



EXITCIRKLENS TERAPI- OG SAMTALEGRUPPER FOR VOLDSUDSATTE UNGE

SLUTEVALUERING 2024

INDHOLD

1. DEL 1: TERAPI- OG SAMTALEGRUPPER FOR UNGE	4
BAGGRUND, FORMÅL OG INDHOLD	7
KONCEPT OG METODEUDVIKLING FOR UNGEGRUPPER	14
RESULTATER FOR UNGEGRUPPER	19
OM DELTAGERNE I UNGEGRUPPER	22
VIRKEMIDLER FOR UNGEGRUPPER	28
UDBYTTET AF UNGEGRUPPER	31
VÆRDISKABELSE AF UNGEGRUPPER	39
2. DEL 2: INDSATSEN I NAVIGATION	50
RESULTATER AF NAVIGATIONSINDSATSEN	59
UNGES VURDERING AF INDSATSEN I NAVIGATION	64
UDBYTTET FOR ELEVER I NAVIGATIONSINDSATSEN	69
3. BILAG	76
BILAG 1: KORT OM EVALUERINGEN	77
BILAG 2: REKRUTTERINGSMATERIALE TIL UNGEGRUPPER	7

INTRODUKTION

I denne rapport præsenteres resultaterne af Exitcirkelns projekt Unge Bryder Voldscirkler. Projektet er et metodeudviklingsprojekt, hvor Exitcirklen har arbejdet med at udvikle et koncept for terapi- og samtalegruppeforløb målrettet psykisk voldsramte unge. Exitcirklen har i 10 år kørt terapi- og samtalegrupper for psykiske voldsofre, hvor også yngre voksne har deltaget, men har ikke tidligere haft gruppetilbud, som var rettet specifikt mod den yngre målgruppe.

Projektet afvikles i perioden 2022-2025. Indtil videre har 334 unge deltaget i ungegrupper og heraf har ca. 10 unge været inddraget i udviklingen af konceptet.

Denne evalueringsrapport er udarbejdet af SocialRespons efter projektets første to år og dækker indsatsen i terapi- og samtalegrupper (del 1) samt skoleindsatsen i Navigation (del 2). Rapporten bygger på et datagrundlag af registrering, interviews, spørgeskemadata, observation, mm.

Evalueringsens formål er at opsamle og formidle projektets viden, læring og resultater, og identificere opmærksomhedspunkter til arbejdet i projektets sidste år.

OM EXITCIRKLEN

Exitcirklen – Veje ud af psykisk vold blev stiftet i 2014 af religionssociolog, forfatter og kognitiv psykoterapeut Sherin Khankan. Exitcirklen har i dag 14 medarbejdere og ca. 100 frivillige tilknyttet teamet. Teamet består af fagprofessionelle, herunder psykologer, psykoterapeuter, socialrådgivere, sexologer, jurister, advokater, økonomer m.fl.

Exitcirkelns primære virke er terapi- og samtalegrupper, hvor ofre for psykisk vold og andre voldsformer modtager viden om psykisk vold og kan dele livshistorier, erfaringer og håb for derigennem at genvinde styrken og modet til at bryde med den psykiske vold. I dag har Exitcirklen 16 ugentlige terapi- og samtalegrupper i 6 større byer i Danmark.

Udover terapi- og samtalegrupper har Exitcirklen følgende andre indsatser:

- Juridisk bistand og advokatbistand samt økonomisk rådgivning og socialrådgivning til psykiske voldsofre
- Psykisk Vold Uddannelse til fagprofessionelle og fagpersoner
- Tværfaglig indsats til muslimer (Til Døden Os Skiller)
- Tilbud til kommuner og andre instanser i form af henvisningssamarbejder
- Gruppeforløb på skoler (Navigation)

I rapporten omtales terapi- og samtalegrupper herefter som samtalegrupper for læsevenlighedens skyld.

DEL 1: TERAPI- OG SAMTALEGRUPPER FOR UNGE

“

Jeg føler ikke på samme måde længere, at det hænger som sådan en tung skygge over mig. Jeg føler, at det er blevet sådan lidt mere luftigt på en eller anden måde. At det fylder ikke lige så meget. Og jeg kan tilgive mig selv for, at jeg har puttet mig selv i den situation (ung)

OPSUMMERING AF HOVEDPUNKTER FRA UNGEGRUPPER

Projektet har udviklet og testet konceptet for samtalegrupper til unge, der har været udsat for psykisk vold og andre voldsformer. De unge oplever samtalegrupperne som trygge rum, hvor de kan dele deres erfaringer, spejle sig i hinanden og få redskaber til at håndtere og bearbejde deres voldsomme oplevelser. Mange erkender først omfanget af den vold, de har været udsat for, når de deltager i gruppen, og flere finder styrke til at bryde ud af voldelige relationer som følge af deres deltagelse.

Evalueringen konkluderer, at konceptet for ungegrupper allerede fungerer godt, men der er stadig plads til finjusteringer. Det forventes, at med den rette indsats vil grupperne lykkes med at inkludere flere drenge og yngre deltagere, hvilket kan medføre ændringer i gruppedynamikken og deltagernes behov.

En særlig værdi af gruppeforløbene er den stærke samhørighed og det fællesskab, der opstår blandt deltagerne. Mange unge, der har følt sig isolerede og ensomme med deres oplevelser, finder i grupperne en følelse af sammenhold og forståelse. Centrale virkemidler for de unges deltagelse i gruppeforløbene inkluderer således adgang til et fællesskab med andre voldsudsatte, men også anonymitet, nem adgang til tilbuddet og specifik voldsfaglighed.

Gennem deltagelsen i forløbet opnår de unge viden og redskaber til at håndtere deres voldsrelaterede oplevelser, empowerment og øget trivsel. Resultaterne fra målingen af progression blandt de unge deltagere viser desuden markante og positive virkninger af forløbet, som fx at de unge får færre negative tanker om sig selv, føler mindre ensomhed og skyld, opnår bedre humør og mere energi, får mindre besvær med hukommelse og oplever mindre stress og bedre søvn. Disse virkninger understreger den betydelige værdi, som Exitcirkelns samtalegrupper skaber for de unge.

//

*Selvom man snakker om tunge ting, så er det mega let.
Fordi man bare føler sådan: 'Jeg er ikke den eneste, der
har det sådan her' (ung)*



BAGGRUND, FORMÅL OG INDHOLD



Der er rigtig mange af de værktøjer, vi har fået som hjemmeopgaver i Exitcirklen, som jeg stadigvæk bruger og tænker over. Jeg synes helt klart, at jeg kan mærke en forskel, efter at jeg har været der (ung)

KORT OM PROJEKTET

BAGGRUND

Nyeste forskning viser, at omkring 22 pct. af børn i 8. klasse har været udsat for vold i hjemmet inden for det seneste år¹, og at unge i alderen 16-24 år hyppigst udsættes for partnervold².

Unge, der oplever vold, står over for en række udfordringer, der spænder fra isolation og manglende viden om deres rettigheder til risikoen for at acceptere vold som en normal del af et parforhold. Dette mønster har potentielt alvorlige konsekvenser, både for de enkelte unge og for samfundet som helhed. Derfor er det afgørende at intervenere tidligt og aktivt for at bryde voldscirklen og forebygge videreførelse af volden.

Ifølge den nationale handlingsplan til bekæmpelse af vold i nære relationer fra 2014, har mange unge svært ved at sætte grænser og identificere psykisk vold, når de møder den. Det kan føre til, at de tolererer vold, og medføre langvarige psykiske og sociale konsekvenser eller ligefrem bevirke, at de unge reproducerer voldelige adfærdsmønstre senere i livet.

Psykisk vold, negativ social kontrol og æresrelateret vold er udbredte samfundsproblemer, der findes på tværs af samfundsgrupper og kulturer. Alligevel har de unge kun få steder at henvende sig.

FORMÅL

Med Unge Bryder Voldscirkler ønsker Exitcirklen at styrke indsatsen over for unge, der udsættes for psykisk vold og andre voldsformer.

Ved at fokusere på tidlige indsatser og ved at sikre, at unge er klar over, at der er hjælp at hente, når de oplever vold, vil Exitcirklen bidrage til at bryde den negative spiral og give voldsramte unge muligheden for at træde ud af voldens skygge og ind i et liv præget af tryghed, selvrespekt og respekt for andre.

Formålet er at tilbyde støtte til unge voldsofre gennem samtalegrupper, så de kan arbejde hen imod en fremtid med uddannelse og arbejde og sociale relationer, hvor vold i nære relationer ikke er en accepteret realitet. Dertil er formålet at udbrede kendskabet til vold gennem en forebyggende indsats på skoler og gymnasier.

MÅLGRUPPE

Målgruppen for indsatsen er psykisk voldsramte unge i alderen 13-30 år med etnisk dansk baggrund og flerkulturel muslimsk kulturbaggrund.

PROJEKTPERIODE OG FINANSIERING

Projektet gennemføres i april 2022- april 2025 med støtte fra Det Obelske Familiefond.

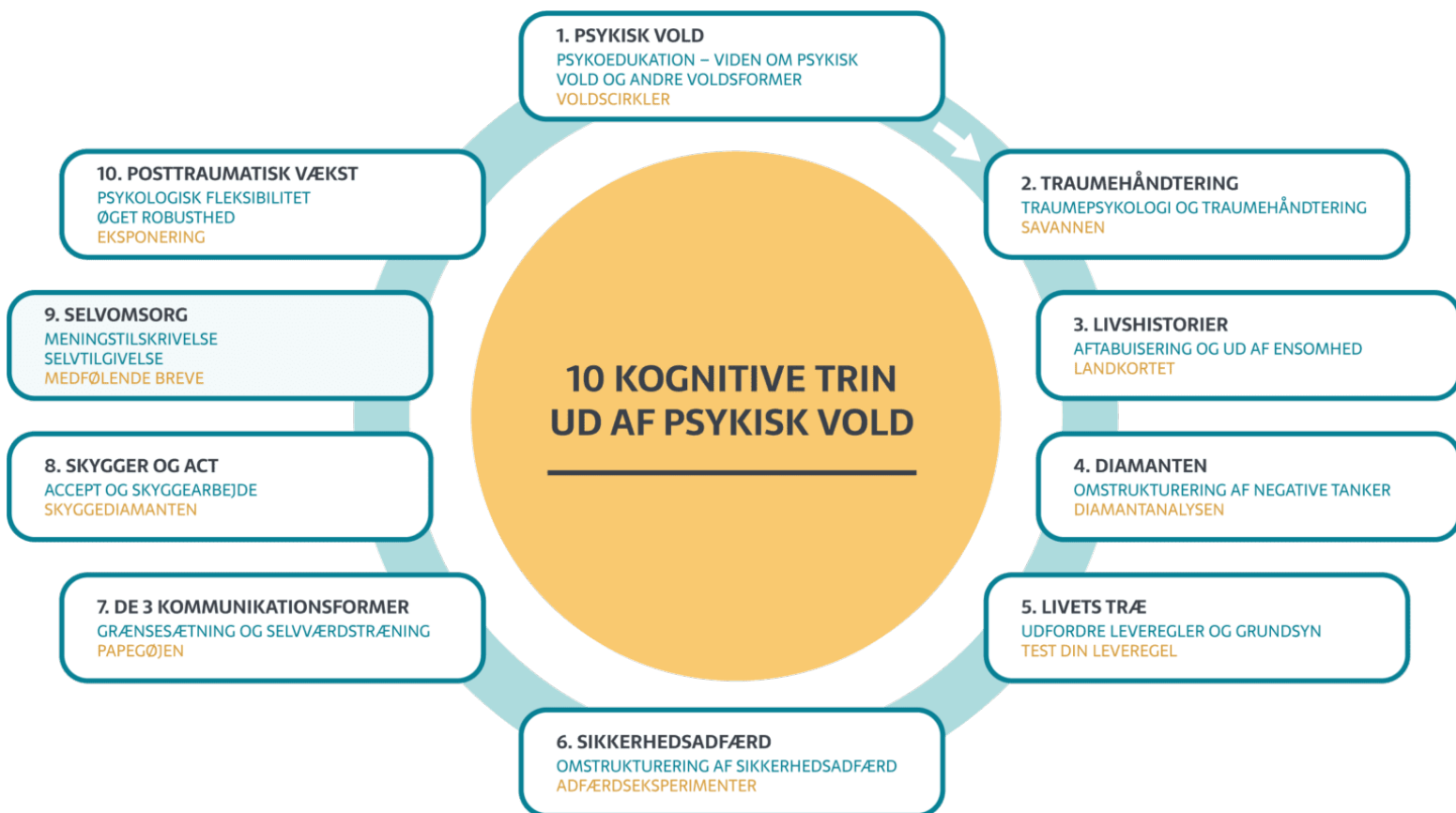
¹ Børns Vilkår (2022): *Vold mod børn i Danmark*

² Statens Institut for Folkesundhed (2021): *Vold og overgreb i Danmark*

PSYKISK VOLD MODELLEN

Exitcirkelns arbejde baseres på den kognitive og narrative metode, der bl.a. handler om at tanker, følelser, adfærd og krop er tæt forbundne og påvirker hinanden. Ideen er, at den enkelte deltager lærer at genkende og forstå negative og uhensigtsmæssige tanke, følelses- og handlemønstre således, at disse kan udfordres og forandres.

Deltagere i terapi- og samtalegrupper introduceres til 10-trins programmet i Psykisk Vold Modellen og samtalerne fokuseres omkring specifikke temaer som bl.a. viden om psykisk vold, seksualiseret vold, traumehåndtering, livet efter vold, posttraumatisk vækst, selvomsorg, selvværdsstræning, skam, sorg, det gode liv og retten til at sige fra.



KORT OM GRUPPEFORLØBET FOR UNGE

INDGANG

De unge deltagere får kendskab til Exitcirkelns samtalegrupper via bl.a. internetsøgning, hjemmeside, annoncer på sociale medier, henvisninger fra psykologer, krisecentre, kommuner, frivillige og tidligere deltagere i grupperne.

Ved telefonisk henvendelse er der en indledende informativ samtale, hvor de unge kan vurdere om de ønsker at komme til en visitationssamtale, hvor screeningen finder sted. Men de kan også tilmelde sig online og booke en tid til visitationssamtale online. Er de under 18 år, er tilmeldingen anonym. Det er dog også muligt at tilmelde sig anonymt, hvis man er over 18 år, ved at henvende sig telefonisk. Hvis relevant, henvises herfra videre til en visitationssamtale.

VISITATION

Visitationssamtalen gennemføres af en fagprofessionel psykolog/ psykoterapeut og varer ca. 45 minutter. Formålet er at afklare problemets karakter og at afdække behov og mål med kontakten hos den unge, der har henvendt sig. I vurderingen af, om en samtalegruppe er det rette tilbud, afklares en række forhold, som fx om den

unge er sikkerhedstruet eller har akutte problemer, der skal tages hånd om i et andet regi, før et forløb kan tilbydes. Der vurderes også, om den unge er et sted, hvor samtalegrupper vil gavne processen snarere end at skabe risiko for retraumatisering.

FORLØB

Samtalegrupperne dækker over et 13 ugers forløb, hvor de unge mødes 2,5 timer ugentligt. Alle grupper følger et gennemtestet 10 trins program bestående af 10 kognitive redskaber.

I forløbet modtager de unge kognitive redskaber og deler erfaringer og livshistorier med hinanden. Grupperne faciliteres af fagprofessionelle, primært psykologer/psykoterapeuter, og erfaringspersoner, der selv har oplevet psykisk vold.

Deltagere gives mulighed for at deltage i op til to gruppeforløb, hvis der er ledige pladser. Herefter kan de fortsætte i en efterværnsgruppe ved behov.

AFSLUTNING

Ved afslutningen af forløb finder evaluering sted. Det sker både mundtligt i grupperne og ved udfyldelse af et evalueringsskema. På denne baggrund vurderes hver enkelt deltagers situation, og behovet for fortsættelse afklares.

HVAD ER EN SAMTALEGRUPPE?

DELTAGERE

En samtalegruppe for unge er sammensat af 10 deltagere i alderen 13-17 år, som kan være både unge piger/kvinder og unge drenge/mænd. I praksis deltager flere unge kvinder end mænd, hvilket stemmer overens med viden om, at drenge og mænd historisk set tager imod denne type tilbud i lavere grad end piger og kvinder.

Deltagernes erfaringer med psykisk vold kan have varierende karakter, ligesom det kan være forskelligt, om de har oplevet vold i barndommen eller i forholdet med en partner eller begge dele.

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 opstarten 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 altid med en runde, hvor deltagerne fortæller, hvad de tager med sig, 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.

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.

FAGLIGHED OG SUPERVISION AF ANSATTE OG FRIVILLIGE

UDDANNELSE AF ANSATTE OG FRIVILLIGE

I Exitcirklen vægtes faglighed højt. Alle ansatte og frivillige skal gennemgå Psykisk Vold Uddannelsen, som er med til at sikre, at de har andet og mere med sig i bagagen end deres faglige uddannelse, gode intentioner og eventuelle egne erfaringer.

Psykisk Vold Uddannelsen skal oplære Exitcirkelns psykologer, psykoterapeuter samt andre fagprofessionelle i Exitcirkelns kognitive 10 trins program og sikre, at deltagerne tilbydes ensartede forløb. Uddannelsen strækker sig over syv undervisningsdage, hvor deltagerne bliver klædt på med viden om bl.a. psykisk vold, traumehåndtering, negativ social kontrol, æresrelateret vold og seksualiseret vold. Ligeledes opnår deltagerne indsigt i – samt lærer at mestre – de klassiske kognitive redskaber, der er en del af indholdet i samtalegrupperne.

