



DRENGE OG MÆND BRYDER VOLDSCIRKLER

EVALUERING AF TERAPIGRUPPER
FOR DRENGE OG MÆND 2025



INDHOLD

1. INTRODUKTION	3
2. EVALUERING OG DATAGRUNDLAG	10
3. KONCEPT- OG METODEUDVIKLING	12
4. MÅL OG RESULTATER	16
5. OM DELTAGERNE	25
6. VIRKEMIDLER	30
7. UDBYTTET AF GRUPPEFORLØB	33
8. VÆRDISKABELSE	40
9. PROGRESSION BLANDT DELTAGERNE	46
10. OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER	50

INTRODUKTION

INTRODUKTION

I denne rapport præsenteres resultaterne af Exitcirkelns indsats for drenge og mænd i projektet: *Drenge og mænd bryder voldscirkler*. Et metodeudviklingsprojekt, hvor Exitcirklen har arbejdet med at udvikle et koncept for terapi- og samtalegruppeforløb målrettet drenge og mænd, der har været udsat for psykisk vold. Exitcirklen har i 10 år kørt terapi- og samtalegrupper for psykiske voldsofre, hvor også mænd har deltaget, men har ikke tidligere haft et målrettet og gennemprøvet tilbud til drenge og mænd.

Projektet er blevet afviklet henover et år og har været i berøring med flere hundrede drenge og mænd, hvoraf 51 har deltaget i terapi- og samtalegrupper og 11 har været inddraget i konceptudviklingen.

Denne evalueringsrapport er udarbejdet af SocialRespons ved projektets afslutning. Rapporten bygger på et datagrundlag af registrering, interviews, spørgeskemadata, observation mm. Formålet med evalueringen er at opsamle projektets viden, læring og resultater samt at identificere opmærksomhedspunkter til Exitcirkelns videre arbejde.

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, 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.

OPSUMMERING AF HOVEDPOINTS

I denne rapport præsenteres resultaterne af projektet *Drenge og mænd bryder voldscirkler*, som Exitcirklen har gennemført i perioden december 2023 – december 2024 med støtte fra Social- og Boligstyrelsen. Projektets primære formål har været at udvikle og afprøve terapi- og samtalegrupper målrettet drenge og mænd, der har været udsat for psykisk vold. Exitcirklen har i forvejen erfaring med samtalegrupper for psykiske voldsofre, men dette har været første gang, der er blevet etableret en specifik indsats for mænd.

I løbet af projektet har 51 mænd deltaget i samtalegrupper, mens 11 har bidraget til konceptudviklingen via en ekspertgruppe. Derudover har en landsdækkende kampagne og seminarer bidraget til øget opmærksomhed om psykisk vold mod mænd. En vigtig del af indsatsen har også været det forebyggende arbejde på skoler og gymnasier, hvor bl.a. unge drenge er blevet introduceret til viden om psykisk vold, kontrol og grænsesætning i nære relationer. Målet her har været at skabe tidlig opmærksomhed om usunde relationer og give unge redskaber til at identificere og handle på vold. Samlet set har flere hundrede drenge og mænd været eksponeret for projektets aktiviteter gennem samtalegrupper, kampagner, seminarer og skoleindsatser.

Evalueringen, gennemført af SocialRespons, viser, at deltagerne har haft stort udbytte af gruppeforløbene. Mange oplever øget selvindsigt, bedre håndtering af traumer og styrket psykisk trivsel.

Progressionsmålingen viser bl.a. fald i symptomer som søvnproblemer, flashbacks og magtesløshed samt øget livsglæde og tro på fremtiden. Evalueringen fremhæver centrale virkemidler for mænds deltagelse: en høj grad af autenticitet hos facilitatorer, mulighed for spejling i andre med samme oplevelser samt en fast og tryk ramme for forløbet. Samtidig peger rapporten på fortsatte barrierer for, at mænd søger hjælp, herunder skamfølelse og manglende kendskab til tilbuddet.

Samlet set har projektet bidraget til at skabe øget opmærksomhed om psykisk vold mod mænd og givet deltagerne konkrete redskaber til at opdage og bryde med voldelige relationer. Evalueringen viser, at forløbene har været værdifulde for deltagerne, og alle ville anbefale dem til andre i samme situation.

KORT OM PROJEKTET

BAGGRUND

Nyere forskning på voldsområdet estimerer, at ca. 83.000 mænd årligt udsættes for fysisk eller psykisk partnervold¹, og at volden har vidtrækkende fysiske, psykiske, økonomiske og sociale konsekvenser. Dertil viser undersøgelser, at mænd søger hjælp i langt mindre grad end kvinder², hvilket bl.a. hænger sammen med manglende erkendelse samt traditionelle forestillinger og forventninger om, at mænd er stærke, handlekraftige og i stand til at klare sig selv³.

FORMÅL

Projektet har til formål at øge opmærksomheden på psykisk vold og andre voldsformer mod mænd og drenge, tilbyde støtte til voldsramte samt forebygge at flere udsættes for vold. Det sker gennem fire centrale indsatsområder:

1. Landsdækkende kampagne
2. Terapi- og samtalegrupper

3. Forebyggende indsats på skoler og gymnasier
4. Seminarer om psykisk vold

MÅLGRUPPE

Projektets målgruppe er voksne mænd og drenge, der er eller har været udsat for psykisk vold eller andre voldsformer og eventuelt har haft på ophold på krisecenter, og dermed har et behov for at bearbejde følgekonskvenserne af den vold, de har været udsat for.

PROJEKTPERIODE

Projektet er gennemført henover et år i perioden december 2023 – december 2024.

FINANSIERING

Projektet er gennemført med støtte fra Social- og Boligstyrelsens pulje til særlige sociale formål (SærligSoc).

¹ SIF (2022): Vold og overgreb i Danmark 2021.

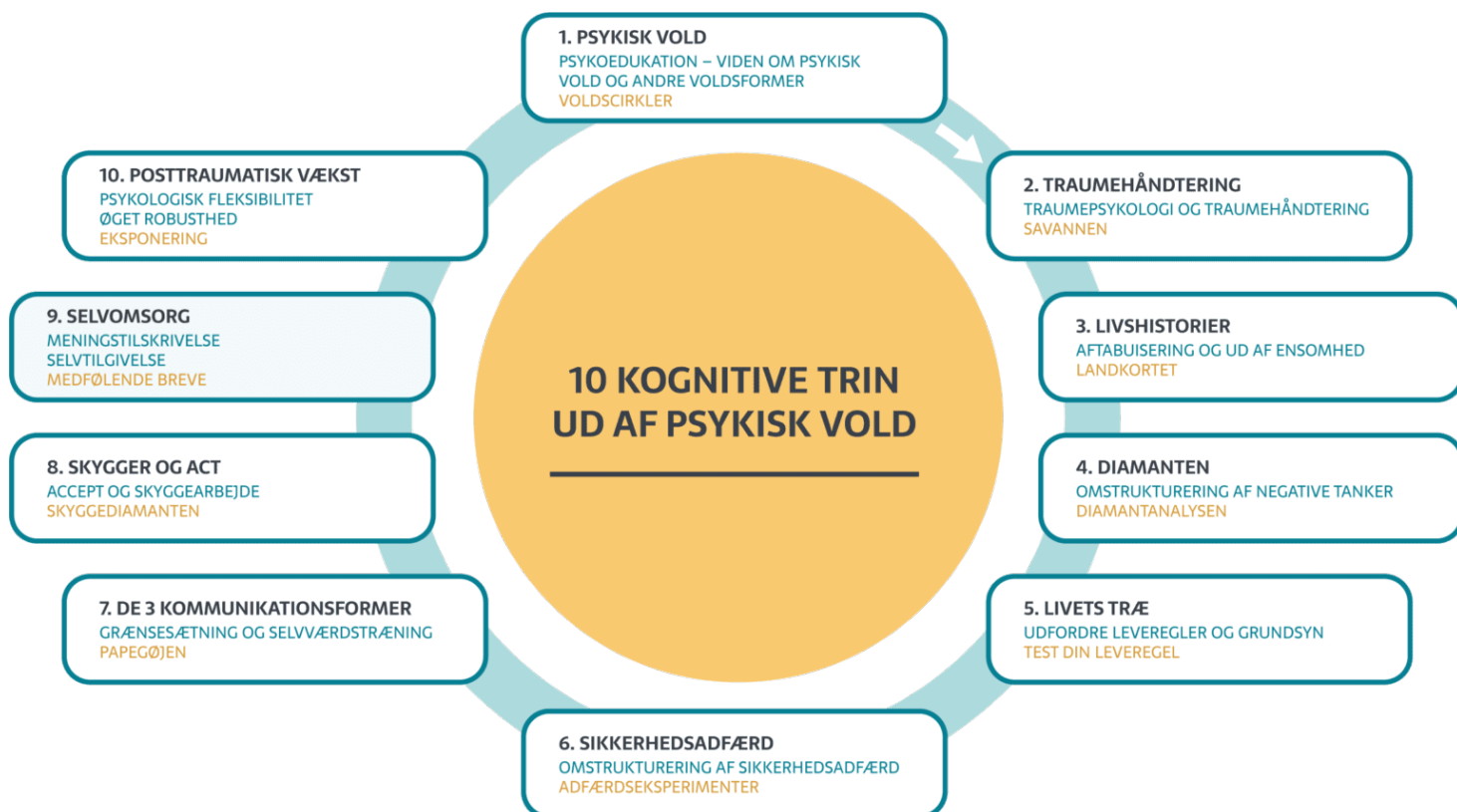
² Lev Uden Vold (2022): Når mænd udsættes for vold i nære relationer.

³ Mandecenteret (2020): Under radaren – vold mod mænd i nære relationer.

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, selvværddstræning, skam, sorg, det gode liv og retten til at sige fra.



FRA OPSTART TIL AFSLUTNING PÅ ET GRUPPEFORLØB

INDGANG

Deltagerne får kendskab til Exitcirkelns samtalegrupper gennem internetsøgning, hjemmeside, sociale medier, frivillige, tidligere deltagere samt henvisninger fra psykologer, krisecentre, kommuner.

Ved telefonisk henvendelse afholdes en indledende informativ samtale, hvor den voldsramte kan vurdere, om vedkommende ønsker en visitationssamtale, hvor screeningen vil finde sted. Alternativt kan man tilmelde sig online og booke tid til en online visitationssamtale. For personer under 18 år, er tilmeldingen anonym. Voksne har også mulighed for anonym tilmelding ved telefonisk henvendelse, hvorefter de kan henvises videre til en visitationssamtale.

VISITATION

Visitationssamtalen gennemføres af en frivillig fagprofessionel psykolog/psykoterapeut og varer ca. 45 minutter. Her afdækkes, hvilke voldsformer den voldsramte har været udsat for, om personen er et sted i sin proces, hvor et forløb vil være gavnligt og om personen skal i gruppeforløb eller individuelt

forløb. Der opstilles sagsformulering, risikovurdering og problem- og målliste. I fællesskab opbygges en forandringsplan med udgangspunkt i personens egen historie, ressourcer og behov.

