

# Betydningen af håb for udsatte for mobning, ensomhed eller partnervold



## Knowledge for a better society

Oxford Research er en specialiseret videnvirksomhed med fokus på velfærdsområderne og erhvervs- og regionaludvikling.

Oxford Research gennemfører skræddersyede analyser, implementeringsevalueringer og effektevalueringer for offentlige myndigheder, fonde og organisationer i civilsamfundet. Vi rådgiver også om strategiudvikling, faciliterer udviklingsprocesser og formidler vores viden på undervisningsforløb og seminarer. Vi kombinerer akademisk fordybelse, strategisk forståelse og god kommunikation – på den måde skaber vi anvendelsesorienteret viden, der kan gøre en forskel.

Oxford Research er grundlagt i 1995 og har selskaber i Danmark, Norge, Sverige og Finland. Oxford Research er en del af Oxford Gruppen.

## Oxford Research A/S

Vesterbrogade 149, bygning 12, 3. th  
1620 København V  
Danmark  
office@oxfordresearch.dk  
www.oxfordresearch.dk

## Kunde

Undersøgelsen er gennemført på vegne af Mary Fonden og med finansiel støtte fra TrygFonden

## Projektperiode

2021

## Team

Nete Krogsgaard Niss  
Clara Emilie Ellegaard  
Nanna Sklander Hansen  
Stine Nørtoft Popp  
Louise Westerdahl



**Venn-diagrammet** er en stilistisk repræsentation af Oxford Researchs bestræbelser på at kombinere forskningskompetencer, strategi og kommunikation og lave viden til et bedre samfund

## Indholdsfortegnelse

<b>1. Indledning og baggrund</b>	<b>1</b>
1.1 Hvad er håb?	1
1.2 Datagrundlag	2
<b>2. Sammenfatning</b>	<b>3</b>
2.1 Fællestræk ved håbet	3
2.2 Indsatser der kan fremme håb	4
<b>3. Forståelse af håb</b>	<b>5</b>
<b>4. Håb for børn udsat for mobning</b>	<b>7</b>
4.1 Udviklingen af håbet	7
4.2 Hvad håber børn, der er udsat for mobning, på?	8
4.3 Hvad har særligt betydning for håbet?	9
4.4 Indsatser der har betydning for håbet	12
<b>5. Håb for ensomme unge og voksne</b>	<b>16</b>
5.1 Udviklingen af håbet	16
5.2 Hvad håber unge og voksne, der oplever ensomhed, på?	17
5.3 Hvad har særligt betydning for håbet?	18
5.4 Indsatser der har betydning for håbet	21
<b>6. Håb for voldsramte i familier</b>	<b>25</b>
6.1 Udviklingen af håbet	25
6.2 Hvad håber voldsudsatte på?	26
6.3 Hvad har særligt betydning for håbet?	27
6.4 Indsatser som har betydning for håbet	30
<b>7. Fællestræk ved de udsattes håb</b>	<b>34</b>
7.1 Skift	34
7.2 Det nære håb	34
7.3 Fagprofessionelle	35
7.4 Relationer	36
7.5 Svigt	36
7.6 Skrøbelighed i håbet	37
<b>8. Indsatser til fremme af håb</b>	<b>38</b>
8.1 Rollemodeller og peergrupper	38
8.2 Fokus på fremgang	40
8.3 Fokus og hjælp	41
8.4 Værktøjer og viden	42
8.5 Andre indsatser	43
<b>9. Metode</b>	<b>45</b>
9.1 Interviews med eksperter og praktikere	45
9.2 Interviews med udsatte og tidligere udsatte fra målgrupperne	46

# 1. Indledning og baggrund

Håb er vigtigt i alle menneskers liv, men når man har det svært, er det især afgørende at kunne håbe på, at ens situation bliver bedre. Derfor har Mary Fonden som en del af sit formål at være med til at skabe håb for Fondens målgrupper, dvs. personer, som er udsat for mobning, ensomhed eller partnervold. For at få mere viden om, hvad håb betyder for målgrupperne, og hvordan man kan arbejde med at styrke håb, har Mary Fonden bedt Oxford Research om at gennemføre denne undersøgelse.

## Historien om Pandoras æske

Pandora var den første kvinde på jorden. Fra guderne havde hun fået en æske, som under ingen omstændigheder måtte åbnes. Hun kunne dog ikke stå for fristelsen og åbnede derfor æsken for at se, hvad der var i den. Ud fløj alverdens ulykker: sygdom, død, ondskab og smerte. Pandora lukkede straks låget igen, men skaden var sket – ulykkerne var ude i verden, og menneskene måtte derefter leve med plagerne.

Pandora blev senere fristet til at åbne æsken igen og ud fløj den sidste ting. Det var håbet. Og med håbet i verden kunne menneskene holde ud at leve i verden på trods af alle ulykkerne.



Frit efter diverse kilder, herunder Salmonsens Konversationsleksikon (1925), Leo Hjortsø (2002): Græske guder og helte og Sigurd Barrett (2019): Sigurd Fortæller Om De Græske Guder

## 1.1 Hvad er håb?

En af de dominerende teorier om håb kommer fra den positive psykologi. Det knyttes til en målorienteret tænkning. Som i denne undersøgelse kan håbet fx være at komme ud af en udsat position. Håbet afhænger af, at man dels kan danne strategier til at opnå dette mål – at skabe vejen – og dels af, at man tror på, at man har evnen til at gå ad denne vej. Dette kaldes også ”pathways” og ”agency”. (Snyder, 2001). Ens evne til håbefuld tænkning afhænger blandt andet af ens tidligere erfaringer, og den har stor betydning for, om en forhindring vil virke overkommelig eller uoverkommelig. På den vis hænger begrebet tæt sammen med begreber som mestringsevne eller ”self-efficacy”.

Håb kan også forstås som værende mindre mål-orienteret og individuelt. Generelt er der enighed om, at konteksten har stor betydning, og blandt andet Bertel Nygaard peger på, at håbet ikke kun er knyttet til egne mål, men også til samfundet. Hvis man skal have tro på at kunne komme til en bedre situation, så hænger det ikke kun sammen med tillid til egne evner, men også tilliden til samfundet og andre aktører, der evt. kan hjælpe.

Håb kan have mange facetter. Det målorienterede håb hænger meget tæt sammen med et andet begreb, nemlig tro. Graden af målorienteret håb er meget lig graden af troen på, at man kan nå et givent mål. Andre forståelser af mål kan være mere ukonkrete – man håber fx på en bedre situation. Det vil sige, at man kan se en bedre situation for sig, men man kan ikke nødvendigvis se vejen derhen, eller måske tror man ikke på, at man kan komme derhen.

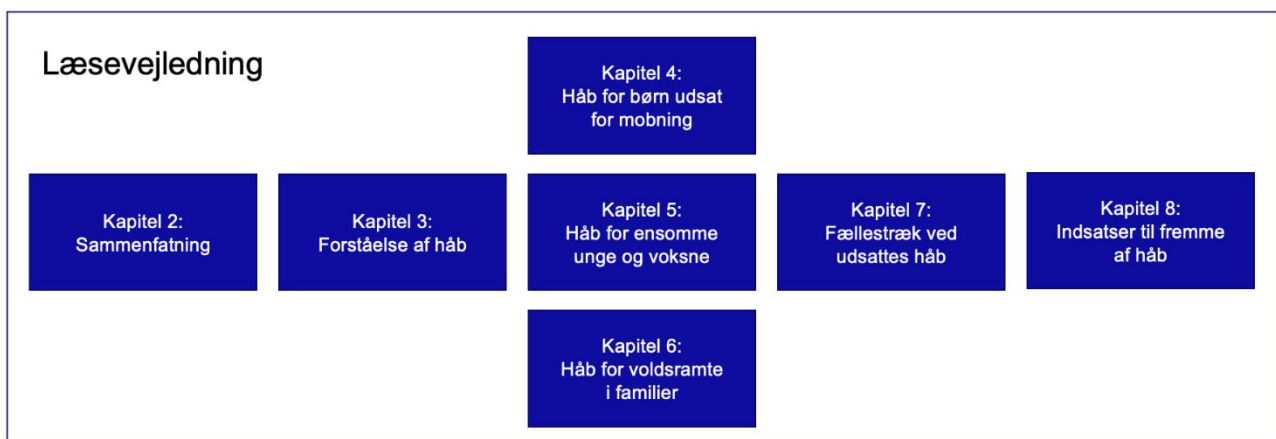
I undersøgelsen anvender vi en almen praktisk forståelse af håb. Udgangspunktet er eksplorativt, hvilket vil sige, at vi lader interviewpersonerne selv fortælle, hvad de forstår ved håb og fortælle om deres håb i relation til deres egen forståelse. Deres forståelse og en konceptualisering, der matcher den almene forståelse, er beskrevet i kapitel 3.

## 1.2 Datagrundlag

Der er tale om en eksplorativ kvalitativ undersøgelse, hvor datagrundlaget består af en række interview samt to workshops:

- 9 telefoninterviews med eksperter og praktikere, som til dagligt arbejder med personer, der er udsat for vold i hjemmet, ensomhed og/eller mobning
- 19 dybdegående fysiske interviews med udsatte og tidligere udsatte for vold i hjemmet, ensomhed og/eller mobning
- 2 workshops i en 2. klasse omhandlende trivsel og mobning

Mere viden om den anvendte metode kan læses i kapitel 9.



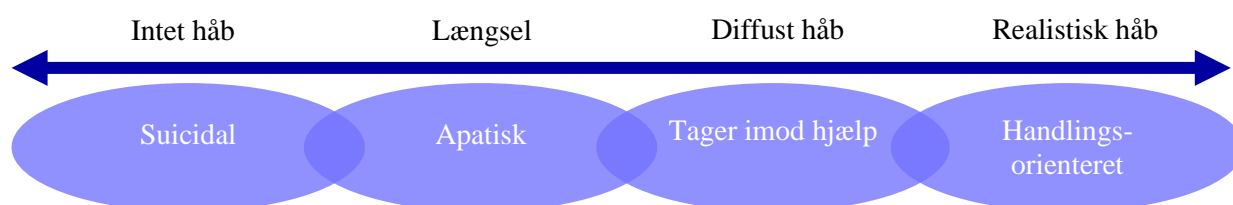
## 2. Sammenfatning

Undersøgelsen formål er at få mere viden om, hvad håb betyder for Mary Fondens målgrupper, samt hvordan man kan arbejde med at styrke håb. De tre målgrupper er mennesker, som er udsat for mobning, ensomhed eller partnervold.

Undersøgelsen viser, at interviewpersonerne knytter håb til en drøm eller en forventning om et sted, man gerne vil hen, samt til vejen derhen. Det stemmer godt overens med den teoretiske forståelse af håb, som er tæt knyttet til mål og agens. Håbet har stor betydning for, at man kan klare livet og selv gøre noget for at komme ud af en dårlig livssituation. Håbet beskrives som dét, der giver drive eller som "benzinen", der holder en kørende.

Håbet kan ses som et kontinuum, hvor man i den ene ende slet ikke har håb, og i den anden ende har meget håb, eller et realistisk håb (figur 1). At have et realistisk håb betyder, at man rent faktisk tror på, at dét, man håber, kan og vil ske. Indimellem findes mindre og mere uklart håb. Denne konceptualisering indebærer, at der ikke bare er tale om, hvorvidt man har håb eller ej, men også forskellige grader af håb, og at hvert skridt mod mere håb og tro er afgørende for personens tilstand og handleevne. Håbet kan rykke sig i begge retninger, hvilket data har flere eksempler på. Vi anvender denne konceptualisering undervejs i rapporten.

**Figur 1: Håbskontinuum**



### 2.1 Fællestræk ved håbet

Vi har identificeret en række fællestræk på tværs af målgrupper og interviewpersoner, som vidner om forekomsten af generelle tendenser i udviklingen af håb for Mary Fondens tre målgrupper.

**Skift** er et af de mest markante elementer, der styrker håbet for målgrupperne. For mobbede eller ensomme er det typisk skole- eller uddannelsesskift, mens det for udsatte for partnervold er flytning fra krisecenter eller et kommende barn, der typisk giver håb. Fælles for det er, at en ny situation forbindes med muligheden for, at det kan blive godt, hvilket dermed skaber håb.

**Det nære håb** betyder, at håbet som regel knyttes til en udvikling, der ikke er alt for langt ude i fremtiden. Det virker ikke realistisk for de meget udsatte, at alt 'bare' kommer til at være godt igen, og derfor giver det ikke håb og handlekraft, når de udsatte præsenteres for en positiv udvikling, der er meget langt fra deres egen situation. Derimod kan det give håb at tale om små skridt mod en bedre situation. Samtidig er det lettere at få håb af nogle, man er tæt på, dvs. kender eller taler med, end nogle, som man blot hører om fx i medierne.

**Fagprofessionelle** spiller en stor rolle i forhold til at skabe håb for målgrupperne. Særligt udsatte for mobning og ensomhed peger ofte på konkrete fagprofessionelle, der har hjulpet dem og dermed givet dem håb. Der er desværre også mange eksempler på, at fagprofessionelle har været medvirkende til, at den udsatte har mistet håb.

**Relationer** tæt på den udsatte kan give håb ved at støtte op, når det er svært eller ved at virke som rollemodel for den udsatte. Nære relationer, der har brug for den udsatte, kan også give håb. Særligt for mobbede og ensomme er relationer stærkt knyttet til deres håb om at komme med i fællesskaber. Derved giver gode relationer håb i sig selv.

**Svigt** fra en, man regner med, er dét, som oftest får interviewpersonerne til at miste håb. Eksemplerne handler om, at den udsatte har rakt ud, men ikke fået den støtte tilbage, som vedkommende håbede på. Der er eksempler på svigt fra både fagprofessionelle og nære relationer.

**Skrøbelighed i håbet** er et fællestræk for de udsatte. Håbet kan svinge meget fra dag til dag, både fordi man har det forskelligt, eller fordi der sker en ændring i situationen. For mange interviewpersoner fylder frygten for, at det bliver værre – også selv om de ikke længere er udsat for mobning, ensomhed eller partnervold. Dermed er deres håb skrøbeligt.

## 2.2 Indsatser der kan fremme håb

På baggrund af undersøgelsen peger vi på en række indsatser, som kan fremme håbet for alle tre målgrupper:

**Peergrupper og rollemodeller**, hvor de udsatte kan møde andre, der har det på samme måde som dem selv, giver håb. Dét, at kunne spejle sig i andre giver en forståelse af sig selv, og når man ser, at andre i gruppen får det bedre, øger det troen på, at man selv kan.

**Fokus på fremgang** styrker håbet. Når de udsatte kan se, at deres egen situation er blevet bedre, giver det håb for, at det vil fortsætte med at gå fremad. Man kan derfor med fordel arbejde med at synliggøre fremgangen.

**Fokus** i samfundet giver indirekte håb, fordi det fremmer forståelsen i samfundet, og det giver pårørende og fagprofessionelle bedre muligheder for at hjælpe.

**Hjælp** i enhver form har stor betydning for at kunne få håb. Når de udsatte rækker ud, viser de en smule håb. Dette håb styrkes ved, at de får relevant hjælp, som gør, at de føler sig mindre alene, og at de kan se en positiv udvikling i deres egen situation.

**Værktøjer og viden** til de udsatte gør, at de nemmere kan forstå deres situation og agere i den. Det styrker agensen og dermed håbet, fordi man føler, at man i højere grad selv kan gøre noget for at forbedre situationen. Viden kan desuden gøre, at den udsatte føler sig mindre forkert, hvilket giver også skaber yderligere håb.

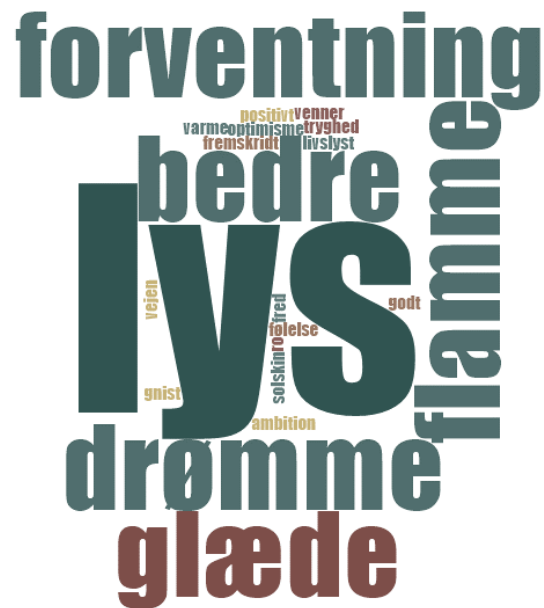
**Opkvalificering af fagprofessionelle** kan være med til at kvalificere, at der arbejdes mere systematisk med at skabe håb for målgrupperne, herunder ved at inddrage ovenstående indsatser, samt ved at pege på mulighederne i fremtidige skift i den udsattes liv.



### 3. Forståelse af håb

Interviewpersonerne knytter håb til både en drøm eller en forventning om et sted, man gerne vil hen og til vejen derhen. Det er en følelse, men også et billede på et andet sted – en ambition om en bedre fremtid. Det passer således meget godt med den teoretiske forståelse af håb, som er tæt knyttet til mål og agens.

Håb er altid positivt i modsætning til andre ord, som fx. tro. Når man håber på noget, så ønsker man, at det skal ske. Derfor forbindes ordet også med en lang række positive ord. I ordskyen til højre ses de ord, som interviewpersonerne forbinder med håb – jo større ordet er, jo flere gange er det blevet nævnt. Som det ses, har mange brugt et ord som lys, men også ord, der er relateret til lys anvendes, herunder flamme, gnist og solskin. På samme måde forbinder mange mangel på håb med mørke. Andre ord, der af flere knyttes til håbet, er glæde og forventning, hvilket netop også er meget positive følelser. Nogle af de udsatte for partnervold bruger mere rolige ord som fred, ro og tryghed. Bortset fra denne lille forskel er der et bemærkelsesværdigt ens syn på, hvad interviewpersonerne forstår ved håb.



Håbet karakteriseres af de fleste som noget, der er mindre sikkert end tro – og mindre konkret. Man kan godt håbe på, at noget sker, uden at man faktisk tror på det. Samtidig kan man håbe på ukonkrete ting som ”et bedre liv”, hvilket er sværere at forbinde med noget, man tror på.