Flere af Exitcirkelns ansatte og frivillige har desuden deltaget i kurser om risikovurdering, æresrelaterede konflikter og negativ social kontrol, og dertil er en ansat uddannet i traumesensitiv yoga (TCTSY), der er en metode til behandling af traumer.

SUPERVISION AF MEDARBEJDERE OG FRIVILLIGE

Exitcirkelns medarbejdere og frivillige tilbydes med jævne mellemrum mulighed for supervision varetaget af eksterne autoriserede psykologer.

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

Særligt frivillige erfaringspersoner oplever supervisionen som 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.



”

Jeg fik indsigt og en forståelse af, at jeg godt kunne tro på min egen dømmekraft, og det jeg havde været igennem var virkeligt. Jeg har fået sat ord på de tanker og følelser, jeg har haft før, under og efter forholdet til min udøver. Det har givet mig en større forståelse af, hvorfor det var så svært at komme ud af (ung)

KONCEPT- OG METODEUDVIKLING FOR UNGEGRUPPER

//

*Jeg synes, at Exitcirklen har hjulpet mig med at føle en
eller anden form for genvinding af kontrollen. Det har
været meget vigtigt for mig (ung)*

KONCEPT- OG METODEUDVIKLING

INDDRAGELSE AF UNGE

Ved projektets opstart blev der etableret en ekspertgruppe bestående af ca. 10 nuværende og tidligere voldsramte unge, som er blevet inviteret ind i udviklingen af konceptet.

Tidligere og nuværende voldsramte unge har en unik forståelse af deres egne behov, udfordringer og præferencer. Formålet med at inddrage dem i udviklingen af samtalegrupperne var derfor at sikre, at emner, metoder og tilgange opleves som relevante og meningsfulde for dem med henblik på at øge sandsynligheden for, at samtalegrupperne vil blive vellykkede og have succes med at adressere de specifikke udfordringer, som voldsramte unge står overfor. En positiv sideeffekt ved inddragelsen er desuden, at de unge, der har været involveret, har følt sig betydningsfulde, idet de har været vigtige bidragsydere til grupperne, der er designet specifikt til at imødekomme deres behov.

Jeg synes også, det var fedt at være med i den der ekspertgruppe, for der fik vi ligesom lov til at forklare vores ønsker til gruppen, og vi var med til at lave den der model (ung)

For Exitcirklen har inddragelsesprocessen i Unge Bryder Voldscirkler været en helt ny måde at

arbejde på, som både har været betydningsfuld for det aktuelle projekt og givet inspiration til øget inddragelse af målgrupper i organisationens udviklingsarbejde fremadrettet.

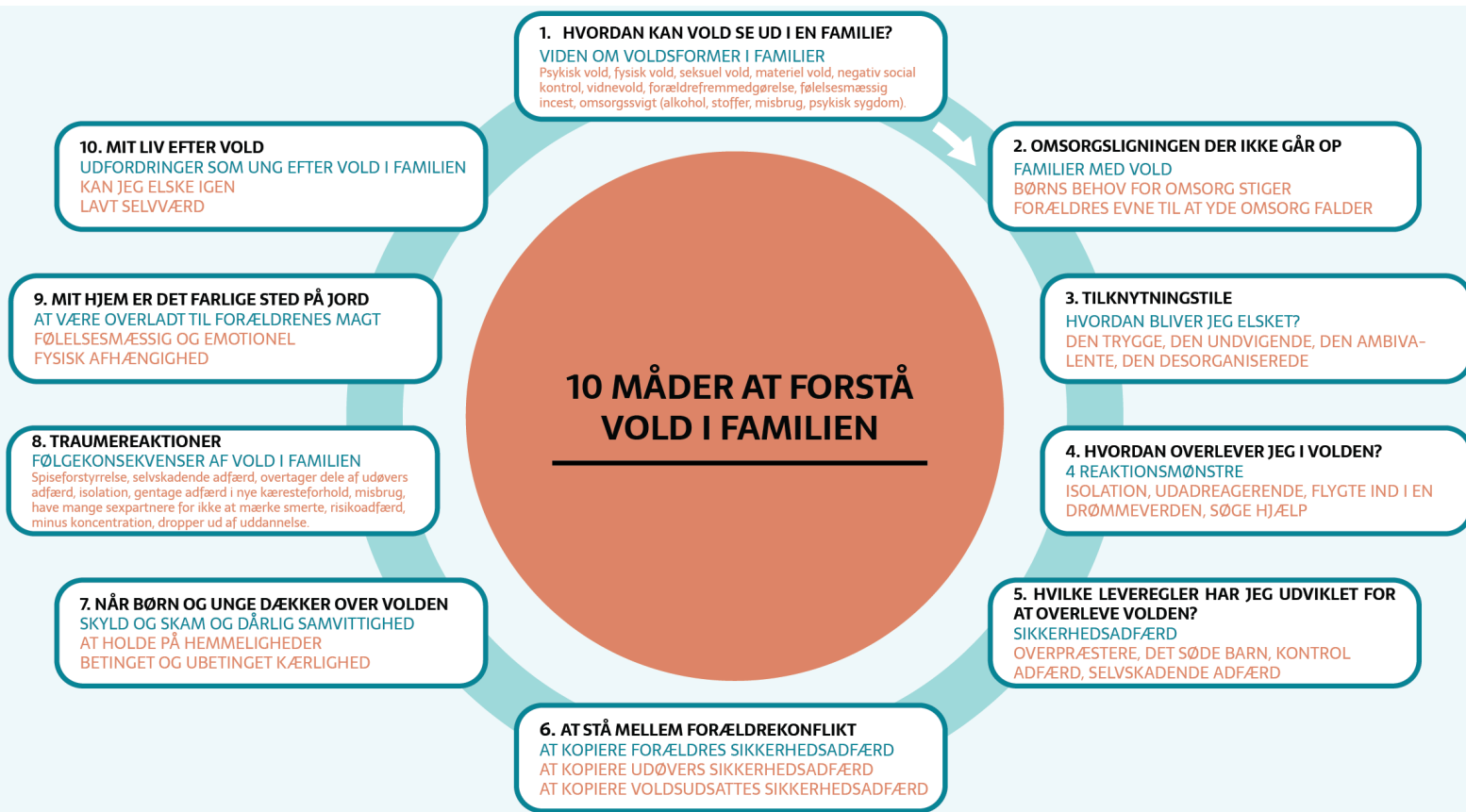
Altså det har været rigtig, rigtig godt det her med, at de helt unge også får lov til selv at formulere, hvad deres behov er i stedet for, at vi sætter nogle ting oppe fra. Det her er en helt anden måde at gå til det på, og vi har faktisk overført det til andre områder også, ud over de unge, fordi det fungerer rigtig godt (fagprofessionel)

EN NY MODEL FOR VOLD I FAMILIEN

Ekspertgruppens unge har givet input til udviklingen af en ny model for vold i familien (se s.16). Det har ikke været tanken, at den nyudviklede model skulle erstatte Psykisk Vold modellen (se s. 9), som er universel og gennemtestet og udgør kernen i Exitcirkelns samtalegrupper. Modellen har fokus på vold i familien og på hvordan man kan arbejde med unge, der har været eller er udsat for vold i familien. Tanken med modellen er, at dens temaer kan supplere indholdet i ungegrupperne, alt efter hvilke behov, der er blandt deltagerne.

VOLDSCIRKLEN – UNGE MED VOLD I FAMILIER

Modellen visualiserer de 10 måder at forstå vold i familien og er udviklet i samarbejde med unge. Temaerne i modellen kan supplere indholdet i Psykisk Vold Modellen, alt efter den aktuelle gruppesammensætning og de behov, der er på spil blandt deltagerne i ungegrupperne.



INDSATS FOR NEM ADGANG TIL GRUPPER

Arbejdet i forbindelse med samtalegrupperne har også handlet om at udvikle nye metoder til at lette adgangen til grupperne for voldsudsatte unge.

Sideløbende med konceptudviklingen har Exitcirklen blandt andet arbejdet for at udvikle et henvisningstilbud til voldsudsatte via kommune eller anden instans. Tilbuddet går under navnet Tilbage til Livet og dækker over forskellige pakkeløsninger, der kan støtte op om ofre for psykisk vold. Her er samtalegruppen et ud af flere elementer i pakkerne, som bl.a. også indeholder mentorskab samt rådgivning og bistand fra en række forskellige fagligheder, som fx jurister og socialrådgivere. På nuværende tidspunkt er der nået at blive indgået samarbejde med en enkelt kommune, som har benyttet henvisningstilbuddet.

For at skabe nem adgang til grupperne arbejder Exitcirklen ligeledes for at indgå samarbejder om henvisning med NGO'er og krisecentre, der på forskellig vis kan være i dialog med målgruppen af voldsudsatte unge.

NY TILMELDINGSPLATFORM

For at gøre det lettere for andre at henvise og for at fjerne barrierer blandt unge for at opsøge hjælpen, har Exitcirklen udviklet en ny tilmeldingsplatform til samtalegrupperne. Her har unge mulighed for at tilmelde sig helt anonymt og at opretholde anonymiteten under hele forløbet. Når barnet eller den unge tilmelder sig anonymt kan de føle sig sikre på, at det de fortæller i gruppen, ikke vil blive delt med nogen uden for organisationen.

Muligheden for at de unge kan være helt anonyme skaber øget villighed hos de organisationer, der etableres samarbejde med, til at henvise og øger samtidig de unges tryghed ved at opsøge samtalegrupperne.

KOMMENDE UDVIKLINGSPUNKTER

Som et sidste led i Exitcirkkens arbejde med at nå bedre ud til unge, arbejdes der i projektets sidste del på at etablere online samtalegrupper samt grupper på krisecentre.



” Jeg føler mig bedre klædt på til at sige fra. Føler mig klar til at fralægge mig ansvar for udøvers følelser. Jeg har indledt et nyt forhold, hvilket har været meget vanskeligt for mig. Det betyder, at jeg stille er ved at danne tillid til fremtiden og kærligheden igen (ung)

RESULTATER FOR UNGEGRUPPER

“

Exitcirklen var helt anderledes end dem fra kommunen. Dem på kommunen havde meget mere fart på, men i Exitcirklen tog de det bare stille og roligt. De var meget sympatiske og nede på jorden. De forstod virkelig at sætte sig ind i, hvorfor man havde det, som man havde det (ung)

MÅL OG RESULTATER

INDFRIELSE AF PROJEKTMÅL

I nedenstående figur viser første kolonne projektmålene for det samlede treårige projekt. I anden kolonne er projektmålene blevet omregnet til mål for projektets første to år, som er den projektperiode, evalueringen forholder sig til.

Det overordnede mål for projektets første to år var at etablere 24 grupper for i alt 240 unge. I denne periode har Exitcirklen gennemført 42 gruppeforløb for 334 unge, hvormed det er lykkedes projektet at indfri det overordnede projektmål for perioden og have langt flere unge igennem end forventet. Allerede efter to år er Exitcirklen tæt på at nå det overordnede mål for en treårig periode.

Fordelingen af grupper på målgrupperne af hhv. yngre unge og ældre unge er imidlertid anderledes end forventet. Her ses det, at der er blevet gennemført flere grupper med ældre unge end yngre unge, hvilket afspejler projektets udfordringer med at rekruttere de yngste.

Af de 14 grupper, som er blevet gennemført blandt de yngste, har 12 grupper været i regi af den forebyggende skoleindsats Navigation. Det er således særligt i forbindelse med samtalegrupperne, at projektet har haft vanskeligheder ved at rekruttere.

Målgruppe	3 projektår	2 projektår	Realiseret (Inkl. Navigation)
Unge 15-19 år	27 grupper 270 unge	18 grupper 180 unge	14 grupper 132 unge
Unge 20-30 år	9 grupper 90 unge	6 grupper 60 unge	28 grupper 202 unge
I alt	36 grupper 360 unge	24 grupper 240 unge	42 grupper 334 unge

Tabel: Projektmål og indfrielse.

OVERORDNET VURDERING AF SAMTALEGRUPPER FOR UNGE

De unge oplever samtalegrupperne som et trygt rum, hvor de kan tale frit, spejle sig i andre og opnå viden og redskaber, der kan hjælpe dem til at håndtere og bearbejde deres oplevelser med forskellige former for vold. For en del af de unge gælder det desuden, at det først er med deres deltagelse i samtalegruppen, at de for alvor erkender, at de har været udsat for vold, samt finder styrke til at forlade den voldelige relation.

De unge oplever, at der opstår en stærk samhørighed og et fællesskab blandt deltagerne i samtalegruppen, hvilket er af stor betydning, da mange har følt sig isolerede og ensomme med deres oplevelser. Dertil vurderer de fleste unge, at de opnår empowerment og øget trivsel som følge af deres deltagelse i gruppeforløbet.

Der er fortsat plads til finjustering af konceptet med samtalegrupper for unge, men det er evaluators vurdering, at der allerede på nuværende tidspunkt er tale om et relevant og velfungerende koncept, der skaber en betydelig værdi for de unge.

Da det er sandsynligt, at ungegrupperne fremadrettet vil lykkes med at inkludere flere drenge og flere af målgruppens yngste unge, er det vigtigt at holde for øje, om behovene i gruppen kommer til at ændre karakter, således at yderligere tilpasning er nødvendig.

“ Forløbet i Exitcirklen har givet mig viden, ro og bekræftelse i, at det jeg har oplevet ikke er okay. Jeg er holdt op med at beskyldte mig selv og undskyldte for det, jeg har været udsat for. Jeg har fået en større styrke til at stå ved mine valg og fået hjælp til at afklare, hvad der er sket og hvordan jeg kan få det bedre. Der er endelig lys for enden af tunnelen (ung)

OM DELTAGERNE I UNGEGRUPPER

“

*Det hjalp mig ligesom med at se tingene klart. Ja.
Og faktisk være vildt stolt af mig selv, for at være
kommet ud af det (ung)*



“

Jeg har fået åbnet op for nogle følelser jeg havde flygtet fra og fået støtte til at bearbejde min sorg. Jeg føler mig styrket og oplever, at jeg står stærkere i mig selv. Det påvirker nærmest alle dele af mit liv, da forløbet har hjulpet mig i mit indre liv (ung)

HVEM ER DE UNGE I SAMTALEGRUPPERNE?

KØN OG CIVILSTATUS

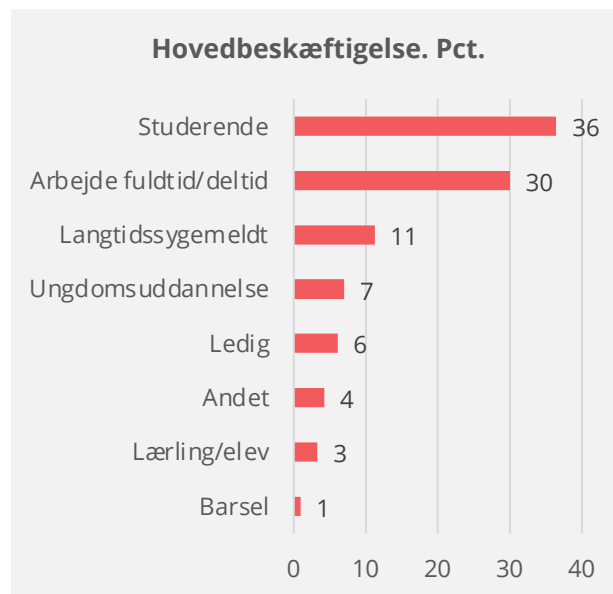
I samtalegrupper ses en stor overrepræsentation af kvinder, idet 9 ud af 10 deltagere er kvinder. Mænd, non-binære og transkønnede unge er imidlertid også repræsenteret i grupperne, hvorfor grupperne fremstår med en vis mangfoldighed.

Godt halvdelen af ungegruppernes deltagere (56 pct.) er single, mens 35 pct. er i et forhold. Øvrige deltagere er fraskilte eller angiver at bevæge sig ud og ind af forhold.

UDDANNELSE OG BESKÆFTIGELSE

Størstedelen af de unge gruppeditagere er i gang med at arbejde (37 pct.) eller studere på en ungdomsuddannelse eller videregående uddannelse (38 pct.), hvorfor mange endnu har en gymnasial uddannelse som deres højest fuldførte uddannelse.

Færdiguddannede unge spreder sig bredt over uddannelser af forskellig varighed, hvilket bekræfter eksisterende viden om, at vold kan ramme alle – også de personer, der klarer sig bedst på papiret.