FORLØB

Gruppeforløb strækker sig over 13 uger, hvor deltagerne mødes 2,5 timer ugentligt. Alle grupper følger et gennemtestet 10 trins program bestående af 10 kognitive redskaber¹.

I forløbet modtager deltagerne kognitive redskaber og deler erfaringer og livshistorier. Grupperne faciliteres af fagprofessionelle, primært psykologer eller psykoterapeuter, samt 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. På denne baggrund vurderes hver enkelt deltagers situation, og behovet for fortsættelse afklares.

¹ Programmet er beskrevet i den netop udgivne bog: *Ti trin ud af psykisk vold* (2024) af Sherin Khankan og Marie Brixtofte.

PROJEKTETS INDSATSER

Projektet hviler på de fire nedenstående indsatser, der på forskellig vis har haft til formål at oplyse om vold, forebygge dens konsekvenser og skabe muligheder for bearbejdning af de følger, den kan have. Tilsammen danner indsatserne et stærkt fundament for både støtte, handling og langsigtet forandring.

SEMINARER OM VOLD

To seminarer med fokus på voldsramte drenge og mænd - oplysende og opkvalificerende.

FOREBYGGENDE INDSATS

Navigationsforløb og Exit Talks på skoler og gymnasier - personlige fortællinger og viden om psykisk vold.



LANDSDÆKKENDE KAMPAGNE

Kampagne på sociale medier, i radio og på TV med budskabet om at vold også rammer mænd og drenge.

SAMTALE- OG TERAPIGRUPPER

Gruppeforløb for voldsramte drenge og mænd baseret på en videreudvikling af Exitcirkelns 10-trins program.

EVALUERING OG DATAGRUNDLAG

EVALUERING OG DATAGRUNDLAG

Mænd Bryder Voldscirkler er blevet fulgt af SocialRespons som ekstern evaluator igennem hele projektets løbetid.

Evalueringen er gennemført som en formativ virkningsevaluering, der har haft særligt blik for metode- og konceptudvikling samt betydningsfulde virkemidler i arbejdet med gruppeforløb for drenge og mænd.

Dertil har et særligt fokus været på drenge og mænds oplevelser med at deltage i terapi- og samtalegrupperne og på virkninger og effekter for målgruppen, som følge af deres deltagelse 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.

Exitcirklen har selv varetaget den kvantitative dataindsamling i forbindelse med gruppeforløb, da dette er en integreret del af organisationens faste dokumentation og praksis.



SPØRGESKEMAER

Deltagere i terapi- og samtalegrupper har ved opstart og afslutning udfyldt et spørgeskema med henblik på måling af udbytte og progression.



INTERVIEWS

Der er gennemført i alt 9 dybdegående interviews, hvoraf 7 har været med deltagere og 2 har været med gruppeledere/tovholdere i hhv. terapi- og samtalegrupper og skoleindsats.



OBSERVATION

Evaluator har deltaget som observatør ved 8 begivenheder fordelt på terapi- og samtalegrupper (4), ekspertgruppe (1), seminarer (2) og skoleindsats (1).



PROJEKTETS EGNE MATERIALER

Projektets egne materialer dækker bl.a. over registreringer af deltagelse, film, forløbsplaner, mødereferater mm.

KONCEPT- OG METODEUDVIKLING

ER MÆND NOGET SÆRLIGT?

INVOLVERING AF MÅLGRUPPEN

Indsatsen med terapi- og samtalegrupper for voldsramte drenge og mænd udspringer af et identificeret behov og et generelt fravær af relevante tilbud. Projektet har derfor anvendt en bottom-up tilgang, hvor målgruppen selv har været med til at definere ønsker til indhold og pege på særlige hensyn. Dette er sket gennem en ekspertgruppe bestående af 11 mænd, som har mødtes tre gange – både før opstarten af gruppeforløbene og løbende i processen.

INDSIGTER FRA EKSPERTGRUPPEN

“Du kan løfte 200 kg., men du kan ikke sige nej til din kone” (mand i ekspertgruppe)

Ekspertgruppen har tydeliggjort, at voldsudsatte mænd ofte bærer på en dyb skamfølelse, især hvis volden er udøvet af en kvinde i et parforhold. Samfundets kønsnormer har traditionelt dikteret, at mænd skal være stærke og robuste, hvilket kan gøre det svært at erkende og italesætte oplevelserne. Mange har desuden aldrig været en del af en kultur, hvor det er naturligt at tale om følelser, hvilket kan gøre deltagelse i gruppesamtaler ekstra

udfordrende. Derudover peger ekspertgruppen på, at mænd ofte misforstås og i højere grad risikerer at blive opfattet som voldelige, hvis de reagerer med det, der kan betegnes som forsvarsvrede, en naturlig reaktion på langvarig psykisk vold. Samtidig kan mænds fysiske overlegenhed i nogle tilfælde blive brugt i mod dem i et narrativ, hvor de fremstilles som udøvere fremfor ofre. Dette kan forstærke følelsen af uretfærdighed og gøre det endnu sværere at søge hjælp.

IMPLIKATIONER FOR GRUPPEFORLØBENE

Ekspertgruppens pointer understreger behovet for at skabe et trygt rum, hvor mænd kan tale åbent om deres oplevelser uden frygt for at blive dømt. Gruppeforløbene bør have et særligt fokus på at nedbryde kønsstereotyper og fremme forståelse af *den hele mand* – at styrke og sårbarhed ikke udelukker hinanden. Endelig er det vigtigt at understrege, at har ret til at være en del af gruppen, uanset hvor voldsomme deres oplevelser har været, for at mindske skyld og skam samt fremme en følelse af fællesskab.

KONCEPT- OG METODEUDVIKLING

VIDEREUDVIKLING AF KONCEPT

Terapi- og samtalegrupperne for drenge og mænd, der har været udsat for psykisk vold, bygger på Exitcirkens velafprøvede 10-trins program '10 trin ud af psykisk vold'. I tilpasningen til denne målgruppe er der dog foretaget mindre justeringer for at imødekomme de specifikke behov, som ekspertgruppen har identificeret.

Blandt de vigtigste ændringer er en særlig opmærksomhed på opstarten af grupperne, hvor tabuet omkring vold mod mænd og den dybtfølte skam italesættes. Der er desuden indført små øvelser, der hjælper deltagerne med at sænke paraderne og styrke oplevelsen af samhørighed og tillid i gruppen. Derudover får deltagerne ved opstart mulighed for at bringe de temaer op, der fylder mest for dem. Dette skaber et større rum for dialog om deltagerne egne problemstillinger, sideløbende med det faste program.

Overordnet set er der således ikke foretaget grundlæggende ændringer i 10-trins programmet, men dette er justeret for bedre at afspejle drenge og mænds oplevelser og behov.

TILPASNING AF MATERIALER

"Kommunikationen skal afspejle alle de mennesker, som tilbuddet favner – også mænd, der måske tænker: 'Det er ikke for mig.' Jeg følte mig ikke specielt set eller ramt i det visuelle" (gruppedeltager)

Ved projektets afslutning er arbejdet med at tilpasse terapi- og hjemmeopgavehæfter til forløb for drenge og mænd stadig i gang. Justeringerne sker med afsæt i input fra ekspertgruppen og gruppedeltagerne, som især har fremhævet behovet for et mere inkluderende visuelt udtryk, da de nuværende materialer primært portrætterer kvinder.

ALTERNATIVE REKRUTTERINGSMETODER

Som et led i metodeudviklingen har projektet tænkt i alternative veje, der kan supplere Exitcirkens egne kanaler, for at nå bredt ud til målgruppen og gøre opmærksom på tilbuddet. Herunder er der blevet produceret filmen: 'Hvad vil det sige at være i en mandegruppe i Exitcirklen?', ligesom der er blevet afholdt et seminar med fokus på mænd og gjort brug af mandlige ambassadører, der selv har været udsat for vold (se fx næste side).

”

Jeg troede, at mine lidelser var en normal del af livet. Men så valgte jeg at række ud efter hjælp. Her indså jeg at mine grænser var blevet overtrådt. Jeg levede et dobbeltliv.

Nawras Al-Hashimi

Tidligere deltager og
ambassadør for
Exitcirklen



MÅL OG RESULTATER

OPNÅELSE AF PROJEKTMÅL

Projektets mål var at engagere omkring 100 borgere direkte i aktiviteterne og nå flere hundrede gennem oplysningsindsatser som foredrag og en landsdækkende kampagne.

Ved projektets afslutning har i alt 62 drenge og mænd deltaget direkte, enten i ekspertgruppen eller i gruppeforløb hos Exitcirklen og på skoler. Derudover har flere hundrede været i berøring med projektet via Exit Talks, seminarer og kampagneaktiviteter, ligesom en række fagprofessionelle og frivillige har deltaget i opkvalificerende aktiviteter.

Projektet har således haft en bred rækkevidde, men målet om deltagelse i gruppeforløb er ikke fuldt opnået. Dette kan indikere, at samfundsmæssige normer og stigma omkring mænds sårbarhed fortsat udgør en barriere. At nedbryde tabuer og ændre dybt forankrede opfattelser af maskulinitet og hjælpesøgning kræver en langsigtet indsats, og ét år er en relativt kort periode til at skabe bredt kendskab til tilbuddet og tryghed nok til, at flere mænd opsøger støtte. Exitcirklen har taget konsekvensen af dette og har allerede startet det første gruppeforløb efter projektets ophør for at fortsætte indsatsen.

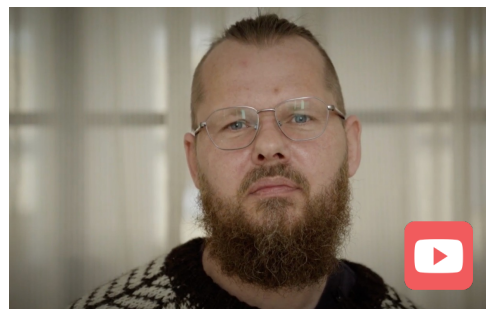
MÅL	REALISERET
Landsdækkende kampagne	Foldere 6 korte film Tv-programmer
Ekspertgruppe med 10 mænd, der har været udsat for psykisk vold	11 mænd har deltaget i ekspertgruppe
3 grupper for drenge og mænd med 100 deltagere	2 grupper for mænd 2 grupper for drenge I alt 51 drenge/mænd
1-2 Exit Talks på skoler	Talks for Tårnby Gymnasium og Gefion Gymnasium I alt ca. 160 drenge
2 seminarer	Mandesseminar i Exitcirklen Kulturnat i Exitcirklen I alt ca. 150 deltagere
Opkvalificering	Psykisk vold uddannelse Seminarer for frivillige i hhv. Odense og Jylland Ekskursion/studietur til Mandecenteret
Tilpassede materialer	Igangværende

LANDSDÆKKENDE KAMPAGNE

Projektet har gennemført en landsdækkende kampagne bestående af en række aktiviteter, der har haft til formål at øge bevidstheden om, at psykisk vold og andre voldsformer også rammer drenge og mænd. Kampagnen har samtidig bidraget til kendskab til Exitcirkelns indsats for denne målgruppe – både blandt de berørte selv og blandt relevante aktører, der møder dem i deres arbejde.

