper arbejdes med en narrativ tilgang som en del af gruppeforløbet. Her bliver gruppeforløbet en kontekst for fortælling og genfortælling om personers liv. Deltagerne deler historier, som er definerende for deres liv, relationer og identitet.

Narrativ terapi tilsigter at etablere alternative narrativer til den problemmættede fortælling, som voldsramte personer ofte føler sig defineret af. De alternative narrativer tilgås gennem bevidningsprocesser, hvor det reflekterende team (som i kontekst af Peer-støttegrupper er andre voldsudsatte) tilbyder de andre deltagere nye perspektiver og forståelser af centrale hændelser i deres liv (White, 2006). Når deltagerne lægger afstand til problemmættede fortællinger om dem selv, bliver det muligt at få blik for hidtil negligerede men vigtige aspekter af deres erfaring.

CFVs oplæg og magtkritik udgør en eksternaliserende praksis, hvor problemerne forstås uafhængigt af de personer, som oplever dem, men derimod som resultat af samfundsstrukturer, der reproduceres i relationer og praksisser. Den eksternaliserende praksis skaber nye forståelser af, hvem der bærer ansvaret for problemet og muliggør dermed nye forståelser af egen identitet og egne handlemuligheder. Mennesker er aldrig passive ofre for vold. Ofte har voldsramte personer dog ikke blik for den modstand, de selv har udøvet, hvilket kaldes halv hukommelse. Narrativ terapi tilvejebringer muligheden for at redefinere traumets betydning, så traumets negative konsekvenser ikke bliver definerende for den voldsramte persons identitet (Riber & Lindvig, 2011).

Deling af oplevelser/erfaringer/følelser
42,9% der har deltager i støttegruppen tilkendegiver at de havde det meget godt med at dele i gruppen, mens 28,6% og 19% havde det godt med det. De resterende 9,5% havde det hverken godt eller dårligt med at dele i gruppen.

Genfortælling af egne og andres oplevelser med vold
76,2% fandt det meningsfuldt at lytte til de andre deltageres fortællinger. Dertil svarer 76,2%, at de andre deltageres fortællinger igangsatte nye refleksioner hos dem (s. 6). I sammenhæng svarer 88,2%, at de oplevede det som meningsfuldt at reflektere over andres fortællinger og relatere dem til egne erfaringer.

Helende effekt af støttegruppen
Når spurgt ind til gruppens helende effekt, tilkendegav 47.6%, at de oplevede i stor grad at gruppen havde en helende effekt. Mens 19% oplevede i nogen grad en helende effekt af gruppen.

Det bedste ved støttegruppen
Når adspurgt til hvad det bedste ved støttegruppen var, svarede 66,7%, at det havde været sparring med de andre deltagere. For 61,9% var det at kunne få lov til at dele og lytte til de andre deltageres historier mest betydningsfuldt. Tilsvarende var det for 61,9% de indledende vidensoplæg. Det faktum at støttegrupperne er gratis spillede en stor rolle for 33,3%.

Anbefaling af støttegruppen
85,7% tilkendegav, at de meget sandsynligt ville anbefale støttegrupperne til andre voldsudsatte. 14,3% svarer at de sandsynligt ville anbefale støttegruppen. Dette taler ind i CFV's forandringsstategi, som peger på, at vores deltagere i støttegrupperne skal kunne anvende de metoder og værktøjer de får i forløbet med ud i verden.

Gruppelederens rolle
Størstedelen var meget enig i, at gruppelederen skabte et trygt og tillidsfuldt rum. I sammenhæng synes 76,2% at det fungerede godt når facilitatoren benyttede sig af sine egne oplevelser med vold, altså anvendelse af peer-to-peer metoden.

Beskrivelse af deltagernes erfaring med vold
CFV's støttegrupper er åbne for alle, der har brug for at italesætte vold. Det kan for eksempel være på baggrund af selv at have være udsat for vold, have anvendt vold [eller en kombination], være pårørende til en, der er blevet udsat for vold eller at have været vidne til vold. 17 deltagere har svaret på hvilken slags vold de har erfaring med. Flertallet af deltagerne har selv været udsat for vold. Det ses dog også at 42,2% af deltagerne er pårørende til en som er voldsudsat. Derudover er det også værd at notere at 11,8% svarer at de har været udsat for vold og anvendt vold.

