

2-årig Systemisk/Narrativ grundläggande psykoterapiutbildning

Göteborgs Centrum för Kompetensutveckling

December 2019

”Jag förstod att hon förstod...”

- En studie av kvinnors upplevelser av att delta i en ceremoni med utomstående vittne.

Författare: Lisa Petersson

Handledare: Ilze Norman

Examinator: Lisen Kebbe

Innehållsförteckning

Abstract	3
Inledning	4
Syfte	5
Frågeställningar	5
Teoretiska begrepp och teoriavsnitt	5
Gruppverksamhet	5
Narrativt förhållningssätt	6
Metod	7
Val av metod	7
Etiska resonemang	8
Genomförande av studien	9
Sammanfattning	12
Avslutning	13
Referenslista	15
Bilagor 1-5	

Abstract

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur två kvinnor jag träffat och haft samtal med utifrån våldsutsattheten upplever att vara utomstående vittne eller att ha med ett utomstående vittne i samtalet och om det hjälper dem i deras väg tillbaka från våldsutsattheten.

För att komma fram till hur dessa kvinnor upplever det har jag valt att genomföra en session med utomstående vittne och sedan intervjua kvinnorna i olika skeden efteråt. Jag har valt en narrativ metod och att under samtalet ha ett narrativt förhållningssätt med externalisering och det icke-värderande sättet att möta människor. I genomförandet varvar jag teori med kvinnornas citat och väver då in mina reflektioner och tankar.

Jag tycker mig kunna se att kvinnorna upplever viss avlastning genom att ha lyssnat på andra, alternativt ha blivit lyssnad på av en annan kvinna med liknande erfarenheter av våld. Jag tänker också att det framkommer som viktigt att jag som terapeut är medveten om min roll i relation till klienterna och de etiska dilemman och aspekter som framträder då man sammanför människor i behov av terapeutisk hjälp. Det har kommit att bli tydligt för mig att detta sätt att arbeta passar min personliga stil och att det är något jag vill fortsätta utveckla.

Inledning

”Nu skäms jag inte längre!” sa en flicka till mig för några år sedan när hon avslutade en av de stödgrupper jag haft med barn som lever i miljöer där det förekommer missbruk, psykisk ohälsa eller våld. Det var en av de första grupperna jag hade och den meningen har fastnat hos mig. Det var så viktigt och kanske avgörande för henne och samtidigt upptäckte jag hos mig själv att jag reagerade. Jag reagerade på att jag inte riktigt förstått hur djupt rotad skammen över sin familjesituation var hos henne. Det var början på en del av ett lärande för mig...

Jag fortsatte att arbeta med stödgrupper för barn och har sedan dess hört många liknande kommentarer om upplevda effekter av att gå i grupp. De senaste åren har jag arbetat med våldsutsatta kvinnor enskilt, familjevis och i grupp och hört liknande positiva erfarenheter av att gå i grupp. Under min praktik har jag tyckt mig sett att skuld och skam är starka och drivande känslor som också kan förstärkas av ensamhetskänslor. Det jag funderat över sedan jag läste Michael Whites bok är om ett samtal som en definitionsceremoni med utomstående vittnen kan ha liknande gynnsamma effekter.

”Att planera terapisesionerna som definitionsceremonier ger ett sammanhang för att utveckla en rik berättelse. Dessa ceremonier är ritualer som tillkännager och ”uppgraderar” människors livsöden, i kontrast till många av den moderna kulturens ritualer som sätter sig över och degraderar människors livsöden. I flera av dessa degraderade ritualer mäts människors livsöden enligt socialt konstruerade normer, och de bedöms vara inadekvata, inkompetenta, störda och får en identitet som misslyckade.” (White, 2012, sidan 157)

De tre terminer jag nu varit igång i den psykoterapeutiska grundutbildningen har jag fått syn på olika saker hos mig själv och i min stil som terapeut. Jag uppskattar det narrativa som ett icke-dömande och respektfullt sätt att bemöta. Jag tror att det kan påverka kvinnor i våldsutsattheten och att det är viktigt för dem att bemötandet är just sådant, icke-dömande. Människor är experter på sina egna liv. Om en kvinna har varit utsatt för våld under en tid tror jag det kan vara viktigt att sätta problemet utanför sig som person. Jag har under de tre terminer jag studerat parallellt träffat många människor som varit utsatta och som upplever att de blir just ”dömda” eller ”värderade” av samhället och av personer runt omkring. Jag har märkt att jag mer naturligt fått in ett mer icke-dömande och icke-värderande förhållningssätt i att möta människor. Jag tänker också att alla människor gör så gott de kan utifrån sina förutsättningar.

En annan sak som fäst sig hos mig under utbildningen och som jag också tror att jag påverkats av är icke-vetande-perspektivet. Jag tror att det är viktigt som terapeut att inte tro sig veta vad anledningen är till att personen har hamnat i en våldsutsatthet tror jag är viktigt. Kan den nyfikenhet som präglar det narrativa sättet vara givande eller kanske nödvändigt för en person som upplevt våld? Det är viktigt att även våga ställa frågor som man faktiskt inte har svaret på.

Efter dessa funderingar tänker jag att jag vill testa någon narrativ metod utifrån kvinnor som upplevt våld. Parallellt med detta har jag utvecklat en del av den reflekterande samtalstekniken under utbildningen och har fått god feedback av klienter på detta sätt att arbeta. En del upplever att det är bra att lyssna på oss behandlare när vi pratar om våra upplevelser av situationen eller det vi hör. Andra har synpunkter om att det är lärorikt att höra ”nya” saker berättas och en del beskriver att de saker man berättat i rummet sedan återberättas på ett annat sätt, med annat fokus. Detta har av många upplevts som positivt och feedbacken har också varit att behandlare verkligen tar det på allvar. Jag läste om att ha utomstående-vittne-ceremonier såg exempel på det för knappt ett år sedan och det lockade mig.

Allt detta sammantaget blev början på denna studie. Jag vill testa att hålla i utomstående-vittne-ceremonier för och med kvinnor som utsatts för våld.

Syfte

Jag vill undersöka hur de kvinnor jag träffat och haft samtal med utifrån våldsutsattheten upplever en session med ett utomstående vittne och om det blir hjälpsamt i deras väg tillbaka från våldsutsattheten.

Frågeställningar

- Är det hjälpsamt för en våldsutsatt kvinna att delta i en definitionsceremoni tillsammans med en annan kvinna som upplevt våld?
- Hur påverkar det kvinnan när det gäller skuld- och skamavlastning?
- Hur upplever den våldsutsatta kvinnan att det utomstående vittnet påverkar henne? Hur upplever det utomstående vittnet att ceremonin påverkar henne? Positiva respektive negativa effekter?
- Är definitionsceremonier något att fortsätta utveckla i min fortsättning som behandlare och terapeut?

Teoretiska begrepp och teoriavsnitt

Gruppverksamhet

När jag letar efter forskning av gruppverksamhet märker jag att det är snålt, både vad gäller barngrupper och kvinnor som upplever våld. Det jag vet från mitt arbete tidigare är att många kvinnor lämnar i utvärderingar att det varit hjälpsamt och avlastande och att det känns lättande både fysiskt och psykiskt att genomgått grupp. Barn har berättat att det mest är lättare i kroppen efteråt. I programmet CAP (Children are people too, som är AA:s anhörigprogram riktat till barn) som jag använt när jag lett barngrupper, beskrivs de positiva effekter med grupp på liknande sätt; att det är bra för barn att delta dessa pedagogiska stödgrupper bland annat utifrån igenkänning i familjesituationen vilket i sig minskar ensamhetskänslan.

En studie som finns är en FoU-rapport gjord via Stockholms universitet och den säger att de främsta positiva effekter barn beskriver efter genomgången grupp är en bättre psykisk hälsa, ökat hopp inför framtiden och en förhöjd känsla av sammanhang. Det framkommer också att det är gynnsamt för barn att dela med andra och att få kunskap om problemet i sin familj för att på så sätt få möjlighet att hantera sin verklighet. (Skrevfing, 2009)

Narrativt förhållningssätt

Narrativt förhållningssätt präglas av ett icke-vetande-förhållningssätt från terapeuten. Det är viktigt att de problem som människor uppger sig ha kan sättas utanför personen. Det innebär att istället för att man är ett problem så har man ett problem. I narrativ terapi utgår man ifrån människors berättelser om sig själv i sitt liv och arbetar genom nyfikenhet med att också få fram alternativa berättelser om och runt personen. På så sätt kan man hitta färdigheter, värderingar och förmågor som ligger utanför problembeskrivningen. (Morgan, 2014). Det jag använt och lärt mig av narrativt förhållningssätt är positivt när jag tänker på att arbeta med kvinnor som varit våldsutsatta. Många gånger har de en berättelse om sig själva som är dominerande negativ utifrån att våldet ofta minskat deras självkänsla.

Externalisering är ett viktigt begrepp inom det narrativa förhållningssättet. Michael White (2012) beskriver att personer ofta internaliserar sitt problem och identifierar sig med det som sin identitet och person. Detta menar han kan göra att det är svårt att ta sig ur situationen som beskrivs som bekymmersam. När han utvecklade tanken om externaliserande samtal var det för att flytta problemet från personen i fråga och lyfta bort det så att inte problemet hamnar i fokus. Med detta resonemang gör jag kopplingar till att vara våldsutsatt. Många kvinnor jag träffat är upptagna av sin utsatthet. Kan det bli skillnad för dessa kvinnor om man tänker att de inte är våldsutsatta utan att man istället har blivit utsatt för våld i nära relation? Man är inte sitt problem, man är så mycket mer än det som problemet orsakar i ens liv.

Utomstående vittne innebär att ha med en eller flera personer i samtalet i lyssnade position. Efter samtalet eller någonstans mitt i samtalet ställer terapeuten frågor till vittnet om vad som slog an i berättelsen och varför. Vittnet får då strukturerade frågor som beskrivs längre ner i stycken. White (2012) beskriver att han sett stora vinster av att ha utomstående vittnen med i sitt terapeutiska arbete i syfte att fylla klienternas syn på sin situation och för att utöka sin berättelse och identitet.

White delar in definitionsprocessen med utomstående vittnen i tre delar; berättandet, återberättandet och återberättandet av återberättandet. I *berättandet* blir klienten/klienterna ombudda att berätta sin berättelse utifrån identitet och personliga värderingar. Det utomstående vittnet (som jag nedan kallar enbart vittne) deltar genom att lyssna men är inte med i samtalet. Terapeuten avgör när det är läge att byta position och då får vittnet möjlighet att *återberätta* det som fastnat och varit av vikt för vittnet utifrån klientens berättelse. Utifrån detta menar White att klientens identitet berikas av att berättelsen återberättas med vittnets egna tankar och värderingar. Klientens berättelse blir bekräftad och en viss igenkänning kan i det uppstå. Här är det av stor vikt att terapeuten ställer frågor som hjälper vittnet att lyfta viktiga aspekter för de båda. White skriver också om vikten av att det är ett berättande utan värderingar eller bekräftelse i detta läge. Jag tolkar det som att han menar att den typen av kommentarer snarare kan begränsa berättelsen. Menar han så? Hur viktigt är detta i så fall? Skulle det kunna vara rentav en motsatt effekt om det läggs in värderingar eller bekräftelse i återberättandet som vittnet gör? Kan det innebära att den rika berättelse man som terapeut vill åt då inte blir möjlig att få fylligare utan mer ensidig? I detta tar White vidare sin diskussion huruvida makten mellan terapeuten och klienterna kan spela roll i bekräftelse och dömande utifrån att klienten kan känna sig "dömd" eller "värderad" om terapeuten ger feedback på klientens handlande. Detta är en diskussion som är intressant att fortsätta. Jag tror att jag ofta är sparsam med denna typ av feedback på saker som klienten gjort eller för den delen inte gjort. White menar att genom att ha en tydlig struktur på frågorna till vittnet kan man kanske undvika den typen av kommentarer från vittne till intervjuperson.

När åter-berättandet är över är det dags för vittnet att kliva åt sidan igen och i det lyssna till åter-berättandet av åter-berättandet. Klienten som till en början fått frågor från terapeuten kommer tillbaka i aktiv roll och blir tillfrågad om det som vittnet beskrivit och berättat om din egen berättelse. Utifrån detta får klienten frågor utifrån liknande fyra steg som vittnet tidigare fått.

Förberedelse av vittnet är enligt White (2012) viktigt för att den person som ska vara vittne är medveten om hur jag som terapeut tänker och vad som förväntas. Vidare beskriver han att det är bra att ha överenskommit att det är okej att avbryta och ställa andra frågor om det skulle behövas för att utveckla berättelsen och åter-berättandet. Han delar in fortsättningen i fyra olika delar; *uttrycket*, *bilden*, *personlig resonans* och *hänförelse*. White har beskrivit detta som viktigt och meningsfullt för att det ska bli en bra ceremoni. Viktigt att vittnet är väl förberedd och har dessa fyra steg klart för sig när samtalet startar.

White beskriver att terapeuter som börjar arbeta med definitionsceremonier kan uppleva det som svårt och osäkert, möjligtvis för att det är olikt ett tvåpersonerssamtal som vanligtvis är en terapeuts vardag. Vidare beskriver han att definitionsceremoni med utomstående vittne är en spännande upplevelse och att det är något annat än vad en terapeut någonsin kan uppnå i ett rum med sig själv och en klient.

Empiri

Val av metod

Jag har valt att använda mig av kvalitativ metod för att undersöka. Jag gör det eftersom jag är intresserad av att veta få personers upplevelser av en viss form av samtal. Jag väljer att tolka personerna utifrån flera aspekter och för att kunna få en så bred förståelse som möjligt av mina informanternas situation och upplevelser. Simon (2018) beskriver en praktikbaserad forskning där jag som terapeut är i mitten och spelar stor roll för utfallet. I en praktikbaserad forskning är det viktigt att vara reflexiv och medveten om sin inblandning i studien och därmed resultatet. Det är också grundläggande att ha ett etiskt medvetet förhållningssätt. I en praktikbaserad forskning menar Simon också att formen för att forska är transparent och allt som sker redovisas. Det är en forskning som ska ge resultat för klienter och min arbetsplats. På samma sätt ska det också medföra något för mig som terapeut.

Jag vill genomföra en definitionsceremoni tillsammans med kvinnor som upplevt våld, det vill säga att ha ett samtal med en person och samtidigt ha ett utomstående vittne med i rummet. Jag känner båda kvinnorna och har haft dem i enskilda samtal tidigare. En av dem har jag avslutat några månader tillbaka och den andra har jag pågående i samtal just nu. Efter definitionsceremonin vill jag intervjua och undersöka vad i ceremonin som varit hjälpsamt för dem i deras väg framåt.

Samtalet ska filmas för att jag ska kunna se detaljer och vad som sker. Efter detta kommer jag transkribera delar av samtalet och de efterföljande intervjuerna kommer spelas i min mobiltelefon. När jag transkriberar kommer jag att skriva L framför mina repliker, M framför repliker som är Margaretas (det utomstående vittnet) och I framför Idas uttalanden.

Jag började med att fundera på vem som kunde vara lämplig att ha ett samtal med vittne närvarande. De kvinnor som lever med extra skydd försvann ur urvalet utifrån en säkerhetsaspekt. Jag försökte att tänka att ceremonierna kan ge mer utifrån att de planeras av att det finns likhet i exempelvis föräldraskap. Båda inblandade är mammor och har barn som

är under 18 år vid tillfället. En annan likhet är att det pappan till barnen som utsatt/utsätter kvinnan för våld. Våldet som förekommer har mestadels varit psykiskt våld med hot, kränkningar och nedsättande kommentarer inför barnen. Detta innebär att trots uppbrott i relationen kan kvinnan vara tvungen att ha fortsatt kontakt med mannen utifrån barnens situation och deras umgänge med sin pappa. I detta fanns igenkänningsfaktorer och jag funderade på huruvida detta var positivt eller negativt. Jag landade i att det fanns fler positiva aspekter av att det fanns likheter i familjekonstellationen än vad det fanns negativa och i det fortsatte jag med tanken jag hade om vittne.

Jag ställde frågan till var och en av kvinnorna och berättade samtidigt om syftet med samtalet. White (2012) beskriver att han valde vittnen till en början i vänkretsen men senare i sina före detta klienter. Detta är något jag tänkt som spännande, att hitta personer jag avslutat som vill ställa upp och bidra. Jag känner igen den beskrivning White gör, att de blev glada av att få frågan, att man känner sig utvald och på så sätt kompetent. Kvinnan Margareta, som jag valde som vittne, svarade; *"...kan jag hjälpa någon? Tror du det så vill jag gärna dela med mig."*

Efter samtalet ägt rum har jag uppföljande samtal med båda mina informanter och detta gör jag för att försöka fånga upp om det skulle ha satt igång kvinnorna i negativa eller mer destruktiva tankar. I det fall tänker jag att jag ger de möjlighet till extra stöd ett tag efteråt.

Etiska resonemang

Varberg är en stad med ca 60 000 invånare. Det finns en stor risk att kvinnorna jag ska tillfråga känner till varandra. De är i liknande ålder och båda är uppvuxna i Varberg. Utifrån detta hade jag noga förberett att prata om sekretess och att det som sägs stannar i rummet. Då jag arbetat flera år i en relativt liten stad är detta något jag är van vid och ofta har med i beräkningen utifrån mina år som gruppleddare för både våldsutsatta kvinnor och barn.

I denna studie har jag använt mig av andra namn än personernas riktiga namn. Detta för att det inte ska gå att läsa ut vem eller vilka det handlar om. Jag har inte heller nämnt ålder varken på kvinnorna eller deras barn. Detta också för att försvåra att någon skulle kunna identifiera familjerna.

Precis före samtalet hade jag hämtat in en av kvinnorna och berättat hur det skulle gå till för henne att vara vittne, Margareta. Jag talade också då om att det kan vara så att de känner igen varandra. Likadant hade jag gjort med den kvinnan jag skulle ha samtalet med, Ida. Båda var medvetna om att det kunde ske och försäkrade mig om att de skulle tala om ifall de kände att de inte ville genomföra samtalet. När jag hämtade in kvinnan var det just så, de kände igen varandra då de var uppväxta i samma lilla by utanför orten vi bor i. När detta blev tydligt för mig stannade jag vid det en ganska lång stund. Jag betonade återigen sekretessen och stämde av så att det var okej att fortsätta. Båda bekräftade detta och jag valde då att fortsätta genomföra mitt planerade samtal.

White (2012) beskriver att det funnits mycket tankar om denna typ av terapimetod, att många haft synpunkter på huruvida det är etiskt att plocka in andra i terapirummet eller inte. Det jag lockas av är att tänka att man med andra berättelser från "vanliga människor" kan nå en annan nivå av igenkänning än vad en terapeut någonsin kommer att kunna nå.

Genomförande av studien

Jag kommer i detta avsnitt att varva teorier och mina reflektioner med delar av mina transkriberade intervjuer. Margareta är det utomstående vittnet och Ida är den person jag för samtalet med. Nedan en del av mitt samtal med Margareta som utomstående vittne.

L: Okej.. nu har du lyssnat på samtalet mellan mig och Ida. Vad fångades du av i det?

M: Jag får såna här...hmm...flashbacks jag vet, man vet att man inte är ensam. Jag kan se tillbaka själv... ehm...jobbigt att lyssna på. Faktiskt. Blir påverkad.

I citatet ovan kan jag se att Margareta beskriver att hon ser att hon inte är ensam. Hon kan beskriva en viss avlastning utifrån att ha lyssnat på en liknande berättelse som sin egen. Grände (2014) talar om vikten av att försöka ta bort känslan av ensamhet hos personen som varit utsatt för våld. Därigenom kan man också få bort känslor av utanförskap och maktlöshet. Jag har genom min egen erfarenhet under årens gruppverksamhet hört liknande kommentarer och uttalande som tyder på en lättnad. Liknande avlastande tankar utifrån igenkänning kan återses i dialogen nedan:

L: Låter som det är mycket igenkänning hos dig och att det sätter fart på saker hos dig. Det du sa var att det var viktigt var lugn och ro. Kan man tänka att om Ida anpassar sig så blir det lugn och ro och att det är ett sätt eller en strategi som Ida nu använder?

M: jag förstår när hon säger att hon svarar emot. Man står ju inte bara som en blöt fläck...försöker ge tillbaka. Är det idé, man vill inte gå i klinsch för då blir det sju resor värre...

L: ...och då blir det anpassningar...?

M: ja...

För Margareta kan jag se att denna ceremoni väckte en del frustration och också samhällsengagemang. Se fortsättning nedan i kommunikationen.

L: ...för egentligen är det saker som strider mot ens värderingar? Egentligen är det saker som man hade velat protestera kring? Uppfattar du något om önskningsar?

M: Önskan om att det ska bli bra. Att de kan prata som vanligt och att det ska bli bra för barnen. Att barnen...att barnen är viktigast.

L: Om du tänker utifrån det du fångats av; Hur kommer det sig att du fångades av just detta? Vad handlar det om tror du?

M: ...nä men det...jag fångades nog av att jag själv varit i samma sits. Det har varit våld. Psykiskt, fysiskt...det finns faktiskt folk överallt som har det såhär. Fångas också av att man som kvinna blir underlägsen mannen. Man får anpassa sig som kvinna...männen kan glida undan. Jag som mamma och kvinna... inte en chans.... Ehh...

L: Om du skulle koppla det till ditt eget liv. Hur?

M: Jag känner mig jävligt hjälplös. Han kan tacka nej till stödsamtal...jag försöker och går på allt.

Det är en idé att tänka att detta väckte en del frustration och sorg utifrån maktlösheten som Margareta känt under tiden vi haft våra samtal. Enligt Grände (2014) kan våldsutsattheten innebära att kvinnorna känner att makt och självbestämmande tas ifrån dem och att det leder till en lägre självkänsla. Vidare beskrivs att det ofta är en stor känsla av skuld hos kvinnor som varit utsatta för våld och att det i samtal är viktigt att belysa det motstånd hon gjort i relation till våldet. Att genom att belysa motståndet kanske man kan få kvinnan att se sig mer som självständig aktör i sitt liv. Strategier som jag kan se i mina samtal om exempelvis anpassning, att anpassningen blir ett sätt att göra motstånd och motverka våld. Även Holmgren/Enander (2007) beskriver motståndet kvinnor berättar att de gör, men att våldet ändå fortsätter och söndrar dem. Flera kvinnor berättar om att syftet med att säga ifrån är en känsla av att ha makt. De känner att han i alla fall inte kan bete sig hur som helst utan att kvinnan reagerar. I detta diskuterar Holmgren/Enander vidare om det kan vara ett sätt att överleva för kvinnorna eller om det innebär att man som kvinna skapar kraft för att kunna lämna en relation som är destruktiv. Jag har erfarenhet av att kvinnor inte känner igen sig i bilden som offer och hjälplös utan att man som våldsutsatt ser sig som en person som står upp för sig själv och inte tyst tar emot. Detta kan jag även belysa i ovanstående dialog då Margareta beskriver att hon förstår att Ida säger ifrån och att det är viktigt för Ida.

Samtidigt beskriver Margareta en del styrka, kraft och vilja att förändra och hjälpa andra i liknande situation. Detta känner jag igen från de kvinnor jag träffat som upplevt våld. Många har pratat om att skriva insändare i tidningen, att vilja starta grupper i sociala medier och att påverka på en mer strukturell nivå. Likadant är det när Margareta får frågan om att vara vittne och när jag förklarar anledningen och tanken berättar hon att det skulle kännas bra att kunna vara till hjälp för andra som gått igenom liknande saker som hon gjort.

L: Saker du tänkte på?

M: lite sådär...Blir lite...nej men jag blir lite så att jag vill ju rädda världen typ... Skulle nästan kunna göra vad som helst för att hjälpa alla...för att jag själv varit där.

L: så något typ av engagemang låter det som att det väcker?

M: mmm...ja det gör det. Det är jättemånga som har det såhär. Räcker med att man skrapar på ytan på någon. Då släpper det...Man tror inte andra har det såhär. Har känt mig länge...skuld... att det är mitt fel. Och så skammen. Kan känna...liksom... en viss skam att jag blivit utsatt för detta och att jag inte tagit mig ur det fortare... Fortfarande inte ur det känns det som. Fortfarande i våldet. Trots att jag har lämnat honom. Klart att jag blir starkare för varje gång...

L: låter som det väckt mycket. Engagemang och styrka.

Margareta beskriver att hon haft mycket skam och skuld över att det blivit såhär och det är något som Grände m fl (2014) diskuterar som ett fenomen, det faktum att kvinnor som utsätts för våld fortfarande upplever det som skamligt att bli utsatta. Både samhället och den internalisering av männens värderingar och tankar gör att det blir förstärkt i kvinnan och det mannen skuldbelagt kvinnan för ökar. I anknytning till detta beskriver Grände att det ofta finns skuld i samband med att man inte lämnat relationen och inte heller har skyddat sina barn på

det sätt man önskat göra. Före den destruktiva relationens start hade önskat och trott att man skulle göra på ett annat sätt.