I kampagnen har bl.a. indgået:

- **Foldere**, der præsenterer tilbuddet om terapi- og samtalegrupper for målgruppen
- **Seks korte film**, hvor mænd, der har oplevet psykisk vold og deltaget i Exitcirkelns gruppeforløb, deler deres historier¹
- **Mandlige ambassadører**, der har bidraget til at udbrede kendskabet til tilbuddet
- **Programmer i Kanal1-serien Vold Bag Facaden**, hvor drenge og mænd fortæller om deres oplevelser med vold²
- **Personlige beretninger fra mænd** i den nyudgivne fagbog '10 trin ud af psykisk vold'.



¹ Filmene kan ses på Exitcirkelns YouTube-kanal: <https://www.youtube.com/@exitcirklenvejeudafpsykiskvold/videos>.

² Programmerne kan ses her: <https://kanal-1.dk/vold-bag-facaden/>

EKSEMPLER PÅ KAMPAGNEMATERIALE

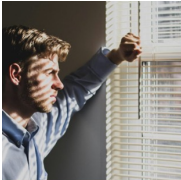


EXITCIRKLEN
Vej ud af psykisk vold

TAL
ACCEPT
BRYD
UD



TERAPIGRUPPER



Har du oplevet eller oplever du psykisk vold?

Oplever du, at blive nedgjort, ydmyget, krænket, manipuleret, truet eller isoleret?

Måske du oplever systematiske kommentarer om, at du ikke er god nok, at du ikke er en rigtig mand, at du er en dårlig far eller ikke er værd at elske?

43.000

Mere end 43.000 mænd bliver hvert år udsat for psykisk og/eller fysisk vold.

Ovenstående er eksempler på psykisk vold og der er hjælp at hente.

Exitcircles viser vej ud af volden.



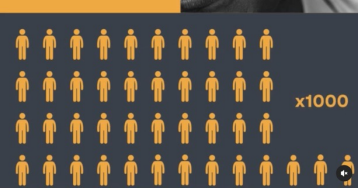
OBS!

Der er stadigvæk ledige pladser til mænd i vores terapi- og samtalegruppe i Odense, for mænd og kvinder, der har været udsat for psykisk vold.

Ligner dette en voldsudsat mand?
Vold er ikke altid synligt på overfladen.

Mere end 43.000 mænd er årligt udsat for psykisk vold og fysisk vold.

Få hjælp hos Exitcircles



TABU

TAL ACCEPT BRYD UD

TERAPIGRUPPER FOR DRENGE OG MÆND



Psykisk vold rammer også drenge og mænd



Selvom det ofte er mindre italesat, er det vigtigt at huske, at mænd også kan være ofre for vold. Exitcircles tilbyder terapi- og samtalegrupper for mænd udsat for psykisk vold eller andre voldsformer.

Tilmeld dig et 13-ugers gruppeforløb i København med opstart torsdag den 4. april 2024 klokken 15.30-18.00 på www.exitcircles.dk

TABU
Tal Accept Bryd Ud

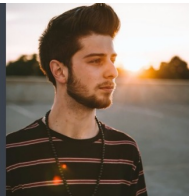
NYHED

Vi starter en ny gruppe op for mænd i Esbjerg i foråret 2025

Oplever du at blive nedgjort, ydmyget, krænket, manipuleret, truet eller isoleret?

Måske du oplever systematiske kommentarer om, at du ikke er god nok, at du ikke er en rigtig mand, at du er en dårlig far eller ikke er værd at elske?

Ovenstående er eksempler på psykisk vold, og der er hjælp at hente.



INFO

Du kan læse mere om Exitcircles grupper og metode på vores hjemmeside (www.exitcircles.dk), hvor du også kan tilmelde dig.

NYHED

Vi starter en ny gruppe op for mænd i Esbjerg

Oplever du at blive nedgjort, ydmyget, krænket, manipuleret, truet eller isoleret?

Måske du oplever systematiske kommentarer om, at du ikke er god nok, at du ikke er en rigtig mand, at du er en dårlig far eller ikke er værd at elske?

Ovenstående er eksempler på psykisk vold, og der er hjælp at hente.



INFO

Vi starter et 13-ugers gruppeforløb op i Esbjerg i september 2024.

Gruppen afholdes om eftermiddagen.

Tilmeld dig via vores hjemmeside.

Du må også gerne tilmelde dig, selvom du ikke bor i Esbjerg.



Mænd rammes også af psykisk vold

GRUPPEFORLØB OG SEMINARER

TERAPI- OG SAMTALEGRUPPER

I projektet er der gennemført to forløb med terapi- og samtalegrupper for drenge og mænd, begge afholdt i København. I Odense og Aarhus, hvor Exitcirklen også tilbyder gruppeforløb, har det endnu ikke været muligt at samle nok deltagere til grupper forbeholdt målgruppen. I disse byer har drenge og mænd i stedet fået tilbudt enten individuelle samtaleforløb eller deltagelse i blandede grupper med både mænd og kvinder.

”Det tager noget tid at opbygge kendskab og tillid, så det er lidt den samme bevægelse, som vi har haft her i København. Vi starter med blandede grupper, og så med tiden kommer de rene mandegrupper” (projektleder)

I gruppeforløbene modtager deltagerne ny viden om psykisk vold, samt konkrete redskaber til at bryde ud af voldelige relationer og bearbejde deres oplevelser. Gennem fællesskabet med andre i samme situation får de også mulighed for at spejle sig i hinanden, hvilket mindsker skyld og skam og følelsen af at stå alene med deres oplevelser.

SEMINARER

Som en del af projektet har Exitcirklen afholdt to velbesøgte arrangementer med målgruppen i fokus. Disse events har både fungeret som oplysningsaktiviteter og som en vigtig rekrutteringskanal til gruppeforløbene, hvor potentielle deltagere har fået indsigt i tilbuddet og mulighed for at tage det første skridt mod at søge hjælp.

Allerede tidligt i projektet afholdt Exitcirklen et mandeseminar med fokus på psykisk vold mod drenge og mænd. Her delte tidligere voldsramte mænd deres personlige historier gennem oplæg, sange og digte, hvilket skabte en stærk og nærværende oplevelse for deltagerne. Seminaret tiltrak ca. 45 deltagere og herunder en bred skare af mænd, hvoraf flere efterfølgende valgte at starte i et gruppeforløb.

På kulturnatten åbnede Exitcirklen dørene for offentligheden og bød 103 besøgende indenfor. Arrangementet præsenterede Exitcirkkens nye film om mænd udsat for psykisk vold. Frivillige facilitatorer og erfaringspersoner var til stede for at dele viden og tale med de fremmødte, herunder mænd, der søgte indsigt eller støtte.

Exitcirklen - Veje ud af psykisk vold
inviterer til

SEMINAR OM MÆND OG PSYKISK VOLD

PSYKISK VOLD RAMMER OGSÅ DRENGE OG MÆND

Hvad er psykisk vold?

v. leder af Exitcirklen Sherin Khankan

Musik, sang og fortællinger om mænd og vold.

v. Steffen Gilmartin

Hvad vil du helst være? En "rigtig" mand eller en hel mand?

En fortælling om køn og opgøret med den "rigtige" mand

v. Finley

Psykisk vold rammer også mænd.

Fortælling v. Søren

Brolæggerstræde 14 B, Stuen
1211 København

Onsdag den 13. marts 2024
kl. 17.00-19.30

Exitcirklen serverer
kaffe, te og kage



EXITCIRKLEN
Veje ud af psykisk vold

FOREBYGGENDE INDSATS PÅ SKOLER OG GYMNASIER

I projektet er gennemført en forebyggende indsats på skoler og gymnasier. Målet med den forebyggende indsats er at skabe tidlig opmærksomhed om vold og usunde relationer. Da unge er i en fase af livet, hvor de udvikler deres identitet og forståelse af grænser i nære relationer, er dette et godt tidspunkt at give dem viden om psykisk vold, kontrol og manipulation, så de bedre kan genkende advarselstegn og handle, før de havner i skadelige forhold, eller bliver opmærksomme på u hensigtsmæssige forhold i deres familier, som de kan reagere på. Desuden er det vigtigt at bryde tabuer og kønsstereotyper, der kan forhindre især drenge i at søge hjælp, hvis de oplever vold eller mistrivsel. En tidlig indsats kan styrke unges evner til at sætte sunde grænser, fremme respektfulde relationer og reducere risikoen for, at voldsmønstre videreføres i voksenlivet. Skoler og gymnasier er derfor vigtige arenaer for at skabe en kultur, hvor alle uanset deres køn kan tale om psykisk vold og søge den nødvendige støtte.

I projektet er der afholdt to **Exit Talks** for gymnasier i hovedstadsområdet ved Exitcirkelns fagpersoner og erfaringspersoner,

som selv er tidligere voldsramte, der er kommet på den anden side af volden. I alt deltog ca. 320 elever, hvoraf ca. halvdelen var drenge.

Med indsatsen **Navigation** er der desuden gennemført to samtalegruppeforløb med et forebyggende sigte for udskolingselever på skoler med en stor repræsentation af drenge med flerkulturel baggrund. Her deltog i alt 21 drenge.

Metoden i Navigation bygger på Exitcirkelns 10-trins program, men er tilpasset skoleindsatsen, der primært har et forebyggende sigte, og hvor eleverne derfor ikke nødvendigvis har erfaring med psykisk vold eller negativ social kontrol. I samtalegrupperne inddrages eleverne i valget af de temaer, som danner rammen om forløbet. De introduceres samtidig til udvalgte kognitive redskaber som fx Den Kognitive Diamant, Landkortet og De tre kommunikationsformer.

På tværs af temaerne arbejdes der med klare målsætninger som bl.a. at skabe et frirum hvor eleverne kan dele udfordringer og bekymringer, udvikle psykologisk fleksibilitet og lære at stå op for sig selv og sætte sunde grænser.



OPKVALIFICERING AF FAGPROFESSIONELLE OG FRIVILLIGE

Kompetenceudvikling af fagprofessionelle og frivillige har været et vigtigt element i projektet for at sikre en kvalificeret indsats over for drenge og mænd i målgruppen. Dette har blandt andet omfattet videregivelse af indsigter fra ekspertgruppen og deling af erfaringer fra terapi- og samtalegrupper. Målet har været at udbrede viden og skabe en bredere kapacitet blandt fagprofessionelle og frivillige til at kunne opstarte og facilitere gruppeforløb for drenge og mænd fremadrettet.

I praksis er dette sket gennem flere initiativer. Drenge og mænd har været medtaget som et specifikt fokusområde i programmet for **Psykisk Vold Uddannelsen**, som er en obligatorisk uddannelse for alle fagprofessionelle og frivillige i Exitcirklen. Her klædes deltagerne på med viden om vold og lærer at anvende de kognitive redskaber, der bruges i grupperne.

