

EXITCIRKLENS SAMTALEGRUPPER

EVALUERING AF EXITCIRKLENS INDSATS MED SAMTALEGRUPPER FOR PSYKISK VOLDSRAMTE



1. OM EXITCIRKLEN	5
2. SAMTALEGRUPPERNES BAGGRUND, FORMÅL OG INDHOLD	9
3. EVALUERINGENS INDHOLD OG METODER	22
4. OM DELTAGERNE	24
5. SAMTALEGRUPPERNES VÆRDISKABELSE	31
6. RESULTATER	38
7. OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER	45

INTRODUKTION

I denne rapport præsenteres resultaterne af evalueringen af Exitcirkelns samtalegrupper.

Samtalegrupperne udgør i dag det mest centrale af tre hovedspor i Exitcirkelns arbejde. Målgruppen er kvinder og mænd, der er – eller har været – udsat for psykisk vold og negativ social kontrol. I dag har Exitcirklen 13 samtalegrupper fordelt på Danmarks største byer.

Samtalegrupperne er en indsats, der har til formål at styrke voldsudsatte til at leve et liv uden psykisk vold og negativ social kontrol. Exitcirklen arbejder ud fra et holistisk menneskesyn og tager afsæt i værdierne: nedbrydning af hierarkier, fællesskab og empowerment, og i grupperne arbejdes der indgående med at udfordre de vedligeholdende voldscirkler, som er med til at fastholde mennesker i mønstre af psykisk vold og negativ social kontrol.

I forbindelse med at Exitcirklen i 2017 opnåede midler til at udvikle indsatsen med navnet LifeHackDK, blev der oparbejdet en fælles systematik til at dokumentere effekten af relevante indsatser under Exitcirklen – herunder samtalegrupperne. Dokumentationen udgør sammen med en række kvalitative interviews datagrundlaget for evalueringens resultater.

Evalueringens formål er at synliggøre virkemidler i Exitcirkelns samtalegrupper, vurdere indsatsens værdiskabelse og resultater samt komme med opmærksomhedspunkter til Exitcirkelns videre arbejde.

LÆSEVEJLEDNING

Efter et resumé, hvor evalueringens hovedpointer opridses, beskrives samtalegruppernes baggrund, formål og indhold, og herefter kommer der et kort rids af evalueringens indhold og metoder.

Efterfølgende gives en introduktion til samtalegruppernes deltagere, hvorefter indsatsens værdiskabelse og effekter identificeres.

Afslutningsvis giver evalueringen opmærksomhedspunkter til Exitcirkelns videre arbejde med samtalegrupperne.



RESUMÉ AF METODER OG RESULTATER

Evalueringen af Exitcirkelns samtalegrupper dækker over kvantitative data indsamlet i perioden 2017-2019, mens evalueringens kvalitative data er indsamlet i 2019. De kvantitative data kommer fra før- og eftermålinger blandt deltagerne, mens de kvalitative data er indhentet gennem kvalitative interviews med fagprofessionelle, erfaringspersoner, deltagere og en ambassadør. Erfaringspersonerne og ambassadøren er selv tidligere deltagere i samtalegrupperne, der nu er frivillige i Exitcirklen.

Overordnet set viser evalueringen, at samtalegrupperne både har en stor betydning og gør en konkret forskel for deltagerne, der alle er – eller har været – udsat for psykisk vold og/eller negativ social kontrol.

Deltagerne oplever blandt andet, at de i samtalegrupperne mødes uden medlidenhed men med rummelighed, tryk og ro. De oplever, at der med samtalegrupperne er skabt et rum, hvor man tør åbne sig op og være sårbar, og de tilskriver det betydning, at hovedparten af fagprofessionelle og frivillige trækker på egne erfaringer med psykisk vold.

De oplever samtalegrupperne som værdifulde og virkningsfulde i forbindelse med deres muligheder for at bryde med psykisk voldelige relationer samt at kunne finde fodfæstet igen efter brud. Det hænger i høj grad sammen med, at de i samtalegrupperne opnår ny viden og redskaber og bliver en del af et stærkt fællesskab, hvor de får mulighed for at spejle sig i andre med lignende erfaringer.

Deltagerne vurderer enstemmigt, at de er blevet mere robuste og står stærkere som følge af deltagelsen i samtalegrupperne. De oplever bl.a. øget selvtillid samt at de er blevet bedre til at passe på sig selv og sætte grænser. Hertil viser evalueringen også, at de i særlig grad oplever virkninger af deltagelsen på følgende områder:

- Samtalegrupperne medfører at deltagerne **føler sig mindre ensomme og isolerede**
- Samtalegrupperne bidrager til at **nedbringe følelser af dårlig samvittighed og skyld** over at være udsat for psykisk vold
- Samtalegrupperne bidrager til at deltagerne får en **øget tro på sig selv og har færre negative tanker om sig selv**
- Samtalegrupperne er medvirkende til at deltagerne i **mindre grad oplever følelser af håbløshed, magtesløshed og hjælpeløshed**
- Deltagerne oplever, at de som følge af deltagelsen i samtalegrupperne oplever **bedre humør og øget energi**
- Samtalegrupperne bidrager til at flere deltagere **oplever livskvalitet og føler at livet er værd at leve.**

OM EXITCIRKLEN

OM EXITCIRKLEN

MISSION OG VISION

Exitcirklen blev stiftet i 2014 og var en af de første NGO'er i Danmark til at sætte specifikt fokus på psykisk vold. Exitcirklen har som mission at styrke voldsudsatte til at leve et liv uden psykisk vold og negativ social kontrol, og har derudover en vision om at udvide Exitcirklen til at blive et landsdækkende tilbud for alle psykisk voldsramte.

SAMTALEGRUPPER I HELE LANDET

I 2019 har Exitcirklen fejret 5-års jubilæum. I løbet af de fem år er Exitcirklen kommet tættere på sin vision om at gøre samtalegrupperne til et landsdækkende tilbud. Hvad der startede med en enkelt gruppe i København er nu blevet til 13 grupper fordelt på de største byer i DK:

- København (6) – heraf en for døve og hørehæmmede
- Køge (1)
- Odense (2)
- Aarhus (2)
- Aalborg (1)
- Esbjerg (1)

ORGANISERING

Exitcirklen er stiftet af religionssociolog og psykoterapeut Sherin Khankan, der også er daglig leder, ligesom hun faciliterer Exitcirkkens samtalegrupper og varetager individuelle forløb.

Exitcirklen har lønnede stillinger svarende til omkring tre fuldtidsansatte, hvilket dækker over ledelse samt kommunikation og administration. Herudover er i alt 50 frivillige tilknyttet Exitcirkkens arbejde med samtalegrupperne. Frivillige varetager opgaver som fagprofessionelle, erfaringspersoner og ambassadører.

Tilknyttet Exitcirklen er en ekstern frivillig bestyrelse. Bestyrelsen består af syv medlemmer, der alle har personlige og/eller professionelle erfaringer med psykisk vold, og som på forskellig vis udgør kendte ansigter i den danske offentlighed. Bestyrelsens primære rolle er at bistå arbejdet med udvikling og professionalisering af Exitcirkkens arbejde samt at bidrage med netværk og sparring.

MEDLEMSKAB

Deltagere i Exitcirkkens samtalegrupper betaler et symbolsk årligt kontingent på 300 kr., der primært dækker forplejning og materialer. Som medlemmer af Exitcirklen har deltagerne adgang til forløb i samtalegrupper, individuelle forløb, parterapi, juridisk rådgivning samt seminarer og foredrag om psykisk vold. Herudover tilbydes gratis advokatbistand til kvinder, der vil anmelde den vold, de har været udsat for.

SHERIN KHANKAN HAR MODTAGET FØLGENDE PRISER FOR EXITCIRKLENS ARBEJDE:

- HesbjergFondens Fredspris (2019)
- Global Hope Award UNESCO, New York (2018)
- Kafkatprisen, Retspolitisk Forening (2018)
- Mathildeprisen, Dansk Kvindesamfund (2018)

EXITCIRKLENS TRE HOVEDINDSATSER

Exitcirklen har tre overordnede indsatsområder: 1) Samtalegrupper, 2) Akademi og 3) Navigation. Herudover tilbyder Exitcirklen individuelle forløb, parterapi samt juridisk og sexologisk rådgivning.



SAMTALEGRUPPER

- Samtalegrupper for unge piger og kvinder samt unge drenge og mænd, som er - eller har været - udsat for psykisk vold og negativ social kontrol
- Tilbud om individuelle forløb for unge piger og kvinder samt unge drenge og mænd, der af forskellige årsager ikke kan eller ønsker at deltage i gruppeforløb
- Mulighed for individuelle samtaleforløb, parterapi samt juridisk og sexologisk rådgivning til deltagere i grupper



AKADEMI

- Obligatorisk uddannelse af alle Exitcirkens frivillige
- Opkvalificeringskurser til Exitcirkens frivillige om fx seksuel vold og traume psykologi
- Oplysning og undervisning til fagprofessionelle omkring psykisk vold
- Konferencer, temadage, seminarer, kurser og foredrag om psykisk vold
- ExitTalks på skoler, gymnasier og universiteter – formidling af viden og fortællinger om psykisk vold
- Deltagelse i den offentlige debat om psykisk vold og negativ social kontrol



NAVIGATION

- Navigation er en tidlig og forebyggende indsats, der har til formål at styrke unge, der er udsat for negativ social kontrol.
- Med Navigation tager Exitcirklen ud på muslimske friskoler og holder samtalegrupper for unge samt gå-hjem-seminarer for hhv. forældre, lærere, ledelse og bestyrelse.
- Navigation afløser for Exitcirkens tidligere indsats rettet mod unge udsat for negativ social kontrol, LifeHackDK. En evaluering af LifeHackDK - der i dag kører som en selvstændig indsats - kan læses i rapporten:

"LifeHackDK – Evaluering af indsats for unge udsat for negativ social kontrol og æresrelaterede konflikter" (2019)



SAMTALEGRUPPERNES BAGGRUND, FORMÅL OG INDHOLD

KORT OM INDSATSEN - SAMTALEGRUPPERNE

BAGGRUND

Psykisk vold har indtil for nylig været et overset fænomen, og der findes endnu begrænset viden om omfanget af psykisk vold i Danmark. Det skyldes bl.a., at denne voldsform er subtil og vanskelig at identificere.

Forskning og undersøgelser på området fokuserer primært på psykisk vold mellem partnere. Her viser en nylig gennemført kortlægning fra VIVE fx, at 2,5 pct. af den danske befolkning mellem 16-64 år årligt er udsat for psykisk vold fra deres partner, og at kvinder oplever psykisk partnervold tre gange så hyppigt som mænd (VIVE 2018). Psykisk vold knytter imidlertid ikke altid an til parforholdet. Blandt andet viser undersøgelser foretaget af VIVE og Børnerådet, at omkring hvert 12. barn i Danmark er udsat for psykisk vold fra sine forældre (VIVE 2016, Børnerådet 2016). Og hertil kommer, at et ukendt antal børn overværer vold i hjemmet, hvilket kan have alvorlige konsekvenser for børns trivsel.

Psykisk vold grænser op til – og overlapper ofte med – negativ social kontrol. Dette hænger sammen med, at den psykiske vold ofte indebærer forskellige kontrolstrategier, hvormed udøveren underordner eller regulerer den udsattes adfærd. Negativ social kontrol dækker over styring, kontrol eller sanktioner, der i væsentlig grad hæmmer eller begrænser den enkeltes livsudfoldelse, adfærd, valg og rettigheder.

OVERORDNET FORMÅL

Exitcirkelns samtalegrupper har til formål at give psykisk voldsramte styrke og mod til at bryde med den psykiske vold samt redskaber til at tackle og bearbejde følgevirkningerne af den vold, de har været udsat for.

MÅLGRUPPE

Målgruppen for samtalegrupperne er alle unge og voksne, der har været udsat for psykisk vold.

OM SAMTALEGRUPPERNE

Samtalegrupperne dækker over 13-ugers (København) og 12-ugers (Jylland og Odense) forløb, hvor deltagerne mødes 2,25 timer ugentligt. I forløbet modtager deltagerne kognitive redskaber sideløbende med, at de deler erfaringer og livshistorier med hinanden. Grupperne faciliteres af fagprofessionelle og erfaringspersoner, der selv har oplevet psykisk vold.

