

”MITT HEM VAR BÅDE MIN TRYGGHET OCH MITT FÄNGELSE”

Sex kvinnors upplevelser av att leva i en våldsam relation

Titel	”Mitt hem var både min trygghet och mitt fängelse” Sex kvinnors upplevelser av att leva i en våldsam relation
Författare	Frida Karlsson och Malin Rosén
Utbildningsprogram	Sjuksköterskeprogrammet
Handledare	Hanna Holst
Examinator	Janeth Leksell
Adress	Linnéuniversitetet, Institutionen för hälso- och vårdvetenskap 351 95 VÄXJÖ
Nyckelord	Fysiskt, psykiskt och sexuellt våld, Kvinnomisshandel, Upplevelser av våld, Våldsam relation.

SAMMANFATTNING

Bakgrund: En våldsam relation innebär att en eller båda parterna i en nära relation använder sig av fysiskt och/eller psykiskt våld samt eventuellt även sexuella övergrepp mot sin partner. Våld i hemmet och/eller i en nära relation har blivit ett stort samhällsproblem och berör människors rättigheter. Misshandel inom relationer förekommer främst mot kvinnor. Det är inte alltid lätt att se på de utsatta kvinnorna att något är fel. Symtom som kan uppstå kan till exempel vara blåmärken på armar, bröstkorg och i ansikte, brutna revben, kronisk smärta någonstans på kroppen, trötthet och depression och även missfall.

Syfte: Syftet med litteraturstudien var att få en ökad förståelse för hur kvinnor upplever att leva i våldsamma relationer.

Metod: En litteraturstudie grundad på en kvalitativ ansats baserad på sex kvinnors självbiografier. Självbiografierna analyserades utifrån en manifest kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Författarna kom fram till tre huvudkategorier och åtta underkategorier. Den första huvudkategorin var; *Upplevelser av att leva i en våldsam relation*, följt av underkategorierna; *skam, självkänsla, rädsla, smärta* och *hopp*. Den andra huvudkategorin var; *Vägen därifrån*, följt av underkategorin; *mod och kraft*. Den tredje huvudkategorin var; *livet efter den våldsamma relationen*, följt av underkategorierna; *besvikelsen på samhället* och *framtidstro*.

Slutsats: Av studien framgår att kvinnorna ofta lägger skulden på sig själva då det under en lång tid har fått höra att de är odugliga och värdelösa vilket leder till en bristande självkänsla. De utsatta kvinnorna beskriver att hemmet är deras trygghet eftersom där slipper de hålla fasaden uppe som de har för omgivning men det är även deras fängelse eftersom det är där misshandeln sker. De lever ständigt på hoppet om att relationen ska ändra riktning vilket leder till att förhållande kan pågå under en så lång tid. Studien bekräftar även att de trots allt har stor livskraft och känner att de någon gång ska lyckas ta tillbaka det som en gång varit deras det vill säga friheten och självkänslan.

INNEHÅLL	
INLEDNING	1
BAKGRUND	1
Definition av våldsamma relationer	1
Förekomst och samhällspåverkan	1
Symtom och tecken på att våld förekommit	1
Tidigare forskning om kvinnors upplevelser	2
TEORETISK REFERENSRAM	2
PROBLEMFÖRMULERING	2
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	3
METOD	3
Datainsamling	3
<i>Urvalsförfarande</i>	4
Dataanalys	4
<i>Förförståelse</i>	5
Etiska överväganden	5
RESULTAT	5
Upplevelser av att leva i en våldsam relation	5
<i>Skam</i>	5
<i>Självkänsla</i>	6
<i>Rädsla</i>	6
<i>Smärta</i>	6
<i>Hopp</i>	7
Vägen därifrån	7
<i>Mod och kraft</i>	7
Livet efter den våldsamma relationen	7
<i>Besvikelsen på samhället</i>	7
<i>Framtidstro</i>	8
DISKUSSION	8
Metoddiskussion	8
Resultatdiskussion	9
<i>Fortsatt forskning</i>	11
Slutsatser	11
REFERENSER	12
BILAGOR	
1. Litteratursökning	
2. Litteraturöversikt	
3. Exempel på innehållsanalys	

INLEDNING

Kvinnor som lever i våldsamma relationer blir alltmer vanligt och är i dag ett stort samhällsproblem. Vårdpersonal kommer flera gånger möta dessa kvinnor och det är därför viktigt att ha kunskap i hur man bemöter och på bästa sätt hjälper dem. Det är svårt att se vilka kvinnor det är som är utsatta för våld eftersom de ofta försöker dölja det. Det är därför av stor betydelse att kunna uppmärksamma de tecken och symtom på att våld förekommit innan det går för långt. Kanske är det någon i din närhet som blir utsatt för våld i hemmet just nu?

Författarna intresserade sig för ämnet i och med att det är ett ständigt växande problem och upplevs vara värre nu än förr. Ämnet är spännande och författarna var nyfikna på hur kvinnorna som lever i de våldsamma relationerna upplever förhållandet, hur de tog sig därifrån samt hur livet påverkats efteråt. Det är värdefullt för författarna att ta del av denna kunskap inför kommande yrkesprofession.

BAKGRUND

Definition av våldsamma relationer

En våldsam relation innebär att en eller båda parterna i en nära relation använder sig av fysiskt och/eller psykiskt våld samt eventuellt även sexuella övergrepp mot sin partner. Inom fysiskt våld kan sparkar, slag, puttnig, kastning, bränning eller till och med användning av vapen förekomma. Psykiskt våld innefattar hot, kränkande eller förnedrande kommentarer samt påverkan på den andres självkänsla så att denna brister eller förloras. Sexuella övergrepp definieras som flera handlingar där någon kränker en annan person på ett sexuellt sätt. Det kan till exempel innebära att den ena parten kräver sexuella tjänster, tvingar den andre till att agera på ett visst sexuellt sätt som denne uppfattar motbjudande eller förnedrande och kan också förekomma genom att tvinga den andre till att titta på eller agera likt pornografiska filmer, allt detta mot den andre partens vilja (Gibbons, 2011; Garcia- Moreno, AFM Jansen, Ellsberg, Heise & H Watts, 2006). Garcia-Moreno et al (2006) menar också att ett överdrivet kontrollbehov till största del förekommer inom en våldsam relation. Med detta menas att den ena parten lätt blir svartsjuk och därför förbjuder den andre till att utföra olika intressen eller att ha kontakt med familj och vänner. I vissa fall kan kontrollerandet gå så långt att parten även bestämmer vilka kläder den andre ska ha på sig samt hur denne ska bete sig i offentliga situationer för att undvika misstankar om otrohet. Oftast ska även parten som blir utsatt för våld be om lov när denna ska gå ut och måste därmed redogöra för vad som skall göras och hur lång tid det kommer ta. Vid hemkomst ska alla kvitton och eventuella möten gås igenom (ibid.).

Förekomst och samhällspåverkan

Våld i hemmet och/eller i en nära relation har blivit ett stort samhällsproblem och berör i dagens läge till hög grad människors rättigheter. Misshandel inom relationer förekommer främst mot kvinnor men sker också mot män i mindre utsträckning. För bara 20 år sedan ansågs våld i hemmet inte vara ett sådant problem som förtjänade internationell uppmärksamhet, men har på senare tid tagits upp till ytan med hjälp av organiserade, likväl lokala som internationella, kvinnogrupper. Dessa ansåg att för lite uppmärksamhet riktades åt de kvinnor som blivit utsatta för våld och sexuella övergrepp av sin egen äkta man och förklarades därmed som ett självklart hot mot kvinnors hälsa och välmående. Ämnet är därför nu högst debatterat runt om i världen (Alhabib, Nur & Jones, 2009). Det uppskattas vara ca 11.6 % kvinnor i världen som idag lever i en våldsam relation och som upprepade gånger blir utsatt för den ovan nämnda misshandeln. Likaså är det ca 20 % av alla kvinnor runt om som någon gång under sin livstid kommer falla offer för våld i hemmet. Vid en genomgång av internationell forskning inom området påfanns det att våld i nära relationer utgör en större hälsofara för sina offer än vad exempelvis fetma, högt blodtryck eller rökning gör. Samt orsakar våld i hemmet fler dödsfall bland kvinnor i Europa varje år än vad cancer och trafikolyckor gör (Gibbons, 2011). Enligt brottsförebyggande rådet, anmäldes år 2012 ca 28 300 fall av misshandel mot kvinnor över 18 år i Sverige, vilket är en ökning med 1 % jämfört med 2011. Av dessa är det drygt en fjärdedel som inträffar i nära relationer.

Det är väl dokumenterat att kvinnor som levt i våldsamma relationer har en genomsnittlig sämre hälsa än kvinnor som inte blivit misshandlade, och tenderar därför till att utnyttja sjukvårdens och överlag samhällets resurser i större utsträckning. Det är inte bara den akuta vården som är aktuell utan konsekvenserna av att leva i ett våldsamt förhållande leder till långvariga hälsoproblem. Kvinnorna kan efter en lång tid fortfarande lida av kronisk smärta, rörelsehinder och i vissa fall även hamna i missbruk. Dessa kvinnor behöver därför ofta fortsatt stöd under en lång tid av psykologer och andra sjukvårdsprofessioner, även eftersom den sociala förmågan ofta blir begränsad. Likaså har de drabbade ofta svårt att glömma det som hänt i den våldsamma relationen även om de för länge sedan lämnat mannen (Alhabib, Nur & Jones, 2009; McCaw, Golding, Farley & Minkoff, 2007; Queen och Brackley, 2009). Samhällskostnaderna för våld i nära relationer uppskattas i Storbritannien ligga runt tre billioner pund och omfattar då hälso- och sjukvården, rättssystemet och sociala hjälpmedel (Gibbons, 2011).

Symtom och tecken på att våld förekommit

Det är inte alltid lätt att se på de utsatta kvinnorna att något är fel. För det första är kvinnorna bra på att dölja eventuella skador för omgivning och för det andra så söker de sällan vård om skadorna inte kräver det. Mycket har att göra med den skam kvinnorna känner inför situationen. De symtom som dock kan uppstå och som alarmerar att något inte står rätt till kan till exempel vara blåmärken på armar, bröstkorg och i ansikte, brutna revben, kronisk smärta någonstans på kroppen, trötthet och depression och även missfall. Psykiska besvär såsom ätstörningar och självskadande beteende kan också förekomma. Dessutom ska man som utomstående eller sjukvårdspersonal reflektera över förklaringen till att symtomet uppstått. Ofta skyller kvinnorna på andra orsaker som kan tänkas ligga till grund och vissa av dessa är mer eller mindre trovärdiga (Bradbury-Jones & Taylor, 2013; Wester, Wong & Lagro-Janssen, 2007).

