

## **Det osynliga våldet**

En kvalitativ studie om mäns psykiska våld mot kvinnor i parrelationer

Alexandra Palmgren & Malin Suokas

Examensarbete för socionom YH-examen

Utbildningen för det sociala området

Vasa 2023

## EXAMENSARBETE

Författare: Alexandra Palmgren & Malin Suokas

Utbildning och ort: Utbildningen för det sociala området, Socionom, Vasa

Inriktning: Missbruk, Mental ohälsa och Metodik

Handledare och examinator: Johanna Sigfrids och Ralf Lillbacka

Titel: Det osynliga våldet - En kvalitativ studie om mäns psykiska våld mot kvinnor i parrelationer

---

Datum: 30.4.2023

Sidantal: 66

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Syftet med examensarbetet har varit att ta reda på hur mäns psykiska våld mot kvinnor i parrelationer kan påverka kvinnors psykiska hälsa och livskvalitet negativt, efter avslutade relationer med män som utövat psykiskt våld mot kvinnor. Vi ville också ta reda på vilka hjälp- och stödinsatser kvinnor upplever sig fått mest hjälp av, vilka stödinsatser de saknat samt kvinnors upplevelser av professionellas bemötande. Undersökts har också vilka hinder som kan finnas för att lämna en våldsamt relation och vilka copingstrategier kvinnor kan använda sig av för att uthärda en våldsamt relation. Skribenterna vill belysa mäns psykiska våld mot kvinnor. Teoridelen baserar sig på tidigare forskning och ämnen som tangerar mäns psykiska våld mot kvinnor.

Undersökningen har genomförts genom en kvalitativ undersökningsmetod innehållande respondentintervjuer. Resultaten har bland annat visat på att psykiskt våld påverkar kvinnors psykiska hälsa och välbefinnande negativt. Samtliga respondenter har drabbats av låg självkänsla, dåligt självförtroende och skamkänslor samt har det psykiska våldet påverkat tilliten till andra människor. Bemötandet från en professionell spelar en stor roll för den utsatta kvinnan. Det är viktigt att kvinnan blir lyssnad på och trodd när hon berättar vad hon upplevt och varit med om.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Psykiskt våld, kvinnor, bemötande, skam, psykisk hälsa

---

# BACHELOR'S THESIS

Authors: Alexandra Palmgren & Malin Suokas

Degree Programme: Social Welfare, Vasa

Specialization: Addiction, Mental illness and Methodology

Supervisor and examiner: Johanna Sigfrids and Ralf Lillbacka

Title: The invisible violence - A qualitative study about men's psychological violence against women in romantic relationships

---

Date: 30.4.2023

Number of pages: 66

Appendices: 1

---

## Abstract

The purpose of this thesis has been to find out how men's psychological violence against women in romantic relationships can affect women's psychological health and quality of life negatively, after the relationships with the men who have inflicted psychological violence on women have ended. What relief and support efforts women experience they get the most help from, which support efforts they felt there was a lack of, and their experiences with professional treatment. There has also been investigation into what obstacles can stand in the way of leaving a violent relationship, and what coping strategies women can make use of in order to endure in a violent relationship. The authors want to illustrate men's psychological violence against women. The theory part is based on earlier research and subjects which tangent men's psychological violence against women.

The investigation has been implemented through a qualitative research method comprised of respondent interviews. The results have shown, amongst other things, that psychological violence affects women's psychological health and well-being negatively. All respondents have experienced low self-esteem, bad self-confidence, feelings of shame, and furthermore, the psychological violence has affected the trust in other people. The way of response from a professional makes a huge difference to the subjected woman. It is crucial that the woman is being listened to, and believed, when she recounts what she has experienced and been through.

---

Language: Swedish

Key words: psychological violence, women, treatment, shame, mental health

---

## Innehållsförteckning

|   |    |
|---|----|
| 1 Inledning .....                                       | 1  |
| 2 Syfte .....   | 2  |
| 3 Definition av våld .....                              | 3  |
| 3.1 Psykiskt våld .....                                 | 4  |
| 4 Grundläggande orsaker till mäns våld mot kvinnor..... | 4  |
| 4.1 Könsroller .....                                    | 5  |
| 4.2 Personlighetsdrag.....                              | 5  |
| 4.3 Särskild sårbarhet.....                             | 6  |
| 5 Det psykiska våldets uttryck .....                    | 9  |
| 5.1 Kontrollerande beteende .....                       | 11 |
| 5.2 Nedvärderande beteende .....                        | 11 |
| 5.3 Straffbart psykiskt våld.....                       | 11 |
| 5.3.1 Olaga hot .....                                   | 12 |
| 5.3.2 Ofredande.....                                    | 12 |
| 5.3.3 Ärekränkning .....                                | 12 |
| 5.3.4 Olaga förföljelse.....                            | 12 |
| 5.3.5 Brott mot kommunikationsfrid.....                 | 13 |
| 5.4 Integritet.....                                     | 13 |
| 5.5 Lidande .....                                       | 13 |
| 5.6 Skam- och skuld känslor .....                       | 14 |
| 6 Varför stannar kvinnan?.....                          | 16 |
| 6.1 Normaliseringsprocessen .....                       | 18 |
| 6.2 Det traumatiska bandet .....                        | 19 |
| 7 Psykologiska konsekvenser .....                       | 21 |
| 7.1 Effekter av våld på lång sikt .....                 | 23 |
| 8 Professionellas bemötande .....                       | 24 |
| 8.1 Socialvårdens arbete med våldsutsatta kvinnor ..... | 24 |
| 9 Uppbrottsprocessen .....                              | 26 |
| 9.1 Att bryta upp .....                                 | 27 |
| 9.2 Att bli fri.....                                    | 27 |
| 9.3 Att förstå .....                                    | 28 |

|  |    |
|--|----|
| 10 Coping .....  | 29 |
| 11 Hjälp och stöd som finns att få .....                                 | 31 |
| 12 Metod.....  | 33 |
| 12.1 Val av metod och datainsamling .....                                | 33 |
| 12.2 Pilotstudie .....   | 34 |
| 12.3 Intervjufrågor .....  | 35 |
| 12.4 Urval av respondenter.....  | 35 |
| 12.5 Etiska ställningstaganden och sekretess .....                       | 36 |
| 12.6 Reliabilitet och validitet .....                                    | 37 |
| 12.7 Analysmetod .....   | 39 |
| 13 Resultatredovisning och analys .....                                  | 39 |
| 13.1 Våldet .....  | 39 |
| 13.2 Hinder för att lämna relationen .....                               | 41 |
| 13.3 Våldets konsekvenser på den psykiska hälsan och livskvaliteten..... | 43 |
| 13.4 Stödformer och professionellas bemötande .....                      | 46 |
| 13.5 Särskild sårbarhet.....   | 49 |
| 13.6 Copingstrategier .....  | 51 |
| 13.7 Brister i samhället .....   | 53 |
| 14 Kritisk granskning .....  | 54 |
| 14. 1 Teoridel.....  | 55 |
| 14.2 Intervjudel .....   | 56 |
| 14.3 Respondenter .....  | 57 |
| 14.4 Tidtabell.....  | 58 |
| 15 Slutdiskussion.....   | 59 |
| 15.1 Förslag på framtida forskning .....                                 | 60 |
| Källförteckning .....  | 60 |
| Bilaga 1.....  | 65 |

# 1 Inledning

Psykiskt våld brukar kallas för "det osynliga våldet". Den stress som kvinnor småningom upplever i sådana relationer, där psykiskt våld existerar, kan leda till psykisk ohälsa som i sin tur även kan leda till somatiska symtom. Att ha blivit utsatt för psykiskt våld kan vara svårt att bevisa, berätta om och söka hjälp för. Psykiskt våld kan föra med sig negativa följder och skador på individens hälsa. Vi anser att den allmänna uppfattningen samt myndigheternas uppfattning och åtgärder när det kommer till det psykiska våldet mot kvinnor i parrelationer är bristfällig.

I vårt examensarbete vill vi undersöka vilken inverkan psykiskt våld mot kvinnor i parrelationer kan ha på den psykiska hälsan, även år, efter att utsatta kvinnor har tagit sig ur relationen. Vi vill undersöka hur kvinnors upplevelser och erfarenheter av psykiskt våld i parrelationer kan leda till negativa följder, som länge kan kvarstå i kvinnors liv och hur det psykiska våldet kan komma att påverka och prägla framtiden för de utsatta kvinnorna. Vi vill ta reda på vilka stöd- och serviceformer kvinnor som har blivit utsatta för psykiskt våld har erbjudits samt vilka stöd- och serviceformer kvinnor upplever sig ha saknat. Vi vill veta vilka hinder det kan finnas för att ta sig ur en våldsam relation och vilka copingstrategier kvinnorna kan använda sig av för att uthärda i en våldsam relation. Vi undersöker olika sårbarhetsfaktorer som kan öka risken för att en kvinna kan bli utsatt för psykiskt våld. Vi skulle även vilja veta hur kvinnor som har blivit utsatta för psykiskt våld har upplevt bemötandet de har fått från professionella. Med professionella menar skribenterna personal inom socialvården, hälso- och sjukvården, polismyndigheten och övriga professionella som kommer i kontakt med våldsutsatta kvinnor.

Finland är det näst våldsammaste landet för kvinnor i Europa och var tredje kvinna i Finland har blivit utsatt för våld av antingen en tidigare eller en nuvarande partner. Det förebyggande arbetet av våld mot kvinnor har kommit i gång ordentligt först de senaste åren, speciellt efter att Finland år 2015 undertecknade Istanbulkonventionen som är Europarådets konvention

om bekämpning och förebyggande av våld mot kvinnor och våld i hemmet. Men trots det har inte Finland kunnat leva upp till allt som konventionen innebär och det största hindret för det är brist på finansiering. Orsaken till det är att det finns lite kunskap om hur mycket våld faktiskt kostar samhället och vilka sociala och ekonomiska konsekvenser har både för den utsatta och för samhället. Bristen på finansiering beror även på att det inte ansetts vara en så betydande fråga eftersom våldet främst drabbar kvinnor och flickor. (Svenska Yle, 2023)

Enligt statistikcentralens uppgifter från år 2019, framkom det att hela 77% av offren utsatta för våld i par- och nära relationer var kvinnor. (Statistikcentralen, 2019)

Forskning som gjorts i Finland av Institutet för hälsa och välfärd i samarbete med Tammerfors universitet och Åbo universitet visar på att det psykiska våldet har ökat under coronapandemin. Under coronapandemin har många människor arbetat hemifrån och varit isolerade i sina hem, vilket har lett till att det har blivit lättare att ha kontroll över sin partner och därmed även lättare att utsätta sin partner för psykiskt våld. (Svenska Yle, 2021)

Med tanke på vårt framtida yrke som socionomer är det viktigt att vi och även övriga professionella, som möter utsatta kvinnor i arbetet kan reagera på och känna igen tecken på psykiskt våld samt bemöta, ta upp till tals och kunna hjälpa de kvinnor som blivit utsatta, med rätt hjälp och stöd enligt individuella behov.

## **2 Syfte**

Syftet med vår undersökning är att granska hur mäns psykiska våld mot kvinnor i parrelationer har påverkat den psykiska hälsan och livskvaliteten efter att relationen har avslutats, samt vilka hjälp- och stödinsatser som de utsatta kvinnorna upplever sig ha fått mest hjälp av, vilka

stödinsatser som har saknats och även kvinnornas egna upplevelser av de professionellas bemötande.

- Vilka hinder kan finnas för att lämna en relation där psykiskt våld förekommer?
- Vilka copingstrategier har kvinnorna använt sig av för att uthärda den psykiskt våldsamma relationen?
- Vilka faktorer kan innebära en ökad risk för en kvinna att bli utsatt för våld? Kan dessa identifieras?

Våld kan förekomma i alla olika förhållanden och tar sig olika i uttryck. I vårt examensarbete har vi fokuserat på kvinnor som har blivit utsatta för psykiskt våld i parrelationer med män. Vi nämner även andra former av våld i examensarbetet, eftersom psykiskt våld sällan kommer ensam. Vi har valt att intervjua kvinnor som bor i Finland och i Sverige. Vi satte en åldersgräns på minst 18 år, för kvinnorna, att de skulle kunna delta i intervjuundersökningen.

### 3 Definition av våld

FN:s deklaration om våld mot kvinnor från år 1993, definierar våld mot kvinnor som: *“Varje könsrelaterad våldshandling som resulterar i fysisk, sexuell, psykisk skada eller lidande för kvinnor, samt hot om sådana handlingar, tvång eller godtyckligt frihetsberövande, vare sig det sker i det offentliga eller privata livet”*. (Förenta nationerna, 1993)

Våld är ett brett begrepp och kan innefatta direkt brottsliga handlingar som fysiskt våld, som till exempel slag och sparkar, och sexuella övergrepp, men det kan även vara handlingar som inte är brottsliga, som till exempel kontrollerande eller nedvärderande beteende, när det handlar om psykiskt våld. (Socialstyrelsen, 2022)



### 3.1 Psykiskt våld

Avsikten med psykiskt våld, som med andra former av våld, är att försöka få kontroll över offret. Psykiskt våld kan bland annat handla om nedlåtande kommentarer, glåpord och förlöjliganden som förövaren använder sig av för att såra och sänka självkänslan hos offret. (Eliasson, 2000, s.166)

Det psykiska våldet kan också handla om social isolering, hot, tvång och trakasserier. (Socialstyrelsen, 2022)

## 4 Grundläggande orsaker till mäns våld mot kvinnor

Den maktordning som bygger på att män och kvinnor tilldelas olika roller är en grundläggande orsak till mäns våld mot kvinnor. I praktiken ges kvinnor och män olika uppsättning av rättigheter som kan handla om kyskhet, arv, ägande, utbildning och yrkesval med mera. Maktordningen tar sig i uttryck på olika sätt världen över och kan strida mot den formella lagstiftningen eller vara tydlig på vissa områden. Som exempel är den frihet gällande sexuella relationer, där män vanligen har en mycket större frihet än kvinnor. Ett annat exempel är att män har mer förfogande över större ekonomiska resurser än vad många kvinnor har. Maktordningen ger männen rätt till fler möjligheter när det kommer till utbildning och yrkesval och då särskilt i yrken som ger status och inflytande samt högre inkomster. En annan aspekt av maktordningen är att män på många håll i världen upplevs ha "rätt" att ostraffat använda sig av våld mot kvinnor, även i vissa fall dödligt våld. Patriarkala föreställningar om att män skulle vara mer värda än kvinnor, gör att mannen framställs som norm och kvinnan framställs som avvikande och som "den andra". Dessa föreställningar formar på ett grundläggande vis, kultur, traditioner och attityder liksom religion, vilket ofta innebär att män får tolkningsföreträde och att i grupp rätten att sätta upp ordning i många sammanhang. Män

har ofta tolkningsföreträde och den föreställning som finns om mäns överordning gör det svårt för en stor del kvinnor att bli trodda för sina upplevelser vid berättelser om det våld, hot och övergrepp som kvinnorna utsatts för. Olikheter som betonas, framför likheter mellan kvinnor och män samt könsstereotypa föreställningar utgör en begränsning i grunden för människornas frihet. Uppdelningen mellan män och kvinnor utgör även en grund till våld. (Heimer & Sandberg, 2008, s.25 - 26)

#### **4.1 Könsroller**

Makt, ära samt prestige, är ofta knuten till nivån av mäns kontroll över kvinnor. Det finns uppfattningar om att våld och injagande av rädsla kan ge fördelar gentemot andra män i form av respekt och status, överordning och resurstillgång. Som ett manligt privilegium över hela världen är det dessa "könsroller" som ger män tidsvinster varje dag över hela året, på det sätt att män slipper lågstatusysslor som är tidskrävande. Hushållsarbete och vård av barn och äldre människor definieras som kvinnors ansvar i många samhällen än idag. I förhållande till kvinnor får i stället män en välfärdsfördel, i form av mera fritid och män kan ägna sig åt att diskutera och ta beslut i allas namn. (Heimer & Sandberg, 2008, s.27)

#### **4.2 Personlighetsdrag**

Offren till våld i parrelationer berättar ofta om att de har fått ett mycket gott intryck av förövaren i början, att de har varit charmiga och hjälpsamma och att han "gjorde saker för mig som ingen annan någonsin har gjort". De här beskrivningarna av männen kan jämföras med Dr. Jekyll Mr. Hyde-personlighet, då kvinnorna berättar att männen kan växla hastigt och utan någon egentlig ansträngning mellan att vara otroligt omtänksamma till att bli väldigt elaka och hänsynslösa. (Eliasson, 2000, s.131)