FINANSIERING

Exitcirklen har frem til nu primært været et frivilligdrevet initiativ. Dog har Exitcirklen fra tid til anden opnået støtte og donationer fra forskellig side, og ved evalueringens afslutning har Exitcirklen netop modtaget en stor donation fra OAK Foundation Denmark på godt 5 mio. kr., der gør det muligt at lønne centrale medarbejdere og skalere indsatsen i de kommende år.

PROCEDURE

HENVENDELSE

Af sikkerhedsmæssige årsager er adressen for Exitcirkelns samtalegrupper ikke offentlig tilgængelig, hvorfor potentielle deltagere skal henvende sig via telefon, Facebook eller email.

I forbindelse med den indledende henvendelse gennemføres en telefonsamtale, der bl.a. har til formål at screene, om personen, der har henvendt sig, falder indenfor målgruppen samt indledningsvis at afstemme forventninger til, hvad Exitcirkelns tilbud indeholder. Hvis relevant henvises herfra videre til en egentlig visitationssamtale.

VISITATION

Visitationssamtalen gennemføres af en fagprofessionel og varer ca. 45 minutter. Formålet er at afklare problemets karakter samt at afdække behov og mål med kontakten hos den personen, der har henvendt sig.

I vurderingen af om samtalegrupper er det rette tilbud, afklares en række forhold, som fx om personen er sikkerhedstruet eller har akutte problemer, der skal tages hånd om i et andet regi, før forløb i samtalegrupper kan tilbydes. Ligeledes foretages en vurdering af, om vedkommende er et sted i sin proces, hvor samtalegrupper skønnes at gavne processen snarere end at skabe risiko for retraumatisering.

Deltagere, der af forskellige årsager ikke kan tilbydes samtalegrupper, tilbydes individuelle forløb eller henvises videre til relevante tilbud som fx krisecenter, terapi, mv.

FORLØB I SAMTALEGRUPPE

I udgangspunktet deltager psykisk voldsramte i et samtalegruppeforløb, der strækker sig over 12-13 uger. Alle deltagere gives imidlertid mulighed for deltagelse i yderligere forløb, hvilket mange af Exitcirkelns brugere benytter sig af i praksis. Der kan deltages i maksimalt 4 forløb i alt.

EVALUERING

Ved opstart i en samtalegruppe udfylder alle deltagere et visitationsskema, der tjener som baseline for deres trivsel, og ved afslutning af forløb finder en evaluering sted. Det sker både mundtligt i grupperne, og gennem deltagernes udfyldelse af et evalueringsskema. På denne baggrund vurderes hver enkelt deltagers situation og behov med henblik på afklaring af fortsættelse eller ophør i samtalegruppe.

EFTERGRUPPE

Som et helt nyt initiativ har Exitcirklen startet en 'efter-gruppe'. Her kan deltagere, som finder tryghed i fortsat at bevare tilknytningen til Exitcirklen og hinanden, komme efter behov. 'Efter-gruppen' finder sted en gang ugentligt.

HVAD ER EN SAMTALEGRUPPE?

DELTAGERE

En samtalegruppe er sammensat af 10 deltagere, som kan være både unge drenge/mænd samt unge piger/kvinder. I praksis er grupperne oftest kønsopdelte, ligesom grupperne er opdelt i 'ung' og 'voksen' for at imødekomme, at deltagernes erfaringer med psykisk vold kan have forskellig karakter alt efter, hvor de befinder sig i livet, om de har børn, osv.

STRUKTUR OG INDHOLD

Møderne i samtalegrupperne ligger på en fast ugedag og har en fast og genkendelig struktur, der søger at imødekomme, at mange deltagere ved opstart befinder sig i en tilstand af kaos.

Mødernes dagsorden fremgår af et whiteboard og gennemgås indledningsvis med deltagerne. Herefter finder en 'siden sidst' runde sted, hvor deltagerne fortæller, hvordan de har det, og hvad der aktuelt fylder i deres liv. Tyngden ligger i den næste del af mødet, hvor indholdet veksler mellem psykoedukation om psykisk vold, introduktion til kognitive redskaber samt deling af deltagernes livshistorier. Møderne afsluttes med en runde, hvor deltagerne fortæller, hvad de tager med sig fra dagens møde, og afslutningsvis gives deltagerne en hjemmeopgave, der har til formål at sikre, at de undervejs i forløbet får reflekteret over deres situation og arbejdet med de introducerede redskaber i praksis.

FACILITERING

Alle møder faciliteres af fagprofessionelle – primært psykologer og psykoterapeuter – samt erfaringspersoner, som selv har oplevet psykisk vold. På et typisk møde i samtalegrupperne deltager to fagprofessionelle og en erfaringsperson.

METODISK AFSÆT

Samtalegrupperne er baseret på kognitiv og narrativ metode. Det kognitive afsæt ses særligt i valget af de redskaber, deltagerne introduceres til. Det narrative afsæt ses fx i måden, hvorpå møderne indledes og afsluttes samt gennem brugen af livshistorier.

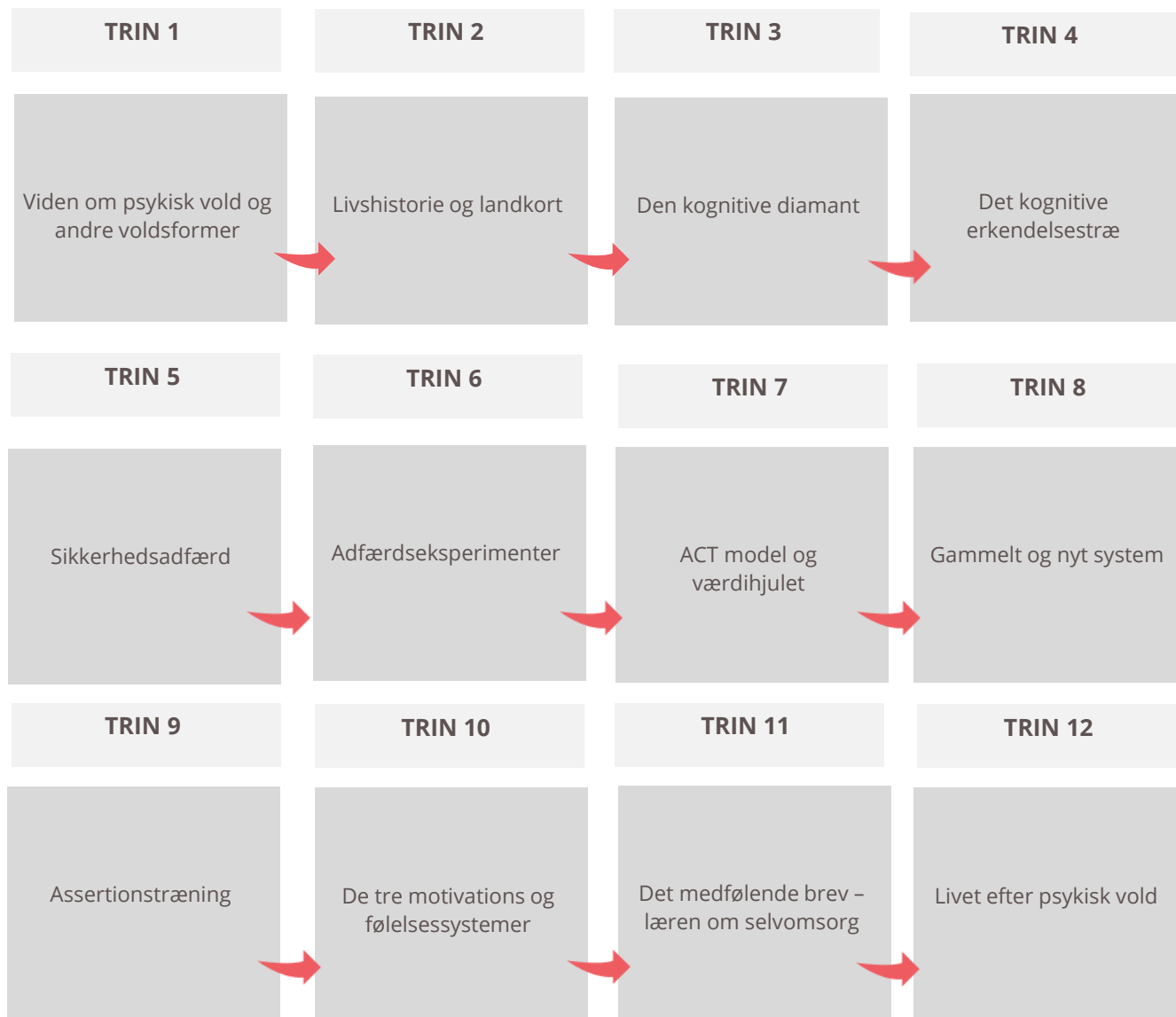
PRINCIPPER FOR SAMTALE

I samtalegrupperne arbejdes der ud fra nogle faste principper for samtale, der handler om at undgå at dømme, vurdere eller give gode råd.

I stedet for at dømme, vurdere og komme med gode råd til hinanden, kan deltagerne reagere på hinandens fortællinger ved enten blot at lytte eller ved at lytte og byde ind med refleksioner baseret på egne erfaringer. Facilitators opgave er ligeledes at lytte og herudover at stille spørgsmål, der kan fremme refleksion og forandring hos deltagerne.

INDHOLD I SAMTALEGRUPPEFORLØB

Figuren visualiserer de tolv trin i forløbet, som alle introducerer forskellige redskaber, deltagerne lærer at mestre og bruge i deres dagligdag. Herudover modtager deltagerne undervisning i traumehåndtering og oplæg om seksuel vold.



CENTRALE ROLLER I SAMTALEGRUPPERNE

FAGPROFESSIONELLE

Fagprofessionelle dækker i Exitcirklen bl.a. over psykologer, psykoterapeuter, socialrådgivere, advokater, jurister, en sexolog og en revisor. De primære roller for fagprofessionelle består i:

- Facilitering af samtalegrupper
- Undervisning af frivillige og andre fagprofessionelle
- Varetagelse af individuelle forløb
- Juridisk og sexologisk rådgivning til deltagere efter behov
- Bidrag med viden på feltet – fx har Exitcirkkens fagprofessionelle bidraget med input og viden til arbejdet med udviklingen af den nye socialfaglige definition af psykisk vold

Exitcirkkens fagprofessionelle er med få undtagelser frivillige. Det er ikke et krav, at de fagprofessionelle har egne erfaringer med psykisk vold, selvom dette kan være tilfældet for nogle.

ERFARINGSPERSONER

Erfaringspersoner er frivillige, der har egne erfaringer med psykisk vold. På alle møder i samtalegrupperne deltager en eller flere erfaringspersoner, som har mod på – og er klar til – at dele deres egne historier.

Erfaringspersonerne spiller en vigtig rolle i grupperne, da de er med til at nedbryde hierarkier og skabe sammenhængskraft i gruppen. Deres rolle er todelt, da de på den ene side assisterer den fagprofessionelle facilitator, og på den anden side er med til at indgyde håb og skabe tryghed blandt deltagerne ved at gå forrest med at dele deres egen historie.

Erfaringspersoner kan både være frivillige, der udefra har henvendt sig til Exitcirklen, og det kan være tidligere deltagere i grupperne, der er kommet på den anden side af volden og er nået dertil, at de har lyst og overskud til at hjælpe andre.

***“Exitcirklen har været livsreddende for mig. Det har været så vigtigt og betydet så meget for mig, at jeg har valgt, at jeg gerne vil støtte andre i en lignende proces. Jeg vil gerne både give dem håb, men også støtte dem i at bruge redskaberne, i at spejle sig i andre og alle de andre ting, vi gør herinde”
(erfaringsperson)***

FAGLIGHED OG SUPERVISION FOR FRIVILLIGE

UDDANNELSE AF FRIVILLIGE

I Exitcirklen vægtes faglighed højt. Alle frivillige skal gennemgå fem obligatoriske kurser, som er med til at sikre, at Exitcirkelns frivillige har andet og mere med sig i bagagen end gode intentioner og eventuelle egne erfaringer.

Exitcirkelns seks frivilligkurser dækker samlet set over 35 timers undervisning, hvor de frivillige klædes på med viden om psykisk vold, traumehåndtering, seksualiseret psykisk vold og opnår indsigt i – samt lærer at mestre – de klassiske kognitive redskaber, der er en del af indholdet i samtalegrupperne.

Flere af Exitcirkelns frivillige – primært fagprofessionelle – har desuden deltaget i kurser om æresrelaterede konflikter og negativ social kontrol udbudt af Styrelsen for International Rekruttering og Integration (SIRI).