I nedanstående stycke om Ida och hennes första uppfattning efter att ha lyssnat på Margareta kan jag se att hon känner sig lyssnad på och förstådd av någon som upplevt liknande. Jag kan återigen koppla till den starka känsla av ensamhet, skuld och skam som ofta uppkommer i samband med att ha varit utsatt för våld. Att det är förlösande att träffa människor som berättar att de varit utsatta för liknande saker som en själv och att det inte syns utanpå. Kanske tänker man att det syns på mig att jag varit i denna destruktiva relation och i det kommer ensamhetskänslor som kan vara svåra att avlägsna såvida man inte hör och förstår att andra varit i samma sits.

L: Så... då har du lyssnat på Margaretas tankar om det vi pratade om. Vad tänker du?

I: Hon satte fingret på det... hur vi egentligen har det... hur jag har det. Jag och barnen. Många likheter...

När jag några veckor senare samtalar med Ida om hennes upplevelser av samtalet visar det på liknande upplevelser.

L: Finns det något specifikt du tänkt utifrån samtalet vi hade? Du sa du funderade mycket men...något speciellt?

I: Inte direkt. Jag tyckte det var... låter konstigt kanske men det är ändå rätt skönt att... ehh...det är inte bra att det är andra i samma sits som är utsatta men jag är inte helt allena. Och det verkar som att hon förstod...

L: Går det att säga något om vad konkret som hände med dig? Allmänt att det är skönt att höra och veta att andra finns. Mer specifikt? Går det att tänka vad mer specifikt du tänker?

I: inte vad jag har tänkt..

L: mmm...okej. Men på något sätt i alla fall en förståelse av att... jag är inte ensam?

I: ja och att nån kanske lyssnade. Alltså, en till. Som har vart där också.. eller som är där.. eller kommit ur det eller hur man nu ska säga...

Ida upplever att det varit "skönt" att bli lyssnad på av någon som varit i samma situation. White menar att ceremonin i sig bidrar till att berika människornas berättelser om sina liv och att själva lyssnandet i sig skapar en känsla av minskad ensamhet. Skillnaden som blir för personen när man berättar för ett vittne är att de deltar i ceremonin men är inte där i syfte att berömma eller professionellt tolka det som sägs. Vittnet är där i syfte att lyssna och berätta vad som händer i hen själv när berättandet pågår.

Jag kan känna igen detta från min praktik som gruppleddare. Bara känslan av och medvetenheten om att man inte är ensam gör mycket mer än vad man tror. Även om många beskriver att man vet att våld förekommer så är det generellt svårt att tänka att det händer i "vanliga" familjen som jag kan identifiera mig med i övrigt. Många kvinnor jag träffar identifierar sig inte som våldsutsatta.

L: Så vad tänkte du om formen vi hade? Hur var det att lyssna när hon berättade om hur det du beskrivit påverkade henne?

I: Lärorikt. Jag förstod att hon förstod. Ehh... Hon plockade upp det jag hade sagt. Om barnen och det att Anna har det tufft. Det var bra!

L: mmm...

White (2012) beskriver om externalisering att frånkopplingen av problemet från individen kan innebära att man vidgar sina tankar om sig själv i förhållande till problemet man upplever. Detta kan göra att det blir lättare att ta sig ur sin situation fortare. Kopplat till mina klienter skulle detta möjligtvis kunna innebära att den "stämpel" eller den värdering jag tidigare diskuterat kan drabba personer som varit utsatta för våld inte blir lika påtaglig eller lika avgörande för vägen tillbaka ur en svår livssituation. I samtalet med Ida gör jag ett försök att externalisera hennes problem som hon väljer är "anpassning", anpassning för att hålla barnens pappa lugn. Hon beskriver efteråt att det blev tydligt för henne att det är så det är. Att han styr och hon anpassar sig efter honom och hans vilja

Sammanfattning

Mitt syfte var att undersöka hur de kvinnor jag träffat och haft samtal med utifrån våldsutsattheten upplever en session med ett utomstående vittne och om det hjälper dem i deras väg tillbaka från utsattheten.

Det som jag i grunden tycker om med grupp får jag också ut i detta första samtal med utomstående vittne på ett sätt jag tycker om. Delandet. Jag tänker att båda mina klienter uttrycker positiva effekter av samtalet och av att ha lyssnat på den andre. Jag kan höra dem beskriva att utifrån deras kontext och deras situation i livet har detta varit hjälpsamt. Hjälpsamt främst utifrån att de fått möjlighet att dela sina tankar och situationer med en person som de kan identifiera sig med och som har kunnat avlasta deras skamkänslor. Jag har upplevt att deras känsla av ensamhet har minskat.

Samtidigt jag kan se att en fortsättning av samtalen kanske är nödvändig för att få ut ett ännu bättre resultat eller större individuell utväxling. Jämför jag med gruppverksamhet där man träffas mellan 12 och 20 gånger kan det tänkas vara annorlunda att endast studera ett samtal.

Jag hade väntat mig att kvinnorna faktiskt skulle uttrycka en lättnad av varandras berättelser men blev nog lite förvånad av att ceremonin speglade en del negativa och frustrerande känslor för Margareta, det utomstående vittnet. För henne verkade det bli svårt att ta emot. Det satte igång mycket hos henne. Kan det ha berott på att jag förberett henne dåligt eller kan det handla om att hon inte riktigt var beredd för att komma in i ett sammanhang som detta? Kanske har hon egentligen mer att arbeta med på sin egen resa? Kanske ligger våldet för nära i tid och framkallar det fortfarande obehagskänslor hos henne? I detta kan jag fortsätta fundera på vad jag kunde gjort annorlunda för att Margaretas upplevelse skulle bli ännu bättre och mer givande. Många olika saker kan spela roll för Margaretas upplevelser.

Margareta beskriver också att hon blir arg och upprörd när hon ser och känner av kvinnors underlägsenhet i samhället. En annan tanke kring det jag beskrivit ovan, att det sätter igång Margareta negativt, är att hennes reaktion i form av ilska gör henne gott och att det är kraft. Jag blir nyfiken på vad som väcks hos henne? Är det ett positivt engagemang eller är det något

hos henne som väckts som inte är bra för hennes utveckling och möjlighet att bli en starkare individ? Är det så att Margareta oftast går med dessa känslor av vanmakt inför ett icke-jämställt samhälle eller var det något i just denna ceremoni som satte igång det hos henne? Här skulle det vara intressant att fortsätta följa hennes resa.