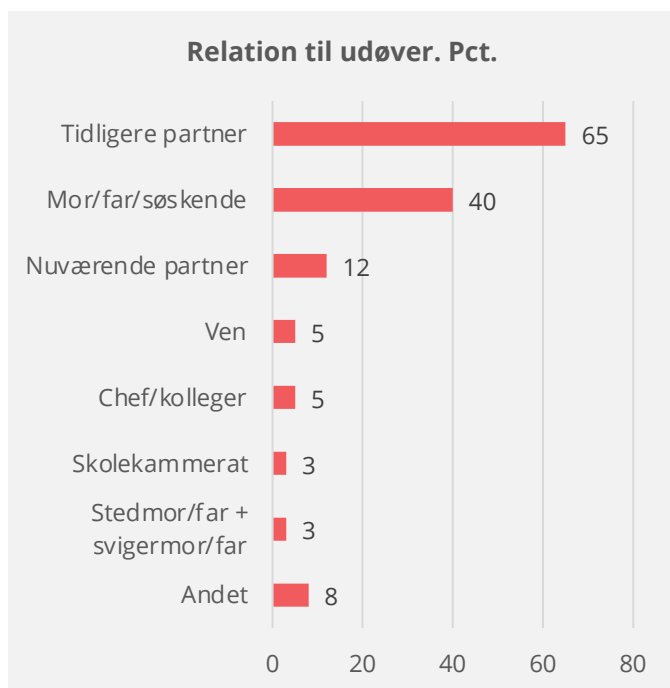


Hver tiende unge er langtidssygemeldt ved opstarten i Exitcirklen (11 pct.). Andelen af langtidssygemeldte er dermed lavere blandt de unge, end blandt deltagere i grupperne for voksne over 30 år (17 pct.).

Det kan imidlertid bemærkes, at en temmelig stor andel af de unge angiver at have sygedage en gang om måneden eller hyppigere (43 pct.) eller antager, at de ville have flere sygedage end angivet, hvis de var på arbejdsmarkedet (5 pct.). Disse tal indikerer, at de unge har en lavere trivsel end det gælder for unge generelt.

RELATION TIL VOLDSUDØVEREN

For langt de fleste af de deltagende unge gælder det, at de har været udsat for vold fra en nuværende eller tidligere partner (77 pct.) eller en familiær relation, såsom forældre, stedforældre, svigerforældre eller søskende (43 pct.). En mindre andel har været udsat for vold fra fx arbejdsplads, skole eller venner. I nogle tilfælde har de unge været udsat for vold fra flere udøvere på én gang.



FORÆLDRESKAB

I ungegrupperne er der en mindre andel på 15 pct., som har hjemmeboende børn.

I størstedelen af de tilfælde, hvor den unge har hjemmeboende børn, er det barnets far, som har været den, der har udøvet volden (66 pct.).

At dele forældreskab med voldsudøveren komplicerer ofte situationen, da samarbejdet om barnet i mange tilfælde skal opretholdes trods den brudte relation. Således er der blandt størstedelen af de unge med hjemmeboende børn fortsat en jævnlig kontakt med voldsudøveren.

VOLDSBILLEDET BLANDT DE UNGE

Hyppigst forekommende voldsformer blandt de unge, der deltager i samtalegrupperne er:

- Psykisk vold (34 pct.)
- Seksuel vold (26 pct.)
- Negativ social kontrol (21 pct.)
- Fysisk vold (19 pct.)
- Materiel vold (18 pct.)

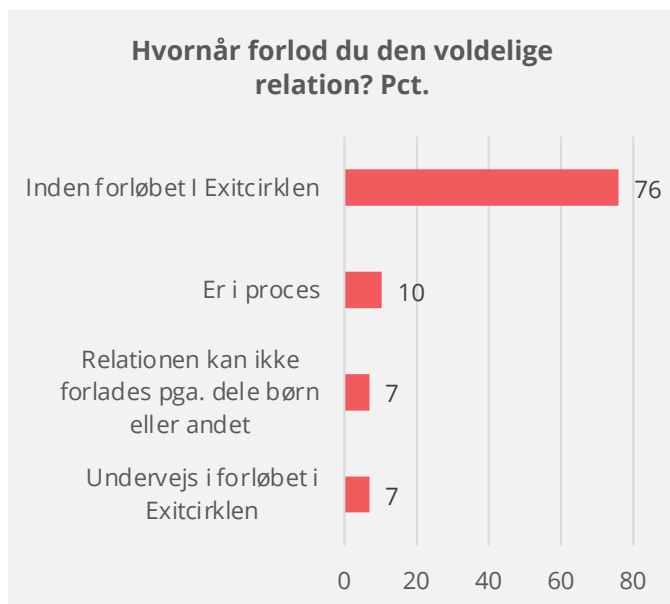
Dertil forekommer også andre voldsformer som fx stalking, økonomisk vold, digital vold, m.fl.

SITUATION VED OPSTART I EXITCIRKLEN

De fleste unge har forladt den voldelige relation forud for opstarten i Exitcirklen (76 pct.) eller er i proces med at forlade denne (10 pct.).

Halvdelen af de unge har ikke længere kontakt til voldsudøveren (50 pct.), når de starter i Exitcirklen og omkring en fjerdedel angiver at have sjælden kontakt (24 pct.).

For 15 pct. gælder det, at de har en jævnlig eller hyppig kontakt med voldsudøveren, og en hyppigere kontakt ses især, når der er børn involveret i relationen.



TIDLIGERE HJÆLP OG BEHANDLING

Hver tiende unge i Exitcirkkens ungegrupper har tidligere været på krisecenter, og en nogenlunde tilsvarende andel overvejede at søge hjælp på et krisecenter, da de op søgte Exitcirklen.

Hele 42 pct. af de unge angiver, at de tidligere har været indlagt i relation til enten fysisk eller psykisk vold, og 41 pct. har tidligere været i forskellige former for behandlingsforløb i relation til volden, de har oplevet.

Af de unges fritekstbesvarelser i spørgeskemaerne fremgår det, at behandlingen for mange har dækket over individuel behandling hos psykolog og psykoterapeut samt psykiatrisk behandling.

Herudover nævner de unge, at de har modtaget støtte, voldsfaglig rådgivning og behandling via organisationer og tilbud som fx Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse, Center for Voldtægtsofre, Lev uden Vold, Voldsom Kærlighed, Sig Det Til Nogen, TUBA, m.fl.

Nogle af de unge vælger at følge individuel terapeutisk behandling sideløbende med forløbet i samtalegruppen, da de oplever forskelligt udbytte af den individuelle og gruppebaserede behandling.

KENDSKAB OG MOTIVATION

KENDSKAB TIL EXITCIRKLEN

De unge i samtalegrupperne har opnået kendskab til Exitcirklen på forskellige måder, såsom søgning efter hjælp på internettet, Exitcirkkens annoncering på sociale medier samt via tidligere frivillige eller deltagere, der har fortalt dem om tilbuddet.

For flere af de unge gælder det også, at de er blevet gjort opmærksomme på Exitcirklen via kommunale behandlere eller via de behandlingstilbud, som de har gjort brug af tidligere. Her står det klart, at Exitcirklen med tiden har opnået status som et velkendt og relevant tilbud til voldsofre.

MOTIVATION FOR DELTAGELSE

Af de unges fortællinger om motivationen for at deltage i Exitcirkkens samtalegrupper fremgår det, at de ved opstarten føler sig i meget dårlig trivsel som følge af den vold, de har været udsat for.

Jeg var så langt ude dér, at jeg overvejede at aflevere min datter til min mor og så bare lade mig indlægge, fordi jeg var så desperat (ung)

Mange beskriver det som, at de følte at de havde mistet sig selv og oplevede, at de befandt sig i en fastlåst situation, som de manglede redskaber til at komme ud af.

Jeg følte, at jeg var i sådan en labyrinth, jeg ikke kunne komme ud af. Og jeg havde ingen metoder til, altså jeg havde ingen mestringsstrategier for, hvordan jeg skulle komme ud af det overhovedet (ung)

Mange beskriver også, at de havde en følelse af ensomhed, fordi de enten ikke kunne tale med andre, om den vold, de havde været udsat for, eller oplevede, at blev mødt med en manglende forståelse fra deres omgivelser.

Slutteligt er der en del af de unge, der føler sig i tvivl om, hvorvidt deres oplevelser kan kategoriseres som vold. Disse unge beskriver deres motivation som et ønske om hjælp til afklaring og erkendelse, så de kunne nå hen til et sted, hvor de enten kunne prøve at lægge deres oplevelser bag sig, eller kunne få bearbejdet deres oplevelser.

VIRKEMIDLER FOR UNGEGRUPPER

“

*Jeg følte en tryghed og den kom ret hurtigt, fordi
man fandt ud af, at man sad i mere eller mindre
samme båd alle sammen (ung)*

MODEL OVER CENTRALE VIRKEMIDLER

Nedenstående model sammenfatter centrale virkemidler for de unges valg om at deltage i samtalegrupperne. Virkemidlerne uddybes på s. 30.



UDDYBNING AF VIRKEMIDLER



MULIGHED FOR ANONYMITET

Anonymiteten er et stort plus, da denne gør det nemmere for dem at opsøge hjælpen og giver dem en følelse af sikkerhed. Anonymiteten gør, at de unge ikke behøver at bekymre sig om, at andre får viden om deres deltagelse, eller får kendskab til det, de deler i gruppen. Dermed undgår de også at bekymre sig om stigmatisering og potentielle negative konsekvenser af deres deltagelse.

NEM ADGANG

De unge har erfaringer med lange ventetider på relevante tilbud og med, at mange behandlingstilbud er så dyre, at de ikke har mulighed for at tage imod hjælpen. I Exitcirklen oplever de unge en nem adgang til hjælpen, da der er kort ventetid til gruppeforløb samt lav eller ingen selvbetaling. Ifølge de unge giver dette en unik mulighed for at få adgang til hjælpen, når de har allermost brug for den.



VOLDSFAGLIGHED

De unge tillægger det stor betydning, at samtalegrupperne bygger på specifik voldsfaglighed, og at facilitatorerne selv har erfaringer med at være voldsudsatte. De unge oplever, at den specifikke voldsfaglighed og de personlige erfaringer gør facilitatorerne bedre i stand til at forstå deres oplevelser og de udfordringer, de står overfor, og giver facilitatorerne en særlig forståelse og empati.

ADGANG TIL FÆLLESSKAB

Mange unge står alene med deres oplevelser og føler sig ensomme som resultat heraf. Derfor finder de det tiltalende, at der tale om et gruppetilbud, hvor de får mulighed for at opleve samhørighed og fællesskab med andre, der har været udsat for vold. Da behandlingen kan være udfordrende og overvældende, sætter de unge også pris på, at fokus bliver delt mellem deltagerne i gruppen.



UDBYTTET AF UNGEGRUPPER



Det kan jo godt blive meget intimt at sidde over for en psykolog. Så når der ligesom er flere mennesker, så kan man måske dele nogle flere ting, og nogle mere personlige ting, fordi det ikke er så intimt (ung)



//

Jeg føler, at jeg har forandret mig, altså til det positive. Det siger mine venner også, at jeg er blevet gladere menneske, og jeg tror også, at jeg har lidt mere forståelse for andre mennesker nu (ung)

OPLEVET UDBYTTE OG VURDERING AF FACILITATOR

OPLEVET UDBYTTE

- 87 pct. af de unge udtrykker høj tilfredshed med deres deltagelse i gruppemøderne
- 96 pct. af de unge vurderer at have haft et stort udbytte af deres deltagelse i gruppemøderne

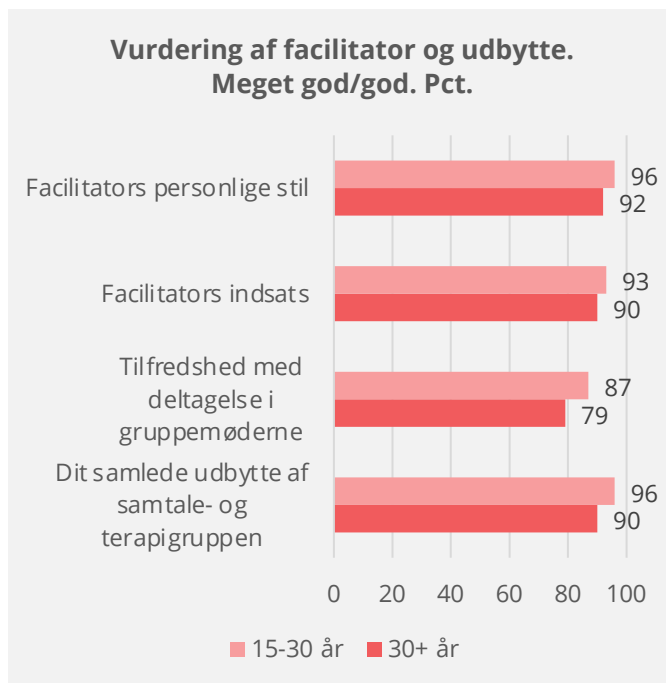
De unge udviser gennemgående en stor tilfredshed med deres deltagelse i gruppen, ligesom de oplever at have haft et stort udbytte af at deltage i grupperne. Sammenlignet med gruppen af voksne deltagere på 30+ år, er de unges vurdering af forløb og udbytte en anelse mere positiv.

Jeg har fået mit liv tilbage og det ville ikke have været det samme, hvis jeg ikke havde været i Exitcirkelns forløb. Det har været lige det, man havde brug for, så man ikke er alene med de mange underlige oplevelser (ung)

De unge er glade for facilitators indsats, hvilket dækker over facilitators evne til at strukturere møderne, følge dagsorden og formidle nuanceret om temaerne på en klar og tydelig måde.

Ligeledes ses en stor begejstring over facilitators personlige stil, hvilket omhandler de unges oplevelser af facilitators venlighed, imødekommenhed, omsorgsfuldhed, opmærksomhed, professionalisme, mm.

Nu har jeg gået til både psykologer og andet gruppeterapi, men jeg har faktisk aldrig mødt en, der er så dygtig. Hun er en meget stor inspiration, og jeg synes, hun gør det rigtig godt (ung)



OPLEVELSER MED DELTAGELSEN I GRUPPEN

Størstedelen af de unge placerer sig i toppen af tilfredshedsskalaen, når de skal vurdere deres oplevelser med gruppen.

De unge har oplevet en høj grad af tilknytning og samhørighed med gruppen, og de har oplevet, at de har formået at deltage aktivt, og at både dem selv og de andre gruppemedlemmer har været i stand til at åbne sig op overfor hinanden. I disse henseender vurderer de unge oplevelserne med gruppen en anelse mere positivt end deltagerne i voksengrupperne.

Det var et meget intenst og meget dybt rum, og der var mange, der var meget i krise, så der var sådan en særlig samhørighed (ung)

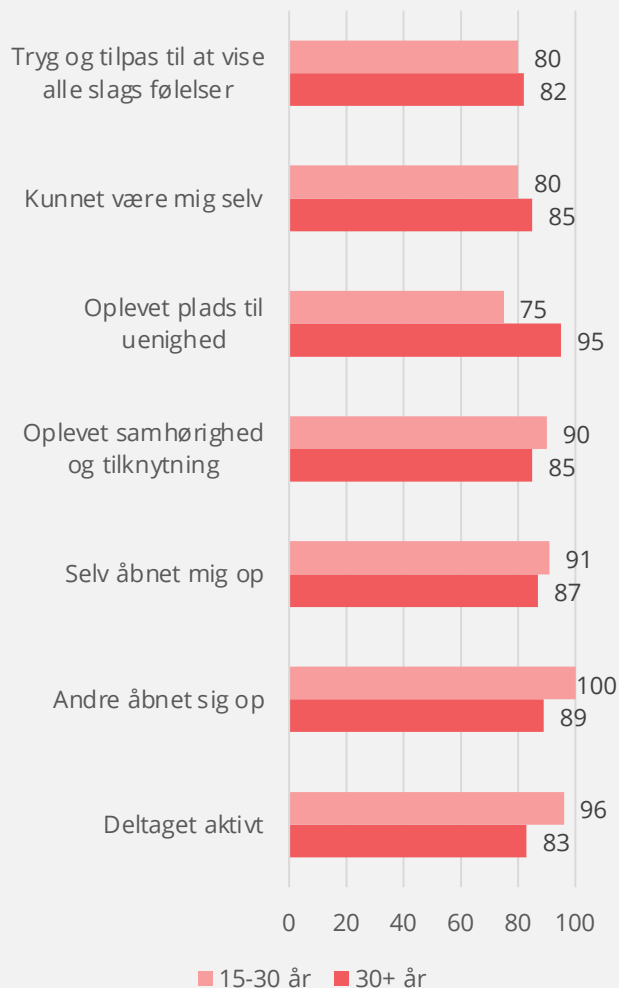
De fleste af de unge har følt sig trygge og komfortable ved at udtrykke alle slags følelser i gruppen, oplevet gruppen som rummelig over for uenigheder og haft muligheden for at være sig selv.

På disse områder vurderer de unge en smule mindre positivt end voksengruppernes deltagere.

Interviewene med de unge antyder, at dette skyldes en stor trang til at passe ind og den generelle usikkerhed, der kan præge unge.

Jeg har lært at sætte rigtig meget facade på og ikke åbne op, fordi jeg gerne bare vil passe ind (ung)

**De unges oplevelser med gruppen.
Meget god/god. Pct.**



VURDERINGER AF FORM, INDHOLD OG RAMMER

DEN FYSISKE RAMME

Flere af de unge fremhæver den hjemlige følelse, der kendetegner Exithuset, hvor samtalegrupperne finder sted.

Jeg kan bare huske, at jeg kom ind i det der rum, og der var bare sådan rart at være. Jeg havde forestillet mig, at det var sådan lidt mere klinisk, men det var det jo overhovedet ikke. Det var sådan rart og hjemligt, og man skulle ikke have sko på (ung)

De beskriver indretningen og stemningen i Exithuset som imødekommende og varm, og giver udtryk for, at de værdsætter facilitatorernes arbejde for at skabe tryghed i rummet.