*”Håbet giver én overskud til at tage det næste skridt. Mit overskud var begrænset i de perioder, hvor jeg var langt nede og meget depressiv. Der bliver håbet den der flamme, der gør, at jeg skal i gang igen og den giver livslyst.”*

Tidligere ensom

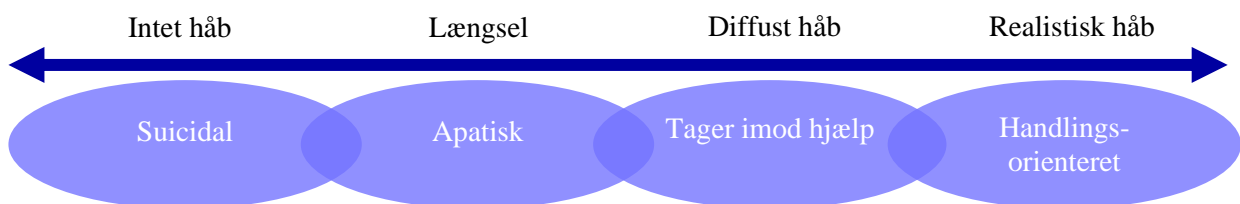
For interviewpersonerne er håbet tæt forbundet med, hvordan de har det. Når man har det rigtig svært, er der ikke meget håb, og når man får det bedre, kommer der mere håb. På den måde kan det være vanskeligt at adskille den generelle trivsel fra håbet, idet de ofte følges ad. For interviewpersoner, som er eller har været ensomme, er håbet også tæt forbundet med graden af ensomhed – jo mere ensom, jo mindre håb. Samtidig er der nuancer. Fx. er der en dreng, der blev mobbet i skolen, hvor håbet ikke kom gennem mindre mobning, men derimod gennem den første snak om skoleskift. Og for udsatte for partnervold vil håbet svinge frem og tilbage. Håbets udvikling hænger dog stadig tæt sammen med trivslen i perioden.



Håbet har stor betydning for, at man kan klare livet og selv gøre noget for at komme ud af en dårlig livssituation. Håbet beskrives som det, der giver drive eller som "benzinen", der holder en kørende. På samme måde beskriver nogle af interviewpersonerne, at i situationer med manglende håb er der kun mørke, og man befinder sig i en tilstand, hvor man hverken kan eller vil noget. Andre interviewpersoner mener imidlertid, at man slet ikke kan miste håbet. Alligevel er flere enige om, at håbet kan være svært at få øje på, når man har det værst.

På baggrund af vores indledende forståelse og de forskellige interviews har vi lavet en konceptualisering af håb, som graduerer håbet ud fra en praktisk vinkel. Der er tale om et kontinuum, som er illustreret nedenfor i figur 1. I den ene ende har vi det "realistiske håb", som dækker over et konkret håb, som personen også tror på er realistisk, fordi han/hun kan se vejen derhen og tror på at have evnerne evt. gennem hjælp fra andre. I den anden ende er "intet håb", hvilket er kendetegnet ved, at personen ikke kan se nogen anden situation for sig. Derimellem findes "længsel", hvor man godt kan forestille sig en anden situation, men hvor man ikke nødvendigvis tror på den, fx fordi man ikke kan se vejen dertil. Lidt bedre er det "diffuse håb", hvor man har en fornemmelse af, at der findes en vej ud af situationen, men man er usikker på, om man kan nå dertil.

**Figur 1: Håbskontinuum**



Konceptualiseringen viser også personens typiske handlingsparathed på de forskellige steder på kontinuummet. Dette er lavet med inspiration fra andre teorier om forandringsarbejde på det sociale felt. Hvis man intet håb har, så er man formentlig modløs og kan være suicidal, mens man, når man har et realistisk håb, vil være handlingsorienteret og på vej mod at hjælpe sig selv ud af udfordringerne. Derimellem finder man personer med længsel, som kan være apatiske og personer med et diffust håb, som kan være parat til at tage imod hjælp. Denne konceptualisering er hjælpsom i analysen, da den indebærer, at der ikke bare er tale om, hvorvidt man har håb eller ej, men også giver plads til forskellige grader af håb. Derved bliver hvert skridt mod mere håb og tro afgørende for personens tilstand og handleevne. Håbet kan ligeledes rykke sig i begge retninger, hvilket data har flere eksempler på. Vi anvender denne konceptualisering undervejs i rapporten.

## 4. Håb for børn udsat for mobning

Mobning er et komplekst fænomen, som udspringer af og foregår i utrygge fællesskaber. Mobning består af udstødelse eller nedværdigelse af et eller flere af gruppens medlemmer. I et stort dansk forskningsprojekt, eXbus (Exploring Bullying in Schools), peges der på, at mobning handler om sociale processer i utrygge fællesskaber og de gruppedynamikker, som sker i fællesskaberne. Mobning kan således ikke forklares med individuelle forhold eller karakteristika – hverken for dem, der mobber eller dem, der bliver mobbet.

Børn, der bliver mobbet, har på flere måder svært ved at komme ud af situationen. For det første sker det ofte i skolen eller i andre sociale arenaer, som barnet ikke bare kan komme væk fra. Det kan også være digitale arenaer, hvor barnet bevæger sig. For det andet har man som barn ikke lige så mange handlemuligheder og redskaber at trække på, som voksne eksempelvis har det. Derfor er børnenes håb om at komme ud af situationen i høj grad bundet op på at få hjælp udefra, typisk af en voksen.

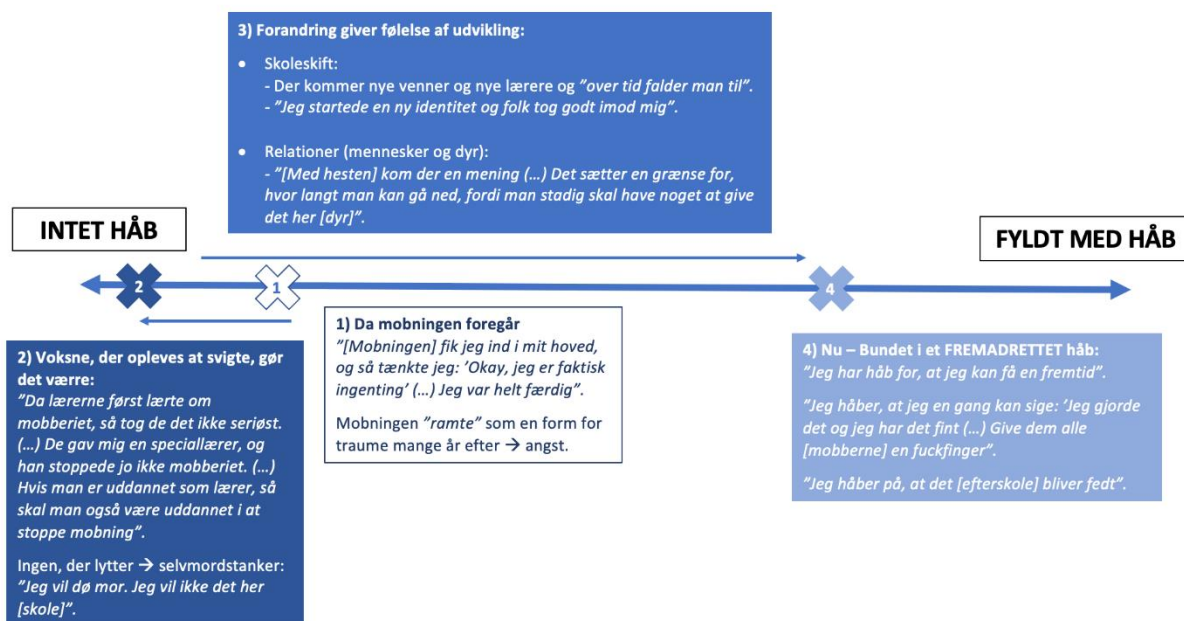
Selvom mobning ikke kan forklares med individuelle forhold, så påvirker det i høj grad de individer, som oplever at blive mobbet. Mobning sætter således ofte dybe spor i mobbeofrene. I denne undersøgelse har vi i høj grad fokus på, hvordan individet oplever og forholder sig til deres situation, som udsatte for mobning. Dette ligger i tråd med undersøgelsens fokus på håb for de udsatte.

Børn er meget umiddelbare og tænker meget på nuet. Derfor er håbet, som er bundet op på tanker om fremtiden, ikke noget, der fylder meget i børns tanker. Men når børnene er blevet større, kan de godt tænke tilbage og gøre sig nogle refleksioner om, hvordan håbet om at komme ud af mobningen har udviklet sig.

### 4.1 Udviklingen af håbet

I nedenstående figur ses den typiske udvikling af håb for børn udsat for mobning. Figuren er lavet ud fra en kondensering af de interviewedes historier og viser dermed nogle fællestræk i historierne.

Figur 2: Mobning – aggregeret udvikling



Som det ses af figur 2, har børnene ikke meget håb for at komme ud af situationen, mens de bliver mobbet. Typisk fortæller de dog om en episode, der har været forbundet med håb, hvor de har haft en aftale med en klassekammerat, eller har talt med en voksen – forældre eller en lærer – om situationen. Det typiske for dem, vi har snakket med, er dog desværre, at håbet ikke er blevet indfriet, hvilket har betydet, at de er kommet helt ned i bunden af håbskontinuummet.

Børnene har været meget langt nede på håbsskalaen, da det var værst. Fire ud af de seks, vi har interviewet, fortæller om selvmordstanker, og generelt fortæller de, at de ikke kunne se en vej ud af situationen. Som nævnt er børnene typisk kommet derhen, hvor de virkelig ikke føler håb, som følge af svigt fra nogle af de voksne, som barnet havde håbet ville hjælpe. Når børnene ikke føler sig set eller hjulpet, bliver de magtesløse og oplever situationen som håbløs.

Det, som skaber mere håb, er modsat, at børnene er blevet set og hjulpet i deres desperate situation. Håbet er drevet af, at børnene oplever en forandring. Ofte er håbet knyttet til et skoleskift, hvor barnet håber, det vil blive bedre på den nye skole. Håbet kan også hænge sammen med relationer, som er vigtige for barnet, og som får barnet til at føle sig betydningsfuld. Der er både et eksempel med en ny baby i familien og en ny hest, som barnet føler, det skal passe på, og derfor må klare sig igennem.

Efter noget tid, hvor det er gået bedre med mobningen, begynder børnene for alvor at håbe på, at de kan komme ud af mobbesituationen. Dem, vi har talt med, er stadig mærkede af mobningen og deres håb er bundet i noget fremadrettet. De håber og tror på, at det nok skal blive godt. For nogle er det fremtidige, de håber på, meget ukonkret (fremtiden), mens det for andre er mere konkret (fx ”når jeg kommer på efterskole...”).

## 4.2 Hvad håber børn, der er udsat for mobning, på?

De fleste af børnene fortæller, at de håber eller håbede på at få venner. Det behøver ikke være mange venner, men nogle få gode venner. Det passer godt med, at det helt centrale ved mobning er, at man er uden for fællesskabet, alt imens det er et helt grundlæggende behov for mennesker at være en del af et fællesskab.

I situationen er håb knyttet til, at nogen vil hjælpe. De 2. klassesbørn, vi holdt workshop med, pegede særligt på to ting, som i øvrigt også matcher interviewene. Det ene var, at de troede, den mobbede allermest vil håbe på, at en klassekammerat spørger, om man vil være med eller hjælper på anden vis. Altså, at man får en ven og derigennem kommer med i fællesskabet. Det andet var, at de troede den mobbede ville håbe på, at læreren ville reagere, fx ved at tage det op i klassen og måske lave legegrupper. Det sidste passer godt med, hvad både de ældre børn og eksperterne fortæller – nemlig at børnene håber, at der er en voksen, som ser en og hjælper.

Derudover er håbet som regel knyttet til skift. Det er typisk skoleskift, hvor børnene kan komme væk fra mobberne og starte på en frisk. Her håber de selvfølgelig, at det vil gå bedre, men hos nogle er der også en nervøsitet for, at ”aben flytter med”. Andre skift kan også give håb, fx nyt job, nyt hjem eller ny uddannelse, da det skaber nye muligheder for venskaber.

Nogle af interviewpersonerne er meget mærkede af mobningen. Hos en af disse fylder håbet om at få det bedre utrolig meget.

Der er særligt ét af de interviewede børn, der har svært ved at tale om håb for sig selv. Hun bliver stadig mobbet, og det hænger dermed godt sammen med det, vi hører fra nogle af de andre interviewpersoner. De fortæller, at de ikke forholdt sig til håb for sig selv i perioden, hvor mobningen stod på. Den mobbede pige fortæller således, at hun håber, at unge generelt vil blive mobbet mindre, og at hun kan hjælpe andre. Det sidstnævnte går i øvrigt igen hos en af de andre interviewpersoner. Særligt for hende, som stadig mobbes, kan man sige, at hendes primære håb er et samfundshåb om løsning af mobning som samfundsproblem.

### 4.3 Hvad har særligt betydning for håbet?

I dette afsnit gennemgås de forhold, som ser ud til at have størst betydning for håbet for mobningsudsatte børn. Der er tale om:

- De fagprofessionelle spiller en vigtig rolle ift. at svække og styrke håbet
- Skift er centrale, særligt skoleskift, diagnoser eller nye relationer
- Håbet knytter sig til forhold vedrørende en selv

#### 4.3.1 De fagprofessionelle spiller en vigtig rolle ift. at svække og styrke håbet

Børn har, som tidligere nævnt, ikke så mange handlemuligheder og redskaber som voksne. Derfor er børn meget afhængige af de voksne, der er omkring dem. For børnenes håbssituation er det derfor særligt vigtigt, at de voksne reagerer på den rette måde, når de bliver bevidste om, at mobningen foregår. Det gælder særligt de fagprofessionelle, som børnene møder i deres dagligdag i skolen – lærere og pædagoger.

De fleste af dem, vi har interviewet, føler, at deres lærer har været medvirkende til mobningen. Det kan være ved at kalde dem navne, skælde dem ud, når de reagerer på mobningen, eller ved at fortælle dem, at de ikke bliver til noget. Flere af børnene fortæller også, at skolen var blevet gjort opmærksom på mobningen, men at der ikke blev gjort noget fra lærernes side. Disse oplevelser af svigt betyder rigtig meget for børnenes håb. Når barnet rækker ud og ikke bliver set, anerkendt og hjulpet, så mister barnet håbet. Det er, som en af interviewpersonerne udtrykker det, ”et skridt frem og to tilbage for håbet”. De fagprofessionelle, herunder lærerne, spiller derved en væsentlig rolle i forhold til at gribe børnene, anerkende deres udfordringer og hjælpe det enkelte barn ud af mobningen og tilbage ind i et trygt fællesskab. Dette kalder på et større fokus på vigtigheden af at oplyse og uddanne de fagprofessionelle i forståelsen såvel som håndteringen af mobning,

*”Jeg har håbet på, at der kom nogle udefra og hjalp. Dem, der skulle gøre noget, lærerne, de begyndte også selv lidt at mobbe. Og så er det svært... Når dem, der er tættest på, burde gøre noget, men så ikke gør det. Det havde været rart, hvis man kunne have gjort noget selv, det havde været mere håndgribeligt.”*

Tidligere udsat for mobning

Samtidig nævner de fleste af interviewpersonerne også en eller flere fagprofessionelle, som har gjort en forskel i forhold til at give dem *mere* håb. Det kan være den nye lærer, som støtter fagligt og giver selvtillid, eller det kan være en mentor, som viser, at han/hun vil barnet. Det handler i høj grad om, at den voksne viser, at vedkommende anerkender barnets oplevelser og ”ikke er ligeglad”. Det giver håb, og i sidste ende er det også ansvarlige voksne, som er dem, der har de bedste redskaber til at stoppe mobningen.

Børnene i 2. klasse italesætter en særskilt pointe om, at den mobbede nok ikke håber, at læreren skælder ud eller siger stop i den konkrete situation, fordi det alligevel ikke stopper mobningen, så snart læreren ikke længere er fysisk til stede. Børnene har en idé om, at situationen for den mobbede måske endda bliver værre, hvis læreren reagerer kraftigt i situationen. I stedet er håbet knyttet til, at læreren tager mobningen op på gruppeniveau i klassen og evt. laver legegrupper. Dette peger på, at børn i Mary Fondens målgruppe faktisk kan se, at mobning handler om problemer og utryghed i fællesskabet og at problemerne deraf også skal løses i fællesskabet. Alt imens dét at blive set og anderkendt er vigtigt for at styrke håbet for det enkelte barn, der bliver udsat for mobning, behøver det måske ikke ske på en meget synlig måde foran alle.

#### 4.3.2 Skift er centrale, særligt skoleskift, diagnoser eller nye relationer

Håbet stiger ofte i forbindelse med en ny situation, som barnet oplever, måske vil give nye muligheder.

Da mobningen ofte er knyttet til skolen, er håbet om at komme ud af situationen også ofte knyttet til skoleskift. En dreng fortæller eksempelvis, at han allerede fik håb, da forældrene begyndte at tale om et skoleskift, dvs. inden det var besluttet, og mens han stadig blev mobbet meget i skolen. Men tanken om, at det måske snart kunne blive anderledes, gav håb. Dette håb knyttes ofte til ”en ny start”, hvor de nye klassekammerater ikke kender en.

*”Det har givet mig håb at starte på HF, hvor jeg ikke blev set som noget bestemt. Jeg startede en ny identitet, og folk tog godt imod mig. Det var et håb for mig at være i et fællesskab, hvor jeg var velkommen.”*

Tidligere udsat for mobning

Skoleskift er naturligvis ikke den bedste løsning på mobning, da det ikke er hensigtsmæssigt, at den mobbede skal skifte skole frem for, at man løser problemet på skolen. Dette bemærkes også af børnene i 2. klasse, som mener, at det mobbede barn nok kun håber på at komme i en ny skole, hvis mobningen har varet i lang tid, og man allerede har forsøgt at løse det på skolen uden held. Det svarer meget godt til de interviewedes fortællinger om deres håb i forskellige situationer i forbindelse med mobningen. Det svarer desuden til forståelsen af, at mobning foregår i utrygge fællesskaber, og dermed ikke løses bedst gennem individorienterede tiltag som skoleskift.

Senere i livet kan forskellige former for skift også give håb om ”en ny start”, der skaber en bedre situation. Særligt handler det om at finde et nyt fællesskab, om det så er på en ny uddannelse, i et nyt job eller med et nyt hjem.

For to af de interviewede børn har en diagnose givet dem håb. Den ene fik diagnosen ordblind, hvilket gav håb, fordi han endelig følte sig set og forstået. Den anden fik en borderlinediagnose, hvilket gav håb om at kunne få mere hjælp.