SUPERVISION AF FRIVILLIGE

Exitcirkelns frivillige gives på fast månedlig basis mulighed for supervision varetaget af en ekstern autoriseret psykolog.

Tilbuddet om supervision handler både om at styrke den enkelte frivillige i sit arbejde samt om at øge fagligheden og forebygge udbrændthed. Desuden giver supervisionen mulighed for at vende svære problematikker og dilemmaer i arbejdet med psykisk voldsramte.

Blandt frivillige erfaringspersoner i samtalegrupperne fremhæves det endvidere, at supervisionen er en stor hjælp i starten, hvor de skal finde frem til, hvordan de i deres nye rolle kan bruge deres egne erfaringer konstruktivt i opgaven med at hjælpe nye deltagere videre.



GRUNDANTAGELSER OG VÆRDIER I INDSATSEN

I samfundet hersker en række myter omkring psykisk voldsramte, der bl.a. handler om, at psykisk vold rammer bestemte mennesker, og at psykisk voldsramte 'bare' kan forlade den psykisk voldelige relation, hvis eller når de ønsker det.

I Exitcirklen arbejdes der ud fra fire grundantagelser, der går imod de klassiske myter. Grundantagelserne lyder:

- Psykisk vold er et universelt fænomen, der kan ramme alle slags mennesker
- Psykisk vold er lige så alvorligt som fysisk vold
- Man kan være offer og stærk på samme tid
- Der kan være mange gode grunde til, at det er vanskeligt at forlade en psykisk voldelig relation

I Exitcirkelns arbejde og i samtalegrupperne lægges der således stor vægt på anerkendelse, respekt og plads til forskellighed, hvilket samtidig betyder, at ingen stiller sig til dommere over fx om nogle oplevelser med psykisk vold kvalificerer mere til deltagelse end andre.

Værdimæssigt arbejdes der ud fra et helhedsorienteret menneskesyn, hvilket indebærer et blik for, at den psykiske vold kan inficere alle aspekter af den voldsramtes tilværelse og påvirke ind i forskellige sfærer som familieliv, sociale liv, arbejdsliv, mm.

Det konkrete arbejde med samtalegrupperne hviler på en række værdier, som udgør vedvarende fokuspunkter for arbejdet med samtalegrupperne i praksis og den måde grupperne løbende videreudvikles. Disse værdier er: Brud med hierarkier, fællesskab og empowerment.



BRUD MED HIERARKIER



FÆLLESSKAB



EMPOWERMENT



BRUD MED HIERARKIER

Et væsentligt kendetegn ved deltagerne i Exitcirkelns samtalegrupper er, at de kommer fra en psykisk voldelig relation, hvor deres situation har båret præg af, at deres position har været underordnet til udøveren af volden.

Ligeledes har de fleste deltagere erfaringer med at søge hjælp fra anden side, hvor de har oplevet at møde hierarkiske strukturer i form af fx asymmetriske magtforhold, distancering og/eller klientgørelse. Som eksempler herpå nævner deltagerne fx erfaringer fra mødet med politiet, Familieretshuset, kommunen og professionelle behandlere.

"Når du er til psykolog, så ved du godt, at du sidder foran en fagperson, som skal være professionel i det. Man har med det samme denne her afstand: Det er mig der er i stykker og det er dig, der ikke er i stykker og skal hjælpe mig. Den fornemmelse har man ikke i Exitcirklen. Man føler sig ligeværdig" (deltager)

En central værdi i Exitcirkelns arbejde og én af grundidéerne med at opstarte samtalegrupperne har været at etablere et forum, som bryder med klassiske hierarkiske strukturer, og hvor deltagerne kan få lov til at opleve et ligeværdigt fællesskab med andre, hvad end der er tale om deltagere, erfaringspersoner eller fagprofessionelle.

Ønsket om at bryde med hierarkier er indarbejdet i Exitcirkelns praksis omkring samtalegrupperne på forskellig vis. Dels gennem principperne for samtale,

som er med til at sikre, at alles erfaringer er lige meget værd, og at der ikke er nogen, der giver udtryk for at sidde med alle de rigtige svar. Dels gennem de fysiske rammer, der appellerer til deltagernes følelser af tryk og tryghed og hjemlighed.

"Samtalegrupperne kunne lige så godt have været i en eller andens dagligstue. Rummet lægger ikke op til, at: 'Nu rykker du dig fra A til B'. Det er et trykt og genkendeligt samtalerum, for vi har alle sammen siddet hjemme hos nogen med tæpper på gulvet og lys på bordet" (erfaringsperson)

Erfaringspersoners deltagelse i samtalegrupperne er i praksis også et tiltag, der fremmer værdien om at bryde med hierarkier. Da erfaringspersonerne alle har oplevet psykisk vold, repræsenterer de på den ene side deltagerne. På den anden side repræsenterer de samtidig de fagprofessionelle, da deres opgave er at assistere facilitator, ligesom de ofte kommer med uddannelsesbaggrunde, der ligger i tråd med de fagprofessionelles. På denne måde indtager erfaringspersonerne en unik position i grupperne, der bidrager til at nedbryde klassiske hierarkier.

"Det at nedbryde hierarkier er også en måde at mindske skammen på. Erfaringspersonerne bliver dem, der nedbryder hierarkier mellem fagprofessionelle og deltagere, sådan at det bliver et mere ligeværdigt fællesskab i grupperne" (daglig leder og facilitator)



FÆLLESSKAB

En anden fremtrædende værdi i Exitcirkelns arbejde med samtalegrupperne er fællesskabet.

Fællesskabet og den samhørighed, der erfaringsmæssigt opstår mellem deltagerne i grupperne, omtales som centrale redskaber i sig selv. Dette blandt andet med reference til traumeforskning, der viser, at menneskers relationer til både sig selv og andre er afgørende for at kunne komme sig over traumatiske hændelser.

”Det ved man også inden for traumeforskningen, at det der virkelig healer de der dybe ting, vi har oplevet, det er kontakten med andre mennesker. Det er relationerne” (fagprofessionel)

Samtalegrupperne fremstår som et positivt modsvar til den utryghed og ustabilitet i relationer, den psykiske vold har medført for deltagerne. Og herudover dæmper de op for den ensomhed, der anses for at være en af de mest alvorlige følgevirkninger af psykisk vold.

Ensomheden blandt psykisk voldsramte kan have mange forskellige forklaringsårsager. Dels kan ensomhed være en direkte konsekvens af den psykiske vold, hvor udøveren kontrollerer og begrænser den udsattes adgang til samvær med andre, eller det kan være, at den voldsramte isolerer sig selv fra samvær med andre grundet frygt for de konsekvenser, det måtte medføre.

Ensomhed og isolation kan imidlertid også hænge sammen med stærke følelser af skyld og skam over den situation, man som psykisk voldsramt befinder sig i, eller det kan fx slet og ret skyldes, at psykisk vold er omgærdet af tabu, hvilket gør det svært for mange at involvere andre i deres situation.

”Samtalegrupperne tog udgangspunkt i at løse hovedproblematikken, som handler om ensomhed (...) Man kurerer det jo ikke, men bare det, at du kommer ind i en gruppe, så har du allerede løst en del af problematikken” (daglig leder og fagprofessionel)

Ved at tilbyde samtalegrupper viser Exitcirklen en vej ind i et fællesskab for psykisk voldsramte. I dette fællesskab kan det blive synligt for deltagerne, at de ikke er alene om deres oplevelser og tanker, og de får samtidig stillet et rum til rådighed, hvor det er muligt at fortælle om de ting, de har oplevet, uden at redigere i deres historie.

”Der er en magi forbundet med et fællesskab. Det rykker rigtig meget. Altså det at kunne sidde i en gruppe og dele sin historie uredigeret, det er et første skridt på vej ud af en vedligeholdende psykisk voldscirkel” (daglig leder og fagprofessionel)

Adgangen til de uredigerede historier om hinanden kan erfaringsmæssigt skabe en stærk samhørighed og omsorg, som er med til at præge fællesskabet i samtalegrupperne.



EMPOWERMENT

Den sidste af de tre centrale værdier i Exitcirkelns arbejde med samtalegrupperne er empowerment. Kort fortalt er empowerment en tilgang, der handler om at sætte det enkelte menneske i stand til at handle og herigennem at modvirke afmagt og afhængighed. Empowerment dækker over et stykke indre arbejde, hvor øget viden, indsigt og selvforståelse går hånd i hånd med opnåelsen af styrken til at handle.

I samtalegrupperegi handler empowerment om at tilvejebringe viden og skabe refleksion samt at klæde deltagerne på med redskaber, de kan bruge i deres proces med at frigøre sig af den psykiske vold. Deltagerne får altså ikke opskriften på, hvad de skal gøre, men rustes til at finde frem til egne løsninger. På den måde kan det siges, at deltagerne i samtalegrupperne modtager hjælp til selvhjælp.

I Exitcirklen er der ikke krav om, at samtalegruppernes deltagere skal have brudt med den psykisk voldelige relation før opstart, og der arbejdes med respekt for, at det kan tage sin tid at finde styrken til at komme dertil. I praksis er en del af deltagerne allerede fri af relationen, når de opsøger Exitcirklen, men tilsvarende mange vurderer, at forløbet i samtalegrupperne har været medvirkende til, at de har brudt med en psykisk voldelig relation.

Ligesom erfaringspersonerne spiller en rolle i at nedbryde hierarkier i samtalegrupperne, vurderes de også at spille en vigtig rolle i at indgyde håb blandt deltagere samt i at motivere og ruste gruppens

deltagere til at træffe nogle vigtige beslutninger for sig selv. På denne måde kan erfaringspersoner bidrage til deltagernes empowerment.

”I dag er jeg frivillig her i Exitcirklen. Jeg havde det sådan, at det havde givet mig SÅ meget, så jeg ville også være med til at give noget tilbage. Jeg ved selv, hvordan de kvinder har det, som sidder der, og det at jeg kan sidde i dag og sige til dem, at der er en udvej, og det kan godt være, det ser sort ud lige nu, men at din styrke skal nok komme og alting skal nok komme, og det er en proces, og det tager tid... Altså jeg har bare lyst til at give så meget” (erfaringsperson)

Muligheden for at deltagere med tiden kan blive frivillige i Exitcirklen – hvad end det er som erfaringspersoner eller ambassadører – er imidlertid også tænkt ind i et empowermentperspektiv. At bevæge sig fra at være deltager til siden at være en, der understøtter nye deltagere i deres proces, eller bidrager til oplysning af den brede befolkning om psykisk vold, kan medføre en yderligere styrkelse af de tidligere deltagere.

”At bidrage med noget gør også rigtig meget ved mig i dag. Det kan jeg da helt klart mærke, med de grupper, vi har haft. Selvom jeg er ny [som erfaringsperson], kan jeg mærke, at du får jo også en ekstra power. Hvor er det fedt! Hvor er det dejligt, at jeg ligesom kan få hende til at se, at der ikke er noget galt med hende, og hun skal nok klare det, ikk? Det betyder rigtig, rigtig meget” (deltager)



EVALUERINGENS INDHOLD OG METODER

EVALUERINGENS METODER OG DATAGRUNDLAG

FORMÅL

Evalueringens formål har været at synliggøre virkemidler i Exitcirkelns samtalegrupper, vurdere indsatsens værdiskabelse og resultater samt komme med opmærksomhedspunkter til Exitcirkelns videre arbejde med grupperne.

METODER

Evalueringen er af summativ karakter og dækker perioden 2017-2019.

Evalueringen har benyttet mixed methods og baserer sig på følgende data:

- Observationer i samtalegrupper for unge og voksne
- Kvalitative interviews med deltagere og indsatsens centrale aktører
- Visitations- og evalueringsskemaer fra deltagere ved opstart og ophør i grupperne
- Exitcirkelns interne evalueringer og rapporter
- Dokumenter i form af undervisningsmateriale til samtalegrupper, håndbøger til frivillige, forløbsplaner, mm.

Evalueringens skriftlige evalueringer er fra perioden 2017-2019, mens evalueringens indsamling af kvalitative data er gennemført i 2019.