FORLØBETS VARIGHED

De unge oplever gennemgående en god varighed af forløbet. Nogle er glade for, at forløbet ikke varer længere, da det kan opleves udmattende at arbejde med sig selv og/eller fordi de er nået til et punkt, hvor de har brug for at komme videre. Andre unge ville ønske, at forløbet varede længere. Primært fordi de er glade for forløbet, men nogle oplever også, at deres oplevelser med volden sidder så dybt i dem, at de har brug for længere tid til at bearbejde deres oplevelser.

Man kunne godt putte nogle få gange mere oveni, det synes jeg godt man kunne. Altså det ville jeg have elsket, men det var også fordi, det var så godt (ung)

Nogle deltagere udtrykker ærgrelse over, at forløbets varighed ikke tillod, at alle kunne dele deres livshistorie. De påpeger, at de medfølgende breve fra de andre deltagere har haft stor betydning for dem, hvilket fører til ønsket om, at alle skulle have haft denne mulighed.

Af interviewene med de unge fremgår det også, at for store grupper, eller deltagere med et stort talebehov, kan påvirke de øvrige deltagers oplevelser af forløbets varighed. En væsentlig pointe er her, at grupperne ikke bør være for store, og at en god moderation af deltagernes taletid er med til at fremme det oplevede udbytte blandt de unge.

SAMMENSÆTNING AF GRUPPER

Deltagerne omtaler det positivt at deltage i et forløb, som er målrettet unge. Dog peger nogle på, at det er afgørende, at alle har nogle i gruppen, som de kan spejle sig i. Dette har været særlig relevant, hvis der fx kun har været få deltagere i

en gruppe, der har været udsat for vold fra deres forældre igennem opvæksten, mens de øvrige deltagere har været udsat for partnervold, eller hvis det kun er få i gruppen, der har børn, mens andre ikke har.

I første forløb var det kun mig, der havde børn, og det sagde jeg tit højt, fordi jeg følte sådan, at når jeg skulle have feedback på noget, så fyldte jeg det hele, fordi de andre havde jo ikke børn, så de skulle ligesom lytte lidt til mig og noget, som ikke var så relevant for dem. Så det kan jeg godt huske, at det var lidt svært (ung)

Mange af deltagerne i ungegrupperne værdsætter dog også samtidig forskelligheden mellem gruppens deltagere. Det gælder både ovennævnte forskelle, men blandt andet også forskelle i, hvor de hver især befinder sig i deres processer.

Jeg tror faktisk egentlig, det giver en ret god dynamik, at der også er forskelligheden, ikke? Så man ikke bare sidder helt identiske, men at der også den her forskellighed. Det tror jeg giver noget rigtig godt til gruppen (ung)

GRUPPERNES INDHOLD

De unge er glade for den genkendelige struktur, der kendetegner møderne i gruppen, og vurderer

forløbets temaer og redskaber som relevante og brugbare for både at kunne forstå tidligere oplevelser og håndtere nuværende situation.

Jeg er meget taknemmelig for det, jeg har fået, og har fuld tillid til, at tilgangene og vægtningen af temaer og øvelser er den rigtige (ung)

Når der er temaer, de unge ønsker mere eller mindre af, hænger det sammen med deres individuelle situation, da ikke alle har oplevet det samme.

De unge oplever en stor værdi af de redskaber, de introduceres for, og de lærer i forløbet at sætte pris på, at redskaberne knytter an til hjemmeopgaver. Flere oplever, at det kan føles kunstigt med hjemmeopgaverne i starten, men at disse begynder at give mening undervejs, når de unge oplever, hvordan hjemmeopgaverne også er med til at fastholde dem i bearbejdelsen af den vold, de har været udsat for.

Med hjemmeopgaver er man tvunget til at tænke over sin livssituation. Man kan ikke bare komme om onsdagen og så lukke af. Altså, jeg er nødt til at forholde mig til den situation, jeg står i, og så komme tilbage med noget. Uanset hvem man gør det for. I starten gjorde jeg det, fordi jeg gerne ville være pligtopfyldende, men det gav mig jo noget alligevel (ung)

BUDDY-ORDNING

I starten af forløbet bliver der etableret buddy-ordning, hvor de unge kobles sammen i mindre grupper, så de sammen kan reflektere over hjemmeopgaverne. Buddy-ordningen gør, at de unge rystes hurtigere sammen, da den lægger op til, at deltagerne mødes før eller efter gruppen, eller på et andet tidspunkt i løbet af ugen.

Altså jeg elskede det der buddygruppe. Jeg synes, det var vildt rart. Det der med, at der er så mulighed for at komme lidt før og måske lige hænge ud lidt efter og sådan få lidt flere dimensioner på de mennesker, som også er i gruppen (ung)

De unge giver udtryk for, at buddyordningen er med til at øge fællesskabet og samhørigheden i gruppen, og at den samtidig baner vejen for, at deltagerne ses uden for grupperne, hvilket kan være et stort behov hos nogle.

Der er nogle, der går på café bagefter og sådan noget. Hvis man gerne vil det, så kan man sagtens, men der er også plads til ikke at ville. Der er også nogle, der bare tager hjem, og det er helt okay. Det er meget sådan, at der er plads til alt. Men det er fedt, at man sådan faciliterer det med buddy-ordningen (ung)

SIDELØBENDE OPFØLGNING

Nogle unge oplever deltagelsen i forløbet som hårdt arbejde. I gruppen kan der komme ubehagelige oplevelser op til overfladen, og deltagerne kan få nye erkendelser om den vold, de har været udsat for ved at høre om de andres oplevelser.

Der er nogle gange, hvor jeg er gået derfra, hvor jeg har haft noget uforløst på en eller anden måde (...) Hvis der er nogle, der har fortalt noget om en episode, de havde med deres ekskærester, så kunne jeg godt blive triggeret af det. Altså, få flashbacks selv og sådan noget. Du ved, sådan få det vildt dårligt, ikke? (ung)

Selvom de unge forstår deres oplevelser som en naturlig reaktion, så er der også nogle, der er glade for, at de modtager individuel terapi ved siden af forløbet, da de her har mulighed for at vende nogle af de situationer, der har vækket deres ubehag. Et opmærksomhedspunkt kan derfor være at gøre det klart for de unge, som ikke er i anden terapi, hvem de kan række ud efter, hvis de har brug for at tale om det, de har oplevet i gruppen.



” *Jeg har fået nogle redskaber til at kunne se på det på en anden måde, og til at se mig selv på en anden måde. Ikke tro det er mig, den er gal med. Det har hjulpet rigtig meget på både hele forståelsen af mig selv som person uden skyld og så de her konkrete redskaber (ung)*

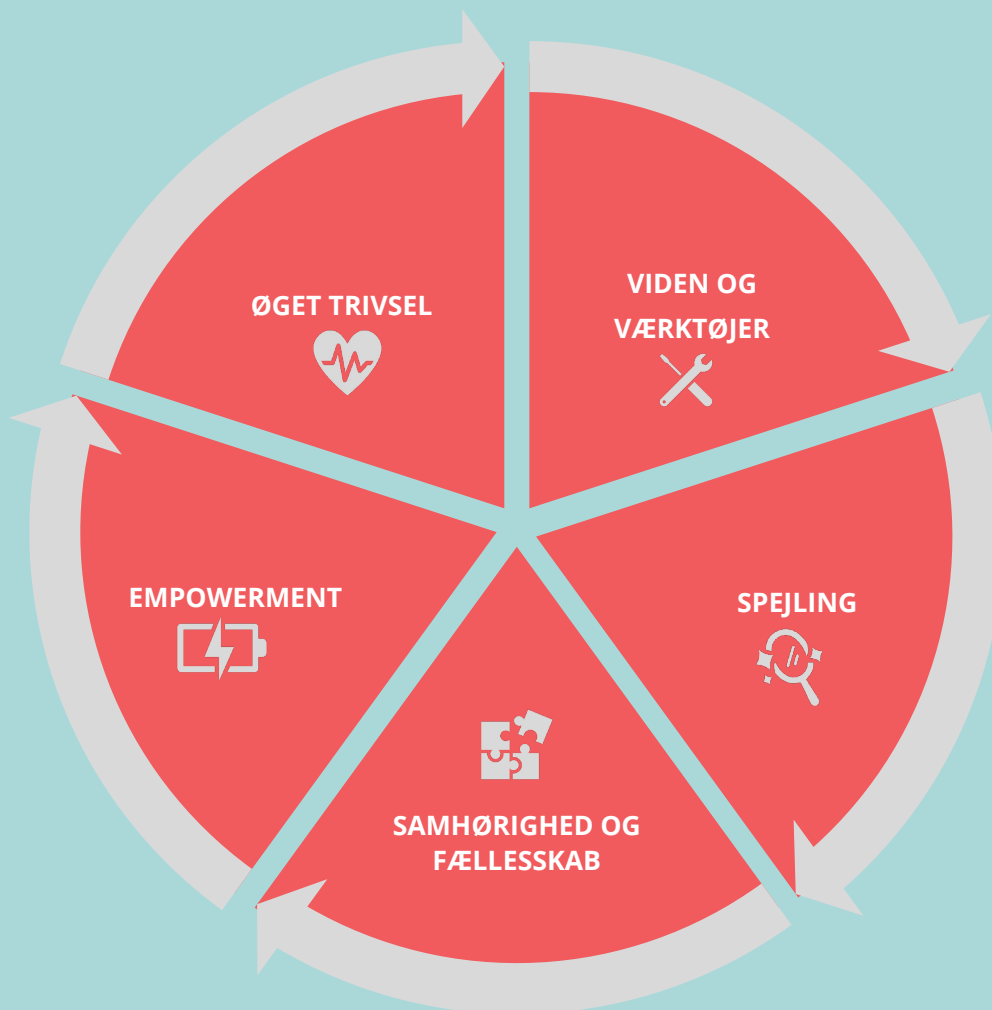
VÆRDISKABELSE AF UNGEGRUPPER

//

Det føles som om, de er lidt mere på sådan bølgelængde med en, i stedet for at man ligesom sidder og snakker med en, der bare er professionel og ved bedre. Det føler jeg altså bare hjælper helt vildt meget på, at man sådan har lyst til at dele og føler, at de forstår en (ung)

MODEL OVER VÆRDISKABELSE AF SAMTALEGRUPPER

Evalueringen viser, at samtalegrupperne har betydelig værdiskabelse for de unge. Figuren sammenfatter de mest betydningsfulde virkninger for de unge, hvilket uddybes på de følgende sider.





VIDEN OG VÆRKTØJER

De unge deltagere oplever, at de i samtalegrupperne modtager viden om vold, der hjælper dem til bedre at erkende og forstå, hvad de har været udsat for, samt til at få et sprog omkring volden, der gør det nemmere at tale om, og herunder bearbejde volden.

Jeg har fået en hel masse viden, faktisk. Både omkring fysisk og psykisk vold, men også omkring vidnevold og seksuel vold og alle de forskellige voldsformer, som jeg slet ikke vidste fandtes. Jeg er virkelig glad for al den viden, jeg har fået (ung)

I interviewene peger de unge på forskellige værktøjer, som fx Den Kognitive Diamant, Savannen, Livets Træ, som har været gavnlige for dem at lære at kende.

Jeg har elsket det hele, men mest de tre kommunikationsformer, leveregler, papegøje sætninger, livshistorier og det sociale imellem deltagerne (ung)

Deltagere, der er færdige med forløb, fortæller, at de fortsat reflekterer over værktøjerne og bruger dem i praksis, fx til at sætte grænser og drage omsorg for sig selv.



SPEJLING

For de unge har det været en stor lettelse at møde andre unge, der også har været udsat for vold. På grund af det tabu, der knytter sig til vold, har mange gået alene med deres oplevelser og bebrejdet sig selv for det der er sket.

Imens den fysiske og psykiske vold var på sit højeste, så følte jeg mig rigtig, rigtig alene, fordi jeg ikke delte det med nogen. Så allerede efter første gang i Exitcirklen kan jeg huske, at jeg sagde, at: 'Det jeg tager med mig, det er, at jeg endelig ikke føler mig alene om det her.' Og det var nok den rareste følelse, jeg havde haft i halvandet år. At jeg faktisk ikke er alene, og at andre har det på samme måde som mig (ung)

At møde og kunne spejle sig i andre voldsudsatte unge har en meget stor betydning for de unge. Gennem forløbet får de en oplevelse af, at der er nogen, der forstår dem, og at de ikke længere står alene med deres oplevelser. Visheden om, at andre unge har været udsat for vold gør også, at de unge bebrejder sig selv mindre og føler mindre skyld og skam.

Jeg tror, jeg skammer mig mindre og føler mig mindre unormal (ung)



SAMHØRIGHED OG FÆLLESSKAB

At dele svære oplevelser og følelser med hinanden baner vejen for en tæt samhørighed og et stærkt fællesskab mellem de unge, som også oplever, at Exithusets åbenhed understøtter dette.

Når man er til psykolog, så kan man godt føle sådan: 'Du skal være der kl. 15 og gå kl. 16 og så kommer den næste ind'. I Exitcirklen må man blive siddende bagefter eller komme en time før, hvis man har brug for det. Man må også gerne komme derop og sidde og snakke sammen ud over de dage, hvor der er gruppeforløb (ung)

Godt en fjerdedel (25 pct.) af de unge vurderer i høj grad, at gruppeforløbet har hjulpet dem til et større socialt netværk, og 36 pct. at det har bragt dem ud af ensomhed. Det sociale udbytte er dermed væsentligt større blandt de unge end blandt deltagerne i voksengrupperne.

Et opmærksomhedspunkt er her, at det kan være en udfordring af koble sig på det sociale, hvis man har børn, man skal skynde sig hjem til.

Jeg snakker stadig privat med nogle, og det var hyggeligt, når vi tog ud og spise efter gruppen og snakkede om det, vi havde lært (ung)



EMPOWERMENT

De unge gruppedeltagere oplever, at forløbet i samtalegruppen stiller dem stærkere. Når de afslutter forløbet, føler de sig mere robuste, og de oplever at kunne tage en rygsæk af viden og værktøjer med sig, som de kan bruge fremadrettet.

Jeg følte, at jeg pludselig havde en styrke, jeg ikke havde haft rigtig længe, og så satte jeg mig ned og sagde til ham, at jeg synes ikke, vi skulle være sammen. Og det vil jeg jo mene, at det er på grund af, at jeg har gået i Exitcirklen, fordi den styrke havde jeg overhovedet ikke før (ung)

Ikke alene vurderer en stor andel af de unge, at forløbet har givet dem styrken til at forlade den voldelige relation, men mange oplever også, at de er blevet bedre til at sætte grænser og sige fra overfor usunde relationer, eller at de har fået modet til igen at indgå i nye kærlighedsrelationer.

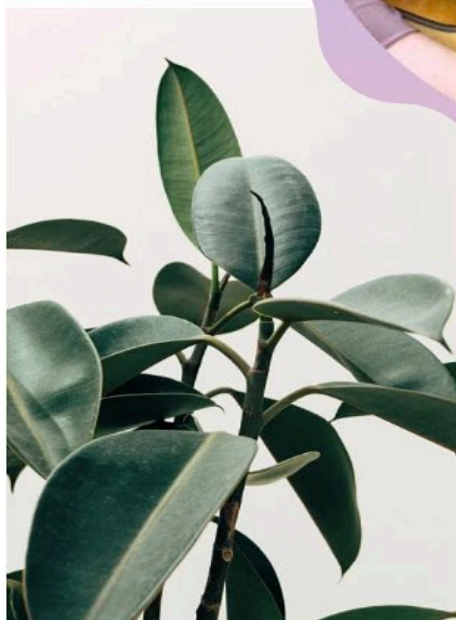
Flere unge finder desuden styrke i at kunne give noget videre til andre voldsudsatte. Det gør de ved efter forløbet at blive frivillige i Exitcirklen som fx erfaringspersoner, bidrage til ekspertgrupper, deltage i Exit Talks mm. En enkelt ung har endda udviklet sit eget korte gruppeforløb med musikkens beroligende virkning på krop og sind som omdrejningspunktet (se næste side).

Når kroppen synger



Capella

LIVET EFTER
PSYKISK VOLD



**Gratis workshop i
meditationer/sang og
empowerment
5 ugers forløb med
start 20. November**



ØGET TRIVSEL

Ved at få tillært ny viden og bearbejdet den psykiske vold, har jeg helt overordnet fået det bedre på alle punkter af mit liv. Min livskvalitet er blevet forøget markant (ung)

De unge oplever, at deltagelsen i samtalegrupperne er med til at påvirke deres trivsel i en positiv retning. Det gælder selv for de unge, som undervejs har oplevet et dyk i deres trivsel som følge af at skulle erkende og forholde sig til den vold, de har været udsat for.

Jamen det er jo fuldkommen sindssygt, hvor meget der er sket. Altså sådan, det har været sygt livsændrende (ung)

Mange unge oplever, at gruppeforløbet har givet dem et bedre selvværd. De har lært at se deres oplevelser i et nyt lys og bebrejder ikke længere sig selv for volden, de har været udsat for.

Jeg har fået et sprog og mere forståelse for det, jeg har været udsat for. Øget livsglæde. Bedre selvtillid og selvværd. Følelsen af ikke at stå alene med mine oplevelser (ung)

Nogle unge beskriver, at de som følge af deltagelsen føler sig mere fri. Oplevelsen af frihed hænger tæt sammen med følelsen af at have genvundet kontrollen over eget liv og at have fået nye redskaber til at sætte grænser og sige fra.