Deltagernes oplevelse med vold
For at skabe en bredere forståelse for deltagernes situation på baggrund af vold blev deltagerne bedt om at besvare følgende spørgsmål: "beskriv gerne hvordan din oplevelse med volden har påvirket dig og dit liv". Den klare tendens er at deltagerne oplever volden de har være udsat for, har påvirket deres selvforståelse samt med ført isolation. Hvorfor deltagerne også beskriver at volden har haft/har langsigtede konsekvenser, der påvirker flere aspekter af deres hverdag:

"Jeg føler mig utryg i det offentlige og i alle nye relationer. Der går lang tid, før jeg kan slappe af omkring nye folk, jeg forventer nærmest det værste af dem, for det er det jeg har erfaret, at jeg kan regne med."
Støttegruppedeltager

"Jeg er stadig påvirket på nogle områder ift. handlemønstre, jeg er stadig meget opmærksom på alle omkring mig, forsøger at gøre alle glade."
Støttegruppedeltager

"Det har ført til, at jeg er i konstant alarmberedskab, utroligt svær at skabe tillid til andre, har en høj mur, og folk misforstår mig, når de ikke kan aflæse min mimik eller kropssprog."
Støttegruppedeltager

Ovenstående citater fra evalueringen belyser nogle af de konkrete problemstillinger som deltagerne har og har brug for at arbejde med i peer-støttegruppen. Hvordan deltagerne oplever at få støtte gennem Peer-to-Peer-metoden bliver belyst i det følgende afsnit, hvor der er fokus på de tendenser, der er fundet i evalueringerne omhandlende deltagernes udbytte af Peer-støttegrupperne.

Deltagernes udbytte af Peer-støttegruppen

Evalueringen er som nævnt tidligere også bygget på åbne spørgsmål, der indbyder til uddybning og refleksion. Svarerne på disse spørgsmål viser at deltagerne generelt har fået et positivt udbytte af at deltage i peer-støttegruppeforløbet. Derudover er tendensen at der er tilfredshed med gruppelederen og den måde forløbet er struktureret og rammesat på.
I evalueringerne er der fundet 5 overordnede tendenser, der demonstrerer, hvad der fungerede for de deltagende i støttegruppen. Disse belyses i følgende afsnit.

Et trygt rum: Deling af oplevelser, erfaringer og følelser i fællesskab

"Det var et trygt rum for mig, hvor jeg kunne dele praksis-situationer"
Støttegruppedeltager

Formålet med peer-støttegruppen er at give de deltagende et trygt rum til at kunne dele deres oplevelser, følelser og tanker om volden, de har været udsat for. Det er derfor målsætningen at skabe tryghed for deltageren, så de er klædt på til at have tillid til andre og indgå i sociale relationer, samt at kunne italesætte volden for at kunne forholde sig til den. De deltagendes svar afspejler, at støttegruppen har været et trygt sted at åbne op og at deltagerne generelt har haft god effekt ved at indgå i et fællesskab med mennesker med lignende, levede erfaringer. En deltager beskriver det at indgå i et peer-fællesskab med følgende ord:

"Det var lettere at tale om volden, end jeg havde forventet, der var tryghed. Det var en fysisk og mental god oplevelse at skulle genfortælle. Der var en intimitet ved at lytte til andres fortælling. Det var tankevækkende at høre de andres genfortælling af min fortælling"

Støttegruppedeltager

"Overordnet var det meget meningsfuldt for mig at deltage i forløbet. Blot rammen er bekræftende i ærindet om at forholde sig forstående og kærligt til sig selv og andre; at vi som gruppe ser det værdifuldt at mødes om at støtte hinanden. Rart at få rum til at koncentrere sig om noget, der fylder meget inden i, i en kontekst hvor det kan blive spejlet, grebet og eksternaliseret".