Jag kan undra över vad det gör för skillnad att en av kvinnorna är mitt i behandling hos mig. Vad händer med aspekten av att de kanske vill vara mig "till lags"? Båda kvinnorna ställde sig positiva till att delta och hade inte så många frågor runt omkring det. Det fanns frågor från det utomstående vittnet som mer handlade om hur det skulle gå till rent praktiskt. Hur påverkar det att de känner att de vill vara till hjälp för mig? Som någon slags "pay-back" för det stöd och den hjälp de fått av mig. Det är tankar jag inte har möjlighet att besvara i denna skrift men som jag skulle vilja fortsätta reflektera kring framöver i mina val och handlingar i arbetet.

Det jag kan se är att Ida inte riktigt identifierar sig som våldsutsatt. Hon ser en skillnad mellan det hon tänker att en våldsutsatt kvinna är och "ska vara" och med sig själv. Detta kan också ha betydelse för hennes reaktion av samtalets hjälpsamhet. Tidigare har jag skrivit att White beskrev att det är många terapeuter som upplever definitionsceremonier med utomstående vittnen som svårt. Jag tänker liknande efter detta samtal, det är svårt att få till det som enbart terapeut, det som blir naturligt när man har igenkänning i en annan person som upplevt liknande saker.

Vi pratar om anpassning i en tanke att externalisera Idas problem. Hon beskriver att det tydliggjorde för henne hur man kunde se på hennes bekymmer och att det fick henne att tänka på ett nytt sätt. Det skulle vara intressant att veta om det inneburit att hon fick mer kraft och att det gav henne styrka att göra motstånd. Båda kvinnorna beskriver igenkänning när vi pratar om motstånd till våldet och att inte acceptera vad som helst. De tänker också likt när det gäller att inte tillåta kränkningar och liknande utan att reagera. När detta beskrivs kopplar jag till många av mina samtal där jag försökt titta på hur kvinnor gjort motstånd till våldet mitt i en våldsutsatthet. Jag har tankar om att det är viktigt och bra för kvinnorna generellt och att det också minskar skuldkänslorna.

Jag tycker att denna resa har varit spännande och lärorik. Jag har getts möjlighet att gå på djupet under ett samtal. Jag har tittat på det, lyssnat på vad som sagts och sedan har jag lagt mina tankar på det varvat med teoretiska begrepp. Det har gett mig för nya insikter för framtiden. Jag tänker att jag fick testa en ny form att ha samtal i. Det är svårt att säga vad detta gjort med Margareta och Ida men det är också det som jag anser vara charmen i arbetet som terapeut, att inte veta utan att i stunden följa och försöka förstå. Utmaningen att testa nya idéer och tankar och tillsammans komma fram till vad som kan göra skillnad och förändra det klienten vill och önskar.

Avslutning

Detta arbete har gett mig inspiration. Jag blir mer nyfiken på samtalet och jag skulle vilja fortsätta att utveckla detta på min arbetsplats och i min roll som terapeut. Jag tycker att jag fått syn på positiva effekter av att arbeta med utomstående vittne i samtal med personer som varit utsatta för våld. Det fascinerar mig att ta vara på människors berättelser och låta de dela det med varandra har fascinerat mig och så fortsatt under denna tid.

Det skulle vara intressant att titta vidare på upplevelser av liknande ceremonier och att fortsätta tänka att delandet är värdefullt. Kan vi terapeuter någonsin uppnå en sådan effekt på

klinter som en dubbelhet i terapeut och vittne kan eller är det så som White (2012) beskriver att det nog inte är möjligt? Någoting att fortsätta tänka och forska kring kanske? Mina fortsatta tankar blir hur den relationen mellan terapeut och klient i så fall skulle se ut, spännande! Detta ligger också i linje med det narrativa sättet att se på decentraliseringen av terapeutrollen, att minska expertrollen hos terapeuten och mer tänka att klienten är expert på sitt eget liv i sin tillvaro och med sin levda erfarenhet.

Att landa i detta område under de månader det pågått har ökat en känsla av nyfikenhet hos mig som jag tar med mig i takt med att denna grundläggande psykoterapiutbildning är på väg mot sitt slut. Jag skulle gärna ha med mig definitionsceremonier med utomstående vittnen som en mer använd metod för mig själv. Jag vill också fundera över när det är mest lämpligt att tänka när grupp eller enskilda samtal. Detta vill jag ska bli en mer naturlig del av min vardag. Det passar mig och min personliga stil som terapeut och det har blivit synligt för mig under arbetet med denna studie. Jag vill jobba såhär med klienter jag tänker att det kan passa för.

Jag ser fram emot att fortsätta möta kvinnor som upplevt våld i nära relation med ett systemiskt/narrativt sätt att förhålla mig i relation till dem. Jag ser även fram emot att göra det fortsatt möjligt för kvinnor att dela sina berättelser och tankar med varann i syfte att avlasta skam och ensamhetskänslor. Jag vill också fortsätta leta alternativa berättelser hos kvinnorna i form av exempelvis motstånd till våldet. Jag tänker och tror att det är här kraften ligger för många av dessa kvinnor att gå vidare i livet trots rejält svåra upplevelser.

Och kanske ska uppsatsen knytas ihop med ett av de citat jag fått med mig under denna resa och som jag fastnat mycket för. Det som också blev titeln på min uppsats; ”*Jag förstod att hon förstod*”. Det är få ord med så mycket kraft och betydelse ju mer jag tänker på dem. En given fortsatt inspiration för mig! Så mycket igenkänning!

Referenslista

Grände, J., Lundberg, L., & Eriksson, M. (2014). *I arbete med våldsutsatta kvinnor: handbok för yrkesverksamma*. Göteborg: Gothia fortbildning.

Holmberg, C., & Enander, V. (2007). *Varför går hon? Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. Lund: Studentlitteratur.

Morgan, A (2014) "Vad är narrativ terapi" Studentlitteratur: Lund

Simon, Gail (2018). Eight Criteria for Quality in Systemic Practitioner Research. *Murmurations: Journal of Transformative Systemic Practice*, 1, 2, 40-62.