"Jeg føler, at jeg er blevet bedre til at sige fra overfor min udøver, når jeg møder hende. Bedre til at mærke efter og mærke mig selv (ung)

Nogle unge beskriver det som, at der er en skygge over deres tilværelse, som er forsvundet, og at både de selv og andre har bemærket, at de er blevet gladere af at deltage i forløbet. Nogle unge føler også en stolthed over både at have opsøgt Exitcirklen og være nået et godt stykke ved i deres bearbejdning af volden. De fleste fremhæver, at de har afsluttet forløbet med en grad af håb og optimisme, som de ikke havde forud for opstarten i gruppen.

Jeg ser lysere på det. Og jeg har en forhåbning om nu, eller sådan at jeg ved, at tingene nok skal blive bedre. Og at man godt kan komme ud på den anden side, og så stadig få et godt liv (ung)

PROGRESSION BLANDT DELTAGERE

I det følgende præsenteres resultater vedrørende progressionen for de unge i samtalegruppeforløb. Resultaterne er baseret på enslydende før- og eftermålinger. De unge udfylder således ved opstart i samtalegrupperne et evalueringsskema, og det samme gør de ved ophør af forløb.

For at give et retvisende billede af de unges progression er det kun de unge, som har deltaget i både før- og eftermåling, der indgår i præsentationen af resultaterne. Det drejer sig om ca. 56 unge. For de øvrige unge gælder det, at de har misset et eller flere spørgsmål i enten før- eller eftermålingen.

Et metodisk forbehold er, at flere unge 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 deltagerne 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.

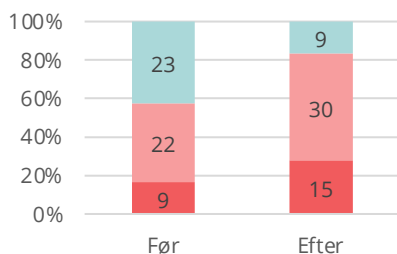
Områder, hvor Exitcirkelns samtalegrupper skaber særligt markante og positive resultater for de unge ifølge progressionsmålingen er:

- Færre negative tanker om sig selv
- Mindre ensomhed
- Nedsat dårlig samvittighed og skyldfølelse
- Bedre humør og mere energi
- Mindre besvær med hukommelse og koncentration
- Mindre stress
- Bedre søvn
- Færre ubehagelige erindringer

EFFEKT AF INDSATSEN I UNGEGRUPPER [I]

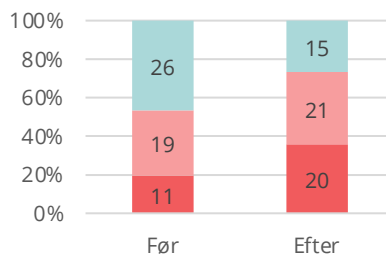
Deltagere i samtalegrupper har ved opstart og afslutning af deres samlede forløb vurderet, hvordan de har haft det de sidste 2 uger. På områderne **appetit, søvn, stress, vrede, ensomhed og hukommelse** er der sket positiv udvikling under forløbet.

Har du haft nedsat appetit?



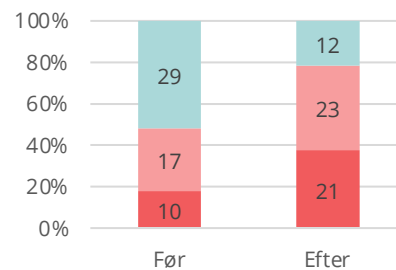
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du haft besvær med at sove om natten?



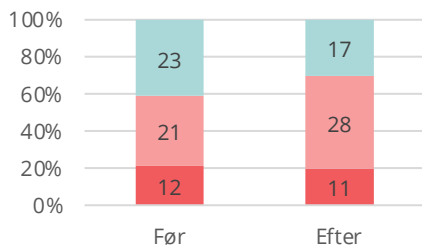
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt dig stresset?



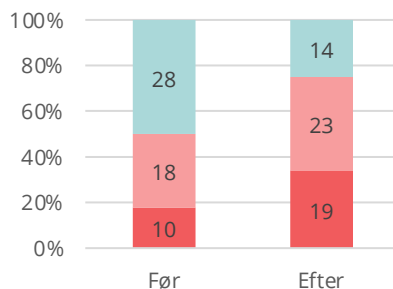
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt dig irriteret/vred?



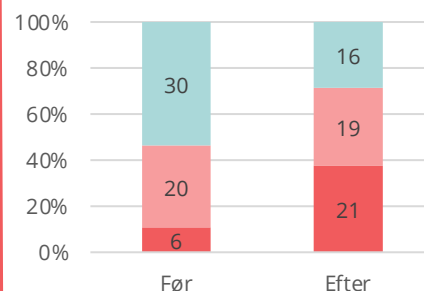
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du følt dig ensom?



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

Oplevet hukommelses- og koncentrationsbesvær?

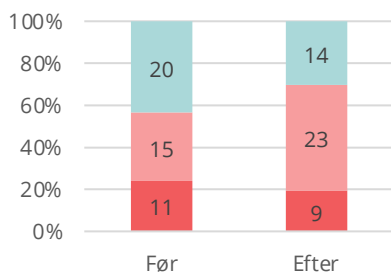


- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

EFFEKT AF INDSATSEN I UNGEGRUPPER [II]

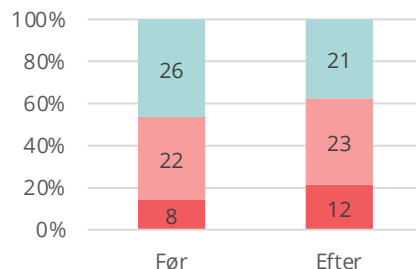
Deltagere i samtalegrupper har ved opstart og afslutning af deres samlede forløb vurderet, hvordan de har haft det de sidste 2 uger. På områderne **overblik**, **nedsat interesse**, **erindringer**, **flashbacks**, **vagtsomhed** og **nedvurderende tanker** er der sket en positiv udvikling under forløbet.

Har du haft nedsat overblik?



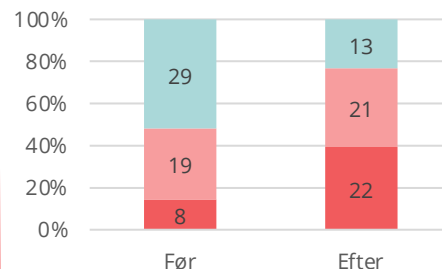
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du haft formindsket interesse i dagligdagsaktiviteter?



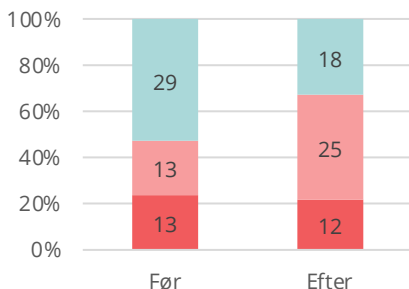
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du haft tilbagevendende erindringer om voldsomme begivenheder?



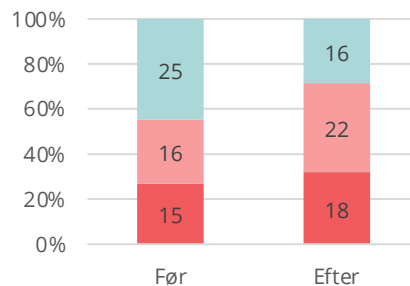
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du haft flashbacks af voldsomme begivenheder?



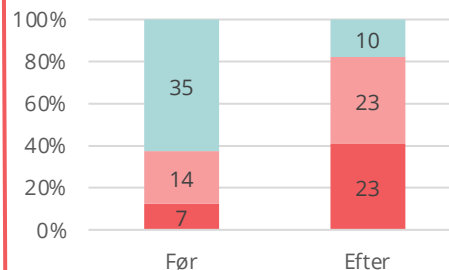
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du oplevet øget vagtsomhed/årvågenhed?



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

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

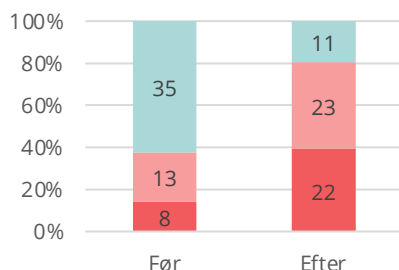


- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

EFFEKT AF INDSATSEN I UNGEGRUPPER [III]

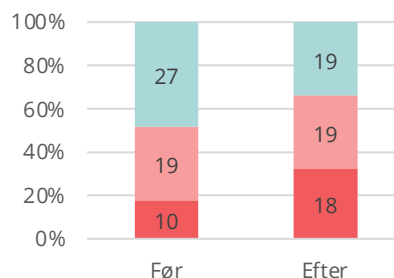
Deltagere i samtalegrupper har ved opstart og afslutning af deres samlede forløb vurderet, hvordan de har haft det de sidste 2 uger. På områderne **skyldfølelse**, **tillid til egen dømmekraft**, **selvbestemmelse** og **livstilfredshed** er der sket en positiv udvikling under forløbet.

Har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?



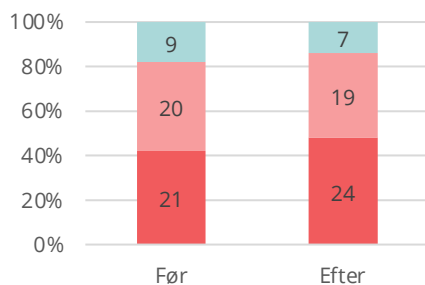
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Har du stolet på din egen dømmekraft?



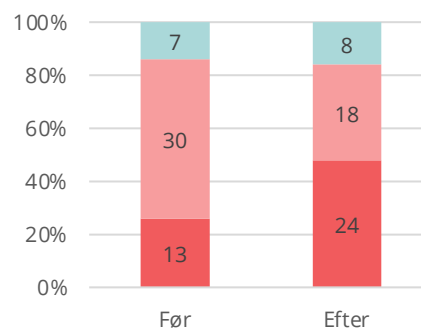
- Det meste af tiden/hele tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- På intet tidspunkt/lidt af tiden

Haft kontrol og selvbestemmelse over dit eget liv?



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

Haft mulighed for at leve det liv, du ønsker?



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

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Nedenfor opsummeres de opmærksomhedspunkter, der er fremkommet for samtalegrupper i evalueringen, og som kan være relevante at medtage i overvejelserne omkring finjusteringen af konceptet.

DEN YNGSTE ALDERSGRUPPE

De yngste deltagere er en udfordrende målgruppe at tiltrække til samtalegrupperne, så Exitcirklen har implementeret flere initiativer og udviklet en strategi for at øge deres deltagelse i projektets sidste fase. Det er vigtigt at erkende, at gruppebehovene kan ændre sig, især når gennemsnitsalderen falder. Derfor forventes emner som vold i opvæksten og i familien at få større betydning i gruppediskussionerne. Voldscirklen, der fokuserer på unge med erfaringer med familievold, vil derfor kunne komme til at spille en endnu vigtigere rolle, end den gør i den nuværende gruppesammensætning.

KROP OG SANG

En deltager fra en ungegruppe har efter sit gruppeforløb udviklet det kortere forløb 'Når kroppen synger'. Dette forløb fokuserer på at synge meditative sange for at skabe indre ro og genfinde styrke. Interessen blandt de unge for dette forløb har været stor, ligesom de viser interesse for Exitcirkelns kommende forløb med traumesensitiv yoga. Det er således vigtigt at erkende de unges behov for selvforståelse og forbindelse med sig selv, og derfor bør forløbene muligvis tilrettelægges, så den nye form for aktivitet naturligt udvider ungegruppernes tematiske områder.

SIDELØBENDE OPFØLGNING

Nogle af de unge har beskrevet, at de kan opleve intense reaktioner på fortællinger fra andre deltagere i gruppen. Dette kan skyldes, at de får nye indsigter om den vold, de har været udsat for, eller bliver mindet om ubehagelige oplevelser, de tidligere har undladt at konfrontere. Flere af disse unge følger individuel behandling sideløbende med gruppeforløbet, hvor de har mulighed for at bearbejde deres reaktioner. Det er dog vigtigt at bemærke, at ikke alle unge deltager i individuel behandling, hvorfor det er afgørende at tydeliggøre for dem, hvor de kan søge hjælp, hvis de oplever kraftige reaktioner mellem gruppemøderne.

DEL 2: INDSATSEN I NAVIGATION

”

Jeg synes helt klart, at vi fik rigtig mange gode redskaber, og det var langt bedre, end jeg havde forventet. Det var lidt a la UU-vejlederen, men vi gik meget mere i dybden omkring det med ens følelser og ting, man ikke snakker om bare sådan til hverdag. Det synes jeg var rigtig fedt (ung)

NAVIGATION – EXITCIRKLENS SKOLEINDSATS

Navigation er Exitcirkelns indsats rettet mod unge med flerkulturel baggrund på folkeskoler og ungdomsuddannelser. Metoden i Navigation er inspireret af Exitcirkelns 10- trinsprogram, men er tilpasset til skoleindsatsen, som primært er forebyggende, og hvor det derfor ikke i udgangspunktet kan antages, at eleverne har erfaringer med fænomener som psykisk vold, negativ social kontrol og æresrelateret vold.

Indsatsen i Navigation har oprindeligt været tiltænkt både lærere, forældre og elever og haft målsætninger som:

- At give skolerne øget indsigt i kulturelle forhold og redskaber til at tackle udfordringer i skole/hjem samarbejdet og lærer/elev samarbejdet.
- At give forældrene redskaber til at tackle en hverdag mellem to kulturer og at styrke dem i udfordringer i forhold til kløften mellem børn og forældre og forældre og skole.
- At give eleverne grundlæggende kognitive redskaber til at mestre kunsten at balancere mellem to kulturer og at italesætte og handle efter værdier, drømme og mål i livet.

Overordnet set handler indsatsen således om at bygge bro mellem kulturer og generationer, samt om at udvikle elevernes robusthed og evne til at formulere og forfølge værdier, drømme og mål i livet.

OPSUMMERING AF HOVEDPUNKTER FRA NAVIGATION

Navigation er en indsats på skoler med unge med flerkulturel baggrund. Ideen er at forebygge psykisk vold ved at øge unges robusthed allerede i skolen. Flere af skolerne har elever der oplever negativ social kontrol.

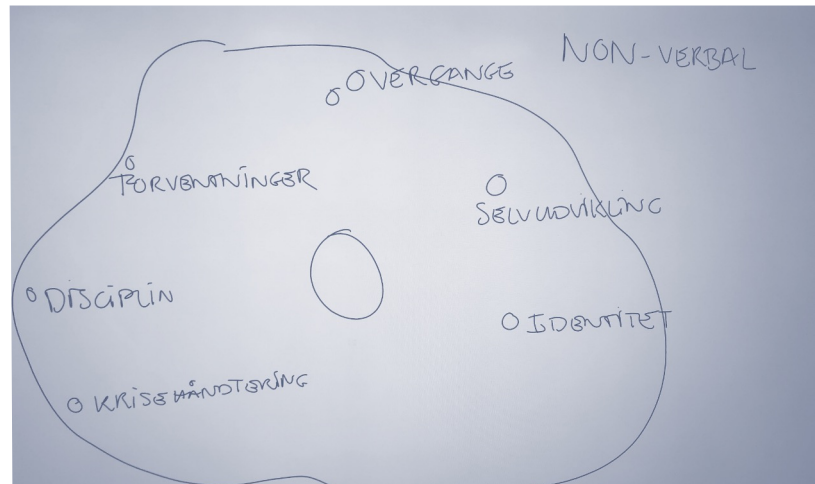
I evalueringsperioden er der blevet gennemført 12 gruppeforløb fordelt på tre skoler med i alt 132 deltagende elever. Dermed er Navigationsforløbet det ben i Unge Bryder Voldscirkler, hvor det er lykkedes bedst at nå ud til målgruppens yngste unge i alderen 13-16 år.

Navigationskonceptet omfatter oprindeligt involvering af ledelse, lærere og forældre for at bygge bro over kløften mellem kulturer og generationer, men denne involvering har været mindre end forventet, og derfor har evalueringens fokus været på elevernes udbytte.

Trods ændringerne har Navigation vist positive resultater, især når det kommer til elevernes oplevelse og udbytte af forløbet. Med Navigation skabes der et rum, hvor eleverne kan lære at sætte sunde grænser og udforske og diskutere emner, der ofte er personlige og relevante for deres hverdag, hvilket inkluderer temaer som identitet, forældres forventninger og fordomme. En observation er her, at elevernes feedback har været mere positiv på skoler med en høj andel af minoriserede elever, hvilket antyder, at Navigation kan være særligt effektivt for denne gruppe af elever.

Derudover har Navigation vist sig at styrke elevernes evne til at se ting fra flere perspektiver, øge deres selvtillid og forbedre deres refleksion omkring identitetsspørgsmål. Dette er vigtige skridt i deres personlige udvikling og forberedelse til at navigere i en stadig mere kompleks og mangfoldig verden.

På trods af de positive resultater er der stadig udfordringer at adressere, især når det kommer til at sikre forandringerne er bæredygtige på lang sigt. Et opmærksomhedspunkt er især den begrænsede kommunikation mellem elever og deres forældre omkring Navigation.



