



# Kvalitativ evaluering af projektet

**Når kvinder går sammen,  
knyttes der bånd**

**Vandring til forandring**

**Kvalitativ evaluering af projektet "Når kvinder går sammen, knyttes der bånd"**

Projektet er finansieret af midler fra Offerfonden. Foreningen LIVKOM er projektejer, og projektet er gennemført i samarbejde med projektleder Berit Mikkelsen

Arbejdsmedicin, Universitetsklinik, Regionshospitalet Herning, marts 2021

Foto: Anna Helene Meldgaard Pedersen

Rapporten er udarbejdet af:

Antropolog, Anna Helene Meldgaard Pedersen

## Forord

Hermed foreligger den kvalitative evaluering af projektet "Når kvinder går sammen, knyttes der bånd", omtalt i daglig tale som "Vandring til Forandring". Projektet udgøres af et kursusforløb, som er et tilbud om efterværn til voldsramte kvinder efter ophold på krisecenter.

Der skal rettes en stor tak til de deltagere, som har deltaget i interview. De har på baggrund i deres erfaringer på kurset bidraget med vigtige og relevante perspektiver om, hvilken rolle og betydning projektet har haft for dem ift. at komme videre i deres liv.

Der skal også lyde tak til underviserne og projektlederen for at bistå med viden, erfaring og et godt samarbejde i forbindelse med planlægning og afvikling af interviews og møder.

Arbejdsmedicin

Herning, marts 2021, endeligt revideret november 2021.

## Indholdsfortegnelse

<b>Resumé</b> .....	6
<b>1 Indledning</b> .....	7
1.1 Projektets baggrund .....	7
1.2 Den kvalitative evaluering.....	8
<b>2 Mål 1: At deltagernes sociale kapital (relation, netværk, samarbejde og dialog) er øget ved afslutning</b> .....	9
2.1 Identifikation og indforståethed.....	9
2.2 Kontakt mellem seminarer: Ringemakker og gå-grupper .....	10
2.3 Fællesskab .....	11
2.4 Opsummering .....	12
<b>3 Mål 2: At deltagerne går mere og får det inkorporeret i hverdagen</b> .....	13
3.1 At gå på kurset .....	13
3.2 At gå derhjemme .....	14
3.3 Opsummering .....	15
<b>4 Mål 3: At kvindernes psykologiske kapital (håb, optimisme, resiliens og self-efficacy) er øget ved afslutning</b> .....	16
4.1 Kravfrit rum .....	16
4.2 'Du er ikke din historie' .....	17
4.3 Undervisning, øvelser og opgaver .....	18
4.4 Individuel støtte og forandringer .....	19
4.5 Resiliens (psykisk) og self efficacy .....	21
4.6 Opsummering .....	22
<b>5 Mål 4: At deltagerne bruger egne netværk mere</b> .....	23
5.1 Sortering af egne netværk .....	23
5.2 Netværk gennem Facebook .....	23
5.3 Gruppen er blevet en del af 'egne netværk' .....	24
5.4 Opsummering .....	24
<b>6 Konklusion</b> .....	25
6.1 Et supplement til eksisterende efterværn .....	25
6.2 Udfordringer og udviklingspunkter .....	27

<b>7</b>	<b>Corona-nedlukning.....</b>	<b>28</b>
	<b>Bilag 1 Datagrundlag .....</b>	<b>29</b>
	<b>Bilag 2 Litteratur .....</b>	<b>30</b>

## Resumé

Den kvalitative evaluering skal give svar på, i hvilken grad og på hvilke områder, projektet har hjulpet kvinder til i højere grad at føle sig rustet til et liv efter ophold på krisecenter. Den kvalitative evaluering baserer sig på interview med deltagere fra projektet.

Projektets formål har været gennem vandreture, empowerment og et læringsmiljø at give kvinderne redskaber og et socialt netværk til at kunne forvalte deres liv selvstændigt at finde et aktivt fællesskab blandt andre kvinder i samme situation.

Projektet startede 1. januar 2019 og forventes endeligt afsluttet april 2022. Kursusforløbet for kvinderne er afholdt i perioden september 2019 – juni 2021. Kursusforløbet har bestået af 10 endags-seminarer, hvor der har været forskellige aktiviteter for kvinderne i form af gåture i naturen, oplæg og øvelser. Der har desuden været igangsat en række øvelser og opgaver imellem seminarerne for at aktivere deltagerne derhjemme. Derudover er der blevet opfordret og skabt rammer for at kvinderne kontakter hinanden i privatlivet for derved at initiere et fællesskab mellem deltagerne, som bevares efter kursets afslutning.

Ifølge kvinderne har projektet været et brugbart afsæt til at komme videre i deres liv. De oplever, at de månedlige seminarer har skabt en ramme for et socialt samvær, som er blevet styrket undervejs i forløbet, samt at de på kurset har fået forskellige redskaber, de har kunnet bruge både til egen udvikling og til i højere grad at kunne håndtere sociale relationer.

Gåturene i naturen, hvor deltagerne er udenfor, får rørt sig, kommer i kontakt med naturen og får fokus afledt fra tidligere traumatiske hændelser, opleves som positivt og virkningsfuldt af deltagerne. De er blevet opmærksomme på gåturene som et middel til at opnå et bedre fysisk og psykisk velbefindende og som en anden måde at være sammen med andre mennesker på.

Projektets undervisere har haft fokus på at give plads til deltagernes individuelle behov og situation især i starten, hvor mange kvinder var i en sårbar tilstand. Denne rummelighed og accept synes at have haft en gavnlig virkning på kvinderne og har tilsyneladende betydet for flere, at de er forblevet på kurset.

Underviserne har desuden arbejdet målrettet med den individuelle deltager i forhold til at fokusere på vedkommendes ønsker og mål for fremtiden. I den forbindelse har flere deltagere formået at ændre adfærd, gøre ting, de ikke kunne eller turde før, samt at sige fra overfor tidligere partner og andre relationer. Denne individuelle sparring har dog betydet, at der er brugt mere tid end først antaget på at snakke med deltagere imellem seminargangene.

Flere deltagere har fået 'sorteret ud' i deres private netværk og fået mere plads og overskud til mennesker, de har en positiv relation til. Kvinderne giver generelt udtryk for at have fået et tilhørsforhold til de andre deltagere. Dette tilhørsforhold styrkes og vedligeholdes gennem gåture og møder på kryds og tværs af gruppen, telefonsamtaler, Facebook aktiviteter mv.

# 1 Indledning

## 1.1 Projektets baggrund

Denne rapport er udarbejdet på baggrund af en gennemført kvalitativ evaluering af projektet "Når kvinder går sammen, knyttes der bånd", fremover kaldt *Vandring til Forandring* (VTF). Projektet er et årskursus for voldsramte kvinder, der har haft ophold på et krisecenter og er i gang med at etablere et liv efter et voldeligt forhold.

### *Baggrund*

En væsentlig udfordring i arbejdet med voldsramte kvinder er, at en stor andel af denne gruppe vender tilbage til deres partner efter endt krisecenterophold (1). Det betyder, at mange kvinder fortsætter deres liv i et voldeligt forhold, og at mange ender med igen at flytte på et krisecenter. Et af regeringens 2020 mål har været at bryde denne "voldscirke" og reducere andelen af kvinder, der har behov for mere end ét ophold på kvindekrisecentre, med 30 procent (2).

Landets kommuner har ansvar for at tilbyde efterværn og koordinerende rådgivning til kvinder, som kommer på krisecenter, både i forbindelse med selve udflytning fra krisecenter men også efter udflytning (3). Det er således op til den enkelte kommune at varetage dette tilbud, men der er stor forskel på, hvad der forefindes af muligheder, og det kan betyde, at kvinder der bor i en kommune med begrænsede tilbud, ikke får den nødvendige hjælp.

### *Vandring til Forandring*

I den forbindelse er projektet *Vandring til forandring* opstået. Projektet præsenterer sig selv som "et alternativ eller tilføjelse til etablerede tilbud fra kommune, krisecentre, offerrådgivningen, psykolog og lægehjælp". Projektet ønsker dermed at fremstå som et tilbud til kvinder efter endt krisecenterophold, som ligger udenfor myndighedsregi.

Ifølge arrangørerne af projektet, som herefter omtales som 'underviserne', ender mange kvinder i en form for "selvforvaltet efterværn" efter ophold på krisecenter. Det betyder, at kvinderne har kontakt til en række institutioner og instanser, men på grund af manglende overordnet sagsbehandling, skal de selv styre og håndtere de forskellige forløb, situationer og krav. Denne "selvforvaltning" samt manglen på relevante tilbud kan være belastende for kvinderne, forstærke deres isolation og gøre det svært for dem at komme videre.

Projektets formål har derfor været at understøtte voldsudsatte kvinder i at finde et aktivt fællesskab blandt andre kvinder i samme situation. Gennem vandreture, empowerment, hjælp til selvhjælp og et motiverende læringsmiljø er hensigten at give kvinderne redskaber og et socialt netværk til i højere grad at kunne forvalte deres liv selvstændigt.