En del af børnene taler også om forskellige relationer, der har givet dem håb. Det kan være den tidligere omtalte gode fagprofessionelle, som de fx. har mødt på den nye skole. Det kan også være et familiemedlem, der har støttet dem eller måske har været en rollemodel for dem. Den sidste kategori af håbefyldte relationer er de relationer, hvortil barnet selv har været en omsorgsperson. Der er to meget konkrete eksempler på dette. Det ene er en ny baby i familien, som interviewpersonen følte trang til at hjælpe gennem livet, og derfor måtte vedkommende hænge i. Den anden er en hest, som interviewpersonen holdt af og dermed måtte passe. Begge dele skete, mens de to interviewpersoner var helt nede og havde brug for en grund til at ville leve videre. Håbet ligger altså her i at føle sig til nytte for en vigtig relation.

#### 4.3.3 Håbet knytter sig til forhold vedrørende en selv

Et forhold, der går igen i mange af de mobningsudsattes fortællinger, er, at de har en tendens til helt eller delvist at forklare årsagen til deres mobning med forhold, der vedrører dem selv – altså at vende situationen indad. I forlængelse heraf handler en del af deres håb ift. at komme ud af mobbesituationen om, at de gerne vil ændre på sig selv på den ene eller anden måde.

*”Til at starte med var der det lille håb om, at skoleskift kunne gøre noget, men der var også frygten for, at det ville være det samme. Jeg var stadig en hidsigprop uden lige, og jeg var bange for, at så snart nogen fandt ud af det, så var det tilbage i det gamle, og så ville det ikke hjælpe at skifte skole.”*

Tidligere udsat for mobning

En fortæller fx., at hun blev mobbet med sit udseende, men nu er hun blevet ”flottere”, og hun tror derfor ikke, hun vil blive mobbet i den nye skole. Andre forklarer ligeledes mobningen med forhold vedrørende deres udseende. Nogle peger fx på personlige egenskaber, som et for stort temperament eller nogle reaktionsmønstre, som kunne arbejdes med. En udvikling i disse personlige kompetencer og karakteristika har givet anledning til mere håb.

En pige fortæller, at hun altid har fået at vide, at hun skulle ”tage sig sammen”. Det har betydet, at hun nu knytter meget af sit håb op på, at hun kan lykkes med at ”tage sig sammen”. Hun har også en tro på, at dette reelt kan lykkes,

men det er bemærkelsesværdigt at tage en uforstyldt situation så meget på egne skuldre. Der er i øvrigt mindst to af de andre interviewede børn, der er eller har været udsat for mobning, der bruger vendingen ”at tage sig sammen” om sig selv.

Af interviewene er det derved en gentagende pointe, at de børn og unge, der har været eller bliver udsat for mobning, i høj grad vender mobningen indad. I den sammenhæng forstår de også problemet med mobning som noget, de selv skal løse ved at ændre på deres personlighed, udseende eller deres rolle i klassen. På den måde italesætter børnene langt hen ad vejen mobningen som deres eget problem, som de selv skal finde en løsning på, selvom det reelt er de voksnes ansvar at løse og stoppe mobningen. Denne analytiske pointe peger på, at der fortsat er et stykke vej at gå i forhold til udbredelsen af forståelsen af mobning fra at være et spørgsmål om individuelle karakteristika hos den mobbede til at handle om en mobbekultur i utrygge fællesskaber.



#### 4.3.4 Hvad har betydning i de forskellige faser

I nedenstående tabel opsummeres de følelser, der knytter sig til de forskellige niveauer på håbskontinuummet, samt hvad der har haft betydning for, at de mobningsudsatte børn er endt i/kommet til den fase.

Håbsniveau	Hvad kendetegner dette for målgruppen?	Hvordan er man nået hertil?
Intet håb	To typer: 1. Jeg var bare i det, tænkte ikke over det 2. Jeg overvejede selvmord	Oplevelsen af at de ansvarlige voksne ikke hjælper
Længsel	Kører videre uden at tænke over det Langsigtet håb, fremtidsdrømme	
Ukonkret håb	Lille gnist Håb om at det bliver bedre, men også frygt for om det bliver det Lyst til at prøve/gøre mere	Der blev talt om at skifte skole Skoleskift, ny start Nye relationer Voksne der hjælper
Realistisk håb	Tro på at det bliver ved med at være godt	Skoleskift, ny start Udvikling, det har været bedre i noget tid

#### 4.4 Indsatser der har betydning for håbet

I interviewene var der særligt fokus på, hvad man kan gøre for at fremme håbet for børn og unge udsat for mobning. Blandt andet skulle interviewpersonerne vælge ca. tre indsatser, som de særligt mente havde haft eller kunne have haft betydning. I nedenstående tabel er interviewpersonernes udsagn i forhold til de forskellige indsatser kondenseret. De er grupperet, så de indsatser, som flest interviewpersoner fremhævede, står først. Efter tabellen gennemgås de tre vigtigste mere indgående.

Indsats	Hvordan virker det?	Særlige forhold ift. for hvem og hvornår, det kan bruges
Det at få hjælp (uanset type) (Vælges 5 gange)	Børnene kan ikke løse situationen selv, og er afhængige af hjælp udefra. Hjælp kan være fra en elev, der stiller sig på ens side, fra forældrene eller fra en professionel voksen. To trin: <ul style="list-style-type: none"> <li>At blive lyttet til og anerkendt</li> <li>At der faktisk handles</li> </ul> Handlingen i skolen kan fx være konfliktmægling eller at det tages op i klassen i generelle vendinger. For børnene i workshopen var det vigtigt, at læreren snakker med klassen i klassens tid, og de foreslår også et tiltag som legegrupper.	På alle tidspunkter. Akut, når barnet er næsten uden håb. I andre faser er det vigtigt for ikke at miste håb. Når der rækkes ud, er det særligt vigtigt.
Værktøjer til mestring (Vælges 3 gange)	Man lærer at håndtere de svære situationer, selve situationen med mobning eller relaterede problemer som angst eller ordblindhed. Det giver håb om, at man kan klare det. Mangel på værktøjer kan give følelse af magtesløshed/håbløshed.	I faserne "ukonkret håb" og "realistisk håb" - efter at børnene har fået noget hjælp



Peer/gruppe (Vælges 3 gange)	I workshoppen fyldte dette tema meget. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan give nogen at være sammen med</li> <li>• Kan gøre man føler sig mindre alene</li> <li>• Kan give råd/hjælpe hinanden</li> </ul>	I alle faser Skal være i stand til at indgå i en gruppe, evt. få hjælp til det
Positive rollemodeller, som de ser live/snakker med (Vælges 1 gang)	Det giver fx håb at vide, at ens søster har været igennem det og ikke tænker på det mere	
Positive historier som de hører/læser om (Vælges 1 gang)	Giver selvindsigt. Man kan sidde for sig selv og læse i sit eget tempo uden modspil. Giver håb om at komme videre, når andre kan det Giver inspiration til, hvordan man kan komme videre	Særligt relevant for børn, der godt kan lide at læse.
At kunne se en progression (Vælges 1 gang)	Bliver ikke længere kaldt navne Personlig udvikling	I faserne "ukonkret håb" og "realistisk håb" – efter at børnene har fået noget hjælp.
Fokus (Vælges 1 gang)	Kan være med til at gøre det mindre tabubelagt – nemmere at tale om i skolen	Når barnet har lyst til at sige noget, men er i tvivl. Særligt indirekte via de voksne – kan have betydning for, at voksne kan reagere mere kompetent
Teoretisk viden om deres tilstand og hvordan man kommer videre (psykoedukation) (Vælges 0 gange)	Ekspertter nævner at det kan give håb at: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vide at man ikke er alene (fakta/tal om hvor mange der har det sådan)</li> <li>• Få viden om rettigheder</li> </ul>	

#### 4.4.1 At få hjælp er afgørende – børnene er afhængige af de voksne

Som tidligere nævnt er børn udsat for mobning helt afhængige af, at voksne hjælper dem. Formentlig derfor vælger næsten alle de børn, vi har interviewet, dét at "få hjælp" som en af de vigtigste indsatser, man kan sætte ind med for at give mobbede børn håb om at komme ud af situationen. En af eksperterne forklarer, at når voksne intervenserer, så giver det barnet et frikvarter, for indtil da var mobningen barnets eget problem. Lige så snart barnet kan få lov at dele det med nogen, så bliver noget af ansvaret løftet af barnets skuldre, hvilket er håbefuldt.

*”Hun [læreren] ved, at jeg godt kan, og det siger hun til mig. Og så tror jeg også på det. Hun er sådan lidt min redningsmand på en eller anden måde. Hun har lidt reddet mig.”*

Nuværende udsat for mobning

Flere af børnene peger på forskellige personer, der har hjulpet dem og dermed givet dem håb. En pige fortæller, at hun har en lærer, som har givet hende selvtillid og hjulpet hende til at se en bedre fremtid ved at visualisere, hvordan det vil være, når hun er væk fra sine mobbere. Ligeledes fortæller den interviewede AKT-lærer, at hun ofte snakker med børnene om fremtiden, herunder hvordan de kunne tænke sig den skal være, og hvordan de kommer derhen.

For andre er det mindre konkret og håbet kommer bare af, at ”nogen” rækker hånden ud og viser en vilje til at hjælpe.

Det er særligt vigtigt at være klar med hjælp, når barnet rækker ud. Også selv om det ikke er det helt store råb om hjælp. Derudover er det også vigtigt, at de voksne er opmærksomme på, om nogle børn mistrives og at de voksne i de tilfælde er proaktive i forhold til at støtte børnene.

Når de voksne hjælper, er det vigtigt at tage udgangspunkt i, hvad barnet fortæller. Eksperterne fortæller, at man nogle gange må lægge sin voksenforståelse til side for at forstå barnets perspektiv, da det er vigtigt, at barnet føler sig set, hørt og anerkendt ud fra sit eget perspektiv. Derefter er det vigtigt at handle på det, børnene fortæller. Afhængig af situationen kan det være, der skal gennemføres konfliktmægling, evt. med inddragelse af forældrene. Det kan også være, at der skal tages en snak i klassen, ikke om den konkrete situation, men om fællesskab, trivsel og mobning mere generelt.

#### 4.4.2 Værktøjer giver håb om, at man kan håndtere situationen, så den bedres

En af eksperterne peger på, at det kan give håb, at børnene oplever sig kompetente til at gøre noget ved deres livssituation. Derfor er det med til at styrke børnenes håb, når man styrker deres handlingskompetence. Det understøttes af interviewpersonerne, hvor tre peger på værktøjer som en af de vigtigste indsats, der kan give håb for at komme ud af mobbesituationen.

Fem ud af de seks interviewpersoner bliver ikke længere mobbet, men de har det stadig i varierende grad svært på grund af mobningen. Derfor handler deres håb også om, hvordan mobningssituationen skal fylde mindre i deres liv. Værktøjer kan således både være til at håndtere den konkrete mobbesituation, men også eftervirkningerne af den.

*”Hvis jeg vidste, hvordan jeg skulle håndtere det, eller hvad jeg skulle gøre, så havde det nok været bedre. Jeg vidste jo ikke, hvad jeg skulle gøre.”*

Tidligere udsat for mobning

En af interviewpersonerne fortæller, at hun har fået nogle værktøjer til at stå ved sig selv og at visualisere det positive. Det har hjulpet hende og givet hende håb blandt andet ved at se, hvordan det har virket for en i hendes nærmeste familie og senere for hende selv. En anden fortæller, at hun har lært nogle vejrtrækningsøvelser, der forhindrer, at det udvikler sig til angst, når hun har det svært.

#### 4.4.3 Andre i samme situation kan give fællesskab

Da mobning i høj grad handler om mangel på et trygt fællesskab kan det have en stor betydning for håbet, at børnene mødes med andre i samme situation. Der er ikke nogen af de interviewede, der har oplevet det, men flere giver udtryk for at ”det kunne være fedt”. Der er også nogle, der kender andre, der er blevet mobbet, eller som de har andre udfordringer til fælles med. Det giver overordnet en følelse af ikke at være alene.

*”Man kan finde en anden, som interesserer sig for det samme som en selv. Så har man nogen at snakke med.”*

Elev i 2. klasse

I workshoppen med 2. klassen pegede mange af børnene på denne indsats, som noget den mobningsudsatte ville håbe på. Det handlede først og fremmest om, at hvis barnet følte sig alene, så kunne det hjælpe at mødes med andre, som også var alene, for så havde de jo ”hinanden at lege med”. Og måske kunne man finde en god ven, som man havde andet til fælles med. Derudover mente de også, at børnene kunne støtte hinanden og give hinanden gode råd, og at de derigennem ville føle sig mindre alene med deres problemer.

## 5. Håb for ensomme unge og voksne

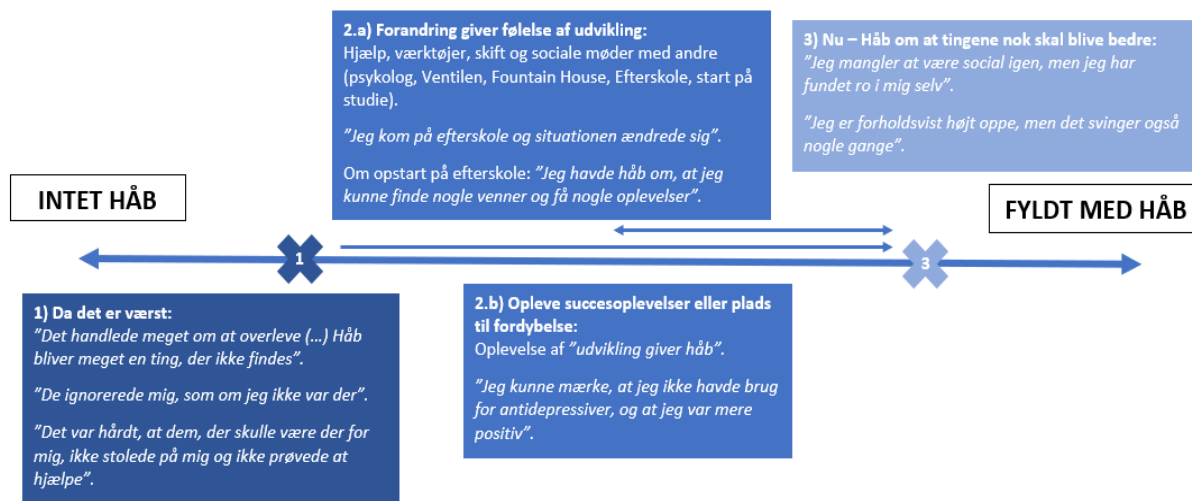
Ensomhed er en følelse, de fleste mennesker kommer til at opleve i ny og næ, og det er således en naturlig del af livet, og det er samtidig helt ufarligt at opleve forbigående ensomhed. Men for nogle mennesker udvikler den forbigående ensomhed sig til en længerevarende smerte, hvilket både kan have fysiske og psykiske konsekvenser såsom mistriksel, nedsat søvnkvalitet, selvskadende adfærd og depressive symptomer.

I forskningslitteraturen defineres ensomhed som en subjektiv følelse af ubehag, som skyldes en uoverensstemmelse mellem en persons ønskede sociale relationer og ens faktiske sociale relationer. Det er dermed den enkelte persons sociale behov, der er afgørende for, hvornår de føler ensomhed. Det er derfor ikke givet, at en person, som er alene, føler sig ensom, ligesom en overflod af sociale relationer ikke forhindrer en person i at opleve ensomhed. Det er således ikke nødvendigvis kvantiteten af relationer, der er afgørende for, om man føler sig ensom. Ensomhed handler i højere grad om kvaliteten af ens relationer.

### 5.1 Udviklingen af håbet

I nedenstående figur ses den typiske udvikling af håb for unge og voksne, der oplever ensomhed. Figuren er lavet ud fra en kondensering af de interviewedes historier, og den viser dermed nogle fællestræk i historierne.

**Figur 3: Ensomhed – aggregeret udvikling**



Som det ses af figur 3 har børn og voksne, der oplever ensomhed, ikke meget håb for at komme ud af deres situation, mens ensomheden står på. Flere af de interviewede beskriver, hvordan håbet var fraværende, da de havde det værst – hvordan det føles som om, at man har givet op og at det bare handler om at overleve. Én nævner i forlængelse heraf, at hun mistede evnen til at forestille sig sin fremtid, fordi hun var så fanget i det mørke, der omkransede hende i tiden, hvor ensomheden var særlig slem.

Flere interviewede fortæller også, hvordan det særligt er den gentagende følelse af ikke at blive set af sine omgivelser eller ikke at føle sig forbundet til fællesskabet, der fyldte meget, da ensomheden var værst. Dét, ikke at føle sig forbundet til nogen og heller ikke blive bekræftet af sine omgivelser, går ud over ens selvværd. Flere fortæller i forlængelse heraf, hvordan de helt mistede håbet om, at der var nogen, der kunne have brug for dem.

Det, som skaber mere håb for de ensomme unge, er en følelse af forbundethed til andre – at blive set og hørt – og at være en del af et større fællesskab. Flere fremhæver forandringer eller skift i deres liv, hvor det har været muligt at starte på en frisk eller blive en del af et større netværk, som en væsentlig faktor ift. at forbedre deres situation, som dermed kan give mere håb. Det kan fx være skift i form af at starte på efterskole eller nyt studie, eller forandringer som oplevelsen af at have rykket sig eller udviklet sig og dermed 'overkommet' noget af ensomheden. Helt konkret beskriver en af de interviewede, at han efter noget tid i et tilbud for ensomme unge kunne se, hvor meget han havde rykket sig siden han selv startede i tilbuddet i sammenligning med nytilkomne i tilbuddet.

Fem ud af syv af de interviewede er tidligere ensomme, og de peger på, at de på håbskontinuummet nu er håbefulde og i dag har et reelt håb om, at tingene nok skal blive bedre. De italesætter dog alle sammen på forskellig vis, hvordan følelsen af håb kan svinge og er afhængig af relationerne til menneskene omkring dem, samt styrken af følelsen af at være en del af et større fællesskab. Dette stemmer overens med definitionen af ensomhed, som beskrevet i afsnittet ovenfor, som en subjektiv følelse, som følger af en uoverensstemmelse mellem en persons ønskede sociale relationer og personens faktiske sociale relationer.

