

2023

# Projekt Livet efter vold – for voldsramte kvinder



Af Siff L. E. Skovenborg

For borgere i Guldborgssund,  
Vordingborg og Lolland  
kommuner



## INDHOLD

Projekt Livet efter vold – for voldsramte kvinder .....	2
Projektbeskrivelse .....	2
De faglige metoder i projektet.....	4
Praktiske info.....	4
Screening af deltagere .....	5
En traumebevidst tilgang .....	6
Projektejer og medarbejdere.....	6
Projektejer, underviser og terapeut Siff L. E. Skovenborg (f. 1965) .....	6
Facilitator af kreative og udviklende processer Marlee Bruun (f. 1965) .....	7
Andre medarbejdere.....	8
Bibliografi .....	8

# PROJEKT LIVET EFTER VOLD – FOR VOLDSRAMTE KVINDER



## PROJEKTBEKRIVELSE

Projekt 'Livet efter vold' er et specialiseret støtte- og behandlingstilbud til traumatiserede voldsramte kvinder, der er ramt af senfølger efter seksuel, fysisk, økonomisk eller psykisk vold. Volden kan være foregået i barn- og ungdommen eller som voksen, hvor konsekvensen er nedsatte livsfunktioner. Traumer og senfølger gør, at kvinden kan have svært ved at magte en hverdag, et arbejde eller et studie samt kan mangle overskud til omsorg for sig selv og sine eventuelle børn. Målet med projektet er at opbygge kvindernes ressourcer, livskvalitet og funktionsniveau, så de i højere grad mestrer eget liv og også kan fungere som en ressource i familien samt i samfundet som helhed.

Senfølgerne efter traumer kan eksempelvis være:



### PSYKISKE SENFØLGER

Bekymringer og tankemylder, angst, søvnbesvær, depressive tilstande, lavt selvværd mm.



### KROPSLIGE SENFØLGER

Kropslig uro, uforklarlige smertetilstande, åndedrætsgener, muskelspændinger mm.



### RELATIONELLE SENFØLGER

Utryghed, manglende tillid til andre, tendens til at isolere sig, ensomhed, manglende overskud til sociale aktiviteter mm.<sup>1</sup>

Har man oplevet vold, går det ud over forholdet til ens krop, psyke og relationer. Har man været udsat for fysisk og seksuel vold, kan man komme til at opleve selvhad og kropshad. Har man oplevet psykisk og økonomisk vold, nedbrydes forholdet til en selv og man kan miste tilliden til både sig selv og andre.

Volden sætter dybe spor, der bevirker at evnen for konstruktiv selvomsorg mistes, ligesom fornemmelsen af egne grænser er præget af uklarhed i en grad, at andre kan overskride disse igen og igen. Det betyder, at negative mønstre kan gentages, og at man derfor kan ende i dårlige

<sup>1</sup> <https://sbst.dk/voksne/vold-i-naere-relationer/viden-om-vold/voldens-konsekvenser> samt erfaringer fra andre typer af forløb



forhold eller i isolation, som følge heraf. Mange kvinder er traumatiserede har brug for kvalificeret hjælp for at bryde den negative spiral, der omfatter manglende overskud til hverdagen, risiko for langvarige sygdomsmeldinger, et ustabil tilhørsforhold til arbejdsmarkedet og få eller ingen fællesskaber med andre.

Det er vigtigt at finde fodfæstet igen ved at lære at mærke sig selv, og derved blive kraftfuld i sit udtryk og kunne tage vare på sig selv.