Baggrunden for at vælge gåture som den bærende aktivitet har været et udgangspunkt i forskellige forskningsresultater. Dette omhandler især Dorte Varning Poulsen, som har undersøgt, hvordan natur-baseret terapi gennem ophold i og brug af naturen, har haft en positiv effekt på veteraner med PTSD (4), samt Bente Klarlunds bog om hvordan den fysiske, mentale og eksistentielle sundhed og tilstand kan forbedres af at gå (5). Projektets tager derfor udgangspunkt i følgende grundantagelser:

1. At opholde sig i naturen kan reparere ødelagte nervesystemer, og det sker hurtigere, når man er sammen med andre.
2. At gå regelmæssigt har en positiv indvirkning på folks psykiske og fysiske tilstand.

Underviserne påpeger, at da de deltagende kvinder er traumatiserede og har et "flosset nervesystem", ville det ikke have samme effekt at lave fælles indendørs aktiviteter som f.eks. keramik eller ren klasseundervisning. Selve aktiviteten 'at gå' hjælper kvinderne til at være i nuet på en måde, hvor de bedre kan rumme sig selv.

Projektet har bestået af 10 kursusdage fordelt over halvandet år, hvor kvinderne har mødt med underviserne, deltaget i workshops, oplæg og vandret sammen. Imellem de 10 kursusdage har der været forskellige opgaver og aktiviteter, kvinderne skulle arbejde videre med.

## 1.2 Den kvalitative evaluering

Den kvalitative evaluering skal give svar på, i hvilken grad og på hvilke områder projektet har hjulpet kvinderne til i højere grad at føle sig rustet til et liv efter ophold på krisecenter. I den forbindelse er der taget udgangspunkt i projektets egne succeskriterier, som evaluator i samarbejde med underviserne har omsat til følgende fire mål:

- Mål 1: At deltagernes sociale kapital (relation, netværk, samarbejde og dialog) er øget
- Mål 2: At deltagerne går mere og får det inkorporeret i deres hverdag
- Mål 3: At deltagernes psykologiske kapital (håb, optimisme, resiliens og self-efficacy) er øget
- Mål 4: At deltagerne bruger egne netværk mere

Rapporten er bygget om omkring disse fire mål. I slutningen af hvert kapitel følger en kort opsummering, som uddybes i det konkluderende afsnit. Der er et særskilt afsnit om projektet under Corona-nedlukningen, da dette har haft indflydelse på afviklingen af projektet.



## 2 Mål 1: At deltagernes sociale kapital (relation, netværk, samarbejde og dialog) er øget ved afslutning

Projektet har haft som formål at styrke kvindernes sociale kapital og relationer. Hensigten har været på kurset at skabe rammerne for et socialt netværk med fokus på samarbejde og dialog for derigennem at støtte kvindernes sociale kompetencer, så de kan genlære og udvikle deres evne til at indgå i sociale sammenhænge. Ønsket har desuden været, at kvinderne bruger hinanden som en del af deres netværk, når projektet er afsluttet.

### 2.1 Identifikation og indforståethed

*'Jeg er ikke den eneste'*

Kvinderne har generelt oplevet, at de pga. deres forhold med en voldelig samlever er blevet isoleret socialt. Dels fordi deres tidligere samlever har afskåret dem fra deres netværk, dels fordi deres situation har skabt splittelse mellem dem selv og familie og venner, som har haft svært ved at forstå, hvorfor de forblev i relationen. Nogle kvinder har desuden oplevet, at venner og svigerfamilie har taget eks-mandens side, fordi de ikke troede på, at denne var voldelig.

Samtlige kvinder har således levet i en grad af social isolation, efter de har forladt deres partner og har derfor haft et stort behov for at blive del af et fællesskab. Oplevelsen af at møde andre, der har været i den samme situation som dem selv, beskrives af alle kvinder som meget skelsættende. De har især påpeget to ting.

For det første har mødet med de andre deltagere givet dem en følelse af, at de ikke har været den eneste, der har været igennem et voldeligt forhold. De har oplevet, at andre har været igennem det samme, reageret på lignende måder og haft de samme tanker:

*Det er første gang, jeg oplever, at jeg ikke er helt unormal, der er faktisk andre, der oplever de samme ting.*

*Jeg var meget alene – og følte, at jeg var den eneste, det her var sket for.*

*Den der genkendelighed i at de mønstre, man har levet i så mange år og prøvet at komme ud af. Der er så mange ting – i de små snakke, man får.*

*Der er rigtig mange ting, der er ens. Uanset, hvem jeg synes jeg har snakket med, har der været nogen ting, der var helt ens.*

Kvinderne har på den måde kunnet identificere sig med hinanden, og der har for flere givet en følelse af, at de ikke var 'forkerte'.

For det andet beskriver alle kvinderne en stor lettelse i at være sammen med nogen, der "ved, hvordan det er", uden at skulle forklare sig, noget de har gjort meget: "Jeg skal altid forklare og forsvare". Kravet om at forklare sig er især kommet fra deres tidligere partner men også fra venner og familie, som har svært ved at forstå deres reaktioner samt fra offentlige instanser og myndigheder. Kvinderne fortæller, at der i gruppen har været en forståelse for hinandens situation, uden at man behøvede sætte særligt mange ord på:

*Det er en indforståethed. Og hvis man kommer med et eller andet – den anden forstår, uden man uddyber det, fordi de selv har været noget igennem.*

*Ja, man behøver ikke at skulle forklare sig, bare lige "ah- det kender jeg godt", det er rart, der er nogen, der siger det.*

Kvinderne udtaler generelt, at det har været positivt at møde andre, der har været i lignende situation. De oplever at blive forstået uden at skulle fortælle ret meget, og at det, de troede kun var deres historie og deres problem, også er andres.

## 2.2 Kontakt mellem seminarer: Ringemakker og gå-grupper

En del af kurset bestod i, at kvinderne mellem seminarerne skulle have kontakt med hinanden for derved at danne netværk udenfor kurset. Deltagerne blev tildelt en ringemakker, de skulle kontakte, og der blev foreslået en ramme for samtalen. Den skulle højst vare et kvarter og handle om hverdagsting, så det ikke blev for tungt. Dette var fortrinsvist noget, der blev sat i gang de første måneder, derefter tog deltagerne selv kontakt til dem, de havde lyst til.

Deltagerne blev også inddelt i "gå-grupper", som var sammensat ud fra deres bopæl. Der blev givet forslag til de første gåture, f.eks. blev de opfordret til at gå sammen uden at sige noget og i stedet bruge nogle indre 'gå-ord' (uddybes i afsnit 3.1.). Formålet var at give kvinderne en oplevelse af, at man godt kunne have et samvær på en gåtur uden at snakke sammen.

### At ringe

Deltagernes oplevelse af disse tiltag var forskellige. Flere kvinder oplevede det som grænseoverskridende at skulle ringe, fordi de var bange for at være besværlige og forstyrre de andre. Andre var usikre på, hvad de skulle sige og følte det som "kunstigt" at skulle snakke med andre på den måde. Nogen fortalte, at modstanden mod at ringe til en person hang sammen med den kontrol, de havde været udsat for af deres tidligere samlever, som ville have forbudt det eller brugt det imod dem:

*Jeg fik det for mange år siden sådan, at hvis jeg skulle fortælle om mig selv, så begyndte jeg at græde. Jeg kunne slet ikke – det med at ringe. Jeg bliver bedre til det, men det handler om hvor godt jeg kender folk.*

En del kvinder syntes, det var rart at skulle ringe, fordi de oplevede det som et skub, der hjalp dem til at bryde isolationen og få snakket med andre. Det er muligt, at øvelsen har hjulpet kvinderne til generelt at kontakte hinanden, eftersom der var flere der kontaktede hinanden, da perioden med ringemakkeren var ovre, og de blev opfordret til at ringe til dem, de havde lyst til.

### At mødes

De fleste kvinder var positive overfor idéen om at mødes og gå, men det var ikke alle, der fik arrangeret det. En deltager følte, at hun fik rollen med at være den, der skulle tage initiativet, og det kunne være en udfordring:

*Det er svært at finde et tidspunkt, hvor alle kan. Så er der nogen, der bliver syge, og så er der forskellige ting, der spiller ind og så er det svært at have overskud til at være den, der skal trække den.*

Mange af deltagerne var i en sårbar tilstand, især i starten, og det gav forskellige udfordringer. Sygdom, forskellige emotionelle eller psykiske reaktioner, manglende børnepasning, problemer i familien m.v. kunne gøre det være svært at få overskud og få arrangeret et tidspunkt, hvor de kunne gå.

I løbet af projektet blev det dog en praksis, der bredte sig. Flere deltagere har mødtes en eller flere gange med deres gå-gruppe og gået sammen, og selve idéen om en "social gåtur" har igangsat forskellige initiativer. Nogle kvinder har valgt at mødes med en enkelt anden deltager, hvis det ikke er lykkedes for hele gruppen at finde en dag. Andre har meldt en dag og et klokkeslæt ud, hvor de selv ville gå, og så kunne de andre deltagere melde sig til eller møde op.