DATAGRUNDLAG

- 6 observationer i samtalegrupper for unge og voksne er gennemført i København.
- 12 kvalitative interviews er gennemført med fagprofessionelle (4), erfaringspersoner (4), deltagere (3) og ambassadør (1).
- I alt 139 unikke deltagere har deltaget i den skriftlige evaluering af samtalegrupper i København, Aarhus, Aalborg, Esbjerg og Odense i perioden 2017-2019 – heraf har omkring halvdelen deltaget i et enkelt forløb, mens den anden halvdel har deltaget i flere forløb.
- Omkring to tredjedele af de 139 deltagere har besvaret *både* et visitationsskema (baseline) og et evalueringsskema (afslutning) – graferne i resultatafsnittet er således baseret på før- og eftermålinger blandt ca. 86 deltagere.



OM DELTAGERNE

PSYKISK VOLD OG NEGATIV SOCIAL KONTROL



SOCIALFAGLIG DEFINITION AF PSYKISK VOLD

I 2018 udarbejdede Lev Uden Vold – med inddragelse af fagpersoner på feltet - en socialfaglig definition af psykisk vold. Exitcirklen tilslutter sig denne definition og bidrog til Lev Uden Volds arbejde med definitionen ved at komme med input til dens form og indhold.

”Psykisk vold i nære relationer er gentagne handlinger, som nedgør, ydmyger, krænker, manipulerer, truer eller isolerer. Handlingerne kan ske i affekt eller være planlagte og have til formål at kontrollere eller begrænse den voldsudsattes livsudfoldelse”

KILDE: LEV UDEN VOLD (2018)

NEGATIV SOCIAL KONTROL

Negativ social kontrol handler om handlinger, styring, kontrol eller sanktioner, der i væsentlig grad hæmmer eller begrænser den enkeltes livsudfoldelse, adfærd, valg og rettigheder. Det kan fx være kontrol eller restriktioner i forhold til livsstil, fritidsaktiviteter, sociale relationer, valg af kæreste og ægtefælle eller retten til at bestemme over egen krop.

KILDE: NATIONAL HANDLEPLAN FOR FOREBYGGELSE AF ÆRESRELATEREDE KONFLIKTER OG NEGATIV SOCIAL KONTROL (2016)

SAMTALEGRUPPERNES DELTAGERE

MANGFOLDIGHED OG DIVERSITET I GRUPPERNE

Sammensætningen af deltagere i samtalegrupperne afspejler i høj grad det forhold, at psykisk vold er et universelt fænomen, som kan ramme alle.

Samtalegrupperne består således af:

- Deltagere med forskellige køn
- Deltagere i forskellige aldre
- Deltagere med forskellig etnicitet
- Deltagere med forskellig uddannelse og beskæftigelse
- Deltagere som er udsat for psykisk vold af forskellige kategorier af udøvere
- Deltagere der står midt i den psykiske vold, og deltagere der er kommet på den anden side (eventuelt efter ophold på krisecenter)
- Deltagere der har forskellige erfaringer med psykisk vold, og hvor nogle oplever den psykiske vold i kombination med andre voldsformer, som fx fysisk vold og seksuel vold.

Fælles for alle samtalegruppernes deltagere er imidlertid, at de er – eller har været - udsat for traumatiske oplevelser i form af psykisk vold i nære relationer, hvad enten det er i parforholdet, ægteskabet eller i familien.

USIKKERHED VED OPSTART

Mange deltagere har skullet tage tilløb til opstart i en samtalegruppe. Det skyldes først og fremmest, at de oplever en stor forvirring omkring deres situation.

Ved kontakten til Exitcirklen reagerer deltagerne typisk på en knude i maven eller oplevelser af at være på 'konstant overarbejde' eller at 'gå på æggeskaller'. Men de er ofte i tvivl, om deres oplevelser kan betegnes som psykisk vold, og da volden for mange er blevet en normaliseret del af deres hverdag, føler de sig også tit usikre på, om deres oplevelser har en alvorsgrad, der legitimerer at opsøge hjælp.

En faktor, der også kan spille ind på usikkerheden ved opstart, handler om manglende erfaring med gruppekonceptet og deraf følgende tvivl om de vil komme til at trives med dette.

"Tanken om at jeg skulle sidde og snakke med fremmede mennesker om, hvad der lå mig helt på sinde, det var så grænseoverskridende, og det var så frygtindgydende. Men da man så kom ind ad døren... Det var SÅ befriende" (deltagere)

Af yderligere forklaringsfaktorer bag usikkerheden nævner både deltagere og fagprofessionelle, at mange deltagere frygter at blive mødt med manglende forståelse for psykisk vold og alvoren i deres situation, hvilket de har mødt i andre sammenhænge, hvor de har opsøgt hjælp.

KENDSKAB TIL EXITCIRKLENS SAMTALEGRUPPER

Deltagerne opnår kendskab til Exitcirkkens samtalegrupper på forskellig vis. Nogle få bliver gjort opmærksomme på samtalegrupperne gennem fagpersoner, som fx psykologer eller medarbejdere på krisecentre, men langt de fleste hører om Exitcirkkens tiltag for psykisk voldsramte gennem medier og sociale medier – eller ved målrettet at søge efter viden og hjælp på nettet.

Mange deltagere opnår imidlertid også kendskab til Exitcirkkens samtalegrupper via mund-til-mund. Det kan fx være, når tidligere deltagere anbefaler grupperne til andre, eller når nogen, der har hørt om Exitcirkkens arbejde, fortæller om det til personer, de vurderer kunne have gavn af tilbuddet.

Exitcirklen har således formået løbende at udvide tilbuddet om samtalegrupper alene på baggrund af hjemmeside, profiler på sociale medier og ved hjælp

af Exitcirkkens deltagere, frivillige, bestyrelse og ambassadører, der alle taler varmt om tilbuddet.

Exitcirkkens universelle tilgang til vold, sammenholdt med en stor diversitet i frivilligruppen og det faktum at kendskabet til grupperne primært spredes via mund-til-mund, afspejles også blandt deltagerne. Samtalegrupperne er sammensat af deltagere med blandet etnicitet, hvilket indikerer at Exitcirklen har opnået både kendskab og credibility blandt majoritets- og minoritetsdanskere.

At Exitcirkkens direktør og kendte ansigt udadtil er Sherin Khankan, må med stor sandsynlighed også tilskrives en betydning for, at Exitcirklen er lykkedes med at skabe et tilbud, der appellerer på tværs af etnicitet. Dette både med henvisning til Sherins egen etnicitet og hendes øvrige arbejde for rummelighed og bekæmpelse af patriarkalske strukturer i samfundet.



”MAN ANKOMMER, NÅR MAN ANKOMMER”

I Exitcirkelns samtalegrupper arbejdes der ud fra et motto, som rummer en anerkendelse af, at det kan tage lang tid at erkende, at man har været udsat for psykisk vold og at blive klar til at forlade og/eller at komme sig ovenpå en psykisk voldelig relation. Der er altid tale om en individuel proces uden drejebog eller facit.

”Vi har jo et motto, der hedder: ‘Man ankommer, når man ankommer’, og det vil sige, at deltagerne kan være ret forskellige steder. Men kendetegnet for alle er jo, at de er meget mærkede af, at de har været igennem psykisk vold” (erfaringsperson)

I samtalegrupperne har deltagerne autonomi. Der er plads til, at de kan udvikle sig i deres eget tempo, og til at de byder ind med erfaringer og refleksioner i det tempo, de føler sig klar. Det er noget, deltagerne sætter stor pris på, da de befinder sig i forskellige steder i deres proces, og mange har brug for at lytte til andres historier, før de finder modet til at dele deres egen.

”Der er okay plads til, at du behøver ikke sige noget hver gang. Der er andre, der er lidt mere fremme end dig i deres processer, og de kommer med noget, og så begynder man så stille og roligt at kunne mærke sig selv” (deltager)

Mange deltagere oplever, at der ikke er tale om en lineær udviklings- eller erkendelsesproces, når de er startet i samtalegrupperne. Der kan være mange svære

følelser forbundet med det selvarbejde, der følger med deltagelsen. Der kan således komme op- og nedture undervejs. For nogle er det en kamp bare at møde op og lytte, og erkendelsen af at have været udsat for psykisk vold kan opleves så voldsom, at det er svært at tage viden og redskaber ind allerede under det første forløb. Afhængigt af hvor deltagerne befinder sig i deres proces, kan de derfor have brug for at deltage i flere forløb.

”Efter det første forløb, var jeg sådan: ‘Hvad skal jeg så gøre? Der er jo ikke noget, der er løst’. Jeg gik helt i panik (...) Det var først da jeg fortsatte i andet forløb, at jeg fik roen med: ‘Det her kan ikke bare blive løst fra den ene til den anden dag. Det er okay, det tager sin tid, og jeg ligesom kan se fremskridt på, at jeg får det bedre, og at jeg får sat nogle grænser” (deltager)

I Exitcirklen kan psykisk voldsramte deltage i op til fire forløb. Det benytter de færreste, men omkring halvdelen deltager i mere end ét forløb, hvad end dette er fortløbende eller med pauser mellem forløbene.

”At komme sig over langvarig, subtil og systematisk vold er ikke et hurtigt fix...” (deltager)

Efter hvert forløb evalueres deltagernes situation og behov for at fortsætte. De fleste stopper, når de føler sig robuste nok og klar til at komme videre. Men der kan også være deltagere, der fx vælger at fortsætte i individuel terapi eller som pludselig skal på krisecenter.

EFTERGRUPPE – ET NYSTARTET INITIATIV

En 'eftergruppe' er en ugentlig samtalegruppe, der er åben for tidligere deltagere og har fokus på temaer forbundet med livet efter psykisk vold.

Eftergruppen er et nystartet initiativ, der er opstartet på foranledning af en tidligere deltager, der havde oplevet et stærkt fællesskab i en samtalegruppe, der var nået til vejs ende. På samme måde kan man forestille sig, at eftergruppen kan imødekomme et behov hos andre deltagere, som er robuste nok til at afslutte deres forløb i samtalegrupperne, men som i forbindelse med afslutningen oplever et tomrum og gerne vil holde fast i det stærke fællesskab, de netop er blevet en del af. Samtidig imødekommer eftergruppen et muligt behov for at sikkerhedstruede fortsat kan mødes på en anonym lokation.

"Der er mange, der siger, at de er klar til at gå videre, men nogle gange så er det, der holder dem tilbage, at de får en trykthed i det netværk. Selv når de er kommet på den anden side og føler: 'Okay, nu har jeg bearbejdet rigtig meget, jeg kan godt stå alene nu', så er det vigtigt at have det der netværk, der stadigvæk kender til det [den psykiske vold]. At kunne holde forbindelsen til nogen, man er blevet tætte med" (daglig leder og fagprofessionel)

Set fra et ressourcemæssigt perspektiv kan man forestille sig, at eftergruppen er et hensigtsmæssigt tiltag for Exitcirklen, da det fx kan være med til at afholde deltagere fra at fortsætte i forløb alene for

fællesskabets skyld. På denne måde kan eftergruppen altså være med til at sikre, at der hele tiden frigives nye pladser i samtalegrupperne, så flest mulige psykisk voldsramte kan få hjælp.

"Det var faktisk fordi, at deltagerne syntes, at der var et hul, når de var færdige. At de havde haft så meget gavn af at være en del af den gruppe og det fællesskab, som de så savnede. Og som de ikke bare kunne slippe brat" (erfaringsperson)

På nuværende tidspunkt er eftergruppen drevet af tidligere deltagere, der tog initiativet og nu er frivillige i Exitcirklen. I dag er fagprofessionelle koblet til gruppen, og de fagprofessionelle har bidraget ved at udarbejde en model, som eftergruppen kan vælge at følge, hvis der ønskes en struktur på møderne. Modellen er bygget op omkring en række temaer, som vurderes relevante at tale om for de tidligere deltagere.