Støttegruppedeltager

"Det var et trygt rum for mig, hvor jeg kunne dele praksis-situationer, som jeg har tænkt på, efter episoden opstod - og dét i sig selv var helende til en vis grad"

Støttegruppedeltager

Det at føle sig tryg i sine omgivelser er en del af Sade Johnson forklarer som selvaktualisering processen, som kræver "at være i forbindelse med andre mennesker og føle sig forbundet til andre mennesker. Føle sig tryg, føle sig hørt". Med andre ord, for at kunne forstå sig selv og arbejde med sig selv, er det nødvendigt at være en del af fællesskaber, der er tryghedsskabende.

Deltagers erfaring med støttegruppen viser også vigtigheden af at tale højt om sine oplevelser med andre mennesker, der selv har oplevet vold eller haft vold tæt inde på livet og kunne adressere følelsen af at "det er mig, det er galt med". I denne kontekst kan fællesskabet altså ses som en ressource i sig selv for deltagerne. Det trygge fællesskab sætter rammerne for at deltagere kan italesætte og dele følelser, oplevelser og tanker om volden, hvilket bryder med den isolation mange voldsofre befinder sig i. Derudover viser svaret også værdien i at kunne spejle sine egne fortællinger i andres samt at få sat andres ord på hvad man som voldsofre har oplevet. Følgende afsnit belyser netop spejlingen og genfortællingen som et led i at skabe selvværd og tillid hos den enkelte deltager.

Genfortælling og spejling af egne og andres oplevelser

"*Jeg har fået enormt meget ud af gruppeforløbet. Det giver noget helt unikt, at kunne spejle sig i andres fortællinger og at få feedback på sine egne oplevelser og tanker om det man har oplevet. Jeg har hele mit liv gået og tænkt, at det er mig, den er gal med, siden det kun sker for mig. Men det sker for så mange af os og det er i vores kraft at kunne stoppe det. Det starter ved at tale om det*" (*Støttegruppe deltager hos* CFV).

En af de mest konkrete metoder, der anvendes i CFV's peer-støttegruppe forløb, er genfortælling og spejling, også refereret til som narrativ terapi. Som nævnt i metodeafsnittet er denne metode og terapitilgang brugbar, da den bygger på deltagernes egne historier og fortællinger. Ved at deltagerne skal genfortælle egne og andres historier, kan de etablere alternative narrativer af dem selv som værende problemet for deres fortælling (genfortælling). Majoriteten af deltagerne følte sig fuldstændigt eller i høj grad mødt og forstået i andres genfortællinger af deres egen historie, hvilket illustreres med følgende udtalelser fra en deltager:

"*Jeg synes det at spejle andres oplevelser virker som en rigtig god måde at håndtere og anerkende andres oplevelser på*" (*Støttegruppe deltager hos* CFV).

"Jeg er blevet gjort opmærksom på, at det ikke kun er mig, der oplever disse ting og derfor er det så vigtigt, at man tør at sætte ord på de oplevelser man sidder inde med" (Støttegruppe deltager hos CFV).

"[...] før var jeg ikke den bedste ven, hvis nogen delte oplevelser om mænds vold. Nu lytter jeg på hvad de siger på en anden måde" (Støttegruppe deltager hos CFV).

En anden deltager udtrykker på samme måde, at:

"Det har på en måde været meget mere givende end at gå til psykolog. Det har været meget ensomt at jeg tidligere har gået med mange ting alene, derfor har det at kunne sige tingene højt været virkelig sundt for mig. Samtidig har jeg fået anerkendt at det faktisk var nogle hårde ting, men ikke unikke. Hvilket har gjort det meget lettere at håndtere. Jeg har også fået et perspektiv på hvor langt jeg egentlig er kommet, og hvor meget bedre jeg har det i dag. Det er ting som jeg ikke tror jeg ville have fået ud af et soloforløb, men som har gjort det markant lettere at leve med mine oplevelser." (Støttegruppe deltager hos CFV)

"Det fik min fortælling mere "på plads" hvis man kan sige det. Og det var bekræftende at høre, at det ikke var OK, det der skete" (Støttegruppe deltager hos CFV)

"Jeg føler mig mindre alene med mine oplevelser og tanker om det der skete. Jeg følte et stærkt bånd til de andre allerede efter at kun have mødtes nogle få gange, men det er jo fordi man snakker om så dybdegående problemstillinger. Det er befriende, at kunne dele sine historier og høre andre reflektere over dem." (Støttegruppe deltager hos CFV)

Ovenstående udtalelser demonstrerer effekten af den narrative terapi, der bliver anvendt i Peer-støttegruppen. Deltagerne sætter her ord på hvordan de ved hjælp af andres genfortælling af deres oplevelser føler sig mindre alene og føler sig anerkendte i deres oplevelser. Det overordnede formål med at udføre narrativ terapi er netop at etablere alternative narrativer til den problemmættede fortælling, som voldsramte personer ofte føler sig defineret af.

Disse alternative narrativer opstår gennem bevidningsprocesser, hvor de andre støtte gruppedeltagere samt gruppelederen tilbyder de nye perspektiver og forståelser af centrale hændelser i deltagerens liv (White, 2006).

Afstigmatisering af skyldfølelse som følge af vold

Som beskrevet i CFV's metodeafsnit, er narrativ fortælling og bevidninger en stor del af støttegrupperne. Evalueringerne fortæller os, at netop det at dele sine oplevelser som en del af bevidninger i støttegruppen er med til at ændre ens eget narrativ, og derved også afstigmatisere skyldfølelsen af at have været udsat for vold. En af deltagerne i evalueringer fortæller:

"*Det har i bunden blot været enormt rørende, produktivt og trygt - jeg har aldrig oplevet et strukturelt fokus på løsningsorienteret teori og fokus på at gøre narrativerne positive eller mere meningsfulde. Det hjælper enormt hurtigt på alting at få en bred vifte af begreber, teorier og meninger, som man selv kan vælge og putte på de ting, der fylder. Herudover er hele ideen med fortælling --> lytte --> genfortælle --> samle op, utroligt godt og effektivt.*" (*Støttegruppe deltager hos CFV*)

Narrativ terapi sætter netop fokus på at eksternalisere problemer eller udfordringer, og derved gøre dem til en selvstændig størrelse. Målet med dette er, som besvarelsen også lægger stor vægt på, at oplevelsen af vold bliver forstået eksternt fra den person, der oplever det. At ændre ens narrativ ved at forstå sig selv uafhængigt af de problemmættede forståelser, opfatter denne respondent som meningsfuld og effektivt:

"*Det har været meget ensomt, at jeg tidligere har gået med mange ting alene, derfor har det at kunne sige tingene højt været virkelig sundt for mig. Samtidig har jeg fået anerkendt, at det faktisk var nogle hårde ting, men ikke unikke. "Hvilket har gjort det meget lettere at håndtere.*" (s. 14)

Citatet demonstrerer altså hvordan en deltager har fået redskaberne til at forstå og anerkende at deres oplevelse(r) har haft en alvorlig karakter, men at de ikke er alene om at have de oplevelser. Derfor er støttegruppens formål også at afstigmatisere netop dette ved at få deltagerne til at åbne op om egne oplevelser og lytte til andres oplevelser for at skabe en forståelse af, at de ikke er alene.

Den helende effekt af fællesskabet

"*Heling er støtte, ro og anerkendelse af at det der er sket er et problem*" (*Støttegruppe deltager hos CFV*).

Som beskrevet i ovenstående afsnit, har støttegruppens trygge rum givet støttegruppe deltagerne adgang til et fællesskab, hvor de kunne spejle deres oplevelser med vold. Et fællesskab hvor den skam og skyld deltagerne gav udtryk for, at de gik rundt med, blev mindre i takt med, at sproget for volden fik plads i et trygt fællesskab. En af deltagerne tilkendegiver:

Det at sætte ord på oplevelser som har været fortrængt var helende, men også at høre andre snakke om "mig" var "godt" (s. 15)

Deltageren referer her til bevidningsprocessen, som beskrevet i CFV's metodeafsnit, der netop også har været en helende proces for deltagerne. Formålet med bevidningsprocessen er desuden at sammenkæde gruppedeltagerne gennem fælles temaer, værdier, mål og forpligtelser. I bevidningsprocessen bliver det muligt at dele sine oplevelser og føle sig forstået af andre deltagere, der lytter og responderer respektfuldt og empatisk. Dette kan føre til en højnet følelse af forbundethed og dermed bevirke at tilliden til andre mennesker genopbygges (Riber & Lindvig, 2011). En deltager gav netop også udtryk for hvilken effekt bevidningprocessen havde haft som at være:

"*Enormt rart, følte mig meget valideret; det tog min tvivl om det var mig der overreagerede fra mig at mærke den vrede, de følte på mine vegne.*"

Det helende element i at føle, at ens oplevelser bliver valideret gennem gruppens andre deltagere, tager en del af skam og tvivl om, at man overreagerede eller om, hvorvidt ens oplevelser kunne kategoriseres som vold. Og det er netop det element, som giver adgang til en heling gennem støttegrupperne. Derudover svarer deltagerne også at forløbet har givet dem nye redskaber eller viden til at håndtere (volds)oplevelser, en deltager forklarer:

"*[...] Samtalerne med de andre gjorde det klart at volden trives i ensomhed og forsvinder i fællesskabet*" (*Støttegruppe deltager hos CFV*).

Derudover fortæller en deltager om støttegruppens helende effekt som en konsekvens af trygheden i støttegruppen:

"*Det var et trygt rum for mig, hvor jeg kunne dele praksis-situationer, som jeg har tænkt på, efter episoden opstod - og dét i sig selv var helende til en vis grad*" (*Støttegruppe deltager hos CFV*).

Gruppelederens rolle

Afslutningsvis vil den sidste del af analysen her fokusere på at evaluere, hvilken effekt peer-to-peer-metoden har i praksis, gennem de besvarelser, vi har, som centrerer sig om gruppeleders rolle.

Først og fremmest tilkendegav 90,5%, at de i stor grad oplevede, at gruppelederen skabte et trygt og tillidsfuldt rum. En del af evnen til at kunne skabe et trygt og tillidsfuldt rum for mennesker, som har oplevet vold, kan relateres til den anvendte Peer-to-Peer-metode, som denne rapport ønsker at skabe opmærksomhed på. 95,2% følte i stor grad, at det fungerede meget godt, når gruppelederen benyttede sig af sine egne voldserfaringer, og 4,8% følte, at det fungerede godt. Der tegner sig altså et billede af, at de levede erfaringer med vold kan bruges som en styrke og ressource.

Konklusion

Afslutningsvis kan det konkluderes, at peer-støttegruppen samt det et at have en Peer-gruppeleder har en overordnet positiv effekt for deltagerne indenfor 5 områder:

1. Peer-støttegrupperne skaber et trygt rum til at dele oplevelser, følelser og erfaringer
2. Deltagerne oplever at kunne spejle deres egne og andres oplevelser
3. Skyldfølelse som medfølge af vold bliver reduceret
4. Fællesskabet i sig selv opleves at have en helende effekt
5. Peer-gruppelederen har en betydningsfuld rolle

Som beskrevet i metodeafsnittet skal volden synliggøres for at kunne bekæmpes hvilket opnås ved at finde løsninger, der ikke kun symptombehandler, men forebygger vold. Ud fra evalueringsresultaterne og den dertilhørende analyse fremhæver CFV at Peer-støttegruppeforløb er et stærkt og konkret bud på at synliggøre og dermed forebygge vold hos individer og i samfundet.

Litteraturliste

Abbott, M. et al. (2019). Peer-to-Peer Supports: Promoting Employment and Well-Being. Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation U.S. Department of Health and Human Services.

D. Gaye Warthe, Patricia Kostouros, Cathy Carter-Snell, and Leslie M. Tutty (2013). STEPPING UP: A PEER-TO-PEER DATING VIOLENCE PREVENTION PROJECT ON A POST-SECONDARY CAMPUS. International Journal of Child, Youth and Family Studies. 1: 100–118

MIDTVEJSEVALUERING AF PROJEKT Q-VÆRKS PEER-FRIVILLIGINDSATS (2023). Udarbejdet af Als Research for Projekt Q-Værk (Under Udgivelse)

Overgangs- og peerstøtte til udsatte grønlændere i Danmark– Midtvejsevaluering (2019). Udarbejdet af VIVE – Viden til Velfærd. Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Riber, K., & Lindvig, D. (2011). Narrativ og evidensbaseret behandling af komplekst traumatiserede mennesker. Psyke & Amp; Logos, 32(2), 26.

White, M. (2006). Narrativ praksis. København: Hans Reitzel.