## 5.2 Hvad håber unge og voksne, der oplever ensomhed, på?

Det eller de faktorer, der har tricket ensomheden er helt afgørende for, hvad der håbes på blandt unge og voksne mennesker, der oplever ensomhed. En stor del håber på tætte relationer. For nogle handler det om at lære at socialisere sig og helt grundlæggende danne venskaber, fx fordi dette aspekt har været en mangel i en svær barndom. For andre hænger ønsket om social kontakt og nærvær sammen med et håb om at genlære at være social samt reetablere tætte relationer efter fx en traumatisk eller sorgfuld oplevelse eller periode i ens liv. Og for nogle bunder ensomheden i, at ens sociale behov over en længere periode ikke er blevet opfyldt enten pga. fx mobning og udelukkelse fra et fællesskab eller hjemsendelse som følge af coronanedlukning.

Praktikere, der til dagligt arbejder med ensomme unge bekræfter, at de unge særligt håber på at få venner eller bare én ven. De fortæller, at det er fællesskabet, der trækker samt dels følelsen af forbundethed med andre mennesker, dels følelsen af et tilhørsforhold.

Unge, der har oplevet ensomhed under coronanedlukning og hjemsendelse fra skole/gymnasium, udtrykker særligt håb i forhold at komme tilbage i skole og få lov til at være sammen med venner igen. Ligeledes håber de på helt almindelige ungdomsting, som at få lov til at holde sin 18-års fødselsdag eller på at få lov til at tage sit kørekort. Disse ting har coronanedlukningen nemlig sat en stopper for, og uoverskueligheden i forhold til, hvornår restriktionerne ville blive løftet, så det igen blev muligt at vende tilbage til en mere eller mindre normal hverdag, har været særligt svært for nogle unge.

Andre unge og voksne oplever ensomhed bl.a. som følge af en svær barndom, mobning, en stor sorg eller et overgreb. Fra disse personer bliver der bl.a. givet udtryk for et håb om, at morgendagen bliver bedre. At når man står op den næste dag, så har man det en lille smule bedre end dagen forinden. Herudover er der nogle, der fortæller, at de håber på at komme ud af det tomrum, de befinder sig i. At finde ro i at være alene med sig selv og at finde tilbage til sig selv. Ligeledes bliver der beskrevet et håb om at kunne lære eller genlære at være social igen, at danne nye, tætte relationer, samt et håb om en "almindelig" fremtid med uddannelse, hus, ægtefælle og børn.

### 5.3 Hvad har særligt betydning for håbet?

Idet årsagerne til ensomhed kan være mange, udpeges også flere faktorer som betydningsfulde i forhold til om man har håb, får håb og/eller mærker et forøget håb. For de unge og voksne, der oplever ensomhed, fremhæves særligt tre faktorer med betydning for håbet. Disse er:

- At se eller opleve fremgang er centralt i forhold til at styrke håbet
- Skift fx i form af start på uddannelse eller et nyt job giver et fornyet håb
- Relationer kan give håb

#### 5.3.1 Dét at se eller opleve fremgang er centralt i forhold til at styrke håbet

Flere af interviewpersonerne udtrykker, at det styrker håbet, når de kan se, mærker eller pludselig opdager, at de er begyndt at få det bedre, idet det for mange er en indikation på, at man er begyndt at bevæge sig ud af ensomheden. Flere fortæller dog samtidig, at det kan tage noget tid, før udviklingen faktisk registreres, og den dermed har effekt på håbet. En person fortæller, at hun bruger de sociale medier som en slags dagbog, hvor hun kan se tilbage og blive mindet om, hvor hun var tidligere. Det kan fx være, hvis man kigger to måneder tilbage eller på sidste sommerferie og mindes, hvordan man havde det der. Så går det op for én, at man faktisk har rykket sig og fået det bedre. Lige så langsomt er den nye dag blevet bedre end den forrige, uden at man helt har opdaget det.

En anden tidligere ensom fortæller, hvordan det at gå i terapigruppe har hjulpet på hendes håb, da hun undervejs i forløbet er blevet bekræftet i hendes fremgang. Dels ved, at hun har lagt mærke til, at hun blev mere snakkesalig i pauserne, dels ved hun blev bekræftet i sin egen progression, når nye personer løbende blev en del af terapigruppen.

Oplevelsen af at åbne sig mere op i forhold til at danne nye relationer, og at andre samtidig er åbne overfor én, understøtter således oplevelsen af fremgang. Desuden kan oplevelsen af fremgang komme via spejling i andre, som bekræfter en i, at man er kommet længere end dem. En anden interviewperson har oplevet, at ensomheden og årsagen til hendes ensomhed har påvirket hende fysisk og gjort hende helt handlingslammet, hvor hun ikke har følt, at hun har kunnet noget. For hende har den fysiske fremgang været vigtig og givet håb, når hun fx har mærket, at hun var i stand til at komme ud at løbe igen.

*"Det var den samme terapigruppe hver gang, men når én var færdig, kom en ny. Så til sidst var man selv inspiration for andre, og det gav også meget at kunne blive bekræftet i, hvor langt man er kommet."*

Tidligere ensom

Herudover kan fremgang også være at opleve, at coronarestriktioner så småt bliver lempet, og der er udsigt til, at man må møde fysisk op i skole flere dage om ugen og således se sine venner igen og i sidste ende få en mere normal hverdag op at køre igen. Udsigten til, at man har nogle planer, som ikke bliver aflyst, hjælper, forklarer en af interviewpersonerne.

Fremgang er således noget forskelligt for forskellige mennesker afhængig af deres situation. At mærke progression på den ene eller den anden måde styrker dog håbet og motivationen for at fortsætte blandt størstedelen af dem, som oplever ensomhed.

### 5.3.2 Skift – i form af fx start på uddannelse eller nyt job – giver et fornyet håb

En anden faktor, som går igen hos flere af interviewpersonerne er betydningen af de større skift, der sker i ens liv. Dét, at der sker noget nyt, såsom at skifte skole, starte på efterskole, gymnasium, universitet eller på et nyt arbejde er alt sammen noget, der nærer håbet. Det giver håb om en frisk start og om at møde nye, gode mennesker, som potentielt kan blive ens nye venner.

En af interviewpersonerne fortæller netop, at hun ser frem til at komme ud på arbejdsmarkedet efter endt uddannelse. Hun håber nemlig, at hun blandt sine kommende nye kollegaer kan danne nogle gode relationer, som kan føre til nye veninder. Hun føler dog generelt, at det kan være svært at danne nye tætte relationer, når man er blevet voksen (hun er i 30'erne), og hun ved, at det er meget forskelligt, hvor tætte relationer man får på en arbejdsplads afhængig af stedet.

Ligeledes har vi interviewet to personer, som følte ensomhed i folkeskolen, og hvor skiftet til at skulle starte på efterskole nærede et håb om forandring og om noget bedre. Det skyldes deres opfattelse af, at det vil være en frisk start for alle, hvor få kender hinanden på forhånd, og derfor er i samme båd i forhold til at skulle danne nye relationer. Selvom et skift giver håb, vækker det også en følelse af nervøsitet, for hvad nu hvis man ikke passer ind? Hvad nu hvis ens værelseskammerater ikke kan lide én? Hvad nu hvis ensomheden fortsætter? For en af interviewpersonerne tog nervøsiteten dog ikke overhånd. Hun fortæller, at hun følte en god blanding af nervøsitet og håb, hvor håbet handlede om at finde nogle gode venner og om at få gode oplevelser på efterskolen.

*”Jeg var meget nervøs op til efterskolen, fordi jeg kendte ingen der. Også det der med, at hvis jeg fik roomies, om de så ville kunne lide mig. Men jeg håbede jo bare på, at de ville tage godt imod mig, også selvom at jeg var anderledes. Det var en god blanding af nervøsitet og håb.”*

Tidligere ensom

En af de interviewpersoner, vi har snakket med, fortæller også, at han har gjort brug af de tilbud til ensomme unge, som de har i Ventilen. Han sætter ikke ord på, hvilken betydning det at starte i Ventilen havde for hans følelse af håb, men han fortæller, at det havde stor betydning at komme der, fordi det gjorde, at han kunne dele sine tanker og erfaringer med personer, der kunne forstå ham. Samtidig fortæller han dog også, at hvis man går rundt med skyklapper på, og ikke føler, at man er noget værd, så kan det være svært at finde frem til et tilbud som Ventilen. Så ænser man ikke, at det er en mulighed for én.



En af de eksperter, vi har talt med, påpeger, at mange af de unge, som oplever ensomhed, har oplevet nederlag på nederlag for til sidst helt at miste modet. Samtidig fortæller vedkommende dog også, at de ofte hører fra de unge, at når de kommer til en hjælpeorganisation, så vokser der et håb frem. Dette peger dermed på, at dét skift, der sker, når en ung starter i en hjælpeorganisation som Ventilen eller lignende, også kan give en følelse af håb. En af eksperterne fortæller samtidig, at medarbejderne i hjælpeorganisationen lidt fungerer som et vikarierende håb for de unge. Hun fortæller, at deres værdisæt bl.a. bygger på, at ethvert menneske er unikt og uundværligt, og at de arbejder på at kunne være håb for andre, når de har mistet det.

### 5.3.3 Håb er i høj grad bundet op på de sociale relationer

Uafhængigt af årsagen til ensomhed er det uomtvisteligt, at mennesker er sociale væsener med behov for nære og tætte relationer. Derfor er behovet for at have nogle tætte relationer og opleve, at man har mennesker omkring én, der støtter én og er der for én, en vigtig faktor, som flere af vores interviewpersoner nævner. Det giver håb at vide, at man altid har en håndfuld mennesker, der er der for én, hvis man rækker ud og beder om hjælp eller har brug for støtte. En interviewperson fortæller

*”Jeg har det her håb og en mand, der støtter mig. Han har også håb på mine vegne, og jeg mærker, når håbløsheden kommer over mig, så håber han for mig, og det smitter af på mig. Fordi vi er en enhed, så når jeg er håbløs, så håber han for mig og omvendt.”*

Nuværende ensom

bl.a., hvordan et familiemedlem satte gang i, at han kunne få noget professionel hjælp til at håndtere sin ensomhed. Han fortæller, at det, der i den situation gav håb, var, at der var en person tæt på, som gjorde noget. Det at have én tæt på, der yder støtte og omsorg, gør en stor forskel, og samtidig hjælper det til at se, at der er lys ude i horisonten. Han kunne på daværende tidspunkt ikke nødvendigvis se en klar vej, men han kunne pludselig fornemme, at det kunne blive bedre.

En anden interviewperson fortæller også om betydningen af de nære relationer, og om hvordan ens nærmeste også kan håbe for én, når man ikke selv kan, og at ens tætteste venner eller kæreste kan fungere som et symbol på håb. Vigtigheden af de tætte relationer fremgår dermed tydeligt ud fra begge fortællinger. De unge, der også nævnes i afsnit 5.3.2, som efter at have oplevet ensomhed i folkeskolen skal til at starte på efterskole, nævner netop også nye, gode relationer som noget af det, de særligt håber på at få ud af efterskoleopholdet.

Derudover er der også en interviewperson, der fortæller, at en af de væsentligste grunde til, at hun har formået at bevare håbet igennem ensomheden har været, at hun har nogle mennesker omkring sig, som ville blive meget kede af det, hvis hun gav helt op. Hun har dermed formået at bevare energien og håbet på grund af de mennesker, der betyder noget for hende, og som hun omvendt også er betydningsfuld for. Hun har håbet på, at tingene ville blive bedre, og at hun ville få det bedre – ikke kun for hende selv, men fx også for hendes mindre søskende, fordi hun føler et ansvar for at beskytte og passe på dem.

### 5.3.4 Hvad har betydning i de forskellige faser

I nedenstående tabel opsummeres de følelser, der knytter sig til de forskellige faser på håbsskalaen, og hvad der har haft betydning for, at de unge og voksne, der føler eller har følt ensomhed, er kommet til den fase.

Håbsniveau	Hvad kendetegner dette for målgruppen?	Hvordan er man nået hertil?
Intet håb	En følelse af magtesløshed og mangel på selvværd Man har givet op, kan ikke forestille sig, at det bliver bedre	Der kan være mange årsager, men det hænger bl.a. sammen med at stå uden for fællesskabet. Årsager kan være mobning, svær barndom, overgreb, sorg, alkoholiserede forældre, Coronapandemi
Længsel	En større tro på, at ensomheden må stoppe på et tidspunkt, men det er svært at se hvornår og hvordan Bange for at håbe for meget i frygt for at blive skuffet	En følelse af ikke at blive set og ens følelser ikke bliver anerkendt. Måske forstår andre mennesker ikke, hvordan man har det.
Ukonkret håb	Svært ved at se håbet nu og her, men man kan samtidig huske fornemmelsen af, at der altid venter et eller andet om hjørnet En blanding af nervøsitet og håb	Ved at række ud til (nye) mennesker og opleve positiv respons, ved at kaste al sin energi og fokus i et projekt og opleve succes, ved at få støtte og omsorg fra (nye) venner.
Realistisk håb	En tro på, at tingene kan lykkes, på en god fremtid, og på at det vil fortsætte med at være godt. En følelse af at have fundet ro i sig selv og føle, at man er i stand til at håndtere dagligdagens udfordringer	De har opbygget en stærkere tro på dem selv, og de har oplevet at mærke støtte fra kæreste, familie og venner. Ligeledes har de oplevet, at deres nærmeste håber for dem og med dem.

### 5.4 Indsatser der har betydning for håbet

I interviewene var der særligt fokus på, hvad man kan gøre for at fremme håbet for unge og voksne, der oplever ensomhed. Blandt andet skulle interviewpersonerne vælge ca. tre indsatser, som de særligt mente havde eller kunne have haft betydning for at fremme deres håb. I nedenstående tabel er interviewpersonernes udsagn i forhold til de forskellige indsatser kondenseret. De er grupperet, så de indsatser, som flest interviewpersoner fremhævede, står først. Efter tabellen gennemgås de tre vigtigste mere indgående.

Indsats	Hvordan virker det?	Særlige forhold ift. for hvem og hvornår, det kan bruges
At kunne se en progression (Vælges 6 gange)	Det booster håbet og motivationen at mærke en udvikling og en fremgang, at mærke at man får det bedre og kan mere.	Det virker, når man har rykket sig og kan se, at man kan mere, end man kunne tidligere. Enten ved at se tilbage eller spejle sig i andre og blive bekræftet i, at der er sket noget.  For nogen virker det først i faserne "ukonkret håb" og "realistisk håb".
Det at få hjælp (uanset type) (Vælges 5 gange)	Hjælpen kan komme fra forskellige personer, og afhængig af hvem den kommer fra, virker den forskelligt. Det kan fx være hjælp fra læge, psykolog/psykiater, familie, kæreste, venner og lærer. Hjælpen kan være: <ul style="list-style-type: none"> <li>Lægen, der bekræfter én i, at ens reaktioner er normale ud fra det, man har oplevet,</li> </ul>	Indsatsen virker i alle faser. Det er dog formentlig forskellige typer af hjælp, der kan virke på forskellige tidspunkter. Samtidig er det vigtigt for pårørende at møde den ensomme på deres niveau og ikke lægge for store

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Et familiemedlem, der hjælper en til at finde hjælp til at komme ud af ensomheden,</li> <li>• En ven, der kommer forbi med indkøbsvarer i en svær tid.</li> </ul>	håb eller forventninger ned over dem fra start af.
Værktøjer til mestring (Vælges 5 gange)	<p>Man lærer at håndtere sine oplevelser og følelser og forstå, at ens reaktioner er normale, og at man er okay, som man er.</p> <p>Ligeledes bruges værktøjerne, når ensomheden kommer for tæt på igen. De hjælper til at komme ud på den anden side.</p>	Værktøjerne kan virke i alle faser, men i faserne "intet håb" og "længsel" mærker man ikke nødvendigvis, at de virker, fordi man ikke er langt nok i sin proces. Men når man begynder at få det bedre, er det en bekræftelse på, at værktøjerne virker.
Peer/gruppe (Vælges 4 gange)	<p>Det virker at møde nogen på 'samme niveau' eller lidt højere niveau end en selv – nogen man kan tale med om ensomheden og støtte sig op ad. Det hjælper at se, at andre er kommet lidt videre, da det giver håb for en selv.</p> <p>Samtidig giver det håb at opleve, når man er lidt længere i sit eget forløb, at man er den, som andre blive inspireret af og spejler sig i. Det giver meget at blive bekræftet i, hvor langt man er kommet.</p> <p>Det hjælper og letter at finde ud af, at man ikke er alene i ensomheden.</p>	Det kan virke i alle faser, såfremt man er i stand til at indgå i en gruppe.
Positive rollemodeller, som de ser live/snakker med (Vælges 1 gang)	En interviewperson giver udtryk for, at det gav håb at mødes med andre, der var længere end hende selv. Det var dog vigtigt, at hun kunne spejle sig i dem ift. livssituation og lignende, for at det virkede. Det får det hele til at virke mere muligt og realistisk.	For nogen virker det nok først i faserne "ukonkret håb" og "realistisk håb".
Positive historier, som de hører/læser om (Vælges 0 gange)	<p>Historier om andre unge og voksne, der er kommet ud af ensomhed, kan formentlig give selvindsigt, inspiration og håb til, hvordan man selv kan komme ud af sin ensomhed.</p> <p>En interviewperson fortæller dog, at det ikke er noget, der ville virke for hende eller inspirere hende.</p>	Kan være relevant for dem, der endnu ikke er klar til at møde op i en terapigruppe eller hjælpeorganisation.
Fokus (Vælges 0 gange)	Eksperten nævner, at det fokus, som aktører som Mary Fonden har været med til at sætte på ensomhed, har været med til at afstigmatisere ensomhed ved bl.a. at lægge vægt på, at ensomhed er naturligt og noget, der kan ramme os alle.	
Teoretisk viden om, hvordan man kommer videre (psykoedukation) (Vælges 0 gange)	En interviewperson fortæller, at hun bruger viden fra sin terapigruppe, når hun møder en ukendt situation.	

#### 5.4.1 At kunne se egen progression er helt essentielt

Som det også bliver nævnt i afsnit 5.3.1 er det at se og registrere, at man rykker sig, mærker fremgang og får det bedre uhyre vigtigt for de unge og voksne, der oplever ensomhed. At kunne se egen progression giver håb, og det er håbet, der giver dem den energi, som det kræver at komme ud af situationen, fortæller en ekspert. Hun fortæller også, at en måde at understøtte håbet kan være ved at hjælpe de unge med at se de små skridt, de har taget. Samtidig siger hun, at hvis håbet skal fastholdes, så skal der netop være en form for progression, hvilket dermed er i overensstemmelse med det, vores interviewpersoner har givet udtryk for.