KORT OM NAVIGATION

BAGGRUND

Kløften mellem forældre- og ungegenerationen er nogle gange en udfordring for elever, forældre såvel som for skoler. Den kan være endnu større i tilfælde, hvor det land forældrene er vokset op i ikke er identisk med det land, deres børn/unge vokser op i. I disse tilfælde 'overgår' de unge nogle gange deres forældre i en meget tidlig alder på områder såsom sprog, samfundsforståelse, normer, flerkulturel identitet, faglig kunnen, psykologisk fleksibilitet, rummelighed osv. Forældrene kan opleve at blive 'hægtet af' og at være reduceret fra deltagere til tilskuere til deres børns liv. Disse forældre står ofte tilbage med udfordringer og ønsker om at genvinde en tættere relation til barnet.

Indsatsen i Navigation ønsker at styrke broen mellem forskellige kulturer på makro- såvel som mikroniveau såvel som relationen mellem unge og deres forældre. Her mødes hhv. de unge, forældrene, lærerne og skolen, der står i denne kløft, ved at belyse og italesætte svære situationer og dermed hjælpe alle tre målgrupper til en navigering og forståelse via kognitive redskaber, livsmestring og kulturindsigt.

MÅLGRUPPEN

Udskolingselever og elever på ungdomsuddannelser med flerkulturel baggrund udgør den primære målgruppe for indsatsen i Navigation. Den sekundære målgruppe udgøres af lærere og forældre til eleverne.

FORLØBETS KARAKTER

Indledningsvis afholdes et introduktionsmøde for lærere og forældre, hvor de bliver klædt på med viden og indføres i forløbets formål og indhold.

Selve klasseforløbet strækker sig over 8 gange á 2 timer. Her introduceres eleverne til kognitive redskaber, kunsten at leve mellem to kulturer samt livsmestring, dvs. kunsten at formulere og leve efter egne værdier. For udskolingselever inkluderer forløbet et besøg på en ungdomsuddannelse.

Forløbet rundes af med et møde for forældre og lærere, hvor eleverne skal fremlægge om de emner, de har beskæftiget sig med i forløbet.

OM METODEN I NAVIGATION

LANDET MIDT I MELLEM

Metoden i Navigation er inspireret af Exitcirkelns 10- trinsprogram, men er tilpasset til skoleindsatsen, som primært er forebyggende, og hvor det derfor ikke i udgangspunktet kan antages, at eleverne har erfaringer med fænomener som psykisk vold, negativ social kontrol og æresrelateret vold.

Navigations metode kaldes Landet midt i mellem og er fleksibel og tilpasses løbende de skoler, uddannelsessteder og og klassetrin, hvor forløbet gennemføres. En del af metoden består i at inddrage eleverne i udvælgelsen af de temaer, der skal være omdrejningspunktet for forløbet. Således besøger eleverne hver gang en ny 'havn', der repræsenterer et af de emner, de selv har udtrykt ønske om at få taget op. Bevæggrunden for inddragelsen er, at forløbet baseres på et ligeværdigt samarbejde mellem elever og facilitator, og at eleverne opnår ejerskab og oplever størst mulig relevans af forløbet.

I forløbet introduceres eleverne til udvalgte kognitive redskaber fra Exitcirkelns 10-trins program, som fx Den Kognitive Diamant, Landkortet og De 3 Kommunikationsformer, og på tværs af de temaer, eleverne har valgt, arbejdes der med følgende målsætninger:

- At skabe et frirum hvor eleverne kan dele udfordringer og bekymringer
- At eleverne får mulighed for at identificere deres værdier, drømme og mål
- At eleverne opnår psykologisk fleksibilitet
- At eleverne formår at finde alternativer til sort/hvide tanker
- At eleverne gennem øget fleksibilitet opnår øget robusthed og evne til at navigere mellem to kulturer
- At eleverne trænes i at stå op for sig selv og sætte sunde grænser

FACILITERING AF FORLØB

I metoden ligger det også, at Navigationsforløbet bliver faciliteret af en fagprofessionel med flerkulturel baggrund eller med indgående kendskab til minoritetsmiljøer. Dette giver facilitatoren en særlig indsigt i religion, kultur, traditioner og de unges udfordringer og oplevelser med at befinde sig midt imellem kulturer. Samtidig betyder den flerkulturelle baggrund, at det er nemmere for de unge at respektere og anerkende facilitatoren som en, der kender til de problematikker, de møder i deres hverdag, hvorigennem denne opnår bedre mulighed for at udfordre de unges perspektiver.

AFVIGELSER I INDSATSEN OG EVALUERINGENS FOKUS

ÆNDRINGER I INDSATSEN FOR FORÆLDRE

Indsatsen for forældre og lærere er i projektet blevet mindre omfattende end planlagt.

Forældreindsatsen var oprindeligt tilrettelagt på baggrund af et pilotprojekt. Her udtrykte forældrene til udskolingselever på en muslimsk friskole taknemmelighed over, at der med Navigation blev taget hul på ømtålelige emner i skoleregi, da dette gjorde det lettere for dem at følge op og tage lignende samtaler i hjemmet efterfølgende.

Samtidig gav flere udtryk for, at de ikke føler sig rustede til at vejlede deres børn i deres opvækst i Danmark og står derfor ofte uforstående og magtesløse tilbage, mens deres børn selv må navigere på vejen ind i ungdoms- og voksenlivet. Således udviste de også interesse for et forløb, der inkluderede dem som forældre.

I praksis har det vist sig meget vanskeligt at samle forældrene i Navigations forælderrettede indsats. Det skyldes bl.a. den socioøkonomiske profil og den høje andel af forældre med anden etnisk baggrund end dansk på de skoler, der er blevet samarbejdet med i projektet. Således kan både sprogvanskeligheder og overskud i familierne have påvirket forældrenes engagement, selvom de støtter op om forløbet.

Forældreindsatsen er i projektet blevet reduceret til et indledende møde med forældrene, hvor de er blevet klædt på med viden om indsatsens indhold og formål, og har fået lov til at snuse til nogle af de redskaber og øvelser, som eleverne vil opnå kendskab til i forløbet.

På en enkelt skole er forløbet blevet rundet af med et fælles møde for forældre, lærere og elever, hvor eleverne har fremlagt om de emner, de havde valgt at beskæftige sig med i forløbet. Grundet udfordringerne med at samle forældre, er det på de andre skoler blevet valgt, at eleverne i stedet har lavet en fremlæggelse for facilitator og klassens lærere. Her har opgaven været, at de skulle lave en video og et oplæg om et af de emner, de har gennemgået i forløbet.

ÆNDRINGER I INDSATSEN FOR LÆRERE

Indsatsen for lærere har også været mindre end planlagt, idet der ikke har været afholdt seminarer for lærere og ledelse med fokus på at skabe indsigt og forståelse for kunsten at leve mellem kulturer og generationer.

Da der for størstedelen af eleverne har været tale om udskolingselever, har der været travlhed på skolerne, hvor ledelse og lærere har været optaget

af fx gennemførelse af terminsprøver og planlægning af forestående eksaminer. Der har således ikke været en decideret indsats for lærere, men der har været en tæt dialog med elevernes lærere igennem hele forløbet, og i de fleste forløb har lærerne også deltaget i hele eller dele af Navigationsforløbet sammen med deres elever.

Dialogen mellem facilitator og elevernes lærere har indbefattet løbende evaluering og udveksling af informationer om elever med specifikke behov. Fx har lærerne forberedt facilitator på, hvis der var elever med udfordringer som betød, at de kunne forventes at reagere stærkt på bestemte temaer, og facilitator har videregivet observationer og informationer om elever, som det blev vurderet hensigtsmæssigt, at læreren fulgte op på.

ÆNDRINGER I EVALUERINGS FOKUS

De beskrevne ændringer med en reduceret indsats for forældre og lærere har medført ændringer i fokus for den del af evalueringen, der omhandler indsatsen i Navigation.

Det er således blevet valgt at fokusere evalueringen på elevforløbene og elevernes udbytte af deltagelsen heri. Dertil kommer evalueringen med opmærksomhedspunkter til den fremadrettede skoleindsats og gruppeforløbene i regi af Navigation.

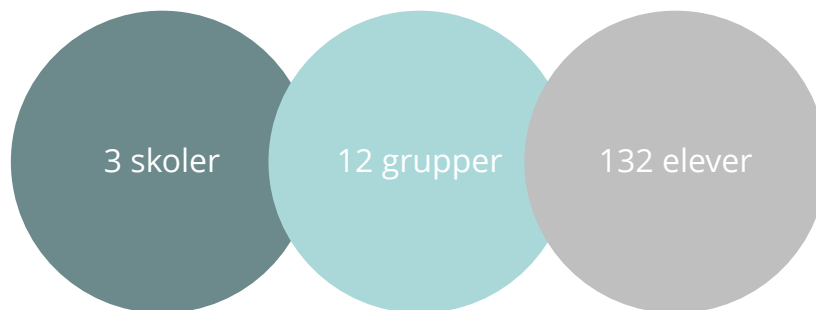


RESULTATER I NAVIGATIONSINDSATSEN

”

De tips hun gav os, og de metoder, og alt det vi lærte, tror jeg kan være en rigtig stor hjælp til gymnasielivet (ung)

RESULTATER I NAVIGATIONSINDSATSEN



OMFANGET AF INDSATSEN

Indenfor projektets første to år er der blevet gennemført 12 gruppeforløb fordelt på tre skoler med i alt 132 deltagende elever.

Navigationforløbet er dermed det ben i projektet Unge Bryder Voldscirkler, hvor det er lykkedes bedst at nå ud til målgruppens yngste unge. Dette vidner om, at der ligger et stort potentiale i at nå de yngste via skoler og uddannelsessteder.

DE TRE SKOLER

Skolerne, der har modtaget indsatsen i Navigation, ligger alle i Storkøbenhavn og er forskellige, hvad angår elevernes etniske og socioøkonomiske baggrunde. Fx er den ene skole en friskole, hvor alle elever er minoriserede, mens en anden skole ligger i et belastet område og primært har etnisk danske elever.

KLASSETRIN

Navigationindsatsen er overvejende gennemført med udskolingselever i 8. og 9. klasse. På en enkelt skole er der forsøgsvis blevet afviklet forløb i en 7. klasse, ligesom der på en anden skole har været afviklet en særlig mini-udgave af Navigation, hvor en 7. klasse blev introduceret til udvalgte redskaber i indsatsen.

På en enkelt skole er der blevet gennemført forløb på tværs af 8. og 9. klasse, og på en anden skole er der sket en nylig sammenlægning af klasser. I disse tilfælde har der været elever, som endnu ikke føler sig trygge ved at åbne sig op, da det ikke har været alle eleverne, der har kendt hinanden lige godt, og dermed følt sig trygge ved at vise sårbarhed overfor hinanden.

NAVIGATION I PRAKSIS

OM AFVIKLINGEN AF FORLØBENE

Navigationsforløbene har alle fulgt rammen med 8 møder á 2 timer. Nogle forløb har dog strakt sig over en længere periode, da fx praktikforløb, terminsprøver, ferier og helligdage har skullet passe ind i forløbet og dermed forlænget dette.

Facilitators erfaring er her, at det fungerer bedst, når forløbet kan gennemføres i en nogenlunde sammenhængende periode uden for mange afbrydelser, da Navigation går tæt på, og det kan være vanskeligere for eleverne at finde tilbage til det fortrolige rum, hvis der går for lang tid imellem møderne.

EN UNIVERSEL OG FLEKSIBEL INDSATS

Facilitators oplevelse af at arbejde med metoden Landet midt imellem er, at den er så fleksibel, at den kan tilpasses til enhver gruppe. Indholdet i forløbene varierer, men redskaberne er de samme, og kan på forskellig vis tænkes ind i de temaer, eleverne vælger at arbejde med.

Til trods for, at eleverne selv vælger temaer, er der forskellige temaer med betydning for de unge, og der, hvor de befinder sig i livet, der går på tværs af forløbene i forskellige afskygninger. Det gælder

fx temaer som identitet, selvbestemmelse i eget liv, præstationspres, fordomme, mentalt helbred mm. Hertil skal dog nævnes, at forløbene kan fremstå med en anderledes vægtning af indhold afhængigt af elevsammensætningen.

Når det er muslimske friskoler, så handler det jo meget om det her med at vokse op midt imellem to kulturer og religioner. Men når det er folkeskoler og andet, så handler det mere om at vokse op og bare være midt imellem, altså om alder eller uddannelser, kultur, identitetskrise og overgangsfaser i livet... (facilitator)

Umiddelbart kan metoden anvendes på alle udskolingens klassetrin, men i projektet står det klart, at elevernes udbytte af forløbet afhænger af forhold som både klassedynamikker og elevernes modenhed. Således har forløb i 7. klasse været mere krævende end forløbene med de ældre klasser, hvor eleverne typisk er mere modne.

Erfaringen fra forløb i 7. klasse er, at det tager længere tid for eleverne at blive fortrolige med metoden, og at eleverne har sværere ved at holde koncentrationen og vise sårbarhed overfor deres klassekammerater. Det kan her overvejes, om målgruppen bør indsnævres til 8. og 9. klasse samt ungdomsuddannelser, hvor de unge er mere modne og bedre kan se relevansen af forløbet.

LÆRERTILSTEDEVÆRELSE

I forløbet får eleverne medbestemmelse i forhold til, om de ønsker, at deres klasselærer skal deltage i møderne undervejs. Der kan være en fordel ved, at lærerne ikke deltager, da det kan give en større tryghed for eleverne, som kan bekymre sig om, hvorvidt det de siger, kommer deres forældre eller andre lærere for øre. Sådanne bekymringer afhænger dog af elevernes relation til deres lærer. Omvendt kan der være en fordel ved at læreren deltager, da det kan føles rart for eleverne, at læreren ved, hvad der ligger dem på sinde. For facilitatoren, som i udgangspunktet har eleverne alene, kan lærerens tilstedeværelse betyde ekstra hænder og mindre overlevering.

Kun i få forløb er lærerens tilstedeværelse blevet fravalgt. I praksis har dette været gavnligt, da lærerne har kunnet hjælpe med den pædagogiske opgave at holde eleverne i ro samt med at holde overblik, når eleverne har arbejdet i grupper spredt på lokationen. Ligeledes har lærerne kunnet varetage mindre praktiske opgaver og tage hånd om elever, der på forskellig vis har reageret på de emner, der er blevet behandlet i forløbet.

Jeg skal jo passe på, at jeg ikke får stoppet al undervisningen på grund af den ene (facilitator)

I forlængelse af dette bør det overvejes, om facilitator i udgangspunktet altid skal understøttes af andre voksne. For det første er det afgørende, at der kan ske en umiddelbar opfølgning på elever, der reagerer stærkt, og for det andet kan den pædagogiske opgave med at irettesætte urolige elever bremse for etableringen af det trygge og fortrolige rum, som forløbet i Navigation lægger op til. Derfor kan det overvejes om lærertilstedeværelse og/eller understøttelse af facilitator fra en eller flere af Exitcirkelns frivillige, fremadrettet skal gøres til en mere fast del af konceptet.

UNDERVISNINGSMATERIALE

På nuværende tidspunkt er der endnu ikke blevet udviklet et undervisningsmateriale, som Navigationsforløbene kan tage afsæt i. Det skyldes at undervisningsmaterialet er planlagt til at blive udviklet i indsatsens tredje år, så der er nok erfaringer, der kan danne grundlag for materialet.

Det anbefales, at undervisningsmaterialet, der udvikles, som et minimum præsenterer de redskaber, eleverne introduceres for i forløbet. Denne anbefaling bunder i flere forhold, bl.a., at redskaberne kan være svære at forstå og huske,

og at det derfor vil kunne understøtte den fremadrettede brug af redskaberne, at eleverne har et lækkert materiale at kigge på og vende tilbage til igen og igen. Dertil antages et undervisningsmateriale i fysisk form at kunne understøtte elevernes dialog med forældrene om nogle af de redskaber, de har gennemgået i forløbet. Dette vil være i tråd med Navigationsindsatsens ambitioner om bl.a. at øge forståelsen mellem eleverne og deres forældre samt at klæde forældrene på til at støtte op om deres unge.

UNGES VURDERING AF INDSATSEN I NAVIGATION

//

Jeg har godt kunne lide det med forventninger, hvor vi snakkede om, hvilke forventninger ens forældre har. Det lærte jeg noget af, og jeg synes, det var ret sådan dejligt, at en gang om ugen kunne man lige snakke om, hvordan man havde det, og hvordan det går (ung)



ELEVERNES OVERORDNEDE TILFREDSHED MED FORLØBET

OVERORDNET TILFREDSHED

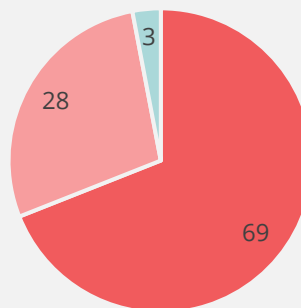
Størstedelen af eleverne har syntet godt om forløbet (69 pct.). Hertil er der en gruppe som forholder sig neutralt (28 pct.) og en meget lille andel, svarende til to elever, der ikke har brudt sig om det (3 pct.). Det skal her bemærkes, at andelen af elever, der har syntet godt om forløbet, er væsentligt større på skoler med en høj andel af minoriserede elever.