"Det er rigtig rart, at det egentlig startede med, at det er brugerne selv, der var sådan: 'Vi kunne godt tænke os at se hinanden igen, fordi her er der skabt et rum, hvor vi føler, vi kan snakke sammen'" (erfaringsperson)

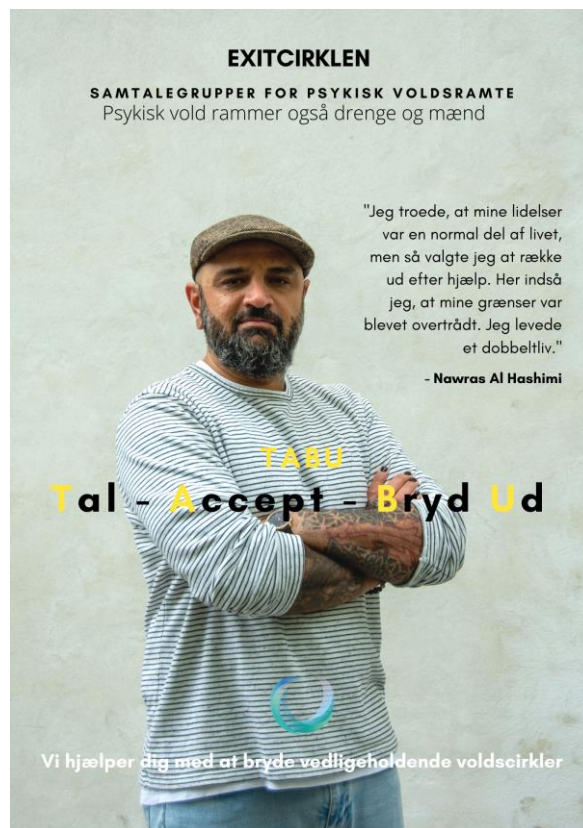
DRENGE OG MÆND KAN OGSÅ VÆRE UDSAT FOR PSYKISK VOLD

Samtalegrupper og individuelle forløb i Exitcirklen er også for drenge og mænd. Exitcirklen har således både erfaringer med at afholde samtalegrupper kun for mænd, ligesom der tilbydes blandede gruppeforløb, hvor mænd og kvinder deltager sammen. Forløb for mænd og blandede grupper tilbydes dog indtil videre kun i København.

Selvom Exitcirklen med jævne mellemrum får henvendelser fra mænd, er der i samtalegrupperne en stor overrepræsentation af kvinder. Denne skæve fordeling ligger i tråd med forskning, der viser, at flere kvinder end mænd er udsat for psykisk vold.

I den kommende periode vil Exitcirklen arbejde for at udvide kendskabet til tilbuddet om samtalegrupper blandt mænd – og herunder udforske om der skal justeres i forløbene, så de i højere grad imødekommer mænd og matcher mændenes behov bedre. Det kan både være større justeringer og mindre justeringer, som fx at rette opmærksomheden mod, at der bruges eksempler, som tager afsæt i både kvinder og mænds oplevelser.

Billedet til højre er et eksempel på det materiale, som Exitcirklen har fået udviklet til at udbrede kendskabet til samtalegrupperne blandt mænd.



"Ofte taler vi jo til kvinder, og der skal vi fx lige vænne os til at have eksempler med, hvor det er kvinden, der udøver. Så på den måde er det jo også nyt" (daglig leder og fagprofessionel)

SAMTALEGRUPPERNES VÆRDISKABELSE

DELTAGERNES VURDERING AF FORM, RAMMER OG INDHOLD

Deltagerne beskriver det som positivt, at tilbuddet om samtalegrupper er **gratis**, at der **ikke er venteliste** samt at Exitcirklen **tilbyder individuelle forløb**, hvis det skulle vise sig, at man af forskellige årsager ikke trives i en gruppe. Således imødekommer Exitcirklen væsentlige barrierer for at opsøge hjælp og starte i en gruppe.

"Det var rart, at der også var mulighed for individuelle samtaler. Hun sagde: 'Jeg synes, du skal gå i gruppe, men vi giver det lige en chance. Og hvis du kan mærke... så tager vi det individuelle'. Det var MEGET betryggende, at der er de her forskellige muligheder" (deltager)

Deltagerne forbinder samtalegrupperne med **rummelighed, trykthed og ro**. Her fremhæver de den varme, man mødes med, de fysiske rammer, som er uformelle og hjemlige, og den gode stemning der understøttes af te, levende lys, mm.

"Altså der er masser af kærlighed og altid åbne arme og en åben dør og en åben telefonlinje" (erfaringsperson)

Oplevelsen af at samtalegruppernes frivillige er **tilgængelige** både telefonisk og via sociale medier, samt viden om at der i Exitcirklen altid er en åben dør har også en stor betydning for deltagerne.

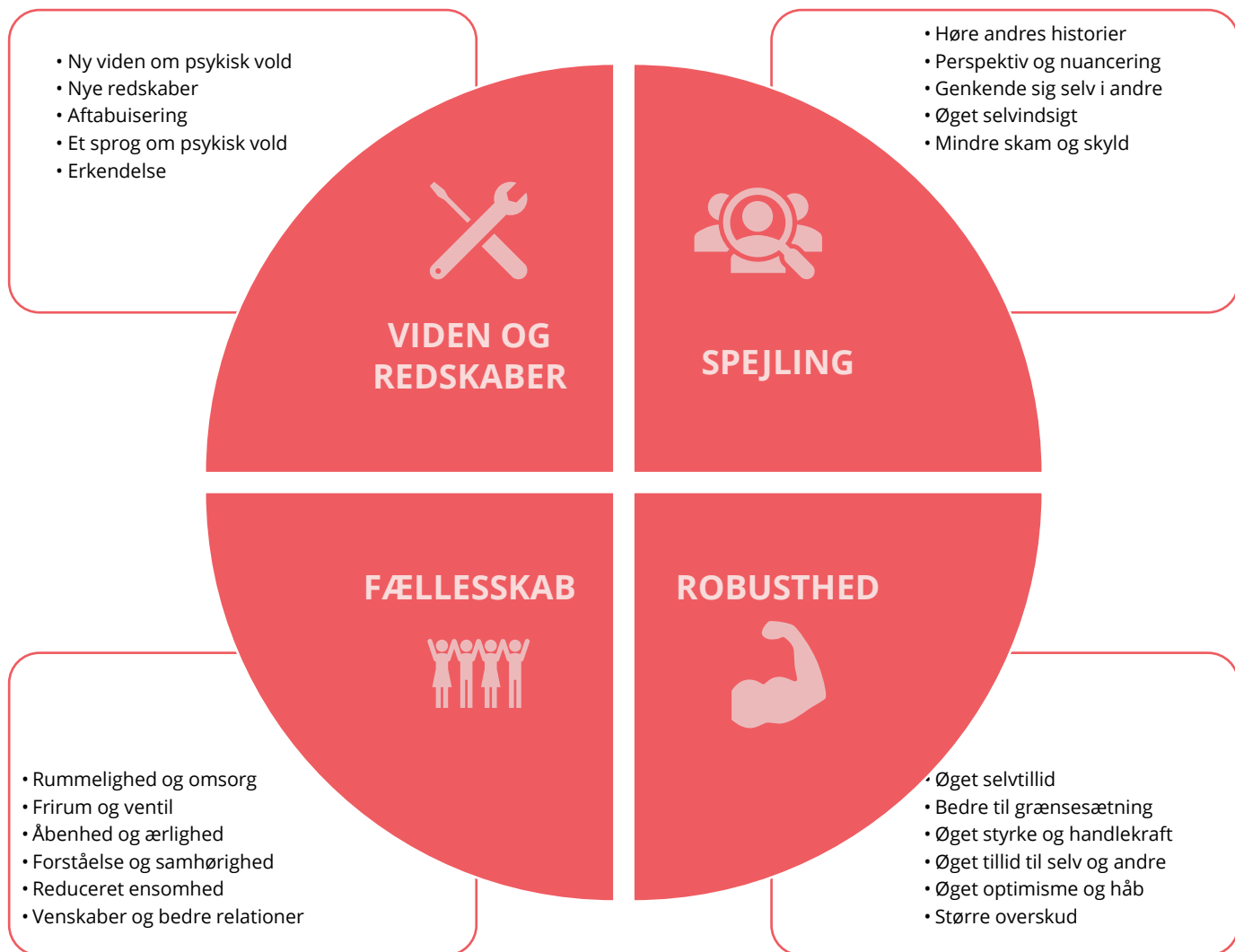
Den **faste og forudsigelige struktur** på møderne er med til at dæmpe deltagerens nervøsitet, og de er glade for den måde, der på møderne veksles mellem viden, redskaber og øvelser. Deltagerne oplever samtidig altid grupperne som **inkluderende** og **gode til at tage imod** nye deltagere, hvilket har betydning for oplevelsen af samtalegrupperne som et rum, hvor man **tør åbne sig op og være sårbar**.

Deltagelsen af erfaringspersoner i samtalegrupperne er også noget deltagerne sætter stor pris på. De oplever det som vigtigt, at frivillige og fagprofessionelle trækker på **egne og autentiske erfaringer** med psykisk vold.

"Jeg er rigtig glad for den psykolog, jeg også kommer hos. Men det meste af hendes viden har hun fra bøger og fra universitetet og fra erfaring med andre, hvor at i Exitcirklen der bygger det også på en faglighed, men de har også været igennem det. Så det er nemmere at tro på, at man selv kan komme et sted hen, hvor den psykiske vold ikke betyder så meget mere for alt, hvad man gør" (deltager)

Tilgangen til deltagerne er også et forhold, der tillægges værdi. Det har en positiv betydning, at man i samtalegrupperne **ikke bliver mødt med medlidenhed**, men bliver behandlet som 'alle andre'. Det betyder også, at der er **forventninger** til en, som fx at prioritere møderne og at tage sine hjemmeopgaver alvorligt. Det er **'virkelig hårdt, men virkelig dejligt'**.

MODEL OVER SAMTALEGRUPPERNES VÆRDISKABELSE





VÆRDISKABELSE: VIDEN OG REDSKABER

Det primære indhold i samtalegrupperne er at give deltagerne viden og redskaber, der kan hjælpe dem til at bryde ud af den cirkel af psykisk vold, de befinder sig i, og/eller til at bearbejde følgevirkningerne af den psykiske vold, de tidligere har oplevet. Dette er en særlig form, som klæder deltagerne på til at hjælpe sig selv og finde egne løsninger og er derfor også en form, som deltagerne skal lære at kende.

"I starten kunne jeg ikke forstå det der med, at man ikke fik rådgivning (...). Det var sådan "Okay, hvad skal jeg så, hvis hun ikke kan fortælle mig, hvad jeg skal gøre?". Altså det der med at arbejdet kommer jo fra dig af" (deltager)

Når deltagerne kender formen, oplever de imidlertid et stort udbytte af den viden og de redskaber, de får kendskab til i gruppen. De oplever, at den teoretiske viden åbner op for samtale, og de fremhæver i særlig grad redskaber som den kognitive diamant, medfølelse, breve, livshistorier og landkort, som redskaber, der har været effektive i deres erkendelsesproces, og endvidere har hjulpet dem til at forstå og håndtere deres følelser.

"Noget af det, der har hjulpet mig allermest, har nok været landkortet, vi lavede over livshistorierne. Det har givet mig et rigtig godt overblik over: Hvad har jeg med mig? Hvad er mine sårbarhedsfaktorer? Hvad er de udløsende faktorer? Hvad er min sikkerhedsadfærd, og hvad er det, jeg kan gøre for at ændre denne her cirkel eller voldsspiral" (deltager)

Deltagerne fortæller, at virkninger de har oplevet, som følge af modtagelsen af viden og redskaber, fx har været, at de er blevet bedre i stand til at skelne mellem følelser, i mindre grad dømmes sig selv, er blevet bedre til at stå op for sig selv og sætte grænser, osv.

"Jeg synes klart, at redskaberne er en vigtig del af det. Så lærer man også at håndtere, hvad man føler i stedet for blot at finde ud af, at man ikke er alene med det. Uden redskaberne ville man nok ikke komme ud af Exitcirklen med en følelse af, at: Nu kan jeg godt klare verden" (deltager)

Viden og redskaber erhvervet i samtalegrupperne – sammen med principperne for samtale – har været yderst anvendelige for deltagerne i praksis. Ikke kun i forholdet til sig selv og relationen til udøveren, men også i andre relationer, som fx familie og venner.

"Jeg fortæller nu veninder, at jeg ikke ønsker at blive dømt og modtage gode råd. Det kan være ubehageligt at få andres vurderinger, fordi de taler ud fra deres verden. Det har kunnet reetablere nogle relationer, og jeg har også brugt det med min familie faktisk. Så det har været et virkelig godt redskab" (deltager)

Deltagerne har oplevet, at psykisk vold er så tabubelagt, at de tidligere har manglet ord til at forklare om det, de har oplevet. Her peger de på, at den nye viden og redskaberne har givet dem et sprog for det, der ellers ikke kan tales om.



SPEJLING

Deltagerne i samtalegrupperne fortæller på skift deres livshistorier til hinanden. Det giver deltagerne mulighed for at sætte ord på deres oplevelser og fortælle deres historie sammenhængende og uredigeret. Samtidig giver det de øvrige deltagere en unik mulighed for at spejle sig i hinandens historier og erfaringer.

”Deltagernes mod og tillid til at dele livshistorier og erfaringer har været noget af det mest centrale for mig. Det var det som gjorde, at jeg omsider selv kunne se det mest skamfulde, grænseoverskridende og tabubelagte i øjnene – sige det højt, ikke mindst sige det højt for mig selv” (deltager)

At lytte til – og spejle sig i – hinandens livshistorier og øvrige fortællinger skaber, ifølge deltagerne, basis for nogle helt grundlæggende erkendelser, som fx at de er udsat for psykisk vold, at de ikke er alene om deres oplevelser, at det ikke er dem, der er noget galt med, og at de ikke selv er skyld i at være psykisk voldsramte.

”Med psykisk vold følger jo isolationen og skammen. Så det at dele sine historier og erfaringer med andre og opdage, at du ikke er alene om det... At det ikke er din skyld... I det hele taget at få sagt det... Man får jo ofte mundkurv på af den, man er sammen med” (deltager)

Mange deltagere fortæller om den skyld og skam, de som psykisk voldsramte oplever. De oplever ofte at skulle forklare sig overfor andre, der ikke kan forstå,

hvorfor de ikke bare forlader den usunde relation. Når deltagerne hører de andre deltageres genkendelige historier, oplever de imidlertid en omsorg for hinanden, som de med tiden også bliver i stand til at rette mod sig selv. Vurderingen af, at de andre deltagere er uden skyld i deres situation får også indflydelse på deltagernes vurdering af egen situation og på den måde fungerer de andre deltagere som et spejl.

”Lige med det her, er det enormt godt at være i gruppe, fordi man får den her genkendelsesting med hinanden, som man ikke får ved en psykolog” (deltager)

At spejle sig i de andre deltagere kan også handle om at finde perspektiv, nuancer og inspiration i de andre deltageres fortællinger om, hvordan de har håndteret deres situation og helingsproces. Her er særligt erfaringspersonernes historier værdifulde, da de er langt fremme i processen, men inspirationen kan også komme fra andre deltagere, der er nået længere i deres proces eller som har grebet situationen anderledes an, end man selv ville have tænkt. Det kan også være, når deltagerne får lyst til at afprøve nogle af de redskaber, som har vist sig virksomme for andre deltagere.

”Den råstyrke jeg søger, den kommer jo fra de kvinder, som står på den anden side og siger: ”Det kan godt lade sig gøre. Det er hårdt og tager tid, men jeg kunne”. Det er jo det, man helst vil spejle sig i” (deltager).



FÆLLESSKAB

Som observatør er det bemærkelsesværdigt, hvor hurtigt der opstår fællesskab, fortrolighed og samhørighed mellem deltagerne i samtalegrupperne.

”Det kognitive er ikke det primære for alle, men det handler om at møde nogen, man kan spejle sig i og opleve samhørighed sammen med. Det er det, jeg synes er vores absolut stærkeste og vigtigste redskab” (daglig leder og fagprofessionel)

Deltagerne beskriver alle det uvurderlige i at møde andre, der har været udsat for psykisk vold. At være ‘i samme båd’ skaber – sammen med løftet om tavshed om hvad man hører i gruppen – en tryghed, som baner vejen for, at deltagerne tør åbne sig op for hinanden og fortælle ærligt om, hvordan de har det. På denne måde bliver samtalegrupperne hurtigt til en ventil og et frirum for deltagerne, hvor de ikke skal forklare og forsvare sig.

”Det har betydet meget at kunne spejle mig i de andres historier. Det har betydet utrolig meget at møde nogen, der forstår fuldstændig, hvordan jeg har det. Samhørigheden og forståelsen har fået mig til at turde være sårbar. Jeg har ikke skullet forsvare og forklare mig” (deltager)

Når deltagerne skal beskrive fællesskabet i samtalegrupperne, bruger de ord som rummelighed, tillid, varme, empati, omsorg og næstekærlighed.

Deltagerne beskriver alle den ensomhed, der har været forbundet med at være psykisk voldsramt. De beskriver også, at de med samtalegrupperne har oplevet at træde ind i et fællesskab, som har betydet, at de ikke længere føler sig alene på samme måde som før. Deltagerne i gruppen er opmærksomme på hinanden og drager omsorg for hinanden ved at spørge ind til vigtige begivenheder og milepæle, og det beskrives, hvordan de savner hinanden under fravær og ferieperioder.

”Denne her fornemmelse af, at man føler sig ikke så meget alene, giver noget mentalt råstyrke, som jeg tror, man skal søge længe efter for at finde alene. Så på trods af, at det er et medlemskab, man virkelig ikke vil have, så er det dejlig varmt” (deltager)

For nogle bliver samtalegrupperne også en indgang til varige venskaber, der rækker ud over forløbet i samtalegrupperne, mens andre fortæller hvordan fællesskabet i grupperne har været med til at mindske den distance, de har opbygget til omverdenen. Fx fortæller en deltager, at hun med afsæt i fællesskabet i Exitcirklen er blevet bedre i stand til at tackle dét at have en tung historie i relationen til andre mennesker.

”Før troede jeg, jeg var ødelagt for evigt. Nu ved jeg, at det ikke passer. Det er stadig hårdt, men nu er jeg ikke alene mere” (deltager)



ROBUSTHED

Der er bred enighed blandt deltagerne om, at forløbet i samtalegrupperne har været med til at gøre dem mere robuste – og nogle omtaler endda deres tid i Exitcirklen som 'livsreddende'.

"Det har været livsreddende for mig, og jeg føler også, at det er det for mange andre" (erfaringsperson)

Ikke alle deltagere føler, at de når helt i mål i forløbet, hvilket blandt andet hænger sammen med, hvor mange forløb, de har deltaget i. Men alle føler, at de står væsentligt stærkere på grund af forløbet, og at de har fået redskaber med sig, som de kan bruge fremadrettet.

"Og det som Exitcirklen jo hedder er exit: At gå ud af den cirkel, det er. Og det har jeg så endelig kunnet gøre, føler jeg. Så for mig har den levet op til sit navn" (erfaringsperson)

For nogle har forløbet betydet, at de har fundet modet og kræfterne til at forlade en psykisk voldelig relation. For andre har det betydet, at de har taget de første vigtige skridt, og for andre igen har det betydet, at de har genfundet fodfæste og nu føler sig mindre udsatte og skrøbelige. De står stærkere.

Flere deltagere beskriver ved opstarten i samtalegrupperne sig selv som værende 'fastlåste' og 'klemte' og som 'stille mus'. En deltager følte, at hun havde 'mistet sin stemme'. Alle beretter de om, hvordan de gennem forløbet er blevet bedre til at mærke sig selv, passe på sig selv, træffe beslutninger på egne vegne og

stå fast herpå. De får selvtilliden og deres dømmekraft tilbage, og får styrket deres handlekraft og oplevelsen af at have selvbestemmelse over deres eget liv. Nogle oplever også, at den øgede selvtillid forplanter sig som en øget tillid til andre og til fremtiden, og flere oplever, at jo mere de åbner sig op og viser deres sårbarhed, jo mindre fylder deres oplevelser af skyld og skam.

"Jeg føler mig gladere og mindre træt. Og stærkere. Da den voldelige relation sluttede, havde jeg en følelse af, at jeg ikke kunne gøre noget. Nu kan jeg slet ikke genkende den følelse mere" (deltager)

Deltagerne fortæller også om, at den øgede robusthed kommer til udtryk ved, at de igen begynder at kunne mærke glæde og får overskud til at gøre ting, de ellers ikke har magtet. De beskriver, at deres tanker er blevet mindre kaotiske, og at de oplever at hvile mere i sig selv.

"Exitcirklen har været med til at forme mig og også til at være stærk til at kunne komme ud på den anden side. Jeg har aldrig forstået, hvad det betød at komme ud på den anden side. Nogle gange var der jo nogen, som var kommet ud på den anden side, hvor jeg tænkte: Jamen hvad vil det sige at komme ud på den anden side? Men nu forstår jeg!" (erfaringsperson)

Selvom en del af deltagerne følger individuelle terapeutiske forløb sideløbende i andet regi, føler ingen sig i tvivl om samtalegruppernes bidrag til deres fremgang. De oplever her, at samtalegrupper og terapi supplerer hinanden og bidrager med forskellige ting.

RESULTATER

PROGRESSION BLANDT DELTAGERE

I det følgende præsenteres resultater vedrørende progressionen for deltagerne i samtalegruppeforløb.

Resultaterne er baseret på enslydende før- og eftermålinger. Deltagerne udfylder således ved opstart i samtalegrupperne et evalueringsskema, og det samme gør de ved ophør af forløb.

For at give et retvisende billede af deltagernes progression er det kun de deltagere, som har deltaget i både før- og eftermåling, der indgår i præsentationen af resultaterne. Det drejer sig om ca. 86 deltagere. For de øvrige deltagere gælder det, at en del har misset besvarelsen af eftermålingen. Derfor er der på det seneste indført en ny praksis, som har til formål at sikre, at besvarelsen af eftermålingen huskes og prioriteres af deltagerne.

I læsningen af resultaterne skal det bemærkes, at der er en overvægt af deltagere, der har indgået i et enkelt forløb. Det kan have betydning for resultaterne, da det kan være udtryk for, at det er de mest robuste deltagere, som har haft brug for en mindre indsats, der har svaret. Men det kan også omvendt betyde, at det er deltagere, som har brug for en længerevarende indsats, men endnu kun har taget de første spæde skridt, der har svaret. I begge tilfælde vil det betyde, at resultaterne, som de fremstår i afsnittet om effekter, risikerer at underrapportere de egentlige effekter.

I forlængelse af ovenstående kan det bemærkes, at datagrundlaget ikke har været stort nok til at drage

konklusioner, der relaterer til antallet af forløb deltagere har indgået i. Man kunne fx formode, at deltagere, der deltager i flere forløb, vil have haft det mest sårbare udgangspunkt og dermed opleve størst progression i forløbet, men en sådan hypotese kan ikke efterprøves med de data, der har været tilgængelige.

Et sidste metodisk forbehold er, at en del deltagere giver udtryk for at benytte sig af individuel terapi udenfor Exitcirklen og muligvis også benytter andre hjælpetilbud, som kan bidrage til deres robusthed og oplevede progression i perioden. Da der ikke foreligger data herom, er det ikke muligt at undersøge, hvordan dette spiller ind på deltagernes progression, ligesom det ikke er muligt at isolere effekten af samtalegrupperne.

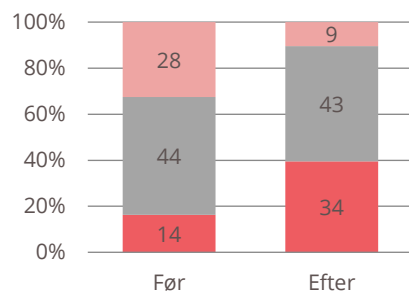
Med afsæt i ovenstående skal dette afsnit primært læses som en indikator for effekten af forløbet. Overordnet om resultaterne kan det dog siges, at de alle peger i retning af en positiv effekt for deltagerne af at deltage i samtalegrupperne. Dette særligt for områder som fx humør og energi, oplevet ensomhed, oplevelser af skyld og skam, negative og nedvurderende tanker om sig selv, livslyst mv.

” Efter forløbet i Exitcirklen har jeg ikke længere mareridt, og jeg har fået nogle redskaber til at forstå psykisk vold. Jeg har ikke længere min skyld og skamfølelse. Vigtigst af alt, så har jeg lært, at jeg ikke er alene, og jeg har lært at stole på min egen dømmekraft igen” (deltager)

EFFEKT AF INDSATSEN I SAMTALEGRUPPER [I]

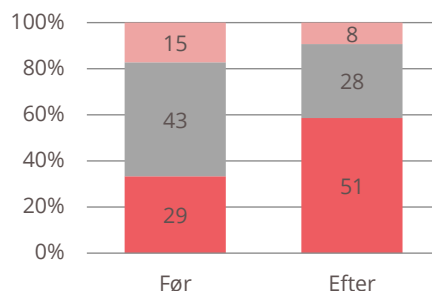
Deltagere i samtalegrupper har ved opstart og afslutning af deres samlede forløb vurderet, hvordan de har haft det de sidste 2 uger. På områderne **humør, energi, appetit, søvnbesvær, appetit og stress** er der sket positiv udvikling under forløbet.

Har du følt dig trist til mode/ked af det?



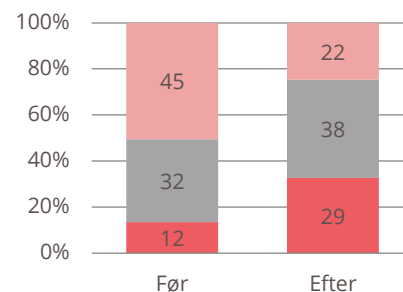
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt dig irriteret/vred?



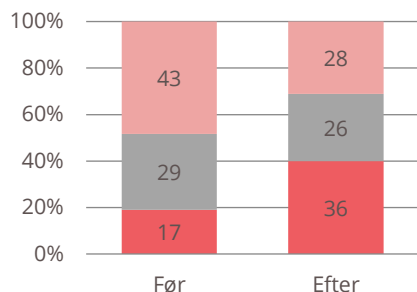
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet nedsat energi?



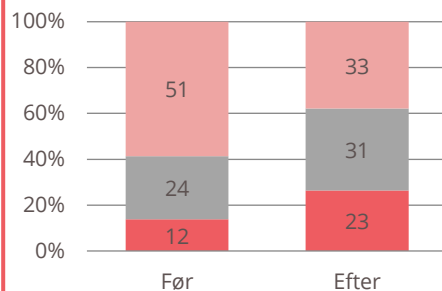
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du haft besvær med at sove om natten?



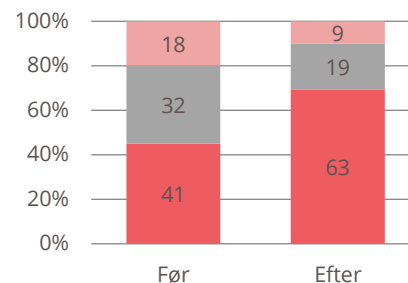
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt dig stresset?



■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet nedsat appetit?



■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

EFFEKT AF INDSATSEN I SAMTALEGRUPPER [II]

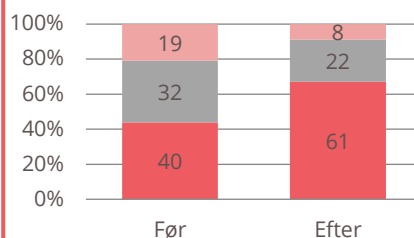
Deltagere i samtalegrupper har ved opstart og afslutning af deres samlede forløb vurderet, hvordan de har haft det de sidste 2 uger. På områderne **skole, overskud til rutineprægede aktiviteter, hukommelse, sikkerhed, vagtsomhed og mareridt** er der sket en positiv udvikling under forløbet.

Har du oplevet ikke at kunne passe dit arbejde eller din skole?



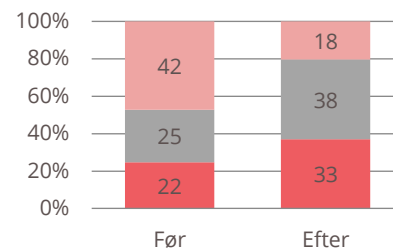
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet ikke at kunne udføre rutineprægede aktiviteter?



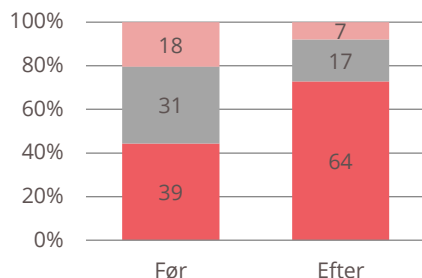
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet hukommelses- og/eller koncentrationsbesvær?



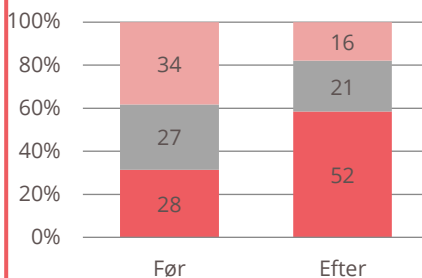
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt dig bange/sikkerhedstruet?



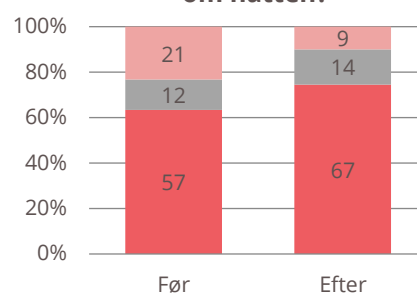
■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet øget vagtsomhed/årvågenhed?



■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden
■ På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du haft tilbagevendende mareridt om natten?

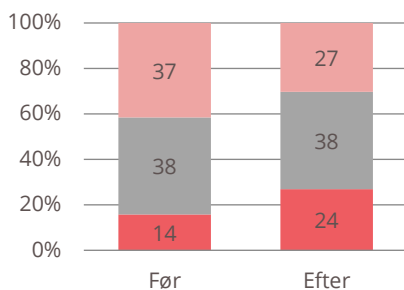


■ Det meste af tiden/hele tiden
■ Omkring halvdelen af tiden

EFFEKT AF INDSATSEN I SAMTALEGRUPPER [III]

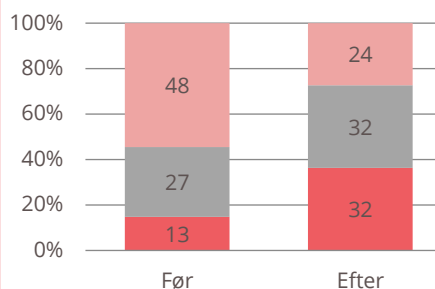
Deltagere i samtalegrupper har ved opstart og afslutning af deres samlede forløb vurderet, hvordan de har haft det de sidste 2 uger. På områderne **tillid til sig selv og til fremtiden, tillid til egen dømmekraft, følelsesliv, oplevelse af selvbestemmelse og livstilfredshed** er der positiv udvikling under forløbet.

At have tillid til egne evner?



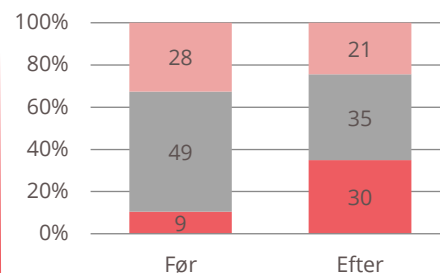
■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At stole på din egen dømmekraft?



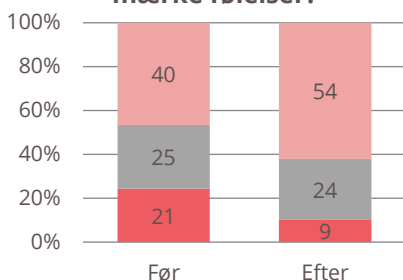
■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At have kontrol og selvbestemmelse over dit eget liv?



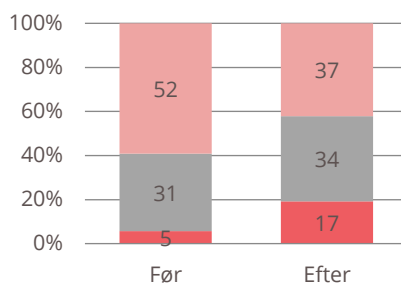
■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At have nedsat følelsesliv/svært ved at mærke følelser?



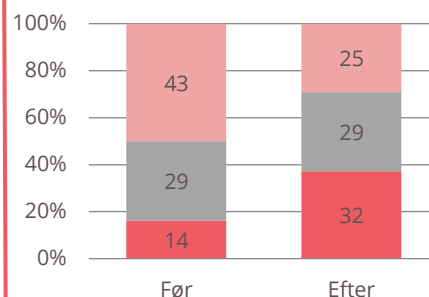
■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At leve det liv, du ønsker?



■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

At have tillid til fremtiden?

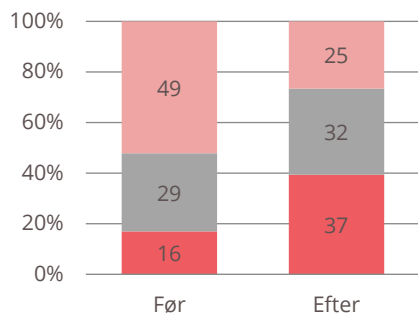


■ I mindre grad/slet ikke
■ I nogen grad
■ I meget høj grad/høj grad

EFFEKT AF INDSATSEN I SAMTALEGRUPPER [IV]

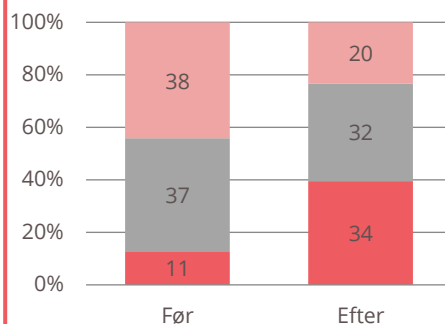
Deltagere i samtalegrupper har ved opstart og afslutning af deres samlede forløb vurderet, hvordan de har haft det de sidste 2 uger. På områderne **ensomhed, håbløshed/magtesløshed/hjælpeløshed, livslyst, livskvalitet og negative tanker om sig selv** er der positiv udvikling under forløbet.

Har du følt dig ensom?



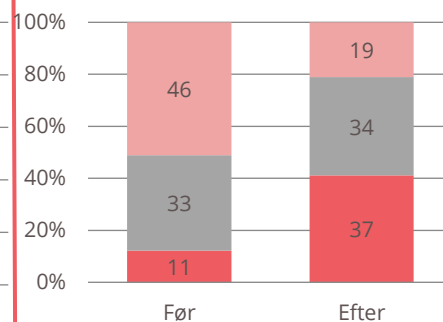
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet at have negative og nedvurderende tanker om dig selv?



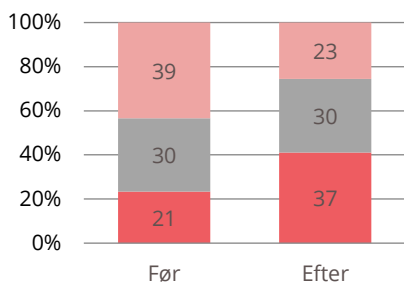
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?



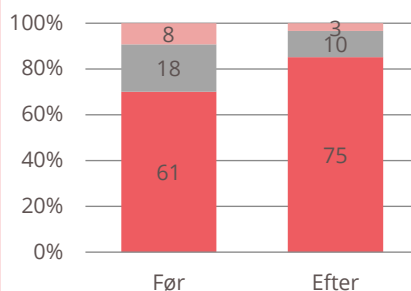
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet følelsen af håbløshed/magtesløshed/hjælpeløshed?



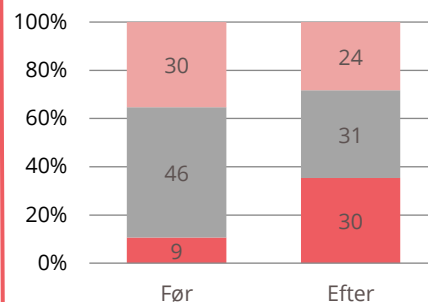
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt, at livet ikke var værd at leve?



- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

At have livskvalitet?



- I mindre grad/slet ikke
- I nogen grad
- I meget høj grad/høj grad

OPSUMMERING AF EFFEKT OG VÆRDISKABELSE

Interviews med deltagere og tidligere deltagere viser, sammen med resultaterne fra før- og eftermålinger, at Exitcirklen med sine samtalegrupper er med til at skabe en positiv forskel for mennesker, der har været udsat for psykisk vold.

Interviews med fagprofessionelle og erfaringspersoner viser dertil, at der er stor overensstemmelse mellem de antagelser, der er om, hvad der virker i indsatsen, og hvilken udvikling deltagerne gennemgår, når disse sammenholdes med den værdiskabelse, der kan observeres af indsatsen.

Indsatsen i Exitcirkkens samtalegrupper gør samlet set en stor forskel for psykisk voldsramte, og deltagerne beskriver enigt, at indsatsen hjælper til at bryde med psykisk voldelige relationer samt at finde fodfæste og styrke til at komme videre i livet.

