

Det farliga men viktiga lyssnandet

av
Hanna Olsson

Hur påverkas man som professionell av att möta våldsutsatta kvinnor, barn och ungdomar? Och då tänker jag inte bara på att som hälso- och sjukvårdspersonal behandla fysiska skador eller att som polis befinna mig i sociala miljöer där våldet förekommer. När jag som psykoterapeut och handledare möter professionella som mött våldsutsatta är lyssnandet min arbetsuppgift. Många som arbetar inom rättssystemet liksom behandlare inom socialtjänsten får dagligen lyssna till berättelser om våld. Kan man påverkas negativt som människa och professionell bara genom att lyssna? Kommer det jag möter i arbetet att påverka mitt privata liv? Och hur kan man hitta strategier för att orka med de tunga inslagen i arbetet?

De viktigaste lärdomarna i livet får man ofta genom egna erfarenheter. Några egna svar på mina inledande frågor fick jag när jag skrev en artikel för drygt tjugo år sedan om mina erfarenheter som prostitutionsutredare. Då såg jag tillbaka på mina år som huvudsekreterare i prostitutionsutredningen mellan åren 1977 och 1980. Frågan för mig när jag skrev artikeln gällde inte bara prostitutionsfrågan utan också hur utredningsarbetet som sådant hade påverkat mitt eget liv. Hade jag inte ställt frågan just så – hur påverkades jag som människa? – hade jag sannolikt inte heller senare varit öppen för att se liknande reaktioner hos professionella jag mött i mitt arbete som handledare.

Under tre år som utredare intervjuade jag ett större antal kvinnor med erfarenhet av prostitution och några köpare, gick igenom rättsmaterial om koppleri och mordutredningar. Tid spelar roll. Tre år är en lång tid, i synnerhet som det inte gick att fly från arbetsuppgifterna genom att växla spår till något annat. Jag tvingades att i ord försöka förmedla och analysera de berättelser jag lyssnat till och ta till mig innebörden av polisens förundersökningsmaterial. Närheten till kvinnorna i intervjuarbetet gjorde det omöjligt att se på prostitutionen som ett intellektuellt problem, det rörde sig om levande människor och deras liv.

När jag tittade i backspeglarna var mina egna reaktioner möjliga att urskilja. Den första tiden kännetecknades av rädsla och nyfikenhet. Det var som att bli medborgare i ett nytt samhälle med okända sociala koder och regler. Men ju längre jag intervjuade ju närmare kom kvinnorna mitt eget liv, det blev allt svårare att förvandla henne till ”den andra”. Och ju närmare hon kom desto tyngre blev arbetet. Lyssnandet gav mig nycklar till förståelse av vägen in i prostitutionen och vad livet där handlade om. Att lyssna till många röster gjorde

det oundvikligt att se mönster i berättelserna, det fanns en både social och psykologisk logik som svarade mot kvinnornas livssituation.

Det var först många år senare som det blev möjligt att se i vilket samhällsrum vi utredde frågan, i vilken tidsanda frågorna ställdes. I viktiga avseenden saknades kunskap om prostitution. Det var bokstavligen ett tomrum från vilket det var fritt att botanisera i historien för att kunna ställa egna frågor. Den politiska tystnaden kring övergrepp mot kvinnor och barn var bedövande liksom kring männens roll som prostitutionsköpare. Geijeraffären var ett tydligt sådant exempel. Det var inte möjligt att offentligt diskutera justitieministerns kontakter med den så kallade bordellmamman i syfte att få köpa kvinnor.

Mörkläggningen av kända fakta kommer att för alltid vara en skamfläck i vår demokrati. Manliga partiledare från vänster till höger stod bokstavligen upp som en man i riksdagsdebatten 1978 och förnekade polisens kunskap om Geijers prostitutionsköp och förklarade att rykten och förtal inte var något att ta på allvar. Men den nya kvinnomedvetenheten som växte fram under 1970-talet gjorde det möjligt att tänka i termer av kön, makt och samhälle för att förstå fenomenet prostitution. Det är inte kvinnorna som köper tillgång till sexualitet, genom historien har det varit en manlig rättighet att ha sexuell tillgång till kvinnor. Det var männens makt som hade bestämt de sociala spelreglerna.

Våldtäktsdebatten i mitten på 1970-talet blev startpunkten för synliggörande av mäns våld mot kvinnor men det dröjde många år innan det fanns en allmän medvetenhet om det stora samhällsproblem våldet mot kvinnor och barn utgör. Därmed fanns det inte heller någon öppenhet inför att förhålla sig till det våld jag mötte som utredare av prostitutionen. När tabu för de ”vanliga” kvinnorna att berätta vad de utsattes för var så starkt varför skulle man bry sig om vad en kvinna som benämndes ”hora” beskrev? Och det var när våldet kom närmare under utredningsarbetet som mina egna psykiska reaktioner av rädsla, uppgivenhet och trötthet blev allt starkare. Kvinnorna berättade om utsatthet under uppväxten, ibland erfarenhet av sexuella övergrepp eller våld i familjen. De hade inte sällan utsatts för våld från köparna. Hallickarnas systematiska våld och utnyttjande liksom mord på kvinnor i prostitutionen läste jag om i polisens förundersökningsmaterial. Efter utredningstiden blev det därför en tvingande uppgift att som föreläsare till omvärlden försöka förmedla det jag hade förstått och lärt mig av kvinnorna om det sociala fenomenet prostitution.

Att bli förstådd

Att känna sig förstådd, att någon bekräftar ens egna erfarenheter är för de flesta människor viktigt. En del i utvecklandet av en professionell hållning ryms inom begreppet ”beprövad erfarenhet”, inte bara min egen utan också andras erfarenhet behövs. Antingen bekräftelsen sker genom en människa eller genom

läsningen av en text vidgas vetandet. Mina erfarenheter och iakttagelser modifieras och fördjupas av andras. Det är i detta växelspel ”beprövad erfarenhet” skapas. Ibland kommer förståelsen från ett helt oväntat håll. För cirka tjugo år sedan läste jag en artikel som gjorde ett djupt intryck på mig. Det var vid läsningen av ”*The maligned investigator of criminal sexuality*” skriven av Lanning och Hazelwood, två lärare vid FBI:s polisutbildning vid Quantico, Virginia i USA jag för första gången förstod att man kunde bli påverkad av och till och med sjuk av att arbeta som utredare inom polisen med sexualbrott. Det var mycket jag kunde känna igen i artikeln. Konflikten i att själv uppfatta och förstå kvinnors utsatthet och samtidigt uppleva det omgivande samhällets likgiltighet och cynism formulerat som förnekande och förlöjligande. Jag kunde som utredare höra högt uppsatta tjänstemän betrakta vårt utredningsarbete som en rolig historia. Artikelförfattarna beskrev en verklighet med en professionell skärpa och saklighet som jag kan sakna i vårt svenska samhälle kring dessa frågor än i dag.

Lanning och Hazelwood skrev om polisiärt arbete i USA på 1980-talet, om sexualbrott inklusive prostitution och pornografi, alltifrån utredning som leder till åtal, till utbildning och forskning inom FBI. De beskriver hur man som professionell polis måste förhålla sig till ett ämne som är negativt laddat och gör jämförelsen med sophämtning. Människor intresserar sig för sina sopor bara den gång de inte plockas bort. Sophämtarna blir ”smutsiga” människor liksom de som professionellt utreder sexualbrott, ”smutsen” smittar verkligt och symboliskt. Speciellt svårt att ta till sig är de brott som begås mot barn – sexuella övergrepp, barnpornografi och barnprostitution, våldtäkt. Samhällets förhållningssätt alltifrån politiker till allmänhet kan sammanfattas i ett enda ord – förnekande! Det är först när någon som står en känslomässigt nära drabbas som man reagerar annorlunda. Synen på förövarna är att de måste vara monster och inte människor som uppträder normalt. De skriver: ”Varje gång en ’samhällets stöttepelare’ arresteras för ett sexualbrott reagerar media som det vore första gången. Det är inte förvånande att ’trevliga’ människor begår sexualbrott. Vad som är förvånande är att människor blir förvånade”.

Just för att ämnet är så laddat krävs det av dem som arbetar med det att de har en professionell hållning. Lanning och Hazelwood beskriver också hur värderingar inom polisen speglar samhällets, det är viktigt polisarbete att utreda mord men utan prestige att arbeta med t ex utredningar om våldtäkt. ”Om barnen är vår viktigaste resurs, är då inte en utredning om övergrepp mot barn eller barnpornografi viktigare än att undersöka rån och manschettbrottslighet?” Det är i motsättningen mellan samhällets förnekande och bristande förståelse å ena sidan och arbetets känslomässiga påfrestningar å andra sidan författarna ser riskerna för dem som arbetar som utredare av sexualbrott.

Okänslighet från arbetskamrater och chefer står i bjärt kontrast till utredarnas

möten med kvinnor och barn som varit utsatta för svåra kroppsliga och psykiska kränkningar. För många går det inte heller att berätta för närstående om innehållet i arbetet. Det är i denna ensamma situation den utredande polisen skadas. Lanning och Hazelwood formulerar riskerna på följande sätt. ”De starka känslomässiga reaktionerna som väcks av materialet och den isolering och de fördomar som utredaren utsätts för kan göra arbetet ”giftigt” psykologiskt och socialt”. Liksom man mäter överexponering för radioaktivt material måste utredaren som en del av en professionell hållning ”mäta” graden av exponering och förhålla sig till egna reaktioner och beteenden både på arbetet och hemma. Utredaren måste vara vaken inför tidiga varningssignaler på överexponering av våld med stressreaktioner som följd.

Forskare inom FBI kategoriserade stressreaktionerna i tre grupper; 1) känslomässiga 2) beteende och 3) fysiska reaktioner. Ofta är det både människans fysiska och mentala förmåga som påverkas, kropp och själ är ett. Allvaret för den som drabbas bestäms av hur djupt, hur mycket och hur länge symtomen förändrar människans vanliga sätt att fungera. De känslomässiga reaktionerna kan variera från apati, oro, irritabilitet till mental utmattning och förnekande. Det kan också finnas symptom som överkänslighet, försvarsinställning och fientlighet mot omvärlden och koncentrationssvårigheter. Känslor av värdelöshet och osäkerhet är vanliga liksom depression. Andra kan reagera med ett ändrat livsmönster, man dricker för mycket, spelar, har många sexuella partners. Ytterligare varningssignaler är sömn- och ätstörningar samt mag- och tarmproblem. Vid svårare stresstillstånd blir man helt enkelt sjuk och förmår inte att arbeta.

Det viktiga med FBI-artikeln är dels den tidiga medvetenheten om de krav som ställs på ett professionellt utfört arbete när det gäller våld mot kvinnor och barn dels förståelsen för vad lyssnandet till brottsoffer kan innebära för den utredande polisens egen fysiska och psykiska hälsa. Tjugo år efter det att FBI-artikeln publicerades finns det idag ett ord för den kunskap man då skrev om – sekundär traumatisering. Den professionelle har inte själv varit utsatt för något trauma men genom att lyssna till vad andra varit utsatta för kan man få reaktioner som liknar det utsatta brottsoffrets. Begreppet används i en intervju i tidskriften Svensk Polis 2008 där en polis berättar om hur hon upplever arbetet som barnutredare. Hon beskriver hur koncentrationen under ett förhör med ett barn kan följas av starka egna känslor av sorg och vrede inför det våld barnet blivit utsatt för. Hennes bild av omvärlden har förändrats och blivit mörkare. För henne finns det inte heller några ”monster” som förövare, den som begår övergrepp mot barnen är ”tränaren, ungdomsledaren, en familjemedlem eller släkting”. I artikeln skildras likartade reaktioner som de poliserna i 1980-talets USA uppvisade.

Frågan om stress i arbetslivet har blivit ett allt viktigare samhällsproblem att förstå och förhålla sig till. Men alltför lite ansträngningar har gjorts för att fokusera på **vad** som kan utlösa stressreaktioner. Jag är övertygad om att våld i alla former oavsett om det är kvinnor eller män som blir offer påverkar både den som utsätts och den som utövar våldet liksom de professionella som måste förhålla sig till det som hänt. Det innebär att anställda inom hälso- och sjukvården, rättsväsendet och socialtjänsten liksom de som arbetar som psykolog och psykoterapeut berörs i mötet med våldsutsatta brottsoffer. Olika professioner har olika roller och ju närmare man kommer den brottsutsattas eget liv och hennes berättande desto djupare påverkas man som yrkesmänniska. Och då i synnerhet när våldet har utövats systematiskt och brutalt i nära relationer och under lång tid.

Kvinnorörelsen, politiker och forskare har under decennier arbetat för att detta våld ska ses som en kriminell handling och bemötas därefter. Omfattningen av och innebörden av det våld män utsätter kvinnor och barn för är dock än idag ett starkt laddat område. Den förändring som har skett betyder att det nu finns ett samhällsansvar som innebär att det ställs nya krav på en rad yrkesutövare som professionellt möter våldsutsatta kvinnor och barn. Det är utifrån min roll som handledare för några av dessa professionella inom den sociala sektorn som jag har fått den kunskap jag nu kommer att beskriva. De har i huvudsak arbetat med kvinnor (med eller utan barn) som levt i heterosexuella relationer och utsatts för olika former av fysiskt, psykiskt, sexuellt och ekonomiskt våld. Beskrivningen innebär självklart inte att alla professionella reagerar exakt lika i sitt arbete att möta brottsoffer. Svaret på frågan hur man upplever sitt arbete kommer att ha lika många svar som de individer man frågar, vilket inte hindrar att man också kan urskilja likartade reaktionsmönster.

Våldet och makten

Grundläggande för att förstå våldets innebörd är att se det som en makthandling, genom att utsätta någon för våld tar jag mig rätten att våldföra mig mot en annan människa. Våldet förändrar den inbördes relationen mellan två parter både i ögonblicket våldet utövas och därefter. Från den stunden det har skett vet man att det kan inträffa igen. Att ha en personlig relation till den som begår en våldshandling är dubbelt traumatiskt, dels att utsättas för det faktiska våldet dels att förhålla sig till att det är en nära person som begår brottet. Det är därför också sällsynt att den som utsätts initialt ser det som ett brott, närheten till förövaren gör att våldshandlingarna tolkas på ett mildrande sätt, förringas och förnekas.

Det är i denna dubbelhet man måste förstå den bindning som kan uppstå mellan kvinnan och mannen (detta gäller också i samkönade våldsrelationer). Carin Holmberg och Viveka Enander har i sin bok *Varför går hon?* på ett utmärkt sätt

beskrivit de komplexa känslor som binder kvinnan, något som också andra forskare har beskrivit. De talar om det traumatiska bandet där hennes olika känslor av kärlek, rädsla, hat, medlidande, skuld och hopp tvinnas samman. Inte minst medlidandet med mannen kan bli en kraftfull känsla som binder kvinnan. Den förlösande vreden mot den faktiska kränkningen är oftast förenad med fara, det är skräcken för den fysiska och psykiska övermakten som håller kvinnan fången. Han har ju redan visat sin farlighet. Mannens kontroll och isolering av kvinnan förminskar hennes värld som krymper och beroendet till honom ökar. Samtidigt lever hoppet om att mannen skall ändra sig, visa den kärleksfulla sidan mot henne som inte sällan var inledningen på relationen. I kvinnan lever därför två krafter, en som anpassar sig för att överleva och en som motsätter sig övergrepp och våld. Stor betydelse har självklart om kvinnan är mamma och i vilken grad hon har förmåga att skydda sina barn liksom det sociala nätverk hon har runt omkring sig.

Ordet ambivalens är därför ett nyckelord i förståelsen av våld i nära relationer. Kvinnan har bokstavligen två jag inom sig. Dels ett jag som har internaliserat mannens världsbild, hon bär den skuld och skam som borde vara hans, och samtidigt ett jag som kräver upprättelse. I denna dubbelhet kämpar kvinnan med uppbrottet från mannen. Att bli utsatt för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld innebär att bli berövad sig själv - frångången självkänsla, självförtroende, värde som människa.

Den internaliserade förövaren

Det viktigaste som den som möter en kvinna som varit utsatt för våld måste bära med sig är just detta; den kvinna hon möter är frångången sig själv. Ibland årtal av brutal misshandel har på ett avgörande sätt stulit värdefullt liv. Men man möter också en kvinna som har överlevt och befinner sig i en kaotisk livssituation. I ett akut krisläge är det mycket som inte fungerar - boende, ekonomi, sömn, omhändertagande av barnen, inte sällan är polis och socialtjänst inkopplade. I det omedelbara krisläget är därför det viktigaste att skapa någon form av basal ordning innan man kan föra några samtal om det kvinnan upplevt.

Två väsentliga aspekter av lyssnande är det som både möjliggör hjälpanalet och utgör riskmomenten för den som lyssnar; empati och härbärgerande av känslor. Empati är en grundläggande mänsklig förmåga med vilken vi intellektuellt och känslomässigt lever oss in i en annan människas livssituation. I vårt inre föreställer vi oss den andras liv och ser livet utifrån hennes värderingar, uppfattningar och upplevelser. Detta är ett mycket krävande och tyst arbete som kräver hög grad av koncentration och närvaro. Och det märkliga är faktiskt att den tysta närvaron "hörs" – den som berättar uppfattar och bedömer den andres intresse och engagemang utifrån förmågan att lyssna tillräckligt väl för att kunna ställa adekvata följdfrågor. I upplevelsen av att vara förstodd orkar hon fortsätta

att berätta. I lyssnandet är det också mycket viktigt att man ställer sig på den utsattas sida – det är därifrån hennes självkänsla kan växa. Som lyssnare måste man ständigt markera att det inte är legitimt att utöva fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld mot någon.

När kvinnan varit utsatt för våld innebär det ofta att hon bär på starka, ”psykiskt låsta”, traumatiska reaktioner. Det hon utsattes för var chockartat och det var omöjligt att fullt ut uppleva smärtan och lidandet när det hände. Det våld hon varit med om har i viss mening blivit överkligt. Hon berättar som om det gällde någon annan. Men i ett skyddat rum där någon är beredd att lyssna kan känslorna som är bundna till händelsen uttryckas. Det är oftast först då som kvinnan kan binda samman det som hänt med sig själv – det är jag som har varit med om detta.

Mannens förklaringar och uppfattningar av det våld som utövats har delvis också blivit kvinnans. Männen osynliggör, normaliserar och bagatelliserar sina handlingar och förlägger skuld och skam på kvinnan. Mannens verklighetsuppfattning sitter delvis i hennes huvud. I rummet under samtalen finns det därför tre personer, kvinnan, behandlaren och osynligt förövaren. I berättandet för en tredje person om de allra smärtsammaste minnena kan kvinnan frigöra sig från den internaliserade förövaren, den falska självbild som skapades under våldsprocessen. Hon kan frigöra sig från förövarens grepp, det är någon som har utsatt henne, det är inte hennes skuld att detta har hänt, skammen är våldsverkarens.

Men i detta mycket konkreta berättande är det socialarbetaren, psykologen, terapeuten som lyssnar och bär. I rummet är man bokstavligen med om stryptagen, sparkarna, knytnävarna mot ansiktet, våldtäkterna, de grova orden. I lyssnandet följer man kvinnan i hennes berättelse och upplever hennes smärta. Hon bär kanske inte längre några fysiska spår efter våldet, de sitter nu i hennes psyke. Men för den som lyssnar får också berättelsen en betydelse, man kanske inte själv utsatts för våld men vet nu vad andra kvinnor kan utsättas för. Den abstrakta diskussionen om våld mot kvinnor får en personlig innebörd.

Att befinna sig i ett krisläge innebär ofta att kvinnan befinner sig under ett konstant känslotryck av ångest och psykisk oro och därmed också svårigheten att bära sig själv. Det finns inget lugn som möjliggör tänkande och överblick. Känslorna lever i rummet högst påtagligt och det gäller för behandlaren att professionellt hårbärgera den känslomässiga situationen, något som ställer stora krav. Inlevelsen möjliggör att man kan leva sig in i den andres liv, samtidigt som man inte får låta den andras känslor ta över i ens eget inre. Gränsen där man skyddar sig själv är mycket viktig. Alla känslor kan ”smitta” och om den som lyssnar blir en del av vanmakten och uppgivenheten finns det ingen existentiell

väg att gå, livsvägarna stängs. I en krissituation där kvinnan under lång tid levt under omänskliga förhållanden är det lätt att förstå hennes totala misstro inför framtiden. Att stå ut med att inte ge råd, utan faktiskt bara närvara i lyssnandet till det svåra kan vara mycket tungt. ”Smittas” man av känslan av vanmakt kan man inte bära hoppet om en möjlig förändring.

Ny på arbetet

Holmberg och Enander citerar i sin bok Sandra Lee Bartky som i en artikel har skrivit om ”den ontologiska chocken”. ”Med begreppet den ontologiska chocken avser hon att fånga in det som drabbar kvinnor när de läser och tar till sig kunskap om mäns samhällsliga makt och dess konsekvenser. Den drabbade tvingas omvärdera det hon tidigare trott på: hela samhället, kulturen och allt hon tidigare lärt sig, sig själv och sina värderingar och självklart även sina närstående”. Jag menar att när kvinnor för första gången professionellt möter andra kvinnor utsatta för våld genomgår de flesta just en ”ontologisk chock” – man ifrågasätter grundläggande både sig själv och samhället. Upplevelsen är desto starkare som det inte handlar om att läsa om våld utan om att lyssna till de som varit utsatta.

Vi lever i retoriken om jämställdheten mellan könen och att själv höra på det barn och kvinnor har upplevt är en påminnelse om motsatsen. Upplevelsen av brutalt förtryck kommer nära in på huden och gör det svårt att separera det privata livet från arbetet. Starka känslor av sorg och vrede väcks när man själv kommer nära andras svåra erfarenheter och inte kan skydda sig genom en yrkesroll som bygger på distans och byråkrati. Kvinnans känslor av misstro mot att ta emot hjälp och ibland förnekande av brotten kan bli svårt att hantera, liksom hennes ambivalens inför förövaren.

I inlevelsen med den man möter finns det riskmoment. Det kan vara svårt att tillåta sig att leva ett bra eget liv när man samtidigt möter någon som haft det mycket svårt. Skuld-känslor kan bidra till en ”överidentifikation” med den man möter, man blir upptagen av att på olika sätt gå den andra till mötes utan att sätta upp gränser för vad som är rimligt för en själv i den yrkesuppgift man har. Den motsatta hållningen – ”underidentifikation” – betyder att man håller distans, och inte låter den andras liv beröra en. Man gör inte det som är professionellt rimligt och rationaliserar sina egna yrkesmässiga tillkortakommanden. Att hitta en egen inre balans i förhållande till dem man arbetar med tar tid och de viktigaste bundsförvanterna i den processen blir de mer erfarna arbetskamraterna. De har varit med längre och kan både känna igen och förstå de yngre kollegernas reaktioner och därigenom stödja dem.

Den samlade tyngden

Ju längre man arbetar med våldsutsatta brottsoffer desto större och djupare kunskaper får man om hur en människa påverkas av att utsättas för fysiska och

psykiska kränkningar. Det aktualiserar för de flesta frågor om ont och gott, hur det är möjligt att åstadkomma så mycket lidande för andra. Gärningsmännens handlingar är ständigt närvarande. Kvinnan bär sin individuella livshistoria men behandlaren kommer att bära de mångas berättelser. Omärkligt kan ens egen livssyn förändras. Att lyssna till grymma och onda handlingar blir till en vardaglig erfarenhet som ibland sträcker sig över flera år. Därmed blir också våldet mot kvinnor och barn tydligt som samhällsproblem. Liksom fångvaktaren kommer att präglas av livet i fängelset kommer de som professionellt arbetar med våldsutsatta kvinnor och barn att psykiskt dela en stor grupps svåra erfarenheter.

Gudrun Nordborg skriver i boken *Våldsutsatta kvinnor – samhällets ansvar* om begreppet ”normalisering” och syftar då på att våldet successivt kan komma att uppfattas som ett normalt inslag i vardagen för båda parter i en relation som präglas av våld. Kvinnan och mannen utvecklar var sin strategi. Han använder våldet för att få kontroll över kvinnan, hans känsla av makt och manlighet förstärks. För kvinnan handlar det om reducering av makt och anpassning till hans önsknings för att minska eller få slut på våldet. Man skulle kunna använda begreppet normalisering i en liknande betydelse för de professionella, man vänjer sig vid att lyssna till berättelser om våld, kränkningar och grymhet, det blir en normal del av vardagen. Ju längre man arbetar med våldsutsatta desto ”onormalare” blir därmed upplevelsen av världen, det svarta perspektivet kan bli förhärskande. Den delen av livet som handlar om fungerande relationer, kärlek, glädje förskjuts och man kan tappa balansen både i förhållande till det egna livet och till omvärlden.

De som arbetar specifikt med våldsutsatta kvinnor kan utveckla en stor förståelse och kunnighet och utgör därmed en kraftfull hävstång i en kritisk livssituation. Man förstår värdet av professionellt relevanta insatser och ett bra bemötande. I den närmaste arbetsmiljön där man delar samma kunskapsram och förhållningssätt kan man få stöd och uppmuntran från arbetskamrater men inte sällan uppstår konflikter gentemot andra professionella med mindre erfarenhet eller förmåga att bemöta brottsoffer. Då kan man in på skinnet få känna av den brist på lyssnande, respekt och adekvat bemötande våldsutsatta kvinnor kan uppleva i mötet med myndigheter och rättsväsendet. De människor som de kunde förvänta sig hjälp ifrån förstärker utsattheten. När klienten kränks av andra professionella måste man kunna försvara sin klients intressen utan att det uppstår allvarliga låsningar i samarbetet.

De här antydda situationerna och många därutöver kräver mycket av de professionella som över längre tid kommer att lyssna till våldsutsatta. Den viktiga frågan blir därför – hur skall jag förhålla mig till mitt arbete för att orka

fortsätta med det som jag upplever meningsfullt och viktigt både för mig och de jag arbetar för?

Att lyssna till sig själv

Hur mår du? Hur har du det? Hur är läget? Vardagliga hälsningsfraser som vi dagligen använder, ibland utan att invänta svaret på frågan. Och oftast förväntar sig inte heller den som frågar ett ingående svar. Men frågan behöver inte bara ställas till andra, den kan också ställas till mig själv. Denna blick inåt, en ständigt vaksam självreflektion är en viktig förutsättning för att kunna upptäcka varningssignaler inför att den egna psykiska och fysiska hälsan påverkas. Denna inre vaksamhet är oftast något som försummas i yrkesutbildningar, att lära sig att ta hand om sig själv lika aktivt som den jag möter är inte en självklarhet. Hur kan man då träna den inre blicken för att bli vaksam kring det egna måendet?

Erich Fromm har i boken *Kärlekens konst* funderat över samma fråga när han skriver om förmågan att träna sin koncentration. Han jämför den inre vaksamheten med bilkörning där bilföraren som en självklarhet är uppmärksam på bilen, vägen och den omgivande trafiken; ändå tänker han inte medvetet på alla dessa faktorer. Koncentrationen ligger på bilkörningen och bilföraren tänker inte aktivt på de omgivande faktorerna, avspänt vaken kör han sin bil. Bilden av bilföraren menar Fromm är vi själva i mötet med andra. Vi kan öka vår förmåga att registrera inåt hur olika saker påverkar oss i vardagen, bli känsligare för hur omvärlden påverkar oss och därmed också mera lyhörda för vad som påverkar oss och våra egna behov. Genom att lyssna på den inre rösten kan vi få svar på varför negativa reaktioner uppstår. Och med en ökad känslighet inför egna reaktioner kan man ta varningssignaler om ökad stress på allvar.

Stress kan yttra sig på många sätt. En ingång till att reflektera över egen erfarenhet kan vara att utgå från den indelning som presenterades i FBI-artikeln; känslor, beteende och fysiska reaktioner. Har mitt mående förändrats? Vilka känslor dominerar i min vardag? Är det ofta som jag känner mig irriterad eller arg? Eller är jag för det mesta nedstämd eller till och med deprimerad? Har mitt livsmönster ändrats utan att jag märkt det – har jag börjat ”självmedicinera” med sömnmedel och/eller alkohol? Har mina sömn- och matvanor förändrats? I en skrift från Vetenskapsrådet *Jäktad, pressad – utbränd* sammanfattar forskare sina resultat. Alexander Perski beskriver stressreaktioner utifrån kognitiva eller kroppsliga symtom.

”Till de kognitiva symtomen hör;

- Allvarliga minnesstörningar
- Koncentrationsproblem
- Svårt att ta in flera intryck samtidigt
- Låg stresstolerans
- Perceptionsstörningar ”tunnelseende”

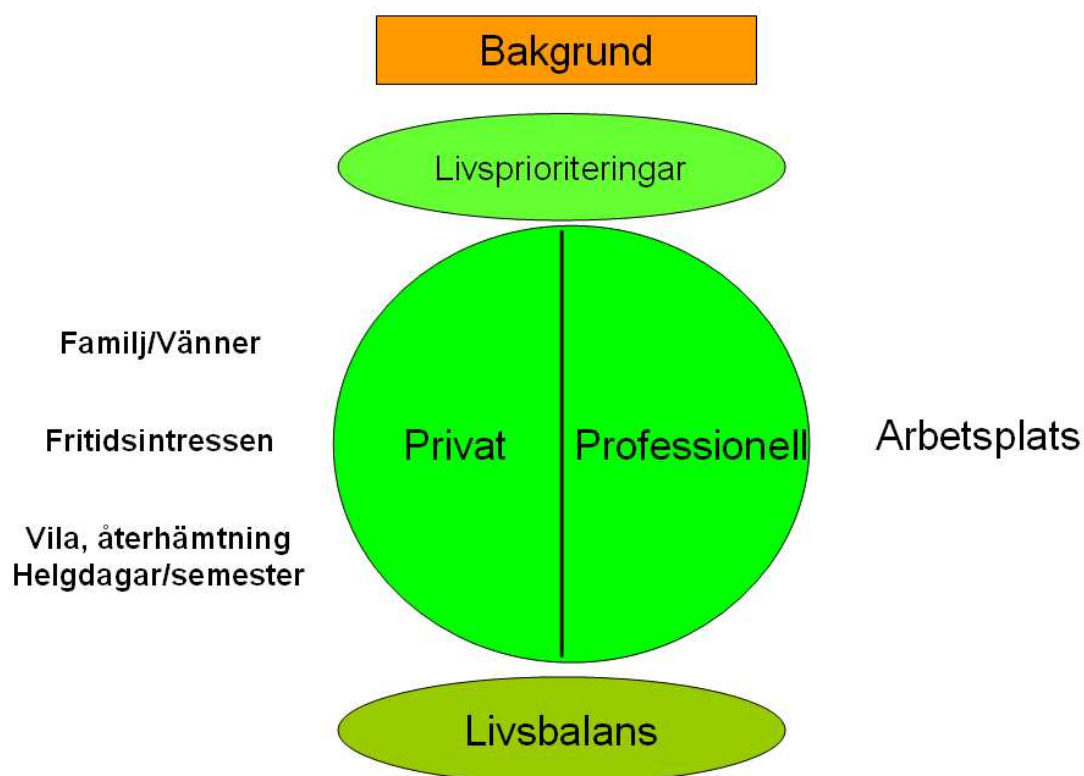
- Överkänslighet för ljud eller ljus

Till de kroppsliga symtomen räknar han;

- Trötthet och/eller utmattning
- Allvarliga sömnstörningar
- Ökad smärtekänslighet – fibromyalgi
- Infektionskänslighet
- Muskelspänningar
- Symtom från mage och hjärt-kärlsystemet
- Yrsel”

Kropp och själ befinner sig inte längre i ett fungerande samspel. Man skulle kunna sammanfatta stressens olika uttryck med att människan har kommit i obalans fysiskt och psykiskt. Det gäller att återfå balans och fungerande livsrytm.

Ett sätt att börja lyssna till sig själv är att utifrån nedanstående tankefigur fundera över sitt liv.



Med bilden ovan som utgångspunkt kan man ställa den övergripande frågan om det finns den balans mellan privatliv och arbetsliv som jag önskar, har jag gjort rätt prioriteringar i mitt liv? Ett rikt privat liv betyder att jag får näring i

relationer som bygger på kärlek och tillit vilket är våldets motsats. Natur, djur, kultur, sport, resor mm – människor ger olika svar på vad som är viktigt i livet. Tar jobbet för stor plats medan familj, vänner och alla andra intressen får stryka på foten? Eller har jag för få utmaningar professionellt som får mig att växa som människa i mitt yrke? Får det som är riktigt viktigt för mig utrymme i mitt liv eller känns livet alltmera tomt?

Frågan jag ställer till mig själv måste kopplas till rätt sammanhang för att det skall gå att hitta en lösning. Är jag trött för att jag är småbarnsförälder och sover för lite eller för att jag har för stor arbetsbörda? Känner jag mig nedstämd för att min relation till min livspartner förändrats och ger mig för lite stimulans eller för att jag tänker på den klient vars liv är hotat? Är jag ständigt irriterad för att min gamla mammas krav aldrig tar slut eller för att min chefs tillkortakommanden går mig på nerverna? Eller är svaren på frågorna både och, både i jobbet och privat kan det finnas problem som tär.

Raden av frågor tydliggör att det inte går att dra en linje mellan en privat och en professionell människa. Men för att kunna skydda den privata människan från yrkesmässiga påfrestningar är det viktigt att ständigt arbeta med gränsen, att göra strecket i tankefiguren mellan det privata och professionella livet tydligt för sig själv. Jobbet får inte bli hela livet, då är det risk att livskraften dräneras och då kommer också yrkeslivet efterhand att tappa sin mening. Det gäller att skapa balans på jobbet så att jag har ork för det egna livet.

Struktur för att kunna möta kaos

När man möter människor som blivit våldsutsatta befinner sig den andra i kris, det är ofta mycket som inte fungerar och det kan vara båda ekonomiska, sociala och psykologiska insatser som krävs. För att klara av sin professionella roll måste man ständigt vara medveten om vad det är i min yrkesroll jag skall ge den andra människan. I förhållande till vad som behövs kan man uppleva sin egen insats som obetydlig, men det är viktigt att hålla fokus på den egna uppgiften och göra den bra. En stor fara för alla som skall hjälpa en annan människa är den omnipotenta hjälparollen. Den andra kan i ett krisläge både medvetet och omedvetet kräva det omöjliga – allt skall ställas till rätta genom att någon annan ingriper. Det farliga blir om jag som professionell själv bär på en sådan föreställning – att ständigt vara den som skall tjäna andra och inte inser gränserna för min uppgift. Adekvat hjälp innebär att utveckla ett professionellt förhållningssätt som bidrar till att den andra blir kapabel att lösa sina egna livsproblem. Detta är en konst som yrkesverksamma ständigt måste utveckla. Ett verktyg kan vara sinnesrobönen.

Jag har ingen erfarenhet av missbruksvård eller närmare kunskap om Anonyma Alkoholisters (AA) verksamhet. Men i Larsåke W Perssons bok *En liten bok om*

sinnesrobönen har han skrivit om börens tillkomst och användning. De har en bön som är grundsten för AA. ”Gud, ge min sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.” Oavsett om man har något förhållande till Gud eller inte fångar bönen med sina få rader essensen i det som både mänskligt och yrkesmässigt är svårt, avgränsningen som är viktig för att orka göra den insats som krävs av mig just där och då, varken för lite eller för mycket. Att se till hela situationen för att bedöma min insats, fullgöra den del jag ansvarar för och vara nöjd med det.

De som har chefs- och ledningsansvar har ett övergripande ansvar för att göra analyser av arbetsinsatser och innehåll på olika nivåer. En grundregel för all organisation av arbetet är att den som utför ett krävande arbete aldrig lämnas ensam. Den som är ny på jobbet borde alltid få en introduktionsperiod och ha en mentor att kunna återkoppla till. Men all personal skall genom formella strukturer och informella sammanhang få stöd från chefer och arbetskamrater. Kvalificerad handledning borde vara en självklarhet, en utomstående person som inte är knuten till arbetsplatsen får bli den punkt där man återhämtar sig och får perspektiv på sina arbetsuppgifter.

Vikten av struktur på arbetsplatsen kan inte nog understrykas. Det är den mentala korsett som gör det möjligt att möta och hålla i det kaos som brottsoffer bär inom sig. Struktur innebär en tankemässig ordning där man har tydliga ramar för hur arbetet skall fungera. Ramar betyder att syfte, tid, plats, ansvar blir tydliga för varje anställd vad gäller arbetsuppgifter, gemensamma möten, internt och externt samarbete med mera. Denna tydlighet på krav och förväntningar i den professionella rollen blir grunden för den gemensamma karta man ritat tillsammans. Har alla en klar bild av vad som förväntas blir det också möjligt att ständigt ompröva om kartan fungerar bra eller inte. Här några enkla råd på vägen:

- **Glöm inte att skratta**
- **Självreflektion (kropp och själ)**
- **Var aldrig ensam – kräv stöd!**
- **Fika regelbundet – dina arbetskamrater är din viktigaste stödgrupp.**
- **Utveckla struktur tillsammans med chef och arbetskamrater**
- **Tydlig egen målformulering**
- **Skapa överblick**
- **Tydlig början av arbetsveckan och varje arbetsdag**
- **Tydligt slut av arbetsveckan**
- **Kontinuerlig utvärdering (tillsammans med andra)**
- **Glöm inte att synliggöra allt det positiva du själv och andra gör**

Litteraturförteckning

Carlsson Sanz, Sören, Lennart Boström, Magnus Lindgren, Elisabeth Gauffin, Liselotte Jirebeck, Pähr Larsson, Sebastian Törnfeldt, Håkan Borg, *Storstadsvåld, En undersökning vid Södersjukhusets akutmottagning*, Södersjukhuset, 2000.

Fromm, Erich, *Kärlekens konst*, Natur och kultur, 1956.

Gates, Donna M, Gordon L. Gillespie, *Secondary Traumatic Stress in Nurses Who Care for Traumatized Women*, JOGNN 2008; Vol 37, Issue 2, 2008.

Grände, Josefin och Roks, *Att möta våldsutsatta kvinnor, Handbok för bemötande och samtal*, Ekoreklam, 2008.

Heimer, Gun, David Sandberg, *Våldsutsatta kvinnor – samhällets ansvar*, 2:a upplagan, Studentlitteratur, 2008.

Holmberg, Carin, Viveka Enander, *Varför går hon? Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocess*, Kabusa böcker, 2004.

Hot och våld i samhället: Tidskriften Vård, nr 1. mars, 2002.

Jäktad, pressad – utbränd?, Källa nummer 52, Erlanders Gummessons, 2002.

Lanning, Kenneth V, M.S. och Robert R. Hazelwood, M.S. *The maligned investigator of criminal sexuality*, FBI Law Enforcement Bulletin, 1988

Läkaren och brottsoffret, Sjukvårdens roll i omhändertagandet: Brottsofferjourernas Riksförbund, Svenska Läkarsällskapet och Sveriges läkarförbund, 1998.

Olsson, Hanna, *Det svåra sökandet efter kunskap eller Vem är jag och vem är den andra?*, En kompanjonbok till Forskningsetik och perspektivval, Studentlitteratur, 2004.

Olsson, Hanna, *Från manlig rättighet till lagbrott: Prostitutionsfrågan i Sverige under 30 år*, Kvinnovetenskaplig tidskrift 4/06, 2006

Persson, Larsåke W, *En liten bok om sinnesro bönen*, Égalité, Upptakt, 1997.

Reportage Sekundär traumatisering, Svensk Polis, nummer 3, mars 2008.

Rothschild, Babette with Marjorie Rand, *The Psychophysiology of Compassion Fatigue and Vicarious Trauma, Help for the Helper, Self-Care Strategies for Managing Burnout and Stress*, W. W. Norton & Company, 2006.

Svensson, Gert, *Spardirektiv drabbar utsatta barn*, Dagens Nyheter, Torsdag 11 september 2008.