Derudover er der blevet afholdt to **opkvalificerende seminarer** for frivillige i henholdsvis Jylland og Odense. Disse seminarer har haft til formål at forberede deltagerne på at opstarte terapi- og samtalegrupper for mænd

og drenge. Desuden har Exitcirklen arrangeret et landsdækkende **erfaringsudvekslingsmøde**, hvor medarbejdere og frivillige fra organisationens afdelinger har kunnet dele læring om den nye målgruppe.

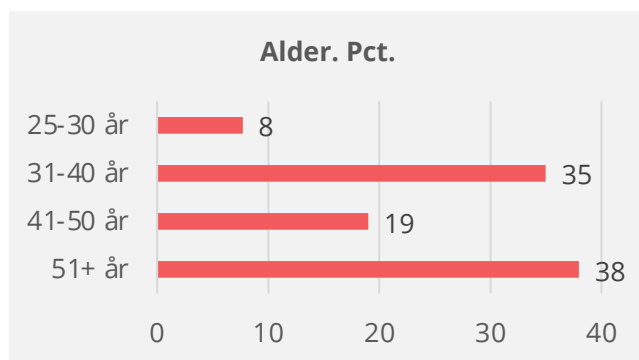
Som et sidste led i kompetenceudviklingen blev der afholdt en **faglig udflugt** til Mandecentret i København. Her deltog både ansatte og frivillige i et oplæg og en fælles samtale om mænd, der er udsat for psykisk vold. Denne udflugt bidrog til at skabe en dybere forståelse for målgruppens udfordringer og behov, samtidig med at den banede vejen for et muligt samarbejde på tværs af organisationer.

OM DELTAGERNE

OM DE MANDLIGE GRUPPEDELTAGERE

ALDER OG CIVILSTATUS

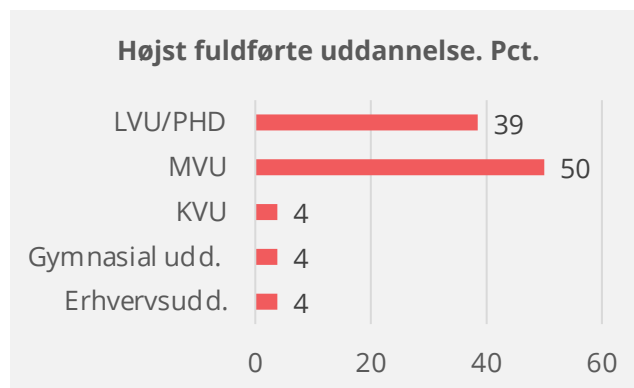
Mandlige deltagere i samtalegrupperne kommer i alle aldre med flest i aldersgruppen 31-40 år og 51+ år.



Langt de fleste er single, fraskilt eller separeret (62 pct.), 35 pct. er i et forhold eller forlovet, mens en mindre andel betegner sig selv som værende 'ind og ud' af et forhold.

UDDANNELSE OG BESKÆFTIGELSE

Flere end 9 ud af 10 deltagere har en videregående uddannelse (92 pct.), mens en mindre andel har en gymnasial uddannelse eller erhvervsuddannelse som deres højst fuldførte uddannelse. Denne sammensætning

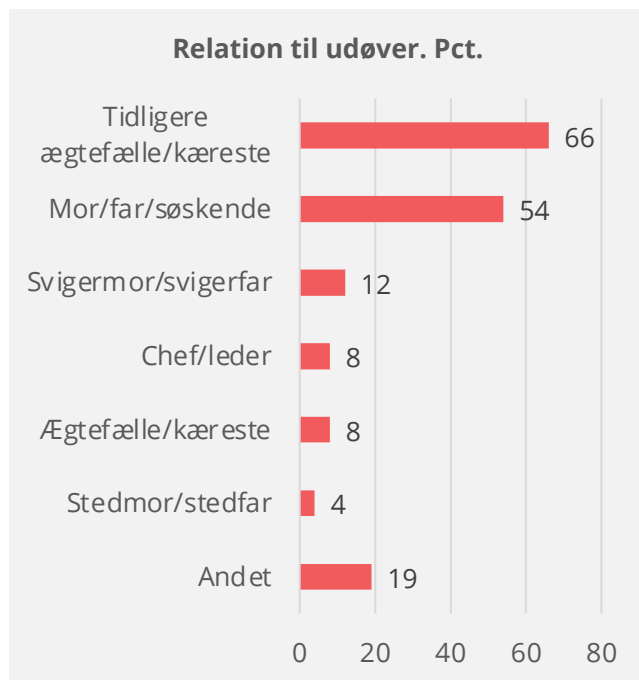


falder godt i tråd med eksisterende forskning, der viser, at mænd med en højere uddannelse ofte er mere tilbøjelige til at søge hjælp og støtte i forhold til psykisk trivsel, sundhed og sociale problemer sammenlignet med mænd med en lavere uddannelse.

To tredjedele af gruppedeltagerne er aktuelt i arbejde (65 pct.), mens 15 pct. er studerende og 12 pct. er ledige. Godt en fjerdedel af deltagerne er aktuelt sygemeldte, eller har været sygemeldte inden for det sidste halve år (27 pct.). Her gælder det, at sygemeldingen for de flestes vedkommende har varet i 4-6 måneder (43 pct.) eller derover (14 pct.).

RELATION TIL VOLDSUDØVEREN

For størstedelen af deltagerne gælder det, at de har været udsat for vold fra en tidligere kæreste eller ægtefælle (66 pct.) eller en person i den nære familie såsom mor, far eller søskende (54 pct.). En mindre andel har også været udsat for vold fra deres nuværende partner eller fra fx sviger- eller stedforældre. I nogle tilfælde har deltagerne været udsat for vold fra flere udøvere på én gang.



FORÆLDRESKAB

Godt halvdelen af de mandlige gruppedeltagere har hjemmeboende børn enten fuldtid eller i deleordning. I størstedelen af de tilfælde, hvor deltagerne har hjemmeboende børn, er det barnets mor, som er den, der har udøvet volden (75 pct.). At dele forældreskabet 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 mandlige deltagere med hjemmeboende børn fortsat en jævnlig kontakt med voldsudøveren.

VOLDSBILLEDET FOR MÆNDENE

De hyppigst forekommende voldsformer blandt de mænd, der deltager i samtalegrupperne er:

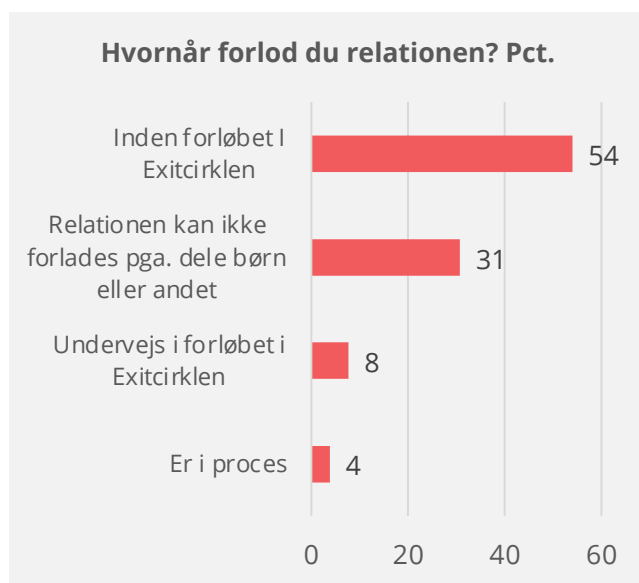
- Psykisk og verbal vold (96 pct.)
- Forældrefremmedgørelse (60 pct.)
- Fysisk vold (54 pct.)
- Negativ social kontrol (54 pct.)
- Økonomisk vold (50 pct.)

Dertil kommer også andre voldsformer som fx latent vold, seksuel vold, stalking, mm.

SITUATION VED OPSTART I EXITCIRKLEN

Godt halvdelen af de mandlige deltagere har forladt den psykisk voldelige relation forud for deres forløb i Exitcirklen, og 12 pct. har forladt relationen undervejs i forløbet eller er i proces hermed.

For en større andel på 31 pct. gælder det imidlertid, at de oplever sig fastholdt i relationen pga. delebørn eller andet som fx sammenvikling af økonomi. En tilsvarende andel (31 pct.) angiver således også fortsat at have jævnlig kontakt med voldsudøveren, mens blot 15 pct. ikke længere har kontakt til denne.



TIDLIGERE HJÆLP OG BEHANDLING

Over halvdelen af deltagerne i samtalegrupperne har været i behandling i relation til psykisk eller fysisk vold inden de startede på forløbet i Exitcirklen (58 pct.). Kun en lille andel angiver, at de tidligere har været indlagt i relation til den vold, de har været udsat for, mens 15 pct. svarer, at de har haft ophold på et krisecenter.

”Jeg har gået til psykolog ad flere omgange i mit liv, og psykoterapeut, og kropsterapi med samtale, og alle mulige ting” (gruppedeltager)

Af mændenes fritekstbesvarelser og interviews fremgår det, at behandlingen for mange har bestået af individuel behandling hos privatpraktiserende psykologer eller psykoterapeuter. Samtidig viser interviewene, at flere har modtaget behandling for uhensigtsmæssige copingstrategier som følge af den vold, de har været udsat for, som fx et stort forbrug af alkohol.

Nogle af de mandlige deltagere 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 fleste deltagere har fået kendskab til Exitcirklen gennem deres netværk, som enten selv har erfaringer med Exitcirklen eller er stødt på kampagnen på sociale medier.

"Min bror vidste, at jeg ikke havde råd til at gå til psykolog mere, og han havde hørt om tilbuddet på Facebook, hvor jeg ikke selv er" (gruppedeltager)

Flere deltagere fortæller, at de tidligere forgæves har søgt efter tilbud målrettet mænd i deres situation. Derfor blev de positivt overraskede over Exitcirkkens tilbud.

"Jeg har prøvet at søge hjælp på nettet flere gange. Men 10 ud af 10 gange fandt jeg tilbud til voldsudsatte kvinder. Til sidst gav jeg op. Det føltes som om, mine følelser blev negligeret og formindsket, og det påvirkede mig en del" (gruppedeltager)

Kun få af de mandlige deltagere er blevet henvist til Exitcirklen af fagpersoner, hvilket indikerer at kendskabet til indsatsen stadig er under opbygning.

MOTIVATION FOR DELTAGELSE

De mandlige deltagere beskriver sig selv som nogle, der – måske ulig mange mænd – er meget åbne over for at søge hjælp, og at de har oplevet den hjælp, de tidligere har modtaget som gavnlige, men ikke tilstrækkelig.

"Jeg er nok lidt atypisk, fordi jeg er et meget åbent menneske. Jeg har ikke det store problem med at dele generelt" (gruppedeltager)

Deres motivation for at indgå i et gruppeforløb hos Exitcirklen bunder særligt i ønsket om at møde andre i samme situation som dem selv, for at have nogle at kunne spejle sig i.