Tidigare forskning om kvinnors upplevelser

Kvinnor som lever i en våldsamt relation upplever ofta skuld och skam för att de befinner sig i den situation de gör. De får hela tiden höra att de är dåliga fruar till sina män och att de förtjänar att bli tillrättavisade vilket ibland måste ske med hårda straff, enligt deras män. Efter ett tag med framför allt den psykiska misshandeln börjar kvinnorna tro på att de förnedrande kommentarer deras män säger är sanna. Deras självförtroende börjar brytas ner och de tror att de är dåliga kvinnor som provocerar sina män till att slå dem. Till slut blir allting deras fel och det som händer i relationen blir hemligt. De vill inte berätta för någon vad som sker i deras familj och en fasad för omgivningen byggs upp. De känner skam för att de inte lyckas hålla uppe friden inom familjen utan att deras män tvingas slå dem för att de ska förstå hur de ska bete sig och vad de ska göra. Kvinnorna känner skuld för att det är deras fel att förhållandet har blivit dåligt. Det måste ju vara så eftersom deras män som älskar dem måste sätta dem på plats. Kvinnorna förklarar att de inte längre känner igen sig själva, de är inte samma person som de tidigare varit (Gibbons, 2011).

Kvinnorna upplever även rädsla för framtiden. Om de stannar kvar i relationen kommer det bara bli värre med tiden. Straffen kommer bli värre och slagen kommer bli hårdare. Om de lämnar den våldsamma mannen kanske de alltid kommer få leva på flykt med rädslan att bli hittade och bli hämnades på. Kanske skulle även deras familj få straffas och bli hotade till livet. De känner även rädsla inför att söka hjälp bland sjukvård eller kvinnojourer dels för att de tror att mannen kommer hitta dem dels för att de är rädda för att andra ska döma dem om deras hemlighet blir offentlig. Endel kvinnor upplever hela situationen som delad. Ena stunden är det hemmet som är deras trygghet eftersom där får de vara själva med skammen och ingen vet vad som försigår. Andra stunden är det hemmet som är deras fängelse och de skulle göra vad som helst för att få komma därifrån (Gibbons, 2011; Queen, Brackley & Williams 2009).

TEORETISK REFERENSRAM

Studien utgår från ett vårdvetenskapligt synsätt som innebär att man ser till hela individen när man vårdar och att varje patient är unik. Vårdandet ska utgå från ett livsvärldsperspektiv där patienten sätts i fokus och får stöttning att utföra små och stora livsprojekt. Likväl som att främja hälsa ska man bejaka patientens lidande genom att vara lyhörd och följsam. Det är av stor vikt att patienten känner tillit och förtroende till vårdaren för att denne ska få ta del av erfarenheter och upplevelser som patienten varit med om (Dahlberg & Segesten, 2010). Resultatet i studien grundar sig på kvinnors upplevelser av att leva i våldsamma relationer vilket innebär att det då blir betydelsefullt att gå in med ett öppet synsätt och försöka lägga förståelsen åt sidan för att inte missförstå deras upplevelser. Fokus för den vårdvetenskapliga utgångspunkten kommer att ligga i begrepp som lidande, välbefinnande, livskraft och skam. Dessa fyra begrepp är betydelsefulla och kommer därför att ägnas extra förklaring. Med lidande som är ett stort framträdande begrepp i självbiografierna menar Dahlberg och Segesten (2010) att individens helhet hotas eller håller på att upplösas. Även då känslor som lidande präglar livssituationen kan strimmar av hopp och välbefinnande infinna sig. Det är möjligt att uppnå välbefinnande trots frånvaro av hälsa och tvärtom då dessa begrepp är oberoende av varandra. Välbefinnandet innebär att individen får känslor av välbehag och att vara tillfreds med tillvaron även om det bara är för stunden. Välbefinnande kan också vara att känna sig viktig och att ha något att se fram emot vilket ökar både livslust och livskraft. Livskraft är det som driver människan att stiga upp på morgonen och utföra de projekt som dagen erbjuder. För att leva ett liv som innefattar hinder och möjligheter måste livskraft finnas som en inre styrka för att kunna bemästra motgångar och njuta av medgång. Skam är en känsla som infinner sig när en persons stolthet plötsligt upphör på grund av olika händelser. Känslan av skam sitter ofta djupt kvar i minnet under en längre tid beroende på vilken händelse som orsakat skammen. Det är olika hur sårbar man är som människa och hur nära till hands känslor av skam ligger dock är det gemensamt för de flesta att någon gång uppleva skam oavsett livsstil. Upprepade skamkänslor kan med tiden resultera i dålig självkänsla i och med att man nedvärderar sig själv (ibid.).

När det gäller det vårdvetenskapliga synsättet är det viktigt att vårda varje individ utifrån dennes förutsättningar för att vården ska vara hjälpsamt istället för stjälpsamt. Som vårdare ska man vara en hjälp till självhjälp och undvika att ta över uppgifter som patienten klarar själv. Känner patienten att vårdaren går före i utvecklingsprocessen och pressar till prestation i överdriven anda är risken större att det blir bakslag och att hälsan minskar för att man inte når upp till de krav som ställs. Målet är därför alltid att som vårdare så ett frö hos patienten som förhoppningsvis leder till att denne själv tar initiativ till förändring. Patienten måste själv bestämma en nivå som är rimlig att nå upp till när det gäller utvecklingen och med vårdarnas hjälp uppmuntras utan att det påskyndas. Huvudsyftet med vårdandet är på så vis att stärka patienten till att utföra små och stora livsprojekt (Willman, 2009). Inom området våldsamma relationer är det av stor vikt att på ett respektfullt sätt låta förändringen ske utefter kvinnornas villkor.

I studien kommer den vårdvetenskapliga referensramen ligga till grund för förståelsen av resultatet genom att författarna kommer att framställa berättarens egen historia så trovärdigt som möjligt utan att färgas av egna åsikter. Författarna ser det som en förmån att få ta del av kvinnornas unika livsberättelser inför kommande yrkesprofession.

PROBLEMFÖRMULERING

Våld uppfattas olika av olika individer och kan vara såväl fysisk som psykisk misshandel. Det mest förekommande är att män misshandlar kvinnor vilket författarna har valt att inrikta sig på, men fall där kvinnor misshandlar män förekommer också. Utsatta kvinnor som lever i våldsamma relationer är ofta uppskrämda av hotfulla män vilket leder till att de försöker dölja det som händer bakom stängda dörrar då rädslan för att göra situationen värre är stor. Först när misshandeln blivit så allvarlig att skadorna inte längre kan självläka söker de vård men enligt dem själva på grund av andra orsaker. Här kommer vår roll som

yrkesverksamma sjuksköterskor in då det gäller att tidigt uppmärksamma de kvinnor som lever i en hotfull miljö. Kvinnorna har ofta blåmärken på armar och bröstorg, det är inte heller ovanligt att de fått slag i ansiktet. I vissa fall kan även benbrott förekomma då ofta i form av revbensfrakturer. Det är viktigt att som sjuksköterska lyssna på hela deras historia med trovärdighet men samtidigt ha i bakhuvudet att andra orsaker kan ligga till grund om berättelsen ger misstankar om att våld förekommit. Studiens ämnesområde är valt därför att kunskapen är viktig att bära med sig inför kommande yrkesprofession då vården ofta möter kvinnor som har blivit utsatta för våld. Det är en balansgång att för det första bemöta kvinnorna med respekt och lyssna på deras berättelse och för det andra att hitta just de kvinnorna som omedvetet ber om hjälp. Just därför blir området extra viktigt att ha kännedom om eftersom våld ofta medför skuldkänslor och av den orsaken förskönas eller döljs.

I granskningen av vetenskapliga artiklar hittades flertalet studier på vad våld mot kvinnor innefattar och på vilket vis detta kan utföras. Det fanns även undersökningar som visade antalet anmälningar samt ökning jämfört med tidigare år. Ett fåtal artiklar beskrev kvinnors upplevelser av fysisk och/eller psykisk misshandel men gav inte tillräckligt med underlag för att täcka syftet. Kunskap angående vägen ut från våldsamma relationer har inte hittats i de vetenskapliga artiklar som granskats utan är ett obelyst område. Denna kunskap är värdefull att få fram för att förhoppningsvis kunna hjälpa andra kvinnor i utsatta relationer, vilket därför blir en av frågeställningarna i kommande uppsats. Informationen om hur livet hos de drabbade kvinnorna påverkats efter våldsamma förhållanden visades också vara bristfällig. Kunskapen om att det finns ett liv efteråt bör finnas med eftersom det kan hjälpa kvinnor i liknande situationer att ta tag i sina problem och blicka framåt.

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med litteraturstudien var att få en ökad förståelse för hur kvinnor upplever att leva i våldsamma relationer.

- Hur upplever kvinnor att leva i en våldsam relation?
- På vilket sätt kan de utsatta kvinnorna lämna den våldsamma relationen?

METOD

Syftet med litteraturstudien var att få en ökad förståelse för hur kvinnor upplever att leva i våldsamma relationer vilket gjorde att en kvalitativ forskningsmetod var mest lämplig. Studiens metodval antog därför en kvalitativ ansats genom granskning av självbiografier för att författarna ville få en detaljerad version av den verkliga händelsen direkt från kvinnan som levte i den våldsamma relationen. En självbiografi baseras på en sann berättelse som upplevts av författaren själv vilket var högst relevant för litteraturstudiens ändamål. Detta för att varje upplevelse är subjektiv och unik vilket innebär att ingen berättelse är den andra lik. Vid kvalitativ forskning menar Forsberg och Wengström (2008) att huvudsyftet är att beskriva, förstå och förklara individens upplevelser. Kvalitativ ansats innebär även att gå in i varje situation som om den vore ny utan förutfattade meningar. Forsberg och Wengström (2008) menar även att författarna genom en kvalitativ studie får ta del av informanternas egna upplevelser, tankar och tillvägagångssätt vilket inte hade framgått i en kvantitativ studie. Via kvalitativ metod får författarna möjlighet att ta del av informantens situation och få en djupare förståelse för problemområdet (ibid.).

Resultatet i litteraturstudien utgår från innehållet i självbiografier skrivna av kvinnor som varit utsatta för våld. Valet av självbiografier grundade sig i författarnas eget intresse samt att böcker är en rik innehållskälla. För att på bästa sätt tillgodose studiens syfte krävdes material där kvinnornas upplevelser var väl beskrivna vilket självbiografierna levde upp till.