Selvom de interviewede elever giver udtryk for, at det som teenager kan være svært at snakke om følelser, og at en høj selvbevidsthed kan være med til at sætte et filter på det, de vælger at fortælle, så oplever de, at der i forløbet er blevet skabt et trygt rum, hvor eleverne har kunnet tale sammen om emner, de normalt ikke taler med hinanden om. De fremhæver også, at facilitator har været med til at understøtte trygheden i rummet ved bl.a. at sætte eleverne i en rundkreds samt ved hurtigt at slå ned på elever, der ikke udviser respekt for det, klassekammeraterne siger.

Over halvdelen af eleverne (54 pct.) oplever, at forløbet har været medvirkende til, at de har lært deres klassekammerater bedre at kende.

Man lærer en masse nye ting om sine klassekammerater og sig selv og de problemer, man har til hverdag (elev)

Hvad synes du om forløbet? Pct.



■ Meget godt/godt ■ Hverken/eller ■ Dårligt/meget dårligt

Som det fremgår af citatet, oplever eleverne ikke kun, at de lærer deres klassekammerater, men også sig selv, bedre at kende.

Jeg synes, det var fremragende. Vi kom tættere på os selv (elev)

Elever på skoler med en høj andel af minoriserede elever, fremhæver det som positivt, at facilitator har en flerkulturelle kompetencer, da det vurderes at fremme facilitators evne til at genkende og forstå deres bekymringer. Dertil fremhæver de værdien i, at forløbet faciliteres af en udefrakommende.

Det var dejligt at få det fortalt fra andre end ens mor og far og søskende (elev)

VURDERING AF FORLØBETS LÆNGDE OG FORM

OM FORLØBETS LÆNGDE OG FORM

Knap halvdelen af eleverne har oplevet forløbets længde som passende (46 pct.). Resten af eleverne fordeler sig mellem dem, der ville ønske at forløbet var længere (22 pct.), og dem der har oplevet forløbet som for langt (32 pct.). Facilitator selv har oplevet en passende længde af forløbet, og vurderer ikke, at forløbet kan være længere af respekt for skolernes tid og det, de ellers skal nå.

Det er lidt af charmen ved projektet, at jeg kommer og går, og lige planter noget i dem i de otte uger, vi er sammen (facilitator)

Eleverne er glade for formen, der veksler mellem undervisning, øvelser og fælles refleksioner. Eleverne oplever møderne som særligt engagerende, når der indgår øvelser eller andre aktiviteter, der holder dem på dupperne.

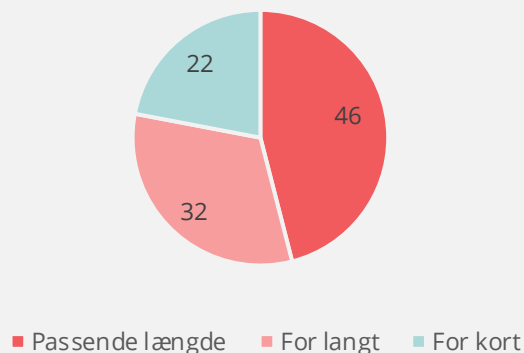
Jeg vil også sige, det med de mere aktive øvelser, der var meget større engagement på de øvelser end dem, hvor vi sad ned (elev)

De interviewede unge fremhæver alle forskellige øvelser, der har gjort indtryk på dem, og deres fortællinger indikerer, at øvelserne øger motivationen og er med til at fremme læring ved at gøre denne lettere forståelig.

Hvis jeg hører en eller anden historie om, at i Netto, så kan man købe en stol for 5 kr., så vil jeg ikke tro det (...) Men når man så prøver det på egen krop, at gå ud i Netto og se den stol til 5 kr., så tror man rigtig faktisk på det. Og igen, det der med øvelsen, hvor man skulle tegne på ens ryg; man kunne mærke, der skete en forskel og så bliver man... Så lærer man mere, føler jeg (elev)

Elever, der har deltaget i besøg på et gymnasium, eller har deltaget i teaterworkshop sammen med Navigations facilitator, fremhæver dette som særdeles positivt, og der fornemmes generelt en stor glæde ved alt, hvad der adskiller sig fra traditionel undervisning.

Hvad synes du om længden af forløbet? Pct.



VURDERING AF FORLØBETS INDHOLD OG REDSKABER

Mange elever har været glade for forløbet. De synes, at det har været rart med afveksling til den pensumrelaterede undervisning, og de kan særlig godt lide, at forløbet med Navigation er mere personligt og handler om dem selv i stedet for alt muligt andet. Det er de slet ikke vant til.

Jeg vil også sige, det var forfriskende, for det er ikke noget, vi har lavet i skolen i de sidste otte eller ni år (elev)

Selvom det kan være svært at reflektere over personlige emner og tale om følelser med sine klassekammerater, så kan eleverne godt lide det. Det giver en helt anden type undervisning, hvor der ikke, på samme måde som i den almindelige undervisning, findes et 'rigtigt' og 'forkert'.

Det er mere sådan en roligere time sådan med sådan fakta og så videre, men hvor vi mere snakker om følelser, og der kan man jo aldrig svare forkert (elev)

Eleverne taler positivt om forløbets indhold temaerne, som de selv har været med til at vælge, hvilket styrker oplevelsen af temaernes relevans.

Alttså de emner vi havde, det var frihed, tryghed, og så fremtidsdrømme og fordomme. Og det var noget, vi alle sammen møder i vores hverdag, og vi fik selv lov til at vælge de emner (elev)

Eleverne oplever, at forløbet kommer vidt omkring i temaer, og af deres fortællinger fremgår det også, at de er glade for, at det ikke kun er de større temaer, men også deres her- og-nu tanker om, hvad der fylder i øjeblikket, der er i fokus.

Det var især det her med, hvordan vi har det, og hvordan vores uger har været. Der var meget fokus på vores søvn og vores kost, hvor vi også snakkede om, hvordan vi kan balancere stress både nu her, men også senere i livet (elev)

Flere af de interviewede unge fortæller, hvordan de oplever at have modtaget forskellige brugbare redskaber i forløbet, som de kan tage med sig videre i livet. Det gælder fx redskaber som Den Kognitive Diamant, papegøjesætninger og viden om forskellige reaktioner og mestringsstrategier.

Der var jo også det her med at tænke over, at alle også har det ligesom dig, og at du er god nok, som du er. Sådan nogle redskaber og så også sådan mere generelle ting (elev)

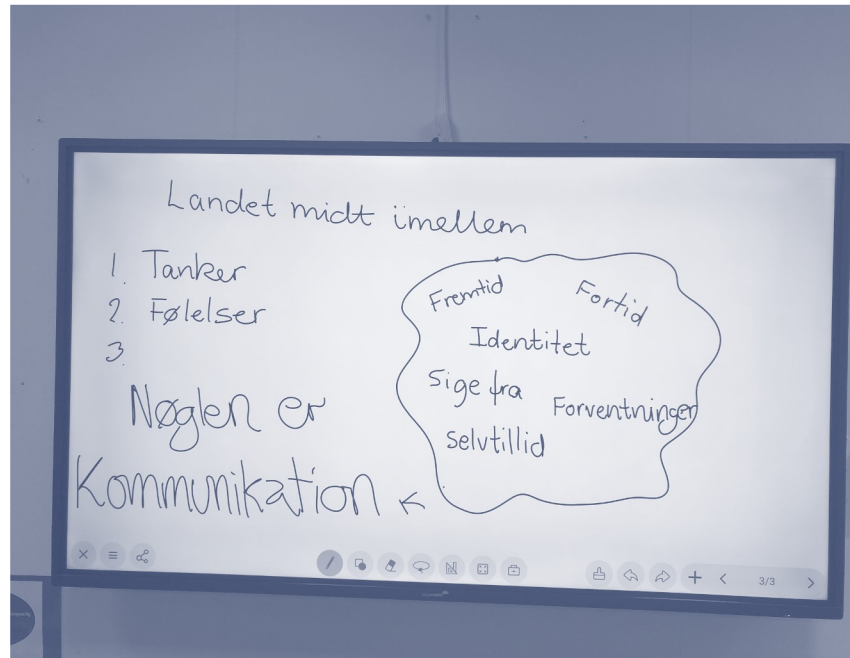
Derudover fortæller flere af de unge, at det har været værdifuldt for dem at kunne reflektere over emner som fx identitet og religion sammen med andre end deres forældre.

Vi lærte også, hvad det vil sige at være sikker på sig selv og på sin religion og sådan noget (elev)

UDBYTTET FOR ELEVER I NAVIGATIONSINDSATSEN



Det var lidt mere personligt, det kunne jeg ret godt lide. Ja, fordi dansk og engelsk, det er jo ikke personligt, det er jo bare et fag, men det her var noget lidt andet, føler jeg. På den gode måde (ung)



NAVIGATIONSFORLØBETS VIRKNINGER FOR DE UNGE

- 58 pct. af eleverne oplever at være blevet bedre til at se ting fra flere perspektiver
- 58 pct. af eleverne oplever at være blevet bedre til ikke at lade sig påvirke af, hvordan andre opfatter dem
- 55 pct. af eleverne oplever, at de har fået ny viden om identitetsspørgsmål

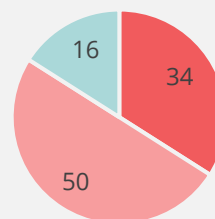
En betydelig del af eleverne har oplevet positive forandringer i deres måde at forstå og håndtere forskellige situationer og identitetsspørgsmål (se også figuren på s. 70). Særligt eleverne på skolen, hvor alle elever er minoriserede, oplever en sådan forandring.

Jeg synes, jeg har udviklet mig. Jeg synes, alle i klassen, har udviklet sig, og har fået nogle metoder til, hvordan vi skal bekæmpe de her problemer, vi står i (elev)

Hele 58 pct. af eleverne rapporterer en styrket evne til at se ting fra flere perspektiver, hvilket indikerer en øget psykologisk fleksibilitet samt en øget empati og forståelse for forskellige synspunkter blandt eleverne.

En tilsvarende procentdel af eleverne (58 pct.) har bemærket en forbedret evne til ikke at lade sig påvirke af, hvordan andre opfatter dem, hvilket antyder en styrket selvtilid og selvbevidsthed.

I hvilken grad har forløbet gjort, at du føler dig bedre rustet til fremtiden?
Pct.



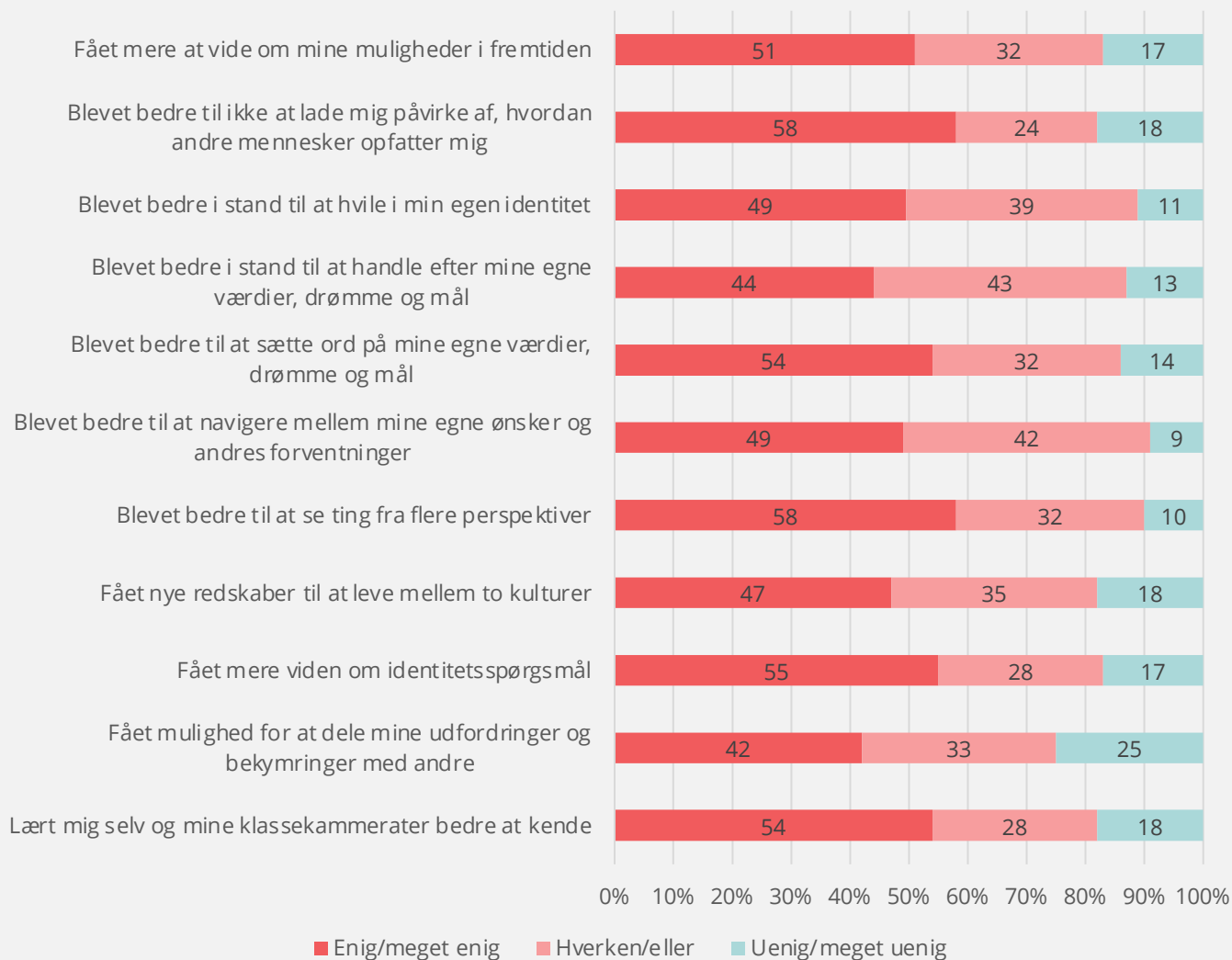
■ I meget høj/høj grad ■ I nogen grad ■ I mindre grad/slet ikke

Endvidere har 55 pct. af eleverne svaret, at de har tilegnet sig ny viden om identitetsspørgsmål, hvilket tyder på en øget refleksion og bevidsthed omkring deres egen og andres identitet. Disse resultater peger på en positiv udvikling blandt eleverne, der styrker deres evne til at navigere i en kompleks og mangfoldig verden. En tredjedel (34 pct.) af eleverne vurderer, at forløbet i høj eller meget høj grad har rustet dem bedre til fremtiden.

Det var en rigtig god forberedelse for at komme videre. Ikke kun med gymnasiet, men også med universitet, og hvis vi nu skal få en familie. Det kan være med alt; Arbejdsplads. Det er en rigtig god forberedelse (elev)

VIRKNINGER AF FORLØBET

Er du enig eller uenig i følgende om forløbet? Pct.



PROGRESSION BLANDT ELEVERNE

UFORANDRET TRIVSEL

Progression er målt ved at analysere udviklingen i elevernes besvarelser fra opstarten til afslutningen på forløbet. Målt ved WHO-5 ses ingen positiv forandring i de unges trivsel som følge af forløbet. Dette er måske forventeligt, da der ikke direkte har været tale om et trivselsfremmende forløb, og fordi forløbet har været afgrænset til en kort periode, hvor der sideløbende kan være sket mange andre ting i elevernes liv, som har spillet ind på deres trivsel.

DET FØRSTE FRØ ER SÅET

Måling af progression på en række andre parametre afslører en positiv tendens, idet en mindre andel på ca. 10 pct. af eleverne bevæger sig i en positiv retning i deres oplevelse af at kunne forme deres egen identitet, påvirke deres egen fremtid, og argumentere for en sag, der er vigtig for dem (se figur s. 72).

Disse resultater indikerer en stigende selvsikkerhed og selvstændighed blandt eleverne, hvilket kan være afgørende for deres personlige udvikling og deres muligheder for at gøre op med fx negativ social kontrol.