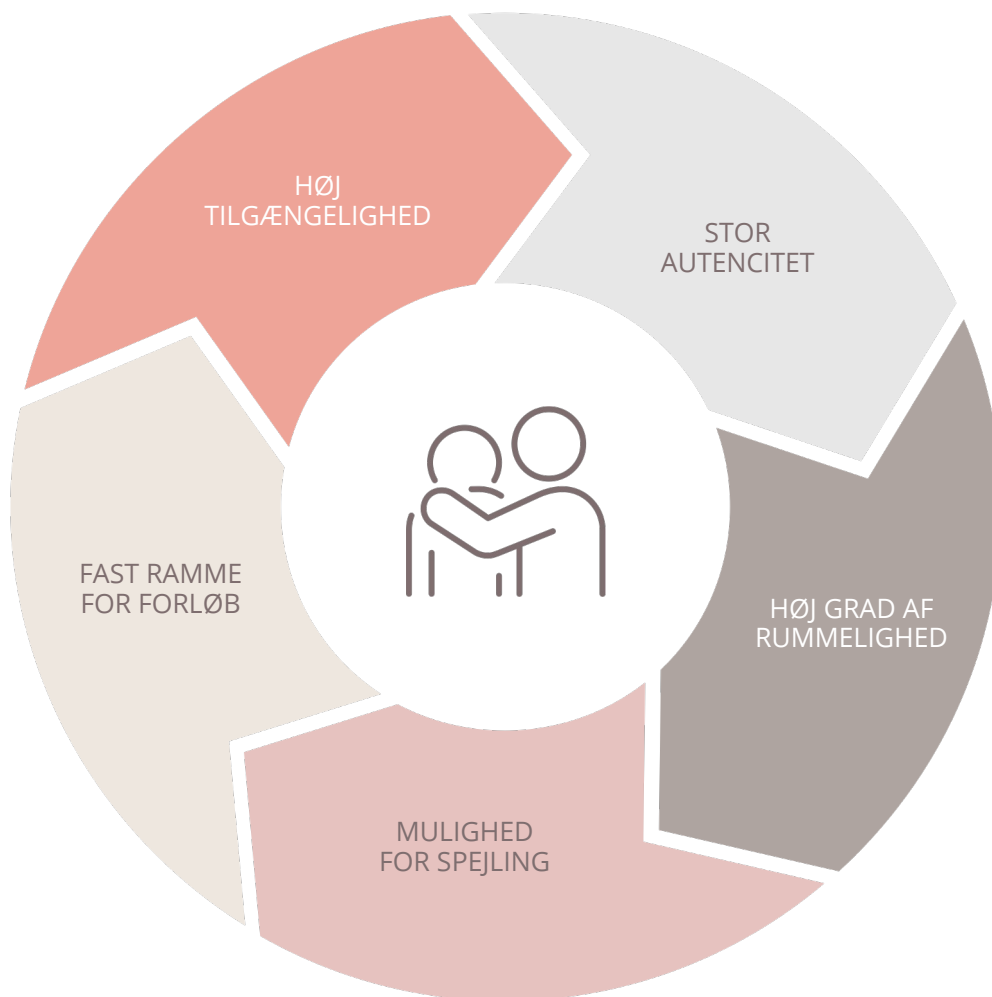
"Jeg har gået til psykologer og alt muligt. Men jeg tror, at der var sådan, at jeg var nødt til at prøve noget, jeg ikke havde prøvet før. Jeg havde brug for et fællesskab eller noget spejling af en eller anden art" (gruppedeltager)

Flere beskriver dog også, at det har taget dem tid at 'blive klar' til et gruppeforløb, da de vurderer, at det kræver mere at åbne sig i en gruppesammenhæng end i individuel terapi.

VIRKEMIDLER

MODEL OVER CENTRALE VIRKEMIDLER

Nedenstående model sammenfatter centrale virkemidler med betydning for mænds valg om at deltage i terapi- og samtalegrupperne og deres oplevelse af værdiskabelsen af gruppeforløbet i Exitcirklen. Virkemidlerne er uddybet på næste side.



VIRKEMIDLER UDDYBET

HØJ TILGÆNGELIGHED

"Det er jo helt vildt, at man overhovedet kan få 13 uger for 1100 kr. Jeg er så taknemmelig"

Den nemme adgang til terapi- og samtalegrupper grundet lav ventetid og lav eller ingen selvbetalning har stor betydning for de mandlige deltageres valg om at give gruppeforløbet en chance.

STOR AUTENCITET

"Facilitatoren har selv oplevet det på klos hold, og jeg tror næsten, at det er det, der skal til"

Det har værdi for deltagerne, at facilitatorer og erfaringspersoner både har viden om og egne erfaringer med vold. Dette giver en mere autentisk oplevelse og fjerner asymmetri i relationen.

HØJ GRAD AF RUMMELIGHED

"Der er åbenhed til, at alle skal kunne være der. Jeg synes, det er et mega omsorgsfuldt sted"

Deltagerne oplever, at der i Exitcirklen er plads til forskellighed og til at være forskellige steder i sin proces. Det fremhæves, at der er fordomsfrit og at det betyder meget, at mænd ikke gøres til skurke.

MULIGHED FOR SPEJLING

"Den største hjælp var nok at høre de andres historier, og så putte mig selv i perspektiv til det"

Muligheden for at spejle sig i andre mænd, der har oplevet vold i nære relationer, er et afgørende virkemiddel. Det har uvurderlig betydning for deltagerne at få valideret deres oplevelser og erkende, at de ikke står alene. Mange oplever at blive set og hørt på en måde, de ikke har prøvet før og samtidig giver muligheden for spejling en stærk følelse af samhørighed, som står i kontrast til den ensomhed og isolation, de tidligere har følt.

FAST RAMME FOR FORLØB

"Rammen gør det mere trygt. Man skal ikke selv sidde og opfinde den dybe tallerken"

Flere af de mandlige deltagere lægger vægt på, at forløbet er bygget op omkring Exitcirkelns 10-trins program, der skaber en fast ramme og struktur for forløbet. De oplever, at dette – sammen med reglerne om, at deltagerne ikke må rådgive, dømme og vurdere hinanden – er med til at skabe tryghed om forløbet, hvilket står i kontrast til deres oplevelser med individuel terapi, hvor de selv skal definere, hvad der er vigtigt at snakke om.

UDBYTTET AF GRUPPEFORLØB

OPLEVET UDBYTTE OG VURDERING AF FACILITATOR

- 96 pct. udtrykker tilfredshed med deres deltagelse i gruppemøderne
- 92 pct. oplever et stort udbytte af deres deltagelse i gruppeforløbet
- 100 pct. ville anbefale forløbet til andre

Langt størstedelen af de mandlige deltagere udtrykker stor tilfredshed med deres deltagelse i gruppemøderne, ligesom de samlet set har oplevet et stort udbytte af deres deltagelse i terapi- og samtalegruppeforløbet. For mange har forløbet været afgørende for at bearbejde deres oplevelser, styrke deres mentale trivsel og opnå nye redskaber til at håndtere deres situation.

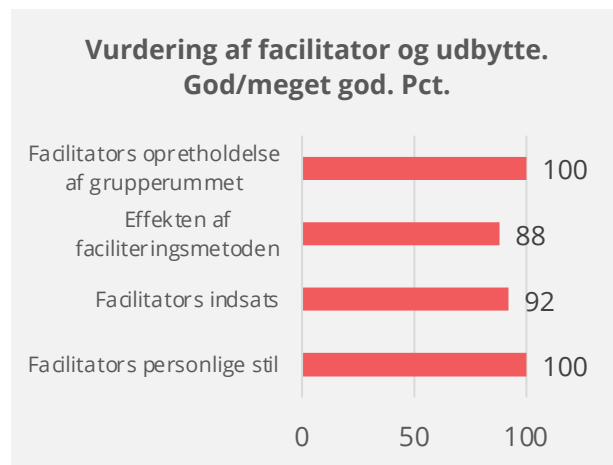
"Jeg har fået mere ro i mit hoved, og det har så påvirket min dagligdag på en måde, hvor jeg har fået mere overskud til almindelige dagligdagsting og tager mere ansvar for mig selv. Og jeg er kommet kommet mere i kontakt med mine følelser og mine ønsker for mig selv" (gruppedeltager)

Den høje anbefalingsgrad vidner om, at deltagerne ikke blot har haft positive erfaringer

med forløbet, men også ser en stor værdi i, at andre mænd i lignende situationer får mulighed for at deltage.

I tråd med den positive vurdering af gruppemøderne og det samlede forløb, har deltagerne været glade for facilitators indsats og personlige stil. Ligeledes vurderer deltagerne effekten af faciliteringsmetoden og facilitators evne til at opretholde grupperummet positivt.

"Det her koncept med, at man ikke dømmes eller prøver at hjælpe og guide. Det fungerer fantastisk og skaber et trygt rum" (gruppedeltager)



OPLEVELSER MED DELTAGELSEN I GRUPPEN

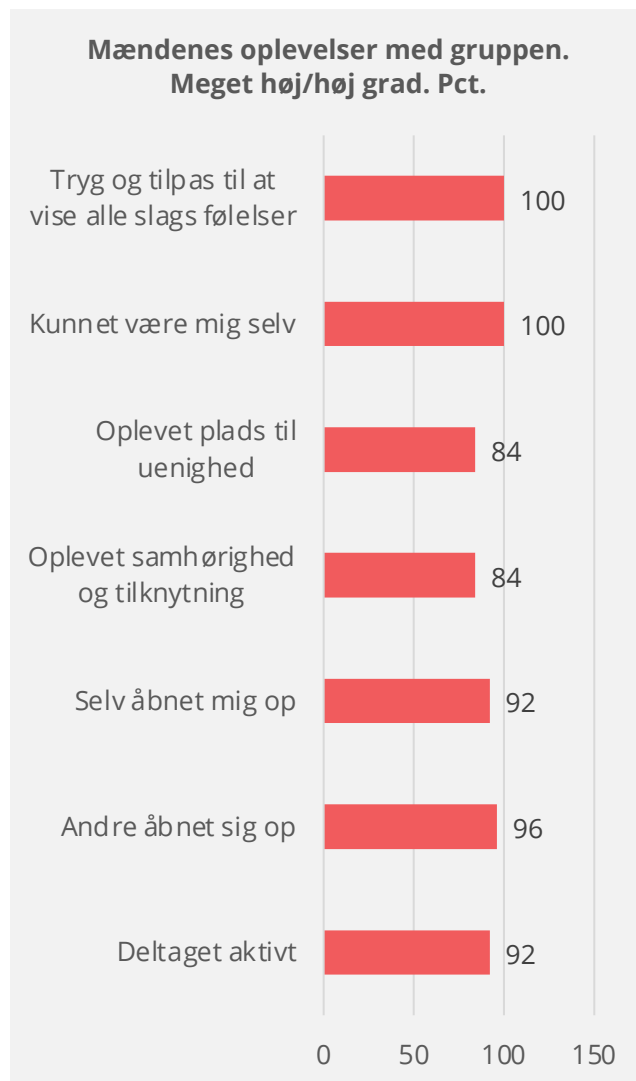
Alle mandlige gruppedeltagere har følt sig trygge i grupperne og oplevet, at de har kunnet være sig selv, og at der har været plads til at vise alle slags følelser.