Datinsamling

Litteratursökningen gjordes i söktjänsterna LIBRIS som är utformad för de svenska universitets- och forskningsbiblioteken och innefattar litteratur från flertalet svenska bibliotek (Willman, Stoltz & Bahtsevani, 2011) samt i Linnéuniversitetets bibliotekskatalog. Sökorden som användes i litteratursökningen togs fram med hjälp av Svensk MeSH. Svensk MeSH är en ämnesordlista det vill säga en samling kontrollerade termer som är en hjälp vid sökning (Moberg & Knutssøn, 2012). Våra svenska sökord var kvinnomisshandel, misshandel i äktenskap, våld i hemmet och misshandlade kvinnor som med hjälp av Svensk MeSH översattes till *battered women*, *spouse abuse*, *domestic violence* och *abused women*. I LIBRIS gjordes en utökad sökning med dessa sökord och för att få tillgång till endast biografier användes ett kortkommando som benämns Lz i fritexten under klassifikation. Valt system inom klassifikationen var koden SAB för att avgränsa till relevant område det vill säga våld. Sökordet *battered women* gav nio träffar som efter författarnas bestämda avgränsning, vilket beskrivs tydligare under urvalsförfarande, reducerades till sex träffar. Författarna läste sammanfattningen av de kvarvarande sex biografierna och valde därefter ut två biografier som svarade an på syftet samt uppfyllde studiens inklusions- och exklusionskriterier, se under urvalsförfarande: *Utsatt* och *Den oslagbara: En personlig skildring av våld i kärlekens namn*. Sökordet *spouse abuse* gav två träffar som inte förändrades efter avgränsning. Författarna läste sammanfattningen av de två biografierna och valde ut en biografi: *Kärlekens pris*. Sökordet *domestic violence* gav fyra träffar som efter avgränsning reducerades till två träffar. Författarna läste sammanfattningen av de kvarvarande biografierna och valde ut en biografi: *Det ska bli ett sant nöje att döda dig*. Sökordet *abused women* gav 12 träffar som efter avgränsning reducerades till fem träffar. Författarna läste sammanfattningen av de kvarvarande biografierna och valde inte ut någon biografi. Det användes även ett svenskt sökord som var *kvinnomisshandel* i söktjänsten LIBRIS, som gav 27 träffar och efter avgränsning reducerades till 13 träffar. Författarna läste sammanfattningen av de kvarvarande biografierna och valde ut två biografier: *Jag har inte berättat allt!* och *Kärlekens skugga*. Efter att författarna valt ut sex biografier gjordes även en sökning i Linnéuniversitetets bibliotekskatalog för att försäkra sig om att inte missa relevant litteratur samt att materialet var tillräckligt. Trots urval av sex biografier, som av

författarna ansågs som fullständigt antal, innan sökning i Linnéuniversitetets bibliotekskatalog var författarna öppna för att tillägga respektive byta ut material. Sökordet var *kvinnomisshandel biografi* och gav sex träffar som efter avgränsning reducerades till fyra träffar. De kvarvarande fyra biografierna var redan utvalda och därmed bekräftades urvalet som tillräckligt. För tydlig beskrivning av sökschema se bilaga 1 samt se bilaga 2 för översikt av utvalda biografier.

När sökningen gjordes återkom samma biografier under de olika sökorden. Författarna ville inte välja ut alla självbiografier under de första sökorden utan ville fullfölja den planerade sökningen för att se utbudet av biografier under samtliga sökord. På så vis såg författarna att många av de utvalda biografierna var relevanta eftersom det innehöll flera av ämnesorden. En del av biografierna fanns att låna på Linnéuniversitetets bibliotek medan andra var tvungna att beställas via fjärrlån från andra svenska bibliotek. Detta fick författarna ha med i beräkningen för att kunna följa tidsplanen.

Urvalsförfarande

Materialet till resultatet begränsades till sex självbiografier. Litteraturen avgränsades till svenska språket för att minska risken för misstolkning samt till att det var en tryckt bok det vill säga icke tidsskrifter eller ljudböcker. Sortering nyaste boken först gjordes för att lättare kunna se vilka biografier som låg inom tidsramen eftersom det inte gick att avgränsa åldern på LIBRIS söksida. Valet av litteratur grundade sig på inklusions- och exklusionskriterier. Inklusionskriterierna i studien var att biografierna var skrivna av personen som varit utsatt för våldet eller att denne berättat sin historia för någon som sedan skrivit ned den samt att informanterna var kvinnor äldre än 18 år. Exklusionskriterierna var att litteraturen inte fick vara äldre än 10 år samt valdes den litteratur bort där fokus låg på annat än upplevelser av våldsamma relationer.

Biografierna som valdes bort svarade inte tillräckligt an på studiens syfte. Fokus låg inte på upplevelsen av våldsamma relationer utan var bara ett inslag i deras livsberättelse. Ett av studiens kriterier var att biografien skulle vara skriven av informanten själv eller att denne har berättat sin historia för någon annan som sedan skrivit ner den, detta därför att sökningens resultat skulle ge tillräckligt med material. I annat fall hade många bra biografier sållats bort på grund av att upplevelserna är berättade istället för skrivna av huvudpersonerna själva. Författarna till litteraturstudien anser inte kriterierna negativa eftersom berättelsen är likvärdig oavsett författare eftersom informanten är densamma. Efter att de sex biografierna valts ut och blivit granskade insåg författarna att samtliga böcker var skrivna av informanten själv och att ingen annan var medförfattare. Författarna till studien ville ändå beskriva detta kriterium eftersom hänsyn togs till sökningen och inte var en begränsning.

Dataanalys

Studien utgick från en induktiv ansats vilket enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2012) innebär att en objektiv analys av texter som baseras på människors upplevelser och deras berättelse ska genomföras. Författarna till studien har valt att följa en kvalitativ innehållsanalys där fokus ligger på att beskriva och identifiera likheter och skillnader i textens innehåll. Dessa variationer skall sedan uttryckas i kategorier och teman. Varje textavsnitt innehåller ett manifest innehåll och ett latent budskap. Det manifesta innehållet uttrycks på en beskrivande nivå och handlar om det uppenbara medan det latent budskapet handlar om det som sägs mellan raderna och är fritt att tolka (ibid.). Författarna till studien utgick från det manifesta innehållet eftersom syftet är att ta del av kvinnors upplevelser och undvika misstolkningar.

För att kvalitén på de sex valda självbiografierna skulle uppfylla kraven läste och granskade författarna innehållet på var sitt håll för att informationen skulle vara relevant och svara an på studiens syfte. Båda författarna läste samtliga sex biografier för att enskilt kunna sätta sig in i alla sex unika berättelser, vilket innebar att författarna minimerade risken att missa användbar data som var av värde för studien. Därefter utgick författarna från Lundman och Hällgren Graneheims (2012) riktlinjer för en kvalitativ manifest innehållsanalys: Författarna till studien läste biografierna var och en för sig och tog enskilt ut meningsenheter, som var det första steget i innehållsanalysen. Meningsenheter är en meningsbärande del av texten som svarar an på syftet. Dessa meningsenheter kan utgöras av meningar eller stycken som genom sitt innehåll hör ihop med varandra. De meningsenheter som inte svarade an på syftet exkluderades. Andra steget i processen som författarna gjorde gemensamt var att kondensera de utskiljda meningsenheterna så att det blev mer lätthanterliga utan att meningens innebörd förkastades. Författarna jämförde likheter och skillnader i det kondenserade materialet för att slutligen komma fram till relevanta koder. Koderna beskrev kort innehållet i de meningsbärande enheterna. Som sista steg samlade författarna ihop flertalet koder med liknande innehåll som utgjorde lämpliga underkategorier och kategorier som sedan arbetades fram till resultatets underrubriker och huvudrubriker (ibid.). Ett exempel på innehållsanalysen ser du nedan, för en mer detaljerad analys se bilaga 3.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
Man ger sig själv skulden för allt, eftersom man så många gånger har fått höra att man är oduglig.	Man ger mig själv skulden eftersom man fått höra att man är oduglig.	Jag är oduglig.	Skam.	Upplevelsen av att leva i en våldsam relation.
Var mitt mod och min vilja kom ifrån vet jag inte men ett lejon hade gett sig till känna inom mig och börjat morra och ryta. Jag skulle ta tillbaka det jag hade rätt till, min frihet och min självkänsla.	Var mitt mod och min vilja kom ifrån vet jag inte men jag skulle ta tillbaka det jag hade rätt till.	Fick kraft att bryta mig loss från honom.	Mod och kraft.	Vägen därifrån.

Förförståelse

Att vara öppen och följsam är ett högt beläget kriterium när det gäller möten med andra människor och vården i allmänhet. Som medmänniska är det av stor vikt att vara medvetna om att vi aldrig är helt fördomsfria utan alltid har viss förförståelse. Det är en balansgång mellan risken att bekräfta det som man redan vet och möjligheten att få ta del av ny kunskap och erfarenheter, om man tror sig redan ha den. Förförståelsen bildar således en inre guide som kan leda oss fel och du kan aldrig bli överraskad om du inte är öppen för andras upplevelser (Dahlberg & Segesten, 2010). Med utgångspunkt vad gäller kvinnornas upplevelser av våldsamma relationer i de självbiografier som har lästs har författarna i studien strävat efter att redovisa ett trovärdigt resultat som inte är förvrängt utifrån egna åsikter och tolkningar. De såg det som en fördel att inte själva ha några tidigare erfarenheter inom området eftersom förförståelsen då inte är lika stor. Författarna var dock medvetna om att viss förförståelse alltid finns med och att resultatet kan tolkas fel om förförståelsen inte läggs åt sidan. De gick därför in med stort engagemang med syftet att ha en neutral hållning vid analys av biografierna.

Etiska överväganden

Enligt Helsingforsdeklarationen (2008) ska informanterna till studien medverka frivilligt och ska ha givits information angående samtyckte. I och med att självbiografier är frivilligt publicerade av den aktuella huvudpersonen och är offentliga behövs inget samtyckte. Hänsyn behöver inte heller tas till anonymitet och konfidentialitet som hade varit fallet om studien hade grundat sig på intervjuer.

Författarna till studien har ändå haft ett etiskt övervägande med i tanken då resultatet har framställts utefter kvinnornas livsberättelser. Författarna har behandlat deras upplevelser med värdighet och respekt för att skydda deltagarna från fysisk och psykisk skada. Resultatet är även framställt med hjälp av kvinnornas egna ord och informationen är inte förvrängd utifrån egna tolkningar. Författarnas mål med studien var att informanterna själva ska kunna läsa den färdiga versionen och känna att deras upplevelser av våldsamma relationer är korrekt återberättade. Ytterligare en etisk punkt som författarna har haft i åtanke var att biografierna redan skulle vara översatta till svenska språket för att egna språkliga misstolkningar inte skulle påverka materialets redovisning. Författarna är måna om att bevara informanternas integritet och behandla materialet med värdighet genom att framställa både det goda och det onda från författarna till självbiografiernas livsberättelser. Detta därför att författarna inte misstror att det finns positiva inslag trots en eländig tillvaro.

RESULTAT

Genom granskning av materialet från självbiografierna kom författarna fram till tre huvudkategorier och åtta underkategorier. Den första huvudkategorin var; *Upplevelser av att leva i en våldsam relation*, följt av underkategorierna; *Skam, självkänsla, rädsla, smärta* och *hopp*. Den andra huvudkategorin var; *Vägen därifrån*, följt av underkategorin; *mod och kraft*. Den tredje huvudkategorin var; *livet efter den våldsamma relationen*, följt av underkategorierna; *besviken på samhället* och *framtidstro*.

