

Ett reflektionsmaterial



*“Jag är många, jag är flera, jag är alla”*

# BARRIKAD

# Barrikad

*”Jag är många, jag är flera, jag är alla”*

I Barrikad möter vi tre kvinnor som har erfarenhet av att själva bruka våld och utsättas för våld och övergrepp. Dom går alla till en terapeut som hjälper dem att formulera sina trauman. Vi följer deras historier som är baserade på verkliga livsöden från flertal unga kvinnor i Umeå. Dom tre representerar många, flera, alla.

Dom... vi säger gärna så, för det gör det lättare på något vis. Det gäller inte mig, det handlar om andra, men i Barrikad slutar pronomenet “jag” att spela roll och istället ersätts det med “vi”. För det handlar om oss, om vårt samhälle, om vår stad och vår samtid. Det är vår historia. När vi känner till den kan vi som kollektiv skriva en ny framtid. Så vi lägger ett rep längst golvet. Det är vår tidslinje. Ena änden är början. Då vi föds. Nu bygger vi vårt liv. Från början till nu. Stenar läggs längst repet för en jobbig händelse som lämnat spår. Blommor för fina minnen, då allt kändes bra. Ljus då någon dött. Pinnar då vi skadat andra. Nu börjar vår berättelse...

Barrikad är ett samarbete mellan Skuggteatern och flera andra: Resurscentrum för traumastöd vid Värsta diakonigård, Umeå teaterförening, Umeå kommun, Studiefremjandet, Kulturrådet, Region Västerbotten.

Författare: Linda Arnell vid Umeå universitet och Susanne Axelsson vid Resurscentrum för traumastöd.

Fotograf: Lisalove Bäckman

Formgivning: Nelly Axelsson

# Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b>	7
<b>Våldets former</b>	9
<b>Våldets konsekvenser</b>	12
<b>Vad kan jag göra själv?</b>	17
<b>Hur kan jag hjälpa?</b>	19
<b>Efterföljande samtal</b>	20
Diskussionsteman	22
<b>För skolor</b>	25
<b>Vart går det att vända sig?</b>	27



# Introduktion

## *Beskrivning av pjäsen*

I Barrikad gestaltar Skuggteatern omarbetade livsberättelser från unga kvinnor i Umeå som har historia av att själva bruka våld, utsättas för våld och övergrepp.

Dessa kvinnor har alla erfarenhet av att gå till en terapeut som hjälper dem att formulera sina trauman. Vi följer deras historier som är baserade på verkliga livsöden. De tre unga kvinnorna representerar många, flera, alla.

*Narrativen är insamlade av Resurscentrum för traumastöd vid Vårsta diakoni via en terapiform som kallas Narrativ Exposure Therapy, NET.*

## *Beskrivning av NET*

NET är en samtalsmetod för personer som lider av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) efter trauman. Den bygger på tron att vi genom att berätta vår berättelse gradvis kan minska rädsla, ångest och andra symtom på PTSD och främja återhämtning.

Det är en metod som är en slags psykoterapeutisk första hjälpen, ett första steg i att börja läka. NET kan vara användbart för att behandla PTSD, upprepade trauman eller långvarig traumatisk exponering. Den kan även vara användbar för de som varit med om andra sorters svåra livssituationer. En viktig del av läkandet är att historierna sedan återförs till samhället så vi tillsammans som kollektiv kan skriva en ny framtid.

## Våldets former

Personer som använder och utsätts för våld finns mitt ibland oss, i alla miljöer och i alla situationer. Våld kan ta sig olika former, och kan sägas ha olika allvarlighetsgrader. Det kan ske vid enstaka såväl som upprepade tillfällen. De som utövar våld, finns också i alla åldrar, har olika socio-ekonomiska förutsättningar och olika bakgrunder. När det gäller våldets former, så finns det olika definitioner av våld, men vanligt är att luta sig mot Förenta nationernas (FN) definition som inkluderar:

*[a]lla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försummelse, misshandel eller utnyttjande, samt sexuella övergrepp.*

Definitionen inkluderar såväl våld av vuxna som barn, men också det våld som finns i samhället, bland annat i form av rån, kränkningar, väpnade konflikter och krig.