"Det er jo meget det der varme, kærlige, sociale rum. Følelsen af at dele og kunne spejle sig i andre. Det er en følelse af at ville det samme allesammen, og alle blev rørte – også facilitatorerne" (gruppedeltager)

Langt størstedelen af deltagerne vurderer også, at både de selv og andre har været i stand til at åbne sig op, selvom det ikke har været lige nemt for alle. For de fleste gælder det, at gruppedeltagernes fælles oplevelser og åbenhed overfor hinanden har været med til at skabe en følelse af fællesskab og samhørighed med de andre deltagere.

"Fællesskabet og de delte strabadser gjorde båndet til de andre stærkere" (gruppedeltager)

Endelig oplever størstedelen af deltagerne, at der har været plads til uenighed i gruppen. For nogle kan uenigheder dog trigge følelser af ubehag, hvilket understreger vigtigheden af en facilitator, der kan styre samtalen.



VURDERING AF FORM, INDHOLD OG RAMMER

PASSENDE VARIGHED AF FORLØB

Blandt de mandlige deltagere er der en fælles vurdering af, at gruppeforløbet har en passende varighed, selvom de har lysten til at fortsætte i gruppen.

"Jeg tror altid, man kunne bruge mere tid, men jeg synes, at længden er god, fordi jeg tror, at hvis man havde længere tid, så ville man ikke fatte sig lige så meget i skarphed og lægge sig lige så meget i selen" (gruppemedtager)

Det fremhæves som positivt og tryghedsskabende, at der er mulighed for at fortsætte i endnu et forløb eller at deltage i en efterværnsgruppe, hvis behovet for videre bearbejdning og støtte er til stede. Dette vurderes særligt relevant for deltagere, der er på et tidligt erkendelsesstadium og ikke tidligere har søgt hjælp for den vold, de har været udsat for.

"Især for dem, der ligesom skal tage hul på tingene for første gang, der synes jeg, at det er meget ideelt i hvert fald at få to forløb" (gruppemedtager)

TIDSPUNKTET FOR GRUPPEMØDER

Hvor det ene gruppeforløb har ligget om eftermiddagen, har det andet ligget om formiddagen på en hverdag. Tidspunktet for formiddagsgruppen problematiseres både af projektleder og gruppedeltagere, da det kan stille gruppedeltagere, som er i arbejde, i en vanskelig situation.

"For nogle vil det være umuligt at tage fri midt på dagen, fordi de er pressede på deres økonomi. Det vil sige, så kommer de her ikke" (projektleder)

Dels skal de finde en dækhistorie for deres fravær, hvis de ikke ønsker at dele den reelle årsag, dels kan der være et økonomisk aspekt, hvis deltagerne skal tage flere timer fri på ugentlig basis over en længere periode.

Ideelt set vil alle gruppedeltagere således kunne vælge mellem en formiddags- og en eftermiddagsgruppe, og alternativt bør der sættes på gruppeforløb placeret uden for normal arbejdstid.

GRUPPERNES INDHOLD

De mandlige deltagere er glade for formen på gruppemøderne, der følger en fast struktur. På hvert gruppemøde introduceres deltagerne til et nyt trin i Psykisk Vold Modellen sammen med kognitive øvelser og redskaber til at forstå, bearbejde og håndtere den vold, de har været udsat for. Undervejs er der plads til refleksion, ligesom der er skabt rum for selvvalgte temaer, som deltagerne kan snakke mere frit henover.

"Jeg synes, formatet er fuldstændig fantastisk. Det har været virkelig godt for mig. Jeg kan hverken se, at der var noget, der var overflødigt eller manglede" (gruppedeltager)

Særligt har deltagerne oplevet relevans og anvendelighed af:

- Viden om psykisk vold
- Deling af livshistorie
- Traumehåndtering
- Sikkerhedsadfærd
- De tre kommunikationsformer
- Det kognitive træ/leveregler

"Den her kombination af, at der er noget teori, og så er der nogle opgaver, sådan helt konkrete ting, man kan øve sig i at gøre bedre... Det var lige præcis det, jeg søgte" (gruppedeltager)

HJEMMEOPGAVER

Gruppedeltagerne har i forskellig grad arbejdet med hjemmeopgaverne mellem hver gruppesession. De har dog sat pris på muligheden og værdsat, at det også var acceptabelt blot at lytte, når andre delte deres erfaringer. Særligt hjemmeopgaven med selvomsorg har været en øjenåbner for flere og noget, de har taget med sig videre og således fortsat praktiserer efter forløbet.

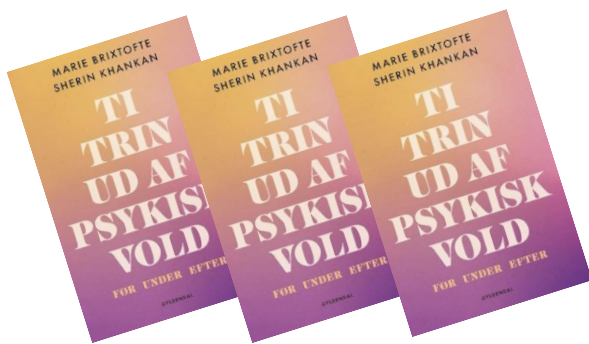
"Den hjemmeopgave, jeg har taget mest med mig, det er selvomsorg. Det har virkelig været en kæmpe gamechanger for mig i forhold til at passe på mig selv" (gruppedeltager)

UNDERSTØTTENDE MATERIALER

Deltagerne sætter pris på de understøttende materialer, og glæder sig over den forestående tilpasning, så billederne i højere grad afspejler

målgruppen, og drenge og mænd dermed bedre kan se sig selv i materialet. Flere mænd udtrykker desuden begejstring over at have modtaget den nyudgivne bog med Exitcirkelns metode, som gør det muligt at genbesøge viden og redskaber efter behov.

”Vi var også heldige, at vi fik bogen. For mig, der har svært at huske ting, så har jeg det sort på hvidt. Det er en stor hjælp for mig, fordi man kan ikke finde det på nettet, så det er fedt, at der er materiale, som man kan trække frem igen, hvis man synes, at man måske har glemt, hvad der var vigtigt. Så slipper man for at havne i det der YouTube-hul, hvor man ikke rigtig finder ud af noget” (gruppedeltager)



BUDDYORDNING

Gennem de seneste år har Exitcirklen arbejdet med en buddyordning, hvor deltagerne kobles sammen i mindre grupper, så de sammen kan reflektere over hjemmeopgaverne. Derudover er tanken, at buddy-ordningen kan medvirke til, at deltagerne rystes hurtigere sammen, da den lægger op til, at deltagerne mødes før eller efter gruppen eller på et andet tidspunkt i løbet af ugen.

Blandt de mandlige gruppedeltagere er der gennemgående en stor tilslutning til idéen med buddyordningen. Samtidig peges der på, at deltagerne kan være meget forskellige steder i deres processer, hvor det for nogle er rigeligt at deltage i gruppesessionerne, mens andre har et større behov for at snakke og udvide de samtaler, der opstår i gruppen. Nogle har således ikke taget del i ordningen, mens andre har haft stort udbytte af den ekstra tid sammen med andre gruppedeltagere.

”Det er meget værd med buddyordningen, synes jeg. Det udvider den taletid, man har i gruppen, og gør det muligt at få sat endnu flere ord på sin egen historie og de ting, ikke?” (gruppedeltager)

DET SIGER MÆNDENE...

Jeg har prøvet mange ting for at få det bedre, men det her har hands down været det bedste. Der er en struktur og en plan, der er afprøvet i 10 år. Du behøver ikke at sidde alene i det, og man føler sig ikke udpeget. Det er meget vigtigt.

Jeg har mange gode venner, men 99% af alle mennesker kan ikke rumme de oplevelser, jeg har haft, og tager afstand til det. Så det med at være et sted, hvor man kan snakke lige ud om det, det var nok den største hjælp faktisk.

Der opstår en tæthed i at dele erfaringer, så der opstår sådan en form for samhørighed, fordi at man ligesom har været igennem nogle lignende ting.

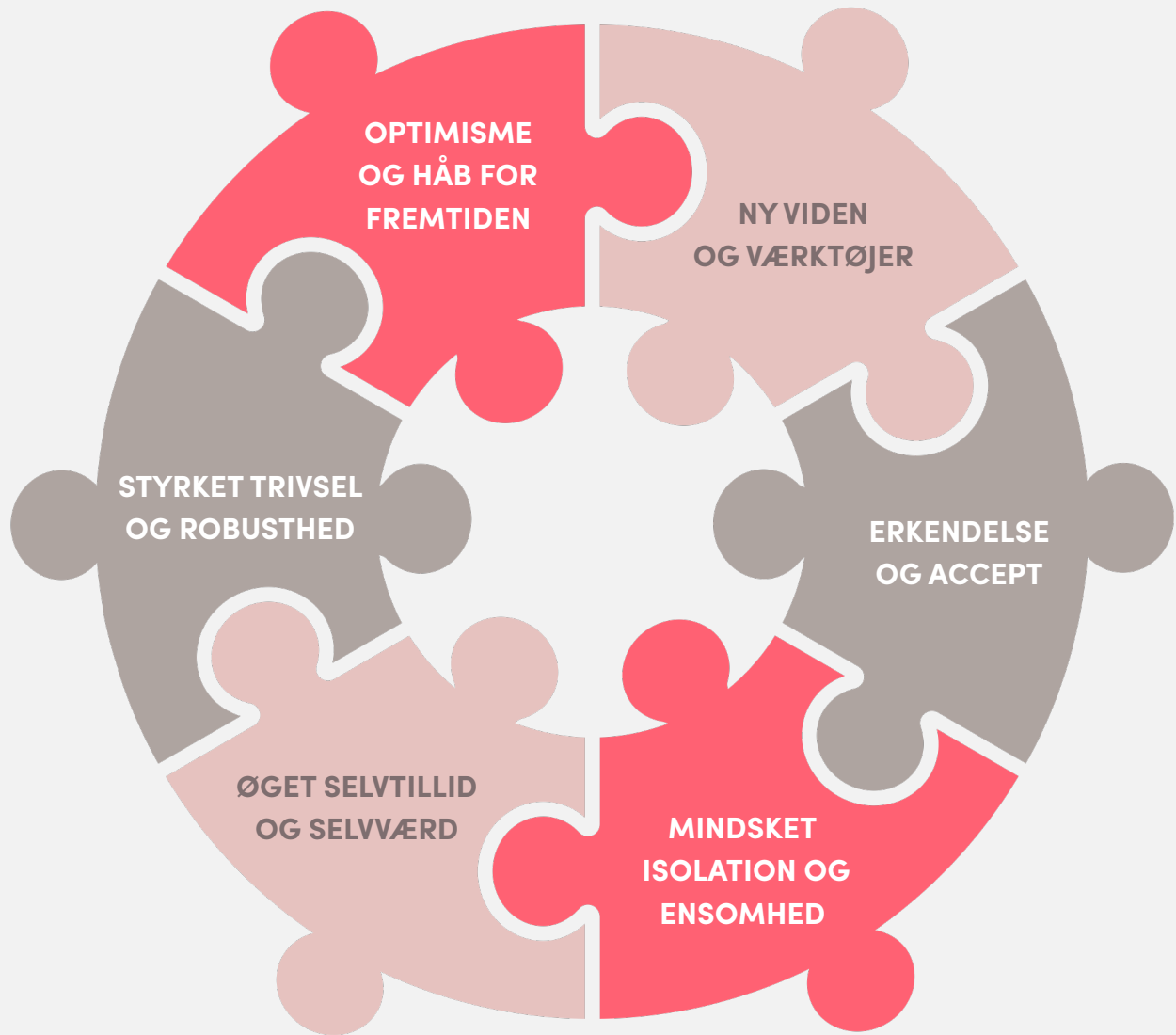
Det gav en ny forståelse for min familiesituation, og fornyet håb for at det kan blive anderledes. Jeg kunne fornemme, at mange af mændene i gruppen holdt af mig og respekterede mig, så jeg fik en masse tro på mig selv gennem dem.