Kvinderne giver samstemmende udtryk for en stor interesse i og motivation til at gå ture med hinanden, og at de har taget det til sig som en ny måde at være sammen med andre mennesker på.

## 2.3 Fællesskab

### *På kurset*

Undervisernes formål har været på kurset at skabe et fællesskab mellem kvinderne og lære dem at være en del af dette. Selv om deltagerne giver udtryk for, at de meget hurtigt har mærket en samhørighed med de andre, har det taget tid for flere at føle sig tilpas og "hjemme" i gruppen.

*Jeg har ikke haft den fællesskabsfølelse, jeg nogle gange har. Det har været en udfordring for mig at prøve at finde den her. Det kan være fordi, man starter med at have det som en 'zombie', men jeg synes, den kommer mere og mere.*

Mange deltagere beskriver, at de havde et meget lille selvværd, da de startede på kurset og var usikre over at skulle være sammen med andre mennesker. De kommer desuden med forskellig baggrund og udgangspunkt, og der er forskel på hvor parate, de har været til at indgå i en social sammenhæng.

Kvinderne udtrykker dog samstemmende, at det så godt som altid har været rart at mødes til seminarerne, og det er blevet bedre, jo mere de har lært hinanden at kende. For nogle kvinder kunne det være anstrengende at skulle af sted på seminarerne, især i starten pga. børnepasning, udfordringer i familien eller andre ting, men når de først var kommet af sted, var det en positiv oplevelse. Flere har udtalt, at de oplever en rummelighed i gruppen:

*Jeg glæder mig altid til at komme ned og være med de andre. Vi er så trætte når vi kommer hjem, for man er på, men det har altid været en god dag - det siger de andre også. Der er ikke nogen, jeg aldrig snakker med, og der er ikke klikedannelse – det har været meget positivt.*

Ifølge kvinderne vokser fællesskabet fra gang til gang, og flere påpeger det positive i et samvær med andre, der ikke er præget af konflikter eller krav, men hvor en del af samværet bare handler om at være sammen og hygge sig. En kvinde fortæller, hvordan det har været hendes ønske i længere tid:

*Er der ikke bare nogen kvinder, man kan få lov til at gå tur med, uden det skal handle om noget, men at vi bare kan gå og snakke om alt muligt og ingenting?*

### *Udenfor kurset*

Formålet har været at gøre kvinderne til en del af hinandens netværk, efter kurset var overstået. Deltagerne er derfor løbende blevet opfordret til at kontakte hinanden mellem kursusgangene og til at mødes og gå sammen.

Selv om flere syntes, det var svært at ringe til hinanden, har deltagerne undervejs i forløbet fået mere og mere kontakt til hinanden imellem seminarerne. I slutningen af forløbet er der flere

kvinder, der jævnligt ringer sammen eller 'facetimer', et par deltagere har drukket et glas rødvin over facetime, og en del har mødtes og gået tur.

De fleste kvinder beskriver i slutningen af forløbet, at de har fået en oplevelse af at være en del af et fællesskab, som er anderledes, end de før har oplevet. En kvinde udtaler:

*Vi er meget forskellige og kommer fra vidt forskellige steder, men vi har de samme reaktioner og de samme tanker, ja whatever. Og – det lyder dumt, men for første gang i mit liv føler jeg, jeg har et fællesskab, ikke? Det er sgu en lidt trist baggrund at have et fællesskab på, men det er første gang i mit liv, jeg føler, jeg har et sted, jeg hører til.*

Deltagerne udtrykker generelt ønske om at mødes mere struktureret, når kurset er slut. En kvinde beskriver, hvordan hun har snakket med et par andre om at mødes efter projektafslutning:

*Så siger vi: "Skal vi ikke mødes i Århus, det er midtvejs for os alle. Så mødes vi, går en tur, spiser frokost og tager af sted igen. Det har vi aftalt, fordi vi gerne vil beholde de kontakter vi har fået. For mange gange når man stopper efter et kursus, så stopper man bare."*

Det er individuelt, hvordan deltagerne har det med hinanden, og der er et enkelt eksempel på en konflikt mellem to af deltagerne. De fleste fortæller imidlertid, at de har opnået et eller flere venskaber med nogle fra holdet, og selv om der er nogen, de er tættere på end andre, har de en oplevelse af, at de kan snakke med alle.

## 2.4 Opsummering

Kvinderne beskriver, at de har kunnet identificere sig med de andre deltagere. Det har betydet for flere, at de har følt sig mere normale, fordi de oplever andre, der har været i lignende situationer. De oplever også en forståelse for hinandens situation, uden at de skulle fortælle eller forklare en masse, hvilket har været positivt. De fleste deltagere giver udtryk for, at de føler sig som en del af et fællesskab på en anden måde end tidligere.

Kvinderne kan i højere grad ved kursets afslutning indgå og fungere i sociale sammenhænge både i og udenfor kurset. Dette bekræftes bl.a. af et voksende fællesskab og kontakt mellem deltagerne udenfor kursets regi.

### 3 Mål 2: At deltagerne går mere og får det inkorporeret i hverdagen

Hensigten med projektet har været at kvinderne opøver en rutine i at gå, så det bliver en aktivitet, de dyrker jævnligt derhjemme, også efter endt kursus. Derudover har man ønsket at finde en aktivitet, der kunne 'driftes ind i civilsamfundet' og ud af offentligt regi. Da gåture er en aktivitet, som praktiseres af mange mennesker, kan det give kvinderne en følelse af normalitet at være del af dette større fællesskab. Samtidig øger det motivationen for at koble sig på et konkret fællesskab som f.eks. en lokal gågruppe eller Dansk Vandrelaug.

#### 3.1 At gå på kurset

For de fleste kvinder har det at gå en tur på jævnlig eller dagligdags basis været nyt, for andre har det været noget, de har gjort længe. Et par af kvinderne fortæller, at de har brugt gåture som en måde at få en pause, da de var i en voldelig relation:

*Jeg går meget alene, det har jeg gjort i mange år. Det har simpelthen været mit frirum, hvor der ikke er nogen, der er ... over en.*

Samtlige deltagere har haft positive oplevelser med at begynde at gå i forbindelse med kurset. Flere fortæller, at det har påvirket dem positivt, både mentalt og fysisk. Det har givet en anden måde at være i naturen på og håndtere tanker, problemer og isolation på:

*Det var godt at komme ud i naturen og gå nogen ture og være fælles om det samme, fremfor at sidde og køre rundt i hvor skidt, vi har alle har det og de frygtelige ting, vi har oplevet.*

Ifølge deltagerne har gåturene også været en god måde at lære hinanden at kende på. En kvinde fortæller, det er mindre intimiderende at gå og snakke fremfor at sidde ned:

*De møder, vi har med hinanden, bliver ikke så intime, som hvis vi sidder overfor hinanden og ser hinanden i øjnene hele tiden. Det bliver nemmere. Så kan man lige gå ved siden af hinanden, og man er ikke nødt til at blive der i en time eller længere tid, man kan bevæge sig lidt frem og tilbage, snakke med nogen eller lade være.*

En kvinde beskriver, hvordan gåturen påvirker hendes tanker og de samtaler, hun har med andre:

*Jeg synes, jeg ventilerer mine tanker, når jeg går. De bliver ligesom lettere, når de får noget luft, og det synes jeg samtalerne bærer præg af, - det er nemt at snakke om andre ting.*

Der er forskellige egenskaber ved gåturene, som gør samværet lettere og mere fleksibelt. Man ser fremad i stedet for på hinanden, man oplever naturen, man kan holde pauser i samtalen og man kan skifte samtalepartner.

#### Forskellige måder at gå på

På seminarerne fik deltagerne ind imellem små opgaver, når de skulle ud at gå. På den første gåtur skulle de være tavse og måtte først snakke med hinanden efter en pause. Det oplevede flere som en lettelse, fordi de ikke kendte hinanden.

*Det var faktisk meget rart, at "nu går vi uden at snakke". Tingene kan godt være meget overvældende, så kan det være meget rart ikke at skulle sige noget.*

En anden øvelse, som nævnes af flere, er 'gå-ordene'. Deltagerne skulle finde tre positive ord om hinanden og om sig selv, som de skulle sige i hovedet mens de gik, f.eks.: 'Jeg er en selvstændig, idérig og trofast person'. Formålet var at få deltagerne til at genopdage deres styrker og integrere dem i deres selvopfattelse, og de blev opfordret til at bruge øvelsen, både når de gik alene og sammen med andre. Øvelsen blev beskrevet af deltagerne som både udfordrende og god, fordi det var svært at finde positive ting om sig selv og overvældende at andre sagde positive ting.

*"Jeg har haft meget glæde af den der: 'Jeg er en...' og så de tre ord.*

*Jeg bruger dem nogen gange, også når jeg er ude at gå og det hele går af H.. til. Så siger jeg lige de ord: 'Krafted'me, jeg er fan'me sådan og sådan!'*

*Jeg brugte mine ord til dem, der kender mig godt, mine børn og tætte veninder, og jeg har haft enorm glæde af dem. De hænger på mit køleskab som et dagligt minde og for at minde mig selv om, at jeg er god nok.*

Ifølge kvinderne har brugen af 'gå-ordene' hjulpet dem med at fokusere på både deres egne og de andres styrker, og de har oplevet det som et virkningsfuldt redskab til at huske disse positive sider.