### *Fysiskt våld*

Fysiskt våld är en vanligt förekommande form av våld. Våldet kan utövas med eller utan tillhygge och vara olika grovt. Fysiskt våld kan ge både yttre och inre kroppsliga skador, funktionsnedsättningar och i värsta fall leda till att en person dör. Det kan handla om till exempel; att slå, sparka, nypa, klösa, bita, riva i håret, bränna, förgifta eller att försöka kväva. Detta kan även inkludera tortyr, grym, omänsklig eller förnedrande behandling, liksom fysisk mobbning av vuxna eller andra barn. När vuxna använder fysiskt våld som riktas mot barn benämns det ibland som barnmisshandel.

## *Psykiskt våld*

Psykiskt våld är våld som inte syns och därför kan vara svårt att upptäcka. Det handlar om icke-fysiska former av våld så som förnedring, hot och tillintetgörande. Psykiskt våld kan exempelvis ta sig i uttryck genom att någon förlöjligar, kränker, osynliggör eller förminskar en annan person. Det kan också handla om att trakassera, förfölja, hota, locka eller tvinga någon att göra något mot sin vilja. Men det kan också handla om direkta hot eller så kallat latent våld som fungerar som ett ständigt närvarande hot, om än outtalat. När det gäller barn kan det handla om att en förälder exempelvis förnekar barnet dess känslor eller upplevelser av en händelse, att föräldern utövar makt och kontroll över barnet eller den andra föräldern eller att den favoriserar ett annat syskon.

## *Att bevittna våld*

Man brukar skilja på att bevittna våld mot någon annan och att själv vara utsatt för våld. Forskning har dock visat att även bevittnat våld kan ge mycket allvarliga konsekvenser, och för barn gäller det särskilt om den som utsätts för våldet är en person som står barnet nära. Konsekvenserna av att bevittna våld kan vara lika allvarliga som om barnet blev direkt utsatt för våldet.

Att bevittna våld inkluderar tex att se en familjemedlem bli fysiskt misshandlad eller utsatt för psykiskt våld, men det kan också röra sig om att ett barn hör att våld pågår hemma eller förstår att det har förekommit våld när de exempelvis kommer hem från skolan.

## *Försummelse och omsorgssvikt*

Försummelse, eller med ett annat ord omsorgssvikt, handlar om att barns grundläggande behov inte tillgodoses. Behov som är viktiga för att barnet ska utvecklas optimalt, såväl kroppsligt som psykiskt, kognitivt och socialt. Det är en våldsform som synliggör barns särskilda sårbarhet på ett tydligt sätt i relation till deras ålder.

Med grundläggande behov avses till exempel behov av sömn, näring, goda boendeförhållanden eller tillgång till exempelvis sjukvård. Därtill har barn även emotionella behov av kärlek, respekt, trygghet och att känna sig hörda och sedda. Att överge ett barn är också försummelse. Barns behov varierar dock med barnets ålder och utveckling.

## *Sexuella övergrepp, inklusive grooming*

Sexuella övergrepp är ett samlingsbegrepp för olika sexuella handlingar, situationer och kränkningar och det innefattar alla former av sexuella handlingar som någon utsätts för mot sin vilja. Sexuella övergrepp mot barn kännetecknas särskilt av att någon utnyttjar ett barns beroendeställning. I de allra flesta fall sker detta utan att använda våld.

Sexuella handlingar mot barn under 15 år är ett brott i Sverige, oavsett barnets egen vilja och eventuella inviter. När det gäller 15–18-åringar beaktas dock omständigheterna, till exempel om det finns en beroendeställning mellan tonåringen och den andra personen.

Grooming avser en process där en person försöker vinna ett barns och/eller hans föräldrars förtroende för att kunna utsätta barnet för sexuella övergrepp. Att försöka få kontakt med ett barn i sexuellt syfte är alltså ett brott i Sverige.

## Våldets konsekvenser

Utsatthet för våld har både kort- och långsiktiga konsekvenser för enskilda personer, men också för vänner, familjer och för hela samhället. Våldets konsekvenser kan vara av olika allvarsgrad och det kan röra sig om allt från direkta fysiska skador till olika psykiska och sociala konsekvenser så som ångest, depression, posttraumatisk stress men även skol- och yrkessvårigheter, emotionella eller beteendemässiga svårigheter tex känslösheter. Att tidigt i livet utsättas för våld kan tex påverka hjärnans utveckling, genom exempelvis långvarigt stresspåslag och påverkan på kroppens inflammatoriska system och en del barn lider tidigt av olika smärt-symptom. En del konsekvenser kan dessutom vara livslånga och leda till bland annat problem i kognitiva och sociala färdigheter samt i känslolivet.

## Psykiskt trauma

Psykiskt trauma är en reaktion på en händelse eller upplevelse som hotar en persons fysiska eller psykiska välbefinnande. Det kan uppstå när en person upplever eller bevittnar en överväldigande händelse som innebär en allvarlig fara, skada eller hot mot deras liv eller integritet.

Traumatiska händelser kan vara akuta och engångsföreteelser, som exempelvis en bilolycka, naturkatastrof eller ett överfall. De kan även vara mer långvariga och upprepas över tid, som exempelvis upprepad, eller med andra ord kronisk utsatthet för, misshandel, sexuella övergrepp eller krigsupplevelser.

Psykiskt trauma kan ge upphov till en rad olika fysiska, känslomässiga och kognitiva symtom. Vanliga symtom inkluderar ångest, depression, rädsla, ilska, skam, sömnstörningar, mardrömmar, flashbacks, koncentrationsproblem och kroppsliga besvär som huvudvärk eller magont.

Traumatiska upplevelser kan också påverka en persons självbild, förmåga att skapa och upprätthålla relationer, samt deras förmåga att känna glädje och tillfredsställelse i livet.

Det är viktigt att komma ihåg att människor reagerar olika på trauma och att symtomen kan variera från person till person. Vissa personer kan uppleva mer allvarliga och långvariga symtom och kan diagnostiseras med posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), medan andra kan ha en mer kortvarig reaktion som avtar med tiden.

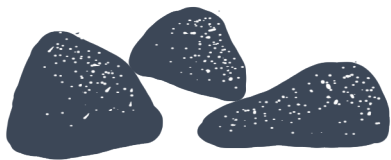
## *Medicinskt Trauma*

Medicinskt trauma, även känt som fysiskt trauma, hänvisar till skador eller fysiska skador som en person kan uppleva till följd av en olycka, skada eller sjukdom. Det innefattar ett brett spektrum av tillstånd och skadeorsaker som kan påverka kroppens olika system, organ och vävnader.

Medicinskt trauma kan vara resultatet av en rad olika händelser, inklusive trafikolyckor, fall, sportrelaterade skador, arbetsplatsolyckor, brandskador, våldsbrott eller sjukdomar som kräver kirurgiskt ingrepp. Det kan också inkludera skador som orsakas av naturliga katastrofer, krig eller terrorattacker.

Skadorna kan vara akuta och engångsföreteelser, såsom benbrott, sår, brännskador eller huvudskador, eller de kan vara mer omfattande och komplexa, såsom ryggmärgsskador, multipla frakturer, inre blödningar eller organsvikt.

Konsekvenserna av medicinskt trauma kan vara fysiskt och psykiskt påfrestande. Fysiska symtom kan inkludera smärta, funktionsnedsättning, förlust av rörlighet eller känsel, kronisk sjukdom eller permanenta skador. Psykiskt trauma kan också uppstå i samband med medicinska trauman, och personen kan uppleva ångest, depression, posttraumatiskt stressyndrom eller andra psykiska utmaningar relaterade till skadan eller sjukdomen.



## *Disassociera*

Att disassociera är ett sätt som människor kan reagera på vid svåra och traumatiska händelser. Det kan kännas som om man inte hör ihop med sina egna tankar, känslor, minnen eller identitet. Detta kan vara en försvarsmekanism som används för att hantera smärtsamma eller traumatiska upplevelser.

## *Frysreaktion*

Frysreaktionen är en naturlig och instinktiv reaktion på hotande eller traumatiska situationer. Frysreaktionen innebär en tillfällig avstängning från kroppen, tankarna och känslorna. Det är ett sätt att skydda sig själv. Under den här reaktionen kan man känna sig paralyserad, oförmögen att röra sig eller att reagera.

## *Suicid*

“Suicid” är en medicinsk term som används för att beskriva handlingen att en individ medvetet dödat sig själv. Förklaringar till suicid kan vara flera. Depression, brist på stöd, missbruk, tabun och brist på vård är några exempel. Det är viktigt att ta alla signaler om suicid på allvar och att söka hjälp.

## *Skam*

Vi känner skam när vi betraktar oss själva i ett negativt ljus, sett genom andras ögon. Skam kan också kopplas till risker att en social relation hotas. Det hör också till våra vardagskänslor, går från känslan av mild förlägenhet till djupaste förnedring. Ofta osynlig på grund av olika tabun. Samtidigt hjälper skam oss också att hitta en riktning i en anpassning till sociala normer/interpersonella relationer.