Det der har betydet mest for mig har været spejlingen og den sociale kontakt. Altså det var jo egentlig de ting, jeg er blevet dårlig til efter at have været så isoleret i 25 år. Så det her med at møde nogen og komme så tæt på. Det kan virkelig noget.

I gruppen er jeg blevet valideret i, at det, jeg er blevet udsat for, ikke er i orden. Det er det første step i at sætte sunde grænser og bygge sig selv op, og jeg tror virkelig, at det var det, der var det allervigtigste for mig.

VÆRDISKABELSE

MODEL OVER VÆRDISKABELSE



VÆRDISKABELSE

NY VIDEN OG VÆRKTØJER



De mandlige deltagere oplever, at forløbet giver dem ny viden og et sprog for deres oplevelser med psykisk vold, hvilket hjælper dem med at forstå, hvad de har været igennem. De oplever, at kombinationen af denne viden og de kognitive redskaber, de introduceres for i gruppen, gør det lettere for dem at håndtere og bearbejde voldens følgevirkninger.

Gennem indsigt i mekanismerne bag psykisk vold og redskaber til fx at sætte grænser får deltagerne mod på at tage de næste skridt i deres liv. Mange oplever, at de i gruppen bliver valideret, får nye perspektiver og en dybere forståelse af deres tankemønstre samt hvordan deres oplevelser med psykisk vold påvirker deres hverdag.

"Jeg kan se, at jeg reagerer meget bedre i de situationer, hvor jeg bliver ramt nu, end jeg normalt ville have gjort. Jeg har ligesom nogle værktøjer at trække på. Så jeg vil sige sådan, at den toolbox, jeg har nu, er primært fyldt med ting fra Exitcirklen" (gruppedeltager)

ERKENDELSE OG ACCEPT



"Altså det her med at acceptere, at det faktisk er det, du har været i. Jeg havde jo en liste, som jeg har lavet igennem jeg ved ikke hvor mange år, med faktiske hændelser. Og hver gang jeg læste den, så kunne jeg godt med min logik sige: 'jamen, den er god nok'. Og alligevel ville jeg ikke acceptere det" (gruppedeltager)

For mange kan det være en lang proces at erkende, at de har været udsat for psykisk vold. Ofte overskygges deres oplevelser af tvivl, skyld og en følelse af, at det måske bare er dem selv, der overreagerer.

De mandlige deltagere oplever, at forløbet og de nye indsigter hjælper med at skabe klarhed og give sprog til det, de har været igennem, så de kan begynde at acceptere deres oplevelser som reelle. Mange opdager, at de har forsøgt at forklare eller bortforklare det, de har været udsat for og først nu forstår omfanget af deres situation. De oplever, at accepten bliver et vigtigt skridt mod større selvkærlighed og en frigørelse fra tvivlen.

MINDSKET ISOLATION OG ENSOMHED



"Jeg har haft en tendens til at isolere mig, men jeg går ofte fra gruppen med en følelse af glæde og energi. Det at træde ind i et varmt, kærligt fællesskab og være sammen med nogle virkelig seje gutter har gjort en stor forskel for mig" (gruppedeltager)

Forløbet har hjulpet mange af de mandlige deltagere til at bryde med følelsen af ensomhed og isolation. 48 pct. angiver, at det i nogen til høj grad har hjulpet dem ud af ensomhed, og progressionsmålingen viser et fald i andelen, der føler sig isolerede.

Flere oplever, at det at blive anerkendt i deres oplevelser og spejle sig i andres historier har givet dem en følelse af samhørighed og normalitet. Mange fortæller, at de er blevet bedre til at sætte grænser og kommunikere åbent, hvilket har styrket deres relationer til fx venner og kolleger. En vigtig erkendelse for flere har været, at de ikke behøver at bære deres problemer alene. Og for nogle har fællesskabet været så værdifuldt, at de har valgt at holde kontakten efter forløbet for at fastholde den støtte, de har fundet i gruppen.

ØGET SELVTILLID OG SELVVÆRD



For de mandlige deltagere har arbejdet med at genopbygge deres selvværd og selvtillid været et spørgsmål om at erkende, at deres oplevelser med psykisk vold ikke var deres skyld. Denne indsigt har givet dem ret til at leve uden konstant selvbefejdelse og har åbnet døren for at sætte sunde grænser.

Støtten fra gruppen, hvor de har kunnet dele historier, har skabt et fællesskab af anerkendelse, der har mindet dem om, at de hverken er alene eller forkerte. At kunne se sig selv som menneske, med fejl og sårbarheder, har gjort det lettere at holde af sig selv og anerkende de styrker, der er opstået af deres traumer. Følelsen af at blive respekteret, og af at en bedre fremtid er mulig, har for flere været nøglen til at begynde at tilgive sig selv og skabe et fundament for fremtidig forandring.

"Rigtig mange af os, der har oplevet psykisk vold, skammer os virkelig meget og føler os forkerte og har det svært med os selv. Det er meget nemmere at holde af andre, som har truffet lignende valg som mig, og så igennem dem kan jeg respektere mig selv bedre og begynde at holde af mig selv" (gruppedeltager)

STYRKET TRIVSEL OG ROBUSTHED



Forløbet har haft en positiv indvirkning på de mandlige deltageres trivsel og robusthed. Næsten halvdelen har fået bedre overskud til at passe arbejde og uddannelse, og mange oplever mere ro i tankerne samt en stærkere forbindelse til deres følelser og krop.

Flere har fået konkrete redskaber til at sætte grænser og tage ansvar for eget velbefindende i relationer og hverdag. Progressionsmålingen viser et fald i negative symptomer som fx flashbacks, tristhed, vagtsomhed og søvnproblemer, hvilket har været med til at styrke deres livskvalitet. Mange mærker nu en større livsglæde og står stærkere, mens nogle har fået mod på at engagere sig som frivillige, så de kan støtte andre i samme situation.

"Jeg har det meget bedre nu. Jeg har fået nemmere ved at sove og komme ud af de her tankekarruseller. Jeg bliver heller ikke ligeså påvirket, når jeg kommer til at tænke på det eller skal samarbejde med min eks. Det er svært at forklare, men midtvejs i forløbet var det som om, at den der sky drev lidt væk. Altså den der grå sky i mit sind" (gruppedeltager)

ØGET OPTIMISME OG HÅB FOR FREMTIDEN



"I de sidste 10 år har jeg simpelthen oplevet, at håbet forsvandt. Mit liv slukkede og var ligegyldigt. Og der er Exitcirklen en af de brikker, jeg har klamret mig til, og som har givet noget mening i mit liv: Kan der være noget, der alligevel vokser og lysner? Og ja, nu ved jeg, at der er noget håb" (gruppedeltager)

De mandlige gruppedeltagere giver udtryk for, at forløbet har givet dem en større tro på fremtiden, og hele 68 % oplever, at de gennem forløbet er blevet mere optimistiske omkring deres fremtidsdrømme.

Mange beskriver, hvordan de har fået en ny forståelse af deres oplevelser, større selvkærlighed og en følelse af, at deres liv har værdi. Progressionsmålingen viser et fald i magtesløshed og håbløshed, og flere fortæller, at de nu ser nye muligheder og har mere klare mål for fremtiden. Strukturen i forløbet og det sociale fællesskab har givet dem støtte og tryghed, så de ikke længere føler sig alene i deres situation, og for nogle har dette været en afgørende brik i at genfinde håb og troen på, at livet kan blive bedre.

DET SIGER MÆNDENE...

Jeg oplever, at jeg er klar til at komme videre nu. Jeg har en god følelse, en god fornemmelse, af at det nok skal lykkes. Jeg er også begyndt at søge arbejde igen, så jeg tænker, at der kommer til at ske en masse i den nære fremtid.

Det her med at man sådan gennem forløbet kan mærke, at nu forsvinder symptomerne stille og roligt. Det var også fantastisk. Så mærker man simpelthen... altså man kan nærmest måle, at man får det bedre. Det er virkelig godt.

Jeg har fundet ud af, at jeg ikke er alene, og det giver mig en følelse af at være normal. Det har været inspirerende at møde andre, der har haft succes med at komme videre.

Jeg er blevet stærkere i at tro på, at den psykiske vold ikke er mest min skyld. Jeg har fået mere anerkendelse i ikke at være så satans forkert. Jeg har også fået lidt større tro på at kunne og skulle bruge mine skader og svagheder som styrker.

Selvom jeg havde læst bøger og været til psykolog og alt muligt andet, så synes jeg helt klart, at det har givet noget mere, som jeg ikke havde kunnet få alene. Altså det her med at møde nogle andre og spejle, det havde jeg virkelig savnet.

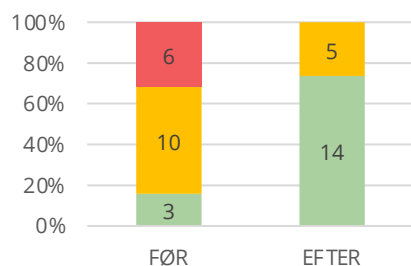
Det, jeg tager med mig fra gruppen, er en masse brugbar viden. Spejling og genkendelse. Tillid til mig selv og min krop – og til mine beslutninger. Lysten til at leve et sundt liv og have et sundt parforhold. Og lysten til at blive frivillig.

PROGRESSION BLANDT DELTAGERE

EFFEKT AF INDSATSEN I DRENGE- OG MANDEGRUPPER

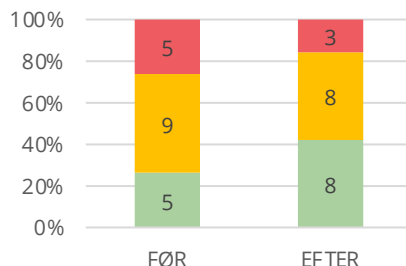
Deltagerne har ved gruppeforløbets start og slut vurderet deres trivsel, og resultaterne viser en positiv udvikling. Flere har fået lettere ved at opretholde og passe dagligdagsaktiviteter og rutiner, samtidig med at følelsen af håbløshed og magtesløshed er mindsket, og flashbacks er blevet færre.