### 3.2 At gå derhjemme

*'Jeg sad i en sofa et års tid'.*

En af fordelene ved at vælge gåture som en aktivitet, har været, at den kunne udføres af deltagerne både socialt og alene, og som kunne gøres når som helst og hvor som helst. Kvinderne er blevet opfordret til at integrere gåture som en del af deres daglige rutine.

Alle kvinderne fortæller, at de er blevet mere opmærksomme på gåturenes positive virkning. En kvinde fortæller, hvordan gåturen blev et redskab til at håndtere stress:

*Jeg blev stressramt og sad i en sofa et års tid. Så jeg syntes, det var skønt at komme ud at gå. Jeg går for mig selv hver dag - det er jeg startet på efter projektet.*

De kvinder, der gik jævnligt før kursusstart, er fortsat med det, og størstedelen af de andre er begyndt at gå mere, selv om nogen oplevede, det kunne være svært i starten. En kvinde fortalte, at hun før kurset syntes, det var besværligt at skulle udenfor, og at hun blev hjemme, hvis vejret var dårligt. På kurset opdagede hun, at det var pga. dårlig påklædning, og da hun havde fundet støvler og varmt tøj frem, begyndte hun at gå flere gange om ugen. En anden kvinde var begyndt at gå "rigtig, rigtig meget" og havde udfordret sig selv ved at gå ad en stejl rute, hun aldrig havde turdet bruge før. En kvinde bruger skridttæller og har sat som mål at gå et vist antal skridt hver dag.

Den øgede opmærksomhed på gåturenes virkning, har været medvirkende til, at de fleste deltagere har taget denne aktivitet til sig som noget, der kan være et hjælpemiddel til at regulere og forbedre deres egen tilstand psykisk såvel som fysisk:

*Hvis man sidder derhjemme, så kan man godt tænke, "hvad skal jeg nu stille op med det og det?" – men når man går, så er det bare... ja, så skal det hele nok gå, det bliver en anden måde at tænke på.*

*Det med at komme ud at gå, hvor man ellers bare gik rundt i cirkler derhjemme, ikke?*

Deltagerne har også opdaget de sociale muligheder, der er i at gå sammen med andre. Flere omtaler gåture som en måde, de kan mødes og være sammen med andre på i stedet for at sidde i sofaen. Nogle deltagere nævner, at det at lave aftaler med andre kan være en måde at hive sig selv ud af en negativ tilstand på. Der er et ønske fra de fleste om at kunne bruge hinanden på denne måde:

*Ja, noget netværk – nogen at læne sig lidt op ad, når det er en af "de dage", nogen at gå tur med: "Jeg har det af helvedes til, men jeg vil gerne ud at gå, og det er svært for mig at komme af sted i dag, så vil du med, eller kan vi mødes?"*

Deltagernes opdagelse af det sociale aspekt ved gåturene omfatter ikke kun de andre kursusdeltagere. De er også begyndt at tænke venner og familie ind i denne aktivitet. Nogle deltagere har nævnt, at de overvejer at melde sig ind i en vandrekлуб. Ved projektets afslutning var der endnu ingen, der havde gjort det, men det er tydeligvis blevet en mulighed for kvinderne, som de ikke havde overvejet, før de startede på kurset.

### 3.3 Opsummering

Ifølge deltagerne har gåturene været en god måde at lære hinanden at kende på, bl.a. fordi man bevæger sig rundt i naturen i stedet for at sidde på en stol overfor hinanden. Gåturene har desuden gjort, at snakken ofte ikke har været så 'tung' og alvorlig, noget deltagerne syntes var positivt.

Flertallet af kvinderne går mere, end de gjorde før kursusstart, og de fleste har integreret det som en rutine i deres hverdag. Deltagerne fortæller samstemmende, at de er blevet mere bevidste om gevinsterne ved at gå. Selve gåturen er blevet en del af et redskab, som de bruger til at få det bedre både fysisk og psykisk og til at være mere aktiv. De er blevet opmærksomme på, hvordan de kan bruge gåturene socialt i andre sammenhænge sammen med venner og familie. Endelig er der en del kvinder, der overvejer at melde sig ind i en vandreforening.

## 4 Mål 3: At kvindernes psykologiske kapital (håb, optimisme, resiliens og self-efficacy) er øget ved afslutning

Det overordnede mål for underviserne har været at få kvinderne til at bevæge sig fra at være 'offer til aktør i eget liv'. Metoderne har udover selve gåturene og samvær med de andre deltagere, bestået af forskellige oplæg/undervisning, øvelser og individuel rådgivning/sparring for at styrke, motivere og klæde kvinderne på til i højere grad at kunne tage hånd om deres eget liv. Derfor er der arbejdet med 'det kravfrie rum'.

### 4.1 Kravfrit rum

Kvinderne beskriver generelt, hvordan de i samlivet med deres tidligere partner følte sig kritiseret og nedgjort, hvilket har fået dem til at tvivle på deres egen virkelighedsopfattelse, dømmekraft, selvværd og evner. De fortæller også, hvordan de har haft skam- og skyldfølelser over at have været i et voldeligt forhold og har følt sig unormale og 'forkerte'.

De fleste kvinder har desuden oplevet at være i et system, hvor der stilles krav, som de finder svære at leve op til. Det kan være samarbejde med skole/institutioner om børn; terapeutiske forløb, hvor kvinderne konfronteres med tidligere traumer; aktiviteter og samtaler ifm. jobsøgning/uddannelse, eller forhandlinger med myndigheder og ekspartner om samvær o. lign.

Underviserne ønskede at tage højde for dette ved at skabe et rum, som tog hensyn til deltagernes individuelle behov, og hvor de følte sig respekterede og ligeværdige. Derfor var dette rum:

- *kravfrit*: Man kunne deltage i de forskellige aktiviteter, når og hvis man ønskede det og kunne trække sig fra fællesskabet, indtil man var klar til at deltage aktivt.
- *fri fra fremmedekrav*: Deltagerne var ikke tvunget til at møde op, og de kunne tage hjem, når de ønskede det.
- *sagsfrit*: Der blev ikke lavet sagsmapper på deltagerne, og deres reaktioner, handlinger og udtalelser blev ikke dokumenteret undervejs i forløbet.
- *samtalefrit*: Der var ingen krav om terapeutiske samtaler med behandlere. Det var op til den enkelte deltager, hvad denne ville dele med underviserne og de andre deltagere.

Denne kravfrihed og rummelighed blev beskrevet som afgørende for deltagerne, især i starten. Som tidligere nævnt følte de fleste deltagere sig meget sårbare, da de startede, hvilket afspejler sig i deres beskrivelse af sig selv på de første seminargange som 'i kaos', usikre og med manglende selvværd, og selvom de første seminarer blev oplevet som positive, blev de også oplevet som overvældende.

*Den første gang vi var af sted, var man fyldt op, man var nærmest grædefærdig, man var brugt.*

Flere kvinder forklarede, at de længe ikke havde oplevet, at deres behov blev taget alvorligt. Derfor var det en lettelse at kunne gå udenfor lokalet eller tage hjem, hvis man ikke kunne rumme mere og sige nej til at deltage i aktiviteter som kropsøvelser o. lign. Muligheden for at vælge fra, betød for flere kvinder, at de kunne forblive i situationen:

*Vi fik at vide: "I behøver ikke lave den her øvelse, hvis I ikke vil, og hvis I har brug for at tage hjem, gør I det." Og det gjorde, jeg kunne finde ud af at slappe af og være med. Hvis jeg havde fået at vide: "Du skal det her", så havde jeg ikke kunnet.*



For nogle var det en hjælp at se, at andre deltagere reagerede på samme måde som dem selv:

*Der var mange, der havde det ligesom mig. Det hjalp meget, vildt meget!*

På de første gåture var det forskelligt, hvor langt deltagerne kunne gå, da nogen havde fysiske gener, og disse blev hentet i bil eller fik en kortere distance. Denne individuelle hensyntagen gjorde indtryk på deltagerne. Især beskriver flere, at de oplevede at blive behandlet som et "rigtigt menneske" af underviserne frem for at føle sig som et 'nummer' eller en sag.

*Det er okay at være den, man er. Der er aldrig noget med, at det forstår de ('underviserne' red.) ikke – de forstår virkelig, uden man behøver fortælle noget.*

Deltagerne har også oplevet, at der er skabt en ramme på seminarerne, hvor de mere ærligt kan fortælle om, hvordan de i virkeligheden har det.

*Hvis jeg har det på en bestemt måde en dag, så kræver det overfor mange andre en forklaring – og det gør det ikke her.*

#### 4.2 'Du er ikke din historie'

Underviserne har arbejdet indenfor en ramme, der lagde vægt på nuet i stedet for fortiden. På seminarerne blev der derfor fra starten opfordret til, at deltagerne ikke skulle fortælle deres personlige historier til hinanden. Dels for at denne selvfortælling ikke kom til at dominere, dels for at deltagerne ikke skulle rumme hinandens historier, som var voldsomme og tragiske.

Formålet var desuden at få deltagerne til at fokusere på andre og mere positive sider af sig selv og deres liv, og derfor var budskabet: "Du er ikke din historie. Det du har været ude for, er ikke det, der definerer dig."

Fra undervisernes side var denne ramme en opfordring, som deltagerne kunne følge eller lade være. De fleste deltagere har dog opfattet det som en praksis, de helst skulle følge, og de har reageret forskelligt på denne tilgang. Generelt har de fundet det positivt, at der var fokus på det umiddelbare samvær samt på de ønsker og håb, de havde for sig selv. Flere kvinder udtrykker, at det var rart, at de ikke behøvede at lægge øre til andres barske fortællinger.

*Vi har ikke brugt at sidde at tale om, hvad vi har oplevet hver især, og det synes jeg har været fedt, at vi har prøvet at finde ressourcer, så vi kender ikke hinandens historier...*

Nogle deltagere har dog oplevet, at det kunne være svært slet ikke at tale om fortiden. Dels fordi det skabte en afstand, dels fordi det hæmmede samtalen på de første gåture:

*Jeg synes, det har lavet sådan en afstand, en berøringsangst omkring – for jeg har aldrig spurgt de andre kvinder om 'Jamen, hvad var din historie, hvordan var din mand, alkoholiker, voldelig?' Det skabte en afstand til – vi kender ikke hinanden, hvad skal vi så snakke om?*

En kvinde syntes, man havde mindre forståelse og empati for en deltager, man blev irriteret på, hvis man ikke kendte deres historie, og en anden deltager oplevede, at det gjorde det svært at knytte bånd:

*Hvis jeg skal skabe en dybere relation, har jeg brug for, at vi hver især fortæller lidt om vores historie. Der, hvor jeg føler, at jeg kunne have ladet nogen lære mig at*

*kende, hvor jeg ikke tager facade på, det var der, hvor jeg havde fortalt min historie, eller noget af den.*

### 4.3 Undervisning, øvelser og opgaver

På seminarerne var der undervisning og træning indenfor en række temaer såsom: mindfulness, kropsbevidsthedstræning, kommunikationsprocesser, indsigt og øvelser i at forstå gruppedynamikker og dilemmaer omkring fællesskab, social og psykologisk kapital, nærværs træning m.v. Efter hvert seminar blev der sendt et referat af dagen ud til deltagerne. Beskrivelser af de forskellige aktiviteter blev desuden lagt op på Facebook, så deltagerne kunne finde dem, hvis de ønskede at bruge dem derhjemme.

Det var forskelligt for deltagerne, hvordan de oplevede relevansen af aktiviteterne, da deres behov og udgangspunkt var tilsvarende forskelligt. Der fremhæves et par af de aktiviteter, deltagerne selv har lagt vægt på.

#### *Oplæg om hippocampus*

Oplægget om hippocampus og amygdala er nævnt af flere som noget, de kunne bruge til at forstå sig selv. En kvinde fortalte, at hun plejede at have en rigtig god hukommelse, men efter hun havde været i et voldeligt forhold, oplevede hun sig selv som forvirret, glemsom og en, "der ikke kunne noget". Oplægget gav hende en forståelse af hendes tilstand, fik hende til at føle, at hendes reaktion var normal, og gav hende viden og redskaber til at ændre det. Flere deltagere har fortalt, at oplægget gav dem motivation til at arbejde videre med sig selv derhjemme.

Deltagernes brug af seminar-materialet på Facebook er også meget forskelligt. Enkelte deltagere fortæller, at de har brugt materialet under projektperioden, andre siger, de vil bruge dem, når projektet er færdigt, og nogle siger, at de ikke har kigget på dem eller forventer at bruge dem.

#### *Dagbog*

Deltagerne er fra start blevet opfordret til at skrive dagbog som en måde at hjælpe til at fordøje ens historie, få tankemylder væk, se ting i et nyt lys og styrke selvaccept og klarhed. Skrivning ses desuden som et forebyggende redskab til at handle for hurtigt. Skrivning sætter tempoet ned og kan lære deltagerne at handle ud fra velovervejede tanker og valg, i stedet for at reagere uhensigtsmæssigt ud fra gamle forsvarsmekanismer i pressede situationer.

Kvindernes brug af dagbogen varierede meget. Nogle kvinder har udtalt, at de er bange for at efterlade dokumentation, da de tidligere har oplevet, at deres samlever bruger det mod dem, og at skrive opleves derfor som "farligt". Andre fortæller, der er for meget kaos i deres liv, til at de kan overskue at skrive, og andre igen har for mange ting i hovedet.

*Der er en eksplosion af tanker i hovedet – så tænker jeg 'jeg har så meget at skrive' og lige så snart jeg sidder med bogen, så er der bare helt tomt.*

Nogle kvinder har været glade for at skrive dagbog, da de synes, det giver ro. Et par deltagere fortæller, at de ved at læse deres tidligere dagbogsnotater har kunnet se, at de har udviklet sig. En kvinde siger, hun har lært at skrive på en mere "givende måde", hvor hun bruger skrivningen til at reflektere over en svær situation i stedet for kun at beskrive det negative.

#### *Dreamboard*

Kvinderne fortæller om udarbejdelse af et 'dreamboard', hvor de skulle sidde sammen og klippe, tegne og skrive deres mål og ønsker op på en planche. Planchen skulle derefter hænges op

derhjemme. Flere deltagere har beskrevet, at denne øvelse var rar at lave, fordi det fik dem til at fokusere på deres ønsker og muligheder i livet, og det gav en følelse af optimisme. En del har meldt tilbage, at de har hængt planchen op på væggen derhjemme, og at den støtter dem i disse ønsker, når de ser på den.

#### Afspændings øvelser

På seminarerne er der brugt forskellige afspændings- og bevidsthedsøvelser. Kvinderne fortæller generelt, at øvelserne har hjulpet dem til at slappe af fysisk og psykisk. Nogle kvinder var ikke parate til at deltage i øvelserne i starten men siger, at da de senere i forløbet prøvede dem, oplevede de, at det havde en positiv virkning. Flere deltagere nævner en øvelse, hvor de ved at svaje og klappe sig selv skulle komme i kontakt med kroppen.

*Det er en følelse af at komme og være helt fyldt op af tanker og så blive rystet ud af det. Jeg synes, det har givet et tydeligt billede på, at man kan gøre noget for at være nærværende, og hvordan man takler de ting, som er udefrakommende eller indefra kommende.*

Deltagerne beskriver, hvordan øvelserne har hjulpet på kæbespænding, på følelsen af 'at fryse', og en kvinde bruger en øvelse mod nervøsitet: *Når jeg husker den øvelse og er i kroppen, så kan jeg tænke lidt mere roligt.*

En anden kvinde fortæller om en øvelse med en tennisbold:

*Der var et trick med en tennisbold, man kunne køre frem og tilbage under foden, og det hjælper mod tankemylder, for så får du fokus – det er en skidegod øvelse.*

Der har været brugt mindfulness, som flere deltagere har været glade for. En del beskriver, at de fysiske øvelser hjælper dem til at være nærværende og mærke deres krop, noget de har forsøgt at undgå i længere tid. En kvinde har savnet tilbud, der fokuserer på kroppen, da hun synes, det er vigtigt at forholde sig til det fysiske trauma:

*Jeg synes, det var sundt at gå, at der endelig var noget, hvor man gjorde noget fysisk. Det mangler i de tilbud til folk, der har været udsat for vold. Der er for meget samtale, man glemmer lidt at kroppen har været igennem et traume.*

#### 4.4 Individuel støtte og forandringer

Det kravfrie rum blev brugt for at sikre, at kvinderne kunne deltage på egne præmisser samt at støtte dem i at mærke egne behov og grænser.

Det blev fra starten gjort klart for deltagerne, at de når som helst kunne ringe til en af underviserne, hvis de fik brug for et råd eller en snak. Underviserne ønskede at formidle til deltagerne, at der ikke var nogen begrænsninger for deres rådighed, men at deltagerne måtte henvende sig, når som helst de havde behov for det. Dette var især tilfældet, hvis deltagerne fik det dårligt og havde brug for støtte, og i forbindelse med udfordrende situationer. Men det kunne også være tilfældet, hvis der f.eks. blev arbejdet med et tema på seminaret, som folk kunne arbejdede videre med derhjemme. I de situationer kunne de også ringe til underviserne og få hjælp og sparring

*Man skal selv gøre arbejdet bagefter, og der har det været fedt at man kunne ringe og vende det med dem og sige: 'Det var sådan her, det var i dag - hvordan tackler jeg lige den'. Det har været en stor hjælp.*

Deltagerne har oplevet det positivt, at de altid kan kontakte underviserne, men tilbuddet er blevet opfattet forskelligt. Nogle deltagere har næsten ikke gjort brug af det, og fandt først i slutningen af forløbet ud af, at det var en udbredt praksis blandt nogen af de andre:

*Jeg har tænkt: 'Man kan ikke bare ringe og forstyrre dem i deres arbejde og nu har vi jo været her', så jeg har slet ikke haft den tanke, det var en mulighed. Så hørte jeg, at andre gjorde det, så tænkte jeg 'nå okay'.*

Andre deltagere har i perioder været i daglig kontakt med en underviser og har oplevet, at det hjalp dem igennem en svær periode. En kvinde forklarer, hvordan en underviser hjalp hende med at kommunikere med hendes eksmand.