Huvudkategori	Underkategori
Upplevelser av att leva i en våldsam relation	<i>Skam</i> <i>Självkänsla</i> <i>Rädsla</i> <i>Smärta</i> <i>Hopp</i>
Vägen därifrån	<i>Mod och kraft</i>
Livet efter den våldsamma relationen	<i>Besviken på samhället</i> <i>Framtidstro</i>

Upplevelser av att leva i en våldsam relation

Skam

I två av självbiografierna framkom det att kvinnorna hade lätt att skuldbelägga sig själva vilket ledde till känslor av skam. Skam beskrevs som att bli kränkt av förnedrande kommentarer såsom att de var odugliga kvinnor och fruar till sina män. De ständiga kränkningarna ledde till att de tillslut intalade sig att männen hade rätt och att det måste vara något fel på dem själva. På så sätt trodde de att de fick skylla sig själva att de befann sig i den situation de gjorde samt att de förtjänade tillrättavisning och den fysiska och/eller psykiska misshandeln (Carlshamre, 2006; Graaf, 2006). Ju längre tiden gick desto mer avgörande blev skammen. Det blev därför viktigt för dem att inte avslöja vad som hände i deras hem för familj och vänner eftersom dessa då skulle tro att det var något fel på dem som kvinnor som inte kunde upprätthålla familjefriden. Känslor av skuld och skam gjorde att en fasad målades upp inför omgivningen för att försöka dölja det som inte var bra och för att livet skulle se perfekt ut. Ingen fick misstänka att de blev slagna och hotade hemma (Andersson, 2011; Carlshamre, 2006; Graaf, 2006; T James, 2007; Lilja, 2009).

”Ju längre tiden går desto tydligare blir det hur avgörande skammen är. Hade det inte varit för att jag skämdes hade jag kunnat berätta tidigare. Hade jag inte varit så fylld av skamkänslor hade jag kunnat lämna honom tidigare. Jag lät skammen styra mitt liv.” (Carlshamre, 2006 s. 204)

Självkänsla

Kvinnor som lever i våldsamma relationer blir snabbt fråntagna sin självkänsla i och med att de hela tiden blir nedtryckta och intalade att de inte duger. Carlshamre (2006) beskriver i sin berättelse hur snabbt hon bröts ner. Hon uppger att hon under förhållandet med mannen inte var sig själv, hennes personlighet var inte densamma som förut. Även Lilja (2009) beskriver liknande händelser. Hon berättar att hennes man alltid tryckte ner henne ”i skorna”. Han fick henne att känna sig svag även de dagar hon var på glatt humör och försökte peppa sig själv. Det var gemensamt för flertalet informanter att de hela tiden kände sig nedvärderade. När de gick in i förhållandet var de ovetandes om vad som väntade dem och självförtroendet var på topp. I början av relationen blev kvinnorna överraskade och kunde inte förstå vad de hade kunnat göra så fel för att deras män helt plötsligt agerade aggressivt. Redan där intalade de sig att det måste vara deras fel eftersom deras män aldrig tidigare visat tendens till ett våldsamt beteende. Om de bara ändrade sig så han blev nöjd, skulle den mjuka och kärleksfulla sidan hos mannen komma tillbaka så som han var innan de gifte sig (Andersson, 2011; Carlshamre, 2006; Graaf, 2006; Lilja, 2009; T James, 2007). James (2007) beskriver detaljerat hur hon fick en lång lista med regler som innehöll vad hon skulle ha på sig, hur hon skulle uppträda såväl som hur hon skulle bete sig inför andra. Så länge hon följde direktiven var förhållandet någorlunda normalt och hon slapp stryk, men så fort hon avvek minsta lilla från reglerna fick hon konsekvenser och straffades.

Självkänslan beskrevs som något som bröts ner mer och mer för varje dag. Kvinnorna fick höra att de var värdelösa och odugliga och tillslut blev det sanningen även för dem. Mycket av deras energi gick åt till att försöka undvika handlingar som de visste skulle kunna provocera deras män till våld. De beskriver till exempel hur de frenetiskt höll huset skinande rent och såg till att maten alltid stod på bordet när mannen kom hem. Även då de gjort allt för att tillfredsställa mannen kunde det ändå bli fel. Var mannen på dåligt humör när han kom hem från arbetet blev det lätt hennes fel även om hon hade gjort allt rätt, hon råkade ju ändå vara i vägen. Det främsta kvinnorna tänkte på var hur de skulle kunna vara en bra fru, deras enda mål var nu för tiden att undvika att utlösa våld, större förväntningar hade de inte på relationen. På grund av den låga självkänslan började de få samma känsla för sin kropp som männen uttalade. Deras kropp hade blivit sliten dels på grund av barnafödande och dels våldet de fick utstå vilket resulterade i att de själva äcklades av den. Det var inte längre deras kropp, inte undra på att de inte dög (Andersson, 2011; Carlshamre, 2006; Graaf, 2006; Lilja, 2009; T James, 2007).

”Dina ögon är min spegel. Tillslut är jag det du säger.” (Carlshamre, 2006 s. 21)

Rädsla

Det var gemensamt för samtliga informanter att de var rädda för vad som skulle ske närmaste tiden. Rädslan beskrevs både som att stanna kvar i förhållandet eftersom gränsen för vad som, enligt deras män, var tillåtet ständigt blev mindre samt för att lämna förhållandet då framtiden var oviss. Skulle de och deras familj leva under hot resten av livet om de gick ifrån mannen? Det var till stor del på grund av rädslan som kvinnorna stannade kvar i förhållandet så pass lång tid som de gjorde (Andersson, 2011; Carlshamre, 2006; Graaf, 2006; Lilja, 2009; Lundholm, 2011; T James, 2007). Carlshamre (2006) och Lilja (2009) beskriver att de största hoten finns i deras egna hem. Hemmet borde vara en plats där de kan känna sig trygga och säkra. Hemmet borde vara en fristad där alla är lika mycket värda och där de ska behandla varandra med respekt, vilket inte var fallet i dessa kvinnors liv där de istället hade fastnat i en ond cirkel som var svår att ta sig ur. De berättar att det var i hemmet de kunde lägga ner fasaden och där var rädslan för vad omgivningen skulle tro och tycka inte lika stor men det var också där misshandeln skedde.

”Mitt hem var både min trygghet och mitt fängelse. Jag var fast i en ond cirkel i mitt egna hem.” (Lilja, 2009 s. 40)

Informanterna beskrev även rädslan för att vistas ute i samhället tillsammans med sin man för de visste att om de pratade med någon eller log åt en arbetskamrat skulle mannen bli misstänksam. De ”misstag” som kvinnorna begick, enligt mannen skulle ta ut sin rätt när de kom hem igen. De blev ofta falskt anklagade för att ha en affär utanför äktenskapet eller för att ha berättat sanningen för andra. Mannen såg bara fiender, det fanns alltid en anledning till att förnedra och slå. Hur de än gjorde blev det fel (Andersson, 2011; Lilja, 2009; T James, 2007). Både Graaf (2006) och Andersson (2011) berättar att de många kvällar var rädda för att gå och lägga sig och sova. Både för de ständiga mardrömmarna men också för att deras män stannade uppe sent in på natten och drack sprit och det var ofta då de mest fasansfulla idéer kom till. Mannen kunde aggressivt komma instormandes när de sov och kräva förklaringar och även vissa sexuella tjänster förklarar Andersson (2011) för att tillfredsställa honom och på så vis be om ursäkt för vad de hade gjort fel.

Även när våldet upphörde fanns rädslan kvar av vad som kommer ske nästa gång. Kroppen minns våldet och skapade spår av rädsla (Carlshamre, 2006).

Smärta

Graaf (2006) beskriver den psykiska smärtan som värst. Hon blev ständigt förnedrad och kränkt både i sin ensamhet och inför sina vänner. Hon menar att kränkningarna sätter värst spår då det alltid finns kvar medan slagen glöms bort med tiden. Det är enligt henne lättare att förlåta fysisk misshandel då hennes man alltid var kärleksfull efteråt och för det mesta bad om ursäkt och lovade att det aldrig skulle hända igen. Dessutom var han för det mesta berusad och påverkad av både alkohol och droger då våldet utfördes, vilket både han och tillslut hon med såg som en ursäkt. Han påstod att han ju aldrig hade gjort det i nyktert tillstånd.

”Den största smärtan är inte fysisk, det är inte den som äter sig in i själen. Ett blåmärke bleknar bort liksom ett ärr, ett slag innebär tillfällig smärta, men man kan bita ihop, blunda och önska sig långt, långt bort. Orden och hoten däremot bleknar

aldrig, de biter sig fast i hjärtat som hungriga blodiglar. Sedan ringlar de ut i blodet som ett långsamt verkande, dödligt gift som för all framtid kommer att finnas i varje pulsslag". (Graaf, 2006 s. 63)

Andersson (2011) håller med till viss del men beskriver i hennes fall ändå att den fysiska smärtan var värre. Hon blev under sin relation utsatt för extrem fysisk misshandel. Hon berättar att hon till exempel fungerade som slagpåse då han tränade karate hemma. Dessutom fick hon utså en rad grova sexuella övergrepp som skadade hennes kropp i sådan utsträckning att hon än idag lider av svåra smärtor på grund av det våld hon utsattes för. Hon fick flertalet gånger genomgå operationer på grund av skadorna och hon fick även ett missfall. Hon beskriver att hon efter en tid slutade lyssna och ta åt sig av den psykiska förnedringen och därför gör minnena från det inte lika ont.

Hopp

Det sägs att hoppet är det sista som lämnar människan vilket verkligen är framträdande i dessa kvinnors liv. Lilja (2009) beskriver hur godtrogen hon var när hon hela tiden trodde att det skulle vända. Det räckte med att det var lugnt några dagar för att hon skulle tro att hennes man hade förändrat sig. Likaså var det för flera av de andra informanterna då de trodde att mannen skulle ha förändrat sig efter en helg borta från huset. Trots att männen betedde sig illa var de någonstans deras livs kärlek. De var en trygghet och kvinnorna kände att de tillhörde någon. I många av fallen var männen även far till deras barn vilket var en stor drivkraft till ett fungerande förhållande och de föreställde sig en framtid tillsammans. Den lilla kärlek och omtanke som de sällan fick var dock anledningen till att de stannade i förhållandet. Kvinnorna höll sig fast vid känslan de upplevde när männen efter ett bråk kom hem med blommor och visade ånger. Det var dessa få stunder som gjorde att de saknade sina män när de var borta. Hoppet att de skulle vara lika kärleksfulla igen fick dem att blunda för de dåliga stunderna, åren gick och blev för många (Carlshamre, 2006; Lilja, 2009; T James, 2007).

Vägen därifrån

Mod och kraft

För flertalet informanter var det ett uppvaknande någonstans ifrån som gjorde att de insåg felen och bristerna i förhållandet. Carlshamre (2006) beskriver att hon av en händelse läste en artikel om en kvinna i samma situation. Kvinnan hade tagit sig därifrån och för Carlshamre blev det ett smärtsamt uppvaknande då hon förstod att hon inte var ensam med att leva i ett förhållande präglad av våld. Under den närmsta tiden blev hon ständigt påmind om att hennes äktenskap inte var normalt. Ett förhållande i kärlek ska inte innehålla våld och ständig rädsla. Det var först nu hon insåg att den som man älskar inte ska behandla en respektlöst och att hon tidigare accepterat misshandeln är obegripligt. Hon förstod nu att hennes mans beteende var ett sätt för honom att hantera sina egna känslor, han kände sig liten och övervann det genom att förminska henne. Uppvaknandet blev hennes räddning och resulterade i mod och kraft. Hennes falska fasad rasade och allt som tidigare hade hållits hemligt delade hon nu med sig till sin familj. Hade hon vetat vilket stöd närstående skulle ge henne hade hon inte väntat så länge med att bryta sig loss. Graaf (2006) hade till skillnad från Carlshamre hela tiden sin familj underrättad om vad som pågick. Tillsammans planerade de hennes flykt och med hjälp av en kvinnojour skulle hon den närmsta tiden kunna leva under hemlig adress. Hon beskriver hur hon fick mod och kraft att skydda sig och sin son men hon kan inte säga varifrån kraften kom. Nu var det hennes tur att leva ett tryggt liv. Mod och kraft beskrevs av flera informanter som avgörande för att kunna ta vägen därifrån.

"Var mitt mod och min vilja kom ifrån vet jag inte men ett lejon hade gett sig till känna inom mig och börjat morra och ryta. Jag skulle ta tillbaka det jag hade rätt till, min frihet och min självkänsla". (Graaf, 2006 s. 206).

Livet efter den våldsamma relationen

Besviknen på samhället

Det är tydligt hos informanterna att de är besvikna på samhället och rättsystemet. Flera av kvinnorna tycker att deras före detta män har fått alldeles för lindriga straff om man ser till vad de har utsatt dem för under så lång tid. Carlshamre (2006) beskriver sin besvikelse på samhället då hon har fått veta att våldet måste vara mer allvarligt för att räknas som hustrumisshandel. Helst ska det finnas bildbevis, läkarintyg och varje slag ska vara dokumenterat om man vill ta upp ärendet i rätten. Psykisk förnedring och kränkning räknas inte som misshandel på samma sätt som fysisk eftersom ord står mot ord och det är svårt att bevisa. Kvinnor förväntas inte bli slagna av sina män och därför krävs det en rad anmälningar för att man ska bli tagen på allvar. Carlshamre har själv fått erfara gliringar från myndigheter som påstått att hon inte talar sanning. Hon beskriver att det är mindre trovärdigt att bli slagen i hemmet än att få stryk mitt på gatan av en främling. Det sägs att man är alltid två om ett bråk och därför kan man inte anmäla utan att själv få del av skulden. Samtliga informanter visar dock på att påståendet inte stämmer, ibland råkar man bara vara på fel plats vid fel tillfälle.

Graaf (2006) berättar om hennes tid på olika kvinnojourer. Hon blev flyttad mellan olika kommuner och olika hem jämt och ständigt för att hennes identitet inte skulle upptäckas. Till en början var polisen väldigt insatt och hjälpte henne till skydd vilket behövdes för att hotbilden var så stor. Graaf var väldigt tacksam och kände sig väl omhändertagen av de människor hon kom i kontakt med. Graaf beskriver sin besvikelse på samhället eftersom hon upplevde att ju längre tiden gick desto mer kände hon att hennes fall och med det hennes liv blev mindre viktigt. Polisen fick nya åtaganden vilket gjorde att hon till större del fick klara sig själv. Hon fick ta sig till rättegången på egen hand trots att hon och hennes son befann sig i samma stad som hennes förra man och hans gäng, detta trots att myndigheterna visste att det fanns ett pris på hennes huvud. Andersson (2011) beskriver tydligt i sin biografi hur hon blev misshandlad under 16 år. Hennes man försökte flera gånger strypa henne, han brände henne med cigaretter, han pissade på henne och spottade på henne varje gång hon fyllde år vilket gjorde att hon hatade sin födelsedag. Hon beskriver att hon förmodligen inte är den sista som han skadat heller, och tycker därför inte straffet på fyra månader som

han fick efter att hon anmält honom till polisen ger henne eller någon annan rättvisa.

”Han fick endast fyra månader med fotboja, mina barn och jag är märkta för livet! Jag får ont i huvudet så fort det är kallt ute, läkare har opererat handen jag tog emot smällarna med, men den blir inte bra...//... Jag har svårt att han någon bakom mig eftersom jag får panik då, att bara höra en ölburk gör mig så rädd.” (Andersson, 2011 s. 90).

Framtidstro

Samtliga av informanterna har tagit sig ur den våldsamma relationen och har gemensamt att de idag lever lyckliga liv. Framtidstron beskrevs som att trots den svåra tid de har gått igenom kan de nu planera och blicka framåt. De värdesätter de små sakerna i livet och är stolta över sitt nuvarande liv. Informanterna beskriver att livet nu har börjat om. De har bildat nya familjer och tar nu ikapp allt det de inte haft möjlighet att göra tidigare. De beskriver att de nu har livsglädje och trots att det hemska livet de har levt har satt djupa spår tänker de inte längre på det förflutna varje dag. De ser fram emot nya utmaningar och självkänslan börjar sakta återkomma (Andersson, 2011; Carlshamre, 2006; Graaf, 2006; Lilja, 2009; Lundholm, 2011; T James, 2007).

”Att känna sig fri är den bästa känslan jag haft i mitt liv. När du kan titta upp och titta på vem du vill utan att få stryk efteråt, när du kan prata fritt och då du kan säga precis vad du tänker och tycker, när du till och med kan le utan att tänka på vad den andre ska säga om du skrattar för mycket! När du känner dig vacker igen...//... det tar tid som sagt men du får även ditt självförtroende tillbaka.” (Andersson, 2011 s. 172).

Kvinnorna i biografierna har idag olika relationer med sina före detta män. Vissa tänker fortfarande på mannen med stort hat och kommer aldrig acceptera att han tog så många år ifrån dem. Graaf (2006) däremot har valt att förlåta sin före detta man eftersom de har en gemensam son. Det var också förlåtelsen som gjorde att hon slapp vara rädd och att han slutade jaga henne. De lever idag som vänner och kan ses under normala förhållanden.

”Om man lever med hatet inom sig kvävs man långsamt. Jag valde förlåtelsens väg, för hat skapar bara ännu mer hat medan godhet föder ännu mer godhet.” (Graaf, 2006 s. 261).

DISKUSSION

Syftet med studien var att få en ökad förståelse för hur kvinnor upplever att leva i en våldsam relation. I resultatet framgick att skuld/skam var en framträdande upplevelse för kvinnorna som levde i de våldsamma relationerna. Det framgick även att rädsla var en tydlig aspekt för de drabbade, både för det liv de levde med sin man men också för framtiden. Självkänslan bröts ner mer och mer och kvinnorna upplevde att deras personlighet förändrades. Vägen därifrån präglades i de flesta fall av mod och kraft då kvinnorna ställts inför ett uppvaknande som resulterade i insikten att relationen var ohållbar.

Metoddiskussion

Studiens författare valde att utgå från en kvalitativ ansats då denna är mest lämplig när det gäller att undersöka upplevelser vilket är betydande för studiens syfte. Författarna fick genom kvalitativ data en bredare bild och djupare insikt i kvinnornas unika livsvärld. Genom att använda en kvantitativ ansats ska resultatet kunna generaliseras till en hel population vilket gör att de individuella upplevelserna går förlorade (Forsberg & Wengström, 2008). Den kvantitativa ansatsen valdes därför bort.

Självbiografier valdes som metod för att på bästa sätt svara an på studiens syfte. Genom självbiografier får författarna i större utsträckning ta del av individernas livsberättelser och får då en möjlighet till djupare förståelse. Författarna ser metodvalet som en styrka då resultatet blev omfattande och speglar kvinnornas upplevelser på ett tillfredsställande sätt utefter studiens syfte. Andra metodval som skulle vara möjliga att genomföra var intervjustudie eller en studie baserad på vetenskapliga artiklar. Intervjustudie valdes bort därför att författarna ansåg att den djupa berättelsen som framgår i en självbiografi inte skulle vara möjlig att få ut genom en enstaka intervju med informanter. Alternativet var att utöka antalet informanter till intervjustudien för att få ett bredare material för att bygga resultatet, detta valdes dock bort av rädsla för att kvantiteten skulle ta överhand kvaliteten. Fördelen med färre informanter är möjligheten att gå in djupare i varje berättelse. Dessutom ansåg författarna att det valda ämnet kunde vara sårbart för intervjupersonerna och att detta skulle vara ett hinder för att få ta del av så mycket värdefullt material som möjligt. I självbiografier har kvinnorna den tid som krävs för att känslomässigt kunna lämna ut en sådan personlig episod av sitt liv, dessutom är berättelsen inte formad vilket hade blivit fallet vid intervjufrågor. Vid intervju utgår konversationen från tidigare bestämda frågor vilket kan göra att betydelsefull information går förlorad eller att informanten känner sig pressad på grund av känsliga frågor som denne inte är redo att dela med sig av. Ännu en fördel med självbiografier är att författarna bygger sitt material utifrån det som berättas till skillnad från intervjuer då man redan innan vet vad man vill ha fram. En studie baserad på vetenskapliga artiklar valde författarna ganska omgående bort, detta på grund av liknande resonemang som vid intervjuer då det krävs en ökad mängd för att få ett utvecklat resultat. I artiklar är det svårare att fånga den individuella upplevelsen eftersom artikelförfattarna själva redan utformat ett nytt resultat medan självbiografier ger förstahandinformation till studiens författare. En fördel med vetenskapliga artiklar är att fler kvinnors upplevelser hade bearbetats dock anser författarna att materialet hade blivit mer ytligt. Dessutom är det lättare att ta del av helheten av den enskilda individens upplevelse i en biografi än i en artikel.

Litteratursökningen gjordes i söktjänsterna LIBRIS som är utformad för de svenska universitets- och forskningsbiblioteken och innefattar litteratur från flertalet svenska bibliotek (Willman, Stoltz & Bahtsevani, 2011) samt i Linnéuniversitetets bibliotekskatalog. Författarna eftersträvade en så bred sökning som möjligt och använde därför LIBRIS på grund av dess nationella egenskap. Ytterligare sökning gjordes i Linnéuniversitetets bibliotekskatalog för att inte gå miste om självbiografier

som fanns i närheten. En nackdel med LIBRIS är att alla bibliotek i Sverige inte inkluderas vilket betyder att det finns risk att relevanta självbiografier inte upptäcks av författarna. Författarna ansåg dock att sökningen var tillräcklig för att kunna bygga ett resultat utifrån studiens kriterier. Sökorden som användes i litteratursökningen togs fram med hjälp av Svensk MeSH. Svensk MeSH är en ämnesordlista det vill säga en samling kontrollerade termer som är en hjälp vid sökning (Moberg & Knutssøn, 2012). Tack vare svensk MeSH fann författarna de mest relevanta sökorden som förtydligade sökningens område. Flera biografier som inte var relevanta för syftet fanns under respektive sökord, dessa valdes dock bort.

Ett utav studiens kriterier var att endast belysa kvinnors upplevelser och därmed utesluta mäns. Detta därför att misshandel mot kvinnor förekommer i större utsträckning än misshandel mot män. Utbudet av självbiografier är dessutom större där författarna är kvinnor. Resultatet hade förmodligen blivit annorlunda om även mäns upplevelser var inkluderade och det hade varit intressant att identifiera både likheter och olikheter mellan könen. Författarna kände dock att urvalet behövde begränsas. Under granskning av materialet framkom flera kapitel som inte var relevanta för syftet då dessa inte skildrade kvinnornas upplevelser av att leva i en våldsam relation, vägen därifrån eller livet efteråt och exkluderades därför från studien. Tack vare att samtliga självbiografier uppnådde studiens krav bidrog materialet till en röd tråd i resultatet samt en hög tillförlitlighet.

Litteraturstudien har flera styrkor. En styrka är att båda författarna har läst samtliga sex självbiografier och därmed höjs studiens trovärdighet i och med att risken att förlora relevant data minimeras. Det är också en fördel eftersom författarna tillsammans kan få en övergripande förståelse och möjlighet att fånga helheten. En annan styrka är att båda författarna till studien separat tagit ut meningenheter från samtliga böcker. Dessa har sedan slagits samman efter likheter och författarna har gemensamt kondenserat och kodat materialet. Analysprocessen har gjorts enligt Lundman och Hällgren Graneheims (2012) manifesta kvalitativa innehållsanalys vilket bekräftar att resultatet har arbetats fram på ett korrekt sätt. Detta beskrivs noggrant i dataanalysen vilket stärker studiens tillförlitlighet. Studiens resultat innefattar flertalet citat från kvinnornas självbiografier för att läsaren ska få en tydligare inblick i den sanna historien och så som kvinnan beskriver den. Stöds resultatet med citat från innehållet av biografier ökar även studiens giltighet (ibid).

Studios resultat grundar sig i endast sex kvinnors livsberättelser vilket innebär att det som framställts i studien inte går att generalisera till andra kvinnor. Författarna har hittat flera likheter som stämmer överens mellan dessa sex kvinnor och som säkerligen även stämmer i andra kvinnors upplevelser, detta kan dock inte tas för givet. Författarna har även uppfattat flera olikheter kvinnorna emellan vilket bekräftar att varje livsberättelse är unik och alla upplevelser är individuella.

Författarna har så noga som möjligt beskrivit sin förförståelse i metoden för att studiens läsare själv ska få bedöma om förförståelsen påverkat resultatet och därmed trovärdigheten. Författarna skriver i metoddelen att de inte har några tidigare erfarenheter inom våldsamma relationer vilket i efterhand bekräftas som en fördel. Detta för att författarna då var mer öppna inför kvinnornas berättelser och på så vis byggs ett resultat utan att präglas av förförståelse. Hade författarna i annat fall haft erfarenheter av våld är risken större att deras egna åsikter och upplevelser hade färgat resultatet.

Resultatdiskussion

I studien framkom hur kvinnor upplever att leva i en våldsam relation samt hur de tog sig därifrån och hur livet påverkats efteråt. Dessa delar kommer att beröras nedan i en diskussion tillsammans med tidigare forskning.

I studiens resultat framkommer det att de utsatta kvinnorna upplever mycket skuld och skam för att de befinner sig i en våldsam relation. Männen manipulerar dem så pass mycket att kvinnorna tror att de själva orsakat konflikten och förtjänar våldet. Kvinnorna får ständigt höra att de är odugliga och inte lever upp till rollen som hustru vilket gör att de skäms för sig själva och vill inte att omgivningen ska tycka detsamma, de skäms över att leva i ett misslyckat förhållande. Kvinnorna skuldbelägger sig själva för att de inte kan tillfredsställa sin man och ser våldet som en tillrättavisning dock skäms de över misshandeln och gör allt för att dölja den. Därför målar de upp en fasad och låtsas att livet är perfekt för att deras hemligheter inte ska bli upptäckta. Kvinnorna bär exempelvis heltäckande kläder och sminkar över blåmärken som kan vara synliga. De flesta kvinnorna är i behov av sjukvård på grund av sina skador men skammen hindrar dem från att söka hjälp. Inte ens för sjukvårdspersonal vågar de berätta. Scheffer Lindgren och Renck (2008) bekräftar att skuld och skam är den mest centrala delen i kvinnornas upplevelser av våld. Du Mont, Forte, M. Cohen, Hyman och Romans (2005) menar också att det är på grund av skammen många kvinnor inte träder fram vare sig det gäller inför arbetskamrater eller sjukvården. Kvinnorna är rädda för vad andra ska tycka både då det gäller hur de är som kvinna, att de inte kan tillfredsställa sin man, och att de inte lyckats ta sig ur relationen. Här blir lidandet synnerligen framträdande.

I studien beskriver kvinnorna hur deras självkänsla bröts ner mer och mer för varje dag. De berättar hur de hela tiden blev nedtryckta och förnedrande vilket resulterade i att tron på sig själv försvann. Får man dagligen höra att man är värdelös tror man till slut att det är sant. De litade på mannen när han sa att de var deras fel och kvinnorna gjorde vad de kunde för att undvika att provocera till våld. Kvinnorna märkte att deras personlighet hade förändrats och de kände inte igen sig själva vilket även styrks av Tower, Rowe och Wallis (2012). Först efter de tagit sig ifrån förhållandet insåg kvinnorna hur illa situationen var. De ser det som obegripligt hur de kunde stå ut med alla påfrestningar och hur mycket misshandel de kunde ta emot. Kvinnorna beskriver hur det under lång tid efter relationen fått kämpa med att bygga upp sin självkänsla. De säger även att de haft svårigheter att känna tillit till andra män och att det har varit en stor omställning att skaffa ny familj. Enligt Dahlberg och Segesten (2010) är känslor av skam en bidragande faktor till en bristande självkänsla. Att ständigt ha känslor av skam påverkar en individs personlighet och tillslut "är man skammen". Skammen präglar handlingar och beteende och kan leda till social utstötning vilket resulterar i låg självkänsla (ibid.).

En annan framträdande faktor i kvinnors upplevelser av våld var rädslan för mannen de levde ihop med. Kvinnorna kände stor rädsla för att stanna kvar i relationen eftersom de visste vad deras man var kapabel till. Hoten och våldet blev värre ju längre tiden gick och deras man gick över gränsen gällande misshandeln för vad som tidigare hade varit tillräckligt. Kvinnorna fruktade till slut livet vilket kändes ohållbart. Samtidigt var kvinnorna rädda för att lämna förhållandet eftersom de uttalade konsekvenserna skrämde dem. Männen kunde exempelvis hota med att kvinnornas familjemedlemmar skulle råka illa ut om de

lämnade förhållandet. Likaså hotade männen med att hämnas på kvinnan genom att jaga henne och se till att hennes liv blev förödande.

Det är tydligt att kvinnorna i stor omfattning upplevt lidande i relationerna. De beskriver den låga självkänsla och rädsla som förhållandet fört med sig och som därmed hotat deras existens och helhet som människa. Deras livsvärld har inte blivit tagen på allvar och tillvaron har upplevts kaotisk vilket i sin tur skapar förlust av kontroll. Det är genom livsvärlden lidandet erfars och kommer därmed för alltid vara en del av kvinnornas liv. Trots att man efter förhållandet blivit fri från lidandet kommer känslorna från den tiden dock alltid göra sig påminda (Dahlberg & Segesten, 2010). Det är framgående i studiens resultat att samtliga kvinnor är rädda för våldet. Det är dock olika vilken typ av våld de fruktar mest. Vissa tycker att det fysiska våldet är värst eftersom det orsakar men och komplikationer medan andra tycker att den psykiska misshandeln är värre då den skapar ärr i själen som aldrig bleknar. I resultatet tas även sexuellt våld upp vilket några av kvinnorna utsattes för och fruktar mest. Männen utövar ett maktspel och använder sex som ett vapen för att få känsla av kontroll. Kvinnorna utnyttjas sexuellt och mannen visar därmed ständigt sin dominans. Scheffer Lindgren och Renck (2008) bekräftar att vissa fasar det sexuella våldet mest. De påvisar att somliga till och med ber om slag för att undvika det sexuella utnyttjandet (ibid). I vissa fall går kvinnorna istället motvilligt med på att ha sex med mannen för att undvika den fysiska misshandeln de annars riskerar att få och befarar mest. Towns och Adams (2009) beskriver även att männen kan utöva sin makt och dominans genom att begränsa kvinnan socialt. Det kan både handla om att hindra kvinnan från att vistas bland folk samt att motarbeta besök i hemmet. Våldsamma män har ofta ett stort kontrollbehov och för att inte svartsjukan ska gå över styr förminskar och begränsar han kvinnan. Kvinnan får exempelvis inte välja sina egna kläder och göra sig fin inför andra vilket även framgår av studiens resultat.

Rädsla kan även vara en känsla av att inte känna sig trygg. Det framgår i studien att kvinnorna upplever att de största hoten finns i deras egna hem som borde vara en trygg plats. Även Scheffer Lindgren och Renck (2008) styrker att rädsla och otrygghet är en betydande del i kvinnornas upplevelser av att leva i en våldsam relation eftersom dessa känslor är svåra att hantera. Santamäki Fischer och Dahlqvist (2009) bekräftar att otrygghet rubbar balansen hos individens tillvaro vilket innebär att olika situationer blir svårare att bemästra. Vid känsla av otrygghet upplevs det svårt att finna ro vilket är ett måste för att orka leva. För att ha kraft till vardagens bestyr söker människan i sårbara situationer tröst och bekräftelse för att klara av små och stora livsprojekt. I kvinnornas livsberättelser saknas inslag av trygghet och tröst vilket tydligt visar att otryggheten skapar lidande.

Det framkommer i resultatet att flera av kvinnorna ställdes inför ett uppvaknande som gjorde att de fick kraft att ta sig ur relationen. Uppvaknandet fick dem att inse att om de inte tog sig därifrån skulle dem aldrig få leva ett normalt liv igen. Det fick dem även att reflektera över hur deras förhållande egentligen sett ut. Det var först nu de var redo att ta steget som skulle avgöra deras framtid. Även om de tidigare tänkt mycket på att ta sig ur relationen har de aldrig varit emotionellt redo vilket då eventuellt kunde resultera i att flykten misslyckades och att de behövde återgå till förhållandet som i värsta fall skulle bli värre än förut. Uppvaknandet ställde dem inför ultimatumet nu eller aldrig. Resultatet visar att alla kvinnor tagit sig ur förhållandet på olika sätt. Vad som är gemensamt för samtliga är att ingen tagit hjälp av sjukvården. Då fåtal gånger som kvinnorna faktiskt uppsökt vården har de förnekat misshandel om någon frågat men det tyder inte på att personalen varit envisa nog att ta reda på varför kvinnan i fråga exempelvis fått missfall eller sned käke. Du Mont, Forte, M. Cohen, Hyman och Romans (2005) styrker att de är få kvinnor som träder fram med hjälp av sjukvården och att vården därför måste förbättras för utsatta kvinnor. De menar att vården måste gå ut med mer information om att de finns tillgängliga för de kvinnor som är i behov av hjälp vilket även författarna till studien håller med om. Sjukvården skulle kunna utvecklas gällande kvinnor som lever i våldsamma förhållanden, inte bara genom att uppmärksamma de utsatta kvinnorna i tidigt skede utan också genom att samarbeta med kvinnojourer i större utsträckning än vad de gör nu. Att bli utsatt för våld i en relation är ett känsligt ämne att ta upp vilket ofta leder till att sjukvårdspersonal i respekt för kvinnans integritet inte ställer frågor angående detta (ibid.). Författarna tycker även att sjukvårdspersonalen borde få möjlighet att ta del av utbildning gällande ämnet i hur man på bästa sätt bemöter dessa utsatta kvinnor. Detta styrker även Tower, Rowe och Wallis (2012) då det menar att personalen känner sig osäkra när de ska bemöta kvinnor de misstänker blir utsatta för våld i hemmet. Eftersom de misstänker att våld förekommer är de rädda att de omedvetet ska döma kvinnan och uttrycka sig fel eller klumpigt. Personalen beskriver att om de bara hade vetat hur de ska bemöta kvinnan hade de också vågat ställa de rätta frågorna för att kvinnan skulle dela med sig. Dahlberg och Segesten (2010) menar att ett öppet och följsamt vårdande innebär att lämna sin förförståelse åt sidan innan ett bemötande med en individ ska ske, detta är dock inte helt möjligt eftersom det alltid finns förförståelse. Denna förförståelsen kan vara både på gott och ont och i just dessa fall anser vi som författare att det är positivt. Förförståelsen är till viss del anledningen till att du från början misstänker att en kvinna utsätts för våld i hemmet tillsammans med dina tidigare erfarenheter, dock kan denna vara falsk men vid misstanke ska det alltid utredas. Dahlberg och Segesten (2010) beskriver även hur bemötandet bör vara för att kvinnan inte ska känna sig kränkt. Läget ska utforskas med försiktighet eftersom det finns risk att misstanken är falsk dock måste ändå frågan så småningom ställas. Det är din uppgift som personal inom hälso- och sjukvården att anta en professionell samt reflekterande vårdande hållning som innebär att med hjälp av ett öppet och följsamt bemötande möta den utsatta kvinnan med respekt men även att inte dra sig för att ställa känsliga frågor om dessa är av relevans för dina misstankar. Som sjuksköterska är det av stort värde att ha förståelse för att kvinnomisshandel är skamfyllt och att vara medveten om den låga självkänslan som kvinnorna bär på. Kunskapen är viktig för sjuksköterskan när en relation med den utsatta kvinnan ska etableras. Vi som författare anser att om sjukvården förbättras och om dessa förslag verkställs är möjligheten större att fler kvinnor blir uppmärksammade och ser vården som en hjälp att lämna en våldsam relation och på så vis hade utsattheten inte behövt bli så långdragen, vilket även Tower, Rowe och Wallis (2012) menar.

I Peek-Asa, Wallis, Harland, Beyer, Dickey och Saftlas (2011) artikel framgår det att de flesta fall av kvinnomisshandel i hemmet förekommer på landsbygden och i de mindre orterna. Därför anser vi som författare till studien att vår roll som sjuksköterskor inom primärvården bör vara extra uppmärksamma då det finns misstanke om våld i hemmet. Finns det till exempel några kvinnor som ofta återkommer till vården på grund av allvarliga skador eller finns det någon kvinna som endast kommer ett fåtal gånger men då med rejäla skador? Ju fler förebyggande åtgärder vården vidtar desto fler fall av misshandel i hemmet kan upptäckas och därmed resultera i kortare duration för de utsatta kvinnorna.

Av resultatet framgår det att kvinnorna under relationen levde på hoppet och kände livskraft trots den eländiga tillvaron. Tack vare deras lust att leva och hoppet om ett bättre liv tog de sig till slut ur den våldsamma relationen. Med hjälp av livskraften kunde kvinnorna sakta men säkert börja bygga upp ett nytt liv och ta tillbaka det de hade mist under förhållandet. Självkänsla och självförtroende var något av de kvinnorna behövde få tillbaka mest för att återfå god hälsa. Dahlberg och Segesten (2010) menar att livskraften måste stödjas och stärkas för att den ska bibehållas av individen. Det framgår av informanterna att de ofta var deras gemensamma barn som gav dem kraft att orka leva när det var som värst. Många gånger var barnen det enda kvinnorna kunde glädjas åt och vara stolta över, de kände även välbefinnande när de fick umgås med varandra. Kvinnorna uppger att trots att de inte ser någon mening med förhållandet kan de inte ångra tiden som varit då mannen ändå har givit dem deras barn. Likaså beskriver kvinnorna att de i efterhand tror sig kunna uppleva välbefinnande i större utsträckning än om förhållandet aldrig ägt rum. De värdesätter de små sakerna i sitt nya liv och tar inget för givet utan lever i nuet. Känslan av lättnaden som infinner sig när de umgås med sin nya familj skapar upplevelser av lycka. Dahlberg och Segesten (2010) påvisar även dem att upplevelsen av välbefinnande är något väsentligt för att en individ skall vara och känna sig vid god hälsa.

Fortsatt forskning

Författarna anser att de borde forskas mer angående hur de utsatta kvinnorna tar sig ifrån de våldsamma relationerna. Detta därför att ta reda på hur andra på bästa sätt kan hjälpa dem att ta sig därifrån tidigare. Det bör också forskas mer om hur vården kan förbättras för att i ett tidigare skede uppmärksamma de kvinnor som är utsatta för våld i hemmet. Målet är framförallt att korta ner den tid som kvinnorna lever i den våldsamma relationen det vill säga få dem därifrån så fort som möjligt. Trots mer forskning går det tyvärr inte att förminska antalet våldsamma relationer. För det första kan inga förebyggande åtgärder förhindra att två individer blir förälskade och inleder en relation, vilket var fallet i studiens sex självbiografier. Kvinnorna vet inte vad som väntar eftersom den man de förälskades sig i var en helt annan än den som senare kommer att visa sig. För det andra kan inte forskning förhindra att män blir våldsamma och agerar aggressivt. Fortsatt forskning kan endast hjälpa fler kvinnor som lever i våldsamma relationer att ta sig därifrån snabbare dock inte att de inleder förhållandet med en våldsam man.

En annan viktig forskningsfråga är hur kvinnorna upplever vägen ut ur den våldsamma relationen. Författarna anser att det bör läggas stor vikt vid att skydda kvinnorna hela vägen till frihet eftersom de ofta är utsatta för hot av mannen de lämnat. Som framgår av studiens resultat är hotbilden ofta framträdande och hjälpen av exempelvis olika organisationer är inte alltid tillräcklig. Kvinnorna får ofta hjälp att till en början sättas i säkerhet men den närmsta tiden efter de lämnat relationen är fylld av skräck och rädsla. Kvinnorna behöver på något vis bli försäkrade om att de får fortsatt skydd enda till mannen blivit dömd eller hotbilden minskats. Det behöver därför forskas mer om hur kvinnorna upplever den hjälp och skydd de får då de lämnat sin relation för att fler ska kunna bli insatta i hur de kan hjälpa till samt vad som krävs av samhället för att vägen ut ska bli lättare. Som läsare märker du att ämnet är brett och att fortsatt forskning behövs.

Slutsats

Som tidigare nämnts är kvinnomisshandel i hemmet ett stort växande hälsoproblem. Av studien framgår att kvinnorna ofta lägger skulden på sig själva då det under en lång tid har fått höra att de är odugliga och värdelösa vilket leder till en bristande självkänsla och till slut tror de att det är sanningen. Kvinnorna lever också under ständig rädsla både för den man de lever ihop med samt om de någonsin kommer kunna ta sig ifrån den våldsamma relationen och vad detta kommer resultera i. Kvinnorna beskriver att hemmet är deras trygghet men även deras fängelse. Studien visar vilka konsekvenser som uppstår och vilket lidande kvinnorna utsätts för både under och efter den våldsamma relationen. Det tar även lång tid innan kvinnorna kan återfå sin självkänsla och bli den person de en gång var. Studien visar dock att kvinnorna också kan känna välbefinnande trots att de lever i en hotfull miljö. Under relationen är välbefinnandet sällsynt men framträder de gånger deras man är omtänksam och ångerfull. Kvinnorna lever ständigt på hoppet om att relationen ska ändra riktning. Det största välbefinnandet infinner sig när kvinnorna uppnått frihet och lyckats ta sig ur förhållandet. Studien bekräftar att kvinnorna trots allt har stor livskraft och känner att de någon gång ska lyckas ta tillbaka det som en gång varit deras det vill säga friheten och självkänslan. Författarna har under studiens gång kommit fram till att ytterligare forskning krävs för att nå framgång inom området och därmed minska de utsatta kvinnornas lidande. Detta är ett forskningsområde som i allra högsta grad bör ägnas mer tid, då hälsoproblemet upplevs större än tidigare.

REFERENSER

Alhabib, S., Nur, U. & Jones, R. (2009). Domestic Violence Against Women: Systematic Review of Prevalence Studies. *Published online: 15 December 2009*. 25:369–382. doi: 10.1007/s10896-009-9298-4.

Andersson, J. (2011). *Jag har inte berättat allt!*. Visby: Nomen.

Bradbury-Jones, C. & Taylor, J (2013) Establishing a domestic abuse care pathway: guidance for practis. *Nursing standards / RCN publishing* 27(27), 42-46

Brottsförebyggande rådet. Hämtad den 6 mars, 2013, från brottsförebyggande rådets hemsida, <http://www.bra.se/bra/brott--statistik/kvinnomisshandel.html>

Carlshamre, M. (2006). *Den oslagbara: En personlig skildring av våld i kärlekens namn*. Stockholm: Bokförlaget DN.

Dahlberg, K. & Segesten, K. (2010). *Hälsa och vårdande: I teori och praxis*. Stockholm: Natur och Kultur.

Du Mont, J., Forte, T., Cohen, M. M., Hyman, I. & Romans, S. (2005). Changing Help-Seeking Rates for Intimate Partner Violence in Canada. *Women & Health*, 41 (1), 1-19.

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematisk litteraturstudie: Värdering analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Natur och Kultur.

Garcia-Moreno, C., AFM Jansen, H., Ellsberg, M., Heise, L. & H Watts, C. (2006) Prevalence of intimate partner violence: findings from the WHO multi-country study on women's health and domestic violence. *Lancet* 368: 1260-1269

Gibbons, L. (2011) Dealing with the effects of domestic violence. *Emergency Nurse* 19(4), 12-17. (33 ref)

Graaf, M. (2006). *Det ska bli ett sant nöje att döda dig*. Stockholm: Lind & Co.

Helsingforsdeklarationen (2008) Hämtad den 12 mars, 2013, <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/>

James, T, N. (2007). *Kärlekens pris*. Malmö: Bra böcker.

Lilja, L. (2009). *Kärlekens skugga*. Borås: Recito.

Lundholm, A. (2011). *Utsatt*. Borås: Recito.

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s.187-199). Lund: Studentlitteratur.

McCaw, B., Golding, J, M., Farley, M. & Minkoff, J, R. (2007). Domestic Violence and Abuse, Health Status, and Social Functioning. *Women & Health*, 45(2), 2-5. doi:10.1300/J013v45n02_01.

Moberg, K. & Knutssøn, G-B. (2012). Hämtad den 9 april, 2013, från Karolinska Institutet.
<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=5171&l=sv>

Peek-Asa, C., Wallis, A., Harland, K., Beyer, K., Dickey, P. & Saftlas, A. (2011). Rural Disparity in Domestic Violence Prevalence and Access to Resources. *Journal Of Women's Health*, 20(11), 1743-1749. doi: 10.1089/jwh.2011.2891.

Queen, J., Brackley, M, H. & Williams. B, G. (2009). Being Emotionally Abused: A Phenomenological Study of Adult Women's Experiences of Emotionally Abusive Intimate Partner Relationships. *Issues in Mental Health Nursing*, 30, 237-245. doi: 10.1080/01612840802701257.

Santamäki Fischer, R. & Dahlgvist, V. (2009). Tröst och trygghet. I A-K. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa* (s. 116-134). Lund: Studentlitteratur.

Scheffer Lindgren, M. & Renck, B. (2008). 'It is still so deep-seated, the fear': psychological stress reactions as consequences of intimate partner violence. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15, 219-228.

Tower, M., Rowe, J. & Wallis, M. (2012). Reconceptualising health and health care for women affected by domestic violence. *Contemporary Nurse*, 42(2), 216-225.

Towns, J. A. & Adams, J. P. (2009). Staying quiet or getting out: Some ideological dilemmas faced by women who experience violence from male partners. *British Journal of Social Psychology*. 48, 735-754.

Wester, W., Lo Fo Wong, S. & Lagro-Janssen, A, L.M. (2007). What Do Abused Women Expect from Their Family Physicians? A Qualitative Study Among Women in Shelter Homes. *Women & Health*, 45(1), 105-115. doi:10.1300/J013v45n01_07.

Willman, A. (2009). Hälsa och välbefinnande. I A-K. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa* (s. 28-41). Lund: Studentlitteratur.

Willman, A., Stoltz, P. & Bahtsevani, C. (2011). Evidensbaserad omvårdnad: En bro mellan forskning & klinisk verksamhet. Lund: Studentlitteratur.

LITTERATURSÖKNING

Databas	Datum	Sökord	Antal träffar	Antal träffar efter avgränsning	Utvalda böcker
LIBRIS	13-04-08	Battered women*	9	6**	2
LIBRIS	13-04-08	Spouse abuse*	2	2**	1
LIBRIS	13-04-08	Domestic violence*	4	2**	1
LIBRIS	13-04-08	Abused women*	12	5**	0
LIBRIS	13-04-08	Kvinnomisshandel*	27	13**	2
Universitetsbibliotekets katalog#	13-04-08	Kvinnomisshandel biografi	6	4**	0

*Utökad sökning: Klassifikation – SAB, ange även kortkommando Lz i fritext under rubriken klassifikation.

**Avgränsat till Svenska språket samt endast böcker (ej tal- eller e-böcker). Sortering nyaste boken först gjordes för att lättare kunna se vilka biografier som låg inom tidsramen. Böcker äldre än tio år valdes bort.

#Sökningen gjordes via Linnéuniversitetets bibliotekskatalog

LITTERATURÖVERSIKT

Författare Titel Land År	Handling
Andersson, J. Jag har inte berättat allt! Sverige 2011	Läsaren får här ta del av Jessie Anderssons berättelse om hur hon som 16-åring gick in i en relation med en sjuk svensk man som misshandlade henne fysisk, psykiskt och sexuellt under 16 års tid. Boken "jag har inte berättat allt!" är en uppföljning på Jessie Anderssons första bok "?varför??" där hon berättar om sin uppväxt och mindre ingående om relationen med mannen. I uppföljaren får vi ta större del av upplevelsen då författaren är redo för att berätta hela sanningen.
Carlshamre, M. Den oslagbara: en personlig skildring av våld i kärlekens namn. Sverige 2006	I "Den oslagbara" tar Maria Carlshamre itu med myten om att det är den berusade, arbetslöse mannen som tappar kontrollen och misshandlar kvinnan som provocerat honom. Läsaren får följa författarens egen berättelse om hur det är att leva i en våldsam relation, hur hon hanterade skammen samt lögnerna hon intalade omgivningen men även sig själv för att dölja sanningen. Maria beskriver om tystnadens tyranni och hur hon lyckades ta sig ur sin egen plågsamma relation som präglades av våld.
Graaf, M. Det ska bli ett sant nöje att döda dig. Sverige 2006	Magdalena Graaf berättar hur hon som gravid 19-åring gick in i en relation med en kriminellt belastad man. Till en början var relationen lycklig men övergick snart i misshandel och terror. Författaren beskriver hur hon lär sig att leva med makens raserianfall trots att dessa är dödsallvarliga. Läsaren får följa Magdelans kamp för att överleva och skydda sig själv och sitt barn. I boken ger författaren röst åt andra kvinnor som liksom hon fallit offer för manligt våld.
Lilja, L. Kärlekens skugga. Sverige 2009	Läsaren får följa Lou Liljas berättelse om hur mycket en kvinna kan behöva utstå när det gäller en relation som består av misshandel och psykisk tortyr. Hon får ofta höra hur oduglig hon är. När Lou inte blir misshandlad hoppas hon hela tiden att det har vänt. Hon lever på hoppet att de en dag ska kunna ha en normal relation. Lou Lilja gör allt för att hennes son inte ska få reda på något och hon spelar även upp en fasad för omgivningen. Lou är rädd för att lämna mannen.
Lundholm, A. Utsatt. Sverige 2011	Det här är en berättelse om kvinnan som hade allt. Hon var vacker, intelligent, omtyckt och hade fast arbete och eget radhus. Ammi Lundholm sökte friheten efter ett förhållande med en klassisk kvinnomisshandlare som dessutom var polis. Sökandet förde henne till försvaret men som tyvärr slutade i tragedi. Hon blev utnyttjad och lämnad åt sitt öde. Läsaren får följa Ammis historia då hon förlorade sin status och sig själv.
James, T, N. Kärlekens pris. England 2007	Nikola T James blev som flicka sexuellt utnyttjad och våldtagen vilket ignorerades av vuxna i hennes närhet. Med självkänslan i botten föll hon som tonåring för en främling som så småningom skulle göra hennes liv till en mardröm. Han var snygg och charmig och de ingick äktenskap. Redan på bröllopsresan började misshandeln. De kommande åren blev hon sexuellt utnyttjad, misshandlad och hölls fången. Mannens försvar för handlingarna var att han gjorde det av kärlek. Återigen uteblev stödet från närstående. Läsaren får följa Nikolas tragiska liv och också när hon slutligen tar sig modet att fly från honom. Författaren eftersträvar att öka kunskapen om våld i hemmet och även förståelsen för de utsatta kvinnorna.

EXEMPEL PÅ INNEHÅLLSANALYS

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
Man ger sig själv skulden för allt, eftersom man så många gånger har fått höra att man är oduglig.	Man ger sig själv skulden eftersom man fått höra att man är oduglig.	Jag är oduglig.	Skam.	Upplevelsen av att leva i en våldsam relation.
Fortfarande kan jag drömma om mitt liv med honom och vakna mitt i natten utan att kunna somna om för jag är rädd att drömma samma sak igen.	Jag drömmer ofta om mitt liv med honom vilket leder till att jag är rädd för att somna om.	Drömmarna förföljer mig.	Rädsla.	Upplevelsen av att leva i en våldsam relation.
Den största smärtan är inte fysisk. Ett blåmärke bleknar men orden och hoten bleknar aldrig.	Den största smärtan är inte fysisk, ett blåmärke bleknar men inte orden.	Den psykiska smärtan var värst.	Smärta.	Upplevelsen av att leva i en våldsam relation.
Ingen kritik som riktades till mig bet. Jag har blivit så hjärntvättad och slagen till botten att ingen nu för tiden kan knäcka mig, för jag har redan blivit knäckt en gång.	Ingen kritik som riktades till mig bet. Jag har blivit så hjärntvättad och slagen till botten att ingen nu för tiden kan knäcka mig.	Nedvärderad till botten.	Självkänsla.	Upplevelsen av att leva i en våldsam relation.
Var mitt mod och min vilja kom ifrån vet jag inte men ett lejon hade gett sig till känna inom mig och börjat morra och ryta. Jag skulle ta tillbaka det jag hade rätt till, min frihet och min självkänsla.	Var mitt mod och min vilja kom ifrån vet jag inte men jag skulle ta tillbaka det jag hade rätt till.	Fick kraft att bryta mig loss från honom.	Mod och kraft.	Vägen därifrån.
Om man lever med hatet inom sig kvävs man långsamt. Jag valde förlåtelsens väg, för hat skapar bara ännu mer hat medan godhet föder ännu mer godhet.	Om man lever med hatet så kvävs man långsamt, jag valde förlåtelsens väg för att godhet föder godhet.	Att förlåta tog mig därifrån.	Mod och kraft.	Vägen därifrån.

Våldet ska tydligen vara allvarligt för att räknas som hustrumisshandel. Fysisk misshandel räknas dock inte psykisk.	Våldet måste vara allvarligt för att räknas. Fysisk misshandel räknas dock inte psykisk.	Psykisk misshandel räknas inte.	Besviken på samhället.	Livet efter den våldsamma relationen.
En örfil av en främling på gatan och du kan polisanmäla. En örfil hemma av den du förväntar dig kärlek ifrån det räknas inte.	En örfil av en främling kan du polisanmäla. En örfil hemma räknas inte.	Polisanmälningar har olika vikt.	Besviken på samhället.	Livet efter den våldsamma relationen.
Att känna sig fri är den bästa känslan jag haft i mitt liv. Nu känner jag mig vacker igen och mitt självförtroende börjar komma tillbaka.	Att känna sig fri är den bästa känslan jag haft i mitt liv.	Känna sig fri.	Framtidstro.	Livet efter den våldsamma relationen.