Hele seks ud af de syv interviewpersoner, som har oplevet ensomhed har netop også valgt progression som en afgørende faktor for deres håb. Årsagen hertil er formentlig, at udvikling til det bedre står i skarp kontrast til at have det dårligt og føle, at man er fanget i en ond spiral. Dermed er enhver følelse

af fremgang en forstærkelse af håbet, og det er et håb, der bliver indfriet. Progression giver energi, motivation og håb.

#### 5.4.2 Hjælpen kan fremme håbet

Fem ud af syv af de unge og voksne, som oplever eller har oplevet ensomhed, vælger hjælp som en af de indsatser, der har haft størst betydning for dem. Betydningen af de sociale relationer og dét at have nogle mennesker, som man er tæt med, er vigtig – formentlig også fordi at hjælpen samtidig kan ses som en bekræftelse af relationen og af, at man har nogle mennesker, der gerne vil én.

En kvinde påpeger fx, at hendes værelseskammerater blev på værelset og tog sig af hende en aften, hun havde det rigtig dårligt på sin efterskole. De gik ikke bare, som hun ellers var bange for. Efter at have været udenfor fælles-skabet i folkeskolen, var dette en varm og glædelig overraskelse, særligt fordi hun ikke havde kendt disse mennesker ret længe. Dette gav hende mere håb.

*”På efterskolen var der en aften, hvor jeg havde det rigtig dårligt. Men jeg havde en masse støttende mennesker omkring mig og to gode roomies, der blev på værelset. At de ikke bare gik, men rent faktisk blev og tog sig af mig. Der oplevede jeg, at mennesker faktisk kan være mere søde, end jeg havde oplevet tidligere. Det var rart og en fed støtte fra nogle mennesker, som jeg ikke en gang havde kendt i særlig lang tid.”*

Tidligere ensom

En anden interviewperson nævner også hjælpen, og beskriver den som “den uden tvivl vigtigste faktor i forhold til at få det bedre og for at få mere håb”. Årsagen hertil er, at hun hele vejen har kunne mærke, at hendes familie og venner gerne har villet hjælpe og støtte. Selvom de ikke har kunne være der gennem hele processen, så har de prøvet, og det har haft stor betydning. En ven var fx forbi med indkøb på et tidspunkt, hvor hun havde det særligt svært, hvilket havde stor betydning for hende.

Udover familiemedlemmer og kærester nævnes også fagprofessionelle som nogen, hvis hjælp har gjort en forskel. En kvinde fortæller fx, at samtaler med og medicin fra hendes læge har hjulpet, og en anden fortæller, at det at snakke med en psykiater om sine barndomsoplevelser og blive anerkendt i, at de ikke var normale, har været rart og lettende. Det har hjulpet vedkommende til at forstå nogle ting omkring sig selv og til at forstå sine egne reaktionsmønstre.

#### 5.4.3 Værktøjer giver håb ved at lære én, hvordan ensomheden håndteres og holdes på afstand

Fem ud af syv af de ensomhedsramte peger også på værktøjer som noget, der gjorde eller kunne have gjort en forskel for dem. En kvinde fortæller, at hun i øjeblikket arbejder på at opbygge og tillære sig værktøjer til at håndtere sociale relationer bedre. Hun arbejder på at blive bedre til, hvordan man kommunikerer med mennesker, og hun arbejder med sin mimik, da hun igennem sin opvækst ikke har kommunikeret med så mange.

*”Værktøjerne er en bekræftelse på ens arbejde, så de kommer ofte midtvejs eller til slut i ens proces. Det kan også være, at de kommer i starten, men der mærker man nok ikke helt, at de virker, fordi man ikke er langt nok i sin proces. De er en bekræftelse på, at man er kommet videre.”*

#### Tidligere ensom

hvad hun ikke skal gøre, hvis hun føler sig ensom. Hun fortæller samtidig, at hun kan finde på at have en lille miniterapisesession i sit hoved, hvor hun tænker: ”Hvis jeg føler mig ensom, hvorfor føler jeg det nu? Hvad har ført til, at jeg er her nu?” Samtidig tænker hun over, hvad hendes terapigruppe mon ville råde hende til at gøre. At tage denne indre dialog med sig selv, sætter hendes situation i perspektiv, så hun kan komme videre. Det er således et værktøj og en proces, der virker for hende.

En af eksperterne fortæller også, at der en del unge, der starter i samtalegrupper i deres hjælpeorganisation og senere hen bliver frivillige i organisationen for derigennem at kunne give noget tilbage til andre. Det giver samtidig de frivillige unge et kæmpe selvtillidsboost, fordi de pludselig er i en situation, hvor de kan være noget for andre unge, der ligeledes kæmper med ensomhed. De har således fået nogle værktøjer til at arbejde med deres egen ensomhed, og de er blevet i stand til at give dem videre til andre.

Andre af interviewpersonerne har arbejdet med værktøjer til at håndtere deres ensomhed samt værktøjer til at komme ud af ensomheden og få det bedre. En fortæller fx, at han via et sted for mennesker med psykisk sårbarhed, har tilegnet sig værktøjer, så han nu ved, hvad han skal gøre, når ensomheden og depressionen kommer for tæt på. Det at lære at bruge de værktøjer giver håb i forhold til, at man kan få det bedre.

En anden har fået nogle gode værktøjer igennem sin terapigruppe – både til hvad hun skal gøre, og

## 6. Håb for voldsramte i familier

Partnervold er gentagne voldelige handlinger, der finder sted mellem partnere, eksempelvis et kærestepar eller et ægtepar, hvor volden følger et mønster af kontrol og dermed ikke kun er situationsbestemt. Volden udøves af den ene mod den anden uden hensyn til og omsorg for den udsatte partners behov og velvære<sup>1</sup>. Det handler grundlæggende om en skæv magtbalance i forholdet, hvor volden kan have mange former, herunder fysisk, psykisk, økonomisk og seksuel vold, samt indebære isolation og kontrol.

Som oftest er man udsat for mere end én type vold. Desuden oplever mange voldsudsatte, at partnerens kontrol fortsætter, selvom forholdet er slut, fx i form af stalking og chikane, eller som psykisk vold, såfremt man har børn sammen. Den skæve magtbalance gør, at dynamikken i et voldeligt forhold er anderledes end normalt, og at der derfor ikke er tale om en ligelig fordeling af ansvar for situationen mellem partnerne i et voldeligt forhold.

Der er en overrepræsentation af kvinder, som udsættes for partnervold. I vores undersøgelse har vi interviewet seks kvinder og en mand, som tidligere har været udsat for vold.

### 6.1 Udviklingen af håbet

I nedenstående figur ses den typiske udvikling af håb for voldsudsatte. Figuren er lavet ud fra en kondensering af de interviewedes historier og viser dermed nogle fællestræk i historierne.

**Figur 4: Partnervold – aggregeret udvikling**



<sup>1</sup> Lev uden Vold, *Veje mod et liv uden vold Erfaringer fra kvinder og mænd, som har været udsat for eller har udøvet vold mod en partner*, 2020

Som det ses af figur 4, har voldsudsatte til at starte med et helt grundlæggende håb i forhold til, at forholdet og situationen bliver bedre. De har altså håb for, at forholdet nok skal blive bedre i morgen. I takt med at de indser, at situationen ikke bliver bedre, mister de langsomt håbet, indtil de kommer væk fra partneren, som er det absolutte lavpunkt med følelsen af intet håb for fremtiden.

Håbet kan herefter styrkes lige så stille ved, at der bliver gjort noget – enten af en selv eller en anden, fx at man ringer til et krisecenter, eller en pårørende tager en med på krisecenter. Det er dog nødvendigt at have en længsel efter noget bedre, for at der kan ske noget. Og når der så sker noget, fx i form af, at man rækker ud, får noget hjælp eller ser andre i samme situation eller lignende, så skaber det mere håb. På den måde er det selvforstærkende – og lidt en hønen- og ægget situation. Det er således svært at pege på, hvad der kommer først: er det længslen og håbet efter en bedre situation, eller er det dét faktum, at der bliver gjort noget? Samtidig opleves håbet blandt målgruppen som meget skrøbeligt, og de voldsudsatte er oftest i en proces, hvor håbet hele tiden svinger lidt frem og tilbage.

Når først den voldsudsatte er kommet lidt videre ved hjælp af forskellige tiltag, kan den voldsudsatte ende med at have mere håb for fremtiden og den voldelige situation. Det er dog de færreste, som ender helt oppe i den positive ende på håbskalaen, hvor man er fuld af håb.

## 6.2 Hvad håber voldsudsatte på?

De fleste voldsudsatte håber naturligt nok på, at volden stopper. Det er særligt i den første del af et voldeligt forhold, hvor de stadig har en tro på, at det faktisk er en mulighed, at volden stopper, og at de kan fortsætte i en bedre relation. Efterhånden som tiden går, får mange voldsudsatte oplevelsen af, at det ikke er en mulighed, og her mister de håbet. De skal derfor ud af forholdet, før et nyt håb kan bygges op om at leve uden vold *uden for* forholdet. Man kan altså tale om, at håbet skifter, og at det første håb (om en lykkelig familie) skal slukkes, før et nyt håb kan spire frem. Det er en meget smertefuld proces.

Der er flere af de voldsudsatte, som håber på, at udøveren forsvinder eller decideret dør. Det handler i høj grad om den voldsudsattes opfattelse af, at det er den eneste løsning på, at volden kommer til at stoppe. Det er således et udtryk for, at den voldsudsatte har mistet håbet for en positiv udvikling hos voldsudøveren. Det er for flere også knyttet an til håbet om 'at få fred'.

At være udsat for partnervold opfattes ikke som et normalt liv. Derfor er der også flere af de voldsudsatte, som håber på at få et normalt liv igen, hvor de kan mærke sig selv og deres egne grænser, samt foretage helt almindelige hverdagsting uden at skulle være underlagt en voldelig partner.

Der er også meget håb, som kredser om den voldsudsattes børn – hvor det handler om håb i forhold til, at ens børn ikke har taget varig skade af at vokse op i et hjem med vold.



## 6.3 Hvad har særligt betydning for håbet?

I dette afsnit gennemgås de forhold, som ser ud til at have størst betydning for håbet for voldsudsatte. Der er tale om:

- At miste og finde sig selv
- Etablering af familie i form af graviditet og børn
- Mødet med fagprofessionelle
- Skift i livsomstændigheder

### 6.3.1 At miste og finde sig selv

Når man er udsat for vold, er et af symptomerne, at man langsomt mister sig selv ved ikke længere at kunne føle egne behov og grænser. Man bliver udelukkende opmærksom på voldsudøverens behov og agerer derefter.

Ekspertene påpeger fx, at man som voldsudsat ofte får en følelse af at være handlingslammet, og man mister sit perspektiv på, hvilken adfærd som er okay, og hvilken som ikke er okay.

Flere af interviewpersonerne kredser netop om det her med at miste sig selv, da man bliver kontrolleret og styret så voldsomt, at man ikke længere kan tænke selv. Det betyder samtidig, at man ikke kan finde håbet i forhold til, at situationen kan blive anderledes.

Fordi den voldsudsatte, har mistet agens og er så meget i voldsudøverens sted, er håbet ofte også knyttet an på udøveren, og fx hvorvidt de er sammen eller ej.

I den forbindelse viser data, at det giver håb, når man langsomt begynder at kunne mærke og genkende sig selv igen i kraft af forskellige tiltag/hjælp. Hjælpen kan fx komme fra fagprofessionelle med viden om vold. De fagprofessionelle peger fx også selv på, at det overfor den voldsudsatte handler om at italesætte den mindste smule handling fra deres side, så de kan mærke, at de selv stadig har agens. At mærke, at man selv har agens og i højere grad er sig selv ”giver håb om egen handlekraft og håb om at tage styring over ens eget liv”.

### 6.3.2 Børn som betydende faktor

Flere af interviewpersonerne beskriver, at det at være gravid som udgangspunkt giver fornyet håb om, at forholdet vil blive bedre, når først barnet kommer. Interviewpersonerne fortæller fx, at voldsudøveren udtrykker, at de nok skal ændre sig, når barnet kommer, og at alt nok skal blive bedre. Det giver umiddelbart fornyet håb for en bedre fremtid sammen i en kernefamilie.

*”Sådan nogle situationer, hvor jeg har opdaget følelsen af at være mig selv igen. Jeg husker, da min dreng lige havde fået lov til at sidde i en stol på cyklen... Der cyklede jeg afsted med ham ned ad Nørrebrogade, og der tænkte jeg, at det hele nok skulle gå. Det var en følelse af frihed og en følelse af at kunne finde ud af noget, der var godt for mig. Når man er i sådan en situation [voldeligt forhold], så føler man slet ikke, at man kan gøre noget selv. Jeg tror, at jeg følte mig lidt fri lige der.”*

Tidligere udsat for vold

Det er desværre sjældent sådan, situationen udvikler sig, når først barnet kommer. At få et barn er en livsomvæltning, hvor ens mentaliseringssevne er vigtig, da det i høj grad handler om at kunne udsætte egne behov, hvilket netop som oftest er en udfordring for en voldsudøver. I vores data bliver barnet en fremmede faktor for, at den voldsudsatte gør noget i forhold til situationen, da de ikke vil have, at deres barn vokser op i vold. Når man får et barn, handler det pludselig mere om håb for barnet end for en selv. Den voldsudsatte får i nogle tilfælde et fornyet håb om, at situationen faktisk kunne være anderledes, og at man kan skabe en ny fremtid for barnet. Det giver mening, da kvinden som tidligere beskrevet højst sandsynligt har mistet handlekompetence på egne vegne og ikke kan se sig selv ud af situationen, men nu skal agere på vegne af sit barn. Som del af volden er kvinden vant til at skulle agere i forhold til andres behov, og dermed kan barnet blive en katalysator for at gøre noget ved situationen – hvor håbet for en anderledes og bedre situation ligesom bliver benzinen for at gøre noget.

Fra anden data ved vi dog, at barnet også kan være med til at fastholde kvinden i forholdet, da det er svært, når drømmen om kernefamilien skal opgives<sup>2</sup>. En af praktikerne fremhæver også, at situationen kan være endnu mere håbløs for en voldsudsat, når hun har børn, da det betyder, at man er kædet sammen med voldudøveren qua barnet, minimum indtil barnet er 18 år. Det underbygges også af en af interviewpersonerne, som forklarer, at det skaber meget håb, at hun højst sandsynligt får fuld forældremyndighed for deres fælles barn, da det betyder, at hun stort set ikke behøver at have voldsudøveren i sit liv længere.

Et barn har således en stor betydning for den voldsudsattes håb og situation. Først giver en graviditet fornyet håb for et bedre forhold, men når det så ikke realiseres, 'tvinger' barnet den voldsudsatte til at skifte fokus, så håbet er mere på barnets vegne end vedkommende selv.

### 6.3.3 Mødet med fagprofessionelle

Mange af interviewpersonerne fremhæver mødet med forskellige fagprofessionelle som betydningsfuldt i forhold til deres situation. Med deres egne ord handler det dog i høj grad om muligheden for at få hjælp og knap så meget om, at mødet har skabt håb. Hjælpen skaber dog underliggende håb om en bedre fremtid. Det kan være fagprofessionelle i form af fx sundhedsplejersker, sygeplejersker eller rådgivere i voldsspecifikke indsatser, som har hjulpet dem til at få det bedre, og for nogens vedkommende også været fremmede for deres håb.

Det er oftest i mødet med de fagprofessionelle, som har en særlig viden om vold, hvor der kan skabes håb, idet den voldsudsatte i mødet, får muligheden for at forstå dynamikkerne i et voldeligt forhold. Dette indebærer blandt andet viden om, hvorfor den voldsudsatte reagerer, som han/hun gør, og at det ikke er en selv, som der er noget galt med.

*”Jeg startede i et forløb i Mødrehjælpen, mens jeg var gravid, og jo mere, jeg lærte at sætte grænser, jo mere håb gav det faktisk. Der var tændt noget håb, og man er nødt til at gøre noget. Jeg ved ikke, om jeg tænkte, at det gav håb på det tidspunkt, eller om det er noget, jeg kommer frem til nu, når jeg tænker tilbage.”*

Tidligere udsat for vold

<sup>2</sup> Oxford Research, *Midtvejsevaluering: Sig det til Nogen*, 2020

Omvendt er der også nogle af interviewpersonerne, som har mistet håbet i mødet med fagpersoner, her særligt retssystemet eller kommunale sagsbehandlere, da flere af interviewpersonerne ikke tror på, at deres rettigheder vil blive overholdt i forhold til sagen i kommunen eller familieretten.

#### 6.3.4 Skift i livsomstændigheder

Det er tydeligt i data, at håbet for de voldsudsatte påvirkes af skift. Dvs. tidspunkter i ens liv, hvor der sker et betydeligt skift, fx når man kommer væk fra voldsudøveren og måske kommer på krisecenter. I sådanne tilfælde beskrives det, at der nærmest intet håb er, når man kommer på krisecenter, men så vokser håbet langsomt frem i kraft af, at man får noget hjælp og indser, at det ikke er en selv, den er gal med.

Et andet skift, som giver meget håb, sker ofte når man flytter fra krisecenteret. Her får flere et realistisk håb om, at situationen bliver bedre, fx ved at indse, at man er kommet igennem det, at man stadig har familie og venner, og at ens børn har det ok og trives.

Graviditet og børn er også skift i livsomstændigheder, og som tidligere nævnt har det betydning for håbet. En graviditet giver ofte fornyet håb for et bedre forhold, men når volden så ikke stopper som der håbes på, 'tvinger' barnet så at sige den voldsudsatte til at skifte fokus, så håbet omhandler barnets situation og ikke vedkommende selv. Et eksempel ses hos en af interviewpersonerne, som længe har levet i forskellige voldelige forhold. Hun erkender, at hun skal væk fra voldsudøveren nærmest i det øjeblik, hvor faderen spytter på hende, mens hun sidder og ammer deres spædbarn.

#### 6.3.5 Hvad har betydning i de forskellige faser

I nedenstående tabel opsummeres de følelser, der knytter sig til de forskellige faser på håbskontinuummet, og hvad der har haft betydning for, at de voldsudsatte er kommet til den fase.

Helt overordnet betyder håbet på den ene side, at man bliver i forholdet for længe ("Det skal nok blive bedre i morgen") lige indtil man mister alt håb (enten når man lige er kommet væk fra voldsudøveren eller ved at være så påvirket af situationen, at man intet mærker).

På den anden side betyder håbet, at man har kunnet klare perioden efter man er kommet væk fra forholdet. Håbet går således fra at være kontraproduktivt til slet ikke at være til stede, og først dernæst til at være positivt og fremmende for processen.