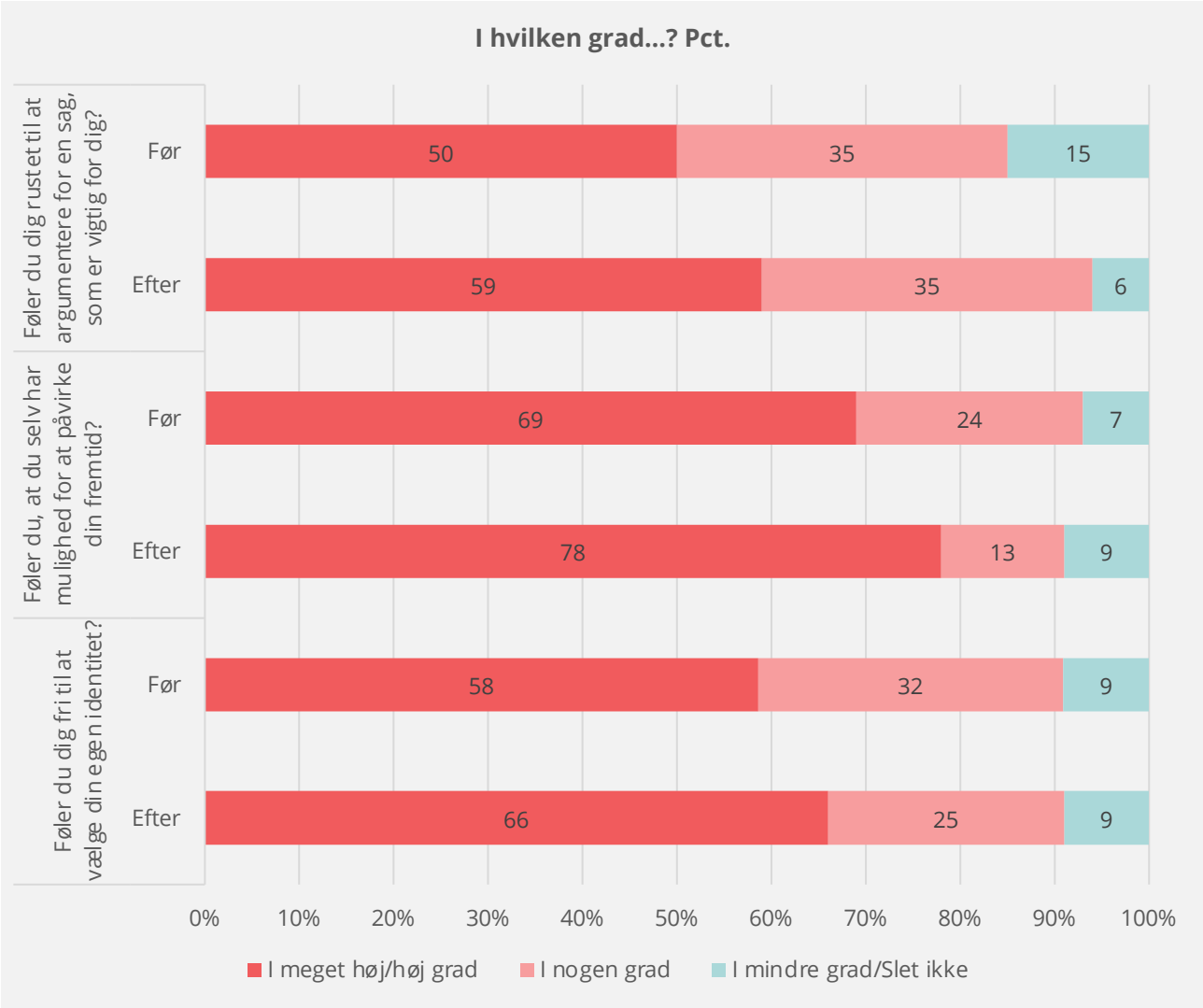
Den mindre, om end positive, progression understreger vigtigheden af støtte og empowerment i skole-, uddannelses- og udviklingsmiljøer for at styrke de unges evne til at tage ansvar og kontrol over deres eget liv og påvirke deres omgivelser positivt.

FORANDRINGERNES BÆREDYGTIGHED

Til trods for mange elevers oplevelse af at have åbnet sig op i forløbet, er det kun en mindre andel på 12 pct., der angiver at have talt med deres forældre om forløbet, mens 43 pct. tror, at de vil gøre det på et tidspunkt.

Denne tendens, sammenholdt med et mindsket fokus på forældredelen i Navigation, er problematisk. Den manglende kommunikation kan skyldes frygt for forældrenes reaktion eller en mangel på fælles forståelse for de emner, de unge er optagede af, og kan resultere i manglende forståelse og støtte fra forældrene. Det kan modarbejde ambitionen om at mindske kløften mellem generationerne af unge og forældre gennem Navigation. Derfor er det afgørende fremadrettet at adressere og løse denne kommunikationskløft for at sikre, at Navigation kan opnå sin fulde effekt.

PROGRESSION OG NYE KOMPETENCER



OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER TIL NAVIGATION

Nedenfor opsummeres de opmærksomhedspunkter, der er fremkommet til Navigation i evalueringen, og som derfor kan være relevante at medtænke i videreudviklingen af indsatsen.

UDVIKLING AF UNDERVISNINGSMATERIALER

Udvikling af undervisningsmaterialer eller fx et katalog over de redskaber, eleverne introduceres til, vil kunne understøtte bæredygtigheden af indsatsen, idet eleverne har noget at vende tilbage til. Det vil også kunne understøtte elevernes dialog med deres forældre om forløbet.

FOKUSERING AF MÅLGRUPPEN

De yngste elever i udskoling er længere tid om at forstå idéen med Landet midt imellem, og har svært ved at fastholde koncentrationen. Evalueringen peger på, at elever fra 8. klasse og opefter har større udbytte og oplevet relevans af forløbet. Det kan derfor overvejes at indsnævre målgruppen.

FORÆLDREINVOLVERING ER VIGTIG

Mindsket forældreinvolvering er problematisk set i lyset af ambitionen om at bygge bro mellem generationer og kulturer. Ikke mindst da eleverne tilsyneladende ikke selv bringer emner fra forløbet op i dialogen med deres forældre. Forældredelen anbefales derfor opprioriteret.

ADGANG TIL SKOLERNE

Det har været svært at etablere samarbejder med nye skoler, og de eksisterende samarbejder beror på et personligt kendskab til indsatsens facilitator. Udvikling af et materiale til skoler om indsatsen vil sandsynligvis kunne understøtte facilitators arbejde med at finde samarbejdspartnere.

UNDERSTØTTELSE AF FACILITATOR

Det er sårbart, at forløbet varetages af én facilitator, da der er behov for ekstra hænder til at varetage pædagogiske og praktiske opgaver samt holde overblik, når eleverne arbejder spredt. Det er også vigtigt, at en voksen har mulighed for at gå fra med elever, der reagerer stærkt på sårbare emner.

GOD TID KAN BANE VEJEN

Skoler og uddannelsessteder har travlt med at nå pensum og planlægger skoleåret i god tid. Derfor er det afgørende at være tidligt ude, når nye samarbejder søges etableret. Tilknytningen af en frivillig med fokus på denne opgave vil kunne øge chancen for at skolerne kan prioritere forløbet.

BILAG

BILAG 1: EVALUERINGENS FORMÅL OG METODER

EVALUERINGENS FORMÅL OG INDHOLD

Unge Bryder Voldscirkler er blevet fulgt i projektets to første år af en ekstern evaluator, SocialRespons. Evalueringsrapporten er lavet ved afslutningen af andet projektår ud af tre.

Evalueringen er blevet gennemført som en formativ virkningsevaluering, som haft særligt fokus på metode- og konceptudvikling og betydningsfulde virkemidler i arbejdet med gruppeforløb for unge. Ligeledes har der været fokus på de unges oplevelser med at deltage i samtalegrupperne og på virkninger og effekt for de unge, som følge af deltagelsen i forløbet.

Evalueringen har benyttet et mixed methods design, hvor kvantitative og kvalitative data er kombineret. Evalueringen bygger således både på observation, interviews, spørgeskemadata og registreringsdata, som projektet har tilvejebragt.

Der har været tale om en lærende evaluering med et løbende tilbagespil af viden fra den løbende evaluering. Blandt andet er der blevet afholdt en workshop midtvejs, hvor evalueringens foreløbige viden blev præsenteret, så den kunne medtænkes i tilpasningen af projektet i den resterende periode.

ANVENDTE METODER I EVALUERINGEN



SPØRGESKEMAER

De deltagende unge har ved opstart og afslutning udfyldt et spørgeskema med henblik på måling af udbytte og progression.



INTERVIEWS

Der er gennemført 12 enkeltinterviews med deltagere i samtalegrupper og 5 gruppeinterviews med i alt 15 unge på skoler. Dertil er projektledere/tovholdere i hhv. samtalegrupper og skoleindsats blevet interviewet.



OBSERVATION

Evaluator har deltaget som observatør ved 18 begivenheder fordelt på møder i forløbene (13) samt på skoler (5).



PROJEKTETS EGNE MATERIALER

Projektets egne materialer dækker bl.a. over registreringer af deltagelse, forløbsplaner, undervisningsmateriale, flyers mm.

BILAG 2: REKRUTTERINGSMATERIALE TIL UNGEGRUPPER



Hvad er Exitcirkelns ungegrupper?

En anonym samtalegruppe for unge mellem 13-17 år, hvor man kan dele de svære ting i livet.



Hvad arbejder vi med i ungegrupperne?

- At tale om dine oplevelser
- At håndtere svære tanker og følelser
- At få et bedre selvværd
- At blive bedre til at hjælpe dig selv
- At klare situationer, der er svære
- At opnå de ting, du gerne vil

Mobning har negative konsekvenser for børn og unge

Undersøgelser viser, at hvert sjette barn bliver mobbet, enten i skolen eller på nettet. I 5. og 8. klasse er der 9%, der bliver mobbet på nettet og 10% bliver mobbet i skolen. 55% af dem, der bliver mobbet i skolen, mistrives.

Mobning kan have negative konsekvenser som hovedpine, svimmelhed, irritabilitet og tristhed.

Det er derfor vigtigt, at man taler om sin oplevelse og sine følelser.

Kilde: Digital mobning og uønskede oplevelser online, Børns Vilkår

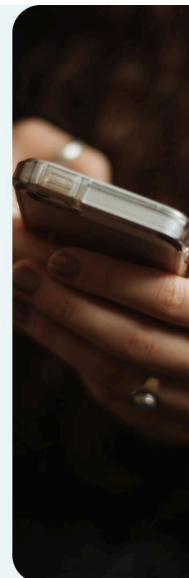


Oplever du...

- at få hadekommentarer?
- at blive hængt ud på sociale medier?
- at blive bagtalt?
- at blive holdt udenfor?
- at blive truet?

Hos Exitcirklen tilbyder vi anonyme samtalegrupper til unge i alderen 13-17 år, hvor man har muligheden for at komme og dele sine oplevelser.

Kilde: Digital mobning og uønskede oplevelser online, Børns Vilkår



ER DU UDSAT FOR PSYKISK VOLD?



Hos Exitcirklen tilbyder vi **gratis og anonyme samtalegrupper** for unge mellem 15-19 år i Aarhus og København (i KBH ned til 14 år)

Vi starter et nyt gruppeforløb op i KBH den **9. januar 2023** og der er stadig ledige pladser.

Tilmelding:
kontakt@exitcirklen.dk
Telefon: 93803948

Unge bryder voldscirkler

*Gratis anonyme samtalegrupper
for unge mellem 14-17 år*

- Er du vokset op i en familie, hvor du har været vidne til vold fra den ene forælder mod den anden?
- Er du selv blevet udsat for psykisk vold af et eller flere familiemedlemmer?
- Har du været udsat for psykisk vold i et kæresteforhold?



exitcirklen.dk

UNGE BRYDER VOLDSCIRKLER

*Terapi- og samtalegrupper
for voldsramte unge*

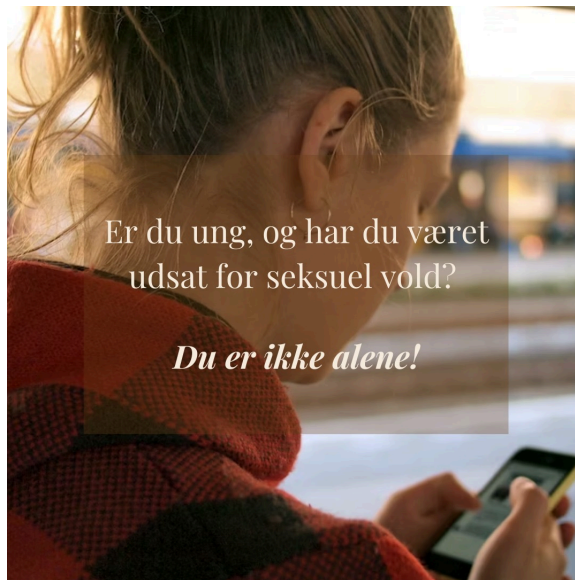


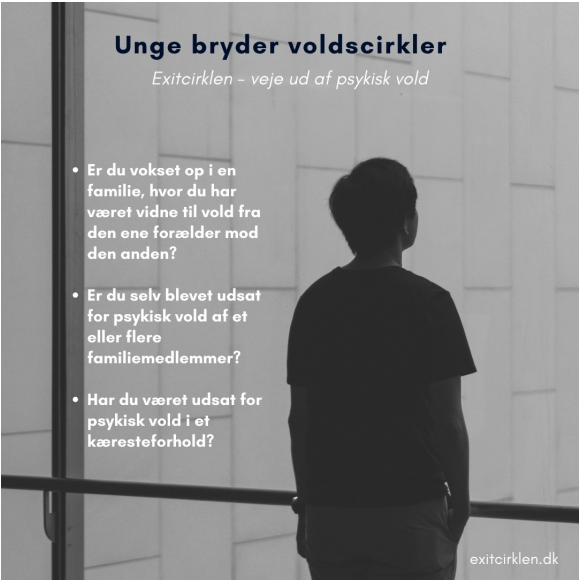
Exitcirklen tilbyder 10-ugers gruppeforløb for unge i alderen 15-17 år og 18-30 år, som har oplevet psykisk vold (mobbning, ydmygelse, trusler, isolation, ignorering mm.) i en nær relation.

Kontakt:
København:
sherin@exitcirklen.dk
Aarhus:
camilla@exitcirklen.dk

Er du ung, og har du været udsat for seksuel vold?

Du er ikke alene!





Unge bryder voldscirkler
Exitcirklen - veje ud af psykisk vold

- Er du vokset op i en familie, hvor du har været vidne til vold fra den ene forælder mod den anden?
- Er du selv blevet udsat for psykisk vold af et eller flere familiemedlemmer?
- Har du været udsat for psykisk vold i et kæresteforhold?

exitcirklen.dk



ANONYM SAMTALEGRUPPE
FOR VOLDSTRAMTE **UNGE**
MELLEM 14-17 ÅR
I KØBENHAVN

OPSTART DEN **9. JANUAR 2023**
KONTAKT: SHERIN@EXITCIRKLEN.DK

ER DU UDSAT FOR PSYKISK VOLD?
I København har vi ledige pladser på et 10-ugers gruppeforløb for unge i alderen 14-17 år, som har oplevet psykisk vold (mobning, ydmygelse, trusler, isolation m.m.) i en nær relation.

Gennem forløbet vil du få hjælp og redskaber til at bryde med den psykiske vold.



UNGE BRYDER VOLDSCIRKLER
DET OBELSKE FAMILIEFOND STØTTER
EXITCIRKLEN - VEJE UD AF PSYKISK VOLD
MED 3.024.650 KRONER

TIL OPSTART AF TERAPI- OG SAMTALEGRUPPER FOR PSYKISK
VOLDSTRAMTE UNGE MELLEM 15 OG 17 ÅR.



UNGE BRYDER VOLDSCIRKLER
DET OBELSKE FAMILIEFOND STØTTER
EXITCIRKLEN - VEJE UD AF PSYKISK VOLD
MED 3.024.650 KRONER

TIL OPSTART AF TERAPI- OG SAMTALEGRUPPER FOR PSYKISK
VOLDSTRAMTE UNGE MELLEM 18 OG 30 ÅR.



UNGE BRYDER VOLDSCIRKLER
Terapigrupper for unge mellem 15 og 17 år

EXITCIRKLEN - VEJE UD AF PSYKISK VOLD
Støttet af Det Obelske Familiefond



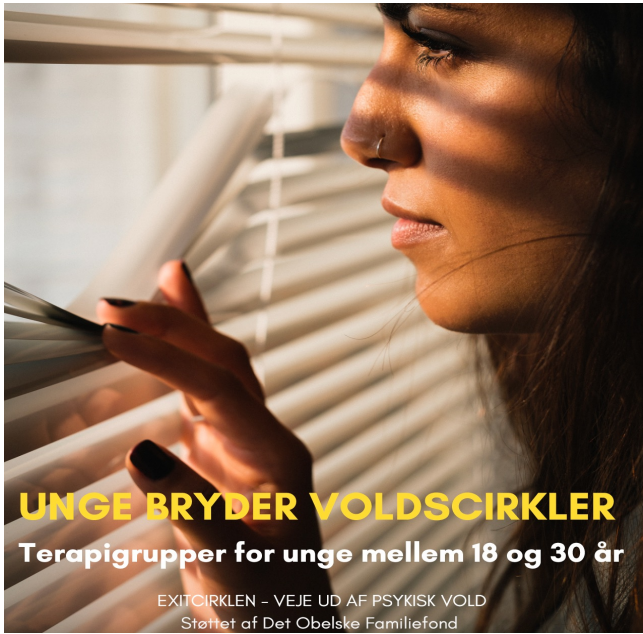
UNGE BRYDER VOLDSCIRKLER
Terapigrupper for unge mellem 15 og 17 år

EXITCIRKLEN - VEJE UD AF PSYKISK VOLD
Støttet af Det Obelske Familiefond



UNGE BRYDER VOLDSCIRKLER
Terapigrupper for unge mellem 18 og 30 år

EXITCIRKLEN - VEJE UD AF PSYKISK VOLD
Støttet af Det Obelske Familiefond



UNGE BRYDER VOLDSCIRKLER
Terapigrupper for unge mellem 18 og 30 år

EXITCIRKLEN - VEJE UD AF PSYKISK VOLD
Støttet af Det Obelske Familiefond

INFORMATION OM PUBLIKATIONEN

Udarbejdet i 2024 af SocialRespons for Exitcirklen



SocialRespons er en analysevirksomhed, som leverer undersøgelser, projektudvikling, evaluering og rådgivning indenfor det sociale område. SocialRespons er specialiseret i inddragelse af målgrupper og medarbejdere samt anvendte evalueringer. Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden. Ved gengivelse af publikationen modtages produktet gerne af SocialRespons.

www.socialrespons.dk

Projektet er støttet af:

