

Kropp och själ bakom stängda dörrar

- En kvalitativ studie om fysisk aktivitet hos
kvinnor i skyddat boende

Jenny Högberg

IDROTTSHÖGSKOLAN
I STOCKHOLM
Examensarbete 94:2005
Hälsopedagogutbildningen 2002-2005
Handledare: Agneta Sunder och Jesper Fundberg

Body and soul behind closed doors

- A qualitative study of physical activity among
women living in a shelter

Jenny Högberg

STOCKHOLM UNIVERSITY COLLEGE
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Graduate essay 94:2005

Program for Sports Science and Health Science 2002-2005

Supervisors: Agneta Sunder and Jesper Fundberg

EXAMENSARBETE (10 P)
VID HÄLSOPEDAGOGUTBILDNINGEN
PÅ IDROTTHÖGSKOLAN I STOCKHOLM

Kropp och själ bakom stängda dörrar

- En kvalitativ studie om fysisk aktivitet hos kvinnor i skyddat boende

Jenny Högberg

Handledare: Agneta Sunder och Jesper Fundberg

Abstract

Aims

The aim of this study was to conclude whether women living and staff working in a women's shelter feel experience a need of physical activity in the shelter and also what thoughts women living and staff working in the shelter have regarding possible access to physical activity. Following questions were addressed: Does women living and staff working in the shelter experience that there is a need of physical activity in the shelter? What does women living, and staff working, in the shelter think about the physical activity conducted in the shelter? Why does the women living in the shelter choose to participate in the physical activity? Are there any connections between symptoms which battered women can suffer from and symptoms which scientific studies say can be reduced by physical activity?

Methods

The study is based on five interviews in order to understand and illustrate how women living in a shelter relate to physical activity. The answers from the interviews has been correlated to scientific results and other literature in the area. Literature studies have also derived background information as well as a deeper knowledge regarding in what way violence against women affect the abused woman.

Results

The results show a need for physical activity at the women's shelter where this study was conducted. There were mainly three re-occurring subjects in the interviews: community, occupying and independence. The shelter-living women considered it to be a good thing to exercise together. The physical activity made them feel better both physically and in spirit, mainly because it is a social activity and where not only the shelter-living women participate but also the working staff. The voluntary aspect were also positive since compulsory activities often are experienced as bothersome. There was also a correlation between the symptoms mentioned by the shelter-living women in the interviews and symptoms which, according to scientific studies, can be reduced by physical activity.

Conclusion

This study shows that the women living and the staff working in the shelter experience a need of physical activity within the shelter. It also shows that the staff believes this to be a good complement to the existing activities in the shelter. There are in other words a need of physical activity in women shelter's.

Sammanfattning

Syfte

Syftet med denna uppsats var att ta reda på huruvida boendekvinnor och personal på en kvinnojour med skyddat boende upplever att det finns ett behov av fysisk aktivitet på kvinnojouren samt vad boendekvinnor och personal anser om att ha tillgång till fysisk aktivitet som en del av verksamheten. Följande frågeställningar användes: Upplever boendekvinnor och personal att det finns ett behov av fysisk aktivitet på en kvinnojour med skyddat boende? Vad anser boendekvinnor och personal om den fysiska aktiviteten som bedrivs på jouren? Varför väljer boendekvinnorna att delta i den fysiska aktiviteten? Finns det något samband mellan symptom som kan drabba våldsutsatta kvinnor och symptom som enligt forskning kan dämpas genom fysisk aktivitet?

Metod

Studien är baserad på fem intervjuer för att på detta sätt kunna komma underfund med samt belysa hur kvinnor i skyddat boende relaterar till fysiskt aktivitet. Svaren från intervjuerna har sedan korrelerats till forskningsresultat och annan litteratur på området. Litteraturstudier har även bedrivits för att få både bakgrundsinformation samt ökad kunskap om på vilket sätt kvinnomisshandel påverkar den utsatta kvinnan.

Resultat

Resultaten visade att det fanns ett behov av fysisk aktivitet på kvinnojouren där studien bedrevs. Det var främst tre ämnen som återkom i intervjuerna: gemenskap, sysselsättning och självständighet. Boendekvinnorna ansåg att det är bra att få träna tillsammans eftersom träningen får dem att må bättre både kroppsligt och själsligt, främst då det är en social aktivitet, som även inkluderar personal. De flesta var också positiva till att träningen är frivillig eftersom tvång ofta upplevs som jobbigt. Det finns även en korrelation mellan de symptom som boendekvinnorna i studien beskriver och symptom som, enligt forskningsstudier, kan dämpas med hjälp av fysisk aktivitet.

Slutsats

Denna studie visar att boendekvinnor och personal anser att det finns ett behov av fysisk aktivitet på kvinnojouren. Den visar även att personalen anser detta vara en bra form av komplettering till den övriga verksamheten. Sammanfattningsvis finns det ett behov av fysisk aktivitet på en kvinnojour med skyddat boende.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	6
1. INTRODUKTION	7
<i>1.1 Inledning</i>	8
<i>1.2 Syfte och frågeställningar</i>	9
<i>1.3 Bakgrund</i>	9
1.3.1 Definition av begrepp	9
1.3.2 Kvinnomisshandel – vanligare än man tror!	11
1.3.2.1 Våldet – ett hot mot kvinnans hälsa	12
1.3.2.2 Varför stannar hon kvar?.....	14
1.3.2.3 Att lämna ett misshandelsförhållande	15
1.3.3 Kvinnojourer	16
1.3.4 Fysisk aktivitet på jouten	17
1.3.5 Psykologiska effekter av fysisk aktivitet	18
1.3.6 Teori	19
1.3.6.1 KASAM - en känsla av sammanhang	19
2. METOD	21
<i>2.1 Val av metod</i>	21
<i>2.2 Litteratursökning</i>	21
<i>2.2 Urval och avgränsning</i>	21
<i>2.3 Intervjupersoner</i>	22
<i>2.4 Genomförande av intervjuer</i>	22
<i>2.5 Genomgång av intervjustrategier</i>	22
3. RESULTAT OCH DISKUSSION	23
3.1 Intervjuer	23
3.1.1 Samtal med Lisa	23
3.1.2 Samtal med Anna	25
3.1.3 Samtal med Sara	26
3.1.4 Samtal med Veronica	28
3.1.5 Samtal med Maria och Ylva	30
3.2 Analys	32
3.2.1 Symtom hos kvinnor som söker sig till kvinnojourer	32
3.2.2 Fysisk aktivitet - bra för kropp och själ!	34
3.2.3 Tre grundpelare	35

3.2.3.1 Gemenskap, sysselsättning och självständighet	35
4. AVSLUTANDE DISKUSSION	38
4.1 Slutsats	40
4.2 Förslag till fortsatt forskning	41
KÄLLFÖRTECKNING	42
<i>Muntliga källor</i>	<i>42</i>
<i>Tryckta källor</i>	<i>42</i>
<i>Elektroniska källor</i>	<i>43</i>
Bilaga 1: Intervjufrågor till boendekvinnor	45
Bilaga 2: Intervjufrågor till personal	46
Bilaga 3: Käll- och litteratursökning	47

FÖRORD

Jag vill börja med att tacka alla ni modiga och starka kvinnor som valde att ställa upp i denna studie. Utan er hade jag inte haft möjligheten att skriva denna uppsats och jag är därför oerhört tacksam för att ni tog er den tiden. Jag vill även passa på att tacka mina två handledare Agneta Sunder och Jesper Fundberg som har varit till stor hjälp i mitt arbete med denna uppsats. Till sist vill jag tacka mina stöttelelare här i livet: Min familj. Tack!

Denna studie har skrivits som en examensuppsats på C-nivå på Hälso pedagogutbildningen vid Idrottshögskolan i Stockholm. Arbetet med denna uppsats har varit en lärorik och mycket utvecklande tid för mig som person och medmänniska. Jag har fått den unika möjligheten att träffa och arbeta med kvinnor som bor bakom stängda dörrar och har därför även fått chansen att lära känna dessa underbara människor. För mig har det varit mycket givande att få ta del av en miljö som för mig till en början var helt främmande. Nya erfarenheter och kunskaper jag samlat på mig under min resa har därmed breddat mitt perspektiv på livet och dess innebörd i stort.

Jenny Högberg

Stockholm juli 2005

1. INTRODUKTION

Undran

Där jag ligger på golvet
Och ser Dina fötter avlägsna sig
undrar jag,
ska jag resa mig?
Törs jag?
Eller är det här du vill ha mig,
Hopkrupen i fosterställning,
Blödande,
kuvad,
för att åter känna Dig som en man

Jaget finns inte längre,
Består bara av en blodig,
Smärtfylld kropp.
Själén har malts sönder
Av Dina förnedrande ord
om min kropp, mina tankar, mina handlingar.
Viljan är för längesedan utplånad.
Så jag ligger kvar.
Jag orkar inget annat.
Allt medan livet sakta rinner bort
och bildar röda fläckar på golvet.

Ovanstående dikt är skriven av en kvinna som tidigare i sitt liv blivit misshandlad av sin man.¹

¹ Carita Sandqvist [sammanställd av:], *Morgondagens regnbåge*, (Lund, KFS, 2001) s 10

1.1 Inledning

Har du någonsin tänkt på hur det skulle vara att sitta oskyldigt dömd i fängelse? Att bli berövad din frihet och därmed tvingas leva isolerad utan möjligheten att få träffa varken familj eller vänner när du vill? Varje år lever tusentals svenska kvinnor i skyddat boende för att undkomma våldsamma partners eller familjemedlemmar. För att kunna överleva tvingas de lämna sina hem och gömma sig, och därmed leva isolerade, från omvärlden på kvinnojouren. Dessa kvinnor lever bakom stängda dörrar i hopp om att en dag få bli fria från sina plågoandar.

Dagens läkare kan skriva ut fysisk aktivitet på recept till sina patienter, så kallat FaR. Med detta menas att fysisk aktivitet används i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling vid en rad olika hälsoproblem för att öka hälsan hos individen.² Idag vet man att psykiska trauman, liksom negativ stress och fysisk inaktivitet kan leda till en försämrad hälsa såsom exempelvis depression, vilket i sin tur kan lindras med hjälp av fysisk aktivitet.³ Skulle fysisk aktivitet även kunna användas som kompletterande behandling för våldsutsatta kvinnor i ett skyddat boende där möjligheterna att gå ut och röra på sig är begränsade?

I oktober 2004 kontaktades en kvinnojour med skyddat boende inför en period med projektarbete som skulle genomföras under november månad. Efter ett möte med personal på jouten bestämdes det att projektet skulle fortgå inom joutens egna lokaler där syftet var att ge kvinnor i skyddat boende möjlighet till fysisk aktivitet ett antal timmar i veckan. Författaren till denna uppsats var ledare på passen där förhoppningen bland annat var att verksamheten skulle bidra till en förbättrad kondition och styrka samt ett ökat välbefinnande hos de kvinnor som bodde på jouten. Detta projekt med fysisk aktivitet påbörjades i början på november 2004 och fortgår än idag som en del av kvinnojoutens verksamhet.

Denna uppsats bygger på en fördjupning av tankar och åsikter från personal och boendekvinnor om den verksamhet med fysisk aktivitet som bedrivs kvinnojouten. Den ger dessutom en mindre kartläggning över hur vanligt förekommande kvinnomisshandel är samt hur den utsatta kvinnan påverkas av den.

² Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) / Statens folkhälsoinstitut, *FYSS: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, Statens folkhälsoinstitut; Rapport 2003:44 (Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut, 2003) s. 33

³ *Ibid* s. 135

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats var att ta reda på huruvida boendekvinnor och personal på en kvinnojour med skyddat boende upplever att det finns ett behov av fysisk aktivitet på jouden samt vad boendekvinnor och personal anser om att ha tillgång till fysisk aktivitet som en del av verksamheten.

Frågeställningar

1. Upplever boendekvinnor och personal att det finns ett behov av fysisk aktivitet på en kvinnojour med skyddat boende?
2. Vad anser boendekvinnor och personal om den fysiska aktiviteten som bedrivs på jouden?
3. Varför väljer boendekvinnorna att delta i den fysiska aktiviteten?
4. Finns det något samband mellan symptom som kan drabba våldsutsatta kvinnor och symptom som enligt forskning kan dämpas genom fysisk aktivitet?

1.3 Bakgrund

1.3.1 Definition av begrepp

Kvinnomisshandel Definieras enligt lagen som: ”upprepat eller starkt våld i syfte att tillfoga skada, vilket riktas av en man mot hans nuvarande eller tidigare kvinnliga partner”.⁴ I vissa definitioner begränsas begreppet till våld som utövas inomhus, medan andra definitioner har som kriterium att kvinnan är bekant med den som misshandlar henne. Ytterligare en definition kräver att kvinnan och gärningsmannen lever eller har levt i en parrelation. Svensk kriminalstatistik definierar kvinnomisshandel som misshandel riktad mot en kvinna inomhus av en förövare som hon är bekant med.⁵ I denna uppsats definieras begreppet kvinnomisshandel som fysiskt, psykiskt våld och/eller sexuellt våld riktat mot en kvinna av hennes nuvarande eller före detta partner (vilket i de flesta fall är en man).

⁴ Mona Eliasson, *Mäns våld mot kvinnor: en kunskapsöversikt om kvinnomisshandel och våldtäkt, dominans och kontroll*, NoK pocket, 2 pocketutgåva, (Stockholm, Natur och kultur, 2000) s. 18

⁵ Lena Holmqvist, Ulf Arvidsson, *Kvinnomisshandel*, Nationalencyklopedin, http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=234565 (2005-02-22)

<i>Kvinnojour</i>	Verksamhet (oftast ideellt driven) för kvinnor som utsatts för sexualiserat våld, det vill säga misshandel, våldtäkt eller incest. ⁶ Verksamheten baseras på grundsynen att kvinnor kan ge varandra styrka och stöd genom att ta del av varandras erfarenheter. ⁷ Vissa kvinnojourer tillhandahåller skyddat boende.
<i>Fysisk aktivitet</i>	Definieras i litteraturen som all typ av rörelse (medveten och omedveten) som leder till energiförbrukning. ⁸ I denna uppsats definieras fysisk aktivitet främst som medveten rörelse med ett visst syfte, exempelvis ett ökat välbefinnande eller en ökad kondition.
<i>Hälsa</i>	Definieras av Nationalencyklopedin som ”ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp”. ⁹
<i>Empowerment</i>	Begreppet kommer av engelskans power som står för makt, förmåga och/eller kraft, och definieras av nationalencyklopedin som ”en princip som tillämpas i feministisk terapi och undervisning för att stärka individens möjlighet att bli mer självständig, kunna formulera sina egna mål och ta makt över sitt eget liv.” ¹⁰ Empowerment brukar användas i organisationer som arbetar med våldsutsatta kvinnor. Arbetet utgår då från synsättet att kvinnor inte självmant väljer att falla offer för våld och att rätt typ av stöd, tillgångar och möjligheter hjälper henne att välja ett liv fritt från våld i framtiden. ¹¹

⁶ Kvinnojour, Nationalencyklopedin

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=234558> (2005-02-22)

⁷ Margareta Rosengren, *Ett värdigt liv: om misshandlade kvinnors situation och den hjälp de får*, (Stockholm, Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige (ROKS), 1998), s. 33

⁸ Björn Ekblom, Johnny Nilsson, *Ett aktivt liv: vetenskap och praktik* (Malmö, Elander Skogs Grafiska, 2000), s. 24

⁹ Hälsa, Nationalencyklopedin, http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=208127 (2005-02-22)

¹⁰ Empowerment, Nationalencyklopedin,

http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=162080 (2005-04-26)

¹¹ Noël Bridget Busch & Deborah Valentine, “Empowerment Practise: A Focus on Battered Women”, *Affilia*, 15 (2000:1) s. 93

1.3.2 Kvinnomisshandel – vanligare än man tror!

Våld mot kvinnor existerar i alla världens hörn oavsett kultur, religion eller samhällsklass, och är ett allvarigare och vanligare problem än många tror. Våldet som kan vara fysiskt, psykiskt och/eller sexuellt är en av de vanligaste orsakerna till skador hos kvinnor idag.¹² Detta våld sker i tysthet, bakom stängda dörrar, skyddat av respekten för privatlivet, och utövas framför allt av partners, vänner, bekanta och kollegor.¹³

Mellan 2002 och 2003 utsattes omkring 74 000 kvinnor, jämfört med 38 000 män, för lägenhetsvåld eller hot om våld inomhus enligt siffror från Statistiska Centralbyrån (SCB).¹⁴ Trots dessa höga siffror är det endast en bråkdel av våldet som anmäls. Brottsförebyggande Rådet (BRÅ) menar att detta mörkertal kan vara så stort som 75 procent, vilket skulle innebära att endast en fjärdedel av de faktiska våldsbrotten anmäls till polisen. Ser man till kvinnomisshandel kan mörkertalet vara ännu större då våldet oftast sker utan vittnen bakom stängda dörrar.¹⁵ Ungefär var 20:e minut beräknas en kvinna slagen i Sverige, och det totala antalet misshandelstillfällen av denna typ har uppskattats till 300 000 per år.¹⁶ Vid en svensk omfångsundersökning som gjordes angående mäns våld mot kvinnor rapporterade nästan varannan kvinna, 46 procent, att de någon gång utsatts för våld av en man efter sin 15 årsdag. Dessutom uppgav var femte kvinna, mellan 18 och 24 år, att hon blivit utsatt för våld det senaste året.¹⁷

Denna typ av våld leder ofta till att kvinnor dör till följd av sina skador. Enligt en BRÅ-rapport misshandlas bara i Sverige omkring 20 kvinnor varje år så pass svårt av sin partner att de avlider.¹⁸ Andra siffror från kriminalstatistiken visar att en kvinna dödas var tionde dag av en man som hon känner. Enligt siffror från 1999 skulle det innebära omkring 60 procent av alla kvinnomord i Sverige.¹⁹

¹² Jacquelyn C Campbell, "Health consequences of intimate partner violence", *The Lancet*, 359, (2002), p. 1331

¹³ Eliasson, s. 13

¹⁴ <webmaster@scb.se>, Offer för våld och hotelser bland män och kvinnor 1980–2003, Statistiska centralbyrån, (2005-03-18)

¹⁵ Charlotta Larsson, Anna-Sara Rosengren, *Avliva myterna: [sanningar och lögn] om mäns våld mot kvinnor*, (Stockholm, Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige (ROKS), 2000) s. 5

¹⁶ Mäns våld mot kvinnor. Samverkan mellan myndigheter i Jämtlands län. Mona-Lisa Björk & Suzanne Nilsson, s. 7. Frösön (990915)

¹⁷ Eva Lundgren, *Slagen Dam : mäns våld mot kvinnor i jämställda Sverige: en omfångsundersökning*, (Umeå, Brottsoffermyndigheten, 2001) s. 18

¹⁸ Mikael Rying, *Dödligt våld mot kvinnor i nära relationer*, BRÅ-rapport; 2001:11 (Stockholm, Brottsförebyggande rådet (BRÅ), 2001;) *Mäns våld mot kvinnor i nära relationer en sammanställning om situationen i Sverige*, Amnesty, s. 23; Eliasson s. 58

¹⁹ Mäns våld mot kvinnor. Samverkan mellan myndigheter i Jämtlands län. Mona-Lisa Björk & Suzanne Nilsson, s. 7. Frösön (990915)

Hemmet, som för många anses vara en trygg plats, har enligt statistik visat sig vara en av de vanligaste brottsplatserna vid kvinnomisshandel.²⁰ Under 1994 utgjorde denna typ av våld inomhus cirka 40 procent av samtliga misshandelsfall. Vid fall där kvinnan och förövaren kände varandra steg siffran från 40 till 60 procent, och bland offer för våld inom familjen uppskattades kvinnor utgöra cirka 80 procent.²¹

Ovanstående siffror visar klart och tydligt att våld mot kvinnor är något som är vanligt förekommande. De visar också att hemmet är en av de vanligaste brottsplatserna.

1.3.2.1 Våldet – ett hot mot kvinnans hälsa

Kvinnomisshandel utgör ett allvarligt hot mot kvinnors liv, hälsa och välbefinnande.²² Enligt ”Slagen Dam”, som är en omfångsundersökning kring mäns våld mot kvinnor, är det exempelvis dubbelt så vanligt med överansträngning och nedstämdhet hos kvinnor som utsatts för våld jämfört med kvinnor som inte rapporterat om liknande erfarenheter. Vidare fann denna omfångsundersökning att kvinnor med våldserfarenheter rapporterade om fysiska besvär, såsom exempelvis värk i kroppen, i större utsträckning jämfört med kvinnor som inte blivit utsatta för våld.²³ Siffror har även visat att kvinnor med erfarenheter av våld funderar på att ta sitt liv i större utsträckning än kvinnor som inte liknande erfarenheter av våld.²⁴

I likhet med människor som överlevt tortyr, naturkatastrofer eller krig drabbas många våldsutsatta kvinnor ofta av Posttraumatiskt Stressyndrom (PTSD).²⁵ Detta syndrom är ofta förknippat med en obehagskänsla och den drabbade gör ofta allt för att undvika att bli utsatt för sådant som kan påminna om händelsen. Dessa kvinnor har ofta problem med sömnen, blir lätt irriterade, får vredeutbrott och är ofta känslomässigt avtrubbade.²⁶ I en studie hittades denna stressreaktion hos mellan 33 och 85 procent av en grupp våldsutsatta kvinnor med olika bakgrund, där de högre siffrorna förekom under akut stress det vill säga just då kvinnorna tvingats lämna sina hem. Effekten verkar därför sammanfalla med hur mycket traumatiskt våld kvinnorna har upplevt.²⁷ Socialt stöd verkar även ha en inverkan på stress, då misshandlade kvinnor med litet socialt stöd

²⁰ Föreläsning av Eva och Jenny författare till Slagen dam. 12/2.

²¹ <webmaster@scb.se>, Offer för våld och hotelser bland män och kvinnor 1980 – 2003, (2005-03-18) <www.scb.se/grupp/allmänt/_dokument/seminarierapport.doc>

²² Eliasson, s. 13

²³ Lundgren, s. 55

²⁴ Pico-Alfonso, Maria Angeles “Psychological intimate partner violence: the major predictor of posttraumatic stress disorder in abused women”, *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 29 (2005), s. 182; Désirée Pethrus Engström och Hanna Ekeröos, Våld mot kvinnor, Januari 2003 <<http://fcweb.kristdemokrat.se/kvinnor/por/S00F8548D-00F8548F>>

²⁵ *Mäns våld mot kvinnor i nära relationer en sammanställning om situationen i Sverige*, Amnesty, s. 9

²⁶ <kontakt@tidenefter.com>, Terapi <<http://www.tidenefter.com/skydd/terapi.htm>>, 050418

²⁷ Eliasson, s. 169

tenderar till att ha en allvarligare PTSD än kvinnor med ett större socialt stöd.²⁸ En studie som skiljde de olika typerna av misshandel åt (fysisk, psykisk och sexuell) fann bland annat att det framför allt är det psykologiska våldet som bidrar till att dessa kvinnor utvecklar PTSD.²⁹

Depression, som kännetecknas av modlöshet, psykomotorisk hämning, försämrad koncentrationsförmåga samt negativa tankar, hör också till en av de långvariga effekterna vid kvinnomisshandel.³⁰ Vid en studie av en grupp våldsutsatta kvinnor fann man att 83 procent fortfarande led av depression ett halvår efter första kontakten med kvinnojouren. Symtomen förekom till och med hos fler kvinnor jämfört med en månad efter första kontakten. Även våldtäkt inom äktenskapet leder ofta till att kvinnan blir deprimerad.³¹

Förutom psykiska besvär får den våldsutsatta kvinnan även fysiska skador av regelbunden misshandel. Stukningar, frakturer, blåmärken och brännmärken är vanliga skador när det gäller kvinnomisshandel. Dessa kan visa sig på flera ställen på kroppen, ofta på ställen som kan täckas av kläder. Förutom akuta skador får kvinnan även men i form av kronisk värk och smärtor, yrsel, sömn- och ätstörningar, gynekologiska besvär med mera.³² Det är även vanligt att kvinnor som utsätts för våld i nära relationer använder alkohol eller droger för att dämpa ångest och stress.³³

Sammanfattningsvis kan man konstatera att kvinnomisshandel leder till både fysisk och psykisk ohälsa hos den utsatta kvinnan.

²⁸ Pico-Alfonso s. 135

²⁹ Pico-Alfonso s. 189

³⁰ FYSS, s. 131-132; Depression, Nationalencyklopedin
http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=234565 (2005-02-22)

³¹ Eliasson, s. 181

³² Campbell, p. 1331; Plichta, Stacey B, "Intimate Partner Violence and Physical Health Consequences", *Journal of Interpersonal Violence*, 19 (2004:11), pp 1296-1323

³³ Campbell, p. 1334

1.3.2.2 Varför stannar hon kvar?

Att bli slagen av en person hon älskar och är beroende av är en oerhörd kränkning mot kvinnans person. Mannen är inte bara den som slår henne, utan kanske även är den som ger henne värme och omsorg, tröstar henne och sköter hennes skador.³⁴

Våldet, som oftast utövas av män mot kvinnor de lever med eller är bekanta med, är ofta konsekvent kränkande, förnedrande och oförutsägbart för kvinnan.³⁵ En person som misshandlar sin partner har ofta ett stort kontrollbehov och försöker därför att isolera kvinnan från hennes vänner och familj.³⁶ Hon förlorar mer och mer sin identitet samtidigt som någon annan övertar kontrollen över hennes liv.³⁷ Det emotionella stämningsläget i ett sådant förhållande innehåller ofta både kärlek, tillit och fruktan, och bandet mellan parterna är ofta starkare än i vanliga relationer.³⁸ Detta bildar ett ömsesidigt beroende hos båda, samt en osäkerhet hos kvinnan då hon bland annat aldrig kan förutsäga vad hon kan förvänta sig av sin partner. Växlingen mellan oro, våldsutbrott och lugna perioder samtidigt som kvinnan mer och mer blir isolerad kan få henne att uttrycka kärleksfulla känslor för sin partner trots att han misshandlar och hotar henne. De få gånger våldet och hoten upphör och övergår till vänlighet och kärleksfulla gester upplevs ofta som så mycket viktigare än under ordinära förhållanden.³⁹

Den misshandlade kvinnan kan vara så uttröttad, trakasserad och stressad att hon har svårt att tro att hon någonsin skall kunna komma undan och leva normalt.⁴⁰ Att hon stannar kvar kan bero på att hon inte ser några hjälpmöjligheter, då hon inte tror att hon ska kunna undgå den våldsamma mannen även om hon lämnar honom. Därför väljer hon istället att stanna kvar vilket innebär en viss kontroll. Då vet hon var mannen befinner sig, snarare än att behöva leva i ovisshet om när, var och hur han kan dyka upp och vad som kan hända då.⁴¹ Den dagliga och oförutsägbara misshandeln bryter ner kvinnan successivt och hon anpassar sig till en början för att försöka få slut på våldet, men mer och mer blir det en fråga om överlevnad. Slutligen blir våldet en del av vardagen.⁴²

³⁴ Larsson och Rosengren, s. 9

³⁵ Eliasson, s. 29; Rosengren, s. 75

³⁶ Larsson och Rosengren, s. 8

³⁷ Rosengren, s. 75

³⁸ Eliasson, s. 153

³⁹ Ibid, s. 120

⁴⁰ Ibid, s. 124

⁴¹ Rosengren, s. 79

⁴² Ibid, s. 79; Eliasson, s. 19

1.3.2.3 Att lämna ett misshandelsförhållande

Vanligen inträffar det fysiska våldet tidigt, i allmänhet under de första fem åren, i en relation.⁴³ Detta våld föregås ofta av en systematisk och psykisk misshandel av kvinnan i form av isolering och ett kontrollbehov som sedan smygande övergår till hot och våldshandlingar.⁴⁴ Det psykiska och emotionella våldet är svårare att upptäcka och känna igen, även för den utsatta personen. Detta gör att det kan ta lång tid, och i värsta fall övergå även till fysisk misshandel, innan kvinnan inser vad hon utsätts för.⁴⁵ Det fysiska våldet tillkommer dock först oftast när förhållandet är väl etablerat.⁴⁶ Detta våld förvärras sedan med tiden och kan till slut handla om liv eller död för kvinnan om hon stannar kvar.⁴⁷ Men att utan adekvat skydd försöka lämna förhållandet kan också vara livsfarligt för henne, då hon öppet utmanar den våldsammes dominans och äganderättskänsla.⁴⁸ Våldet tenderar att bli värre och många kvinnor riskerar att bli ihjälslagna just därför att de försöker lämna ett våldsamt förhållande.⁴⁹

En våldsutsatt kvinna gör i genomsnitt mellan tre och fem försök innan hon kan komma loss från sin misshandlande partner.⁵⁰ Ofta fortsätter dock våldet även efter det att separationen är ett faktum genom förföljelse, hot och manipulation.⁵¹ Siffror har visat att omkring 40 procent av det polisanmälda våldet uppträder i avbrutna relationer.⁵² Våldet, hoten, och kontrollen mot den enskilda kvinnan, även efter separationen innebär att hon inte kan gå fritt var som helst eller vid vilken tidpunkt på dygnet som helst.⁵³ På grund av detta behöver våldsutsatta kvinnor som har eller ska lämna sin partner stöd och hjälp för att överhuvudtaget orka fullfölja separationen. Många av dessa kvinnor väljer att vända sig till kvinnojourer för att få hjälp.

⁴³ Eliasson, s. 160

⁴⁴ Ibid, s. 16

⁴⁵ Ibid, s. 166

⁴⁶ Larsson och Rosengren, s. 8

⁴⁷ Eliasson, s. 205

⁴⁸ Ibid, s. 121

⁴⁹ Larsson och Rosengren, s. 9

⁵⁰ Eliasson, s. 119

⁵¹ Ibid, s. 14

⁵² Ibid, s. 123

⁵³ Ibid, s. 18, s. 24

1.3.3 Kvinnojourer

Som en respons på att våldet mot kvinnor idag är så utbrett och vanligt förekommande har kvinnojourer bildats som, förutom att bidra med skydd för våldsutsatta kvinnor, även erbjuder terapi enskilt eller i grupp för kvinnor och barn med erfarenheter av våld i hemmet. Enligt statistik från ROKS (**R**iks**O**rganisationen för **K**vinnojourer och **t**jejourer i **S**verige), som är en paraplyorganisation för samtliga kvinnojourer i Sverige, var dess medlemsjourer i kontakt med minst 39 420 stödsökande kvinnor och tjejer under 2003.⁵⁴

1978 öppnades Sveriges första kvinnojourer i Stockholm och Göteborg och idag finns det ideella kvinnojourer i omkring 160 av landets 289 kommuner.⁵⁵ Hit söker sig våldsutsatta kvinnor som behöver stöd och hjälp med att bearbeta vad de gått igenom. Deras liv är ofta förminskade på grund av förföljelser och rädsla och de ser få möjligheter till förändring. Det är därför viktigt att dessa kvinnor får hjälp med att bygga upp sitt självförtroende och stärka sin identitet och självkänsla, annars är risken stor att hon antingen flyttar hem igen eller hamnar i ett liknande förhållande senare i livet.⁵⁶

För att en våldsutsatt kvinna ska kunna gå vidare och frigöra sig från en våldsam partner krävs det att hon får ett respektfullt bemötande då hon söker hjälp eftersom bemötandet ofta ger effekter på hur hon uppfattar sig själv, sin situation samt sina möjligheter till ett bättre liv.⁵⁷ I det akuta skedet behöver hon bland annat stöd och hjälp med att formulera och bearbeta sina erfarenheter för att överhuvudtaget orka fullfölja separationen.⁵⁸ Gruppsamtal, där våldsutsatta kvinnor delar erfarenheter med varandra, är vanligt förekommande på kvinnojourer. Andra stödåtgärder kan vara att ge stödsamtal via telefon, vid besök, vid rättegång eller vid kontakt med myndigheter samt att utifrån kvinnans egna behov ge avlastning från skam- och skuldkänslor samt att stärka självförtroendet. Dessa stödåtgärder är viktiga delar som den utsatta kvinnan behöver hjälp med för att kunna inse sitt eget värde. Hon behöver få bekräftelse på att hon faktiskt är värd något mycket bättre.⁵⁹ Enligt statistik från ROKS, genomfördes minst 47 308 stödåtgärder under 2003 för att hjälpa kvinnor som kontaktat jourerna.⁶⁰

⁵⁴ Statistik från ROKS 2003, <<http://www.roks.se/>> (2005-03-02)

⁵⁵ *Har ej prioriterat frågan. En undersökning om svenska kommuners arbete för att bekämpa mäns våld mot kvinnor*, Amnesty, s. 11; Agneta Olsson, *Nedlagda kvinnojourer*, 2005-02-11, <<http://www.ub.gu.se/kvinn/fragelada/2005/kvinnojourer.xml?initLang=1>>, (2005-03-02)

⁵⁶ Rosengren, s. 75

⁵⁷ Rosengren, s. 105, s. 109; Eliasson, s. 32

⁵⁸ Eliasson, s. 171

⁵⁹ Rosengren, s. 105

⁶⁰ Rosengren, s. 12

Vissa kvinnojourer har även möjlighet att tillhandahålla skyddat boende för våldsutsatta kvinnor som är i akut behov av skydd. 1997 öppnade exempelvis Stockholms stad ett skyddat boende för misshandlade kvinnor. Det skyddade boendet har som funktion att agera tillfällig fristad tills hotet mot kvinnan inte längre kvarstår.⁶¹ Enligt siffror från ROKS erbjöds minst 2 472 kvinnor och barn fristad och skyddat boende under 2003, där de tillsammans bodde 60 064 nätter.⁶² Författaren Margareta Rosengren menar att den gemenskap som ofta bildas mellan de boende som lever skyddat är viktig för den misshandlade kvinnan då hon har viktiga beslut att fatta om framtiden, beslut om att börja ett nytt liv.⁶³

1.3.4 Fysisk aktivitet på jouren

Sedan november 2004 har fysisk aktivitet bedrivits på en jour med skyddat boende. Allting började som ett skolprojekt där syftet var att få igång en verksamhet med fysisk aktivitet för kvinnor som bor i skyddat boende på en kvinnojour. Sedan dess har träningen bedrivits tre gånger i veckan på bestämda tider där både boendekvinnor, personal och volontärer varit välkomna. Alla tre pass i veckan, ett lunchpass och två kvällspass, har ägt rum i kvinnojourens egna lokaler då själva poängen med verksamheten framför allt har varit att ge kvinnor som bor i skyddat boende möjligheter till att röra på sig bakom stängda dörrar. Författaren till denna uppsats har varit ensam instruktör på passen, som mestadels bestått av motionsgympa i grupp där syftet främst har varit att öka både kondition, styrka och välbefinnande hos deltagarna.

Under hösten 2004, november till december, varierades träningspassen mellan motionsgympa och boxning, då handskar och boxningspads kunde lånas från Idrottshögskolan. Under våren har dock endast motionsgympa kunnat erbjudas och dessa pass har genomförts till musik där kondition växlats med styrka och smidighet. Konditionsdelen har främst bestått av enklare aerobicsteg där koordinationsövningar varierats med lite tuffare steg och hopp. Styrketräningen har bestått av övningar som använder kroppen som belastning.

Antalet deltagare på jourträningen har varierat väldigt mycket från gång till gång.

Boendekvinnornas livssituation gör att det blir svårt för dem att kunna planera sina dagar. Deras liv är en berg-och-dalbana vilket betyder att de vissa dagar mår väldigt dåligt och därför inte orkar göra något, medan de andra dagar mår betydligt bättre. Många kvinnor i skyddat boende har dessutom barn vilket gör det ännu svårare att kunna komma ifrån och träna då det inte alltid finns barnpassning.

⁶¹ Ibid, s. 10

⁶² Statistik från ROKS 2003, <<http://www.roks.se/>> (2005-03-02)

⁶³ Ibid, s. 81

1.3.5 Psykologiska effekter av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet ger ofta positiva psykologiska effekter hos människan. Några effekter är bland annat en ökad känsla av energi och pigghet samt att det känns lättare att tänka. Motion utövar även ett ökat välbefinnande då känslor som nedstämdhet, ångslan, ilska och trötthet tenderar att minska.⁶⁴

Forskning har visat att fysisk aktivitet är relaterad till sänkta nivåer av depression. Bland annat publicerades 1984 en studie som visade att fysisk aktivitet efter fem till tio veckor hade den bästa effekten på lindrig till moderat deprimerade individer jämfört med placebobehandling (avslappning). På grund av resultat som dessa används idag motion, främst i små grupper med ledare, som ett komplement till annan behandling vid denna typ av depression. Fysisk aktivitet i mindre grupper ger deltagarna, inte bara möjligheter till att må bättre, utan även en chans till att kunna övervinna sina egna hinder med hjälp av varandra och ledaren.⁶⁵ Vid denna form av behandling kan både uthållighetsträning och styrketräning användas. Fysisk aktivitet kan även användas som en kompletterande behandlingsform vid ångest och stressrelaterade symtom, då träning stimulerar kroppen till att frisläppa endorfiner vilket minskar känslan av stress i både kropp och själ.⁶⁶

Forskning har även visat att självuppfattningen, självförtroendet och självkänslan kan förbättras hos personer som utövar regelbunden fysisk aktivitet. Denna förbättring var speciellt uttalad hos de individer som redan från början hade en låg självuppfattning, självkänsla samt dåligt självförtroende.⁶⁷ Man skulle därför kunna säga att en god fysisk kondition ofta associeras med en mental hälsa, välbefinnande och livskvalitet.⁶⁸ Psykologiska effekter som dessa kan visa sig hos alla människor oavsett kön, ålder, samhällsklass eller hälsostatus.⁶⁹

Förklaringarna till varför fysisk aktivitet ökar det psykiska välbefinnandet kan exempelvis bero på upplevelsen av att uppnå ett mål, känslan av att äntligen ha kommit igång, att det går bättre för varje gång, medvetandeförändringar och/eller fysiologiska förändringar i kroppen. Exempelvis kan

⁶⁴Erwin Apitzsch, *Motion och idrott: fördelar eller faror för hälsan?*, (Stockholm, Nationella folkhälsokommittén, 2000) s. 10

⁶⁵ FYSS – *fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, s. 131

⁶⁶ Eva Jansson, *Hälsoaspekter på styrketräning*, svensk idrottsforskning, 3 (2001) s 94; Robert S. Weinberg & Daniel Gould, *Foundations of sport and exercise psychology*, 3:e upplagan, (Champaign, IL, Human Kinetics, 2003) s. 386 – 388, 391 - 393; Alexandra Ramnewall <alexandra.ramnewall@aftonbladet.se>, Fysisk aktivitet stimulerar kroppens lugn-och-ro-hormoner, 2003-11-16 <<http://www.aftonbladet.se/vss/halsa/story/0,2789,392553,00.html>> (2005-03-22)

⁶⁷ Apitzsch s 10 - 11; Weinberg & Gould s. 391 - 393

⁶⁸ Ibid s. 386; Apitzsch s. 10

⁶⁹ Weinberg & Gould, s. 392 - 393

kroppsrörelser frisätta endorfiner som ger en känsla av lycka och välbefinnande samtidigt som negativa känslor som exempelvis stress kan minskas.⁷⁰ En annan förklaring kan vara att fysisk aktivitet kan påverka sinnesstämningen och upplevelsen av omvärlden. Monica Matsson skriver bland annat att en person kan fokusera på något utanför sig själv, hon tar som exempel dans, motion eller konst, och därmed minska upplevelsen av känslor som sorg eller smärta.⁷¹

1.3.6 Teori

Nedan följer en beskrivning av KASAM som är en teori som senare i uppsatsen används som ”bollplank” vid analyserandet av resultaten. Antonovskys teori om KASAM valdes på ut grund av att den är tillämpbar och att den ser till hela individen och dess omgivning som faktorer som kan påverka hälsan.

1.3.6.1 KASAM – en känsla av sammanhang

Vad krävs för att en människa ska kunna ha en god hälsa? Vilka är förutsättningarna för att kunna skapa ett friskt och meningsfullt liv? Aaron Antonovsky är en forskare som intresserat sig för just denna typ av frågor. Han frågade sig varför vissa människor förblir friska trots att de utsätts för oerhörda prövningar i livet. Han menade att människan behöver stärka de faktorer som bidrar till en ökad hälsa, så kallade friskfaktorer, bland annat den egna kontrollen. Ju mer trygga vi är i och med våra liv, desto bättre mår vi. Aaron Antonovsky har med hjälp av sin forskning bidragit till en ökad förståelse kring vad hälsa egentligen innebär. Han menar att hälsa uppkommer hos människor som har en känsla av sammanhang – så kallad KASAM. Detta begrepp bygger på människans förmåga att se sin tillvaro som; (1) begriplig, (2) hanterbar och (3) meningsfull.

En person med en hög begriplighet upplever händelser i livet som strukturerade och förutsägbara, och har lättare att bedöma och förstå varför oförutsedda händelser inträffar. På det sättet kan traumatiska händelser och dess följder göras begripliga och uthärdliga. En hög hanterbarhet innebär att personen ifråga inte ser sig själv som ett offer för omständigheterna utan snarare känner sig kapabel till att klara situationen själv eller med hjälp av andra personer. En god problemlösningsförmåga tillsammans med fantasi och ork är vanliga egenskaper hos en person som har en hög hanterbarhet. Meningsfullheten hänger ihop med livslusten och hälsan. En person som ser sin tillvaro som meningsfull har ofta en positiv drivkraft och denne kan till exempel känna att

⁷⁰ Apitzsch s. 17

⁷¹ Monica Matsson, *Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier*, red. Birgitta Englund (Lund Studentlitteratur, 2004) s. 16

det är värt att investera tid, hjärta och engagemang på en svår utmaning i livet. Att ha en vision eller ett mål kan också öka känslan av meningsfullhet.⁷²

KASAM är en förmåga som vi alla är beroende av i dess helhet för att kunna lösa och hantera ett problem på bästa sätt. Denna förmåga styr även vilken strategi vi väljer samt hur vi hanterar olika situationer. Även sysselsättning liksom en individs rätt till att själv bestämma över sitt eget liv har en viss betydelse för känslan av sammanhang och mening. Utan dessa reduceras människan till ett objekt och världen upplevs då som likgiltig utan mening.⁷³ Sammanfattningsvis kan man säga att en person behöver få vistas i meningsskapande sammanhang, delta i upplevelser som ökar begripligheten samt få anta och bemästra svåra situationer för att kunna öka sin känsla av sammanhang.

⁷² Aaron, Antonovsky, *Hälsans mysterium* (Stockholm, Natur och kultur, 1993) s. 37 - 40

⁷³ Ibid s. 45 – 46; Anders, Hanson, *Hälsopromotion i arbetslivet*, (Lund, Studentlitteratur, 2004) s 116; Antonovsky s. 119 - 120

2. METOD

2.1 Val av ämne och metod

Syftet med studien har framför allt varit att ta reda på huruvida boendekvinnor och personal upplever att det finns ett behov av fysisk aktivitet på en kvinnojour med skyddat boende samt vad boendekvinnor och personal anser om att ha tillgång till fysisk aktivitet som en del av verksamheten. Därför baseras denna uppsats främst på intervjuer av boendekvinnor och personal på en kvinnojour som redan har fysisk aktivitet som en del av verksamheten. Som registreringsmetod under intervjuerna valdes bandinspelning eftersom denna metod ger den intervjuade kvinnan anonymitet, samtidigt som det ger möjligheter för författaren att lyssna igenom varje intervju noggrant utan att riskera att viktig information går förlorad.

Även en mindre litteraturstudie kring kvinnomisshandel och dess effekter på den utsatta kvinnan har genomförts.

2.2 Litteratursökning

Litteratursökningen genomfördes i PubMed, Google, artikelsök, Academic Search Elite och Libris, samt i idrottshögskolans bibliotek. Vid sökningen användes sökorden i kombination med varandra, se bilaga 3 för sökord och söksträngar samt antal träffar.

2.3 Urval och avgränsning av intervjupersoner

Av praktiska skäl, bland annat för att undvika kommunikationssvårigheter, avgränsades urvalet av boendekvinnor till svensktalande kvinnor som fortfarande bodde på jourcen och som deltagit i den fysiska aktiviteten. Dessa kvinnor blev sedan tillfrågade av författaren personligen om de var intresserade av att delta i en intervju.

Valet av tänkbara intervjupersoner ur personalstyrkan begränsades till personer som har mycket kontakt med boendekvinnorna och som dessutom deltagit på jourträningen. Dessa personer hade redan gett sitt medgivande till intervju någon månad tidigare. Därför behövdes ingen förfrågan utan snarare bara en bekräftelse om tid och plats.

Dessa krav och avgränsningar vid val av intervjupersoner var viktiga för att rätt frågor skulle kunna ställas. Även det faktum att intervjuerna var frivilliga var viktigt på grund av boendekvinnornas situation.

2.3.1 Intervjupersoner

Fyra boendekvinnor och två kvinnor ur personalen, alla från samma kvinnojour, intervjuades. Den förstnämnda gruppen bestod av fyra kvinnor i olika åldrar med skild etnisk bakgrund som alla hade bott på jouden olika länge. Kvinnornas gemensamma nämnare var erfarenheter av våld, boendet på jouden samt deltagandet på jourträningen. Ingen av dem hade heller tränat något på jouden innan jourträningen började. Träningsbakgrunden och den fysiska konditionen skilde sig åt i gruppen. De två anställda kvinnorna som intervjuades hade båda arbetat på jouden ett antal år och hade liknande arbetsuppgifter. Båda hade dessutom deltagit på jourträningen.

2.3.2 Genomförande av intervjuer

Alla intervjuer ägde rum i kvinnojourens egna lokaler under första veckan i mars 2005. Intervjuerna var upplagda på liknande sätt förutom att boendekvinnorna intervjuades en och en till skillnad från personalen som båda intervjuades samtidigt. Varje intervju varade i omkring en halvtimme, där valet av intervjufrågor skilde sig åt mellan de två grupperna. Boendekvinnorna fick frågor som rörde dem själva, hur de mår samt om deras egna åsikter och känslor kring den fysiska aktivitet som bedrivs på jouden (se bilaga 1). Intervjufrågorna till personalen var däremot mer riktade mot deras erfarenheter av att arbeta med våldsutsatta kvinnor som söker skydd samt deras åsikter om den fysiska aktiviteten (se bilaga 2).

2.3.3 Genomgång av intervjustrategier

För att kunna få ta del av den intervjuades tankar och funderingar valdes både halvöppna och öppna frågor ut som sedan användes som underlag vid varje intervjutillfälle (se bilaga 1 och 2). Strategin för intervjuerna var att dessa likna vanliga samtal med en tvåvägskommunikation snarare än frågestunder där frågorna inte skulle ställas i en viss ordning utan snarare bara hålla samtalet vid liv.

3. RESULTAT OCH DISKUSSION

Nedan följer ett kapitel som börjar med sammanfattningar av fem intervjuer. Svaren som framkommer i intervjuerna bollar och analyseras sedan vidare i texten med hjälp av tidigare forskningsresultat och teorier.

3.1 Intervjuer

Följande fem intervjuer utspelade sig i kvinnojourens egna lokaler bakom stängda dörrar. För att kunna lyfta fram och ge varje kvinna och hennes svar ett ansikte är varje intervju skriven i berättarform. På grund av dessa kvinnors livssituation är namnen fingerade och vissa delar av svaren borttagna.

3.1.1 Samtal med Lisa

Lisa står och kokar vatten i jourens gemensamma kök när jag kommer och hälsar på. Hon frågar om jag vill ha te och räcker mig en färgglad kopp innan vi sjunker ner och sätter oss tillrätta i soffan. Lisa är en lugn och social person som det är väldigt lätt att umgås med. Jag har förstått att hon har många vänner, både på jouren och utanför, vilket inte förvånar mig alls. Hon är helt enkelt en människa som det är väldigt lätt att tycka om.

Under intervjun berättar Lisa att hon bott på jouren en längre tid och att hon trivs bra med både personal och boendekvinnor. Hon längtar dock efter att få flytta till något eget. Fysiskt mår Lisa hyfsat, men har sedan ungefär ett år tillbaka problem med ett knä på grund av en skada. Idag försöker hon träna upp sitt skadade ben med hjälp av sjukgymnastik och styrketräning. Vid frågan om hur hon mår psykiskt svarar Lisa: ”Jag mår jättebra idag. Till skillnad från när jag kom hit så har det blivit mycket bättre.”

Tidigare i sitt liv har Lisa tränat upp till 5 gånger i veckan, främst styrketräning, men det slutade hon med ungefär ett år innan hon kom till jouren. Sedan jourträningen kom igång har Lisa varit med några gånger, men numera har hon dock inte tid att gå på träningen utan tränar istället styrketräning på ett av de lokala gymmen på tider som passar henne bättre.

Lisa anser att det finns ett behov av gruppträning på jouren främst för att det är bra att göra någonting tillsammans istället för att bara sitta hemma, men också för att det är bra att röra på sig. Hon tycker att träningen på jouren har varit rolig eftersom hon har fått träna tillsammans med andra

som varken har sett ner på henne eller försökt tävla med henne. ”Alla kör sin egen takt efter vad de orkar.”

Lisa tror att det finns en chans att flera av kvinnorna fortsätter träna även när de flyttat från jouten eftersom hon själv med kom igång hjälp av jourträningen efter ett längre uppehåll. Hon kände att hon ville ta tag i träningen igen eftersom den får henne att må bättre. Bland annat får träningen henne att känna sig piggare och orka mer samtidigt som det känns lättare att tänka. Hon tror även att de kvinnor som aldrig tidigare tränat faktiskt också kanske fortsätter på grund av att de känner att det är kul.

Lisa tycker inte att det finns några nackdelar med att ha träning på en kvinnojour och hon tycker inte att de andra i träningsgruppen har förändrats på något sätt, förutom att de klagat på träningsvärk. Dock har hon lagt märke till att boendekvinnorna som grupp börjat umgås mer sedan träningen började. Hon är inte säker på att det bara beror på träningen men tror ändå att den varit en socialt viktig del för många som valt att gå och träna istället för att bara sitta hemma. Anledningen till att bara vissa av boendekvinnorna har valt att träna tror Lisa kan bero på tidsbrist, att alla helt enkelt inte hinner på just de tiderna, eller att vissa kanske tycker att det är pinsamt eller bara tråkigt att träna.

Att träningen är frivillig anser Lisa vara bra. ”Det är bättre att göra det på sin egen vilja så att det inte blir ett tvång.” Dock tror hon samtidigt att det kanske finns boendekvinnor som inte vågar gå men som faktiskt skulle komma dit om det var obligatoriskt.

Lisa tycker att en person som leder ett träningspass på en kvinnojour bör vara peppande och ha förmågan att ta hänsyn till andras svårigheter. Detta eftersom utsatta kvinnor i regel har försämrat självförtroende och kanske inte vågar göra så mycket på grund av att de blivit nedtryckta under så lång tid. Hon menar att det lätt blir så om man lever med en partner som trampar ner på en, är våldsam och som kanske rent ut talar om för en att man inte kan någonting. Därför tycker Lisa att en person som leder ett pass på en jour även bör ha förmågan att kunna öka självförtroendet hos kvinnorna i gruppen.

3.1.2 Samtal med Anna

När jag knackar på dörren står Anna och förbereder lunchen. Hon ber mig sitta ner i vardagsrummet i soffan. Bordet har hon dukat med två tekoppar och några mumsmums. Innan vi börjar med intervjun sitter vi ner och bara existerar för en stund och pratar om allt och ingenting. Hon är en varm och givmild person som verkar vara väldigt mån om andras välbefinnande. Hon har en förmåga att sprida lugn och harmoni omkring sig.

Under intervjun berättar Anna att hon inte bott på jouten så länge men att hon trivs mycket bra med både personal och boendekvinnor. Trots att hon bott där så kort tid har hon ändå varit med och tränat många gånger, något som hon själv tycker har fått henne att må bättre. Anna berättar att hon tidigare under en tvåmånadersperiod tränade Kung-Fu tre gånger i veckan, men att det också är det enda hon någonsin tränat innan hon kom till jouten.

Anna har svårt att prata om hur hon mår både fysiskt och psykiskt. Men berättar ändå att hon tänker väldigt mycket vilket gör att hon får ont i kroppen på grund av spända och stela muskler. Träningen på jouten får henne dock att må bättre främst då man är tillsammans och tränar, men också då hon ofta blir gladare både under och efter passet. Hon anser att träning är bra för både kropp och själ.

Anna tycker att det är en bra idé att ha träning på en jour med skyddat boende då hon anser att både träningen och den sociala biten är viktiga. ”Det är jättebra när man är med varandra och tränar. Vi kan inte gå ut och är inte fria tyvärr. Man behöver få vara någonstans där man är med varandra och tränar.” En av anledningarna till att Anna väljer att gå och träna på jouten är att hon tycker att det känns så bra att vara med.

Orsaker till att vissa av kvinnorna inte kommer på passen tror Anna kan vara att de helt enkelt inte kan vara med de tiderna eller att de har andra problem och därför vill vara ensamma. När Anna själv har det jobbigt tvingar hon sig till att gå ut och ha kontakt med andra människor. Hon känner att hon behöver det. Därför tror hon att vissa av dem som inte kommer på passen skulle må bra av att träna men att de kanske behöver lite övertalning till att provträna.

Att träningen är frivillig tycker Anna är bra då alla har möjlighet att välja om de vill komma eller inte, och hon tror inte att det finns några nackdelar med det. Hon tror på den egna viljan. ”Det är bättre om man kan välja själv.” Hon tycker också att det är bra att träningen på jouten bedrivs i grupp: ”Det är bättre att man är i grupp, och det känns bättre när man jobbar med varandra. Man känner sig inte ensam.”

3.1.3 Samtal med Sara

Sara är i full gång med städning och sång till musik när jag kommer och knackar på hennes dörr. Hon blir glad av att se mig, stänger av musiken och ber mig sitta ner i en av fåtöljerna vid fönstret. Rummet doftar friskt och nystädat och solen lyser in genom ett av fönstren. Sara är en social och glad person som utstrålar både trygghet och värme.

Sara berättar att hon har bott på jouten en kortare tid och att hon trivs jättebra med både personal och andra boendekvinnor. Hon berättar om hur hon mådde när hon kom till jouten:

”När jag kom kände jag mig helt förvirrad. Kände mig som en människa som var totalt ’lost in space’ på ett sätt att jag tappade fattningen helt och hållet. Jag kände att jag ’hit rock bottom’, väldigt djupt under vattnet. Men så en dag bestämde jag mig för att ’nej, det finns någonting bättre än att bara vara här’. Idag mår jag mycket bättre än jag gjorde då.”

Sara har varit med några gånger på jourträningen och tycker att det är en bra start för henne eftersom hon inte hade tränat så mycket innan hon kom dit. Hon berättar att hon för länge sedan utövade lite yoga och meditation men medger att hon aldrig har tränat exempelvis situps, armhävningar eller kondition på egen hand.

De gånger som Sara har varit med på jourträningen har hon tyckt att det varit helt underbart. Den har hjälpt henne att komma igång med motionen igen samtidigt som hon ser fram emot att ha något att göra. Sara känner att träningen tillsammans med sången (hon älskar att sjunga) har hjälpt henne väldigt mycket eftersom den får henne att må bättre samtidigt som hon känner sig piggare efteråt. Den har gett henne energin och kraften att fortsätta, något som hon känner är väldigt viktigt.

Fysiskt känner Sara att hon mår ganska bra, men medger att hon hade rejäl träningsvärk efter första passet. Hon tror att om hon fortsätter att ta hand om sig själv genom att träna och äta rätt så kommer hon också att må mycket bättre.

Saras första tanke när hon fick höra talas om träningen på jouten var: ”Ja, det är en bra början!” Hon hade egentligen inga förväntningar när hon gick dit annat än att hon skulle få träna. Hon tycker att det är bra att det finns träningsmöjligheter på jouten då alla människor behöver röra på sig. Det som Sara tycker är mest positivt med jourträningen är att alla kan vara tillsammans och ha roligt medan de tränar. Hon tror även att man som grupp peppar och motiverar varandra till att komma igång. ”Man lär sig av varandra.” Sara gillar att ha sällskap och tycker därför att träningen ger

hennes mer än bara motion, då hon även får umgås med andra. Hon anser att det är viktigt att alla kan prata och vara öppna med varandra, att alla känner sig fria och att man kan lita på varandra. På det sättet tycker hon att det är bra med träningen, då alla kan umgås och träffas ungefär som på husmöten.

Sara har som förslag att alla boendekvinnor borde ha en obligatorisk träning i veckan under en period för att sedan få välja själv. Vilken dag i veckan denna träning ska ske borde dock vara valfri. Hon tror att de flesta kommer att tycka att det är roligt att träna och därför kanske fortsätter även när det är frivilligt:

”Alla ska vara med. Det är bra att det är frivilligt men på något sätt skulle det vara bra med obligatoriskt så att alla verkligen rör sig, och inte bara sitter därinne i ett rum och deppar.[...] Kroppen behöver röra på sig.”

Hon tycker även att man bör utnyttja de träningsmöjligheter som finns i byggnaden, framför allt då många kanske är rädda för att gå ut: ”På det sättet får man ju både motion samtidigt som man upplever ett helt annat liv.” Sara ser även träningen som ett utmärkt sätt att träna upp språksvårigheter på: ”För varje dag lär man sig någonting nytt, även om det är ett nytt ord.”

Varför vissa av kvinnorna inte kommer på passen tror Sara beror på rädsla för att visa sina känslor eller att personen ifråga kanske vill vara för sig själv. Även lathet eller dålig disciplin tror hon kan vara orsaker. Vissa kanske mår dåligt och därför har svårt att ta sig själva i kragen. Sara tror dock att detta kan förbättras med hjälp av träning: ”Det kanske sätter fart på dem så att de blir mer öppna och vågar skratta mer. [...] Livet är för kort för att kunna sitta och grubbla. Jag har gjort det alldeles för länge. Och nu är det dags att vända på bordet.”

Sara känner inte att det finns några nackdelar med träningen på jouren. Hon tycker att det är skönt att det är en vi-stämning i gruppen i och med att både boendekvinnor och personal är välkomna på passen. Hon tycker att det är helt underbart att alla kan träna tillsammans.

Timing och pedagogik tycker Sara är viktiga egenskaper för en person som ska leda en grupp på en jour.

3.1.4 Samtal med Veronica

Intervjun med Veronica utspelar sig i vardagsrummet i hennes jourlägenhet, i sällskap av lite te och mandariner. Veronica är en öppen person som det är lätt att prata med och hon har en förmåga att få personer i sin närhet att le. Det går inte att vara annat än glad i hennes närhet.

Under intervjun berättar Veronica att hon har bott på jouden ett antal månader och att hon trivs så bra med både personal och boendekvinnor att hon nästan känner lite ångest över att en dag behöva flytta därifrån. I dagsläget mår Veronica inte så bra eftersom hon inte kunnat vara med och träna som hon vill den senaste tiden på grund av krämpor i kroppen. Innan dess tycker hon dock att hon mådde jättebra, då hon tränade på jouden två gånger i veckan och ibland lånade en matta för att träna magen inne på sitt rum. Men i och med att hon numera har ont i kroppen så kan hon inte träna.

Innan Veronica kom till jouden hade hon testat på motion i olika former såsom promenader, cykling, yoga, motionsband, vattengymnastik och stavgång som hon utövade omkring 2-3 gånger i veckan under en period. I början av sin vistelse på jouden tog Veronica morgonpromenader innan jobbet men när det blev mörkt tyckte hon att det var jobbigt. ”Man vet ju aldrig vad man träffar på ute i mörkret.” Förutom promenaderna tränade hon ingenting på jouden förrän jourträningen kom igång. Sedan dess har Veronica varit med i stort sett alla gånger utom de två senaste månaderna då hon haft ont i kroppen.

Psykiskt tycker Veronica däremot att hon mår bra. Hon känner att träningen har gjort henne piggare då hon tidigare kände sig väldigt trött. Dock känner hon nu att hon börjar må sämre igen i och med att hon inte kunnat vara med och träna så mycket den sista tiden. Men innan dess brukade hon se fram emot morgondagens kvällspass redan dagen innan: ”När vi hade träning på tisdagar så började jag längta redan när måndagen kom efter att börja träna. [...] Jag mår jättebra utav det. Faktiskt!”

Veronica tycker att det mest positiva med träningen på jouden är att hon blir så glad, och att övningarna är enkla att komma ihåg och lätta att använda sig av dem hemma. ”Det är träning för hela kroppen.” Det som Veronica tycker är bra med att träningen utövas i grupp är främst kamratskapen. ”När man är i grupp presterar man mer, tar ut sig mer än om man skulle göra det själv. Jag tror det! Man säger till varandra att ’jobba då, jobba då!’ och då blir det mer än om man står själv och håller på.” Hon tror att boendekvinnorna vid gruppträningen stödjer varandra eftersom vissa kanske är där mer för att umgås än för själva träningen. Veronica bara längtar tills hon får börja träna igen och känner att hon gärna fortsätter även när hon flyttat därifrån.

En stor nackdel med gruppträning tror Veronica kan vara att vissa personer kanske tar ut sig mer än de borde. Annars ser hon inte något negativt med jourträningen, då hon tycker att träning är bra för både kropp och själ och att allting känns mycket tråkigare nu när hon inte kan vara med och träna. ”Det är bättre att hålla igång med en massa grejer än att sitta inne och tänka.”

Det finns inget Veronica skulle vilja förändra med träningen. Däremot skulle hon gärna se att det var fler boendekvinnor som var med och tränade. En anledning till att vissa inte kommer på passen tror hon kan bero på att de har barn. En idé Veronica har är att ett pass i veckan kanske kan sammanfalla med en dag då det är aktiviteter för barnen vilket skulle underlätta för de mammor som inte kan komma ifrån annars. Hon anser dock att de större barnen skulle kunna vara med mamman på passen.

Veronica har alltid känt att hon ska börja träna när allting lagt sig och när hon har kommit till ro. Hon har dock aldrig vetat när detta skulle ske. Därför tycker hon att själva idén med att ha träning på en kvinnojour är alla tiders. ”Då har man något annat att tänka på och så träffar man varandra. Då kan man lära känna varandra lite mer. För annars stänger man nog in sig och vill inte gå ut.”

Veronica går och tränar främst för att hon vill få upp sin kondition men även för att träffa andra människor. Hon vill kunna prata istället för att bara sitta inne och hon tycker att det är bra att det finns tillgängligt och att övningarna är så lätta. Veronica känner sig fri på jouden då hon kan röra sig hur hon vill utan att behöva bry sig, jämfört med ute på exempelvis ett gym där hon skulle känna sig uttittad.

Att träningen är frivillig tycker Veronica är bra eftersom alla kan komma om de vill utan att det blir ett tvång. Hon tycker heller inte att det finns några nackdelar med att det är så. Dock tror Veronica att även obligatorisk träning kan vara bra då man alltid skulle ha någonting att göra: ”Det är som att gå till jobbet varje dag.”

3.1.5 Samtal med Maria och Ylva

Maria och Ylva arbetar på jouren sedan ett antal år tillbaka. I deras arbetsuppgifter ingår bland annat att arbeta med boendekvinnorna genom att exempelvis ge stödsamtal eller hjälpa till vid kontakt med myndigheter, att svara i telefonen, ta emot externa stödsamtal, ge rådgivning, ordna studiebesök, utbilda volontärer, volontärsamordnare etc. En av deras jobbigaste arbetsuppgifter, enligt dem själva, är att bestämma vilka kvinnor som får bo på jouren och vilka som inte får det. Många gånger kontaktas jouren av kvinnor som vill bo där men som egentligen inte behöver ett akut skydd.

De vanligaste symtomen hos de kvinnor som söker skydd på jouren är enligt Maria och Ylva bland annat stress, depression, nedstämdhet, oro, utmattning och trötthet. Många av kvinnorna har ofta sovit dåligt och behöver trygghet för att kunna slappna av. Ylva tror att sömnen kan vara ett sätt att vila både för kropp och själ, då det blir en form av flykt från verkligheten för en stund. Maria tar upp framför allt två skilda sinnestillstånd som är vanligt förekommande hos de kvinnor som söker sig till jouren. En del är uppe i varv och vill klara upp allt på en gång medan andra knappt klarar av att ta till sig information första dagen.

Enligt Maria är den fysiska aktiviteten som nyligen introducerats på jouren ”bland det bästa som hänt”. Ylva håller med om detta och menar att träningen blir en annan sorts behandling för kvinnan då hon får använda kroppen och inte bara prata. Ylva tror att den fysiska aktiviteten är väldigt sund för boendekvinnan då hon får möjlighet att ta hand om både kropp och själ på träningen.

Att träningen sker i grupp tycker både Maria och Ylva är bra eftersom boendekvinnorna då får chans att göra något tillsammans. Dels, menar Maria, får de lära känna varandra och dels är det bra att de får se att de inte är ensamma om att vara utsatta. Ylva tror även att träning kan få en person att må bättre. ”Att man kan känna sig starkare, gladare och piggare. Det måste ju vara bland det bästa.” Maria tror också tyvärr att folk i allmänhet tränar som minst då de faktiskt behöver det som mest.

Ylva tycker sig ha sett en förändring hos de kvinnor som tränar, att de är gladare och ser fram emot att få träna. Maria håller med och menar att det är en social grej och att det är bra att även personalen får träna vilket skapar en mer vi-känsla i huset. Det blir fysisk och social träning på samma gång.

Den främsta anledningen till att boendekvinnorna tränar tror både Maria och Ylva beror på att de vill hålla sig i form, samtidigt som det ger en social gemenskap. Båda tror även att min personlighet, som öppen, positiv och glad samt den relation som byggts upp mellan mig och boendekvinnorna är bidragande orsaker till att många väljer att gå till träningen. Kontinuiteten på passen tror de också har gjort att många kommer så fort de har tid och ork.

Maria och Ylva försöker ofta peppa boendekvinnorna till att gå och träna, bland annat genom att nämna tid och plats på möten samt genom att skriva upp tid och plats på lappar.

Ylva tror att anledningen till att vissa boendekvinnor inte kommer på passen kan bero på att det är nog så jobbigt att behöva bo i skyddat boende: ”De har flytt någonting, de har lämnat sitt hem och kanske inte kan arbeta. Det räcker för dem att komma hit [...] Det är nog så stort att flytta geografiskt.”

Maria menar att vissa kvinnor som bor på jouten väljer inte att isolera sig men att de heller inte vill umgås med de andra på jouten så mycket och därför bara dyker upp när de måste, exempelvis på möten.

Det som Ylva anser vara positivt med träningen är främst att den verkar vara anpassad efter gruppen och att den är kontinuerlig. Maria tycker att variationen också är en positiv bit, samt min lyhördhet för deras behov och önskningar. Ylva tror att fördelen med att träningen sker i grupp är att kvinnorna kan gömma sig bakom varandra lite och inte behöva synas så mycket.

Maria tycker, liksom Ylva, att träningen inte kan vara annat än frivillig. ”Det går inte att ha det på något annat sätt. Vi kan inte kommendera någon att gå och träna. Vi uppmuntrar, och det gör vi jätteofta, och talar om fördelar.” Nackdelen med att träningen är frivillig tror Ylva är att vissa boendekvinnor väljer att inte träna trots att de kanske verkligen behöver det.

3.2 Analys

Nedan följer en analys av resultaten. Denna del är uppdelad i gemensamma nämnare, som är tagna ur intervjuer och litteratur. I analysen bollas resultat med teorier och forskningsresultat.

3.2.1 Symtom hos kvinnor som söker sig till kvinnojourer

Både under intervjuerna och i litteraturstudien framkom det att kvinnor som söker sig till kvinnojourer ofta mår väldigt dåligt. När exempelvis en av kvinnorna berättade om sina egna känslor den första tiden på jouten talade hon om bland annat förvirring, vilsenhet och känslan av att nå botten djupt under vattenytan utan förmågan att kunna ta sig upp igen. En annan kvinna tog istället upp att dåligt självförtroende kan vara vanligt förekommande hos kvinnor som blivit misshandlade av sin partner. Hon menar att självförtroendet lätt sjunker om kvinnan gång på gång blir förödmjukad, slagen och kanske hela tiden får höra hur värdelös hon är. Detta kan kännas igen i Margareta Rosengrens bok "Ett värdigt liv" där hon med hjälp av intervjuer med kvinnor med våldserfarenheter bland annat fann att misshandlade kvinnor förlorar sin identitet, sin självkänsla och sitt självförtroende till följd av isolering och kontroll. Rosengren fann även att kvinnor som söker sig till kvinnojourer ofta är rädda på grund av förföljelse och hot, och därför behöver mycket hjälp och stöd för att kunna bygga upp sitt självförtroende och självkänslan igen.⁷⁴ Att misshandel skadar kvinnans självförtroende skriver även Perttu med flera om i "Ta steget till nya möjligheter – en handbok för kvinnor som blivit utsatta för våld". De menar att kvinnans känsla av människovärde skadas vilket kan göra att hon även känner sig stressad och hjälplös.⁷⁵

Stress tillsammans med andra symtom som känslomässig avtrubning, nedstämdhet, depression och trötthet till följd av sömnstörningar var symtom som Maria och Ylva tog upp som vanligt förekommande på jouten. Detta stöds även av forskning som funnit att våldsutsatta kvinnor ofta drabbas av stress, framför allt posttraumatiskt stresssyndrom (PTSD), nedstämdhet och depression.⁷⁶ Dessutom anses sömnstörningar tillsammans med bland annat känslomässig avtrubning vara tecken på just PTSD. Detta syndrom tenderar att bli allvarligare ju värre våld kvinnan utsatts för samt ju mindre socialt kontaktnät hon har.⁷⁷ År av systematisk isolering från familj och vänner samt kontroll av varje steg hon tar är med andra ord allt annat än avstressande för en misshandlad kvinna. Därför borde det vara väldigt viktigt att kvinnor som söker sig till skyddat

⁷⁴ Rosengren, s. 75

⁷⁵ Perttu Sirkka, Mononen-Mikkilä Päivi, Rauhala Riika & Särkkälä Päivi, *Ta steget till nya möjligheter. Handbok för kvinnor som blivit utsatta för våld.* (Helsingfors 1999) s. 18

⁷⁶ Mäns våld mot kvinnor i nära relationer. En sammanställning om situationen i Sverige, Amnesty. S. 9; Lundgren s. 55

⁷⁷ Mäns våld mot kvinnor, Mona Eliasson, s. 169; Koss, M., Bailey J. Yuan N. et al, *Psychology of women Quarterly, Depression and PTSD in survivors of male violence: Research and training initiatives to facilitate recovery*, 27 (2003), s. 135

boende får möjlighet att träffa andra boendekvinnor som har liknande erfarenheter då de ofta har ett stort behov av att känna stöd och gemenskap.

Även symtomen på depression (modlöshet, psykomotorisk hämning, försämrad koncentrationsförmåga, nedstämdhet samt negativa tankar) verkar vara relativt vanligt på jouren enligt intervjupersonerna (även om andra ord användes). Till exempel berättade personalen om att vissa kvinnor knappt klarar av att ta emot information första dagarna på jouren vilket kan tolkas som att en del av de kvinnor som flyttar till jourerna har koncentrationssvårigheter. Även forskning har visat att våldsutsatta kvinnor som söker sig till kvinnojourer ofta lider av depression. Häpnadsväckande nog fann en undersökning att fler kvinnor led av depression ett halvår efter första kontakten jämfört med antalet deprimerade efter första månaden på jouren.⁷⁸ Vad detta kan bero på är svårt att veta. Kanske är det så att en våldsutsatt kvinna stänger av sina känslor för att överhuvudtaget kunna överleva vardagen, vilket gör att alla känslor kommer på en och samma gång när separationen till slut är ett faktum. En annan tänkbar anledning skulle kunna vara att en kvinna som tagit sig ur ett våldsamt förhållande tvingas hålla sig gömd då våldet ofta fortsätter tillsammans med hot och förföljelser även efter separationen vilket i längden gör henne deprimerad på grund av rädsla och isolering.

Kvinnomisshandel ger, förutom psykisk ohälsa, även den utsatta kvinnan fysiska skador och men. Som exempel tar litteraturen upp (kronisk) smärta och värk som långsiktiga konsekvenser av misshandel.⁷⁹ Även omfångsundersökningen ”Slagen Dam” fann att fysiska besvär, såsom exempelvis värk i kroppen, rapporterades i större utsträckning av kvinnor med våldserfarenheter jämfört med kvinnor som inte hade liknande erfarenheter.⁸⁰ Detta känns igen i intervjuerna där kvinnorna, trots att syftet med dessa intervjuer inte var att fråga om hur misshandeln påverkat hälsan, ändå berättade om diverse skador och krämpor de hade som hindrade de från att göra vissa saker. En av kvinnorna berättade till exempel om att hon ofta hade ont i kroppen och var stel i musklerna på grund av att hon gick runt och funderade och spände sig hela dagarna.

⁷⁸ Mäns våld mot kvinnor, Mona Eliasson, s. 170; *Mental disorders in battered women*. Violence and victims, 8, 53 – 68, 1993. Gleason, W.J

⁷⁹ Campbell J., *Health consequences of intimate partner violence*, The Lancet, vol 359, 2002 april 13, p. 1331; S. Plichta, *Intimate Partner Violence and Physical Health Consequences*, Journal of Interpersonal Violence, Vol. 19, No. 11, 1296 – 1323 (2004)

⁸⁰ Lundgren, s. 55

3.2.2 Fysisk aktivitet - bra för kropp och själ!

Resultaten av de intervjuer som gjordes med boendekvinnorna visar att effekterna av fysisk aktivitet inte verkar skilja sig från effekter som forskats fram hos människor som inte har erfarenheter av våld. Enligt vad boendekvinnorna själva anser är de i behov av att få röra på sig, precis som alla andra människor. Lisa och Sara tog till exempel upp kroppens behov av rörelse som en anledning till varför det är bra med träning på en kvinnojour. Även forskning pekar på detta då stressymtom, depression, nedstämdhet samt trötthet och ångslan anses kunna dämpas med hjälp av någon form av motion samtidigt som det kan få utövaren att känna sig piggare och gladare.⁸¹

Våldsutsatta kvinnor har, som tidigare nämnts, förutom symtom på stress och depression, även ofta ett dåligt självförtroende samt en låg självkänsla och självuppfattning. Apitzsch menar att regelbunden motionsidrott kan hjälpa till att förbättra dessa tillstånd och att förbättringen enligt forskning blir mest uttalad om personen i fråga redan från början har exempelvis en låg självuppfattning.⁸² Ska man tolka detta ordagrant borde det innebära att fysisk aktivitet till viss del skulle kunna hjälpa våldsutsatta kvinnor att öka självförtroendet, självkänslan samt sin egen självuppfattning.

Monica Matsson menar att även upplevelser av exempelvis sorg eller smärta kan minskas med hjälp av att personen ifråga koncentrerar sig på något utanför sig själv, exempelvis fysisk aktivitet.⁸³ Även Börjesson med flera tar upp smärta som något som kan lindras med hjälp av fysisk aktivitet. Förutom ren smärtlindring kan ökad fysisk aktivitet även bidra till att öka funktionell kapacitet genom att kroppen och dess organ byggs upp och därigenom blir starkare. Detta tillsammans med ett ökat stämningsläge kan bidra till smärtreducering. Han skriver vidare att personer med långvarig smärta oftare råkar ut för depression vilket självklart gör smärttillståndet ännu svårare. Här får fysisk aktivitet betydande effekter genom att, förutom att verka smärtlindrande även påverkar sinnesstämningen, motverkar social isolering, ökar den funktionella kapaciteten, förbättrar kroppsuppfattningen samt minskar muskelspänningar i kroppen.⁸⁴ Kopplar man detta till våldsutsatta kvinnor som ofta är nedstämda och har smärtor torde man nästan våga påstå att det är bra för kvinnor i skyddat boende att hålla igång med fysisk aktivitet. Även detta kan kopplas till vad som kommit fram i intervjuerna med boendekvinnorna. Bland annat berättade Veronica att hon mådde sämre när hon inte fick träna på länge, medan Lisa istället kände sig orkeslös.

⁸¹ FYSS s. 131; Weinberg & Gould, s. 392 – 393; Apitzsch, s 10; Weinberg & Gould s. 385

⁸² Apitzsch, s. 11

⁸³ Matsson, red. Englund, s. 16

⁸⁴ FYSS s. 348

Maria och Ylva liknar den fysiska aktiviteten på jouren, jämfört med stödsamtal, som en annan form av behandling som kvinnorna kan få på jouren. En annan positiv sak med fysisk aktivitet på jouren tar Sara upp under sin intervju. Nämligen att den är ett bra sätt för kvinnor med språksvårigheter att lära sig det svenska språket lite bättre av dem som redan kan. Sen kan man spinna vidare på hennes idé och säga att det kan vara ett bra sätt att för de som har problem med språket att träffa de andra då alla inte behöver förstå språket för att kunna följa ledaren.

Sammanfattningsvis kan fysisk aktivitet bidra till att dämpa en rad symtom som är vanliga hos kvinnor med erfarenheter av våld.

3.2.3 Tre grundpelare

Alla fem intervjuer hade mycket gemensamt när det gällde frågan om varför boendekvinnorna väljer att delta på den träning som bedrivs på jouren. Drar man sedan paralleller med vad som enligt litteratur och forskning ger en person en känsla av sammanhang går det att se vissa likheter. Dessa likheter kan sammanfattas med tre gemensamma nämnare: Gemenskap, sysselsättning och självständighet. Nedan följer en redogörelse för hur dessa tre hänger ihop.

3.2.3.1 Gemenskap, sysselsättning och självständighet

Det framgick tydligt i alla intervjuer att det var viktigt för boendekvinnorna att få träffa och vara tillsammans med varandra. Många valde att delta på jourträningen just därför att de då fick chansen att umgås med andra människor. Gemenskap anses därför vara mycket viktigt för dessa kvinnor. Det framgick också att den fysiska aktiviteten på jouren även bidrog till en ökad Vi-känsla mellan personal och boendekvinnor, samt en ökad sammanhållning utanför jourträningen. Att känna sig som en i gruppen verkar på många sätt vara viktigt i ett skyddat boende. För att en person ska kunna känna så krävs det att hon kan kommunicera med och förstå andra i gruppen. Därför var även språksvårigheter något som en av de intervjuade lyfte fram som en viktig anledning till att alla bör delta på passen. Då får personen ifråga en chans att känna sig som en i gruppen, trots språksvårigheterna, eftersom alla kan följa ledarens rörelser. Dessutom, menade kvinnan i intervjun, att en person som har svårt med språket alltid lär sig något nytt av att träffa andra som kan språket bättre. Hon tyckte dessutom att det blev roligare ju fler som deltog.

Ovanstående får stöd från forskning som bland annat funnit att gruppträning kan öka det sociala nätverket hos individerna i gruppen, vilket i sin tur skapar gemenskap och en känsla av

sammanhang hos individen.⁸⁵ En annan studie från 2003 fann även att ett större socialt nätverk tillsammans med ett ökat stöd kan påverka och minska graden av stress hos en person.⁸⁶ Detta kan kopplas till de svar som framkommit i intervjuerna där alla ansåg att träningen på något sätt fick dem att må bättre.

I intervjuerna framkom det att jourträningen, förutom gemenskap och stöd, även gav boendekvinnorna en form av sysselsättning. Då livet i ett skyddat boende minskar möjligheterna till att gå ut ansåg många det viktigt att få möjligheten till att göra något istället för att bara sitta inne på rummet. Därför var alla positiva till att bedriva fysisk aktivitet i skyddat boende, då livssituationen för dessa människor ser ut som den gör. Den fysiska aktiviteten, som bedrivs bakom stängda dörrar, anses därför vara ett sätt för de boende att hålla sig sysselsatta och samtidigt ta hand om kropp och själ. Även detta får stöd från forskning som visar att sysselsättning, tillsammans med stöd och nätverk samt känslan av sammanhang, är viktigt för att kunna stärka en individs självkänsla och identitet samt möjligheterna till en bättre hälsa.⁸⁷ Även känslan av sammanhang är, enligt Antonovsky, beroende av en persons möjligheter till sysselsättning.⁸⁸

Alla intervjuade ansåg det viktigt att en kvinna i skyddat boende aldrig ska tvingas till att göra något hon inte vill. Därför var nästan alla överens om att den fysiska aktiviteten bör fortsätta att vara frivillig. Det går att se samband mellan deras åsikter och KASAM där Antonovsky menar en person med få möjligheter till att själv få bestämma över sitt eget liv lätt kan reduceras från en människa till ett objekt utan mening med livet. Därför är människans rätt till att kunna ta egna beslut och ha kontroll över sitt liv viktiga för känslan av sammanhang.⁸⁹ Man kan likna detta vid de kvinnor som lever i våldsamma relationer där de ofta blir både isolerade och kontrollerade vilket skadar både självkänslan och självuppfattningen. Dessa kvinnor har ingen egen kontroll över sitt eget liv. De kvinnor som sedan väljer att lämna ett våldsamt förhållande och som behöver akut skydd förlorar många gånger, till en början, valmöjligheten att själv kunna bestämma över sitt liv. Livssituationen i det skyddade boendet gör sedan i sin tur också att de blir inskränkta i sin vardag då de på grund av hot eller liknande inte kan gå ut hur som helst. Att inte kunna bestämma hur de lever sitt liv på grund av exempelvis hot kan göra att deras känsla av hanterbarhet samt meningsfullhet sjunker. Fysisk aktivitet på en kvinnojour med skyddat boende kanske därför för många kan vara ett sätt att, precis som vid arbete med empowerment, ta kontrollen över sitt eget liv genom att bli mer

⁸⁵ *Vårt behov av rörelse: en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa* (Växjö, Grafiska punkten, 1997), s. 106

⁸⁶ Koss, M., Bailey J. Yuan N. et al, *Psychology of women Quarterly, Depression and PTSD in survivors of male violence: Research and training initiatives to facilitate recovery*, 27 (2003), s. 135

⁸⁷ *Vårt behov av rörelse: en idéskrift om fysisk aktivitet och hälsa*, s. 49 - 50

⁸⁸ Antonovsky, s. 45 – 46; Hanson, s. 116

⁸⁹ Antonovsky, s. 40

självständig och formulera sina egna mål.⁹⁰ De väljer själva om de vill delta eller inte, samtidigt som de kan välja att ha mål med sin träning.

Trots att de flesta av intervjupersonerna var positiva till att jourträningen är frivillig framkom även vissa negativa aspekter. En av de intervjuade ansåg exempelvis att den fysiska aktiviteten borde vara obligatorisk då alla människor behöver röra på sig för att kunna må bra. En annan person nämnde att de som verkligen behöver röra på sig i detta fall väljer att inte träna, vilket i sin tur kan få dem att må ännu sämre. Detta kan leda till en ond cirkel. Istället kanske den fysiska aktiviteten bör ses som en tillgång där kvinnan får träning i att bli säkrare i sig själv samtidigt som hon får lära känna sin kropp. Då vet hon sina begränsningar och styrkor, och hon får kontroll över sin egen kropp.

Att ha en vision eller ett mål att sträva emot, liksom små händelser som kanske fyller ett viktigt behov just då, påverkar meningsfullheten positivt enligt Antonovsky. Detta var även något som togs upp i en av intervjuerna där en av boendekvinnorna nämnde att hon ofta såg fram emot träningen på jouten redan dagen innan. Antonovsky beskriver en person med en god hanterbarhet som någon som värderar olika situationer utifrån sina egna samt andras resurser.⁹¹ Med detta menas att personen i fråga ser till sig själv och ställer sig frågan om hur ett problem ska lösas samt om denne klarar det själv eller behöver hjälp av någon annan. Fysisk aktivitet kan tänkas vara en situation då det krävs att deltagaren har kontroll över sin kropp och är medveten om sin egen förmåga till att klara av saker. Det krävs att man känner sig själv ganska bra. Kanske kan den fysiska aktiviteten vara ett sätt att öka hanterbarheten, vad gäller kroppen, hos deltagarna. Flera av boendekvinnorna tar i intervjuerna upp bland annat de enkla övningarna på passen samt att det är bra att vissa övningar tränas i valfritt tempo.

⁹⁰ 2005-04-26 Källa Nationalencyklopedin
<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=162080>

⁹¹ Antonovsky s. 40

4. AVSLUTANDE DISKUSSION

Genom intervjuer och en litteraturstudie har flera intressanta resultat framkommit. Ovan togs de viktigaste resultaten fram i form av olika delkapitel: symtom hos kvinnor som söker sig till kvinnojourer, Fysisk aktivitet – bra för kropp och själ, samt de tre grundpelarna gemenskap, sysselsättning och självständighet.

Syftet med denna uppsats var att ta reda på huruvida boendekvinnor och personal på en kvinnojour med skyddat boende upplever att det finns ett behov av fysisk aktivitet på jouden samt vad boendekvinnor och personal anser om att ha tillgång till fysisk aktivitet som en del av verksamheten. Återknyter man till de svar som gavs i de fem intervjuerna är det lätt att konstatera att det finns ett behov av fysisk aktivitet på kvinnojourer med skyddat boende. Dock är det viktigt att poängtera att alla intervjuer gjordes med personer som alla hade anknytning till en och samma kvinnojour vilket kan anses som ett problem om man vill dra slutsatsen att fysisk aktivitet även behövs på andra kvinnojourer. Samtidigt får man även se till de intervjuades situation. Då författaren redan hade fått in ett fot på jouden, på grund av ett tidigare projektarbete som sedan utvecklats till fortsatt ideellt arbete, var både personal och flera boende redan förtrogna med denna person. Annars hade dessa intervjuer förmodligen aldrig kunnat genomföras på grund av den skyddade miljön. Dessutom kanske det hade blivit svårare att få boendekvinnor att ställa upp på en intervju med en person som de inte känner sedan tidigare. Det är heller inte säkert att andra kvinnojourer har möjlighet att bedriva en verksamhet med fysisk aktivitet då alla jourer har olika förutsättningar. Ser man det ur en rent ekonomisk synvinkel kanske vissa jourer inte kan ta emot tillräckligt många kvinnor för att det ska löna sig att bedriva denna typ av verksamhet. Alla jourer kanske heller inte har tillgång till lokaler där denna typ av verksamhet skulle kunna bedrivas. Därför är det viktigt att poängtera att resultaten visar att det finns ett behov på kvinnojouren där denna studie bedrivits, men att intervjuer med andra jourer krävs för att en parallell ska kunna dras.

De frågeställningar som användes i denna uppsats har präglat arbetet med både intervjuerna och litteraturstudien. Den första frågeställningen angående huruvida det fanns ett behov av fysisk aktivitet, svarades på redan här ovan i diskussionen och behöver därför inte beskrivas närmare. Svaren på fråga två och fråga tre, som går in i varandra en aning, belyser vad boendekvinnor och personal anser om den fysiska aktiviteten på jouden. Det som framgick i intervjuerna var att många ansåg att denna verksamhet ökade gemenskapen på jouden mellan kvinnorna själva samt mellan de boende och personalen. Många menade att de boende behövde göra saker tillsammans eftersom det annars kunde bli väldigt ensamt för vissa. En annan reflektion som framkom under en intervju var att de boende börjat umgås mer efter det att verksamheten med fysisk aktivitet kom till jouden.

Många tyckte det var bra att ha någonting att göra samt att det även var viktigt att ha möjligheten att få bestämma själv om de ville gå eller inte.

Författarens egna reflektioner över de svar som framkom i intervjuerna just kring detta kan sammanfattas som antingen bekräftelser eller Aha-upplevelser. Med bekräftelser menas att de svar som framkom var väntade medan aha-upplevelser var det motsatta.

Gällande bekräftelse framkom det, precis som det gjort under passen, att alla tyckte att det var roligt att få träna och röra på sig. Detta var inget nytt eftersom många både sagt och visat att så var fallet. Objektivt sett kan man dock fråga sig om det faktum att det var författaren till uppsatsen som höll i passen och som också genomförde intervjuerna gjorde att vissa kanske inte vågade svara sanningsenligt om vad de verkligen tyckte om denna verksamhet. Kanske fanns det dem som ansåg annat men som inte vågade säga sanningen. Å andra sidan hade intervjuerna kanske aldrig blivit av om de hade gjorts av en okänd person utifrån då jouren och kvinnorna förmodligen valt att avstå. Vem som helst blir inte insläppt i dessa miljöer. Ännu en bekräftelse som framkom under skrivandet av denna uppsats var att kvinnor som bor i skyddat boende behöver aktivera sig för att kunna må bra. Detta stämmer också med forskningsresultat, som tidigare nämns, som visar att inaktivitet kan leda till depression. Detta kan tolkas som att en redan deprimerad kvinna som, till följd av erfarenheter av våld, förföljelse och hot, söker sig till ett skyddat boende riskerar att må ännu sämre om hon inte får tillfälle till att aktivera sig på något sätt.

Angående aha-upplevelserna var gemenskap en gemensam nämnare som alla intervjuer på något sätt kom att kretsa kring. Detta var inte förvånande i sig, utan snarare det faktum att många ansåg det vara viktigt att personal och boendekvinnor kunde träna tillsammans. Självklart fanns vetskapen hos författaren att personal och de boende hade en speciell relation, men tanken föll sig aldrig om att den fysiska aktiviteten kunde vara ett sätt att öka denna gemenskap på. Snarare hade författarens tankar mest kretsat kring hur den enskilda individen, det vill säga den utsatta kvinnan, kunde hjälpas. Därför var detta en viktig iakttagelse och erfarenhet. Att det helt enkelt är viktigt att inte bara tänka i termer kring den enskilda individen utan snarare även se till hur dennes omgivning och relationer kan påverkas i olika situationer. Fler förvånande resultat som framkom i intervjuerna var hur viktigt det var att den fysiska aktiviteten var frivillig, att de intervjuade ville kunna bestämma själva. Det var viktigt för dessa kvinnor att få ha kontroll och makt över sitt eget liv igen. De såg värdet i att få vara självständiga som något större än själva hälsovinsten med träningen. Därför blev detta ännu en Aha-upplevelse.

Den fjärde och sista frågan belyser huruvida det finns en parallell mellan symptom som är vanliga hos våldsutsatta kvinnor och symptom som kan dämpas med hjälp av fysisk aktivitet. De resultat som framkom i studien visar att det finns en viss korrelation. Exempelvis kan vissa av de vanligaste mentala symptomen, exempel depression, stress och trötthet, dämpas med hjälp av fysisk aktivitet. Även intervjuerna med boendekvinnorna stärker påståendet att det finns en korrelation då de bland annat själva nämnde att de blev lugnare, piggare och gladare av träningen. Man kan dock fråga sig om denna korrelation bara visar sig på kort sikt eller om det även skulle kunna ge positiv effekt även på lång sikt. Detta kräver dock mer forskning.

Styrkorna med denna uppsats är först och främst att den är genomförd i en skyddad miljö och att den belyser ett ämne som inte finns att hitta i annan forskning, nämligen fysisk aktivitet på en kvinnojour med skyddat boende. Ännu en styrka är att de intervjuer, som denna uppsats bygger på tillsammans med en litteraturstudie, ger tankar och åsikter från två olika perspektiv då både boendekvinnor och personal intervjuades. Dessutom har även en mindre litteraturstudie gjorts vilket ger uppsatsen en tyngd då den inte bara belyser resultaten från fem intervjuer utan även ger ett ansikte till de personer som blir intervjuade.

En svaghet med denna studie är framför allt att intervjuerna endast är fem stycken. Detta gör det svårt att kunna analysera resultaten och dra slutsatser eftersom korrelationen blir starkare ju fler respondenterna är. Ett större urval ger dessutom färre felkällor. En annan svaghet är att alla intervjuer genomfördes på samma kvinnojour. Även här hade ett större urval gett resultaten en större tyngd. Dessutom har endast de kvinnor som deltagit på jourträningen blivit intervjuade vilket tyvärr minskar korrelationen ännu mer då alla sidor inte blivit hörda.

4.1 Slutsats

Resultaten i denna studie visar att boendekvinnor och personal anser att det finns ett behov av fysisk aktivitet på kvinnojouren. Den visar även att personalen anser detta vara en bra form av komplettering till den övriga verksamheten. Sammanfattningsvis finns det ett behov av fysisk aktivitet på en kvinnojour med skyddat boende då resultat från intervjuer i denna studie stödjer detta.

4.2 Förslag till fortsatt forskning

Det finns mycket inom detta område som skulle vara intressant att forska om. Dessutom behövs det mer forskning kring det mesta. Exempelvis finns det inte någon forskning på hur hälsan ser ut på svenska kvinnojourer med skyddat boende. Inte heller finns det studier som visar om vistelsen i det skyddade boendet påverkar hälsan på något sätt. Det skulle även vara av intresse att studera hur våldsutsatta kvinnor ser på begreppet hälsa. Vad är hälsa för dem? Vidare skulle det även vara intressant att jämföra denna studie med vad boendekvinnor och personal på andra kvinnojourer anser om att ha tillgång till fysisk aktivitet som en del av verksamheten. Ett annat ämne värt att forska kring är den fysiska aktivitetens effekter hos kvinnor med tidigare våldserfarenheter, och sedan jämföra effekterna på kort respektive lång sikt.

KÄLLFÖRTECKNING

Muntliga källor

I författarens ägo

Bandupptagning med utskrifter.

Intervjuer med Lisa, Anna, Sara, Veronica, Maria och Ylva

Tryckta källor

Antonovsky, Aaron, *Hälsans mysterium* (Stockholm, Natur och kultur, 1993)

Apitzsch, Erwin, *Motion och idrott: fördelar eller faror för hälsan?*, (Stockholm, Nationella folkhälsokommittén, 2000)

Busch, Noël Bridget & Valentine, Deborah, "Empowerment Practise: A Focus on Battered Women", *Affilia*, 15 (2000:1) pp 82-95

Campbell, Jacquelyn C, "Health consequences of intimate partner violence", *The Lancet*, 359, (2002), pp 1331-1336

Ekblom, Björn, *Aktivt liv: vetenskap & praktik*, (Farsta : SISU idrottsböcker, 2000)

Eliasson, Mona, *Mäns våld mot kvinnor: en kunskapsöversikt om kvinnomisshandel och våldtäkt, dominans och kontroll*, NoK pocket, 2 pocketutgåva, (Stockholm, Natur och kultur, 2000)

Englund, Birgitta (red.), *Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier*, (Lund, Studentlitteratur, 2004)

Folkhälsoinstitutet, *Vårt behov av rörelse: en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*, Folkhälsoinstitutet, 1997:6, 2:a reviderade upplagan, (Stockholm, Gothia, Folkhälsoinstitutet, 1997)

Hanson, Anders, *Hälsopromotion i arbetslivet*, (Lund, Studentlitteratur, 2004)

Koss Mary P, Bailey Jennifer A, Yuan Nicole P, Herrera Veronica M. & Lichter, Erika L. "Depression And PTSD in Survivors of Male Violence: Research and Training Initiatives to Facilitate Recovery", *Psychology of women Quaterly*, 27 (2003:2) p 130

Larsson, Charlotta, Rosengren, Anna-Sara, *Avliva myterna: [sanningar och lögner] om mäns våld mot kvinnor*, (Stockholm, Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige (ROKS), 2000)

Lundgren, Eva, *Slagen dam : mäns våld mot kvinnor i jämställda Sverige: en omfångsundersökning*, (Umeå, Brottsoffermyndigheten, 2001)

Perttu, Sirkka, Mononen-Mikkilä, Päivi, Rauhala, Riika & Särkkälä, Päivi, *Ta steget till nya möjligheter: Handbok för kvinnor som blivit utsatta för våld*. (Helsingfors 1999)

Pico-Alfonso, Maria Angeles "Psychological intimate partner violence: the major predictor of posttraumatic stress disorder in abused women", *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 29 (2005), pp 181-193

Plichta, Stacey B, "Intimate Partner Violence and Physical Health Consequences", *Journal of Interpersonal Violence*, 19 (2004:11), pp 1296-1323

Rosengren, Margareta, *Ett värdigt liv: om misshandlade kvinnors situation och den hjälp de får*, (Stockholm, Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige (ROKS), 1998)

Rying, Mikael, *Dödligt våld mot kvinnor i nära relationer*, BRÅ-rapport; 2001:11 (Stockholm, Brottsförebyggande rådet (BRÅ), 2001)

Sandqvist, Carita [sammanställd av:], *Morgondagens regnbåge*, (Lund, KFS, 2001)

Weinberg, Robert S. (Robert Stephen), Gould, Daniel, *Foundations of sport and exercise psychology*, 3:e upplagan, (Champaign, IL, Human Kinetics, 2003)

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) / Statens folkhälsoinstitut, *FYSS : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, Statens folkhälsoinstitut; Rapport 2003:44 (Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut, 2003)

Elektroniska källor

Amnesty, *Har ej prioriterat frågan: En undersökning om svenska kommuners arbete för att bekämpa mäns våld mot kvinnor.*

<<http://www2.amnesty.se/svaw.nsf/kampanjdokument?OpenPage>> (2005-03-22)

Amnesty, *Mäns våld mot kvinnor i nära relationer: En sammanställning av situationen i Sverige.*

<<http://www2.amnesty.se/svaw.nsf/kampanjdokument?OpenPage>> (2005-03-22)

Depression, Nationalencyklopedin

http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=234565 (2005-02-22)

Empowerment, Nationalencyklopedin,

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=162080> (2005-04-26)

Hälsa, Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=208127> (2005-02-22)

Kvinnojour, Nationalencyklopedin

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=234558> (2005-02-22)

Olsson, Agneta Nedlagda kvinnojourer, 2005-02-11,

<<http://www.ub.gu.se/kvinn/fragelada/2005/kvinnojourer.xml?initLang=1>>, (2005-03-02)

Pethrus Engström, Désirée & Ekeröos, Hanna, Våld mot kvinnor, Januari 2003

<<http://fcweb.kristdemokrat.se/kvinnor/por/S00F8548D-00F8548F>>

Ramnewall, Alexandra <alexandra.ramnewall@aftonbladet.se>, Fysisk aktivitet stimulerar kroppens lugn-och-ro-hormoner, 2003-11-16

<<http://www.aftonbladet.se/vss/halsa/story/0,2789,392553,00.html>> (2005-03-22)

Statistik från ROKS 2003, <<http://www.roks.se/>> (2005-03-02)

<<http://www.ub.gu.se/kvinn/fragelada/2005/kvinnojourer.xml?initLang=1>> (2005-03-22)

<kontakt@tidenefter.com>, Terapi <<http://www.tidenefter.com/skydd/terapi.htm>>, (2005-04-18)

<webmaster@scb.se>, Offer för våld och hotelser bland män och kvinnor 1980 – 2003,

<www.scb.se/grupp/allmänt/_dokument/seminarierapport.doc> (2005-03-18)

Bilaga 1

Intervjufrågor av boendekvinnor

- Ålder
- Barn? (antal, ålder)
 - Om ja, bor de med dig här på jouren?
- Hur länge har du bott på jouren?
 - Trivs du? Om ja, Varför? Om nej, varför inte?
- Hur mkt har du tränat sen du kom till jouren?
- Tränat tidigare
 - Om ja, hur mkt, hur länge, vad?
- Hur mår du idag?
- Känner du att det förändrats sen du började träna på jouren?
 - Om ja, på vilket sätt?
- Hur mår du i kroppen?
- Känner du att det förändrats sedan du kom till jouren?
- Vad tycker du är positivt med träningen som bedrivs på jouren?
- Vad tycker du är negativt med träningen?
- Hur skulle träningen kunna förbättras?
- Har du märkt någon skillnad hos de andra som är med och tränar?
 - Om ja, vad tror du förändringen beror på?
- Vad tycker du om själva idén om att ha tillgång till träning på jouren?
- Tycker du att det behövs/finns ett behov av fysisk aktivitet på jouren?
- Varför tränar du?
 - vad är det du vill uppnå?
- Varför tror du att vissa av kvinnorna inte är med och tränar?
- Vad tror du skulle kunna få dem intresserade?
- Bra/dåligt när det är frivilligt?
- Fördel/nackdel om det skulle vara obligatoriskt?
- Fördel/nackdel träna i grupp på jouren?
- Fördel/nackdel träna individuellt, d v s efter skraddarsytt träningsprogram?
- Vilken form föredrar du? Grupp, individuellt eller en kombination?
- Vilka egenskaper tycker du är viktiga hos en person som ska leda pass på en kvinnojour?

Bilaga 2

Intervju av personal

- Arbetsuppgift på jouren?
- Hur länge har ni jobbat här?
- Trivs ni bra?
- Vilka är de vanligaste symtomen hos kvinnor som kommer till skyddat boende?
- Vad är det främst som kvinnor i skyddat boende behöver?
- Vad tycker du/ni om själva idén om att ha tillgång till träning på jouren?
- Tycker du/ni att det behövs/finns ett behov av fysisk aktivitet på jouren?
- Har du/ni märkt någon skillnad hos de boende som är med och tränar? Fysiskt/psykiskt
- Fysisk förändring sen de boende började träna
- Psykiska välbefinnandet (hos de boende)
- Förändring av gruppen sedan de boende började träna på jouren
- Varför tror du/ni de kvinnor som tränar gör det för?
- Varför tror Ni att vissa av boendekvinnorna inte är med och tränar?
- Vad tror du/ni skulle kunna få dem intresserade?
- Positivt med träningen
- Negativt med träningen
- Hur kunna förbättra träningen?
- Bra med att det är frivilligt?
- Dåligt med att det är frivilligt?
- Fördel med att träna i grupp?
- Nackdel med att träna i grupp?
- Fördel/nackdel träna individuellt (med skräddarsytt träningsprogram efter egna förutsättningar)
- Vilken form föredrar du/Ni? Grupp/individuellt/kombination? Varför?
- Om ni fick välja fritt – hur skulle drömscenariot med fysisk aktivitet se ut på jouren?
- Vilka egenskaper tycker Ni är viktiga hos en person som leder pass på en kvinnojour?

Bilaga 3

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

VAD?

Ämnesord	Synonymer
"battered women"	Violence against women
Exercise	Physical activity
Kvinnomisshandel	Våld mot kvinnor, våldsutsatta kvinnor
Hälsa	Folkhälsa
Livskvalitet	
Skyddat boende	
empowerment	
kasam	

VARFÖR?

Dessa ämnesord har använts vid sökningar då de speglar syftet. För varje sökning har nya idéer uppkommit och därav har även nya sökord använts.

HUR?

Databas	Söksträng	Antal träffar
Pubmed	"Battered women" AND exercise	3
Pubmed	"battered women" AND exercise AND health	2
Pubmed	"violence against women" AND exercise AND health	1
Pubmed	"Violence against women"	62
Pubmed	"violence against women" AND health	15
Pubmed	"violence against women" OR "battered women" AND health	611
Pubmed	"violence against women" OR "battered women" AND "health risks" Limits: female, humans	2
Artikelsök	"Våld mot kvinnor"	137
Artikelsök	"våld mot kvinnor" ELLER "våldsutsatta kvinnor"	144
Artikelsök	"Våld mot kvinnor" OCH "fysisk aktivitet"	0
Artikelsök	"våld mot kvinnor" ELLER "våldsutsatta kvinnor" OCH "fysisk aktivitet"	0
Libris	"Våld mot kvinnor"	192
Libris	("Våld mot kvinnor" hälsa)	10
Libris	Kvinnomisshandel	170
Libris	"skyddat boende för kvinnor"	2
Libris	"skyddat boende"	7
Libris	(Livskvalitet "fysisk aktivitet")	3
Libris	Folkhälsa "fysisk aktivitet"	13
Academic Search Elite	Exercise AND confidence AND identity	2
Academic Search Elite	"battered women" AND health	99

KOMMENTARER:

Sökning av artiklar har använts i perioder på grund av allt material som författaren behövt gå igenom inför skrivandet av uppsatsen. Fler sökningar än ovan har förmodligen gjorts. Som ni ser var det näst intill omöjligt att finna någon forskning om fysisk aktivitet för våldsutsatta kvinnor.