## Vad kan jag göra själv?

**Utsatthet och trauma är komplexa och känslomässigt utmanande upplevelser. Det finns dock saker du själv kan göra för att hantera och återhämta dig från traumatiska händelser, även om professionell hjälp oftast är viktig. Här är några självhjälpsstrategier som kan vara användbara:**

**Sök socialt stöd:** Dela dina känslor och upplevelser med nära vänner eller familjemedlemmar som du litar på. Att ha stöd från andra människor kan vara mycket hjälpsamt i hanteringen av trauma.

**Uttryck dina känslor:** Det är viktigt att ge uttryck för dina känslor. Det kan vara genom att skriva i en dagbok, måla, sjunga eller använda andra kreativa metoder. Att få ut dina känslor på ett konstruktivt sätt kan hjälpa dig att bearbeta traumat.

**Fysisk hälsa:** Se till att ta hand om din fysiska hälsa genom att äta näringsrik mat, träna regelbundet och försöka få tillräckligt med sömn. En sund kropp kan hjälpa dig att bättre hantera stress.

**Andnings- och avslappningsövningar:** Övningar som djupandning och progressiv muskelavslappning kan hjälpa dig att minska stress och ångest.

**Meditation och mindfulness:** Mindfulness- och meditationsövningar kan hjälpa dig att vara närvarande i nuet och minska oro över det förflutna eller framtiden.

**Säkerhet och rutiner:** Skapa en känsla av säkerhet genom att etablera regelbundna rutiner och strukturer i ditt liv. Detta kan hjälpa dig att känna dig mer grundad och trygg.

**Självomsorg:** Ta hand om dig själv genom att unna dig saker du älskar. Det kan vara en speciell hobby, tid i naturen eller att spendera tid med positiva människor.

**Undvik självskadande beteenden:** Försök att undvika negativa copingstrategier som alkohol- eller drogmisbruk eller andra självskadande beteenden. De kan tillfälligt dämpa smärta, men förlänger vanligtvis lidandet på lång sikt.

**Sätt realistiska mål:** Ta små steg mot din återhämtning och sätt realistiska mål för dig själv. Att ta små framsteg kan vara mycket givande.

**Sök professionell hjälp:** Om du upplever allvarlig traumatisk stress eller om ditt trauma påverkar ditt dagliga liv negativt, överväg att söka professionell hjälp. Terapi och rådgivning kan vara avgörande för att bearbeta trauma och återhämta sig fullständigt.

*Det är viktigt att förstå att alla människor är olika och att det som fungerar för en person kanske inte fungerar för en annan. Det bästa tillvägagångssättet kan variera beroende på individens specifika behov och omständigheter.*

## Hur kan jag hjälpa?

Om du är en vän, familjemedlem, släkting eller en annan person i personens närhet kan du hjälpa till och finnas där.

*Fråga hur jag mår*

*Lyssna öppet, utan att döma och utan att tro att du ska komma med lösningar*

*Bekräfta att du hör genom att nicka, humma och titta på mig*

*Ställ följdfrågor*

*Hjälpa mig att känna hopp, att vi löser det här tillsammans*

*Erbjud dig att ta fram mer information eller ta kontakt med någon om jag behöver det*