Ikke kunnet passe arbejde eller skole?



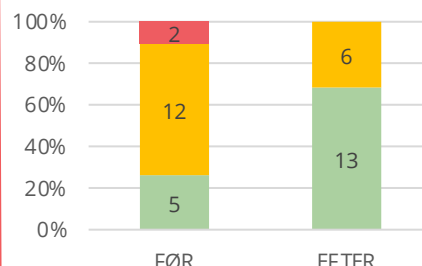
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Formindsket interesse i dagligdags aktiviteter?



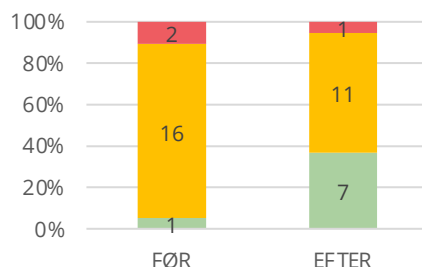
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Ikke kunnet udføre rutineprægede aktiviteter?



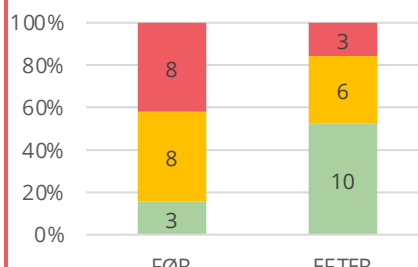
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Nedsat opretholdelse af aftaler og daglige gøremål?



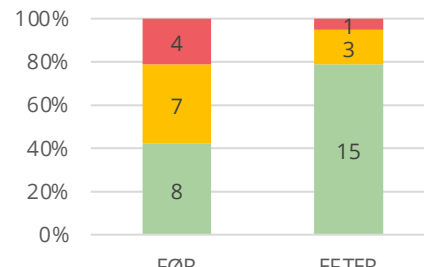
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Oplevet følelsen af håbløshed/magtesløshed?



- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Haft flashbacks af ubehagelige begivenheder?

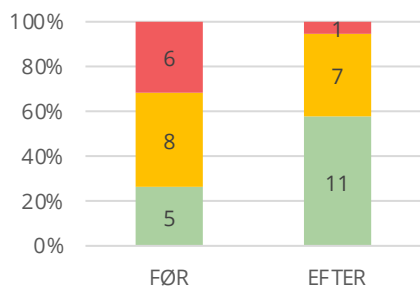


- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

EFFEKT AF INDSATSEN I DRENGE- OG MANDEGRUPPER

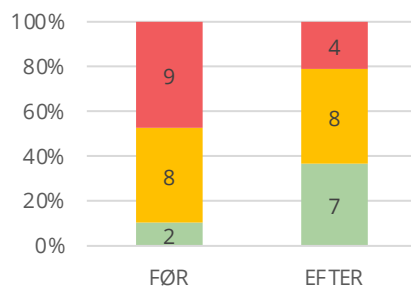
Deltagere i samtalegrupperne har ved forløbets start og slut vurderet deres trivsel, og resultaterne viser en positiv udvikling. Flere oplever mindre vagtsomhed og overopmærksomhed, bedre hukommelse og koncentration samt øget livsglæde. Samtidig er tristhed, udsving i appetit og lav energi blevet mindre fremtrædende.

**Oplevet øget vagtsomhed/
overopmærksomhed?**



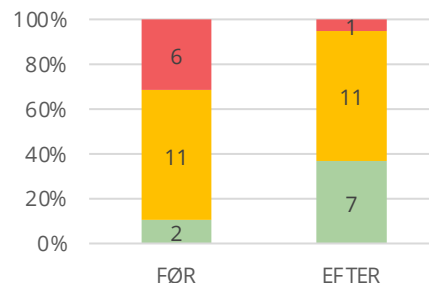
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

**Oplevet hukommelses-/
koncentrationsbesvær?**



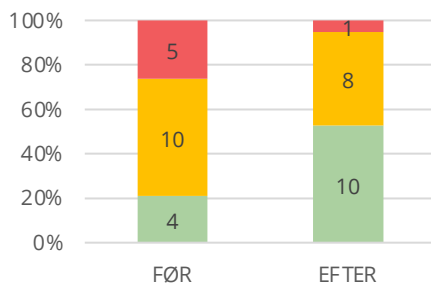
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

**Følt dig trist til mode/
ked af det?**



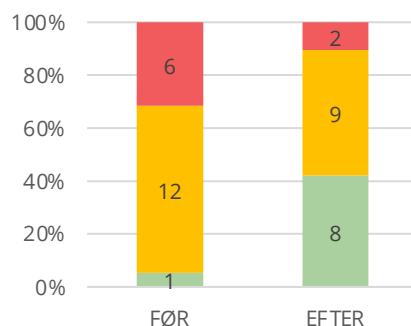
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

**Oplevet nedsat eller øget
appetit?**



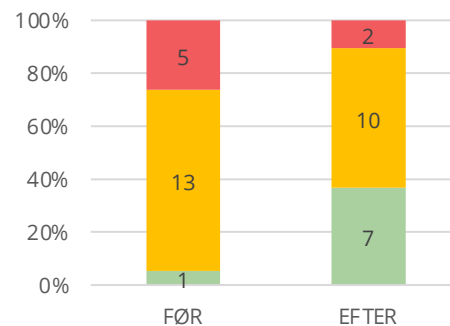
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Oplevet nedsat energi?



- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Følt nedsat livsglæde?

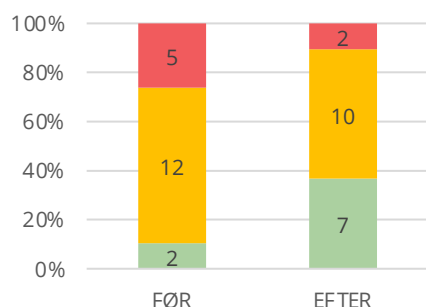


- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

EFFEKT AF INDSATSEN I DRENGE- OG MANDEGRUPPER

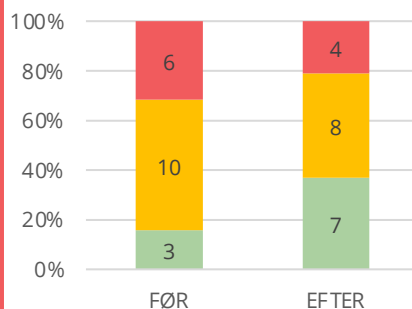
Deltagere i samtalegrupperne har ved forløbets start og slut vurderet deres trivsel, og resultaterne viser en positiv udvikling. Mange føler sig mindre isolerede og ensomme, og de oplever færre udfordringer med irritabilitet, vrede og stress. Derudover har de fået bedre kontakt til deres følelser og føler sig i højere grad trygge i deres hverdag.

Følt dig irriteret/vred?



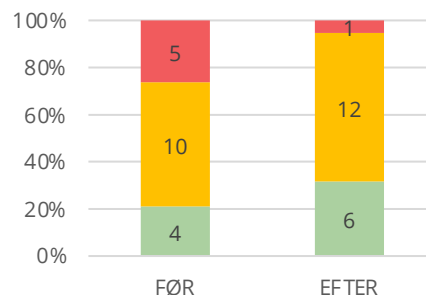
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Følt dig ensom?



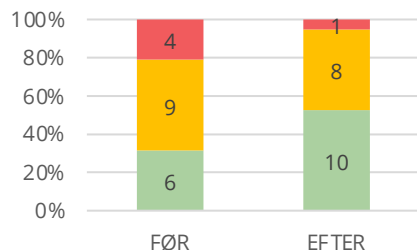
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Trukket dig fra andre/ sociale aktiviteter?



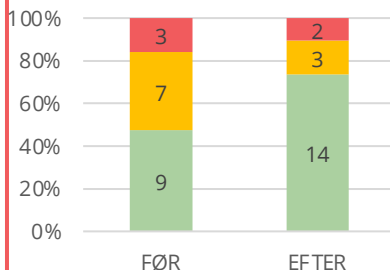
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Nedsat følelsesliv/svært ved at mærke følelser?



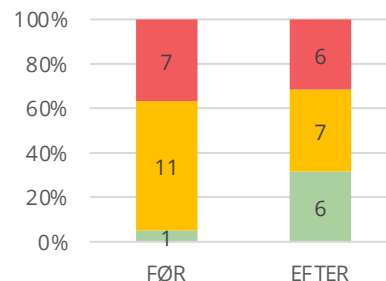
- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Følt dig bange/sikkerhedstruet?



- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

Følt dig stresset?



- Hele tiden/det meste af tiden
- Omkring halvdelen af tiden
- Lidt af tiden/på intet tidspunkt

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

PLADS TIL LIVSHISTORIER

"Der var nogle gange med to livshistorier. Det havde jeg svært ved at følge med i, fordi efter den første historie, så kan du ikke være 100% med på den anden, for så tænker man på den første. Og så starter der samtidig en masse ting i ens eget hoved, så dem der fortalte deres livshistorie som nummer to kom lidt i skyggen, og det føltes ikke fair overfor dem" (gruppedeltager)

At få mulighed for at fortælle sin livshistorie har haft stor betydning, da det har givet deltagerne en følelse af at blive set, hørt og anerkendt. Flere har dog oplevet, at det blev for presset, når to personer skulle dele deres historie i samme session. Dette gjorde det vanskeligt både for dem, der fortalte, da de følte sig afbrudt eller begrænset i deres fortælling, og for dem, der lyttede, da der ikke var tilstrækkelig tid til at reflektere og give meningsfuld respons. Erfaringerne peger således på, at det kan styrke forløbet at sikre mere tid og ro til hver enkelt fortælling.

UNDERSTØTTELSE AF ERFARINGSPERSONER

"Når erfaringspersonerne stod for undervisningen alene, var de lidt ustrukturerede" (gruppedeltager)

Erfaringspersonerne har spillet en vigtig rolle i grupperne ved at skabe genkendelighed og give deltagerne en følelse af, at de ikke er alene. Dog oplever nogle af de mandlige gruppedeltagere, at det ikke altid har fungeret optimalt, når erfaringspersonerne har stået for undervisningen alene. Nogle deltagere har således oplevet det som rodet og ustruktureret, hvilket har gjort det sværere for dem at få det fulde udbytte af disse sessioner. For at sikre en mere sammenhængende oplevelse kan det være relevant at overveje, hvordan erfaringspersonerne bedst understøttes i deres rolle, fx gennem sparring, supervision eller hjælp til en tydeligere struktur, når de overtager undervisningen.

OM PUBLIKATIONEN

Udarbejdet af SocialRespons for Exitcirklen 2025.



SocialRespons er drevet af ambitionen om at skabe en bæredygtig fremtid, hvor alle inddrages, og ingen efterlades. Vores bidrag er data og nye indsigter i fx behov, virkemidler og værdiskabelse. Vores metode er anvendt evaluering, kortlægning og undersøgelser samt rådgivning og udvikling af praksis og metode.

Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden. Ved gengivelse af publikationen modtages produktet gerne af SocialRespons

www.socialrespons.dk