



**Från upplevd MAKTLÖSHET
till EGENMAKT efter ett liv
i våldsutsatthet**

Analyserande rapport 2024

INNEHÅLL

Förord	03
Inledning	04
Syfte	05
Hur får man kraft att klara av sitt liv trots svåra omständigheter?	06
Bakgrund	07
Sambandets syfte	09
Betydelsen av boendets arbetssätt	14
Ökad motståndskraft	16
Slutord	18
Om Sapling	19
Referenser	20



FÖRORD

Vi befinner oss i en tid av betydande förändring genom ny lagstiftning från och med 1 april 2024, som syftar till att förstärka skyddet för barn, samt tillståndsplikt för verksamheter som har avsikt att bedriva skyddat boende från och med 1 augusti 2024.

Sapling AB har genom denna rapport strävat efter att ge en röst åt de skyddssökande och att belysa de faktorer som har bidragit till deras inre styrka och återfunna egenmakt. Denna resa, från maktlöshet till en upplevd egenmakt, är central för att förstå de mekanismer som kan hjälpa individer att återta kontrollen över sina liv.

Hur och när tänds den kvävda överlevnadslågan? Vem bär kraften, den skyddssökande eller stödet? Vi hoppas att berättelserna och insikterna i denna rapport kommer att inspirera till inre kraft, engagemang och utvecklat stöd för de skyddssökande.

Genom att ta del av denna rapport, hoppas vi att ni blir berörda och inspirerade av berättelserna, och att ni ser möjligheterna till förbättrade och förnyade arbetssätt inom området skyddat boende. Låt oss tillsammans arbeta för att tända den inre lågan och stärka varje individ på sin väg mot egenmakt och frihet.

Vi vill att du ska veta att det finns hopp och att egenmakt är möjligt.

Vi vill rikta ett särskilt stort tack till alla som ställde upp och gjorde det möjligt att genomföra denna rapport, samt till Ingrid Lindblom på Sapling som projektlett rapporten och varit helt avgörande för dess framtagande. Utan er hade det inte varit möjligt.

Ali Janani
VD Sapling AB



Jämställdhetsmyndigheten beskriver i det material de tagit fram för personer som lever med skyddade personuppgifter hur det försvårar hela livssituationen.

"Att leva med skyddade personuppgifter får för personen omfattande konsekvenser på livets alla områden. Att vara våldsutsatt och leva med skyddade personuppgifter påverkar och försvårar hela livssituationen. Individerna har varit utsatta för våld under lång tid och har varit utsatt för fysiskt, psykiskt, ekonomiskt, sexualiserat och materiellt våld i olika omfattningar och som för många lett till posttraumatiska stresssymptom (PTSD). Många lever med rädsla varje dag. "

Hur klarar man att hitta styrka att ta avgörande beslut för att skapa ett nytt liv när man är psykiskt utmattad efter lång tid av oro och stress? Detta är något vi vill undersöka och synliggöra och det är bakgrunden till rapportens frågeställning, vilka framgångsfaktorer finns för att gå från upplevd maktlöshet till egenmakt.

Rapporten intervjuar klienter som tidigare fått skydd av Sapling AB och som när placeringen är avslutad sedan klarat att gå från upplevd maktlöshet till egenmakt och ett självständigt liv.

Skyddsplacering hos Sapling är början på resan i det nya okända och under placeringen ska de få hjälp till självhjälp till att bygga upp tillit till den egna förmågan.

Att under lång tid ha levt i en våldsrelation med stor osäkerhet och rädsla och där allt handlat om att anpassa sig för att undvika att bli utsatt för mer våld och om det finns barn att skydda barnen. Då finns inte utrymme för egna behov. Det krävs styrka att leva i en destruktiv relation och det krävs styrka att våga och orka lämna.



SYFTE

Syftet med den analyserande rapporten är att belysa sambandet mellan företagets bärande idé och de positiva konsekvenser det ger för klientens möjlighet till att starta processen att gå från upplevd maktlöshet till egenmakt såsom självbestämmande, delaktighet och oberoende.

Rapporten består av två delar.

Del 1 utgår från de framgångsfaktorer forskning/referenslitteratur beskriver stärker möjligheterna att gå från upplevd maktlöshet till egenmakt. Utifrån dessa framgångsfaktorer görs en analys av hur tidigare klienter beskriver de faktorer som hjälpt dem att bryta en tillvaro i upplevd maktlöshet.

Del 2 analyserar och utvärderar om Sapling AB:s insatser stärker de framkomna framgångsfaktorerna.

Frågeställning del 1

- Vilka är de faktorer som enligt forskning och referenslitteratur stärker möjligheter till empowerment/egenmakt såsom självbestämmande, delaktighet och oberoende?
- Vad kan stärka generell motståndsresurs, GMR? Vad krävs för att bygga inre styrka?
- Finns det ett samband mellan de slutsatser som framkommer i referenslitteraturen om vad som påverkar människors möjligheter att gå från upplevd maktlöshet till egenmakt och de styrkor som kommer fram i svaren som de intervjuade ger utifrån sina erfarenheter?
- Har de intervjuade personerna ett starkt KASAM, förmåga att förvandla kaos till ordning och förvirring till klarhet?

Frågeställning del 2

- Vilka av dessa framgångsfaktorer gynnas och stärks genom de stöd-vård- och omsorgsinsatser Sapling AB ger under den tid klienten är inskriven?
- Stärker de åtgärder Sapling AB tillhandahåller individens generella motstånds resurs, GMR?



GENOMFÖRANDE

Intervjuer av tidigare Sapling-klienter som lyckats ta sig från destruktiva och mycket svåra förhållanden och nu upplever att de har egenmakt över sitt liv. Intervjuerna följer ett bestämt och färdigställt frågedokument. Det är inte direkta frågor utifrån de faktorer källorna beskriver som framgångsfaktorer utan det är mer öppna frågor för att inte riskera att påverka eller styra svaren.