Skervving, Annemi, Utvärdering av barngruppsverksamhet - en metodutveckling. Institutionen för socialt arbete: FoU-rapport. 2009:1: Stockholms universitet.

White, M (2012) "Kartor över narrativ praktik" Studentlitteratur: Lund

Bilaga 1

Transkribering av samtal med det utomstående vittnet (ca 12 minuter)

L: Okej.. nu har du lyssnat på samtalet mellan mig och Ida. Vad fångades du av i det?

M: Jag får såna här...hmm...flashbacks jag vet, man vet att man inte är ensam. Jag kan se tillbaka själv... ehm...jobbigt att lyssna på. Faktiskt. Blir påverkad.

L: Var det några speciella ord eller meningar som fångade dig?

M: Det första som sas var...att...eh...som jag kände igen med Axel. Att Alvina inte mår så bra. Behöver hjälp men vill inte ha hjälp...och det har vi också haft. Att han vägrar. Han vill inte gå och prata med någon...känner en jättefrustration känner jag igen med en gång...

L: Just att en flicka som behöver hjälp men som inte tar emot... Fanns nånting här som Ida beskriver, vad uppfattar du är viktigt för Ida?

M: Eh..just nu tror jag det är viktigt med lugn och ro... och sen barnen...framför allt Alvina som inte mår så bra. Att det kommer in i lugn och ro där han inte kommer och stör ändå. Kanske har blivit lugnare ändå. Lite i alla fall...

L: Så alltså..viktigt med lugn och ro... Viktigt med barnen? Om du tänker kring Idas engagemang och agerande?

M: Hon pratade om anpassning...humöret...om att gå på äggskal. Kollar av hela tiden. Som jag när jag flyttade in hos han med två barn. Kollade hela tiden av så barnen inte bråkade. Anpassade mig. Efter honom... ja...så var det faktiskt...

L: Så kan man tänka sig att meningen...eller intentionen med anpassningen är att få lugn och ro? Att nå det som är viktigt för Ida just nu?

M: Ja. Det tror jag ". Så kan det vara. Att få lugn och ro...

L: Låter som det är mycket igenkänning hos dig och att det sätter fart på saker hos dig. Det du sa var att det var viktigt var lugn och ro. Kan man tänka att om Ida anpassar sig så blir det lugn och ro och att det är ett sätt eller en strategi som Ida nu använder?

M: jag förstår när hon säger att hon svarar emot. Man står ju inte bara som en blöt fläck...försöker ge tillbaka. Är det idé, man vill inte gå i klinsch för då blir det sju resor värre...

L: ...och då blir det anpassningar...?

M: ja...

L: ...för egentligen är det saker som strider mot ens värderingar? Egentligen är det saker som man hade velat protestera kring? Uppfattar du något om önskningar?

M: Önskan om att det ska bli bra. Att de kan prata som vanligt och att det ska bli bra för barnen. Att barnen...att barnen är viktigast.

L: Om du tänker utifrån det du fångats av; Hur kommer det sig att du fångades av just detta? Vad handlar det om tror du?

M: ...nä men det...jag fångades nog av att jag själv varit i samma sits. Det har varit våld. Psykiskt, fysiskt...det finns faktiskt folk överallt som har det såhär. Fångas också av att

man som kvinna blir underlägsen mannen. Man får anpassa sig som kvinna...männen kan glida undan. Jag som mamma och kvinna... inte en chans.... Ehh...

L: Om du skulle koppla det till ditt eget liv. Hur?

M: Jag känner mig jävligt hjälplös. Han kan tacka nej till stödsamtal...jag försöker och går på allt.

L: om du tänker utifrån värderingar?

M: Rättvisa är viktigt. Det är liksom inte rättvist. Jag gör allt för mina barn.

L: Värderingen du har om rättvisa i detta. I världen? Den blir som lite överkörd. Förstår jag dig rätt då?

M: Ja han sprakar undan benen på mig i det. Han har psykiskt brutit ner mig. Vi tänker inte alls likt...

L: Han bestämmer?

M: Han styr...Jag tycker mig också vara en stark människa utåt sett. Jag blir en blöt fläck i hans sällskap. Även om jag ibland tänker att...nu jäklar ska jag stå upp för mig och barnen. Jag tänker att jag sak säga ifrån å så... men sedan faller det... skiter sig...

L: Hamnar du i anpassning då?

M: man försöker att inte göra...usch det är ingen idé...ger med sig...

L: Hur tänker du att detta samtal har påverkat dig? Har det flyttat dina tankar framåt?

M: Känner nu att det kryper...Blir lite ledsen.

L: Saker du tänkte på?

M: lite sådär...Blir lite...nej men jag blir lite så att jag vill ju rädda världen typ... Skulle nästan kunna göra vad som helst för att hjälpa alla...för att jag själv varit där.

L: så något typ av engagemang låter det som att det väcker?

M: mmm...ja det gör det. Det är jättemånga som har det såhär. Räcker med att man skrapar på ytan på någon. Då släpper det...Man tror inte andra har det såhär. Har känt mig länge..skuld... att det är mitt fel. Och så skammen. Kan känna...liksom... en viss skam att jag blivit utsatt för detta och att jag inte tagit mig ur det fortare... Fortfarande inte ur det känns det som. Fortfarande i våldet. Trots att jag har lämnat honom. Klart att jag blir starkare för varje gång...

L: låter som det väckt mycket. Engagemang och styrka.

M: skulle önska att Ida öppnat sig för någon. Öppna sig och bli avlastad. Låter som hon är ensam. Jag har öppnat mig mer och berättat mer det sista. Väldigt skönt. Få ur sig det. Skiten. Ibland sitter det stenhårt i mig. Ibland. Skulle vilja att Ida vågade. Det är mycket att bära. Det är inget fel på henne.

L: mmm...öppna sig är viktigt tänker du. Något mer du fångades av?

M: nej...tror inte det...

Bilaga 2

Samtal med Ida (Både direkt efteråt och efter några dagar)

L: Så... då har du lyssnat på Margaretas tankar om det vi pratade om. Vad tänker du?

I: Hon satte fingret på det... hur vi egentligen har det... hur jag har det. Jag och barnen. Många likheter...

L: Något speciellt du tänker på?

I: Att ha lugn och ro. Att jag kan få slippa alla sms... Han skriver nästan dagligen. Jag försöker styra bort honom.... Hmm... Det sista ni sa..jag har vänner som säger "bara ring" men vafasen, så säger väl alla? Det säger jag också till folk. Det säger man ju... ingen skulle orka... på riktigt.