*Jeg har brugt meget krudt på at skrive til ham, så han ville forstå det uden at gå amok. Jeg har sendt lange sms-korrespondancer, og så har hun hjulpet med at cutte dem ned.*

Undervisere og deltagere beretter, at der i perioder har været mange individuelle snakke med nogle af deltagerne. Ifølge begge parter var disse samtaler afgørende for deltagerne, både for at få dem til at forblive på kurset men også ift. håndtere udfordringer og kriser i deres liv, som opstod undervejs. Det kunne være problematikker med eksmanden, angstreaktioner, dødsfald i familien, børn der mistrives, flytning etc.

#### *'Han kan ikke længere nå ind'*

På seminarerne blev der anvendt forskellige person-og situationsbestemte redskaber til de enkelte deltagere. Disse redskaber skulle hjælpe kvinderne til at få ro i nervesystemet, og de skulle også støtte dem i at handle og at ændre adfærd. Kombinationen af disse redskaber på seminarerne og de individuelle samtaler, som underviserne har haft med deltagerne imellem seminarerne, har hjulpet flere kvinder til at handle og håndtere udfordrende situationer på nye måder.

En række kvinder fortæller, hvordan de under vejledning fra underviserne har brugt disse redskaber til at ændre reaktionsmønstre overfor deres eksmand og andre relationer.

*Det lykkes at have en ret god kontakt nu. Så jeg havde eksmanden hjemme og være udenfor sammen med vores søn for første gang. Det var en kæmpemæssig sejr at kunne sidde og vide, at jeg bryder mig faktisk ikke om ham mere, men jeg kan rumme det på min søns vegne, for jeg har lært at sætte grænser – helt almindelig sunde grænser. Og jeg var glad, selv om han var der.*

Andre deltagere beskriver, at hvordan de gennem undervisernes vejledning har kunnet finde ud af at være i samme rum som eksmanden.

*Jeg blev skilt fra børnenes far for mange år siden, og det er først efter, jeg startede i det her, at jeg kan invitere ham indenfor. For han kan ikke komme ind... nej, altså han kan godt komme ind til en kop kaffe, hvor vi snakker om nogle af de ting, der lige sker, eller gå til forældremøde i skolen og være i det rum, hvor han også er.*

*Han var hjemme i vores hjem den anden dag. Og det klarede jeg udvendigt, så han mødte en mur. Herinde – der gik jeg i stykker – men det er fint, for nu har jeg de redskaber, jeg skal bruge til mig selv. Han nåede ikke 'ind', og hvis han blev sur på mig, tænkte jeg, at så måtte han det – det er nyt!*

En kvinde fortæller, at et rollespil med en underviser hjalp hende i mødet med hendes eksmand:

*En underviser spillede min eksmand på kurset, – og det overførte jeg til en gang, vi skulle være sammen, og det var bare: 'wauw'. Sidste gang vi var sammen, satte han sig ved siden af mig og jeg var: 'Hvor skal jeg gøre af mig selv, jeg skal flytte mig', og her 4 mdr. efter, sagde jeg: 'Jeg skal have styr på det. Jeg tager initiativet og bliver siddende!' Jeg gjorde præcis det, jeg flygtede fra sidst og jeg var helt høj bagefter.*

Flere deltagere fortæller om lignende oplevelser. Nogen har også formået at sige fra overfor familiemedlemmer eller venner, som de ikke synes, har behandlet dem ordentligt.

#### 4.5 Resiliens (psykisk) og self efficacy

Kvinderne oplever generelt, at de har udviklet sig meget i løbet af projektperioden. Dette beskriver de, når de bliver bedt om at tænke på, hvordan de havde det, da de startede i forhold til i slutningen af forløbet:

*Det er vildt at tænke tilbage på – jeg følte mig intet værd, da jeg startede.*

*Jeg følte mig bare dum og som en idiot.*

*Jeg følte mig totalt ligegyldig.*

*Jeg kan huske, jeg sagde undskyld hele tiden.*

Næsten alle deltagerne oplever, at de i starten var meget sårbare, og at denne tilstand ændrede i positiv retning i løbet af kurset. De beskriver, at de i højere grad kan indgå i sociale relationer og situationer. Dette hænger sammen med, at flere af dem føler, de er blevet bedre til at sige fra i situationer, de tidligere har oplevet som intimiderende og svære. Flere fortæller, at de har fået større tillid til andre mennesker og tør forholde sig til det, folk siger, i stedet for det, de tror, andre mennesker tænker. Nogle nævner, at de i højere grad kan rumme andre menneskers reaktioner og forskelligheder og dermed også eventuelle uenigheder.

*Det her kursus har været med til at flytte mig fra, at jeg ikke behøver forsvare eller forklare mig selv, jeg må godt bare være mig selv.*

*Hvis nogen siger, jeg har pæne ører på i dag, så tør jeg tro på, at de mener det.*

*Verden vælter ikke, hvis nogen siger noget modsat af mig – jeg kan rumme, at vi er bare forskellige.*

*Jeg har fået tro på, at jeg kan omgås andre mennesker helt almindeligt igen.*

*Jeg har virkelig rykket. Jeg troede ikke, jeg kunne noget, jeg troede, jeg var dybt afhængig af min eksmand og fandt ud af, at jeg kan faktisk rigtig, rigtig meget selv.*

Selv om alle kvinderne beskriver, at der stadig er mange udfordrende dage og problematikker i deres liv, så giver de udtryk for en mere håbeful og positiv indstilling til deres situation. Flere forklarer, at de oplever, de har fået nogen redskaber, de kan bruge. En deltager beskriver, hvad hun synes, der har været kendetegnende for gruppen, og hvordan den har arbejdet og udviklet sig:

*Jeg synes, det der har bundet os sammen, var en oplevelse af, at vi alle sammen har haft dårligt selvværd, men vi kom i et rum, hvor der er fokus på at blive mødt og set med respekt og klare grænser og tydelige forventninger om at: 'Du har nogen*

*drømme, sæt ord på dem, det skal vi nok nå. Nu laver vi en oversigt, handlingsplan, og så kommer vi derhen.*

#### 4.6 Opsummering

Det kravfri rum har ifølge deltagerne haft væsentlig betydning, da det har givet dem mulighed for at mærke egne grænser og tage disse alvorligt. Det, at man havde lov til at sige nej til aktiviteter o. lign., betød for flere deltagere, at de kunne sige ja til dem.

Oplevelsen af at blive mødt med accept og forståelse har hjulpet deltagerne til at føle sig mere normale og har givet større selvværd og overskud.

Det er forskelligt, hvilke oplæg og øvelser, deltagerne har følt var relevant, men de har alle nævnt flere aktiviteter, som de kunne bruge.

Nogle deltagere har oplevet forbuddet mod at snakke om egen fortid som hæmmende i relationsopbygningen med de andre deltagere. Samtidig har kursets fokus på nuet, samt på individuelle ønsker og mål været med til at give deltagerne mere håb og konkrete redskaber ift. at kunne skabe en fremtidig tilværelse.

Mange deltagere har gennem individuel rådgivning og sparring med undervisere formået at sige fra og ændre handlingsmønstre overfor deres tidligere voldelige partner og andre relationer.

De fysiske øvelser har været en hjælp for deltagerne ift. at kunne være mere nærværende, og flere deltagere anvender disse øvelser derhjemme.

## 5 Mål 4: At deltagerne bruger egne netværk mere

Det har været projektets hensigt at styrke kvindernes sociale kompetencer, så de i højere grad kunne opbygge og anvende deres personlige netværk. Ønsket har også været at udvide netværket til at inkludere andre deltagere fra kurset.

### 5.1 Sortering af egne netværk

Deltagerne fortæller generelt, at forløbet har hjulpet dem til at sortere i deres private netværk. For nogle kvinder har det betydet, at de har fået kontakt til venner eller familiemedlemmer, de ikke har set i flere år. For andre har det betydet, at de har valgt nogle personer fra, som de føler, har en negativ indvirkning på deres liv.

*Jeg har sorteret voldsomt – og sagt: 'Vil I mig noget godt, så er det fint, ellers er det ud'. Det kan jeg ikke bruge til noget, jeg vil ikke leve sådan mere nu.*

*Før havde jeg det sådan, at når folk kørte på mig, så har jeg altid følt, jeg ikke var noget værd. Og i dag, hvis de kører på mig, så får de bare kort og kontant tilbage – det har jeg aldrig gjort før.*

Frasorteringen af negative relationer har givet flere deltagere 'plads' til i højere grad at dyrke de positive relationer.