Personlighetsdrag som kvinnorna har upplevt att männen kan ha, är bland annat osäkerhet och svartsjuka. En förklaring som ofta används till att förklara mäns våld mot kvinnor är

mannens känsla av maktlöshet i förhållandet, men om det ses som en orsak till kvinnomisshandel så behövs det ännu en förklaring på varför det skulle vara så specifikt för just män, eftersom kvinnor antagligen känner sig mera maktlösa både privat och i ute i samhället, men kvinnor reagerar trots det oftast inte genom att misshandla andra. (Eliasson, 2000, s.131)

Forskarna Rebecka och Russel Dobash har i sin forskning kommit fram till att det finns fyra orsaker till mäns våld mot kvinnor, svartsjuka och känslan av att ha rätt till ägande av kvinnan, känslan av att ha "rätt" att straffa kvinnan, förväntningar på kvinnors arbete i hemmet och att det är viktigt för män att upprätthålla sin auktoritet. (Eliasson, 2000, s.132)

### **4.3 Särskild sårbarhet**

Trots att våld förekommer i alla åldrar, religioner, etniciteter och samhällsklasser, så finns det ändå kvinnor som har vissa särskilda sårbarhetsfaktorer, som till exempel kvinnor i missbruk och beroendeproblematik, kvinnor med psykisk ohälsa, kvinnor som är bostadslösa, kvinnor med en funktionsnedsättning, kvinnor i prostitution, unga kvinnor, äldre kvinnor, mammor, kvinnor i ekonomisk utsatthet, kvinnor som tillhör en minoritet eller kvinnor med utländsk bakgrund. (Sinisalo & Moser Hällen, 2018, s.55 - 56)

Att tala om grupper av kvinnor kan vara problematiskt. Att lyfta fram särskilt sårbara grupper kan riskera att en grupp blir betraktad som ett kollektiv utan hänsyn till kvinnornas individuella skillnader, erfarenheter och behov. Det kan leda till att en kvinnas redan underordnade position förstärks. En annan risk kan bli att förövare osynliggörs. Kvinnor kan även motsätta sig att kategoriseras som särskilt sårbara eftersom det kan upplevas stigmatiserande. Vi kan lägga fram en del faktorer samt omständigheter i individers liv som kan bidra till särskild sårbarhet. En kvinna kan ha flera faktorer som ökar sårbarheten att bli utsatt för psykiskt våld. Dessa faktorer kan förstärka och samspela med varandra. En kvinna som lever med särskilda sårbarhetsfaktorer riskerar att bli mer utsatt för våld jämfört med

andra kvinnor. Det kan också handla om att en kvinna riskerar att utsättas för en viss typ av våld och av flera olika anledningar finner svårigheter i att söka hjälp. Beroende på sårbarhetsfaktorer kan en kvinna också av olika anledningar ha svårt att bli trodd för det hon berättar om. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.56)

Till sårbarhetsfaktorer räknas även de situationer när myndigheter eller hjälporganisationer har dålig beredskap att möta kvinnans behov och låg kunskap och kännedom om den utsatthet som kvinnan befinner sig i. Att en kvinna därtill är beroende på något sätt, av den man som utövar våldet blir en gemensam sårbarhetsfaktor. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.56)

Vi beskriver närmare några av de grupper som kan ses som särskilt sårbara.

Möjligheterna att söka hjälp för upplevt våld i en relation kan vara begränsad för kvinnor med psykiska eller fysiska funktionsnedsättningar. I detta sammanhang är nyckelbegreppet beroende. Om kvinnans funktionsnedsättning är omfattande, kan beroendet bli större. Maktobalansen mellan kvinnan med funktionsnedsättning och mannen i en relation ökar risken för att våld kan förekomma. Vanligt är att både psykiskt och fysiskt våld är riktat mot funktionsnedsättningen. (Heimer & Sandberg, 2008, s.116)

Kvinnor med beroendeproblematik, som alkohol- eller drogproblem, lever i dubbel utsatthet. Utsattheten beror på mannens våld samt den syn samhället har på kvinnor som missbrukar alkohol eller droger. Många kvinnor skuldbelägger sig själva. Deras identitet är missbrukare och inte brottsoffer som utsätts för våld. Kvinnorna kan indirekt få ställas till svars för de övergrepp som de utsatts för. En kvinnas alkoholmissbruk kan vara en följd av våldtäkt eller misshandel. I empiriska studier har det påvisats att kvinnors beroendeproblematik ofta har ett ursprung i trauman och svåra händelser de upplevt. (Heimer & Sandberg, 2008, s.117)

Kvinnor med utländsk bakgrund kan uppleva utanförskap och har svårare än de kvinnor som är födda i landet, att få de juridiska rättigheterna tillgodosedda när de är utsatta för våld. Migrationen kan för många kvinnor innebära utanförskap från majoriteten i samhället. Det kan bidra till att kvinnor isoleras som en del av våldet, samtidigt som kvinnan har bristande information om samhället och om vilka rättigheter och möjligheter hon har. Utländska kvinnors utsatthet för våld kan förminska och även förklaras med föreställningar om den etniska bakgrunden om det hos myndigheter finns en institutionell rasism. En kvinna med utländsk härkomst kan ha en förhöjd acceptans för våld efter erfarenheter från till exempel flyktingskap eller väpnade konflikter. Många kvinnor kan befinna sig i en beroendeställning utifrån, som exempelvis uppehållstillstånd. Många kvinnor kommer till landet via anknytning till sina män och uppehållstillståndet kan vara beroende av att äktenskap upprätthålls. Om inte äktenskapet upprätthålls kan en kvinna bli utvisad. Korruption och bristfälligt fungerande myndigheter i hemlandet kan bidra till att kvinnor med utländsk härkomst utsatta för våld, har en stark rädsla för myndigheter och håller sig undan oavsett vilken situation kvinnorna befinner sig i. En del av de kvinnor som invandrar kan ha en stor press på sig både från mannen och övriga inom familjen och släkten, att stanna kvar i en relation, även om det är en våldsamt relation. Bristande språkkunskaper bidrar också till isolering. (Heimer & Sandberg, 2008, s.57)

Rapporteringar från äldre kvinnor gällande erfarenheter av våld i ett livstidsperspektiv finns i en mindre utsträckning. En förklaring till skillnaden kan vara att äldre kvinnor underrapporterar utsattheten för våld. Förklaringar till mörkertalet kan vara den kvinnosyn som funnits i många år samt generationsbetingade faktorer. Äldre kvinnor har vuxit upp under en tid när det ansågs att våld i hemmet var en privat sak och till exempel våldtäkt inom äktenskapet inte var brottsligt. Sådana generationsbetingade faktorer påverkar rapporteringen av våld. Kvinnor som uppnått en hög ålder lever generellt också med allmänna riskfaktorer när det gäller våld, som olika funktionsnedsättningar, sjukdomar, ett starkt beroende av andra, isolering och ensamhet och det är sällan äldre kvinnor gör motstånd eller motangrepp när de utsätts för våld. Vid exempelvis en minnessjukdom eller om kvinnan är drabbad av afasi, kan det vara svårt för kvinnan att berätta om sin situation. Många äldre kvinnor har i en lägre utsträckning än mannen arbetat, vilket kan göra att kvinnan kan stå i beroendeställning till mannen, som är förövaren. När en kvinna pensioneras och lämnar

arbetslivet kan även det leda till isolering från omvärlden. Om kvinnan då har en våldsam man, kan kvinnan vara mycket ensam i en svår situation. Ytterligare en riskfaktor när det kommer till äldre kvinnor kan vara de stereotypa föreställningar som finns. Dessa föreställningar utgår ifrån ålder och kallas för ålderism. Det kan bland annat innebära att omgivningen har svårigheter i att kunna föreställa sig att äldre personer kan bli utsatta för våld eller utöva våld, eftersom det inte passar in i den stereotypa bilden av äldre. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.60 - 61)

## 5 Det psykiska våldets uttryck

I Finland har det visats på att kvinnor blir utsatta för våld i en högre grad än övriga EU-länders kvinnor i genomsnitt, enligt Europeiska Unionens byrå för grundläggande rättigheter publicerad år 2014. Enligt denna enkätundersökning är det vanligt att kvinnor i vårt land blir utsatta för psykiskt våld. (Justitieministeriet, 2021:1.)

*“Nej jag blir inte utsatt för våld, alltså min sambo slår ju mig inte eller så...”*

**Våldsutsatt kvinna** (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.35)

Mäns våld mot kvinnor i parrelationer blir väldigt ofta reducerat till endast grovt fysiskt våld i parrelationen, som är direkt straffbart men våld inom parrelationer innefattar även sådana handlingar som inte är definierade som brott. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.34)

Det psykiska våldet i parrelationer orsakar en väldigt stor oförutsägbarhet i relationen, otroligt mycket stress och känslomässiga ärr hos den som blir utsatt för våldet. Det psykiska våldet är ändå det våld som ofta förminskas och bortförklaras med att det bara handlar om bråk mellan parterna. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.35 - 36)

Skillnaden mellan vanliga gräl och elaka saker som sägs, är att de elaka kommentarerna inom en psykiskt våldsamt relation upprepas gång på gång. Kommentarerna sker systematiskt och brukar bli värre med tiden. Det psykiska våldet, liksom allt annat slags våld i parrelationer är väldigt oförutsägbart och genomgående kränkande för kvinnan. (Eliasson, 2000, s.15)

En studie utförd vid Lunds universitet visar på att psykiskt våld ofta uppfattas av omgivningen som mindre allvarligt, än fysiskt våld. Verbal aggression, kontrollerande beteende, kränkningar, förolämpningar, hot, social isolering, är sådana företeelser som är exempel på psykiskt våld som anses vara värre än att bli utsatt för fysiskt våld, som att till exempel bli slagen, sparkad, knuffad eller övrigt fysiskt våld. Det är för den utsatta svårare att få allvaret i det psykiska våldet förmedlat till andra människor. Därmed har också omvärlden svårt att se graden av allvar när det handlar om psykiskt våld. (Sikström m.fl., 2021)

Psykiskt våld kan vara svårt att kommunicera för den utsatta. Psykiskt våld fungerar som en indirekt förstärkning, som innebär att psykiskt våld kräver en inlärningsprocess. En nedlåtande kommentar som till exempel "Du är värdelös" leder till en negativ respons, en "känsla av att vara värdelös" hos den utsatta. Sambandet mellan den nedlåtande kommentaren och känslan som uppstår har tidigare lärts in. Olika former av socialt lärande är liksom i fysiskt våld involverat i psykiskt våld. Skillnaden är hur våldet utförs. Fysiskt våld, som vid ett slag eller spark, behöver väldigt lite eller ibland ingen tolkning i sig, eftersom smärtan som tillfogas är direkt. Det som tolkas är varför slaget levererades. I psykiskt våld, till exempel i en situation där det förekommer hot, måste situationen tolkas. Det uttalade hotet måste förstås och tolkas i sig, innan det kan identifieras som ett hot. Påståenden som handlar om psykiskt våld tillåter en större variation av tolkningar i situationer, jämfört med fysiskt våld. Ironi och sarkasm från våldsutövaren gör även det svårare för mottagaren av våldet, i att utvärdera hur pass allvarligt våldet i verbala uttalanden är. (Sikström m.fl. 2021)

Hans Ekbrand menar att det psykiska våldet inom parrelationer kan delas in i två olika kategorier; *kontrollerande beteende* och *nedvärderande beteende*. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, S.36)

### **5.1 Kontrollerande beteende**

Kontrollerande beteende kan innebära att partnern förhindrar kvinnan från att utföra olika handlingar, som till exempel lämna hemmet eller ringa till polisen, att partnern kontrollerar var kvinnan befinner sig, hur hon klär sig, begränsar hennes kontakt till andra personer som hon redan har en relation med, som släkt och vänner eller hindrar henne att bilda nya relationer till andra människor. (Ekbrand, 2006)

### **5.2 Nedvärderande beteende**

Nedvärderande beteende kan innebära att partnern uttalar sig kränkande mot kvinnan och skuldbelägger, kritiserar och ifrågasätter henne. Ifall kvinnan har barn så kan kritiken ofta riktas mot hennes föräldraskap. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.36)

### **5.3 Straffbart psykiskt våld**

Allt våld som sker i nära relationer är inte brottsligt enligt lag. För en professionell som möter en våldsutsatt kvinna, är det viktigt att ha kunskap om vilka våldshandlingar som är straffbara enligt lag och vilka våldshandlingar som inte är straffbara. Ovan beskrevs exempel på icke straffbart psykiskt våld, som kontrollerande beteende och nedvärderande beteende. Nedan följer exempel på psykiskt våld som är straffbart.

Medan vi skrev vårt examensarbete pågick en rättslig utredning för att kriminalisera psykiskt våld i Programmet för bekämpning av våld mot kvinnor 2020 - 2023. I programmet



framkommer det att vårt finländska system har allvarliga brister gällande till exempel offrens ställning då det handlar om våld i nära relationer. (Justitieministeriet, 2021:1.)

### **5.3.1 Olaga hot**

En stor del våldsutsatta kvinnor lever med ständiga hot i vardagen. Hot om våld och straff, hämndaktioner, om de till exempel lämnar mannen. Olaga hot innebär att någon hotar en person med vapen eller en brottslig gärning, som har som mål att framkalla fruktan för kvinnan. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.222)

### **5.3.2 Ofredande**

Ofredande innebär att någon fysiskt antastar någon eller utsätter någon för hänsynslöst agerande. Ofredandehandlingen är ägnad att kränka den som är utsatt frid på ett uppenbart sätt. Som ofredande räknas exempelvis att riva i någons kläder, telefonterror, fönstertitta eller spotta på någon. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.223)

### **5.3.3 Ärekränkning**

Ärekränkning innebär att någon framför en antydning eller uppgift som inte är sann som ämnar orsaka skada och lidande för den som blir kränkt, eller utsätter en person för missaktning eller förnedring. (Strafflagen, 2013/879 §9, 24 kap.)

### **5.3.4 Olaga förföljelse**

Olaga förföljelse, eller stalking, kan handla om allt från några obehagliga telefonsamtal från någon, till att bli utsatt för trakasserier och hot under flera års tid av till exempel en tidigare partner, men det kan även vara upprepade hot från till exempel någon man har haft kontakt med via sitt arbete. Till olaga förföljelse hör flera olika typer av underbrott, som olaga tvång, olaga hot, misshandel, ofredande, sexuellt ofredande, kränkande fotografering, överträdelse

av kontaktförbud, olaga integritetsintrång, olaga intrång eller hemfridsbrott, skadegörelse och olovlig identitetsanvändning. Gärningarna ska upprepat ha kränkt personens integritet. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.224)

### **5.3.5 Brott mot kommunikationsfrid**

Brott mot kommunikationsfrid innebär att någon har som syfte att störa en annan person genom att upprepade gånger ringa till personen eller sända meddelanden så att handlingen ska ägna mottagaren, offret, en betydande störning eller olägenhet. (Brottsofferjouren, 2019)

## **5.4 Integritet**

I Finlands grundlag §7 2 kap. (731/1999) finns bestämmelser om rätten till liv, integritet och frihet.

*“Alla har rätt till liv och till personlig frihet, integritet och trygghet.”*

*“Ingen får dömas till döden eller torteras eller utsättas för någon annan behandling som kränker människovärdet.”*

*“Den personliga integriteten får inte kränkas och ingen får berövas sin frihet godtyckligt eller utan laglig grund.”* (Finlands grundlag, 731/1999, §7, 2 kap.)