Analys och sammanställning av framgångsfaktorer som framkommit i intervjuerna och analys av om det går att härleda svaren från de intervjuade till de framgångsfaktorer som beskrivs i teoridelen.

Del 1

Frågedokument

Analys och utvärdering sker i ledningsgruppen och tillsammans med samordnare.

- Beskriv vad som till sist gjorde att du tog det fundamentala beslutet att lämna?
- Beskriv hur du fick mod till förändring?
- Se på din tidslinje/livslinje, när du tidigare tagit avgörande beslut, finns det några gemensamma faktorer?
- Vilka faktorer var en hjälp när du var i uppbrottskedet?
- Vilka faktorer var ett stöd när du befann dig i nyorienteringsstadiet?
- Kan du dela med dig av något råd till dem som står inför valet att besluta om att lämna eller att stanna kvar?
- Kan du sammanfatta dina viktigaste framgångsfaktorer med tre ord?

Hur skattar du din förmåga att hantera den stress som livet kan innehålla?

0 ----- 5 ----- 10

Där 0 är att du blir helt lamslagen vid stressituationer, och ser ingen möjlighet att påverka och där 10 är att du känner dig trygg med att du har resurser att hantera det som händer dig och kan se att det även kan öppna upp till något nytt.

Del 2

Analys och utvärdering av de insatser Sapling AB tillhandahåller för att säkra att de stärker de framgångsfaktorer som framkommit i rapportens del 1.



BAKGRUND

Den mänskliga tillvaron är full av påfrestningar för oss alla, problem att lösa, konflikter och kriser men finns det några gemensamma framgångsfaktorer som gör att en del av oss klarar av svåra påfrestningar och även klarar att växa och utvecklas av de erfarenheter livets påfrestningar har medfört?

Både Viktor E. Frankl och Edith Eger har överlevt andra världskrigets koncentrationsläger och de fasansfulla händelser och trauman det har medfört. Viktor E. Frankl (f. 1906, d. 1997), läkare och psykiatriker, använde sina erfarenheter till att utveckla logoterapin, en behandlingsmetod där främsta uppgiften är att hjälpa patienten att hitta mening med sitt liv.

Edith Eger är psykolog och fortfarande verksam med sitt arbete att hjälpa människor. Båda har gjort det till sin livsuppgift att hjälpa andra att läka efter svåra upplevelser och vägleda dem till att hitta nytt livshopp. Det finns en stark koppling mellan dessa bådars arbete och övertygelser om hur de bäst ska hjälpa andra och det arbete och slutsatser Aaron Antonovsky (f. 1923, d. 1994) kommit fram till.

Aaron Antonovsky var professor i medicinsk sociologi, internationellt känd för sin forskning kring hälsans mysterium. Han fördjupade sin forskning kring hälsa när han i en forskning kring vad personliga resurser betyder för att klara av stress efter klimakteriet. I den undersökningen ingick 77 kvinnor som överlevt koncentrationsläger.

Studien visade att i genomsnitt klarade de sig sämre i sin anpassning som äldre, vilket var förväntat. Men bland dessa kvinnor fanns det flera som klarat både livet och hälsan på ett bra sätt trots sin historia. Det gjorde att Antonovsky fokuserade sin fortsatta forskning kring frågan,

Hur det kommer sig att människor kan få kraft och klara av sitt liv trots mycket svåra omständigheter?

Det var genom att studera vilka faktorer som kunde vara ett skydd för att klara svårigheter som Antonovsky nu inriktade sin forskning. Hur uppstår hälsa, den salutogenetiska modellen utvecklades och är numera ett känt och vedertaget begrepp i WHO:s folkhälsoarbete.

Aaron Antonovsky samlade in forskningsresultat som på olika sätt visade vad som gav styrka för att bekämpa en mängd olika stressorer och kallade det för GMR, generell motståndsresurs.

Hur kan man identifiera vad som är GMR och förstå att något kunde ha betydelse som GMR? Antonovskys utvecklade begreppet känsla av sammanhang (KASAM, Sense of Coherence). Han menar att det gemensamma för GMR var att de bidrog till att göra de stressorer som vi möter och har att hantera i livet, begripliga och att det genom upprepade erfarenheter skapar en stark känsla av sammanhang.

KASAM och de tre centrala komponenterna: ¹

Begriplighet

I vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara.

Hanterbarhet

Den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs.

Meningsfullhet

Att hitta utmaningar värda att känslomässig investering och engagemang.

Meningsfullheten är en avgörande faktor för hur man kan mobilisera motståndsresurser. Med ett starkt KASAM uppfattar man problemet som en utmaning. Med ett starkt KASAM tror man att problem kan ordnas och förstås och har förmåga att förvandla kaos till ordning och förvirring till klarhet.

1. Antonovsky, Aaron (2002). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.



Viktor E. Frankl beskriver vad som är människans viktigaste drivkraft och vad som skapar engagemang. Han ser tre olika typer av värden som påverkar hur man klarar att hantera livet och på vilket sätt människan kan finna en mening i livet.² Det första är skapelsevärde, det hon skänker världen i form av sina skapelser. Det andra är vad hon tar emot av världen i form av sammanträffanden och upplevelser och det tredje är den inställning hon tar till sitt predikament om hon måste möta ett öde som hon inte kan förändra. Om du är i en situation som ligger utanför din påverkan, hitta din uppgift. Se vad du kan göra i den situationen.

Edith Edger skriver "Närma dig vad som händer med en mild omfamning. Det betyder inte att du behöver tycka om det som händer. Utan när du slutar att slåss och göra motstånd får du mer energi och fantasi. To move forward instead of nowhere".³ Att tänka ut "What now?" Vad kan du göra från och med nu?

Det är en slutsats som även Yamina Walkeapää kom fram till. Hon lever idag med posttraumatisk stressyndrom efter den misshandel hon har varit utsatt för. "Många säger att man ska fortsätta kämpa för sin relation men min uppmaning är sluta kämpa. Man kommer kämpa ihjäl sig. Han kommer inte bli bättre. Börja kämpa för dig själv och för de som bryr sig om dig".⁴

Edith Edger säger också att "We don't get to choose what happens to us, but we get to choose how we respond to our experience".³ Hon tar upp det viktiga och avgörande för hur vi ska gå vidare är hur vi förhåller oss till det som händer oss. Första regeln menar hon är att inte se sig själv som ett hjälplöst offer, "How to be a survivor instead of a victim."

En viktig bidragande faktor för hur hon själv klarade att överleva i koncentrationslägret var hennes förmåga att i sina tankar övertyga sig om att hon skulle klara att överleva, att hon var stark och att hon en dag skulle bli fri. I boken *The Choice* finns flera berättelser om den skillnad de egna tankarna, den inre rösten, kan göra för människans förmåga att klara en svår livssituation.

Edith Edger säger att "Förändring handlar om att avbryta de vanor och mönster som inte längre tjänar oss men we do not change until we are ready".³ Det är ett beslut som individen själv måste komma fram till.

Anders Hanson, utbildare och organisationskonsult, beskriver det salutogena synsättet och KASAM som teori och tankemodell och beskriver salutogent ledarskap. Ledarskap där man arbetar med KASAM som mental modell för att tänka och handla. Han skriver att det är ett ledarskap som sätter ljuset på de tillgångar som finns i människor genom att utforska och lita till att människor har förmåga. Hanson jobbar utifrån idén om värdeskapande som utgår från att det finns värdefulla förutsättningar och resurser hos varje människa. En sådan syn på människan kommer att påverka hur vi leder henne.⁵
Detta synsätt stämmer bra in på Sapling AB:s värdegrund och bärande ide.

Framgångsfaktorer som källorna menar stärker möjligheterna till egenmakt och ger generell motståndsresurs, (GMR):

- Acceptans: Förhållningssätt till det som händer.
- Förmågan att se nya utvecklingsmöjligheter.
- Hopp: Viljan till förändring.
- Mod: som är starkare än rädslan att lämna det kända.
- Tillit och tilltro till den egna förmågan. Tankekraft: Förmågan att vända destruktiva tankar till positiva och hoppfulla tankar.
- Skapande av klarhet i kaos: Förmågan att förvandla kaos till ordning och förvirring till klarhet. Kommer med ett starkt KASAM.

2. Frankl, Viktor E (1986). *Viljan till mening*. Stockholm: Natur och kultur.

3. Eger, Edith (2020). *The Gift*. London: Oprah.

4. Artikel publicerad 2024-03-08 i Dagens Nyheter. *Var tredje samisk kvinna utsatt för fysiskt våld*.

5. Hanson, Anders (2010). *Salutogent ledarskap-för hälsosam framgång*. Stockholm: Fortbildning AB.



RESULTAT

SAMBANDETS SYFTE

I analysarbete har vi gått igenom de intervjuades svar och i dem sökt om vi kan dra paralleller till framgångsfaktorerna för generell motståndsresurs GMR. De intervjuade har besvarat frågorna utan någon förhandsinformation när det gäller GMR.

De intervjuades berättelser sträcker sig från tiden innan uppbrottet då de levde i våldsrelationen och upplevde maktlöshet och fram till idag när de lever ett självständigt liv. De intervjuade beskriver vilka insikter de fått under processen och hur de har hanterat sin situation. De har övervunnit rädslan för det okända och tagit det avgörande beslutet att lämna det kända och söka det okända. Flera beskrev att de till sist insåg att de inte hade något val, stannade de skulle det leda till att de blev dödade. Flera beskrev att de tog beslutet att lämna för att rädda barnen, men också att de förstod att för barnens skull måste de även rädda sitt eget liv och att ge det en chans.

“

**När du träder fram till din
högsta önskans tempel
Kan hundra bergstoppar
hindra dig på din väg
Besegra var och en av dem
med din envishets yxa
Så att dina förhoppningar
kommer inom räckhåll.**

”

Ibrahim Khalil (f. 1896 d. 1987)





Framgångsfaktorerna som beskrivits i tidigare avsnitt framkom även som framgångsfaktorer i deltagarnas intervjuer. Nedan beskrivs de sex framgångsfaktorerna (Acceptans, Syn på Utveckling, Hoppfullhet, Mod, Tillit och Tilltro samt Tankekraft, Skapande av klarhet i kaos) med citat från intervjuerna.

Acceptans: Förhållningsätt till det som händer

De intervjuade beskrev att de till sist insåg att deras situation inte skulle förändras om de inte lämnade den destruktiva relationen, vilket kan jämföras med det teorierna beskriver som en avgörande faktor att acceptera det som hänt och att det ligger utanför möjligheterna att påverka. Exempel på hur det uttrycktes:

"Acceptera verkligheten som den varit, det betyder inte att det som hänt är rätt men acceptera att det är något som hänt utanför din kontroll. Du kan inte vara ansvarig, det är inte du som gjort fel."

"Det kommer aldrig att bli annorlunda, jag måste rädda mig, kan inte offra mitt eget liv."

"Det som hände igår är historia, det ger kunskaper att använda i framtiden."

"Beslutet växte fram under flera år. Du måste bli helt känslomässigt klar med personen innan du kan bli fri."

“

Jag tänkte att jag ville leva, min strategi blev att tänka om det här var min sista dag i livet vad vill jag då göra med den dagen. Tänkte inte längre än en dag i taget. ”



Förmågan att se nya utvecklingsmöjligheter

Vi kunde i analysen hitta tydliga beskrivningar på förmågan att se nya utvecklingsmöjligheter.

"Jag bestämde mig för att ta upp studierna."

"Efteråt när jag lämnat tänkte jag att jag måste utveckla mig, resa, studera, få utbildning och jobb."

"Jag började se andra kulturer och hur kvinnors situation var här. Jag hittade nya kontakter som hade friska tankar."

"Ett råd, hitta tillbaka till dig själv och dina drömmar."

Hopp: Viljan till förändring

Vad vi kunde se och förstå av intervjuerna var att det hos samtliga fanns en stark vilja till förändring. En vilja som de så sakta hittade, när det mest kaotiska stadiet var över. Viljan växte och gav dem kraft till förändring.

"Beslut växer fram, det som gjorde att beslutet började gro var att jag började på vägledande



meditation. Meditationen gav mig inre kraft.”

”När jag levde i Iran räknades jag inte som en människa. Det var svårt där. Då bestämde jag att jag skulle ge mig av.”

”Var envis. Jobba strukturerat för att nå dina mål.”

”Jag tog beslutet att jag måste gå annars blir jag dödad. Jag bara måste gå. Jag vill leva som en vanlig människa.”

Mod: som är starkare än rädslan att lämna det kända

Hur fick de mod som blev starkare än rädslan? Det var en av frågorna som deltagarna besvarade. Många beskrev att det inte fanns något alternativ om de inte tog beslutet att lämna skulle de bli dödade. Flera beskrev också att det var insikten att de måste rädda sina barn som gav dem mod.

”Jag kände mig som död. Det fanns inget att vara rädd för, jag var redan död.”

”Man måste hitta en inre kraft för att våga. Jag blev min egen lejonhona, för att överleva. På något sätt blev jag envis och kände något jävlar anamma. Jag är också värd att få leva.”

”Jag hade inget val. Jag var helt ensam utan någon familj.”

”Jag fick modet när jag såg hur det var för barnen och att barnen stod bakom mitt beslut.”

”Tänkte, dör jag så dör jag, inget kunde bli sämre än hur det var nu.”

”Jag tänkte på mitt barn. Det skulle inte ha den här uppväxten. Barnet ska få chans att se vad som finns ute i världen.”

Tillit och tilltro till den egna förmågan.

Tankekraft: Förmågan att vända destruktiva tankar till positiva och hoppfulla tankar.

Här fanns starka beskrivningar av hur de intervjuade hade hjälp av den inre dialogen. De beskrev att de behövde bryta destruktiva självskadande tankar och byta dem till positiva tankar om hopp och tilltro och tankar om att förändring är möjlig. Flera beskrev vikten av att få stöd av personer de litade på, det var en stor hjälp för att vända deras negativa tankemönster.

”Tänk på hopp på framtiden att det kommer att bli bra. Man måste hitta vägen själv. Jag har fått självförtroende. Vet nu att jag klarar det.”

”Första året ville jag ta all hjälp jag kunde få. Ville komma ur mina tankar om det som varit.”

”Våga drömma. Hitta dina drömmar. Ta intryck från friska tankar.”

”När jag såg andra kvinnor som var starka tänkte jag att jag också kan stå på egna ben.”

”Jag såg till att ha kontakt med friska människor som kunde lyfta mig och visa på alternativ. Du måste själv bestämma dig för att börja någonstans.”

”Beslutet måste komma inifrån dig själv.”

”När man vet att det finns hjälp att få, då tänkte jag att jag klarar mig, Jag litade på min egen förmåga.”

”Jag tänker mycket innan jag tar beslut. Jag är tålmodig.”

”Jag tänkte att jag varit bottendelen i en pyramid. Den som bär allt, ordnar allt i familjen. Men nu tänker jag att jag måste vara toppen, jag ska inte längre bära alla andra. Det bästa för barnen är om de har en mamma som lever och mår bra.”



“

”Det var ett mycket svårt beslut, men till sist kände jag att nu räcker det - jag vill leva i frihet. Känslan och längtan att få frihet stoppade rädslan.”

”



Skapande av klarhet i kaos: Förmågan att förvandla kaos till ordning och förvirring till klarhet. Kommer med ett starkt KASAM

Gemensamt för alla var att när de skulle skatta den egna förmågan att hantera stress skattade samtliga sig på låga siffror 0-2 när de tänkte på hur de var när de levde i våldsrelationen, då upplevde de maktlöshet och såg ingen lösning men idag när de lever ett självständigt liv skattar de sig på 8-10. Vilket innebär att de idag skattar att de har resurser och har hittat verktyg att hantera det som händer.

”Mina erfarenheter har gjort mig tacksam för det har gjort mig till den jag är idag. Alla människor som går igenom detta blir till slut starka.”

”All stress som jag har haft att hantera har gjort att jag fått färdigheter att hantera stress.”

”Förut på 0 levde med stark ångest och panik. Nära att ta mitt liv. Det är fortfarande vissa situationer som ger mig ångest men de varar inte så länge nu, är inte lika intensiva. Har hittat strategi hur jag ska göra när det händer. Idag när jag har sämre dagar är det 2-3 och bra dagar är det 9-10 Nu känner jag mig trygg med att jag kan hantera när oron kommer.”

”Tänker att det jag klarat förut är ännu värre än det här, så jag klarar det här.”

“

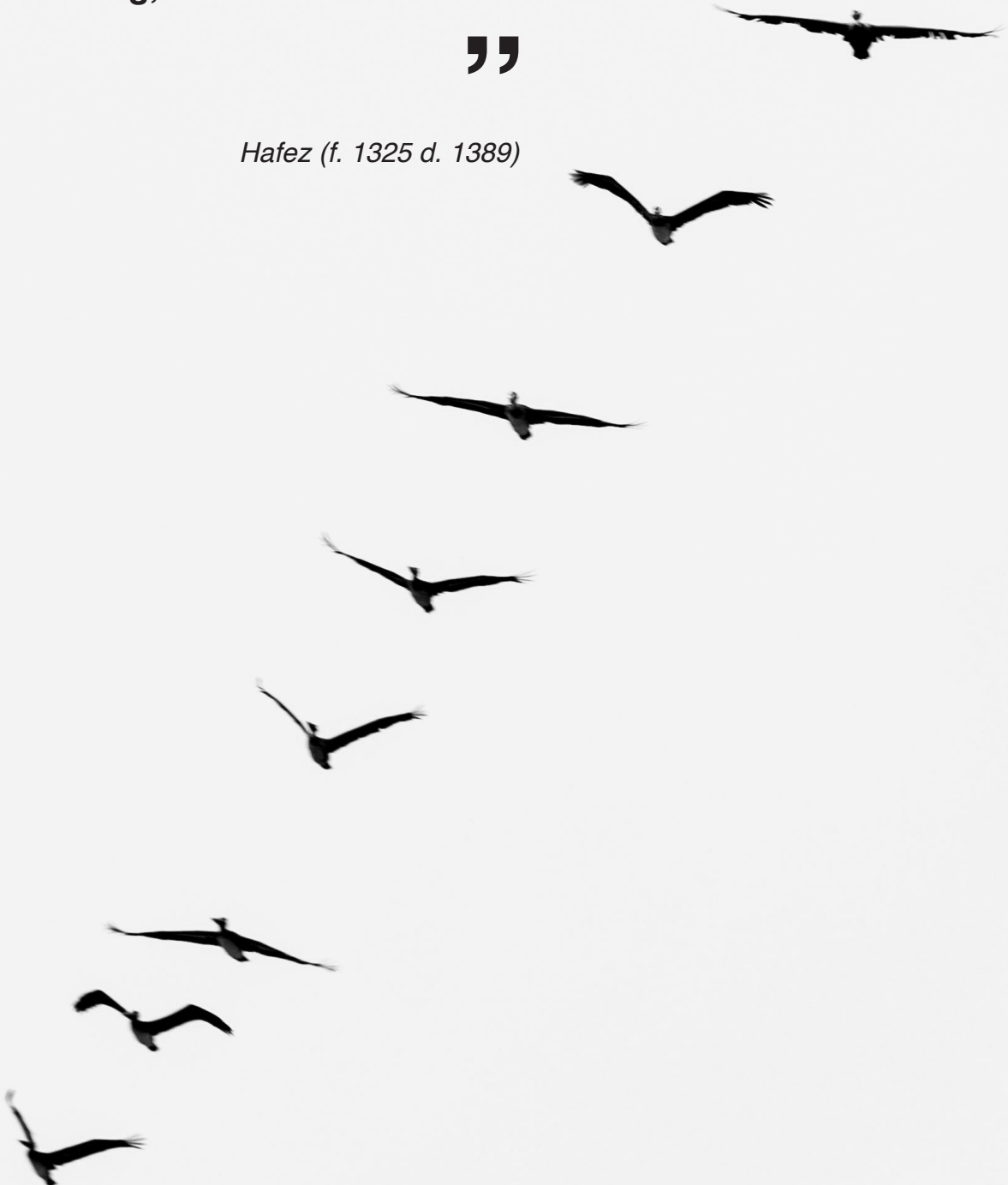
Modets källa.

**Starkare än stål, djupare än havet,
min kraft flödar, i tystnad och bråk.**

**Genom prövningar och nattens mörker,
Jag står orubblig, modets fackla stark.**

”

Hafez (f. 1325 d. 1389)





SAMMANFATTANDE ANALYS

Det är tydligt att framgångsfaktorerna för att uppnå egenmakt är ett inre arbete på individnivå där omgivningen och miljön har inverkan på tillvaron som den inre resan sker.

Deltagarna beskriver tiden på skyddat boende som ensam. För många är det den första tiden man tillåts att tänka eller fatta beslut själv.

I intervjuerna finns även en viss besvikelse över samhällets kunskapsbrister i hanteringen av deras situation som skyddsökande och våldsutsatta i kontakt med arbetsplatser, universitet, vården, Försäkringskassan, tingsrätten, Migrationsverket, Arbetsförmedlingen, SFI och socialtjänsten, inklusive försörjningsstöd eller barnenheter med flera. Det råder en förväntning på att dessa instanser ska ha bättre kunskap och arbetssätt för att möta deltagarna (sekretessmarkerade), som istället upplever besvikelse och får en "chock" och uppgivenhet på grund av motståndet och det ökade stresspåslaget som uppstår. Det beskrivs av vissa deltagare som att alla dörrar och möjligheter stängs och att de bara har sig själva. Resan från maktlöshet får olika bottnar på vägen till upplevd egenmakt. På vägen mot nykterhet är återfall en del av processen. Det är omfattningen av återfallet och individens beteende efter fallet som avgör om det blir ett steg i rätt riktning. Den inre beslutsamheten hos deltagarna och agerandet vid de upplevda fallgroparna eller tillfällena av motstånd har varit avgörande i deltagarnas berättelser om resan mot egenmakt.



Deltagarna beskriver en tid i kris. Det kan finnas en vana eller förväntan att ha personer från sitt nätverk omkring sig vid kris eller att det även är läkande vid en sorgprocess, exempelvis. Människan är ett flockdjur och vi vill gärna spegla oss i andra och få våra tankar bekräftade av den närmaste omgivningen. Inom våld i nära relation och hedersrelaterat våld kan det innebära en fara då andras åsikter om den utsattes situation inte alltid utgår ifrån riskerna för våld, eskalerat våld och dödligt våld. Att fly skapar en kris för individen och att behöva skyddas skapar ensamhet. I deltagarnas beskrivning är det gemensamt att ensamheten eller att "redan vara död" kommer med ny kraft och har en väckande effekt på framgångsfaktorerna. Ensamheten eller distansen till situationen, tillsammans med ett starkt sammanhang och tankekraft, visar sig ha positiva effekter på självtillit och tilltron till den egna förmågan hos deltagarna som har varit vana vid att någon annan har kontrollen och fattar besluten över deras liv. I intervjuerna framkommer att deltagarnas inre kraft och självbild sporrats genom goda erfarenheter av beslut, utföranden och hinder som de klarat av själva utan sin tidigare partner eller andra som påverkat dem.



Samtliga deltagare har bött i skyddslägenheter hos Sapling, som tidigare även erbjöd kollektiva boenden i två former.

En reflektion är att en kollektiv boendeform eventuellt kan medföra en fördröjning av framgångsfaktorerna och den inre processen mot upplevd egenmakt hos vuxna utsatta för våld i nära relationer, om individens fokus skulle hamna på yttre faktorer och den inre processen åsidosätts. Yttre faktorer skulle kunna vara att passa in, fråga andra skyddsökande om råd som själva normaliserar våldet eller vacklar i sitt beslut. Känslan av ett "normalt liv" kan uppfattas ligga "för långt bort." Detta gäller inte unga vuxna och ungdomar utsatta för hedersvåld, där kollektivet kan vara avgörande för välmåendet och ensamheten kan få en annan skadlig effekt.

Kollektiv boendeform som är måna om KASAM och goda möjligheter för sammanhang kan likväl ha goda effekter på de övriga framgångsfaktorerna, då sambandet mellan faktorerna har en inverkan på vägen till upplevd egenmakt för deltagarna.



“

**Våga vara ensam och gör
din röst hörd för dig själv,
om du så får skrika dig hes
för att tysta den odrägliges
röst du ofrivilligt har burit.
Det kommer vara värt det!**

”



RESULTAT

BETYDELSEN AV BOENDETS ARBETSSÄTT

Analys och utvärdering av de insatser Sapling AB tillhandahåller för att säkra att de stärker de framgångsfaktorer för egenmakt och stärker individens motståndsresurs som framkommit i rapportens analys del 1.

Företagets mål är att erbjuda insatser som främjar individens personliga utveckling och ökad självständighet. Viktigt i det arbetet är att se varje klient som en unik individ och tillsammans med klienten skapa en individuell plan mot ett bättre och mer självständigt liv. Det är grunden i Saplings förhållningssätt och det ska genomsyra hela organisationen.

Flera av de intervjuade beskriver, att när de var i den mest sårbara och kaotiska situationen då var det avgörande att det fanns någon som såg och förstod i vilken situation de befann sig. Det kunde vara en person inom polisen, socialsekreterare, hjälporganisation. Det gav trygghet när de fick möta någon som hade kunskap och förståelse och där de fick hjälp att hitta en skyddsplacering.

De intervjuade beskrev också att när de tagit det avgörande beslutet att lämna då behövde de tid och stöd för att orientera sig i tillvaron och hitta tillbaka till sina egna behov och önsknings. De intervjuade beskrev att med rätt stöd och med bra kontakter då fick de möjlighet att hitta den egna drivkraften och tilliten växte att de klarade av det.

Edit Eger säger *"We do not change until we are ready."* Att förändra sitt liv är ett beslut som individen själv måste komma fram till. Ingen förändring sker om man inte själv tagit beslutet.

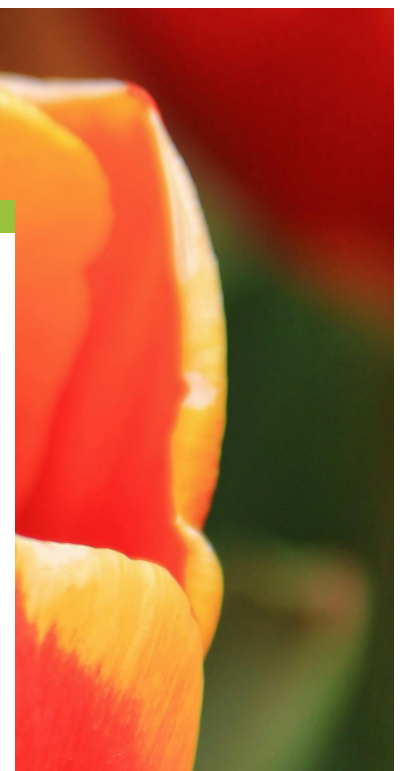
Saplings mål

är att väcka viljan och att starta den inre motorn till att hitta personliga livsmål. Tiden hos Sapling ska vara början på att våga drömma om ett självständigt liv.

När ett säkert boende är ordnat och det starkaste stresspåslaget börjar dämpas något då är det viktigt att ge det stöd som gör att man så sakta hittar ljuset i mörkret. Som beskrevs i intervjuerna,

"För varje litet steg jag vågade ta blev ljuset starkare och mörkret mindre kompakt."

Det är högprioriterat för Sapling att även ge medföljande barn rätt stöd och hjälp i den nya situationen.





Att möta människor där de är när de befinner sig i livskris och stress och oro kräver kunskap och kompetens och en övertygelse att det med rätt stöd och tillit till klientens egna förmågor möjliggör att ta sig ur en svår livssituation.

Saplings insatser som bidrar till att stärka individens motståndsresurs och stärker möjligheterna till egen makt:

- Att bemöta klienten med respekt och som en kompetent individ med egna utvecklingsresurser.
- Att i ett tidigt skede ta reda på om beslutet att lämna relationen är klientens eget eller om klienten känt sig pressad och orolig för att tex socialtjänsten annars ska ta barnen. Medvetenhet om att om beslutet inte är klientens eget då finns större risk för att klienten avbryter och återvänder till våldsrelationen.
- Att ge klienten kunskap och information om vad som händer när man lever i en våldsrelation. Saplings utbildningsprogram, samtal och lärande för inre skydd, för klienter och medarbetare ger kunskap och en gemensam plattform i förståelse- och bearbetningsprocessen. För klienten bidrar det till att göra det man varit med om mer begripligt.
- Att ha kunskap och kompetens om bemötande vid kris. Sapling AB värdesätter kunskap men betonar att än viktigare är att medarbetarna har den kompetens som behövs, att de kan använda sina kunskaper, färdigheter och sina personliga egenskaper och tillämpa dem i verkliga situationer som problemlösning, kommunikationsförmåga och anpassningsförmåga.
- Att samverka med socialtjänsten fungerar, att det finns dialog med kontinuerliga uppföljningssamtal och en samsyn kring vad som ska vara möjligt att göra den tid klienten är inskriven.
- Att arbeta utifrån individuella planer för varje klient beroende på vilken situation klienten levt i. Sapling möter klienter på hela skalan från klienter som har levt helt isolerade i hemmet och som saknar kunskap om samhället utanför och till klienter som är högutbildade med arbete och ett socialt liv. Gemensamt är att de levt i en våldsrelation och att de behöver skydd men de har individuella behov av vilket stöd de behöver för att bygga ett nytt liv.
- Att klienten får verktyg och tillit att hantera stress och oro och så att de skattar sig högre på stresshanteringskalan.
- Att förmedla tro på individens förmåga att övervinna utmaningar.



I ÖKAD MOTSTÅNDSKRAFT

Boendena måste ha kunskap och kompetens för att kunna möta individen i varje skede som finns och uppstår i samband med uppbrott och frigörelse från en våldsam relation.

På Sapling ser vi på kunskap och kompetens med en skillnad. Där kunskap är vad stödet och skyddssökande teoretiskt kan och känner till. Kompetens är agerandet, utförandet och samspelet i stödet.

När vi klarar teoriprovet (kunskap) gör det inte oss kördugliga enligt Transportstyrelsen. Vi får inte det efterlängtade körkortet förrän kompetensen finns. Det kräver att vi klarar uppkörningen som visar prov på vår kompetens, det vill säga vårt samspel, vår förmåga att läsa av situationer, våga göra egna riskbedömningar och begripa eventuella situationers farlighet. Kompetens att veta när vi ska gasa på och när vi behöver sakta ner och känna in situationen.

Saplings förhållningssätt gäller utifrån både ett medarbetar- och klientperspektiv.

Kunskap är en färskvara, vissa saker kan glömmas bort och behöver förnyas. Skulle du bli godkänd på teoriprovet om du gjorde testet idag?

På Sapling ser vi att stödet måste förnya eller friska upp kunskapen kontinuerligt, kompetensutveckling i arbetet är viktigt för medarbetarna. Forum för kunskap och utbildning sker internt och externt under varje verksamhetsår för att utbyta och säkerställa kunskapsnivån. Vi ser även att skyddssökande behöver kunskap under sin frigörelse. Kunskap och teoretisk information om vad denne går igenom ser vi har hjälpt individerna i sin bearbetning.

Kunskapen sprids från stödet till individen för att denne ska få en möjlighet att bli "ett proffs" och få möjlighet att äga sin egen situation. Kunskap är makt som skyddssökande behöver för att armbåga sig fram i den nya livssituationen med vårdkontakter, rättsväsende, myndigheter och eftervård. Individen har möjlighet att få kunskap genom kontaktpersonen, samordnaren och individuella stödsamtal men även genom vårt psykoedukativa samtalsprogram (SOLFI) i grupp.





Övning ger färdigheten (kompetens), individen behöver få utrymme att landa och agera med stöd som bidrar till en förstärkt självbild och erfarenheter som ökar kompetensen för den nya livssituationen utanför sin bekväma zon och ett liv på flykt med fortsatt hot. Individerna blir fria från direkt och akut utsatthet från våld och kontroll men blir sällan fria från rädslan och kvarstående hot för att bli röjd. Det är med stort ansvar boenden behöver rusta individen inför framtiden. På Sapling utvecklas kompetensen "övningskör" bland annat individen genom att scenario-träna, öva risk-och konsekvenstänk och är delaktig i sina säkerhets planeringar. För att växa behöver omgivningen ombesörja miljön. När individen lever på skydd begränsas nätverket och omgivningen förändras därför blir stödet från boendets medarbetare många gånger avgörande för individens personliga utveckling. För mycket värme bränner växten, när behöver vi inkomma med vindskydd, vatten och näring för att miljön för individen ska vara gynnsam och trygg att växa i. Vad behöver vi för att rusta individen inför omplantering?

På Saplings utförs det genom utarbetade arbetsprocesser och faser tillsammans med ett flexibelt synsätt på individens behov. Sambandet och samspelet har effekter på vägen mot egenmakt. Både mellan kunskap och kompetens så väl som stödet från boendet och individens enskilda resa mot en friare tillvaro.



Det går att hitta tydliga paralleller med de framgångsfaktorer som stärker möjligheterna till egenmakt och ger starkare motståndresurser som beskrivs i referenslistan och de svar de intervjuade ger när de beskriver sina erfarenheter från den resa de gjort från maktlöshet till egenmakt.

De intervjuade har tagit det avgörande beslutet att lämna och de har känt en längtan och stark vilja till förändring. Beslutet har inte varit lätt det har mognat fram och det kan ha varit en mycket allvarlig våldssituation som till sist gjorde att de tog steget.