*"Jeg husker, jeg tænkte den der sætning en milliard gange; når bare... Og det blev jo aldrig bedre – kun værre. Det er mærkeligt, at man bliver ved med at håbe, selvom det kommer længere og længere væk. Man er nødt til at holde fast i det. Nu virker det nok egentlig modsat. Nu bevæger man sig hen mod sit håb, og dengang [mens man var i forholdet] kom man længere væk fra håbet."*

Tidligere udsat for vold

Håbsniveau	Hvad kendetegner dette for målgruppen?	Hvordan er man nået hertil?
Intet håb	Han/hun har al kontrol over mig, jeg kan ikke gøre noget. Den her situation er for uoverskuelig.	Er blevet skuffet mange gange Har mistet mig selv
Længsel	Det kan ikke blive ved sådan, det må vel blive bedre	Nogen har skubbet en til at gøre noget/række ud
Ukonkret håb	Måske det kan blive bedre, men jeg ved ikke hvordan	Har hørt om andre, der kom ud af lignende situation Fået viden om voldens mønstre Kan have mødt andre, som er i samme situation
Realistisk håb	Jeg får hjælp nu til at håndtere situationen – det skal nok blive bedre	Har fået hjælp til at komme ud af det akutte Har overlevet situationen Har oplevet en bedring for mig selv og/eller mine børn

## 6.4 Indsatser som har betydning for håbet

I interviewene var der særligt fokus på, hvad man kan gøre for at fremme håbet for voldsudsatte. Blandt andet skulle interviewpersonerne vælge ca. tre indsatser, som de særligt mente havde eller kunne have haft betydning. I nedenstående tabel er interviewpersonernes udsagn i forhold til de forskellige indsatser kondenseret. De er grupperet, så de indsatser, som flest interviewpersoner fremhævede, står først. Efter tabellen gennemgås de tre vigtigste mere indgående.

Indsats	Hvordan virker det?	Særlige forhold ift. for hvem og hvornår det kan bruges
Peer/gruppe (Vælges 5 gange)	Den voldsudsatte oplever, at egen historie ikke er unik, og derfor ikke ens egen skyld. Kan give råd/hjælpe hinanden	Kan styrke håbet i alle faser. Men kvinden skal ville hjælpes. Det kan hjælpe alle, men det kan virke særligt godt, hvis der fx er kvinder, som er mere ressourcestærke end en selv. Og dermed også i nogle tilfælde omvendt, hvis det udelukkende er kvinder, som er mindre ressourcestærke end en selv.
Teoretisk viden om deres tilstand og hvordan man kommer videre (psykoedukation) (Vælges 4 gange)	Volden bliver almengjort. Kvinden oplever: <ul style="list-style-type: none"> <li>• At føle sig forstået, da de mønstre, de har oplevet, forklares af den faglige viden om partnervold.</li> <li>• At forstå sig selv bedre, da de faglige begreber giver en ny forståelsesramme og dermed indsigt.</li> <li>• At blive bekræftet i, at det, de har oplevet, er forkert.</li> <li>• At få løftet skam og skyld af deres skuldre, idet de får at vide, at deres reaktionsmønstre er normale.</li> </ul>	Efter den akutte fase, hvor kvinden er begyndt at åbne op for hjælp Det kan hjælpe alle, men ressourcestærke kvinder med relativt meget uddannelse kan dog have lettere ved hurtigt at tage det ind, og omsætte det til handling.
At kunne se en progression (Vælges 4 gang)	Den voldsudsatte oplever, enten hende selv eller hendes børn får det bedre (Livet går videre)	Kan i princippet styrke håbet i alle faser. Det kræver dog som oftest, at kvinden har en form for håb.

Positive rollemodeller (Læser/hører om positive historier) (Vælges 3 gang)	Spejling Tro på, at når andre kan, så kan hun også  En mere tydelig vej at følge	Kan styrke håbet i alle faser. Dog mindre modtagelig, hvis der slet ikke er håb, da egen situation føles unik.  Kan hjælpe alle, men det virker særligt, hvis rollemodellen har været udsat for samme type vold som en selv.  Det kan virke begge veje i forhold til typen af person; for nogle virker det godt, hvis det er samme type, som dem selv, for andre virker det godt, hvis det fx er en ressourcestærk person, hvis man selv er mindre ressourcestærk.
Værktøjer til mestring (Vælges 2 gange)	(Følelsen af) konkrete ting, så kvinden selv kan gøre noget for at håndtere situationen	Kan i princippet styrke håbet i alle faser. Det kræver dog som oftest, at den voldsudsatte har en form for håb.
Det at få hjælp (uanset type) (Vælges 2 gange)	Hjælpen giver den voldsudsatte anerkendelse og forståelse for sin situation	Kan styrke håbet i alle faser. Men den voldsudsatte skal ville hjælpes.
Fokus (Vælges 1 gang)	Den voldsudsatte oplever ikke at stå alene og at der rettigheder	Kan styrke håbet i alle faser

#### 6.4.1 Teoretisk viden om vold og hvordan man kommer videre (psykoedukation)

Som tidligere nævnt indebærer det at være udsat for vold ofte, at man mister perspektivet på, hvad der ligger inden for normal adfærd, og man får udfordringer med at sætte grænser i forhold til andre mennesker. Som del af volden er det også let at projektere skylden over på en selv, og man får en opfattelse af, at det er en selv, som ikke er normal.

At få tilbudt hjælp af fagpersoner med specialiseret viden om vold fremhæves også som betydningsfuldt af mange af de tidligere voldsudsatte, samt af eksperterne. Det er også det, vi kan se fra andre undersøgelser på feltet.

Specialiseret viden om vold indebærer en indgående viden om partnervold og de særlige dynamikker, der gør sig gældende i den forbindelse, herunder reaktionsmønstre hos henholdsvis voldsudøver og -offer og de typiske følger for offeret.

Den faglige viden om vold betyder, at volden bliver almengjort, og at den voldsudsatte i højere grad forstår sig selv bedre, føler sig set og forstået, da de faglige begreber giver nogle nye forståelsesrammer. Samtidig bliver de voldsudsatte bekræftet i, at det er forkert, det de har levet i, og får derved løftet skyld og skam af skuldrene, idet de får at vide, at deres reaktionsmønstre er normale for nogle som udsættes for vold. På den måde får de også et udgangspunkt for, hvordan situationen kan forandres, og det giver håb for den enkelte. At få teoretisk viden om vold er dermed også med til at skabe håb for en bedre fremtid.

*”Jeg kom videre til en samtale i Danner. Her fortalte hun om andre kvinder, der kom herind, der har det på den ene eller anden måde. Og der sad jeg og tænkte, at det var mærkeligt, at hun fortalte om mit liv, selvom jeg ikke rigtig fortalte noget selv.”*

*”Det her med at møde nogle rådgivere, som kan normalisere ens symptomer, så man ikke bare tænker, at det er mig, der er ved at blive sindssyg.”*

Tidligere udsatte for vold

Data viser, at teoretisk viden kan være med til at skabe håb for alle typer af voldudsatte. Der er dog undersøgelser som viser, at mere ressourcestærke kvinder med relativt meget uddannelse kan have lettere ved hurtigt at tage viden ind og omsætte den til handling.<sup>3</sup>

#### 6.4.2 At møde andre i samme situation

At møde andre mennesker, som er i samme situation som en selv, bliver også nævnt som en af de vigtigste ting i forhold til at skabe håb. Det er dét som også kaldes peer initiativer. Det er meget de samme mekanismer, som gør sig gældende i forhold til at møde andre i samme situation og få teoretisk viden om voldens dynamikker. I peer indsatser er det dog mere konkret, og naturligt nok mindre teoretisk – oftest er kombinationen med peer indsatser og teoretisk viden særligt gavnlig i forhold til at skabe håb.

I en peerindsats har den voldudsatte mulighed for at spejle sig i andre konkrete individer, som man kan høre fortælle flere identiske scenarier fra et andet voldeligt forhold. På den måde får man indsigt i andres tilsvarende reaktionsmønstre, føler sig forstået og mere normal. Det betyder, at den voldsudsatte oplever, at hendes/hans egen historie ikke er unik, hvilket også kan tage noget af skammen og skylden af den voldsudsattes skuldre.

Peer indsatser kan skabe håb for alle typer af voldudsatte, men det kan være særlig gavnligt at være sammen med nogen, der er lidt længere fremme i deres forløb. På den måde kan man se, at der håb forude for at komme videre fra den situation, man selv står i.

Data viser også, at det kan virke særligt godt, hvis der fx er individer, som er mere ressourcestærke end en selv. Det kan hjælpe i forhold til manges forestilling om, at det kun er mindre ressourcetsvage personer, som udsættes for vold. Det kan dog også virke omvendt i nogle tilfælde, hvis man udelukkende bliver konfronteret med voldsudsatte personer, som er mindre ressourcestærke end en selv.

Overordnet handler det om, at man ikke skal føle sig unik, men at volden skal almengøres. Derfor er det helt afgørende, at det er nogen andre mennesker, hvor man har mulighed for at etablere en relation, og som føles nogenlunde tæt på ens egen situation.

#### 6.4.3 At kunne se egen progression

At kunne se og mærke, at man udvikler sig i en positiv retning, bliver også fremhævet som betydningsfuldt i forhold til at skabe håb blandt de voldsudsatte. At den voldsudsatte oplever, at man selv eller ens børn får det bedre, er medvirkende til at føle et håb i forhold til, at livet går videre til trods for de ting og den modstand, man har været udsat for som voldsoffer.

*”Det føles skrøbeligt, fordi jeg ved, hvor lidt der skal til før, at det kan vakle igen. Men det er også en stærk fornemmelse, for håb er jo ikke noget, man bare kan tænde og slukke for. Det er noget, der gror inde i en selv.”*

Tidligere udsat for vold

<sup>3</sup> Oxford Research, *Midtvejsevaluering: Sig det til Nogen*, 2020

Situationen for voldsudsatte opleves generelt som skrøbelig, og undersøgelser viser, at det ofte tager mange forsøg for en voldsudsat, før de kan forlade voldsudøveren, og at mange også ender med at gå tilbage til voldsudøveren til trods for, at de har fået den rette hjælp. Det handler om forskellige ting, dels at forholdet jo som udgangspunkt er en kærlighedsrelation, dels de dynamikker, som volden sætter i værk.

Skrøbeligheden gør, at det giver håb at have fokus på den nærmeste zone for udvikling. Det er nemmere at bevare håbet, hvis det omhandler et lille skridt i den rigtige retning, så man ikke nødvendigvis skal håbe på, at alt bliver godt igen. Det kan nemlig være for langt ude i fremtiden og måske slet ikke et realistisk scenarie på det givne tidspunkt, hvilket kan medføre, at man helt mister

*” Al udvikling foregår i cirkulære bevægelser – det går lidt frem og tilbage. Når det bliver svært i erkendelsesprocesserne for kvinderne, så handler det om at være virkelig ressourceorienteret – jeg skal forstørre det, som kvinderne jo rent faktisk gør. Det er jo alment menneskeligt at miste håbet en gang imellem, men så handler det om at få øje på sprækkerne og sige, at her er håbet også.”*

Rådgiver, Ambulant rådgivning voldsudsatte

håbet. Det kan fx give håb at møde andre på et krisecenter, som har været der lidt længere tid end én selv, og derfor lige er et lille skridt foran.

De fagprofessionelle peger også på, at det har betydning, når de voldsudsatte får opfattelsen af, at de rent faktisk har udviklet sig i en positiv retning – deres arbejde handler derfor i høj grad om at synliggøre den udvikling, lille som stor, der har været.

Dette hænger igen sammen med, at man som voldsudsat mister sin agens og tro på sig selv, og at det derfor er endnu mere afgørende for at komme ud af situationen, at man får en oplevelse af at genvinde sin agens. At opleve egen udvikling skaber således et håb for, at situationen kan forbedres på kort og måske længere sigt.



## 7. Fællestræk ved de udsattes håb

I dette kapitel peger vi på nogle af de fællestræk, der går igen på tværs af de tre målgrupper, som afgørende for håbet. Kapitlet gennemgår følgende temaer på tværs:

- Skift
- Det nære håb
- Fagprofessionelle
- Relationer
- Svigt
- Skrøbelighed i håbet

### 7.1 Skift

På tværs af målgrupperne ser vi en tendens til, at skift har en betydning for håbet – typisk en positiv betydning. Personer, der har lidt eller ingen håb, har svært ved at se en vej ud af situationen. Interviewpersonerne fortæller, at de har prøvet forskellige ting uden held, fx at række ud efter hjælp (mobning) eller at skabe bedre rammer for partneren (partnervold). Da det ikke ser ud til at fungere at køre videre på samme måde, kan et skift skabe håb. Eksempler på skift for de forskellige målgrupper ses i tabellen.

Målgruppe	Skift med markant betydning for styrkelse af håb
Udsatte for mobning og/eller ensomhed	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ny skole</li> <li>• Ny uddannelse</li> <li>• Nyt job</li> </ul>
Udsatte for partnervold	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flytning fra krisecenter</li> <li>• Graviditet</li> <li>• Fødsel af børn</li> </ul>

Håbet skabes ved tanken om skiftet og ikke i forbindelse med skiftet. Det er altså forventningen om at der vil ske et skift, som giver håb om, at ting kan blive anderledes i det nye (skole, job, bolig).

### 7.2 Det nære håb

På tværs af målgrupperne ser vi en tendens til, at interviewpersonerne peger på, at de har oplevet at få håb af noget, der ligger inden for en kort tidshorisont og omvendt, at de ikke får håb af at høre historier om nogle, der er nået helt igennem den svære situation og har det rigtig fint i dag. Håbet skal altså knyttes til en situation eller et sted, man gerne vil hen, men som er inden for rækkevidde, for at det virker opnåeligt og dermed håbefuldt.

På håbskontinuummet kan vi pege på, at den udsatte skal føle et realistisk håb for, at det bliver handlingsorienteret. Men selv de andre former for håb (længsel og ukonkret håb), kan være svære at opnå, hvis personen slet ikke kan identificere sig med den person eller den situation, som skal danne grobund for håbet.

Nogle af praktikerne bekræfter billedet af, at håbet skabes i det nære. Det er vigtigt at arbejde ud fra, hvor den udsatte selv befinder sig. Ofte skal den fagprofessionelle pege på de små udviklingsmuligheder, hvad enten den udsatte slet ikke kan forestille sig at rykke sig, eller at de måske har urealistiske ønsker. Begge dele kan gøre den udsatte handlingslammet. Det handler om at finde det, de har ressourcer til, som kan skabe et realistisk håb og agens for den udsatte selv.

En kvinde udsat for partnervold fortæller fx, at det faktisk gør ondt, når folk siger, at ”det skal nok blive godt igen”. For hun meget bevidst om, at alt ikke bliver helt godt igen, men at hendes traumer er noget, hun skal lære at leve med. For hende er det en erkendelse, der i sig selv er mere håbefuld og handlingsskabende, end at det blot ”bliver godt igen”. En anden ung kvinde, der har været ensom, fortæller tilsvarende, at når hun mødes af ”for meget håb”, så er det noget af det hårdeste hun kan opleve, fordi det føles ensomt og isolerende.

Erkendelsen af, at håbet knyttes til den nære udvikling, er vigtig både i forhold til arbejdet med rollemodeller (som ikke bør være for langt fremme, hvis de skal skabe håb), og for de fagprofessionelles rådgivning af målgrupperne.

### 7.3 Fagprofessionelle

Fagprofessionelle spiller en stor rolle i forhold til at skabe håb for målgrupperne. Særligt udsatte for mobning og ensomhed peger ofte på konkrete fagprofessionelle, der har hjulpet dem, og dermed givet dem håb. Der er ligeledes mange eksempler på, at fagprofessionelle har været medvirkende til, at den udsatte har mistet håb, hvilket uddybes i afsnittet om svigt.

For udsatte for partnervold er de fagprofessionelle også vigtige i forhold til at give hjælp i situationen, men det knyttes kun indirekte til håb. Hvor det for mobbede og ensomme nærmest beskrives som om det ofte er personen – den fagprofessionelle – i sig selv, der giver håb, så er det for de voksne partnervoldsudsatte mere det som den fagprofessionelle gør, fx rådgivningen, der giver håb.

For alle tre målgrupper giver det håb, at der er en fagprofessionel, der tager deres situation alvorligt, anerkender den og normaliserer den. Det gør, at den udsatte ikke føler, at det er vedkommende selv, der er forkert, hvilket en del af interviewpersonerne peger på som helt centralt i forhold til at få håb.

*”Hvis det, man ønsker, ikke ser muligt ud, så er håbet der ikke. Det skal virke muligt, ellers eksisterer håb ikke.”*

Tidligere udsat for ensomhed

*”Jeg tænker tit på zonen for nærmeste udvikling ift. at skabe håb. Det skal ikke være alt for langt væk. Hvis vi sætter mål, der ligger for højt oppe, så kan det faktisk også blive for meget.”*

Rådgiver, Ambulant rådgivning voldsudsatte

Nogle gange kan fagprofessionelle (og i øvrigt også andre relationer) bidrage til at give håb til den udsatte ved selv at udvise tro på, at den udsatte godt kan komme ud af udsathed. Det kan have en smittende effekt, og blive til håb for den udsatte.

## 7.4 Relationer

Relationer er vigtige i forhold til at skabe håb, især for udsatte for mobning og ensomhed, da deres håb er tæt knyttet til venner og fællesskab. Derfor betyder det rigtig meget for håbet, når/hvis den udsatte begynder at få nogle gode tætte relationer, da det er en direkte vej ud af deres situation.

For alle tre målgrupper gælder det, at relationer tæt på den udsatte kan give håb. Det kan både være familiemedlemmer, venner eller netværk, der spiller denne rolle, men fælles er, at håbet opstår i relationen. Håbet skabes når relationerne:

- støtter, når det er svært
- virker som rollemodel, fordi vedkommende har klaret noget lignende
- har brug for en

I forhold til det sidste punkt, så kan dyr også spille rollen som en relation, der har brug for en, og som dermed er med til at styrke håbet. Vi har set et eksempel på en hest, men det kan givetvis også være egentlige kæledyr, som spiller denne rolle. Der er også flere eksempler, hvor nyfødte børn har haft betydning for håbet, fordi barnet vækker en beskyttertrang hos den udsatte og dette giver håb. Mekanismen er, at den udsatte oplever at være nødt til at komme videre, for at kunne hjælpe barnet, og at dette skaber håb om at det kan lade sig gøre.

## 7.5 Svigt

Det, som oftest får interviewpersonerne til at miste håb, er svigt fra én, de regnede med. Eksemplerne handler om, at den udsatte har rakt ud, men ikke fået den støtte tilbage, som vedkommende regnede med. Der er to slags eksempler: den fagprofessionelle og den nære relation.

Fagprofessionelle kan være læreren i skolen, som ikke reagerer, når der bliver mobbet, eller som ligefrem giver den udsatte skylden eller mobber med. For ensomme eller udsatte for partnervold er det ligeledes fagprofessionelle, der ikke forstår situationen rigtigt, og derfor ikke giver den rette hjælp, som den udsatte efterspørger. Mange af de ensomme har også haft problemer (fx med mobning) i folkeskolen, som ikke er blevet håndteret af de fagprofessionelle.

*”Jeg har prøvet at blive smidt i en skraldespand i skolen. Og det fortalte jeg selvfølgelig, men der var ikke nogen, der gjorde noget ved det. Så derfor fortæller man det jo ikke næste gang, noget lignende sker, for når der ikke er nogen, der gør noget, så lærer man bare at være i det.”*

De nære relationer er fx venner, forældre eller partneren (når der er tale om partnervold). Der er flere eksempler på, at en ensom har rakt ud til en ven for støtte, men at vedkommende ikke har svaret eller har haft travlt med noget andet (mindre vigtigt). Der er også et eksempel på en dreng, der blev mobbet, som en

Tidligere udsat for mobning

dag blev inviteret hjem til en kammerat, men aftalen gik dårligt og gentog sig ikke. I forbindelse med partnervold har partneren ofte lovet at forbedre sig, men ikke holdt dette løfte. Endelig er der eksempler på børn og unge, der har opsøgt hjælp fra forældrene, som enten ikke har forstået eller støttet deres barn.

Fælles for eksemplerne er, at den udsatte nærer et håb og rækker ud, men bliver svigtet. Det giver et stort fald i håbet, så det ofte ser værre ud, end før personen rakte ud. Helt konkret fører det mindskede håb ofte til, at den udsatte ikke rækker ud igen lige foreløbig.

## 7.6 Skrøbelighed i håbet

Mange af interviewpersonerne taler om, at håbet kan svinge meget, nærmest fra dag til dag. Flere fortæller, at det nogle gange kan føles som et skridt frem og to tilbage. Det kan hænge sammen med svigt, som netop beskrevet ovenfor, men også andre omstændigheder. I tilfælde med partnervold, vil der ofte opstå situationer, hvor der er tilbagefald, fx hvis partneren får tilkendt samvær, kontakter den udsatte eller lignende. Dette svækker håbet for at komme ud af udsatheden. Omvendt kan der ske noget der styrker håbet, fx en afgørelse om fuld forældremyndighed til den udsatte. Også for de andre målgrupper er situationen ofte sårbar, og små ting kan gøre, at de får det dårligere.

*”Det var meget fra dag til dag. Hvis jeg havde været sammen med nogen en dag, så havde jeg det fint, men var jeg kun sammen med min familie, så var jeg ensom og havde ikke håb.”*

Tidligere ensom

På tværs af målgrupper omtales håbets modsætning som ”frygt” eller at de er ”bange”. For udsatte for partnervold er det ofte en helt konkret frygt for at blive opsøgt og angrebet, hvilket måske også kan gælde for nogle mobningsudsatte. For alle målgrupper skal frygt også forstås som frygten for selv at få det dårligere – for ikke at kunne håndtere livet og sig selv, og for ikke at være en del af et fællesskab. Frygten er der for alle interviewpersoner i et eller andet omfang, side om side med håbet, men omvendt proportionalt. Dvs. jo mere håb, jo mindre frygt og omvendt. Målgrupperne er meget bevidste om, at deres situation let kan blive forværret, og der er også mange eksempler på at det sker. På den måde er håbet ekstremt skrøbeligt.

## 8. Indsatser til fremme af håb

Dette kapitel gennemgår de forskellige mulige indsatser på tværs af målgrupperne og giver nogle bud på, hvordan Mary Fonden og andre kan handle på denne viden.

Kapitlet er diskuterende, selv om det indeholder anbefalinger. Metoderne er således ikke afprøvede eller på anden måde baserede på solid viden om indsatser, men alene baseret på viden fra denne undersøgelse om, hvad der har haft betydning for håbet for de interviewede personer i målgrupperne. Formålet er at forsøge at omsætte denne viden til nogle indsatser eller tiltag som muligvis kan styrke håbet for andre udsatte for mobning, ensomhed eller partnervold.

### 8.1 Rollemodeller og peergrupper

Historier om rollemodeller bruges til at vise udsatte, at man kan komme igennem sin udsathed og dermed skabe håb. En af måderne er historier i medierne.

Det viser sig, at interviewpersonerne langt hen ad vejen ikke har lagt mærke til denne slags historier i medierne. Flere giver udtryk for, at emnet har for lidt fokus, og at der derfor ikke har været noget i medierne, men det kan hænge sammen med, at de ikke har bidt mærke i historierne. For voldsudsatte (og måske også de andre målgrupper) kan der være en uvilje mod at identificere sig som udsat for vold, hvilket kan føre til, at man mere eller mindre bevidst ignorerer artikler om den slags.

Alle målgrupper giver yderligere udtryk for, at den slags historier typisk er ”for langt væk” til at give håb. Typisk er rollemodeller i medierne kommet godt igennem deres udsathed. Det føles derfor ofte ikke realistisk at håbe på at nå så langt, mens man er udsat, og derfor er den slags artikler ikke relevante i forhold til at skabe håb. Det er således nemmere at håbe på, at man kommer lidt videre, som beskrevet i ”det nære håb” (afsnit 7.2). Samtidig kender man ikke personerne i historierne, hvilket også gør, at de føles længere væk og dermed i mindre grad skaber identifikation. Historier om rollemodeller er dermed formentlig ikke den bedste måde at skabe håb for målgrupperne.

De kan dog alligevel spille en rolle. For det første er de med til at skabe fokus på problematikken, hvilket indirekte kan påvirke håbet, som beskrevet i afsnittet om fokus (afsnit 8.3). For det andet, så kan de i nogle tilfælde godt virke – også for målgruppen. Der er særligt en pige, som fortæller, at hun har læst meget om mobning, hvilket har givet hende håb om selv at komme videre.

*”Jeg kan bedre lide at læse end at tale. Jeg har læst nogle artikler, men jeg også rigtig mange bøger, der har handlet om mobning. Det her med at læse om nogle, der har været i det samme som en selv, men som man så læser om, er kommet ud. Så får man lidt håb om, at man også kommer videre. Måske kan man også se, hvordan de er kommet ud af det, og så bruge det som nogle værktøjer selv.”*

Udsat for mobning

Anbefalinger i forhold til historier om rollemodeller:

- Vær opmærksom på, at rollemodelshistorier primært virker til at skabe et bredt samfundsfokus, som indirekte kan skabe håb for de udsatte målgrupper.
- For at aktivere det nære håb, kan rollemodelshistorier måske vinkles, så rollemodellerne ikke er helt igennem deres udsathed, eller så man lægger fokus på processen og det svære og i mindre grad på ”solstrålehistorien”

*”Bare at se nogen, der er lidt længere end en selv i situationen, som jeg er i nu, hvordan de har det nu, eller hvordan de har haft det. De har taget den her udvikling, og så kan jeg også. Men jeg føler ikke, det har været sådan med offentlige personer – det har skullet være mere håndgribeligt og tættere på.”*

Tidligere ensom

En anden type rollemodel kan være en, som den udsatte møder og taler med. Nogle af interviewpersonerne fortæller om, hvordan nogle af deres nærmeste har været rollemodeller for dem, fx en søster, som selv blev mobbet, og nu har det godt, eller en mor, som har vist hvordan man sætter grænser. Rollemodeller kan også hænge tæt sammen med peergrupper, hvor det giver håb, at der er nogle i gruppen, der er nået lidt længere end en selv.

Peergrupper er en af de indsatser, som på tværs af målgrupperne nævnes oftest, som noget der kan give håb. Nogle har prøvet at være i sådan en gruppe, mens andre blot forestiller sig, at det var noget, der kunne have givet håb.

For voldudsatte kan en peergruppe være de andre, som en voldsudsat møder på krisecenter eller i et ambulansetilbud. For ensomme kan det være andre unge, som man møder i målrettede tilbud som Ventilen, mens det for mobbede kan være grupper i skolen, som lærerne laver for at sikre at børn uden for fællesskabet, får et fællesskab. Der er ikke nogen af de interviewede børn, der har været i sådan en gruppe, men det nævnes som en god ide, både i interviews og (særligt) i de to børneworkshops.

For mobbede og ensomme børn og unge kan peergruppen give et fællesskab, som man har manglet, og dermed et meget konkret håb om, at situationen kan blive bedre.

For alle målgrupper kommer håbet i peergruppen gennem spejling. Man møder andre, der står i samme situation og kan pludselig se, at man ikke er alene. Dét får en til at føle sig mindre speciel. Det kan fjerne følelsen af, at det er en selv den er gal med – en følelse som er typisk på tværs af de tre målgrupper. Det giver håb om, at man kan komme ud af situationen. Særligt for voldsudsatte hænger denne oplevelse også tæt sammen med, at man får viden om vold og voldsdynamikker. I peergruppen kan de se, at denne viden passer, idet de andres historier minder påfaldende meget om deres egen.

*”Det er håbløst, når man står alene i det. Selvom det er nogle forfærdelige historier, de andre fortæller, så giver det håb, at man ikke er alene.”*

Tidligere udsat for partnervold

Det kan styrke håbet, hvis gruppen er lidt forskellige steder i udsathed. Dem, der er nået længst kan bruges som rollemodeller, og derved give de andre håb, fordi de har vist vejen mod en bedre situation.

Rollemodellerne kan også spejle sig i ”de nye” og se, at de selv er kommet rigtig langt. Dermed understøtter peergruppen fokus på egen fremgang, som er en vigtig håbsgiver.

Til sidst kan det nævnes, at peergrupperne kan give håb på tværs af målgrupperne, når gruppens medlemmer konkret støtter hinanden i situationen og kan give gode råd.

Anbefalinger i forhold til peergrupper:

- Igangsæt gerne peergrupper i alle målgrupper. For mobbede børn bør man dog være opmærksom på evt. stigmatisering.
- Det er en fordel, hvis gruppens medlemmer er forskellige steder i deres proces, så de kan inspirere hinanden på tværs.
- Underbyg gerne gruppen med viden om området, særligt ift. voldsudsatte.

## 8.2 Fokus på fremgang

For alle målgrupperne bliver dét at kunne se en progression eller fremgang nævnt som noget, der kan give håb. Særligt for ensomme og udsatte for partnervold er det en af de vigtigste ting, der nævner, som kan gøre en forskel.

*”Der var en aften, hvor vi så noget, der var helt vildt sjovt, og vi grinede bare helt vildt og kunne slet ikke stoppe. Og der kan jeg huske, at jeg tænkte, at det hele nok skulle gå.”*

Tidligere udsat for partnervold

At mærke fremgang kan være de helt små ting, som at opdage at man pludselig griner, at man er i stand til at indgå i en samtale eller at man har fået en ven eller bliver accepteret i en nye skole. Nogle gange sker erkendelsen ved, at man kigger tilbage, fx på de sociale medier, og kan mærke, at man har rykket sig, og andre gange kommer erkendelsen i en bestemt situation, hvor det går op for en, at noget er forandret til det bedre.

En ting er erkendelsen af fremgang, men den kræver også, at der er sket en reel fremgang. Det betyder, at for at skabe håb denne vej, skal der også ske en reel fremgang. Det er helt konkret, at mobningen stopper (eller bliver mindre), at man er med i et godt og trygt fællesskab, eller at man ikke længere udsættes for partnervold. Det kan også være fremgang i forhold til den udsattes egen personlige udvikling, fx at man er blevet bedre til at sætte grænser, er blevet bedre til at indgå i sociale sammenhænge eller at man har genvundet troen på sig selv. Derved kan alle indsats, der har fokus på at forbedre de udsattes livssituation, også give håb.

Omsat til en egentlig indsats handler det om, at praktikere kan hjælpe med at synliggøre den fremgang, der sker. Hvis der er lavet løbende målinger, kan man bruge dem til at kigge tilbage på tidligere svar og italesætte udviklingen fra dengang til nu. Fra andre undersøgelser ved vi, at både børn og voksne godt kan lide, at se deres udvikling illustreret

*”Det handler om at komme lidt op i helikopterperspektiv og så snakke om, hvilket udgangspunkt der var. Hvor det startede, og hvad der er sket og har udviklet sig. (...) Det er jo ikke fordi, vi skal bagatellisere situationen eller udfordringerne, men vi kan skabe et håb om, at arbejdet, der er gjort indtil videre, ikke er forgæves.”*

Praktiker, partnervold



grafisk, fordi det minder dem om, at de har rykket sig<sup>4</sup>. Det kan også ske mere kvalitativt, at man taler om de små skridt, som de har taget og måske husker tilbage på, hvordan det var tidligere for at synliggøre, at der er man ikke længere. Når man ser, at man allerede har bevæget sig et stykke, giver det håb om, at man kan bevæge sig længere ad den vej. Disse tiltag kræver dog, at den udsatte allerede er i en form for indsats.

Fokus på fremgang hænger også sammen med peergrupperne (afsnit 8.1) på den måde, at man kan se andres fremgang og bruge det til at spejle sig selv i, hvilket giver håb.

Anbefalinger i forhold til fokus på fremgang:

- Alle indsatser, der har fokus på at forbedre de udsattes livssituation, kan også give håb.
- Lav gerne løbende målinger, der viser hvordan det går den udsatte og brug dem til at synliggøre udviklingen.
- Tal om den udsattes udgangspunkt og de små eller store skridt, personen har taget.
- Materialer, kampagner mv. målrettet udsatte eller pårørende kan lægge op til at fokusere på evt. fremgang.

### 8.3 Fokus og hjælp

Fokus i samfundet er ikke noget, de udsatte i særlig høj grad peger på som noget, der kunne påvirke deres håb. For den enkelte, der fx bliver mobbet, gør det ikke nogen forskel, om der er en kampagne. Det stopper ikke mobningen. På den anden side synes mange af interviewpersonerne, at området bør have mere fokus, fordi det er et stort problem i samfundet.

Der er to indirekte måder som fokus i form af kampagner el.lign. kan påvirke de udsattes håb. Det første er gennem en øget forståelse i samfundet, herunder blandt pårørende og fagprofessionelle, som gennem kendskab til problematikken nemmere kan forstå de udsatte og give dem håb. Det andet er, at politisk fokus også skaber bedre muligheder for hjælpeindsatser, som er rigtig vigtigt for de udsattes håb.

*”Mine venner og veninder kunne jo ikke have gjort det anderledes. Problemet var jo, at de kunne slet ikke forstå mig.”*

Tidligere udsat for partnervold

At få hjælp, uanset hvilken type, er en af de to vigtigste indsatser til at fremme håbet for udsatte for mobning og ensomhed. For voldsudsatte har det også en kæmpe betydning, at der fx er adgang til krisecentre, men hjælpen giver ikke så meget håb i sig selv, da det at komme på krisecenter også er forbundet med tab af håb om et normalt familieliv. For børn og unge har det en helt afgørende betydning for håbet, at der er hjælp at få, når man har brug for det. Det er særligt vigtigt, når man rækker ud, men en uventet hånd kan også give enormt meget håb. En tidligere ensom fortæller fx om, at hendes ven havde købt ind for hende, lige da hun havde det allersværest, og at det betød rigtig meget. På samme måde nævner flere udsatte for partnervold, at deres barn har fået en rygsæk fra Mary Fonden på krisecentret, og at den hjælp har gjort stort indtryk.

<sup>4</sup> Fx. i forbindelse med indsatsen ”Sig det til nogen” for voldsramte kvinder eller FIT-målinger for anbragte børn i Hvidovre Kommune

*”Det med at vide, at man har en person tæt på, der støtter én, det giver et lys ude i horisonten, det gør, at der er et håb.”*

Tidligere ensom

Hjælp kan både komme fra de nære relationer og fra fagprofessionelle. Ofte nævnes et familiemedlem eller en god ven, som enten har hjulpet med små ting som det med indkøbet eller bare at blive og lytte. Der er også mange af de nære relationer, som har spillet en vigtig rolle i forhold til at få den udsatte til at opsøge fagprofessionel eller frivillig hjælp.

At kunne få organiseret hjælp, fx af en lærer, en psykolog eller en frivillig indsats, betyder, at man ikke står alene med sit problem, men kan regne med, at nogle andre tager lidt over. Det giver håb, fordi det er lettere at tro på, at man kan komme igennem situationen, når man ikke står alene, og de fleste stoler på, at en fagprofessionel har nogle værktøjer

til at hjælpe. Særligt børn vil stole meget på de voksne så længe, at de voksne ikke har vist grund til andet. Vi har talt med mange, der har oplevet, at de ikke fik hjælp og dermed mistede håb, og mange (ofte de samme), som har oplevet at få hjælp fra anden side, når de havde brug for det.

Anbefalinger i forhold til fokus og hjælp:

- Hjælpen skal være tilgængelig, når de udsatte rækker ud. Det giver håb i sig selv, at man kan få hjælpen, men samtidig mister man håb, hvis hjælpen ikke er der. Derfor giver alle hjælpeindsatser håb.
- Fagprofessionelle skal anerkende de udsatte, samt have redskaber til at forstå situationen og handle på det.
- Fokus skaber indirekte håb, da det skaber forståelse og hjælp fra pårørende, fagprofessionelle og samfundet mere generelt.
- En kampagne kan evt. have fokus på at selv små hjælpende handlinger fra et medlem kan have stor betydning for målgrupperne.

## 8.4 Værktøjer og viden

Værktøjer og viden er noget af det, som giver de udsatte noget, som de selv kan handle med. Da håb hænger tæt sammen med agens, er tiltag der kan styrke handlingsmulighederne vigtige for håbet.

Når målgrupperne ikke har håb, så hænger det sammen med, at de ikke føler, at de kan gøre noget. Samtidig føler de, at en stor del af problemet er hos dem selv, og at det derfor er nødvendigt, at de gør noget for at situationen kan ændres. Det gælder på tværs af målgrupperne. De føler sig forkerte og har en grundlæggende følelse af, at de bør ændre sig.