Områder, hvor Exitcirkkens samtalegrupper skaber særligt markante og positive resultater for deltagerne, er bl.a.:

- Nedsat dårlig samvittighed og skyldfølelse
- Mindre ensomhed
- Mindre besvær med hukommelse og koncentration
- Færre negative tanker om sig selv
- Mindre magtesløshed og hjælpeløshed
- Bedre humør og mere energi
- Øget livslyst



Samtalegruppen var en udstrakt hånd, som virkelig, virkelig faldt på et tørt sted. Altså det var en lifesaver på det tidspunkt. Hvis jeg ikke havde haft det sted at kunne komme ind og kunne bruge det som en ventil for bare at tage det værste tryk, der gjorde, at jeg lige havde overskud nok til den næste dag... så ved jeg faktisk ikke, hvor jeg havde været i dag. For jeg tænkte flere gange i den proces, at jeg ikke havde lyst til at være her længere (deltager)



OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER TIL DET VIDERE ARBEJDE

I det følgende fremhæves opmærksomhedspunkter til Exitcirkelns videre arbejde med samtalegrupperne, som er fremkommet i evalueringen.

TYDELIGHED OMKRING ROLLER

Da samtalegrupperne oftest har deltagere, der er fortsat fra tidligere forløb, kan det virke overflødigt at skulle introducere til de frivilliges forskellige roller i hvert forløb. Enkelte deltagere giver imidlertid udtryk for, at det som ny deltager kan være lidt forvirrende, hvad de forskellige frivilligroller indebærer og hvordan de adskiller sig fra hinanden. Særligt kan deltagerne være i tvivl om erfaringspersonernes rolle, om end dette bliver tydeligere undervejs i forløbet.

HØJT FAGLIGT NIVEAU

De fagprofessionelles faglige niveau fremhæves som positivt, ligesom det vurderes at være en god ting, at samtalegrupperne baserer sig på kognitiv teori og metode. En deltager peger dog samtidig på, at det til tider kan blive lidt for akademisk, hvilket kan være en udfordring for nogle. Det er fx ikke alle, der har nemt ved at forstå, hvad en sokratisk samtale er eller indebærer. Her vil et opmærksomhedspunkt være på hele tiden at sikre formidling på et niveau, som er tilgængeligt for alle uanset uddannelsesbaggrund.

UDFORSKNING AF TEMATIKKER

Det fremhæves som positivt, at det løbende udforskes, om der er nye tematikker, som synes relevante at

indarbejde i programmet for samtalegrupperne, da dette fx har afstedkommet at traumehåndtering er blevet en fast del af alle gruppeforløb. Der opfordres imidlertid også til løbende opmærksomhed på specifikke temaer, som deltagerne ønsker bragt op. Temaerne kan forekomme mere eller mindre relevante for de forskellige deltagere, hvorfor de måske vil kunne bringes op som tematiske oplæg for alle deltagere på tværs af samtalegrupper. Det kunne fx være oplæg om håndtering af fælles børn i et psykisk voldeligt forhold eller oplæg om forhold, hvor dynamikken er, at den psykiske vold går begge veje. En deltager foreslår også, at der måske kunne lægges en eller flere gange ind i programmet med 'frit tema', for at sikre plads til samtale om tematikker, der falder udenfor programmet. Inspirationen hertil kommer fra de ekstra møder, der af og til er blevet lagt ind mellem forløb, hvor deltageren har oplevet det som givende, at temaet var mere frit.

FYSISKE ØVELSER

Da mange deltagere oplever en meget høj grad af anspændthed peges der på vigtigheden af, at deltagerne introduceres til fysiske øvelser, der kan hjælpe til at berolige nervesystemet. Dette punkt har Exitcirklen i dag medtænkt i undervisningen om traumehåndtering.

FYSISKE RAMMER

Exitcirkelns fysiske rammer fremhæves som vigtige af både fagprofessionelle, deltagere og erfaringspersoner. De fysiske rammer bør tage højde for, at nogle deltagere

kan være sikkerhedstruede og kæmpe med følgevirkninger af volden som fx angst og PTSD – og herunder lydfølsomhed. Samtidig fremhæver deltagere, at det er rart, at Exitcirklen er geografisk placeret et sted, hvor mange mennesker naturligt færdes, således at det 'ikke er mærkeligt, at man er der'. Siden marts 2020 har Exitcirklen fået sit helt eget sted – 'Exithuset' – i indre København, som lever op til målgruppens behov. Når punktet alligevel er medtaget til opmærksomhed, er det med henblik på at fastslå vigtigheden af de fysiske rammer i Exitcirklen og til inspiration for lignende indsatser.

TILTRÆKNING AF FAGPROFESSIONELLE

I takt med skalering og udbredelse af samtalegrupper i hele Danmark vil det være nødvendigt at have fokus på, hvordan der kan tiltrækkes tilstrækkeligt mange fagprofessionelle til at facilitere grupperne, så det faglige niveau i grupperne kan fastholdes. Her peges der på, at det vil være en fordel at undersøge nærmere, hvordan facilitering af samtalegrupper i Exitcirklen kan komme til at indgå som en del af psykologers autorisation, idet dette vil kunne gøre det mere attraktivt for psykologer at lægge en frivillig indsats i samtalegrupperne.

FORMIDLING AF KONTAKT MELLEM DELTAGERE

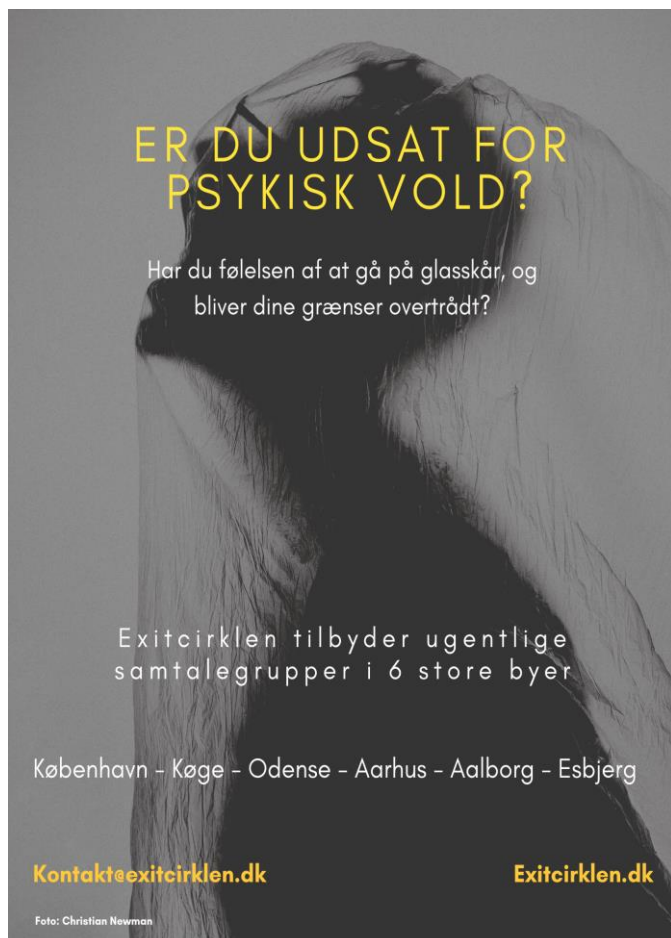
En enkelt deltager peger på, at de fagprofessionelle, som følge af visitationssamtaler og facilitering af forskellige grupper, har et stort kendskab til nuværende og tidligere deltageres specifikke historier. Denne deltager forestiller sig, at det ville være værdifuldt, hvis Exitcirklen kunne spille en aktiv rolle i at formidle kontakt mellem deltagere, hvis historier med psykisk vold har mange fælles træk.



UDSNIT AF EXITCIRKLENS FOLDERE



UDSNIT AF EXITCIRKLENS FOLDERE



ER DU UDSAT FOR PSYKISK VOLD?

Har du følelsen af at gå på glasskår, og bliver dine grænser overtrådt?

Exitcirklen tilbyder ugentlige samtalegrupper i 6 store byer

København - Køge - Odense - Aarhus - Aalborg - Esbjerg

Kontaktexitcirklen.dk **Exitcirklen.dk**

Foto: Christian Newman



Hvornår er man udsat for psykisk vold?

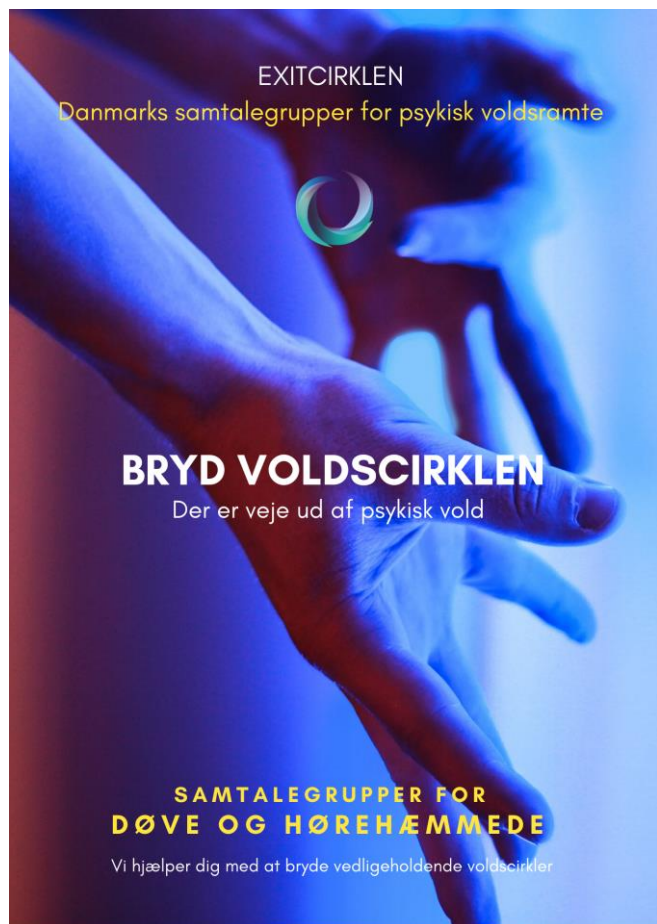
- Har du følelsen af ikke at kunne trække vejret?
- Oplever du, at du bliver kontrolleret, manipuleret, mobbet, nedgjort, hånet eller truet på livet?
- Er du på overarbejde i dit eget hjem?
- Bliver du overvåget, råbt ad, bandet af, ydmyget, isoleret, forfulgt, uespioneret, forhørt, ignoreret eller kritiseret?

Når ovenstående forhold bliver dagligdag, så er du udsat for psykisk vold.

Foto: Serenity Michell

Vores fokus er **hjælp til selvhjælp** for den enkelte ved brug af kognitive redskaber og personlige livshistorier.

UDSNIT AF EXITCIRKLENS FOLDERE

The brochure cover features a background image of two hands, one reaching out and the other reaching in, set against a blue and red gradient. The text is white and yellow.

EXITCIRKLEN
Danmarks samtalegrupper for psykisk voldsramte



BRYD VOLDSCIRKLEN
Der er veje ud af psykisk vold

**SAMTALEGRUPPER FOR
DØVE OG HØREHÆMMEDE**

Vi hjælper dig med at bryde vedligeholdende voldscirkler

Her kan du få hjælp



Exitcirklen optager kvinder - i København også mænd - som har oplevet eller fortsat oplever psykisk vold eller negativ social kontrol. Vi tilbyder samtalecirkler 2 timer ugentligt, i et 12-13 ugers forløb. Cirklerne foregår i lukkede grupper og består af 10 deltagere.

Hvad gør vi?

Vi deler livshistorier, erfaringer og håb, for derigennem at genfinde styrken og modet til at bryde med den psykiske vold.

INFORMATION OM PUBLIKATIONEN

Rapporten er udarbejdet af SocialRespons for Exitcirklen, december 2019.

SocialRespons 

SocialRespons er en analyse- og konsulentvirksomhed, som leverer projektudvikling, evaluering og rådgivning inden for det sociale område. SocialRespons er specialiseret i inddragelse af målgrupper og medarbejdere samt anvendte proces- og resultatevalueringer. Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden. Ved gengivelse af publikationen modtages produktet gerne af SocialRespons.

www.socialrespons.dk

Oak Foundation Denmark har finansieret Exitcirklen – Veje ud af psykisk vold med 5.134.450 DKK i 3 år med det formål at støtte Exitcirkelns projekter.



© Forsidefoto: Oscar Keys.

© Alle tegninger i rapporten er tegnet af en tidligere deltager i Exitcirkelns samtalegrupper og må ikke anvendes i andre sammenhænge uden tilladelse.