L: Jag tänker på att när du kom hit första gången hade du inte pratat med någon alls om detta. Nu pratat du här med mig, du är med i detta samtalet och delar. Med det kommer kanske nya möjligheter. En del kvinnor berättar att det svåraste är att börja berätta. Sedan är man liksom igång...

Samtal med Ida ca två veckor efter ceremonin

L: Finns det något du funderat på sedan sist?

I: ja jag har tänkt en hel del... funderat... Jag har inte tänkt att jag anpassat mig. Eh... jag har inte tänkt att jag och barnen har anpassat oss så efter Mattias. Jag får sms varje dag. Han krånglar med ett utvecklingssamtal med skolan. Han ska tvunget följa med. Vet inte men undrar om det handlar om kontroll. Att jag inte ska få säga hur det verkligen ligger till på skolan. Att han inte vill att det ska komma fram. Så tänkte jag inte innan. Kanske ser jag mer nu.... Jag lyssnade på Margareta och förstod att hon har samma skit. Samma skit som jag har...

L: mmm...

I: Jag har också funderat på detta med mina svärföräldrar. Jag vet inte...tänker att de är inne i samma skit som Mattias. Att de skyddar honom och de är så rädda för fasaden. Så rädd för att saker ska komma fram. De säger till mig att jag inte får berätta, inte prata. Nu är det färdigt med det.

L: Finns det något specifikt du tänkt utifrån samtalet vi hade? Du sa du funderade mycket men...något speciellt?

I: Inte direkt. Jag tyckte det var... låter konstigt kanske men det är ändå rätt skönt att... ehh...det är inte bra att det är andra i samma sits som är utsatta men jag är inte helt allena. Och det verkar som att hon förstod...

L: Går det att säga något om vad konkret som hände med dig? Allmänt att det är skönt att höra och veta att andra finns. Mer specifikt? Går det att tänka vad mer specifikt du tänker?

I: inte vad jag har tänkt..

L: mmm...okej. Men på något sätt i alla fall en förståelse av att... jag är inte ensam?

I: ja och att nån kanske lyssnade. Alltså, en till. Som har vart där också.. eller som är där.. eller kommit ur det eller hur man nu ska säga...

L: mmm... något du funderat på mer?

I: reflekterar nog mer på det här att jag hela tiden anpassar mig. Helt klart snappat upp, En ny. Även som tänker till. Tidigare genom åren. Som jag har förstått. Fanken, så är det ju. Precis som du har sagt...så länge...ingenting som börjat nu under hans missbrukartid. Det har blivit mer och mer nu särskilt under missbrukartiden men alltså...

L: och när du får syn på det, går det att tänka vad det gör med dig? Med dig att vara medveten om detta eller att ha fått syn på detta?

I: nä...jag är så himla kluven där. Jag kan inte riktigt fortfarande förstå att jag är där. Jag känner mig fortfarande så himla stark, kaxig, jag kan vara stöddig mot honom och trycka ifrån men ändå så kör han med detta mot mig. Han kör med mig och det påverkar säkert mig. Men ändå så...Jag kan bara inte ta på det. Självlklart jag anpassar mig hela tiden.

L: speciella tillfällen då detta blivit synligt för dig nu sedan samtalet?

I: Ja, i sms, samtal och chattar... Det kommer hela tiden. Jag försöker tänka till lite. Det kanske jag har gjort innan men nu är det annat. Han trampar in och... så konstigt att jag sitter här hos dig. Så konstigt att vara här hos dig.

L: Den där anpassningen... ser ingen utväg... kan vi jobba med att plocka fram drivet och styrkan så kan det kanske hända något med anpassningen?

I:

L: Så vad tänkte du om formen vi hade? Hur var det att lyssna när hon berättade om hur det du beskrivit påverkade henne?

I: Lärrikt. Jag förstod att hon förstod. Ehh... Hon plockade upp det jag hade sagt. Om barnen och det att Anna har det tufft. Det var bra!

L: mmm...

Bilaga 4

Samtal med Margareta (i syfte att höra hur hennes läge och mående är efter några veckor)

L: Jag tänkte höra med dig... Vad tänker du kring samtalet vi haft? Funderingar kring hur du har det idag.

M: Det var nog jobbigt, jag har tänkt jättemycket på det. Eller jobbigt och jobbigt...jag har funderat på hur hon har det. Hon verkade så ensam. Ibland var det som att jag inte ville höra det...

L: ..ja just det.. går det att säga hur det påverkat din resa?

M: Jag blir frustrerad. En kompis idag la till mig på facebook idag och en artikel om kvinnor. Eller våld mot kvinnor... Jag blir så arg på samhället. På socialtjänsten... Svårt att veta vad jag ska göra av allt. Vad är det som är så svårt? Är det alla lagar? Mannen kan göra vad som helst men det händer ingenting...

L: ..ja och det är en frustration som jag hört dig prata om tidigare...utifrån din situation med din före detta man. Är det någonting som förändrats för dig efter samtalet vi hade tillsammans med Ida?

M: Jag har inte läst utredningen som socialsekreteraren skickat...svårt när jag har det jobbigt. Jag har gjort så mycket. Han har inte gjort någonting! Jag går på samtal...gör allt. Jag blir bara anti mot familjerätten nu med. Också... Spelar ingen roll vad jag gör mot honom. Han kommer göra som han vill oavsett.

L: mmm...det är din känsla.

M:.. jag kämpar och sliter och han köper barnen... Jag ska inte bry mig, inte bry mig mer om honom. Ingen idé. Jag orkar inte...

Bilaga 5

Samtal med Margareta (som varit utomstående vittne) Efter några dagar...

M: Det var jobbigt, jobbigt. Okej, jag vet att det finns fler. Vet att vi är fler... Skönt att veta att jag inte är ensam. Folk har problem. Alla har det. Har ju vetat det men ändå.... Det kändes ganska okej ändå..

L: Under tiden vi satt i samtalet? Efteråt? Hur har tankarna gått?

M: Jag blev orolig att jag pratade för mycket om mig själv.. Jag blev arg liksom. Arg på att vi har det såhär och på maktlösheten. Jag hoppas att hon kan känna...känna att det finns fler och att hon kan bli stark i det. Jag upplevde att hon skämdes och att alla vet vem hennes man är... Hoppas hon kan komma ifrån och få lugn och ro...