For voldsudsatte er viden om dynamikkerne i partnervold en vigtig kilde til håb. De fleste kan forstå situationen meget bedre, når de får noget viden. Deraf føler de sig mindre ”forkerte”, og det giver håb om, at det kan blive bedre, da situationen slet ikke er så speciel, som de gik og troede. Her får de altså håb ved i mindre grad at føle, at de selv er problemet. Den samme erkendelse kan man muligvis overføre til udsatte for mobning. Her kan man forestille sig, at viden om mobningens dynamikker, kan fjerne noget ansvar, skyld og skam fra den enkelte, og at viden om barnets rettigheder kan give håb for, at man kan få hjælp, hvis man rækker ud. Det er dog ikke noget, der har fyldt i interviewene, måske fordi børnene ikke er så reflekterede, at de kan tage viden ind på den måde.

Alle målgrupper kan bruge værktøjer til at gøre noget for at bedre situationen, og der er eksempler på mange former for værktøjer, som har givet håb. For ensomme og til dels børn udsat for mobning er det fx værktøjer til personlig udvikling, som konkret kan gøre dem bedre til at håndtere sociale relationer eller undgå at reagere voldsomt ved mobning. Tilsvarende kan udsatte for partnervold fx få gavn af værktøjer til grænsesætning. Da de forskellige former for udsathed giver alvorlige ar på sjælen, er det også relevant for håbet om at komme godt videre at få værktøjer til at håndtere angst, opbygge selvværd mv.

*”I hvert fald viden – det er vigtigt i forhold til at skabe håb! Man føler, at det er en selv, der er problemet. Ens liv er ødelagt, fordi man føler, at man var en fiasko i forholdet. Når man så hører, at der er nogle teorier bag, så finder man ud af, at det ikke er en selv, der er noget galt med.”*

Tidligere udsat for partnervold

Anbefalinger i forhold til værktøjer og viden:

- Udsatte for især partnervold får håb af viden om partnervold.
- Både værktøjer til håndtering af konkrete situationer og til at håndtere eftervirkningerne kan give en følelse af agens og dermed håb.

## 8.5 Andre indsatser

De følgende to afsnit dækker indsatser, som ikke var en del af interviewguiden – altså de tiltag, som interviewpersonerne blev bedt om at tage eksplicit stilling til – men er frembragt af den del af interviewet, der har handlet om, hvilke mekanismer, der har haft betydning for håbet.

### 8.5.1 Opkvalificering af fagprofessionelle

Der er god grund til at have fokus på de fagprofessionelles rolle i forhold til at skabe håb for målgrupperne. De praktikere, vi har snakket med, arbejdede mere eller mindre bevidst med at styrke håb, fx ved at have fokus på, hvor den udsatte person gerne vil hen og hvordan man når derhen. Det er altså ikke fremmed for praktikere at arbejde for at styrke håb, selv om det sjældent er sådan det begrebsliggøres.

Mange af de tidligere indsatser peger på de fagprofessionelle, så nedenstående kan ses som en opsummering af, hvad man skal have fokus på i en opkvalificering af fagprofessionelle, som er rettet mod at skabe håb for målgrupperne.

- De fagprofessionelle bør forstå dynamikkerne (i mobning, ensomhed og partnervold), for at kunne genkende og anerkende situationerne.
- Da fagprofessionelles hjælp er enormt vigtigt for de udsatte målgrupper, skal de fagprofessionelle vide, hvordan de kan handle i forskellige situationer.
- Det er betydningsfuldt, at den fagprofessionelle ikke mister håbet for den udsatte, men tværtimod viser, at de tror på, at den udsatte er på rette vej og kan komme igennem. Håbet kan smitte af.
- De fagprofessionelle kan fx arbejde med:

- Det nære håb, dvs. håbet om små forbedringer, som nemmere kan virke troværdige end den store forandring.
- Peergrupper
- Fokus på fremgang
- Viden og værktøjer til at håndtere forskellige situationer

### 8.5.2 Arbejde med håbet ifm. skift

Som undersøgelsen viser, skabes der meget håb i forbindelse med skift. Spørgsmålet er, om man kan understøtte dette håb gennem indsatser.

Skoleskift skal naturligvis ikke være en løsning på udfordringer med mobning eller ensomhed, men en sidste udvej. Men når man kigger isoleret på håb, er skift, herunder skoleskift, en af de mest effektive metoder.

En metode kan være at fokusere på ”det nye”, der naturligt kommer – også selv om det måske ikke er lige om hjørnet. Undersøgelsen viser nemlig, at det ikke kun er selve skiftet, men også tanken om skiftet, der har betydning for håbet. For kvinder, der er på krisecenter, kan det handle om at visualisere den dag man flytter ud af krisecentret. Det er nok ikke noget man kan gøre i starten, jf. det nære håb, men når man er lidt længere i forløbet. For børn, som bliver mobbet eller unge, der er ensomme, kan det være at visualisere, hvordan det vil blive, når de rykker videre til en ungdomsuddannelse eller ny og anden form for uddannelse. På denne måde kan tanken om skiftet, og det håb, som det skaber, strækkes over længere tid, og give energi til at fortsætte.

## 9. Metode

Data til udarbejdelse af denne rapport er indhentet via dybdegående kvalitative interviews. Indledningsvist interviewede vi eksperter fra Mary Fondens ekspertpanel samt praktikere, der til dagligt arbejder med personer, der er udsat for vold i hjemmet, ensomhed og/eller mobning. Det gjorde vi for at få et større indblik i forståelsen og oplevelsen af håb for målgrupperne, samt hvordan man skaber håb for de relevante målgrupper.

Herudover har vi gennemført interviews med personer fra de tre målgrupper, som på tidspunktet for interviewet var nuværende udsat for mobning/ensomhed/partnervold samt med personer, som tidligere har været udsat for partnervold/mobning/ensomhed/partnervold. Herudover har vi gennemført to workshops i folkeskolens indskoling. Her var fokus hovedsageligt på håb i forhold til situationer med mobning eller i forhold til dét at føle sig udenfor.

### 9.1 Interviews med eksperter og praktikere

Vi har i alt gennemført tre interviews med eksperter, én fra hver af de tre målgrupper, og seks interviews med praktikere, to fra hver af de tre målgrupper. Af figur 5 nedenfor fremgår det, hvilke eksperter og praktikere, der er blevet interviewet.

**Figur 5: Ekspert- og praktikerinterviews**

Målgruppe	Interviewperson
<b>Ensomhed – Unge og voksne</b>	Ekspert: Julie Christiansen. Ph.d.-studerende, DEFACTUM
	Praktiker: Marie Nyegaard. Leder af HUSRUM Danmark
	Praktiker: Rillo Snerup Rud. Direktør i Ventilen
<b>Voldsudsatte – Voksne</b>	Ekspert: Mai Heide Ottosen. Seniorforsker i VIVE
	Praktiker: Pia Sommer. Socialrådgiver, Sig det til nogen
	Praktikere: Kate Munnoch Rossing & Rie Bornfeld. Psykologer, Dialog mod vold.
<b>Mobning og trivsel – Børn og unge</b>	Ekspert: Søren Østergaard. Forsker og centerchef, CUR
	Praktiker: Ida Hilario Jønsson. Børnefaglig konsulent, Børns Vilkår
	Praktiker: Dorte Jensen. AKT-lærer på folkeskole i Ishøj

Både eksperter og praktikere blev rekrutteret til interviewene via Mary Fondens og Oxford Researchs eksisterende netværk og kontaktnet. Alle interviews blev gennemført via telefon eller Microsoft Teams. Den viden, der blev indsamlet fra interviewene, er blevet brugt til at skabe fundamentet for undersøgelsen, og har særligt været med til at danne udgangspunkt for udviklingen af temaer til interviewene med udsatte og tidligere udsatte.

## 9.2 Interviews med udsatte og tidligere udsatte fra målgrupperne

Størstedelen af undersøgelsens data kommer fra semistrukturerede interviews med personer i målgrupperne, dvs. personer, der er udsat for vold, ensomhed og/eller mobning, eller har været det indenfor de seneste fem år.

### 9.2.1 Rekruttering

Alle interviews med udsatte og tidligere udsatte fra målgrupperne er blevet gennemført personligt hos Oxford Research. Vi har i alt foretaget 19 interviews på tværs af de tre målgrupper.

Rekruttering er foregået gennem Userneeds, som bl.a. laver online spørgeskemaundersøgelser, rekrutterer deltagere til fokusgrupper, dybdeinterviews eller usability tests.

Rekrutteringen igennem Userneeds er foregået i tre trin, hvilke kan ses i figur 6.

Trin 1) Userneeds har samlet relevante kandidater i målgruppen gennem deres brede brugerpaneler. De er blevet identificeret gennem samplingsspørgsmål for hver målgruppe. I forhold til mobning og trivsel samples der efter forældre til børn og unge i målgruppen, som vil lade deres børn deltage.

Trin 2) Userneeds har taget en indledende dialog med de relevante kandidater. I denne dialog har de også fortalt kandidaterne om undersøgelsen og dens formål. Userneeds har erfaring med at sikre, at deltagerne har forståelse for, hvad de deltager i, og at de føler sig trygge forud for deltagelse. Herefter har Userneeds booket et interview med kandidaterne og givet Oxford Research besked herom.

Trin 3) Oxford Research har stået for at gennemføre interviews med interviewpersonerne. Userneeds har ikke deltaget på interview, og de har ikke adgang til data fra interviewene.

Alle deltagerne har ligeledes modtaget et honorar på 500 kr. for at deltage i interviewet. Beløbet er standardhonorar hos Userneeds ved deltagelse i 1 times interview om sårbare emner.

### 9.2.2 Gennemførelse af interview

Som nævnt ovenfor har vi gennemført 19 interviews med personer fra de tre målgrupper. Herudover har vi gennemført to workshops med skoleklasser i indskolingen om håb generelt. Interviewene har fordelt sig som angivet i figur 7 på næste side:

**Figur 6: Rekruttering**



**Figur 7: Interviews med målgrupperne**

Målgruppe	Antal
Ensomhed – Unge og voksne	2 udsatte
	5 tidligere udsatte
Voldsudsatte – Voksne	2 udsatte
	5 tidligere udsatte
Mobning og trivsel – Børn og unge	2 udsatte
	3 tidligere udsatte
	2 workshops med skoleklasser

Interviews med målgrupperne er foregået som semistrukturerede interviews. Denne tilgang har sikret, at de forskellige interviews har berørt de ønskede tematikker, men samtidig har den enkelte interviewperson også haft frihed til og tid til at fortælle om de særlige forhold, der har betydning for vedkommendes oplevelser af håb i forhold til netop sin personlige situation.

Vi har prioriteret at udføre interviewene fysisk for at skabe en tryk og nærværende ramme for interviewene. Derudover kan der i samtaler om håb være mimik, som er relevant at få med for at forstå, hvad en given indsats, en person eller situation betød for følelsen af håb. Denne type information går man glip af i et telefoninterview og den kan være svært at fange i en fokusgruppe. Ved de fleste interviews har der været tre personer til stede – interviewpersonen og en interviewer samt en referent fra Oxford Research. Ved de interviews, hvor der ikke var en referent til stede, er interviewet blevet optaget efter samtykke fra interviewpersonen.

Interviewene er gennemført efter interviewguide, hvor interviewpersonerne bl.a. har svaret på, hvad de tænker håb er, hvad håb har betydet/betyder for deres situation, og om de tænker, ”at håbe” på noget er anderledes end ”at tro” på noget. Herudover har interviewpersonerne flere gange i løbet af interviewet placeret sig selv og deres udvikling på håbsskalaen, som ses nedenfor:

INTET HÅB

FYLDT MED HÅB



Interviewpersonerne markerede, hvor de i interviewøjeblikket befandt sig på linjen, hvor på linjen de var, da de havde mindst håb, og flere kunne også fortælle om situationer, som havde givet dem mere eller mindre håb, og hvor de i så fald cirka befandt sig. Ud fra disse fortællinger har vi kunne skabe den typiske udvikling i håb for de tre målgrupper, hvilke tidligere er blevet præsenteret i afsnit 4-6.

Herudover snakkede vi også med interviewpersonerne om, hvad der kan fremme håbet, og om hvad der særligt havde gjort eller kunne have gjort en forskel for dem i forhold til at få mere håb. Denne snak faciliterede vi igennem otte kort, hvorpå der var skrevet en indsats/faktor, der havde eller potentielt kunne have givet håb. Vi bad i den forbindelse interviewpersonerne om at vælge op til tre kort, der havde eller kunne have størst betydning. På kortene stod *værktøjer, peergruppe, viden, tale med en rollemodel, læse om en rollemodel, opleve udvikling, fokus på ens ”sag” og hjælp*. Efter at



interviewpersonerne havde valgt deres kort, skulle de begrunde deres valg og forklare mere om i hvilken situation, det har hjulpet eller kunne have hjulpet dem til at få mere håb, og hvordan det skete eller kunne ske.

### 9.2.3 Gennemførelse af workshops med skoleklasser

Mary Fondens indsatsområde Mobning og trivsel har primært forebyggende karakter, og en stor del af aktiviteterne er rettet mod børn i dagtilbud og indskoling. Det betyder dels, at størstedelen af børnene er meget unge, dels at der (heldigvis) er relativt få, som har været udsat for mobning. Vi valgte derfor, at vi gerne ville supplere de semistrukturerede enkeltinterviews med hhv. udsatte og tidligere udsatte for mobning med indsamling af data blandt børn om håb og mobning på et mere generelt plan.

De to workshops blev afholdt i en 2. klasse. Eleverne blev delt op i to lige store hold, og vi afholdte ca. 40 minutters workshop med hvert hold. Til workshoppen havde vi opdigtet to historier, som eleverne i mindre grupper af 6-8 børn, skulle forholde sig til ud fra to spørgsmål; 1) hvad tror eleverne, at ham/hende, der udsættes for mobning, håber på og 2) hvad tror eleverne, reelt vil være det bedste, der kan ske for personen, der udsættes for mobning.

#### Historien om Karl:

Karl går i 2. klasse. Han oplever, at nogle af de andre i klassen driller ham. De kalder ham fx. "Karlo", selv om han har sagt, at han ikke kan lide det. De siger også at hans penalhus er grimt. Nogle gange gemmer de det for ham og står bare og griner. Det gør ham lidt ked af det. Det er ikke hele klassen, men de andre siger ikke rigtig noget til det.

#### Historien om Liva:

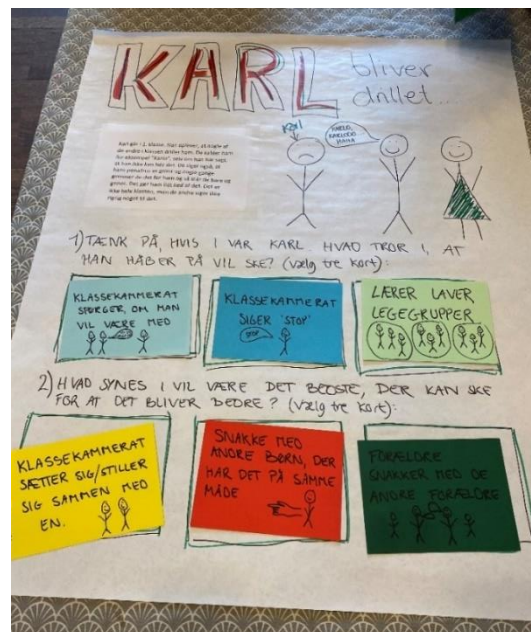
Liva går i 2. klasse. Hun synes tit, at hun ikke har nogen at lege med. Derfor er hun lidt ked af det. Nogle gange spørger hun nogle af de andre om hun må være med, men sidste gang sagde de nej, så nu tør hun ikke rigtig spørge igen. Der er aldrig nogen der spørger hende om hun vil være med til at lege. Så hun føler sig tit lidt alene.

I forlængelse af de to historier havde vi forberedt 11 kort med idéer til, hvad hhv. Karl og Liva kunne håbe på kunne ske i deres situation, samt hvad eleverne selv tænkte, var bedst at håbe på. De 11 kort med 'håbssituationer' var følgende:

- Klassekammerat siger stop
- Klassekammerat spørger, om man vil være med
- Klassekammerat sætter sig/stiller sig sammen med én
- Lærer siger stop
- Lærer laver legegrupper
- Lærer snakker om det i klassens tid
- Nyt penalhus
- Ny skole

- Snakke med andre børn der har det på samme måde
- Forældre snakker med de andre forældre
- Forældre snakker med læreren

På workshoppen skulle eleverne i de mindre grupper først fokusere på Karls historie. De læste historien op i fællesskab. Dernæst skulle de snakke om, hvad de troede, at de selv ville håbe på, hvis det var dem, der var udsat for det samme som Karl. De skulle i den forbindelse udvælge tre kort, som de prioriterede imellem og lagde ud på en planche. Derefter skulle de snakke om, udvælge tre kort og prioritere imellem dem i forhold til, hvad børnene tænkte ville være det bedste, der kunne ske for Karl (se billede til højre fra workshop). Efter at hver gruppe havde arbejdet ud fra Karls historie skulle de fortsætte på samme måde med historien op Liva.



Efter at grupperne havde været igennem begge historier blev der i plenum samlet op på deres valg og overvejelser. Med workshoppen fik vi indblik i elevernes drøftelser af de forskellige håbssituationer samt deres forståelse af materielle løsninger som fx et nyt penalthus over for en løsning, som forældre, lærere eller andre børn tilbød.

# OXFORD RESEARCH

## **Denmark**

Oxford Research A/S  
Vesterbrogade 149  
1620 København V.  
[office@oxfordresearch.dk](mailto:office@oxfordresearch.dk)

## **Norway**

Oxford Research AS  
Østre Strandgate 1  
4610 Kristiansand  
[post@oxford.no](mailto:post@oxford.no)

## **Sweden**

Oxford Research AB  
Norrlandsgatan 11  
111 43 Stockholm  
[office@oxfordresearch.se](mailto:office@oxfordresearch.se)

## **Finland**

Oxford Research Oy  
Fredrikinkatu 61a, 6krs.  
00100 Helsinki  
[office@oxfordresearch.fi](mailto:office@oxfordresearch.fi)

## **Baltics/Riga**

Oxford Research Baltics  
SIA Kr.Valdemara 23-37,  
k.2  
LV-1010, Riga  
[info@oxfordresearch.lv](mailto:info@oxfordresearch.lv)

## **Belgium/Brussels**

Oxford Research c/o  
ENSR 5. Rue  
Archimède  
Box 4, 1000 Brussels  
[office@oxfordresearch.eu](mailto:office@oxfordresearch.eu)