*Pusha mig att söka hjälp om det börjar gå för långt*

*Hjälp mig att bryta fokus om jag ältar*

*Finns bara där då jag inte har kraft att prata*

*Ha tålamod, håll ut och bli kvar*

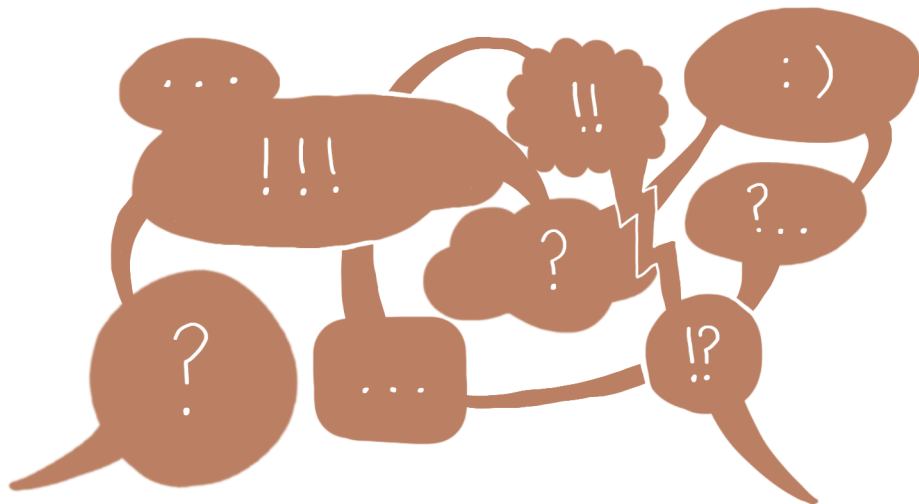
*Var ärlig om jag frågar hur du har det eller om du varit med om något svårt*

Om du känner oro för en person, eller får höra att en person far illa, är det viktigt att agera. Kontakta till exempel Socialtjänsten, men vid akut fara är det Polisen som ska kontaktas. Alla som utsätts för våld har rätt att få stöd och skydd! Det finns även stöd och hjälp att få även för den som själv använder våld mot andra.

## Efterföljande samtal

**Genom att diskutera frågor om våld och trauman kan vi tillsammans lära om vårt samhälle. Det kan öka vår förståelse för människors olika erfarenheter och livssituationer och öka kunskapen om hur maktstrukturer kopplade till våld, trauma och kön kan ta sig uttryck. I förlängningen kan det även främja förståelse för andra människor och förbättra bemötandet och stödet till människor med olika upplevelser av våld och trauman.**

I denna del av informationshäftet sätter vi fokus på frågor som vi hoppas kan uppmuntra till fortsatt dialog och diskussion efter ridån för Barrikad har gått ner. Dessa frågor kan även vara ett komplement till det eftersamtal som leds av Resurscentrum för traumastöd vid Vårsta diakoni och Skuggteatern i samband med utvalda föreställningar.



Ibland kommer **funderingar** om pjäsen ett tag efteråt, när man fått **smälta** det man sett. Då kan det vara bra att **prata** och **reflektera** om den. När man pratar om teater eller andra kulturupplevelser kan det också vara lätt att fastna i diskussioner om föreställningen var **bra** eller **dåligt**. Det är **inte alltid det viktigaste**. För att alla ska få en chans att **reflektera** över vad de sett finns det andra frågor som kan **funka bättre** än **“Vad tyckte du?”**. Vi ger därför förslag på diskussionsteman i de kommande sidorna.

Det kan dock vara bra att **påminna** oss om att det finnas många **tolkningar** och **åsikter**, alla behöver **inte** tycka samma sak. Det är också **helt okej** att inte förstå allt eller känna obehag inför ämnen som Barrikad belyser. Det kan också **kännas svårt** eller **jobbigt** att prata om vissa frågor som föreställningen tar upp eller som ges förslag på nedan. Det är därför viktigt att **visa respekt** inför **varandra** och att alla ges möjlighet att delta i samtal och diskussioner på ett sätt som känns **tryggt** och **bra**.

## Diskussionsteman

### *Pjäsen*

- ▶ Var det någon särskild scen eller situation som du fastnade för?
- ▶ Varför fastnade du just för den scenen tror du?
- ▶ Hur fick dig föreställningen att känna? Kan du beskriva någon specifik känsla?
- ▶ Var det något du inte förstod? Kan du beskriva scenen eller händelsen?
- ▶ Lärde du dig något av föreställningen? Är det något specifik du vill diskutera eller berätta för någon som inte sett föreställningen?

### *Våldsanvändning*

- ▶ Vad är våld för dig? Har synen på våld förändrats efter att du sett föreställningen?
- ▶ Är någon form av våld allvarligare än andra?  
Varför då tänker du?
- ▶ Kan våld vara berättigat? Om, när då?
- ▶ Hur skulle du beskriva känslan av ilska? Har du upplevt det som i föreställningen beskrivs som att det svartnar? Hur känns det i kroppen?

### *Skuld och skam*

- ▶ Hur tänker du kring skuld och skam? Varför känner vi det?  
I vilka situationer känner vi det?
- ▶ Är skuld och skam känslor som både den som använder våld och den som utsätts för våld kan känna? På vilket sätt liknar eller skiljer det sig åt mellan den som använder våld och den som utsätts för våld?

### *Utsatthet och trauma*

- ▶ Hur känns svartsjuka och hur kan svartsjuka påverka relationer och hälsa?
- ▶ Vilka konsekvenser kan uppstå om svartsjukan hanteras på ett ohälsosamt sätt?
- ▶ Hur ser tecknen ut hos någon som funderar på att ta sitt liv? Kan tankar och beteenden signalera om att det är allvarligt? Vad kan man göra själv om man mår dåligt? Vilka kan var ditt stöd?
- ▶ Hur tar du hand om dig? Hur gör du dig trygg? Vilka falluckor bör du undvika för att inte må sämre?

### *Genus och olika livsvillkor*

- ▶ Upplever du att kön spelar roll för hur en får uttrycka sina känslor? Om ja, på vilket sätt?
- ▶ Hur ser du på tjejer/kvinnor som använder våld? Skiljer de sig från killar/män som använder våld?
- ▶ Spelar det roll hur gammal den som använder våld eller utsätts för våld är? Om ja, varför eller på vilket sätt?
- ▶ Finns det andra faktorer som du tänker spelar in på människors livsvillkor som är viktiga att förstå i relation till Barrikad? Varför är dessa viktiga tänker du?

## Stöd och hjälp

- ▶ Hur tänker du att vi kan hjälpa personer som är utsatta för olika former av våld och trauma? Vad tror du behövs?
- ▶ Hur tänker du kring stöd till de som använder våld? Vad tror du behövs?
- ▶ Vems ansvar är det att stötta de som utsätts för våld? Hur kan vi som medmänniskor agera? Vilket ansvar har samhället i att stötta?
- ▶ Ser du brister i det stöd som finns idag? Vad skulle du önska?



## För skolor

### Upplägg

Se föreställningen *Barrikad* 90 min. Delta i eftersamtal lett av Resurscentrum för traumastöd vid Vårsta diakonigård och Skuggteatern, 30 min.

### För dig som pedagog

Att ta del av föreställningen *Barrikad* kan väcka tankar och känslor. Det kan även finnas elever som upplevt liknande situationer som skildras i pjäsen. Under föreställningen är det därför bra att du som pedagog dels är inläst på föreställningens tema, dels är förberedd på att följa med ut om någon elev önskar eller behöver lämna föreställningen.

Det är också bra om du förbereder för efterföljande samtal/diskussioner med dina elever. För detta kan du använda detta informationshäfte. Är det något ni funderar på för inför föreställningen kontakta Skuggteatern i förväg så hittar vi en bra lösning.

### Kopplingar till läroplan

I *Barrikad* möter vi olika personers livsöden, mer specifikt tre kvinnor som har erfarenhet av att själva bruka våld och utsättas för våld och övergrepp. Föreställningen skildrar också de friheter, rättigheter och skyldigheter som finns i demokratiska samhällen, men inte minst möjliga orsaker till och konsekvenser av olika våldsbrott och sexualbrott.

Genom att återberätta de unga kvinnornas berättelser, via föreställningen, till samhället ska vår gemensamma historia kompletteras och minska tendensen till den andrafiering som råder i dessa frågor. Barrikad med efterföljande eftersamtal kommer därmed att beröra dessa frågor och utveckla tankar kring individens frihet och integritet, alla människors lika värde, samt solidaritet mellan människor och främja förståelse för andra människor.

Det kommer ge möjligheten att via teater möta frågor som rör sexualitet, samtycke och relationer och i förlängningen kunna bidra till att eleverna utvecklar förståelse för egna och andras rättigheter samt viss förståelse för hur maktstrukturer kopplade till våld och kön kan ta uttryck.



## Vart går det att vända sig?

### **Är ditt ärende akut eller är du i behov av skydd?**

Kontakta socialtjänstens mottagningsenhet på telefon:  
kontorstid: 090-16 10 02  
jourtid: 090-16 30 50  
Vid akut fara ring: 112

### *Andra stödsamtalslinjer*

Svenska kyrkan i Umeå: 090-200 25 00, vardagar 8-16

Barnens rätt i samhället (BRIS): 116 111, öppen dygnet runt

Centrum mot våld: 020 42 04 20, öppen dygnet runt

Kvinnofridslinjen: 020 50 50 50, öppen dygnet runt

Stödlinjen för män: 020- 80 80 80, öppen alla dagar 7-21

Stödlinjen för transpersoner: 020-55 00 00, öppen alla dagar kl. 11-19.