### 5.2 Netværk gennem Facebook

Der blev oprettet en lukket Facebook-side/gruppe, som kun deltagerne og underviserne kunne tilgå. Underviserne brugte den til at lægge forskelligt materiale op efter kursusgangene. Under Corona-nedlukningen blev det en platform, som deltagerne begyndte at bruge til i højere grad at fortælle om sig selv og høre om de andre. Nogle af deltagerne har været gode til at opdatere om sig selv og andre ifm. fødselsdage og lignende. Det har skabt en praksis, hvor flere deltagere har skrevet små opdateringer om sig selv, begivenheder, små sejre eller svære ting:

*Vi har en lukket Facebook gruppe, og hvis én skriver om noget, der er sket - noget træls, så er vi gode til at støtte hinanden og bakke op. Det kan være sygdom, død, eller det kan være noget glædeligt. Så er vi rigtig gode til at gå ind og give noget sympati til hinanden. Det er alle, der gør det. Der er aldrig nogen, der ikke er helt på.*

Alle kvinderne har oplevet det som positivt, at Facebook er blevet brugt på denne måde og har følt sig støttet og set af de andre.

*Det, at folk lige poster noget på Facebook – jeg er glad for det, når de gør det.*

For nogle kvinder har der været et element af personlig udvikling i brugen af Facebook, idet det været en måde at prøve at gøre sig selv mere synlig. Derved har flere af kvinderne udfordret sig selv.

*Bare lige åbne op med – "Jeg er her". Det har været svært for mig tidligere at sætte sig selv i spil og lade sig blive set. Jeg føler, jeg har været sådan en skygge, der har gjort alt for ikke at blive set. Det er en god vej frem at bruge det.*

Facebook-gruppen har på den måde fungeret som et mødested, der opleves som lettilgængelig, og hvor mødet foregår på en forholdsvis uforpligtende måde. Deltagerne har kunnet være med i gruppen ved bare at sende en lykønskning eller ved at "like" noget. Derved er der skabt mulighed

for at være del af et fællesskab, som ikke kræver den store indsats, men som kan have en blivende effekt. Kvinderne kan deltage i fællesskabet, selv om de fysisk er hjemme, og på den måde kan Facebook-gruppen have en vigtig funktion ift. modvirke social isolation, hvilket især har været gældende under Corona- nedlukningen.

### 5.3 Gruppen er blevet en del af 'egne netværk'

Alle deltagere fortæller, at de har en eller anden form for kontakt med nogen af deltagerne fra VTF-gruppen. For norges vedkommende er det mest over Facebook, men de fleste kvinder har som tidligere nævnt kontakt med en eller flere af de andre deltagere, hvor de ringer, facetimer eller går ture med hinanden. Disse gåture sker på kryds og tværs af gruppen. Nogle deltagere, som bor i nærheden af hinanden, mødes jævnligt for at gå, andre laver planer på lidt længere sigt. Der er forslag fra deltagere om at lave nogle fælles tidspunkter, hvor dem der kan, mødes og går. Der er også forslag om at lave halvårige møder for alle evt. med overnatning.

Flere deltagere siger, at de gennem gruppen har fået relationer, hvor de i højere grad kan give udtryk for, hvordan de har det:

*Jeg har kontakt med nogen fra VTF, det er bare dejligt. For jeg kan ringe og sige 'det har bare været en røvdag i dag fordi sån og sån,' eller 'jeg har bare en megafed dag i dag', men man er hele tiden forstået. Og det er ok at have det sådan, og det med 'en tanke bliver til... – lige præcis.*

Det er forskelligt, hvor meget deltagerne mødes og 'bruger' hinanden, men de giver overordnet udtryk for, at de ved at være en del af gruppen føler, at de er blevet en del af et socialt netværk. De beskriver gruppen som et sted, hvor de får kontakt med andre, og at muligheden for at række ud efter mennesker udenfor gruppen også føles større.

### 5.4 Opsummering

Flere deltagere har ændret på deres private netværk og fravalgt personer, der har påvirket dem negativt og nogle har kontaktet familie eller venner, de længe har ønsket at se. På denne måde har flere kvinder fået mere 'plads' til mennesker, de har en positiv relation til.

Kvindernes sociale netværk er generelt blevet udvidet gennem deres kendskab og relationsopbygning til de andre deltagere. Dette tilhørsforhold styrkes og vedligeholdes gennem gåture og møder på kryds og tværs af gruppen, telefonsamtaler, Facebook-aktiviteter mv. Kvinderne giver generelt udtryk for at have fundet et fællesskab, hvor de kan identificere sig med andre på en anden måde, hvor de ikke føler sig 'forkerte'.

Der er en udtalt interesse blandt deltagerne for at bevare kontakten med hinanden og blive ved med at gå sammen efter projektets afslutning.



## 6 Konklusion

### 6.1 Et supplement til eksisterende efterværn

Som beskrevet i indledningen er evalueringen bygget op om projektets fire mål:

1. At deltagernes sociale kapital (relation, netværk, samarbejde og dialog) er øget.
2. At deltagerne går mere og får det inkorporeret i deres hverdag.
3. At deltagernes psykologiske kapital (håb, optimisme, resiliens og self-efficacy) er øget.
4. At deltagerne bruger egne netværk mere.

Det vurderes, at projektet har opnået positive og mærkbare resultater indenfor alle fire områder, og at det således er lykkedes projektet gennem kursusforløbet at opfylde egne formål.

Deltagerne oplever generelt, at kurset har haft en afgørende og positiv påvirkning i deres tilværelse. De udtrykker, at de har fået hjælp og støtte gennem de forskellige redskaber, øvelser og samtaler til at overkomme og håndtere væsentlige udfordringer i deres tilværelse. Således oplever flere at være kommet videre i deres liv og tættere på de mål, de gerne vil opnå, og de oplever at deres selvstændighed er blevet styrket.

Kursusforløbet vurderes på baggrund af ovenstående at være et vigtigt og væsentligt supplement til de eksisterende tilbud og efterværn, der tilbydes voldsramte kvinder efter ophold på krisecenter. Dette er både i forhold til nye erfaringer og viden om brug af gåture i naturen for voldsramte kvinder, samt de konkrete redskaber, undervisningsforløb og tilgange, der er blevet anvendt undervejs i projektet. Det anbefales at tage højde for og inkludere kursusforløbet eller elementer derfra i fremtidige tiltag indenfor dette område.

#### *Gåturene*

Ideen om at mødes for at gå, har kvinderne oplevet som positiv af flere grunde. Det har betydet, at de kom ud i naturen og blev aktiveret fysisk, hvilket har haft en positiv effekt både fysisk og psykisk. Deltagerne har opdaget, at gåturene kan være et redskab til at håndtere egen tilstand på. De kan bruge det som incitament til at 'trække sig selv op' og 'komme op af sofaen' på. Desuden har deltagerne opdaget gåturene som en ny måde at indgå i en social relation og være sammen med andre på.

Gåturen og den omgivende natur havde ofte en afledende effekt på deltagerne, idet det kunne distrahere fra tunge og dystre tanker. Det skabte en lettere stemning på gåturene og betød, at kvinderne ikke kun var sammen om tunge og traumatiske emner, men også beskæftigede sig med en positiv aktivitet, de kunne mestre. Det gjorde det lettere at snakke om andre og mere hverdagsagtige ting.

Gåturene var en enkel aktivitet, kvinderne kunne praktisere hvor og hvornår, de havde lyst, og som dermed forholdsvis let kunne inkorporeres i en hverdag. Dermed bliver det et let tilgængeligt redskab, som ikke er afhængig af tid, sted eller økonomisk formåen.

#### *Et andet fællesskab*

Kvinderne giver udtryk for at have fundet et særligt fællesskab med hinanden, fordi de har været igennem nogle af de samme oplevelser. I den forbindelse har projektet formået at skabe rammerne for et socialt fællesskab, som kvinderne ville have haft svært ved at skabe selv. Dette vurderes at have haft væsentlig betydning, da det generelt har hjulpet kvinderne til at føle sig

mere 'normale' og derved styrket deres selvværd og selvaccept. Ved at kunne spejle sig i hinanden har kvinderne oplevet en samhørighed, som gjorde, at de ikke behøvede at forklare en masse om sig selv. Dette har ifølge kvinderne været med til at reducere følelsen af ensomhed og isolation.

#### *Aktiviteter og øvelser: 'One fits not all'*

Deltagerne kunne identificere sig med hinanden, men det var forskelligt, hvad de fandt, var relevant på seminarerne. Bredden og diversiteten i de forskellige aktiviteter har betydet, at ikke alt har været lige relevant for alle, men det har samtidig gjort, at der har været noget brugbart for alle deltagere. Flere deltagere har beskrevet, at de har haft modstand på nogle af øvelserne og aktiviteterne, men at de har ændret holdning undervejs. Dette kunne være fordi, de blev præsenteret for øvelserne flere gange, eller fordi de oplevede at andre deltagere fik noget ud af dem.

Deltagernes oplevelse af undervisernes rummelighed og respekt overfor den enkeltes behov og grænser blev oplevet som meget positivt. Deltagerne følte sig 'set' og behandlet som mennesker i stedet for som et 'nummer i rækken'. Denne tilgang samt muligheden for at deltage som man ønskede det, og at kunne tage hjem, hvis man havde svært ved at være tilstede har for flere kvinder betydet, at de blev på kurset. Underviserne har på denne måde formået at skabe en psykologisk tryghed, som har fungeret som et trygt fundament for kvinderne.

Projektets fokus på nuet og på kvindernes ønsker og mål er oplevet som positivt og virkningsfuld. Dette har udmøntet sig i målrettet individuel sparring om konkrete udfordringer og situationer, som har båret frugt, så en del kvinder har oplevet at kunne ændre deres reaktionsmønstre.

#### *Nye netværk*

Kvindernes netværk er blevet større, da mange af dem har sorteret i deres relationer, og nogle kvinder har valgt nye til. Deltagerne er desuden blevet en del af hinandens netværk, som derved er blevet udvidet med nogen, de har et særligt fællesskab med.

Selv om størstedelen af deltagerne beskriver sig selv som sårbare og usikre i starten, oplever de, at de gennem kursets aktiviteter er blevet styrket i deres individuelle og sociale kompetencer. De giver generelt udtryk for, at de er blevet bedre til at sige til og fra overfor andre mennesker, og at de derved i højere grad ved kursets afslutning kan indgå og fungere i sociale sammenhænge både i og udenfor kurset. Dette bekræftes af et voksende fællesskab og kontakt mellem deltagerne udenfor kursets regi.

#### *Et mellem-menneskeligt fokus*

I det offentlige system behandles mennesker i overensstemmelse med regler og paragraffer. Dette er afgørende for kunne at overholde og imødekomme den enkelte borgers rettigheder, og det er grundlæggende i et velfærdssamfund. Konsekvensen kan dog være, at mennesker reduceres til 'numre' og 'cases', hvorved det menneskelige element kan forsvinde og blive erstattet af procedurer og sagsbehandling. Af den grund har underviserne i nærværende projekt sat fokus på relationen mellem mennesker og har fravalgt registrering og kontrol. Ifølge de enkelte deltagere har denne prioritering betydet, at de fremfor at føle sig kontrolleret og mistænkeliggjort, som mange tidligere har oplevet, i stedet har følt sig mødt som et menneske og er blevet respekteret og anerkendt.

## 6.2 Udfordringer og udviklingspunkter

Undervejs i evalueringen er de forskellige tiltag blevet opsummeret. På den baggrund nævnes her forskellige udfordringer og forhold, der kan videreudvikles.

Nogle kvinder havde svært ved at deltage i seminarerne, fordi de ikke kunne få passet deres børn. Der var forslag fra disse om mulig fælles børnepasning i forbindelse med kursusdagene, da det kan være afgørende for deltagelse i projektet.

Undervisernes opfordring om, at deltagerne snakker om noget andet end deres personlige historie, blev af flere deltagere tolket som en form for påbud, selv om det ikke var ment således fra undervisernes side. Dette kan være, fordi deltagerne er i en sårbar tilstand, især i starten og derfor har svært ved at overkomme at stille spørgsmål eller forholde sig kritisk til undervisernes instruktion. Det kan også være fordi, kvinderne ser underviserne som større autoriteter, end underviserne selv gør. Det er under alle omstændigheder vigtigt for underviserne at være bevidst om, at deres anbefalinger kan tolkes anderledes af deltagerne, end de selv forventer.

Materiale fra undervisningen er blevet lagt ind på den lukkede facebook gruppe, men det er begrænset, hvor meget det er blevet brugt af deltagerne. Der er efterfølgende af underviserne blevet udarbejdet et kompendium til kvinderne med materialet i papirform, som de kan bruge. Det har ikke nået at være en del af evalueringen, men det vurderes, at materialet vil være mere tilgængeligt og relevant for deltagerne, når de har adgang til det på denne måde.

Undervisernes individuelle sparring og rådgivning til deltagerne har uden tvivl haft stor betydning for deltagernes udvikling og opnåelse af deres mål. Det er samtidig en aktivitet, der er både tids- og ressource krævende. Det anbefales, at man i andre projekter, tænker dette behov ind på en måde, så det tilgodeses fra starten ift. tid, ressourcer samt organisering af samtalerne.

## 7 Corona-nedlukning

Projektet blev påvirket af Corona-nedlukningen i marts 2020. Det betød, at nogle seminarer måtte aflyses eller gennemføres på reduceret vis, ligesom forskellige aktiviteter, øvelser og oplæg måtte ændres eller udelades. På denne måde har Corona-nedlukningen medført en afbrydelse og ændring af både projektet, såvel som kvindernes situation.

Kvindernes oplevelse af denne periode var forskellig, men for mange var den særligt udfordrende. Dette var især tilfældet for dem, der var meget isoleret, for dem der havde børn, og for dem, der af forskellige grunde skulle samarbejde eller interagere med deres eksmand. Flere har udtalt, at kontakten til VTF-gruppen blev meget vigtig for dem i de uger, fordi de ikke så mange mennesker. Det var også i den tid, at Facebook blev brugt mere hyppigt af kvinderne som et redskab til at have kontakt med hinanden.

Kvinderne mødtes et par gange fysisk, hvor de opholdt sig udenfor, holdt afstand, spiste frokost og gik tur. Der var også forskellige møder over zoom/teams, som kvinderne kunne deltage i. Det begrænsede kvindernes relations-dannelse, da projektet på denne måde blev afbrudt. Det er grund til at antage, at kvindernes netværk kunne være blevet mere sammentømret, og at de personligt ville være kommet længere i deres udviklingsproces, hvis de havde haft mulighed for at gennemføre de planlagte seminarer med de tilhørende aktiviteter.

## Bilag 1 Datagrundlag

### *Deltagere i projektet*

23 deltagere tilmeldte sig forløbet, og ud af denne gruppe er 11 deltagere stoppet. De fleste stoppede i løbet af de første par gange.

### *Evaluators deltagelse i møder og gåture*

I fm. det første interview mødtes evaluator med interviewdeltagerne og en underviser om morgenen, var med på en mindre gåtur og spiste frokost sammen med deltagerne. Evaluator deltog også i et udendørs seminar under Corona-nedlukningen, hvor deltagerne mødtes med undervisere, fortalte om egen situation i en 'runde', lavede øvelser, gik tur og spiste frokost.

Formålet var for evaluator at få et indblik i gruppens deltagere og dynamik samt at skabe kontakt til deltagerne før interviewet for på denne måde at gøre dem mere trygge ved at deltage og udtale sig.

### *Interviews*

I alt er der interviewet 11 deltagere, hvoraf 1 deltager er stoppet midt undervejs i forløbet. Der er således to deltagere, som ikke er blevet interviewet, da det enten ikke har passeret med de valgte dage, eller fordi personen ikke ønskede at deltage.

Deltagerne, der blev interviewet var mellem 25 og 60 år. 2 deltagere har ikke børn, 3 deltagere har voksne børn, og 7 deltagere har hjemmeboende børn.

Der blev gennemført 3 fokusgruppeinterview og 1 individuelt telefoninterview med deltagerne. Interviewene har været længerevarende, dybdegående interviews på minimum 2 timer, undtagen det individuelle telefoninterview, som varede ca. 1 time. Årsagen til disse lange interviews har været at bruge tid på at opnå en tillidsfuld og rolig kontakt, dels mellem interviewer og interviewede, dels indbyrdes mellem de interviewede. Ønsket var at få folk til at snakke frit men samtidig sikre, at de efter interviewet følte, deres udtalelser var i trygge hænder.

### *Etik*

Alle interviewede har deltaget frivilligt. De er blevet informeret om anonymitet og fortrolighed fra evaluators side, og at de ikke ville kunne blive identificeret gennem deres udtalelser. De er også informeret om, at de når som helst under interviewet kunne stoppe, samt at de efter interviewet kunne rette henvendelse til evaluator, hvis de ikke ønskede, deres udtalelser skulle bruges i rapporten. I fokusgruppe interviewene er alle interviewede blevet opfordret til at respektere en fortrolighed overfor hinanden efter interviewets afslutning. Alle har indvilget i dette.

## Bilag 2 Litteratur

1. Udenrigsministeriet (2019): Handlingsplan til bekæmpelse af psykisk og fysisk vold i nære relationer. 2019-2022. Kolofon.
2. Socialudvalget (2013): "Alle skal med". Målsætninger for de mest udsatte frem mod 2020. <https://www.ft.dk/samling/20121/almdel/sou/bilag/335/1279933/index.htm>
3. Socialstyrelsen (2015): Vold i nære relationer. Kommunens rolle. <https://socialstyrelsen.dk/voksne/vold-i-naere-relationer/samarbejde-pa-tvaers/myndighedernes-roller-og-opgaver/kommunens-rolle>
4. Poulsen V. D. (2015). How war veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based therapy in a forest therapy garden. University of Copenhagen. (IGN PhD Thesis).
5. Pedersen B. K. (2018). GÅ-BOGEN. Gå så går det nok. Gyldendal.