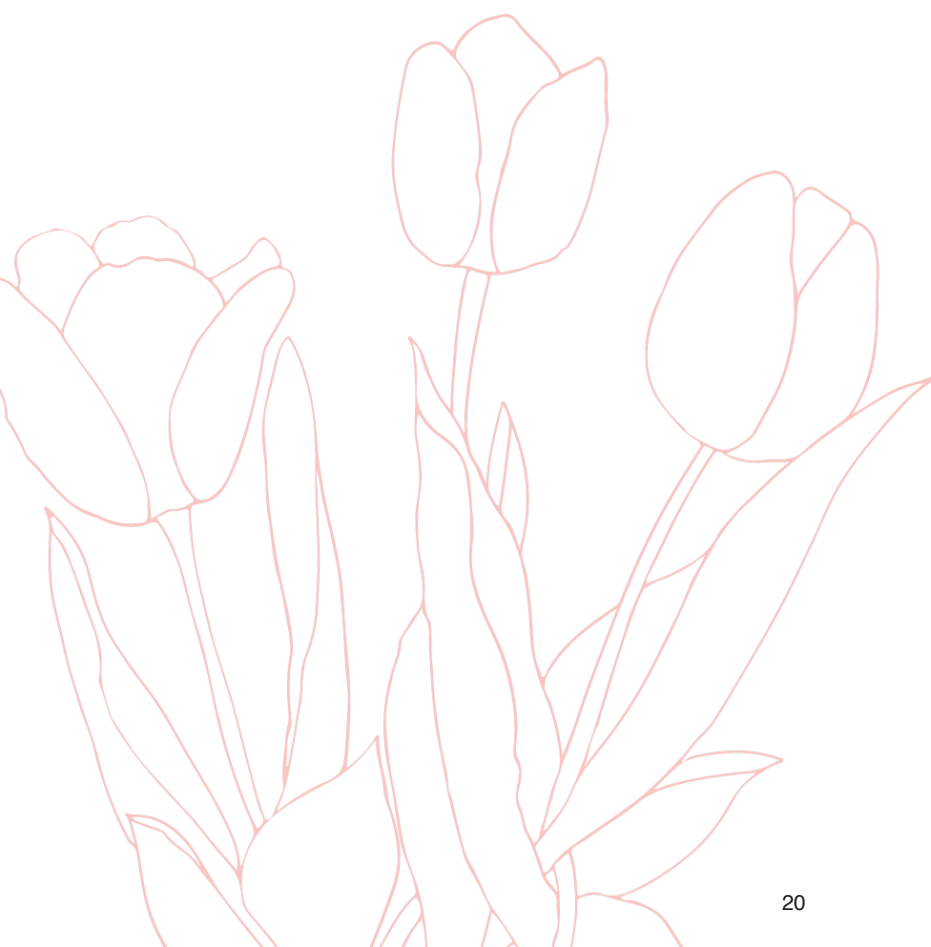
De intervjuade har under lång tid bearbetat i sina tankar vad de måste göra och för varje steg i rätt riktning har de fått mod att fortsätta. Det har inte varit enkelt de har haft mycket oro och stress men ändå inte gett upp.

Det svåra de tvingats hantera har gett dem styrka att klara andra situationer senare i livet. Detta blev så tydligt när samtliga uppskattade att de gått från 0-2 och nu var på 8-10 på stresskalan, där 10 är att du känner dig trygg med att du klarar att hantera stressande situationer.

De intervjuade beskrev att det var inte så att livet nu var enkelt och fritt från oro och ångest utan de hade fått en inre trygghet. När något uppstod då visste de att de klarade att lösa det.

Det var starka berättelser vi fick ta del av och bevis på att det går att ta sig ur maktlöshet.

Det blev också tydligt att framgångsfaktorerna som stärker möjligheter till egenmakt finns med i det synsätt och förhållningssätt som genomsyrar Saplings arbetssätt och medarbetarnas förhållningssätt och bemötande. Sapling arbetar medvetet och metodiskt för att ge det stöd som klienten är i behov av för att stärka individens egna förmågor.





Den mänskliga tillvaron är full av påfrestningar, svårigheter, trauman och olika problem som måste lösas. De generella framgångsfaktorerna som stärker möjligheterna till egenmakt är som det står generella, vilken innebär att de gäller för oss alla och har betydelse för hur vi kommer att hantera de svårigheter som livet innehåller.

Skyddade boenden behöver vara flexibla i sitt arbetssätt för att möta varje enskild individ i sin skyddsprocess. För att stödet ska vara utvecklande för den skyddssökande ser vi att korrelationen mellan kunskap om - och en fingertoppskänsla för den skyddssökandes känslomässiga stadie och arbetssätt utifrån "Hjälp till självhjälp" främjar resan mot egenmakt.

Slutord

TACK till er som deltagit i intervjuerna och så starkt och ärligt berättade om er resa från maktlöshet till egenmakt. Utan er medverkan hade det inte blivit någon rapport.

Det är vår övertygelse att era berättelser kan inspirera och hjälpa andra som idag lever i en våldsrelation. Som ni så klokt beskrivit, att när det är som mörkast då behöver det finnas någon som förstår vad det handlar om och ger rätt stöd.

Sapling AB kommer att värna om och väl förvalta de kunskaper vi fått via er och kommer att ta med dem i vårt fortsatta arbete att hjälpa andra som behöver skydd.



Sapling AB är en ledande aktör inom skyddat boende sedan 2017.

Sapling AB arbetar utifrån uppdrag från socialtjänsten som beviljat klienten skyddsplacering. Klienten är då i en kaotisk livssituation med stark stress och oro. Att fysiskt lämna en våldsamt relation är ett stort och svårt steg och mycket arbete återstår. Första åtgärd är det mest akuta att erbjuda bostad och säkerhet. Placeringen hos Sapling är tidsbegränsad och företaget ser det som sin uppgift att tillsammans med klienten ta fram individuella planer för att hitta möjligheter till egenmakt.

Sapling AB är ett politiskt och religiöst obundet vård- och omsorgsbolag med starka kärnvärden och en passion för att skapa bättre förutsättningar för de människor de möter. Företagets bärande idé och övertygelse är att med kompetens, kreativitet och mod forma insatser där varje individ får förutsättningar att blomstra. Företagets strävan är att genom stöd-, vård- och omsorgsinsatser ge människor de optimala förutsättningarna att utvecklas till sin fulla potential.



Referenser

Antonovsky, Aaron (2002). Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och kultur.
Eger, Edith (2017). The Choice, Embrace the Possible. New York: Scribner.
Eger, Edith (2020). The Gift. London: Oprah.
Frankl, Viktor E (1986). Viljan till mening. Stockholm: Natur och kultur.
Hanson, Anders (2010). Salutogent ledarskap - för hälsosam framgång. Stockholm: Fortbildning AB.
Artikel publicerad 2024-03-08 i Dagens Nyheter. Var tredje samisk kvinna utsatt för fysiskt våld.
Jämställdhetsmyndighetens informationsmaterial. jamstalldhetsmyndigheten.se

Mer på ämnet:

Carlsson, Olle (2017). Livsstegen. Stockholm: Bonnier Fakta.
Jacobsson, Bengt (1995). Livet inte plikt utan möjlighet. Stockholm: Forum.
Kübler-Ross, Elisabeth och Kessler, David (2001). Leva i livet. Stockholm: Svenska Förlaget.
Bennich Anna, svar publicerad DN Insidans frågespalt. 2024-04-24 .