## **5.5 Lidande**

Lidande definieras övervägande som lidande i sjukdom och fysisk smärta, men även det psykiska lidandet tas i beaktande. Det kan handla om exempelvis depression, förlust och ångest. I ett mer specifikt psykiskt lidande framkommer en förlust av och hot mot det egna jaget. Psykiskt lidande kan karaktäriseras av upplevelser av händelser som varit svåra. Det kan handla om PTSD – Post traumatiskt stressyndrom. Upplevelser av lidande berör hela människan. (Eriksson, 1993, s. 64)

Att vara lidande kränker värdigheten. För varje gång en person lider, känner hon sig kränkt. Känslan av att vara kränkt leder ofta till att människan sluter sig och inte vill tala om sitt lidande, speciellt inte om hon för tillfället befinner sig i lidandet. En människa som befinner sig i lidande är djupt olycklig. Det finns även en skam över att vara en person som är olycklig och lider. Ett sätt att för sig själv bekräfta den egna värdigheten är att försöka se en mening med sitt lidande. Det är därför viktigt i ett möte med en lidande människa, att vara finkänslig och ha medkänsla för hennes lidande. Den person som lider behöver få bekräftelse på sin värdighet som människa. (Eriksson, 1993, s.12)

Det hör till människans natur att tillgodose sina grundläggande behov och begär så länge det är möjligt. När människan själv inte har möjlighet att tillgodose dessa, hör det till att omgivningen omkring ser människan, hjälper henne att se hennes behov och begär samt ingriper utan att hon måste be om hjälp på egen hand. Att människan blir tvungen att be om hjälp för sina mest grundläggande behov, att uppleva och känna att ingen ser eller förstår vad man behöver är att inte uppleva full värdighet. Det är ett lidande. (Eriksson, 1993, s.12)

Att bekräfta lidande hos en människa innebär att förmedla till människan att hon är sedd. För den som lider innebär detta en tröst och en tillit i att det finns någon som kan komma henne till mötes. Att inte bekräfta en människas lidande innebär ofta än mer lidande. (Eriksson, 1993, s.14)

## **5.6 Skam- och skuldkänslor**

Ordet "skam" kommer från ett indoeuropeiskt ord - "(s)kem". Det betyder "att täcka". Vi människor vill dölja de svagheter vi själva anser om oss, som andra människor kan se. (Cullberg Weston, 2008, s.21)

Skam kan vara att känna sig exponerad med svaghet och sina problem. Känslan av att man "tappar ansiktet" och helst vill gömma sig. Skam är en smärtsam känsla av att inte vara tillräcklig och duga, att känna sig nedvärderad eller inte ingå i en gemenskap. Skam kan även vara en känsla av att den heder man har, dragits ner i smutsen. En känsla av misslyckande i livet på olika sätt och att man är värd ett förakt är också en känsla av skam. Man kan skämmas över tankar som man känner att man inte borde ha, som jagar en. Skam kan kännas som en djup känsla av att vara värdelös och inte vara värd att älskas. Det är vanligt att inte våga lita på att någon ska stå ut med en genom livet. Detta handlar om en underliggande skamlig självbild. Att känna skam över att ha blivit lurad och utsatt, är något många kvinnor som blivit utsatta för män som brukat våld mot dem upplever. Därav avstår många kvinnor från att anmäla männen. Skamkänslor kan orsakas av olika saker. En gemensam nämnare är att det känns som en inre tortyr för den som känner skam. (Cullberg Weston, 2008, s.17 - 19)

Människor kan skämmas över nästan vad som helst som rör vår person. Det kan handla om utseende, klädsel, kropp eller personlighetsdrag. Allt vi identifierar oss med kan få oss människor att skämmas. Som exempel, vår etniska bakgrund, familjeförhållanden eller religion. Att inte känna sig accepterad eller värdesatt, kan leda till att vi känner skam. En del känner skam över sin bristande kompetens. Mentala problem eller förlust av kroppslig funktion kan leda till skamkänslor. När de gränser man lagt upp inte respekteras, kan vi människor känna skam eller när man inte lever upp till de förväntningar som man själv satt upp eller andras förväntningar på en. Tankar och impulser som icke är accepterade kan leda till skamkänslor. (Cullberg Weston, 2008, s.19 - 20)

Skammen drabbar hela människan och skadar självkänslan. Att skadorna repareras är viktigt för att självrespekten ska kunna återupprättas. På vilket sätt skam påverkar självaktningen skiljer sig åt i alla former av skam. Skam kan vara en övergående känsla som det relativt fort går att återhämta sig ifrån. Hos de personer som har en låg självkänsla, är skammen ofta en följeslagare. Detta kräver ett större terapeutiskt arbete. (Cullberg Weston, 2008, s.21)

Fenomenen skam och skuld är mer sammanvävda än man kan tänka sig. Både skam och skuld är sociala regleringsmekanismer. Skuld handlar om något som man har gjort och skam handlar om den man är. Skam är ofta fokuserat på tillkortakommanden och skuld är fokuserat på överträdelser eller försummelser. Båda påverkar en persons självvärdering samt självkänsla, dock på olika sätt. Hela jaget är drabbat av skammen medan skulden inte får en likadan effekt på grund av att den avser handlingar. Vid skamkänslor blir hela ens person ifrågasatt och det blir ofta en förödande effekt på självvärderingen. Skuld handlar om att man med en viss handling inte har levt upp till sina egna etiska regler eller värderingar. Självbestraffning och botgöring lindrar skuldkänslor medan skammen äter sig fast och kan ältas länge. Både skam och skuldkänslor är förknippade med relationen till andra människor. Känslorna skickar ut ett budskap om att något inte är rätt i vårt sätt att vara och en lösning behöver finnas till problemet. I en måttlig dos kan skam och skuld ge vägledning men dessa känslor blir destruktiva när de tar över och dominerar över livet. (Cullber Weston, 2008, s.87 - 89)

## 6 Varför stannar kvinnan?

Om mäns våld mot kvinnor presenteras som ett samhällsproblem så möts det tyvärr ofta med motstånd. Om en kvinna inte gillar den situation som hon befinner sig i, i relationen med mannen som använder sig av våld, kan hon ju bara ge sig av? Inte sällan betraktas det som kvinnans individuella problem att ordna upp situationen för sig och om hon inte vill ta sig ur relationen så får hon stå sitt kast. Om kvinnan har barn tillsammans med mannen är det inte alls självklart att lämna. Många kvinnor som är utsatta för våld går omkring och hoppas att situationen ska förbättras, att mannen ska ändra sig och bli som den man har var förut. En del söker intensivt hjälp från vänner, familj, släkt och från de insatser som samhället erbjuder, innan de ger upp om relationen. Att bryta upp från en man som använder våld i någon form, kan vara mycket svårt, speciellt om kvinnan inte får stöd från omgivningen. Alternativet att lämna mannen, är för en del kvinnor i våldsamma relationer inte ansett som någon lösning på problemet. Enligt undersökningar är den farligaste fasen när det gäller hot och våld, precis

när kvinnan lämnat sin man eller polisanmäler mannen. En separation garanterar inte en våldsfri tillvaro för kvinnan, då en stor andel av polisanmält våld sker i relationer som avslutats. Verbalt våld och hot kan pågå en mycket lång tid efter en separation. Det psykiska våldet är också svårare att få slut på, än att få slut på det fysiska våldet. I de situationer där mannen efter polisanmälan och åtal undgår påföljder, finns det vanligen inte några anledningar för mannen att ändra på sitt beteende och uppträdande. Detta leder till att kvinnans enda alternativ blir att stå ut och vara kvar i relationen eller helt och hållet fly undan. (Heimer & Sandberg, 2008, s.57)

Många kvinnor känner att de inte blir trodda, eller att de inte får rädslan de har för mannen tagen på allvar, då de söker stöd och skydd hos myndigheter. Män kan tyvärr ibland ha en något större chans att uppfattas som tillförlitliga, på grund av till exempel högre social status eller av att de är mer vana att tala för sig själva. Ifall kvinnan har starka känslomässiga reaktioner, medan mannen håller sig lugn så tas ofta mannen på större allvar och uppfattas som mer trovärdig. (Eliasson, 2000, s.26)

En kvalitativ undersökning som har gjorts om vilka hinder det finns för kvinnor att lämna en våldsam relation, visar att det huvudsakligen beror på att kvinnorna är känslomässigt beroende av männen och "förblindade" av kärleken till dem. Andra orsaker var att kvinnorna trodde att männen skulle ändra beteende eller att kvinnorna själva skulle kunna ändra på mannens beteende och tron om det gjorde så att de uthärdade våldet, en annan orsak var att de kände att de var beroende av männen på grund av att de till exempel var ekonomiskt beroende av männen eller att de hade gemensamma barn och inte ville att de skulle separeras från sin pappa, eller att de kände att de inte klarade av att ta hand om barnen på egen hand utan männens stöd. Andra orsaker var att de kände en social press från sina närstående att stanna kvar i relationen och att de kände skam över att bli utsatta för våldet och att de trodde att det var deras fel att de blev utsatta för våld. (Caridade, Pinheiro, Dinis, 2020)

## 6.1 Normaliseringsprocessen

Omgivningen är ofta oförstående till varför kvinnan inte lämnar mannen som utsätter henne för våld och ofta är även kvinnan själv oförstående till varför hon stannade kvar i förhållandet och känner skam över att hon inte lämnade relationen tidigare än hon gjorde. Våldets normaliseringsprocess är en teori som utvecklades av Eva Lundgren år 2004 medan hon forskade om misshandel av kvinnor. Teorin förklarar hur våldet med tiden kan bli en normal del av relationen och en del av kvinnans vardag och kan på så sätt förklara varför kvinnor stannar kvar i relationer där de blir utsatta för våld. Normaliseringen av våldet sker stegvis i relationen för både kvinnan som blir utsatt för våldet och för mannen som utövar våldet och de båda utvecklar olika slags strategier - mannens strategi handlar om att försöka få ökad kontroll av kvinnan genom att utöva våld och på så sätt få större makt – och kvinnans strategi är att hon försöker undvika att bli utsatt för våld genom att bete sig på "rätt" sätt och att anpassa sig efter mannens önskemål, vilket ofta leder till att kvinnan drar sig undan resten av sitt sociala nätverk och slutar med olika slags aktiviteter för att vara mannen till lags. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.29 - 30)

Gränserna suddas ut för vilket av mannens beteende mot kvinnan som är acceptabelt och oacceptabelt och kvinnan internaliserar mannens åsikter om henne och mannens "orsaker" till att hon blir utsatt för våld, som till exempel att han anser att det är kvinnans eget fel och att hon själv är orsaken till att hon blir utsatt för våldet. Det här gör att kvinnans självkänsla krymper mer och mer. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.30)

Gränserna för vad som är acceptabelt och inte förflyttas hela tiden och görs med hjälp av metoder som mannen använder sig av för att kontrollera kvinnan. Metoderna som används är kontrollerad gränsmarkering, där mannen, genom att använda sig av olika slags kontrollerade handlingar av våld för att sätta gränser för hur han vill att kvinnan ska vara och bete sig. Isolering, där mannen på ett fysiskt eller psykiskt sätt avskärmar kvinnan från resten av världen genom att han förhindrar henne att ha kontakt med resten av sitt sociala nätverk och att berätta om deras relation för andra. Eftersom kvinnan blir mer och mer isolerad ifrån

omvärlden, blir det för henne svårt att få någon annan synvinkel på situationen och det gör det hela ännu enklare för mannen att kontrollera kvinnans syn på verkligheten. En tredje metod som mannen använder sig av är att han växlar mellan värme och våld, med andra ord är han den ena stunden kärleksfull och den andra stunden våldsam, vilket leder till ett emotionellt beroende hos kvinnan. Den här metoden, växling mellan värme och våld, jämförs ofta med samma tillstånd som en kvinna i en tortyr- och gisslansituation kan hamna i. Kvinnan försöker ofta hålla kvar vid de stunder som har varit bra i relationen, de perioder då allting har varit "normalt". I de stunder kvinnan blir utsatt för våld börjar hon tänka att det bara är undantag. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.30)

## **6. 2 Det traumatiska bandet**

I en studie gjord år 2004 av Carin Holmberg och Viveka Enander, har man identifierat olika slags faktorer som gör det svårare att lämna förövaren, eftersom kvinnan som blir utsatt för våld i relationen utvecklar ett väldigt starkt känslomässigt band till mannen. Det känslomässiga bandet består av flera mindre band som representerar en känsla. För att ett traumatiskt band ska kunna uppstå så behöver det finnas en maktobalans mellan de båda parterna och att det psykiska och/ eller fysiska våldet upprepas gång på gång. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.31)

Vissa av de så kallade banden är helt känslomässiga. Om kvinnan känner kärlek till förövaren och hoppas på att våldet ska sluta så lämnar kvinnan sällan sin partner. I samhället finns det även väldigt starka normer gällande hur viktigt det är att kämpa för sin relation och att försöka hålla samman sin familj. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.31)

Den rädsla som en kvinna utsatt för våld upplever är väldigt mångfasetterad. Rädslan kan handla om att kvinnan är rädd för att bli utsatt för hämnd av mannen, det kan vara att våldet ökar eller att till och med bli utsatt för dödligt våld ifall hon lämnar honom. Det kan även vara



rädsla för att vara ensam, eller rädsla för att mannen ska förstöra hennes liv på olika sätt ifall hon lämnar honom. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.32)

Att känna både hat och kärlek till sin förövare är vanligt, man kan både älska mannen för den han är, men hata det som han utsätter kvinnan för. Att känna hat gör att det känns viktigt att ha kvar föremålet för hatet, alltså partnern. Kvinnan kan även känna medlidande till mannen, att han till exempel är sårad och rädd och inte skulle klara av att ta hand om sig själv. Det är även vanligt att den våldsutsatta kvinnan försöker hitta förklaringar till mannens våld, för att försöka begripa hur den man älskar kan vara så elak. Det kan vara till exempel att mannen har olika psykiska problem eller har haft det svårt i barndomen, som gör att kvinnan känner medlidande för mannen. Genom att försöka förstå orsakerna till våldet, minskar det också på ångestkänslorna och känslor av att inte ha kontroll. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.32)

Kvinnan kan även känna skuld över våldet, att hon på något sätt är ansvarig själv för våldet och hon kan även känna skuld över att lämna mannen. Kvinnan kan även känna skuld över att hon inte har kunnat lämna honom, speciellt ifall hon ser att andra som står nära henne blir drabbade av våldet, till exempel barn och husdjur. Så länge kvinnan känner hopp om att situationen kan förändras och våldet upphöra, så är det svårt att lämna sin partner. Mannen kan inte hopp om att han kommer att förbättra sig och att han till exempel kommer att söka professionell hjälp för sitt skadliga beteende. Det här gör att många våldsutsatta kvinnor antingen inte vill lämna mannen, eller går tillbaka till den våldsamma relationen eftersom de känner att de måste ge honom en andra chans. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.32)

Beroende är även ett band som gör det svårt att lämna sin våldsamma partner. Beroendet kan både vara känslomässigt, att kvinnan upplever att hon inte skulle klara sig utan sin partner, eller att han inte klarar sig utan henne. Beroendet kan även handla om att kvinnan behöver stanna kvar i relationen för att kunna ha ett boende, på grund av uppehållstillstånd, droger eller för att hon är ekonomiskt beroende av mannen. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.33)

Ett annat band kan vara att man har gemensamma barn och de behöver ha kontakt med varandra och samarbeta så länge de har gemensam vårdnad om barnen. Många kvinnor stannar kvar i den våldsamma relationen för att barnen ska ha tillgång till den andra föräldern och att det efter separationen kan vara en väldigt stor risk med att barnen ska kunna träffa den andra föräldern, eftersom kvinnan och barnen samtidigt behöver skyddas ifrån mannen som är våldsam. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.33)

Kvinnan riskerar även att förlora kontakten till andra närstående än mannen ifall hon lämnar relationen, för vissa kvinnor kan uppbrottet till och med innebära att kontakten till hela ens familj och vänner bryts, vilket leder till en ännu större ensamhet än för de kvinnor som har närstående att återuppta kontakten med. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.33)

Konsekvenser av det traumatiska bandet är att den våldsutövande mannen får kvinnan att kränka sig själv. Kvinnan kan ha intalat sig själv att om mannen utsätter henne för våld en gång till så ska hon lämna honom, men så gör hon ändå inte det. Det här sveket mot en själv beskrivs av många kvinnor som den värsta känslan, att det till och med är värre än att bli utsatt för själva våldet. (Grände, Lundberg & Eriksson, 2009, s.31)

## **7 Psykologiska konsekvenser**

I forskning som gjorts med hjälp av resultaten från THL:s regionala undersökning om hälsa, välfärd och service (ATH) som gjordes under tre års tid, från 2013 till 2016, där kvinnor i åldern 19 till 54 år har varit respondenter, framkommer att det har negativa konsekvenser på både den psykiska hälsan och livskvaliteten att ha blivit utsatt för våld i nära relationer. I denna forskning innefattar våld inom nära relationer fysiskt, psykiskt och sexuellt våld. De kvinnor i

Finland som blivit utsatta för våld av en närstående hade betydligt lägre uppmätt livskvalitet än de kvinnor som blivit utsatta för våld av en okänd person. Att bli utsatt för våld försämrar hälsan och välmåendet både på kort och längre sikt och ökar även risken för självmord och inverkar negativt på den psykiska hälsan, även för barnen till kvinnan som blir utsatt för våld. De negativa inverkningarna på hälsan kan fortsätta även efter att våldet har slutat. (Hisasue, Kruse, Raitanen, Paavilainen & Rissanen, 2020,).

Forskning visar att kvinnor som blivit utsatta för våld har en mycket högre risk att drabbas av depression och ångest, än män som blivit utsatta för våld. Forskning som gjorts om mäns upplevelser av att ha blivit utsatta för våld visar också att kvinnor drabbas av mera allvarliga psykiska konsekvenser av våldet än vad utsatta män gör. (Hisasue m.fl., 2020)

Det är ofta de psykologiska konsekvenserna av våldet som ger långvariga besvär. Kvinnor som blivit utsatta för våld kan drabbas av till exempel nedstämdhet, utmattning, sömnsvårigheter, svår ångest och känslor av överklighet. Alla dessa symtom är också tecken på trauma. Symtomen börjar oftast redan i relationen men kvarstår väldigt ofta även efter att relationen har avslutats. Klienter som har kontakt med sjuk- och hälsovården får ofta diagnoser som posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), akut stressyndrom och utmattningssyndrom. (Sinisalo & Moser Hällen, 2018, s.46)

Det är också vanligt att kvinnor utsatta för våld utvecklar ätstörningar, en orsak till det kan vara att de känner att de inte har någon kontroll över sitt liv medan de är i den våldsamma relationen, så de försöker i stället kontrollera sitt matintag för att få en känsla av kontroll. Vissa kvinnor utsatta för våld utvecklar också övriga självskadebeteenden. En annan konsekvens av att bli utsatt för våld kan vara att kvinnan stänger av sina känslor, som en form av försvarsmekanism, för att kunna uthärda relationen då det inte går att fly ifrån den. Andra psykologiska konsekvenser av våldet kan vara katastroftankar och att kvinnan har väldigt svårt att lita på andra människor. Det kan uppfattas av omgivningen som att kvinnan är arg och

problematiske och kan också göra så att andra människor ifrågasätter hennes status som brottsoffer. (Sinisalo & Moser Hällén, 2018, s.46 - 47)

## 7.1 Effekter av våld på lång sikt

Alla kvinnor reagerar olika på att ha blivit utsatta för psykiskt våld och hur länge man varit i relationen kan också ha betydelse, men det finns ändå väldigt stora likheter mellan de kvinnor som blivit utsatta för våld. Den vanligaste reaktionen på både fysiskt och psykiskt våld är att kvinnans självförtroende och självkänsla minskar avsevärt. Andra vanliga reaktioner är att kvinnorna känner sig rädda och hjälplösa och till och med föraktar sig själva och känner skam och skuld över att de har "låtit" sig bli misshandlade av sin partner, men de känner även skamkänslor över att berätta om det som de har varit med om för andra. (Eliasson, 2000, s.170)

En undersökning gjord av Gleason (1993) kom fram till att av kvinnor som sex månader efter att de först hade tagit kontakt med en kvinnojour och efter att det våldsamma förhållandet avslutats, led 83 procent fortfarande av depression och 69 procent av sexuell dysfunktion. Det var till och med fler kvinnor som led av depression sex månader efter den första kontakten med kvinnojouren, än de som led av depression en månad efter den första kontakten. (Eliasson, 2000, s.170)

Det är inte ovanligt att de som står den våldsutsatta nära kan försöka uppmana henne till att bara försöka glömma det som hänt och gå vidare med sitt liv, men fast de är välmenande uppmaningar så kan det i stället skada kvinnan ännu mer och göra det ännu svårare för henne att kunna lämna det som hänt bakom sig. Kvinnor som har blivit utsatta för psykiskt trauma till följd av psykiskt våld så kan inte bara glömma det som har hänt och börja må bra, utan det behövs stöd och hjälp för att först kunna verbalisera det som har hänt, för att sedan kunna bearbeta det och därefter gå vidare. (Eliasson, 2000, s.171)

## 8 Professionellas bemötande

Det är viktigt att tänka på vilken terminologi som man använder i mötet med den som blivit utsatt för våld. Att beskriva kvinnan som ett hjälplöst offer, kan stärka offerrollen och kvinnans känsla av hjälplöshet, men genom att i stället använda till exempel ordet överlevare för att beskriva henne, gör så att man tar fasta på kvinnans styrka som har klarat sig igenom en så hemsk situation och kan även stärka kvinnans känsla av autonomi framöver. (Eliasson, 2000, s.236)

### 8.1 Socialvårdens arbete med våldsutsatta kvinnor

Den förmedling av kontakter som socialvården står till tjänst med, är grundläggande och viktig. Det måste fungera i en akut situation. Ett behov av stöd och skydd för en våldsutsatt kvinna kan bli brådskande av flera anledningar. Kvinnan kan själv söka och be om hjälp för sin situation men hon kan även hjälpas av socialvården, polismyndigheten eller hälso- och sjukvården. Om kvinnan söker sig till socialvården i ärende att få hjälp i sin situation där våldet förekommer, kan bemötandet från socialvården vara avgörande. Kvinnan behöver få tillräckligt med tid, mötas med lyhördhet och förståelse för hennes berättelse. Professionella inom socialvården bör tänka på att inte ifrågasätta, moralisera eller fördöma det som kvinnan berättar. Kvinnan har tagit en första kontakt för att det finns en oro och bekymmer för den situation hon befinner sig i. Kvinnans önskemål och behov av hjälp måste tillgodoses. Hennes upplevelser och erfarenheter måste respekteras. Socialvården ska kunna ge information om de möjligheter som finns för kvinnan i den situation hon är i och kunna förmedla information om skyddat boende om det behövs. Om kvinnan har barn är det viktigt att barnens behov av trygghet, skydd och lugn tillgodoses. Skyddshem måste ordnas för både kvinnan och barn. Socialvården behöver fråga om ekonomin, så att kvinnan har pengar så hon klarar sig. Fysiska skador kan kräva hjälp av sjukvården. Socialvården ska kunna ge information om alla de stödinsatser som finns tillgängliga i samhället, som exempelvis brottsofferjour. Kvinnan ska

informerar om hennes rättigheter och det ska poängteras att samhället inte accepterar våld mot kvinnor samt att mannen gör sig skyldig till brott om han utsätter kvinnan för våld. (Heimer & Sandberg, 2008, s.165, s.169)

En kvinna som är utsatt för våld kan ha kontakt med socialvården av en helt annan anledning än just det våld som pågår. Det kan finnas en rädsla hos kvinnan i att berätta om sin situation, trots att kvinnan skulle vilja ha hjälp. Kvinnan kan vara rädd att exempelvis barnen ska tas ifrån henne om hon berättar om våldet. Det är därför inte självklart att en utsatt kvinna söker hjälp för sin situation. Ibland är det inte kvinnan själv som tar kontakt med socialvården. Kvinnan kan ha blivit kallad till socialvården, via anmälan från skolan där barnen går eller via polismyndigheten. Den professionella inom socialvården som möter kvinnan behöver vara vaksam och ta upp frågan om våld mot kvinnor och barn samt försäkra kvinnan om att hon kan vara trygg i att prata om det och att det finns hjälp och stöd att få. Socialvården behöver kunna lägga märke till om det finns tecken på att kvinnan är utsatt för våld. Kvinnan kan vara mycket trött, deprimerad eller förvirrad i sin situation. Kvinnan kan söka om ekonomisk hjälp men har svårigheter att förklara vad pengarna går till. Kvinnan kan ha svårt att komma till möten med socialvården på avtalade tider och har svårt att få arbete eller studier att fungera. Om socialvården misstänker att det finns barn som far illa i hemmet på grund av mannen, behöver det också finnas en misstanke om att även kvinnan är utsatt för våld. (Heimer & Sandberg, 2008, s.165 - 166)

Våld kan drabba kvinnor i alla åldrar och i olika skeden av livet. Det är viktigt att socialvården träffar kvinnan ensam för att samtala. Om kvinnan kommer till socialvården med mannen som sällskap och det finns misstankar om våld i relationen, ska kvinnan kontaktas för en ny tid att besöka socialvården, ensam. Det finns inga hinder för att socialvården kontaktar kvinnan skilt för sig, även om hon lever som sambo eller är gift. Att samtala med kvinnan om hur det är hemma och i frågor om våld kräver att mannen inte finns närvarande. Sådana samtal där mannen är med är meningslösa och innebär risker att kvinnan kan utsättas för mer våld och hämndaktioner. Våld mot kvinnor är inte ett kommunikationsproblem. Det kan ej

lösas i ett gemensamt samtal med mannen involverad. Att hålla samtal med både man och kvinna samtidigt, kan innebära en ökad risk för våld. (Heimer & Sandberg, 2008, s.166 - 168)

När ett samtal hålls med kvinnan inom socialvården, är det viktigt att rummet där samtalet ska äga rum, väljs med beaktande av trygghet för kvinnan, gärna avskilt. Tolk ska användas vid behov. Den professionella som misstänker att det förekommer våld mot kvinnan, måste våga fråga om det. Om det till synes finns tydliga skador kan frågorna vara mer direkta. Raka och direkta frågor visar att den professionella är lyhörd och kan förstå kvinnan. En professionell som möter en kvinna utsatt för våld ska inte fråga om kvinnan blivit misshandlad av sin man. Kvinnan kanske inte upplever sig som misshandlad, även om hon är utsatt för våld och berättar om det. Våldet kan ha blivit ett normaliserat inslag i kvinnans liv och tillvaro, att kvinnan förminskar och bagatelliserar det hon upplever, vilket gör att kvinnan antingen inte vill eller kan förstå att det handlar om just misshandel. Kvinnan kan berätta att hon och mannen bråkar ibland. Det är viktigt att fråga av kvinnan vad bråken handlar om, vilka uttryck mannen använder och vad han säger till kvinnan. Den professionella ska känna till att allt våld inte är fysiskt. Kvinnan kan vara hotad av mannen, skrämmd till att vara tyst. Om kvinnan ska våga berätta om vad hon är med om gäller det för den professionella att vara mycket tydlig med att berätta om den hjälp och det stöd som kvinnan kan få och inge trygghet. Den professionella som får kvinnans förtroende ska avstå från att vara i kontakt med mannen, då det kan leda till att kvinnan tappar förtroendet för socialvården. (Heimer & Sandberg, 2008, s.168 - 169)

## 9 Uppbrottsprocessen

Uppbrottsprocessen handlar om att bryta upp från relationen - det fysiska uppbrottet. Det handlar för det andra om att bli känslomässigt fri samt att kunna se och definiera våldet och den utsatta positionen som kvinnan befunnit sig i, i den tidigare relationen. (Heimer & Sandberg, 2008, s.72)

## 9.1 Att bryta upp

Att bryta upp från relationen med mannen, innebär det fysiska uppbrottet, som uppkommer efter att kvinnan kommit till en vändpunkt. En vändpunkt kommer ofta efter att kvinnan upplever att hon kommit till en botten i relationen, att det inte finns något hopp om att det ska bli bättre. Kvinnan har gett upp om relationen, drömmarna i förhållandet, kommit till insikt att mannens våld mot henne inte kommer att upphöra. Kvinnan har gett upp motståndet och sin kamp för relationen och tänker inte längre underkasta sig och foga sig efter mannen. Det kan handla om två specifika vändpunkter, antingen gällande kvinnans eget liv respektive när det gäller någon annan betydelsefull för kvinnan. Gällande kvinnans eget liv handlar det om att kvinnan är rädd och fruktar för sitt liv och/eller att kvinnan känner att hon dör själsligen om hon stannar kvar i relationen. De upplevda valen som kvinnan ofta känner är att hon måste välja mellan att själv dö eller förstöras själsligt, bli galen eller att hon själv måste döda eller förstöra mannen – alternativt att lämna relationen. Vändpunkten gällande någon annan, innebär att kvinnan har kommit till insikt, att en konsekvens av om hon blir kvar i relationen också betyder att någon annan kommer att skadas och fara illa. Det kan handla om barn eller husdjur, som mannen kan göra illa. Barn och husdjur kan vara den enda orsaken till att kvinnan stannar kvar i den våldsamma relationen. Dock kan hot om eller mannens utförande av våld mot andra också bli den vändpunkt som får kvinnan att ta steget och lämna relationen. (Grände, Lundberg & Eriksson ,2009, s.32)

## 9.2 Att bli fri

Att bli fri innebär att kvinnan blir emotionellt fri genom att bryta det känslomässiga bandet till mannen hon haft en relation med. Känslomässiga trådar behöver kapas för att kvinnan ska känna sig fri. Processen har några gemensamma drag, fyra faser som kvinnan går igenom på vägen mot frigörelsen från mannen. Dessa faser kan antingen pågå i olika ordningsföljd eller överlappa varandra. Uppbrottet från mannen kan komma i vilken av faserna som helst eller efter alla faser. Första faser. *Jag älskar honom*. Kvinnan förtränger eller ignorerar



varningssignalerna i förälskelsen. I denna fas överskuggar kärleken rädslan och kvinnan bär med sig hopp. Fasen kännetecknas av kärlek och förälskelse. Andra fasen. *Jag hatar honom*. Att känna och visa hat mot någon person, kräver en mottagare. Därför är det här nödvändigt att mannen är kvar i relationen. Hat ligger nära motstånd. Kvinnan gör ofta motstånd för att hon känner att det finns ett hopp om att situationen ska förändras. Kvinnan pendlar mellan kärlek och hat. I den här fasen kan kvinnan göra motstånd, söka hjälp eller lämna mannen, endast tillfälligt, för att sedan återvända till mannen eller avsluta hjälpkontakten, efter att hon fått ventilerat det hat hon känner mot honom med någon annan. I utomstående ögon kan det verka som att kvinnan är på väg att lämna relationen trots att kvinnan inte kommer att göra det. Tredje fasen. *Jag tycker synd om honom*. Fasen kännetecknas av att kvinnan tycker synd om mannen och känner medlidande med honom. Fasen är den som sträcker sig längst, tidsmässigt. Denna känsla som kvinnan har, kan vara kvarhållande under hela uppbrottsprocessen och kan också vara den mest dominerande fasen under tiden för uppbrottet samt kan känslan av att tycka synd om mannen finnas kvar en tid efter att uppbrottet skett, i en kortare eller en längre period. Under denna fas kan det hända att kvinnan bryter sig loss ur relationen, antingen tillfälligt eller för gott. Att bryta upp under denna fas kan leda till stora skuld känslor för kvinnan. Fjärde fasen. *Jag känner ingenting*. När kvinnan inte mera känner något för mannen, så avslutar hon relationen, om det inte skett i ett tidigare skede. Fasen kan infalla innan kvinnan går ifrån mannen. Ibland kommer fasen att inte känna någonting, en lång tid efter uppbrottet från mannen. Mannens emotionella makt över kvinnan är bruten när kvinnan inte längre känner något för mannen. Trots detta samt att kvinnan lämnat relationen behöver det inte innebära att mannens yttre förtryck genom trakasserier, hot och våld inte skulle kunna fortsätta. Trots att kvinnan inte känner något för mannen, kan hon ändå ha skuld känslor för att hon lämnat honom eller fortsätta vara rädd för honom. (Grände, Lundberg & Eriksson ,2009, s.32 - 33)

### 9.3 Att förstå

Relaterad till uppbrottsprocessen är att kvinnan nu definierar sig som misshandlad och hon kan nu se på den relation hon lever i eller levt i, som en misshandelsrelation. Det är vanligt att förståelsen för vad hon varit med om inte uppdragas förrän efter uppbrottet från mannen.

Så länge relationen pågår är ofta kvinnans syn på våldet i relationen sett som "bråk", "misär", "tragiskt" eller som konsekvenserna av exempelvis ett missbruk eller en depression. Det kan vara särskilt svårt för kvinnan att sätta ord på våldet, om hon blivit utsatt för psykiskt våld. Processen att börja förstå och sätta ord på att man har blivit utsatt för våld kan vara en lång, tung och smärtsam process. Kvinnan behöver "spela upp" relationen för sig själv, men nu i ljuset av att det hon har varit med om i relationen handlar om våld. Processen att återuppleva och förstå, kan för en del kvinnor upplevas som än mer smärtsamt än att vara i relationen. På samma gång är det betydelsefullt att en kvinna som blivit våldsutsatt förstår vad det är hon har varit med om. För att ett trauma ska kunna bearbetas är det viktigt att det förs fram till ljuset. När en kvinna kommit till förståelse för vad hon varit med om, öppnas också möjligheterna att kunna koppla sina upplevelser till andra kvinnors upplevelser av våld. Förståelse är viktig i relation till frigörelse från det traumatiska bandet. När en kvinna förstår att det är våld hon utsatts för av mannen kan ett band brytas: skulden. (Grände, Lundberg & Eriksson, 2009, s.33 - 34)

## 10 Coping

Coping (bemästring) sker genom att en person påverkar, förändrar eller anpassar omgivningen och sitt sätt att tolka samt reagera på det som händer eller har hänt. I en copingprocess som är lyckad ökar självtilliten, vilket ökar personens förmåga att motstå eller lösa framtida kriser. Otillräckliga copingresurser i en kris kan leda till psykiska problem och lidande. Copingprocessens syfte är att minska den emotionella, fysiska och psykologiska stressen som finns i samband med svåra livshändelser eller vardagliga irritationsmoment. (Brattberg, 2008, s. 33)

Assimilation, omvandling, är en process där en person förändrar omständigheterna så att de överensstämmer med egna önskemål. Ackomodation, anpassning, är en process där personen ändrar sina önskemål så att de passar omständigheterna. Om omständigheterna

inte går att ändra på, är anpassning enda möjligheten för att skapa hälsoförbättringar. Ny kunskap och nya erfarenheter påverkar den tidigare tankestrukturen och förändrar den. Anpassning har inträffat när en person integrerat det som har skett i sin identitet. När det krävs mer anpassning än vad en person klarar av sker ett sammanbrott och spelutrymmet ökar. En person börjar värdesätta tillgångar mer än att sörja över förluster. När en person kommit till acceptans över vad som skett och anpassat sig till det, växer självkänslan. Det finns många olika sätt att överleva en svår, påfrestande livshändelse. (Brattberg, 2008, s.35)

Nedan följer några beskrivningar på vad coping kan innebära:

- Tankemässiga och beteendemässiga ansträngningar för att klara av att hantera de yttre och inre kraven som överstiger en individs förmåga
- Strategier, tanke och beteendemönster, för stresshantering
- Alla mekanismer som en individ kan tänka sig att använda sig av för att möta hoten mot egen stabilitet
- Verktyg för akutfall i vardagen
- Beteendemönster med vilka en individ kan förebygga eller också svara på stressande händelser
- Ett svar på händelser som är påfrestande, som en individ använder för att kontrollera den emotionella stressen
- Kan handla om möjligheter och de val en individ gör
- En process i utveckling och som förändras med tiden
- Ett sökande i stressande situationer efter mening. (Brattberg, 2008, s. 37)

En individs copingförmåga grundläggs tidigt i barndomen. Därefter är den ganska stabil under livet, om individen inte gör något för att utveckla den. Copingförmågan är avgörande för en individs möjligheter att komma igen efter en svår livshändelse. (Brattberg, 2008, s.37)

Metod för coping är ett planmässigt tillvägagångssätt medan en strategi för coping är långsiktigt och ett övergripande tillvägagångssätt som ofta omfattar flera copingmetoder. Copingstrategier är åtgärderna som en individ vidtar i hanteringen av en svår situation med syftet att förändra situationen samt uppfattningen om situationen. Det kan handla om att

tänka om, avskärma sig, förneka eller att ta kontrollen över känslor som är stressande. (Brattberg, 2008, s.41)

Copingstrategier kan vara att förneka, undvika eller att möta svårigheter, att återta kontrollen över sig själv, söka socialt stöd, ta ansvar, planera problemlösning, tolka situationen positivt eller acceptera en situation och gå vidare. (Brattberg, 2008, s.42)

## **11 Hjälp och stöd som finns att få**

Nedan följer exempel på varifrån man kan få hjälp, råd och stöd om man har upplevt våld eller hot om våld eller ifall man oroar sig för någon närstående. Vi räknar upp olika telefonjourer dit man kan ringa och få stöd och vägledning, skyddshem och brottsofferjour. Om man är i en akut situation ska man däremot alltid ringa till nödnumret 112.

Nollinjen har telefontjänst som är öppen dygnet runt under årets alla dagar och även chattjänst som är öppen på vardagar. De ger professionell hjälp till alla som blivit utsatta för alla typer av våld, hot om våld eller om man oroar sig för någon närstående. De lyssnar, ger råd och stöd och man får berätta om sina upplevelser och rädslor. Samtalen är helt gratis och man får vara anonym. (Nollalinja, u.å.)

Naistenlinja har olika slags stödtjänster för kvinnor och flickor i alla åldrar, som har upplevt eller oroar sig för våld för egen del eller för någon närstående. Naistenlinja har en stöd- och rådfrågingstjänst via telefon som man kan ringa till måndagar till fredagar och chattjänst som är öppen tisdagar och torsdagar. De har även stödgrupper, både via nätet och genom träffar i verkligheten. De fysiska träffarna sker dock endast i Helsingfors. Verksamheten sköts

av utbildade frivilligarbetare och stödtjänsterna är anonyma och helt kostnadsfria. (Naistenlinja, u.å.)

Förbundet för mödra- och skyddshem har tio stycken mödrahem och 19 skyddshem runtom i Finland. En del av föreningarna fokuserar på öppenvårdstjänster. De hjälper familjer som lever under otrygga förhållanden, ger skydd och förebygger familjevåld. Deras arbete stärker klientens känsla av kontroll över vardagen och växelverkan mellan föräldern och barnet stöds. De hjälper även klienten med att hitta andra serviceformer som behövs. (Förbundet för mödra- och skyddshem, u.å.)

Mielis kristelefonjour på finska är öppen alla dagar dygnet runt, medan den svenska kristelefonjouren är öppen alla vardagar under olika tider. Kristelefonen finns som stöd om du vill prata om att du mår dåligt, om du har varit med om en omskakande händelse, du känner att du inte klarar av de negativa känslorna ensam, du funderar på att skada dig själv eller ifall du är orolig för någon närstående. (MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, 2023)

Brottsofferjouren har telefonjour, där de som tar emot samtalen lyssnar, stöder och vägleder den som ringer vidare vid behov, de har juridisk telefonrådgivning där man får svar på frågor om sina lagenliga rättigheter, till exempel i brottsanmälan, i rättegång och besöksförbud. Brottsofferjouren erbjuder även stödpersoner till brottsoffret, som kan följa med till rättegång och vara med som stöd under polisförhör. Stödpersonen kan brottsoffret samtala med och få råd och stöd i frågor som handlar om brottsprocessen. Stödpersonen kan även hjälpa brottsoffret att få fortsatt hjälp. Brottsofferjouren har även en chattjänst, Rikuchat, där man kan få prata om och få handledning i brottsofferfrågor. Brottsoffret, närstående till ett brottsoffer eller vem som helst som funderar över brottsfrågor, kan ta kontakt via Rikuchat. (Rikosuhripäivystys, u.å.)

De olika mentalvårdstjänsterna inom välfärdsområdena ges enligt personens individuella behov och innefattar psykosocialt stöd, handledning och rådgivning. Till

mentalvårdstjänsterna hör även förebyggande arbete, undersökningar, medicinsk rehabilitering och behandling i samband med psykiska störningar i form av mångsidiga tjänster. (Social- och hälsovårdsministeriet, u.å.)

## 12 Metod

I metodkapitlet redovisar vi på vilket sätt vi gjort vår undersökning. Denna redovisning beskriver valet av undersökningsmetod och metod för datainsamling, pilotintervjuer, intervjuformulär, urval av respondenter och vilka etiska ställningstaganden vi gjort samt sekretess. Vi beskriver reliabilitet och validitet och slutligen analysmetod.

### 12.1 Val av metod och datainsamling

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ undersökningsmetod. En kvalitativ undersökningsmetod innebär ett tillvägagångssätt där resultatet av undersökningen inte kan anges med siffror, utan undersökningen görs i form av samtal och intervjuare är själva forskningsverktyget och forskaren gör sina egna tolkningar av resultatet. (Kvale, 1997, s.136)

Vid kvalitativ undersökningsmetod är det viktigt att tänka på de sju olika stadierna i den kvalitativa forskningsprocessen. Det första stadiet är tematisering och innebär att forskaren formulerar sitt syfte med undersökningen och klargör varför undersökningen görs och vad det är man vill ta reda på med undersökningen. (Kvale, 1997, s.84)

Det andra stadiet är planering, där forskaren planerar de alla sju olika stadierna i undersökningen med hänsyn till vad det är för kunskap man eftersträvar och där man även tar i beaktande olika moraliska konsekvenser av undersökningen. Det tredje stadiet är

intervju, där forskaren genomför intervjuerna med hjälp av ett frågeformulär och hela tiden under utförandet av intervjuerna reflekterar över vad det är för kunskap man eftersträvar. Det fjärde stadiet, utskrift innebär att forskaren förbereder intervjumaterialet för analysering, vilket oftast innebär att man för över talspråk till skriftspråk. (Kvale, 1997, s.85)

I det femte stadiet, analys, så väljer man en metod för analysering baserat på vad undersökningens syfte är och vilket ämne den behandlar. Det sjätte stadiet är verifiering och där man bekräftar intervjuresultatets reliabilitet, validitet och generaliserbarhet. Reliabilitet handlar om resultatets riktighet och validitet om intervjuerna undersökte det som var menat att undersökas. (Kvale, 1997, s.85)

Det sjunde och sista stadiet är rapportering och där rapporterar forskaren sitt resultat av undersökningen och att man har använt sig av metoder som uppfyller kriterier för vetenskaplig forskning, med beaktande till etiska ställningstaganden och som till sist blir en produkt som är läsbar. (Kvale, 1997, s.85)

Som datainsamlingsmetod har vi använt oss av intervjuer, eftersom vi ville att respondenterna skulle få berätta om sina upplevelser och erfarenheter om psykiskt våld. Den kvalitativa intervjun skred fram som en konversation mellan intervjuare och respondent, med ett specifikt syfte och struktur. Vi har haft kontakt med respondenterna genom mail, via telefon eller genom fysiska träffar.

## **12.2 Pilotstudie**

För att kontrollera att intervjufrågorna i formuläret, se bilaga 1, inte skulle innehålla obegripliga eller svåra frågor att svara på för våra respondenter, valde vi att göra en pilotintervju med två personer innan vi påbörjade intervjuerna med respondenterna till undersökningen. Pilotintervjuerna vi utförde gick bra och vi behövde inte ta bort några frågor

i formuläret, vi ändrade endast formuleringen på en fråga i formuläret, eftersom frågan var lite otydlig.

### **12.3 Intervjufrågor**

Enligt Kvale (1997, s.124 - 125) kan man använda sig av olika sorters intervjufrågor till en kvalitativ forskning. Vi har använt oss av inledande frågor, uppföljningsfrågor, sonderade frågor, specificerade frågor, direkta och indirekta frågor, strukturerade frågor samt tystnad. Genom tystnad från intervjuarens håll, i stället för att avfyra frågor på varandra, har den som blivit intervjuad fått gott om tid för att reflektera och associera för att senare kunna bryta av den tysta pausen med information som för intervjuaren varit betydelsefull.

Vårt frågeformulär, se bilaga 1, användes som en ram för intervjun medan respondenterna med stöd av frågorna, kunde berätta ganska fritt om sina upplevelser och erfarenheter. Vid behov ställdes uppföljningsfrågor av intervjuaren.

### **12.4 Urval av respondenter**

Målgruppen för vår undersökning var kvinnor som blivit utsatta för psykiskt våld av män. Vi har gjort en avgränsning på åldern till de intervjuade, att de vid intervjun skulle vara myndiga. Gällande åldern när de blivit utsatta för psykiskt våld gjordes ingen avgränsning, eftersom vi anser att psykiskt våld förekommer både hos unga och äldre kvinnor. De respondenter vi intervjuade var i åldrarna 16 - 49 år, när de blev utsatta för våldet. När intervjuerna utfördes var respondenterna i åldrarna mellan 21 – 51 år.

Respondenterna som deltog i vår undersökning fick vi tag på via bekanta och bekantas bekanta samt genom att vi hade ut en förfrågan via sociala medier där vi sökte efter respondenter. Våra respondenter som intervjuades är bosatta i Finland och Sverige.



## 12.5 Etiska ställningstaganden och sekretess

Vi har före den kvalitativa intervjun informerat våra respondenter om vår undersöknings generella syfte och om hur undersökningen är upplagd. Vi har informerat respondenterna om att de frivilligt deltar i undersökningen med samtycke och att de när som helst kan avbryta sitt deltagande och dra sig ur, om de känner sig obekväma att delta.

Vi har i vår undersökning beaktat etiska principer för att skydda våra respondenter i undersökningen genom att respondenterna deltar frivilligt i undersökningen, att respondenterna har självbestämmande över vad som berättas och tas med. Vi har valt att respondenterna själva fått berätta om sina erfarenheter och upplevelser om psykiskt våld på deras egna villkor och informerat om att de har rätt att avbryta sin medverkan i vårt arbete under den tid skrivandet pågår. Innan arbetet lämnades in för granskning, fick alla respondenter läsa vad vi tagit med av vad de berättat och delat med sig av samt godkänna det vi skrivit, med hjälp av deras berättelser. Vi har garanterat dem anonymitet genom att inte använda respondenternas namn och uppgifter så att de skulle kunna identifieras. Vi hade aldrig några namn på papper och genast vi lagt in respondenternas svar i undersökningen förstördes allt material med respondenternas berättelser. Vi har beaktat konfidentialitet genom att inte visa material eller ge ut uppgifter om våra respondenter åt obehöriga utomstående, som kan röja deras identitet och inkräkta på integriteten. Efter att undersökningen gjorts färdigt har vi informerat respondenterna att deras svar på frågeformulären förstörs. Skribenterna håller tystnadsplikten.

Vi skribenter har delat upp intervjuerna, så att det bara är en av oss som har kommit i kontakt med varje respondent. Detta på grund av att vi velat att respondenterna skulle känna sig så trygga som möjligt. Vi kände att det genast kan vara svårare för en respondent att berätta och svara på intervjufrågorna om vi båda två intervjuat, vilket kan ha lett till ett hinder för att få svar på våra frågor. Det kan vara obekvämare vid en fysisk träff att ha fyra ögon på sig och fyra öron som lyssnar, då ämnet är av känslig karaktär och också med tanke på att vi skribenter

inte visste hur långt respondenterna kommit i bearbetningen av vad de varit med om. Vi skribenter är väl medvetna om att våra intervjuer kan ha rivit upp sår för en del av respondenterna. Därför har vi också kontrollerat att allt känts bra för respondenterna.

Vi funderade först på att spela in intervjuerna så att vi lätt skulle minnas allt det som berättats. Vi konstaterade ändå att de kvinnor vi intervjuade kan komma att bli nervösa om de är medvetna om att de spelas in. Någon av respondenterna kunde ha tackat nej till att låta sig intervjuas. Det kan finnas ett obehag att utlämna detaljer om sig själv som sårbar och utsatt. Att veta att det finns inspelat kan kännas svårt. Vi ville att de kvinnor vi intervjuade skulle känna sig trygga och säkra, det var för oss viktigt. En annan risk med inspelning är att respondenterna hade kunnat utelämna sådant som för oss varit av betydelse. Vi, som intervjuade är inte bekanta med alla de personer som intervjuades och en inspelning kunde då leda till att respondenterna känt otrygghet över det. Vi är medvetna om att en stor del kvinnor som varit offer för våld i nära relationer, fortfarande kan, trots att det är många år sedan det skedda passerat, bära med sig skam- och skuldkänslor. De personer som inte har lyckats få tillbaka självkänslan eller har problem med tilliten till andra människor, efter våldet, kan ha mycket svårt med tillit till andra människor och då speciellt tilliten till obekanta personer. Det kan vara svårt att öppna upp och prata om de upplevelser och trauman de har med sig om det känns otryggt eller om det finns en rädsla att deras berättelse skulle spridas, när den skulle vara inspelad, oavsett vad vi intygat. Det finns alltså för många nackdelar med inspelning, därför övervägde vi och valde intervju med anteckningar.

## **12.6 Reliabilitet och validitet**

Reliabilitet innebär hur pålitliga intervjuaren är och validitet handlar om att man har använt sig av rätt tillvägagångssätt för att få så pass pålitliga forskningsresultat som möjligt. Att validera innebär att man ifrågasätter och kontrollerar forskningsresultatet och vid en kvalitativ forskningsmetod så måste man hela tiden under forskningsprocessen kontrollera, ifrågasätta och göra en teoretisk tolkning av det forskningsresultat man får. (Kvale, 1997, s.261)

Vid kvalitativ undersökningsmetod är det alltid svårt att veta ifall respondenterna faktiskt svarar ärligt på frågorna, speciellt om man intervjuar obekanta människor. Om det är bekanta människor så vet man oftast bättre om personerna är pålitliga. Vi tror på våra respondenter och ingen av respondenterna har gett oss skäl att tvivla på deras berättelser om vad de upplevt. Våra respondenter har samtliga uttryckt på olika sätt, hur viktigt det är med kunskap om psykiskt våld i samhället. En del av respondenterna önskar också genom sina berättelser om vad de varit med om, kunna hjälpa andra kvinnor i liknande situationer som de själva varit. Många respondenter har påpekat vikten av att bli trodd när de väl öppnar upp om det psykiska våldet, som ju även kallas "det osynliga våldet". Det kan vara svårt att bevisa att psykiskt våld förekommit. Det är för oss en viktig sak att visa hänsyn till, respektera och tro på det som berättats. Eftersom kvinnorna som har ställt upp på intervjuerna har uttryckt sin vilja att kunna hjälpa andra kvinnor som är eller har varit i en liknande situation, så anser vi att det gör deras svar än mer trovärdiga.

Något som vi har beaktat och tänkt på, är att personers psykiska ohälsa kan ha att göra med andra faktorer förutom just det psykiska våldet de har blivit utsatta för. Det kan till exempel vara händelser och upplevelser i barndomen som har inverkat negativt på den psykiska hälsan. Det gör att undersökningsresultaten kanske inte är helt tillförlitliga, eftersom det kan vara svårt att veta vad det är mer exakt, som kan ha bidragit till en persons psykiska ohälsa.

Vi har även utfört två pilotintervjuer före vi började med de riktiga intervjuerna, för att säkerställa att intervjufrågorna var så tydliga och lätta att förstå som möjligt och för att vi skulle kunna göra ändringar på intervjufrågorna vid behov före vi började på med de riktiga intervjuerna.

Under utförandet av intervjuerna har vi berättat för respondenterna och påmint dem under intervjuens gång att de får fråga när som helst om det är någon fråga som de inte förstår, så

har vi kunnat förklara och förtydliga vad det är vi menar med frågan. Svar på en otydlig fråga kan ha gett felaktiga svar.

## 12.7 Analysmetod

Som analysmetod har vi använt oss av meningskoncentrering och det innebär att man förkortar de intervjusvar man har fått av respondenterna och gör om dem till mer koncisa meningar, där det mest väsentliga i intervjusvaren tas med i analysen. På så sätt reduceras långa intervjusvar till kortare och tydligare formuleringar. (Kvale, 1997, s.174) Vi valde denna analysmetod eftersom vi hade fått väldigt långa intervjusvar på de flesta frågorna, men vi ville ändå få med det allra viktigaste från intervjuerna.

## 13 Resultatredovisning och analys

I detta kapitel analyserar vi intervjusvaren och tolkar dem i förhållande till teoridelen. Vi sammanfattar det som respondenterna har svarat i intervjuerna i kortare stycken och har även med direkta citat. Vi har kategoriserat respondenternas svar till "Våldet", "Hinder för att lämna relationen", "Våldets konsekvenser på den psykiska hälsan och livskvaliteten", "Stödformer och professionellas bemötande", "Särskild sårbarhet", "Copingstrategier" och "Brister i samhället".

Respondenterna som svarat på intervjun är kvinnor i åldrarna mellan 21 - 51 år. Under tiden de utsatts för våldet var kvinnorna i åldrarna mellan 16 - 49 år. Relationerna de hade där psykiskt våld förekom varade mellan 2 år upp till 6,5 år. Alla respondenter har svarat på alla frågor.

### 13.1 Våldet

De flesta respondenterna berättade att de märkte ganska tidigt i relationen att allting inte var som det skulle, de kände sig förminskade och männen skuldbelade dem om någonting gick fel. En av respondenterna märkte däremot av våldet ordentligt först då hon försökte lämna mannen. Respondenterna berättade även att de upplevde förnekelse över situationen och försökte dölja det från andra.

*"Jag hittade på egna förklaringar till det, att det till exempel var mig det var fel på och skyddade honom."*

*"I allt jag gjorde från morgon till kväll försökte jag anpassa mig till att vara "rätt" och göra "rätt", så det inte skulle bli bråk hemma."*

*"En dag var jag upphöjd till skyarna för att nästa dag inte vara värd något alls."*

Det psykiska våldet tog sig i uttryck bland annat genom manipulation, kontroll, kränkning och nedlåtande kommentarer som handlade om deras egenskaper och utseende och hot om till exempel att mannen skulle lämna dem eller ta livet av sig ifall de inte gjorde som han ville.

*"I alla bråk, oavsett vad vi bråkade om, så var det enligt honom mitt fel, han vände på allt till min nackdel."*

*"Han tyckte ofta synd om sig själv och hotade mig med att ta livet av sig om jag lämnade honom."*

Männen kontrollerade vem respondenterna umgicks med, talade med och försökte isolera dem ifrån vänner och familj och de kontrollerade även hur respondenterna fick klä sig.

*"Han ville helst att den enda människan i mitt liv skulle vara enbart han."*

*"Han tog min telefon när jag sov och tog bort vänner på sociala medier och telefonnumror till sådana han inte ville att jag skulle ha kontakt med, han tvingade också mig att ta bort manliga kontakter när jag var vaken."*

*”Han tyckte inte att jag passade i utmanande eller snygga klädesplagg, men däremot ville han gärna att jag skulle klä mig i sådant då vi var hemma, bara han och jag.”*

En av respondenterna upplevde även hot från mannen då han sov med vapen och använde det som hot ifall hon skulle försöka lämna honom. Förutom psykiskt våld så blev vissa av respondenterna även utsatta för fysiskt, sexuellt och ekonomiskt våld. En av respondenterna berättade att mannen var otrogen mot henne för att hämnas på något som hon enligt honom hade gjort fel. Både kränkande uttalanden, kritiserande, skuldbeläggning och kontrollerade beteende genom att begränsa vem kvinnorna hade kontakt med och vart de fick åka är exempel på psykiskt våld som vi tar upp i kapitel 5.1 ”Kontrollerande beteende” och i kapitel 5.2 ”Nedvärderande beteende”. Respondenten som var med om hot med vapen stämmer överens med det som vi har skrivit om i kapitel 5.3.1 ”Olaga hot”.

*”Han kallade mig ofta för hora, utan orsaker. Jag blev ofta bestraffad för mitt, enligt honom, horande. Jag fick sona för mina misstag om jag hade varit eller gjort fel.”*

*”Enligt honom så var jag ful, tjock och kort och jag började också med tiden tro på det han sa. Däremellan dög jag och han bedyrade sin kärlek till mig.”*

*”Han tyckte att jag skrattade för mycket och hade ett fult skratt, det ledde till att jag slutade skratta för att göra honom nöjd och jag visste att om vi var någonstans och jag hade skrattat för mycket så bryter helvetet löst när vi kommer hem.”*

## **13.2 Hinder för att lämna relationen**

De hinder som fanns för att lämna en våldsam relation, som respondenterna berättade om, var rädsla för att vara ensam då flera inte hade något annat stödnätverk runt sig än mannen, praktiska orsaker som att de hade ett gemensamt boende och gemensamma husdjur, de berättade även att de älskade männen fast de betedde sig illa mot dem och de försökte kämpa för att få förhållandet att fungera och hoppades på att situationen skulle förbättras. Flera av

respondenterna försökte lämna förhållandet flera gånger, men gick ändå tillbaka till mannen eftersom de verkade ha förändrats till det bättre, men så började våldet så småningom igen. En respondent berättar att det tog flera år för henne att lämna förhållandet, hon försökte kämpa för förhållandet och hoppades på att det skulle bli bättre, men det blev bara värre med tiden. Två av respondenterna berättade att förhållandet avslutades på grund av att de blev utsatt för fysiskt våld och polisen blev inblandad, den ena respondenten och hennes barn fick flytta till en skyddslägenhet, den andra respondenten fick stöd av närstående för att flytta ifrån mannen. En av respondenterna berättade att mannen hade fått besöksförbud men han bröt mot det flera gånger. Flera av respondenterna var även rädda för att bli utsatta för dödligt våld om de skulle lämna mannen. En av respondenterna berättade att det största hindret för att lämna relationen var att hon och hennes barn var ekonomiskt beroende av mannen. Skam var också ett hinder för att lämna förhållandet för flera av respondenterna, eftersom de upplevde skam över att ha misslyckats med förhållandet. En av respondenterna var gift med mannen och det var det största hindret för att lämna honom, på grund av hans ovilja att skiljas och att släppa kontrollen av henne och på grund av byråkrati då de råkade fastna i olika länder på grund av covidpandemin och därför tog det längre tid att skilja sig ifrån mannen. Det var tänkt att hon skulle flytta till det land han befann sig i men det hann inte hända före hon beslöt sig för att skilja sig.

Respondenternas upplevelser stämmer bra överens med den traumatiska bindningen som vi tar upp i kapitel 6.2 "Det traumatiska bandet" eftersom flera av respondenterna gick tillbaka till mannen efter att relationen hade avslutats eftersom de verkade ha förändrats till det bättre, men sedan började våldet igen. Deras berättelser stämmer även in på beskrivningen av det traumatiska bandet, eftersom de var rädda för mannen och för att han skulle utsätta dem för fysiskt, kanske till och med dödligt våld, de var rädda för att vara ensamma eller på grund av praktiska orsaker hindrades från att lämna relationerna, som att inte ha någonstans att bo ifall de lämnade mannen. Det vi skriver om i teorin i kapitel 6 "Varför stannar kvinnan", att våldsutsatta kvinnor ofta hoppas på att situationen ska förändras till det bättre och att mannen ska bli som förut och därför stannar kvar i relationen, stämmer bra överens med det som respondenterna berättade eftersom de ville kämpa för förhållandet och hade hopp om att situationen skulle förbättras.

*”Eftersom traumabindningen är så stark på både nerv- och cellnivå så tar det sån tid att lämna.”*

*”Jag var rädd att han skulle ta livet av mig om jag lämnade honom.”*

*”Jag är illa rädd att hans uppmärksamhet, den enda jag fick, gjorde att jag inte kom bort tidigare.”*

### **13.3 Våldets konsekvenser på den psykiska hälsan och livskvaliteten**

Det psykiska våldet har en negativ inverkan på kvinnors psykiska hälsa och livskvalitet. I teoridelens kapitel 7.1 beskriver vi “Effekter av våld på lång sikt” och det stämmer överens med respondenternas upplevelser av det psykiska våldet som de blivit utsatta för. Den vanligaste reaktionen på både psykiskt och fysiskt våld är att kvinnans självtillit och självkänsla minskar avsevärt och kvinnan känner sig rädd och hjälplös. Respondenterna har kämpat och kämpar än idag med låg självkänsla trots att det har gått en längre tid efter att förhållanden avslutats. Samtliga respondenters självförtroende och tilliten till andra människor har skadats av att vara i relationer där psykiskt våld pågått. Flera av respondenterna har länge kämpat med att bygga upp tilliten till andra människor. I kapitel 7, “Psykologiska konsekvenser”, räknar vi upp svårigheter med tilliten till andra människor som en konsekvens av våldet.

*”Jag har idag svårt att lita på män och haft svårt i relationer efter denna relation. Jag har inte kunnat lita på någon fullt ut och varit rädd att göra fel, så jag ska bli illa behandlad”*

*”Jag har haft svårt att börja dejta igen, då många känslor för honom kommer upp än idag, både positiva och negativa, så fort jag försöker träffa någon ny”*

*”Jag är misstänksam mot och rädd för nya män”*



*“Jag är ärrad av händelserna och har svårt att lita på män. Jag har svårt att låta mig älskas, då jag tror att jag inte är värd något. Jag tror att de människor som ger mig komplimanger ljuger, oberoende vad det handlar om.”*

*“Jag känner sorg över att inte kunna känna mig omtyckt av andra längre. I själva verket tror jag att jag är omtyckt av många människor, men jag kan inte känna tillit till det”.*

Alla respondenter har känt eller känner ännu idag skam. Flera av respondenterna känner skam över att de inte har lämnat relationerna tidigare än de gjort. En kvinna som har blivit utsatt för våld kan känna skam över att hon inte lämnade förhållandet tidigare och kan själv vara oförstående till varför hon stannade kvar så länge, som vi skriver om i teorin, kapitel 6.1, ”Normaliseringsprocessen”.

*“Självförtroendet var i botten länge efter att jag tog mig ur förhållandet. Jag kände skam över att jag inte lämnade honom tidigare än jag gjorde.”*

*“Jag vågade aldrig berätta åt någon helt ärligt om vad som pågick eller hade hänt, hur vår relation på riktigt var, för jag skämdes så.”*

*“Jag har alltid varit en tjej som lyft kvinnor, inte tagit skit och känt att jag varit stark, jag skäms över tanken på att jag kunde låta det hända.”*

*“På grund av skam, finns det saker jag har varit med om, som jag inte någonsin kommer att berätta för någon”*

*“Jag känner en stor besvikelse över att jag inte såg efter mig själv bättre. Att jag drog in honom, ett monster, i mitt, min familjs och mina vänners liv.”*

*“Jag skäms att jag lät honom behandla mig så. Jag känner mig inte som en fullvärdig människa efter allt jag varit med om.”*

En av respondenterna dras med skamkänslor över att hennes barn behövde bevittna det våld hon blev utsatt för och hon tänker ofta på hur barnen har påverkats av vad de tvingats uppleva

samt hur upplevelserna av vad de sett och hört kommer att påverka dem i framtiden. Hon har svårt att förlåta sig själv. Efter att hennes relation avslutades tog det en lång tid innan hon vågade vara ensam hemma med barnen. Hon var under en lång tid rädd för att möta mannen om hon åkte någonstans, bara att åka och handla var länge en stor utmaning. En annan respondent berättade också att hon har skuld känslor över att hon utsatte sitt barn för att se på och uppleva våld. Hon tror att hon får dras med skuld känslorna över det i resten av sitt liv. Respondenterna som är mammor, har svårt att förlåta sig själva över vad de utsatt barnen för.

*“Jag har svårt att förlåta mig själv för att jag låtit mig och min son utsättas för allt i så många år.”*

*“Jag känner mig misslyckad som mamma, hur jag kunde utsätta mina barn för vad de såg och hörde.”*

*“Jag har fortfarande dåligt samvete och grubblar över hur mina barn påverkats och kommer att påverkas i livet, av allt de tvingades se.”*

Flera andra respondenter har också beskrivit rädsla som ett inslag i vardagen, både medan relationerna pågick och efter att de lämnat relationerna. I kapitel 6, “Varför stannar kvinnan” framkommer det att våld och hot kan pågå en lång tid efter en separation och att en separation inte garanterar en våldsfri tillvaro.

*“Det tog länge innan jag vågade vara ensam hemma. Jag var hela tiden rädd för att möta honom när jag gick ut genom dörren.”*

*“Efter att jag hade flyttat behövde jag vara rädd för mitt liv och inte minst för barnens skull.”*

Respondenterna berättade om hur det psykiska våldet samt övriga våldsformer har påverkat dem negativt. Alla respondenter beskrev skam- och skuld känslor, låg självkänsla, dåligt självförtroende och hur tilliten till andra människor har skadats. Utöver det framkom

depressioner, ångestsyndrom, panikattacker, hjärntrötthet, posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), utmattning, nedstämdhet, sömnsvårigheter, överklighetskänslor, mardrömmar, stress, minskad sexlust, känslor av värdelöshet, ätstörningar och svårigheter att tycka om sin kropp. Flera respondenter har blivit tvungna att hitta sig själva igen. De beskriver att de tappat bort sig själva och deras personlighet. Även fysiska symtom som magont och huvudvärk, skakiga händer och hudproblem som acne och utslag framkom, som respondenterna drabbats av medan våldet pågick och en del symtom försvann när relationen avslutats. Många av dessa konsekvenser av psykiskt våld beskrivs i kapitel 7, "Psykologiska konsekvenser". En respondent utvecklade ett beroende efter att ha kommit sig ur relationen. Respondenten tror själv att beroendet uppstod på grund av behovet att dämpa sitt psykiska illamående. Hon kände skam över misslyckandet och hur oduglig hon var.

*"Jag har blivit en väldigt solitär person som trivs bäst för mig själv då jag inte behöver känna mig värderad och studerad av andra."*

*"Andra människor stressar mig mer, på ett annat sätt än innan jag var i förhållandet."*

*"Jag drabbades av psykisk ohälsa och mådde dåligt länge."*

*"Förutom psykiska symtom fick jag fysiska symtom som acne och ont i magen."*

*"Han fick mig så nertryckt att jag tappade bort mig som person".*

*"Det kändes som att min personlighet var nermalen till sand – jag visste inte vem jag var, vilka mina behov eller önskningar var och jag blev misstänksam mot allt och alla."*

*"Han förstörde mig totalt och tryckte ner mig. Jag får kämpa för att komma upp, än idag."*

### **13.4 Stödformer och professionellas bemötande**

Tre av respondenterna har fått stöd av psykologer, två av respondenterna gick till psykolog medan de ännu var i förhållandet och en efter att förhållandet hade avslutats. Två av

respondenterna har fått stöd av psykoterapeuter och de resterande två respondenterna har fått stöd av socialarbetare och sjukskötare inom psykiatrin. De upplevde alla att de fick ett bra bemötande av de professionella, men flera av respondenterna berättade att de inte vågade öppna upp sig om hela sin situation eftersom de kände skam och på grund av rädsla för att mannen skulle få reda på att de hade pratat med någon och därför hämnas på dem. De berättade även att de hade önskat att de professionella skulle ha ställt fler frågor till dem, eftersom det skulle ha kunnat göra så att de vågat öppna upp sig mer om situationen. Det respondenterna berättade visar på hur viktigt det är att de professionella som möter en våldsutsatt kvinna vågar ställa frågor, då det kan vara väldigt svårt för kvinnan att självmant berätta om sin situation, som vi beskriver i teorin i kapitel 8.1 "Socialvårdens arbete med våldsutsatta kvinnor".

*"Terapin har sammanlagt kostat mig flera tusen euro, pengar som jag egentligen hade behövt till annat. Anser dock att det är den bästa investeringen jag har gjort då terapin verkligen har hjälpt."*

*"Jag önskar att hen hade ställt fler frågor när jag berättade lite, då kanske jag hade vågat berätta mer."*

Respondenten som fick hjälp av en socialarbetare fick hjälp med att hitta en ny bostad och ekonomiskt stöd efter att hon lämnat mannen, men hon vågade inte berätta om våldet eftersom hon var rädd för att barnskyddet skulle bli inblandat och för att hennes barn skulle tas ifrån henne. Det respondenten berättar visar på hur pass viktigt det är att de professionella vågar ställa frågor och informera kvinnan om att hon kan berätta om sina upplevelser och få hjälp och stöd, fast barn finns med i bilden och berätta att inget hemskt kommer att hända, varken henne eller barnen ifall hon berättar, som vi tar upp i kapitel 8.1 "Socialvårdens arbete med våldsutsatta kvinnor".

Flera av respondenterna berättar att de inte hade tillräckligt med information om vad man kunde få för slags hjälp och vart man skulle ta kontakt för att få hjälp. Två av respondenterna berättade att grannar hade ringt polisen då de hade hört oljud från deras hem då bråk pågick

mellan respondenterna och deras män, i båda fallen pratade poliserna endast med männen som gjorde bortförklaringar och övertalade dem om att allting stod rätt till. Kvinnorna vågade inte berätta för poliserna om vad som egentligen hade hänt, med männen närvarande. De upplevde båda att bemötandet från poliser var väldigt dåligt och de hade önskat att poliserna skulle ha pratat med kvinnorna enskilt utan männen närvarande och gett dem en chans till att få berätta deras sida av historien. Det respondenterna berättar bekräftar hur viktigt det är, att de som kommer i kontakt med en kvinna utsatt för våld, även pratar enskilt utan mannen närvarande, som vi skriver i teorin i kapitel 8.1 "Socialvårdens arbete med våldsutsatta kvinnor".

*"Jag var tyst medan han talade bort allt och sedan för poliserna i väg utan åtgärder."*

*"I efterhand har jag undrat varför professionella, som poliser, går på allt som mannen säger utan att ifrågasätta något eller misstänka."*

Alla respondenter, förutom en, berättade att de har fått mest hjälp och stöd av familj och vänner och att de flesta har varit väldigt förstående, några av respondenterna hade varit med om att närstående och personer i omgivningen var oförstående till varför kvinnorna inte hade lämnat förhållandet tidigare. En respondent berättade däremot att hon aldrig har vågat öppna upp sig om våldet till närstående, eftersom hon kände att ingen brydde sig. En av respondenterna berättade att hon till en början var rädd för att berätta om våldet till de i hennes närhet, eftersom hon var rädd för att de inte skulle tro på henne, eller att mannen skulle vända om det till att det var hon som hade utsatt honom för våld, men hon fick ändå mest stöd av kvinnliga vänner som hon berättade om våldet för. I kapitel 5 "Det psykiska våldets uttryck" nämns det att omgivningen kan ha svårt att förstå det psykiska våldet, eftersom det för den utsatta är svårt att kommunicera om psykiskt våld.

Respondenterna berättade att det är viktigt att de professionella som möter våldsutsatta kvinnor, tänker på att de kvinnor som utsätts för psykiskt våld är vana att förminska sig själva, att skydda förövaren, de tar ofta på sig skulden, de vill helst dölja hur det egentligen ligger till. Flera av respondenterna lyfte fram hur viktigt det är att kvinnan som berättar om det psykiska

våldet behöver känna sig trygg och trodd i det som berättas, annars leder det att kvinnan inte vågar berätta om våldet och skam- och skuldkänslorna växer. Tecken som professionella bör vara uppmärksamma på, vilka kan tyda på att en kvinna blir utsatt för våld, som flera av respondenterna tog upp, är om kvinnan har väldigt dålig självkänsla, verkar tystlåten och ofta är dränerad på energi och glädje. En av respondenterna berättade att en kvinna kan söka hjälp för något helt annat än just det psykiska våldet och att professionella ändå ska vara uppmärksamma. Det är viktigt att den professionella inger trygghet och säkerhet så att det känns säkert att berätta om våldet utan att det skapar problem för våldsoffret eller ger direkta konsekvenser för mannen, som den utsatta sedan får sota för. Detta stämmer överens med det vi skrivit om i kapitel 8.1 "Socialvårdens arbete med våldsutsatta kvinnor".

Respondenterna berättade att de önskar att människor skulle ta psykiskt våld på lika stort allvar som fysiskt våld.

### **13.5 Särskild sårbarhet**

I Kapitel 4.3 beskrivs särskild sårbarhet. Att ha en särskild sårbarhet i att bli utsatt för våld kan påverkas av många olika faktorer. I kapitlet 4.3 har vi räknat upp några faktorer. Respondenterna berättade om vilka sårbarhetsfaktorer de kan se, som kunnat öka risken för att de blev utsatta för våld. Somliga faktorer de nämnt har vi skrivit om i teoridelen som stämmer in på respondenterna, som de faktorer att vara ung kvinna, att vara mamma, att ha en psykisk funktionsnedsättning och att vara ekonomiskt beroende av mannen.

Vanligt är att psykiskt våld är riktat mot funktionsnedsättningen. Maktobalansen som finns mellan kvinnan med en psykisk funktionsnedsättning och mannen, ökar risken för kvinnan att bli utsatt för våld. Detta framkommer i kapitel 4.3 om särskild sårbarhet. En respondent berättade att hon blev mobbad som barn, vilket har lett till att hon inte vågat ta plats senare i livet och att hon har kämpat med dåligt självförtroende och en dålig självkänsla under en lång tid redan före hon träffade mannen. Hon har även haft återkommande depressioner, vilket mannen kunde använda emot henne, för att trycka ner henne och visa att han var den som var, enligt honom, stark. Det gjorde att hon var i underläge redan från första början. Hon

har även haft en sträng uppväxt och blivit uppfostrad till att vara snäll mot andra människor och att lyda auktoriteter.

*“Jag har blivit uppfostrad till att vara snäll och lyda auktoriteter. Mina föräldrar var under min uppväxt stränga och jag blev straffad om jag uppförde mig dåligt. För mig har det väl blivit en vana att alltid lyda någon som har makt.”*

En annan respondent berättade att hon var på en trygg och bra plats i sitt liv och självständig och stark då hon träffade mannen och hon tror att han ville ta de egenskaperna och styrkorna ifrån henne för att må bättre själv. Hon fick veta först efter att förhållandet avslutades att hon har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, som medför många komplicerade känslor angående sig själv och i relationen till andra och hon tror att hon kände att ingen ville ha en så kaotisk partner som henne, det gjorde även så att hon glömde bort de saker som han gjorde och förlät honom snabbt.

*“Jag var alldeles för snäll och förlät för lättvindigt, för att jag helt enkelt inte hade koncentrationen att vara arg på någon särskilt länge eller riktigt minnas varför jag blev upprörd.”*

En respondent berättade att hon tror att hon hade en särskild sårbarhet för att bli utsatt för det psykiska våldet eftersom hon hade flyttat till en helt ny ort med sitt barn, då hon blev tillsammans med mannen och att hon därför inte hade ett eget umgänge och ett stödnätverk runt sig.

En av respondenterna uppgav att hon hade ett dåligt anknytningsmönster från barndomen och hon har även varit aktiv i frikyrkan. Hon tror att det har gjort att hon inte hade några tydliga gränser och var van vid att lita blint på och tro det bästa om andra människor.

*“Jag hade ett dåligt anknytningsmönster från barndomen och hade även varit aktiv inom frikyrkan, som jag personligen tror har spelat en roll. Jag hade inte tydliga gränser och litade blint på människor.”*

En respondent kände sig inte sedd och omtyckt i barndomen. Hon sökte som yngre efter uppmärksamhet och fick det hos sin pojkvän, även fast det inte alltid var kärleksfull uppmärksamhet.

Flera av respondenterna tror att en särskild sårbarhet för att bli utsatt för det psykiska våldet har varit deras vilja att tro det bästa om andra människor och godtrogenhet.

En av respondenterna berättade att en särskild sårbarhetsfaktor var att hon inte hade utbildning som gav henne fast arbete och därför blev hon ekonomiskt beroende av mannen. Hon trodde att hon inte klarade sig ekonomiskt på egen hand och hon har sedan barndomen levt ganska fattigt. Hon kände en lättnad över att hon hade träffat en man med stadigt arbete och att det gjorde så att hennes barn fick det som de behövde. Vi berättar om att vara i beroendeställning till mannen på grund av ekonomisk utsatthet och att vara mamma kan vara sårbarhetsfaktorer i kapitel 4.3 ”Särskild sårbarhet”.

*“Jag hade ingen utbildning och dålig ekonomi. Jag var ekonomiskt beroende av mannen en lång tid.”*

### **13.6 Copingstrategier**

Flera respondenter berättade att deras copingstrategier för att klara av att vara i relationen medan våldet pågick, var att sysselsätta sig med handarbete, läsa böcker, lyssna på musik och spela instrument och på så sätt kunna fly in i en annan värld. Tre av respondenterna var mycket ute i skogen för att kunna rensa tankarna. Flera av respondenterna använde träning



och promenader som copingstrategi. Vi tolkar respondenternas svar som att de försökte söka efter mening i en stressande situation, som vi tar upp som ett exempel på coping i kapitel 10 "Coping", eftersom de bland annat använde kreativitet i form av handarbete och att spela instrument som copingstrategier.

*"Att springa i skogen fick mig att känna mig fri."*

*"Min fristad var skogen, där fick jag plocka svampar och bär och vandrade, eller bara satt och tänkte och ibland grät jag."*

*"Att fly in i böckernas värld var ofta min räddning, att kunna drömma om en framtid som lycklig."*

*"För att komma ifrån alla känslor, flydde jag ifrån dem och såg till att jag hade att göra hela tiden, så att jag inte skulle behöva tänka."*

Två av respondenterna förminskade sig själva och sina känslor och valde att tro på mannens tankar om dem och de försökte se sig själva med mannens ögon för att det då var lugnt i relationen. Det respondenterna berättade om att de försökte se på sig själva på samma sätt som mannen, för att försöka behålla lugnet i relationen, kan vi tolka som en form av ackommodation, (anpassning) där personen ändrar sina önskemål så att de passar omständigheterna, som vi skriver om i teorin i kapitel 10 "Coping".

*"Jag gjorde och konsumerade det jag ville, oavsett vad han sa, men började ibland ljuga för att jag inte orkade bråka."*

Fyra av respondenterna berättade att de umgicks med vänner för att kunna hantera stressen som det våldsamma förhållandet medförde, de vänner som männen tillät dem att umgås med. En respondent berättar att hon väldigt sällan fick umgås med sina vänner fast hon vet att det skulle ha gjort gott. En av respondenterna berättade även att hon trivdes på jobbet eftersom hon kände att hon i alla fall gjorde något bra där.

En respondent berättar att hon bedövade sina känslor och försökte komma på andra tankar genom att festa och dricka alkohol. Vi kan tolka det respondenten berättade om att hon festade och drack alkohol, som att det var ett svar på händelser som är påfrestande, som en person använder för att kontrollera den emotionella stressen som vi beskriver i kapitel 10 "Coping".

En av respondenterna berättade att hon skrev dagbok men förstörde det hon hade skrivit vartefter på grund av rädsla för att mannen skulle hitta den. Det respondenten berättar kan man tolka som till exempel att hon använde sig av strategier, tanke- och beteendemönster för att hantera stress, som vi beskriver i kapitel 10 "Coping", eftersom hon kunde få utlopp för sina känslor då hon skrev dagbok.

### **13.7 Brister i samhället**

Alla respondenter förutom en, berättade att det borde finnas mer kunskap och utbildning gällande psykiskt våld mot kvinnor och de tror att många kvinnor skulle kunna komma ifrån våldsamma relationer tidigare ifall mera kunskap om ämnet fanns. En respondent berättade att det finns väldigt få kvinnor som vågar öppna upp sig om våldet, ofta på grund av skam- och skuldkänslor, därav så finns det kanske inte heller tillräckligt med kunskap om hur man ska kunna ge hjälp. I kapitel 1 "Inledning" skriver vi om att den största orsaken till att Finland inte kunnat leva upp till Istanbulkonventionen är brist på finansiering och det är till följd av att det finns för lite kunskap om hur mycket våld faktiskt kostar samhället och vilka sociala och ekonomiska konsekvenser våldet har både för den utsatta och för samhället.

*"Om det fanns mer kunskap om ämnet, skulle kanske fler kvinnor känna till röda flaggor och många skulle komma ur relationen innan man är allt för intrasslad."*

*"Jag tycker att ämnet psykologi borde finnas i högstadiet, där barn skulle få lära sig om trauma och kluster B-personligheter samt deras varningssignaler. "*

Flera av respondenterna ansåg att psykoterapi och andra stödformer borde vara kostnadsfria och lättillgängliga, eftersom det inte räcker med att det finns telefonjourer. En respondent ansåg även att det borde finnas fler lågtröskeltjänster för våldsutsatta kvinnor, där kvinnan även kan välja att vara anonym om hon vill. En respondent berättade att samhället borde rikta fler resurser mot upplysningsverksamhet gällande våld, förebyggande arbete och fler resurser till att hjälpa utsatta våldsoffer. En respondent berättade att det borde vara lättare att få ekonomiskt stöd för att komma bort från det våldsamma förhållandet, eftersom ekonomiskt våld väldigt ofta också är en del av våldet.

*”Jag önskar att samhällets struktur i välfärden skulle möjliggöra att alla som behöver terapi skulle få det kostnadsfritt och under tider då man har möjlighet att gå på sådant, jag kan inte vara borta från arbetet en gång i veckan och dessutom betala för det.”*

*”Psykiskt våld borde inte vara så tabu i samhället, de som inte själv varit med om det har väldigt svårt att förstå hur det är att vara i en relation där psykiskt våld förekommer.”*

Två av respondenterna ansåg att det borde vara skärpta straff då det kommer till psykiskt våld och inte bara straff för fysiska bevis på misshandel. Vi skriver om Programmet för bekämpning av våld mot kvinnor 2020 – 2023, som är en rättslig utredning för att kriminalisera psykiskt våld i kapitel 5.3 ”Straffbart psykiskt våld”.

*”Den lagliga biten är svår eftersom det inte finns fysiska bevis på misshandeln.”*

## **14 Kritisk granskning**

I kapitlet kritisk granskning, granskar vi med kritiska ögon vårt examensarbete. Vi ser över teoridelen, intervjudelen, respondenter och tidtabellen. Vi redovisar vad vi har lyckats med och vad vi hade kunnat göra annorlunda.

## 14. 1 Teoridel

Våld är överlag ett brett område att skriva examensarbete om. Därför valde vi att avgränsa och fokusera på mäns psykiska våld mot kvinnor i parrelation. Psykiskt våld förekommer sällan som ensamt våld i en relation. Därför har vi också i arbetet nämnt andra våldsformer, men inte lagt fokus på dem.

Vi har inte haft svårigheter att hitta information om våld som helhet, men att hitta relevant information om just det psykiska våldet har gett oss svårigheter. Ämnet är stort och brett så vi har behövt välja ut vad vi ansett vara viktigt att plocka ut om psykiskt våld och vad vi behövt välja bort, för att inte laga arbetet alldeles för stort. Fokus har varit att få en teori som vi sedan kunde koppla samman med intervjuvaren, vilket vi tycker att vi lyckats med.

Före vi började skriva på examensarbetet hade vi strukturerat upp arbetet i hur det skulle se ut. Under arbetets gång har det uppstått frågor vi behövt fundera över samt gjort ändringar. Syftesformuleringen och frågeställningarna har vi ändrat på flera gånger.

Från början hade vi tankar kring att vi endast ville ha finländsk litteratur och använda oss av finländska vetenskapliga artiklar till vår teoridel. Det visade sig att det inte var så lätt att hitta svenskspråkig finländsk information så lätt som vi trodde. Vi fick ändra oss och också ta information från andra länder.

Vi har sökt artiklar om ämnet relaterat till Finland, som visar på att psykiskt våld är aktuellt. Tyvärr har vi inte hittat ursprungskällan till en av artiklarnas forskningsresultat, trots att vi sökt efter den. Vi valde ändå att ta med artikeln, eftersom den är aktuell idag och relevant att ha med för att påvisa hur vanligt det är att kvinnor i Finland blivit eller blir utsatta för våld av

en nuvarande eller tidigare partner samt för att beskriva orsaker till varför Finland under så många år inte aktivt har förebyggt mäns våld mot kvinnor.

Som helhet är vi nöjda och tycker att vi har gjort ett bra examensarbete trots att det ibland uppstått svårigheter under arbetets gång. Vi tycker att vi har lyckats plocka ut, hitta bra och relevant information till teoridelen om mäns psykiska våld mot kvinnor. De kapitel vi har med anser vi är viktiga för att förstå psykiskt våld mot kvinnor.

## 14.2 Intervjudel

Våra frågor till respondenterna i intervjuformuläret, se bilaga 1, var tydliga och alla respondenter har kunnat svara på frågorna. Intervjufrågorna har använts som ram för intervjun men respondenterna har själva fått berätta ganska fritt om vad de upplevt, med frågorna som stöd samtidigt som intervjuaren följt upp vissa intervjusvar med specificerade frågor, beroende på vad som trätt fram genom svaret. Respondenterna har gett oss intervjuare bra feedback på frågorna, som att frågorna har varit tydliga och lättförstådda och att det varit bra frågor som lätt har kunnat besvaras. Att frågorna var färdigt uppgjorda i ett formulär utgjorde inte ett hinder för respondenternas berättelser att komma fram, troligen på grund av att vi har använt oss av både öppna frågor och uppföljningsfrågor. Vi intervjuare tycker att vi fått bra svar som också kan knytas ihop med vår teoridel.

Flera av respondenterna hade gett sådana personliga uppgifter gällande identitet, som vi inte kunnat ta med på grund av etiska skäl. Av samma skäl har vi också kortat av somliga svar och plockat bort sådan information som hade kunnat röja den utsatta kvinnans eller förövarens identitet.

Vi hade kunnat ha ett mindre antal frågor kan vi tycka i efterhand men samtidigt har det varit viktigt med alla frågor vi hade för att få ut så mycket information som möjligt.

Tack vare att vi utförde två pilotintervjuer före vi påbörjade intervjuerna fick vi frågeformuläret testat och kunde ändra på en av frågorna som kunde ha uppfattats som otydlig.

Vi är nöjda och tycker att vi lyckats bra med intervjuerna. Det krävdes av oss kunskap om ämnet samt intresse för intervjun och det mänskliga samspelet, som uppstod under intervjun.

### 14.3 Respondenter

De respondenter vi intervjuade var kvinnor i åldern mellan 21 – 51 år. Under tiden respondenterna blev utsatta för det psykiska våldet var de i åldern mellan 16 – 49 år. Det hade varit bra om vi även skulle ha fått tag på någon äldre kvinna som upplevt psykiskt våld, för att se eventuella skillnader på äldre och yngre kvinnor i våldsutsatta situationer, men vi lyckades inte hitta någon äldre som ville ställa upp på intervju.

Respondenterna som deltog i intervjuerna var från Finland och Sverige. Vi hade från början bestämt att respondenterna skulle vara finländska men eftersom det i början visade sig vara svårt att inom en begränsad tid få tag på fler respondenter så behövde vi vidga vyerna. Vi borde från början ha haft med alternativet att respondenterna kunde vara från Sverige. Det hade sparat oss mer tid, då intervjuerna inte fullt ut höll vår tidsram utan blev utdragna på grund av sökandet efter fler respondenter.

Sammanlagt fick vi tag på åtta respondenter till undersökningen, varav en respondent avbröt sin medverkan, så slutligen blev det sju respondenter. Vi hade planerat att intervjua mellan fyra och sex personer till vårt examensarbete, så vi fick tag på fler respondenter än vad vi hade tänkt till en början, vilket endast var positivt med tanke på att vi fick ta del av ännu fler berättelser med fler synvinklar. I början kändes det svårt att söka respondenter och vi ställde oss flera gånger frågan var vi ska hitta dem. Det drog ut på tiden något i vårt schema men i slutändan inte så mycket att det haft en stor påverkan för skrivandet. När vi tänker på det i efterhand borde vi genast från början lagt än mer fokus på sökandet efter respondenter.

Respondenterna fick själva välja ifall de ville träffas ansikte mot ansikte, via till exempel Teams eller genom telefonsamtal, eller ifall de ville svara på intervjufrågorna på egen hand via mejl. Vissa respondenter ville träffas i verkligheten, medan vissa ville svara på intervjufrågorna via mejl. Vi berättade för respondenterna att de själva får välja på vilket sätt de ville utföra

intervjuerna enligt det sätt som kändes mest bekvämt för dem. En orsak till att det var lättare för vissa att svara på intervjufrågorna själva via mejl var att de bodde i Sverige eller i en annan stad, eller på grund av att de då kunde anpassa sig efter sina egna scheman och svara på frågorna då de själva hade tid. Intervjufrågorna vi hade var både öppna, där respondenterna fick svara väldigt fritt om sina upplevelser och mera slutna frågor, där respondenterna bara svarade kort på den specifika frågan.

Vi skribenter är tacksamma för de sju respondenterna som öppet och modigt ställt upp i vår undersökning genom att dela med sig av de upplevelser och erfarenheter de har av psykiskt våld. Tillsammans med oss hjälper de till att nå ut med kunskap om det psykiska våldet.

De intervjusvar vi har fått av respondenterna har stämt bra överens till en stor del med teoridelen.

#### **14.4 Tidtabell**

Vår tidsram för examensarbetet har hållit ganska långt, trots att vi skribenter varit lite väl tidsoptimistiska emellanåt. Teoridelen hade vi planerat att skriva under januari – februari och den var så gott som färdig när vi i mars påbörjade kvalitativa metoden för intervjuerna samt analys under mars månad.

Medan vi skrev teoridelen har vi sökt efter respondenter och det var från början svårt att hitta dem. Sedan löste sig respondentsökandet ändå bra till slut och vi fick fler att intervjuas än vi hade räknat med från början. Vi ser på det som något bra med fler respondenter och därmed fler svar. Ju fler liknande resultat vi fått desto mer tillförlitligt kan vi koppla svaren vi fått till teoridelen. Vi önskar i efterhand att vi hade breddat vårt sökande efter respondenter i ett tidigare skede, då vi hann börja uppleva stress i att hitta fler respondenter.

Bearbetning av resultat, korrigerande och avslutande diskussionsdel var planerat att utföras under mars – april. Det blev under april månad vi utförde dessa delar.

## 15 Slutdiskussion

Vårt examensarbets syfte var att ta reda på hur mäns psykiska våld mot kvinnor i parrelationer kan påverka kvinnors psykiska hälsa och livskvalitet, vilka hjälp- och stödinsatser kvinnor upplever sig ha fått hjälp av och vad de saknat samt vilket bemötande de upplever sig ha fått från professionella. Vi har också velat ta reda på vilka hinder som kan finnas för att lämna en våldsam relation, vilka copingstrategier kvinnor kan använda sig av för att uthärda en relation som är våldsam och vilka sårbarhetsfaktorer som kan ha påverkat en kvinnas risk för att bli utsatt för psykiskt våld. Vi har fokuserat på individernas personliga berättelser genom kvalitativ intervjuundersökning. Vi tycker att vi har uppnått vårt syfte och fått svar på våra frågeställningar.

Resultaten vi fått i och med vår undersökning har visat på att mäns psykiska våld mot kvinnor påverkar kvinnors psykiska hälsa och livskvalitet negativt på olika sätt trots att det gått många år efter att en våldsam relation avslutats. Våra respondenter har samtliga upplevt skam- och skuld känslor både under tiden som utsatta, men även efter att de har avslutat relationen har de också känt skam över varför de inte har lämnat relationen tidigare. Respondenterna kämpar alla med låg självkänsla och dåligt självförtroende. I resultaten har vi sett att psykiskt våld kan användas mot kvinnor på olika sätt, men samtliga av våra respondenter har bland annat upplevt kontrollerande beteende, nedvärderande beteende, hot och en del hade upplevt hämndaktioner. Vår undersökning visar på att det bemötande utsatta kvinnor får från professionella samt vilka stöd och hjälpinsatser som kan fås, är betydelsefulla för en kvinna som är utsatt för våld. Respondenterna efterlyser fler lågtröskeltjänster för utsatta kvinnor, lättillgängliga och kostnadsfria tjänster. Bemötandet från professionella kan vara avgörande för en utsatt kvinna för våld. Om den professionella lyssnar, tror på och ser kvinnan, är chansen för att kvinnan blir hjälpt i sin situation större.

Skribenterna som socionomer kommer i framtiden att ha nytta av examensarbetet och den information respondenterna gett oss genom intervjuerna.



Slutligen vill vi rikta ett stort tack till våra respondenter som modigt och öppet berättat om sina erfarenheter och upplevelser om psykiskt våld. Respondenterna har tillsammans med oss hjälpt till att belysa detta ämne och sprida kunskapen om det.

### **15.1 Förslag på framtida forskning**

I vårt examensarbete har vi fokuserat på offrens upplevelser och berättelser. Det kunde vara intressant att höra professionella myndighetspersoner som arbetar med våldsförebyggande arbete samt rättsväsendet, för att fördjupa sig i det förebyggande arbetet samt vilka åtgärder som görs och kunde göras för utsatta kvinnor och hur våld kan och kunde förebyggas och förhindras.

För att kunna stöda och hjälpa utsatta kvinnor för psykiskt våld, skulle det kunna forskas mera i vilka förebyggande insatser som är de mest effektiva, för att skydda och hjälpa de utsatta kvinnorna. Rättsväsendet och myndigheter uppfyller en viktig roll i att förhindra att förövare återfaller i utövandet av våld mot kvinnor. På vilka sätt kan förövares beteenden och attityder förändras? Är besöks- och kontaktförbud tillräckliga åtgärder eller borde förbudet innehålla andra åtgärder, som t.ex. larm eller fotboja, för att vara mer effektivt, förhindra brott mot besöksförbud och ge den utsatta kvinnan mer trygghet? Vilka preventiva åtgärder kan vidtas för att förhindra att våld uppstår i parrelationer?

## **Källförteckning**

Brattberg, G. (2008). *Att hantera det ohanterbara – Om coping*. Stockholm: Elanders digitaltryck.

Caridade, S., Pinheiro, I., Dinis, M. (2020). *Stay or Leave Abusive Dating Relationships: Portuguese Victims' Reasons and Barriers*. Hämtat från <https://www.mdpi.com/2076-0760/9/5/84>

Cullberg Weston, M. (2008). *Från skam till självrespekt*. Stockholm: Natur och kultur.

Ekbrand, H. (2006). *Separationer och mäns våld mot kvinnor*. Hämtat från <https://docplayer.se/6540296-Separationer-och-mans-vald-mot-kvinnor-hans-ekbrand.html>

Eliasson, M. (2000). *Mäns våld mot kvinnor: En kunskapsöversikt om kvinnomisshandel och våldtäkt, dominans och kontroll*. Natur och kultur.

Eriksson, K. (1993). *Möten med lidanden*. Institutionen för vårdvetenskap. Vasa: Samhälls- och vårdvetenskapliga fakulteten Åbo Akademi.

Förbundet för mödra- och skyddshem. (u.å.) *Föreningarna hjälper människor*. Hämtat från <https://ensijaturvakotienliitto.fi/sv/#foreningarna-hjalper-manniskor>

Förenta Nationerna. (1993). *Declaration on the Elimination of Violence against women*. Hämtat från <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>

Grände, J. & Lundberg, L. & Eriksson, M. (2009). *I arbete med våldsutsatta kvinnor*. (Uppl. 1:1) Stockholm: Författarna och Gothia Förlag AB

Heimer, G. & Sandberg, D. (2008). *Våldsutsatta kvinnor - samhällets ansvar*. (Uppl. 2:2) Danmark: Författarna och Studentlitteratur.

Hisasue, T., Kruse, M., Raitanen, J., Paavilainen, E. & Rissanen, P. (2020). *Quality of life, psychological distress and violence among women in close relationships: a population-based study in Finland.* Hämtat från <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-020-00950-6>

Justitieministeriet. (2021). *Programmet för bekämpning av våld mot kvinnor 2020-2023.* Hämtat från [https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/fff73f24-a7ae-4e9b-ad2f-ba0d619ff124/7826ded4-213f-4dc6-b6a3-66971c257e98/JULKAISU\\_20220629060412.pdf](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/fff73f24-a7ae-4e9b-ad2f-ba0d619ff124/7826ded4-213f-4dc6-b6a3-66971c257e98/JULKAISU_20220629060412.pdf)

Kvale, Steinar. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Lund: Studentlitteratur.

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf. (2023). *Kristelefon.* Hämtat från <https://mieli.fi/sv/stod-och-hjalp/kristelefon/>

Naistenlinja. (u.å.) *Tukipalvelut.* Hämtat från <https://naistenlinja.fi/palvelut>

Nollalinja. (u.å.) *Mot våld i nära relationer och våld mot kvinnor.* Hämtat från <https://nollalinja.fi/sv/>

Rikosuhripäivystys. (u.å.) *Tjänsterna.* Hämtat från <https://www.riku.fi/sv/tjansterna/>

Sikström, S., Dahl, M., Lettmann, H., Alexandersson, A., Schwörer, E., Stille, L., Kjell, O., Innes-Ker, Å. & Ngaosuvan, L. (2021). *What you say and what I hear – Investigating differences in the perception of the severity of psychological and physical violence in intimate partner relationships*. Hämtat från

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0255785>

Sinisalo, E., & Moser Hällén, L. (2018). *Våld i nära relationer: Socialt arbete i forskning, teori och praktik*. Stockholm: Liber.

Social- och hälsovårdsministeriet. (u.å.) *Mentalvård*. Hämtat från <https://stm.fi/sv/mentalvardstjanster>

Socialstyrelsen. (2022). *Våld i nära relationer*. Hämtat från <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/vald-och-brott/vald-i-nara-relationer/>

Statistikcentralen. (2019). *Familjevåld och våld i nära relationer*. Hämtat från [https://www.stat.fi/til/rpk/tie\\_sv.html](https://www.stat.fi/til/rpk/tie_sv.html)

Svenska Yle. (2023.) *Finland ett av Europas farligaste länder för kvinnor: "Vårt system har misslyckats"*. Hämtat från <https://svenska.yle.fi/a/7-10030004>

Svenska Yle. (2021.) *Våld i nära relationer har ökat under pandemin – ny stödtjänst i form av en chatt har blivit populär bland unga*. Hämtat från <https://svenska.yle.fi/a/7-10010644>

## Finlands författningssamling

Finlands grundlag 11.06.1999/731. Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/>

Strafflag 19.12.1889/39. Hämtat från <https://www.finlex.fi/sv/>

## Bilaga 1

### Examensarbete

#### Psykiskt våld mot kvinnor i parrelationer

Socionom (YH) Yrkehögskolan Novia

Alexandra Palmgren och Malin Suokas

#### Intervjuformulär till respondenter

Kvinna, ålder: \_\_\_\_\_

1. Vilken ålder var du i när relationen inleddes med den person du blev utsatt för psykiskt våld av och hur länge pågick relationen innan du tog dig ur den?
2. Hur länge tog det innan det psykiska våldet uppenbarade sig? Fanns det förnekelse?
3. Hur tog det psykiska våldet sig i uttryck? (ex. Hot, tvång, manipulation, kontroll, förminskning, kränkning, osv.)
4. Fanns det i relationen annat våld än psykiskt våld? (fysiskt, sexuellt, ekonomiskt...)
5. Hur länge tog det att ta sig ur relationen och på vilket sätt tog du dig ur den?  
Vilka hinder fanns det för att lämna relationen? (Hinder kan ex. vara barn, husdjur, ekonomi, praktiska och materiella saker osv.)
6. Hur har det psykiska våldet påverkat din psykiska hälsa, livskvalitet och livssituation efter att relationen avslutats? (Tillit, självförtroende, självkänsla, skam- och skuldkänslor, självskadebeteende m.fl.)
7. Har du själv sökt eller blivit erbjuden stödinsatser, under tiden du blev utsatt för psykiskt våld eller efteråt? I så fall vilken/vilka? Vilken stödinsats gav dig mest nytta och saknade du stöd?

8. Vilket slags bemötande har du fått från professionella?
9. Vad ska en professionell, t.ex. en socionom, tänka på när de möter en kvinna utsatt för psykiskt våld? Vilka kännetecken bör vi professionella uppmärksamma?
10. Hur har du upplevt bemötandet från till exempel släkt och vänner om du har berättat om det psykiska våldet?
11. När du i efterhand tänker på dina erfarenheter och upplevelser av att ha blivit utsatt för psykiskt våld, kan du se att det hos dig fanns någon viss sårbarhet, inre och yttre faktorer, som påverkade risken för dig att bli utsatt?
12. Vilka copingstrategier hade du för att klara av att vara i relationen medan våldet pågick? (fysiologiska, intellektuella, själsliga, kreativa, emotionella, sociala)
13. Vilka brister anser du finns i det finländska samhället, gällande psykiskt våld mot kvinnor? Vad borde åtgärdas?
14. Hur ser du idag på det psykiska våldet du varit med om? Kan du använda dina upplevelser på något sätt, i stället för att bara känna dåliga känslor kring detta?
15. Vad känns värst för dig, att just du har blivit utsatt för psykiskt våld? Är det känslor du någon gång kan komma över?
16. Finns det något annat utöver detta som du vill berätta, som rör psykiskt våld mot kvinnor, som du anser är viktigt för dig?