Projekt 'Livet efter vold' er unikt, da der ikke findes et lignende tilbud i Danmark, der samler psykoedukation, brugen af natur og kreativitet terapeutisk, kropsterapi og netværksdannelse i ét og samme projekt. Det, der kommer tættest på er projekt Q-værk i København, hvor der er fokus på rådgivning og netværksdannelse, herunder Lulu-talk, der er et online netværkstilbud, Exitcirklen i København, Odense og Århus, der tilbyder terapi og samtalegrupper for ofre for psykisk vold samt Danners naturterapi og Røde Kors Q-net, der handler om netværksdannelse. Med i Projekt Livet efter vold vil der tillige indgå 3 individuelle terapeutiske støttetimer, der tilrettelægges efter at imødekomme den enkelte kvindes behov. Der vil være mulighed for at tilkøbe yderligere individuelle sessioner.

Behovet for hjælp er der. I dag kommer de fleste kvinder ud af et voldeligt forhold uden netværk og er helt eller delvist nedbrudte - socialt, identitetsmæssigt, mentalt, kropsligt og energimæssigt. Hvis der har været ophold på et krisecenter, ophører hjælpen ofte, og den hjælp der er, gives mest i form af rådgivning. Der er i dag ikke tilbud, hvor der er et behandlingsmæssigt fokus på at hjælpe kvinden til at komme sig og finde psykisk fodfæste. Der er risiko for at kvinden gentager selvdestruktiv adfærd i fremtidige forhold og finder partnere, der bliver voldelige, hvis ikke hun får bearbejdet oplevelserne. Dette kaldes for gentageadfærd og er en traumereaktion. Der er også risiko for at kvinden går tilbage til den voldelige partner enten på grund af frygt eller fordi hverken støtte eller ressourcer er der til at komme videre på egen hånd. Indsigt i de mekanismer, der er i voldelige forhold. forståelse for senfølger og redskaber til at komme ud af dem, er afgørende for at bryde mønstret.

Der mangler projekter, der kombinerer både fællesskab og behandling af de senfølger volden og de traumatiske oplevelser har bevirket. Det er en forudsætning for at de voldsramte kvinder kan bearbejde oplevelserne og komme sig efter at være ude af volden. Derfor tilbyder Projekt Livet efter vold et tryghedsskabende netværk med kvinder i lignende situationer samt støtte og værktøjer til at komme på fode igen.

De tilknyttede medarbejdere er fagligt velfunderede og kompetente til at arbejde med voldsramte kvinder. Vi arbejder på at bygge kvindernes selvfølelse op ved brug af musikinstrumenter og naturen og ved at udtrykke sig gennem kreativitet og kropslige øvelser, der giver ro til krop og sind, og styrker kontakten til egne ressourcer. Derudover modtager kvinderne undervisning med afsæt i psykoedukation om baggrunden for deres senfølger og metoder til at komme sig efter vold samt samtaler individuelt og i grupper.



## DE FAGLIGE METODER I PROJEKTET

Metoderne i projektet trækker på evidensbaserede metoder både med afsæt i naturterapi<sup>2</sup>, kunstterapi<sup>3</sup>, musik og kropsterapi<sup>4</sup> samt tager afsæt i narrative, neuropsykologiske, metakognitive, gruppepsykologiske og psykomotoriske tilgange. I naturterapien handler det om nærvær, kontakt til og sansning af naturen til at beroligelse af nervesystemet, der er stresset efter voldsomme oplevelser. I kunstterapien handler det om at være i kontakt med sin individuelle kreativitet, der er nøglen til meningsfuldhed, glæde, livskraft og sunde fællesskaber. Det er direkte adgang til potentialet og dermed til at være i ro med sig selv. Derfor udgør arbejdet med de kreative processer en vigtig del af forløb til selv-helbredelse. Musisk handler det om at finde sin egen rytme, lyd og stemme i et fællesskab, hvor du både kan holde dig egen lyd, stemme og rytme og samtidig være en del af en fælles. I kropsterapien handler det om, at kroppen husker voldsomme oplevelser. Nervesystemet er vedvarende i alarmberedskab og musklerne spænder op og kan give smertefulde tilstande. De indre organer får ikke mulighed for restitution og kroppen belastes af stresshormoner. Tilstande, der kan føre til inflammation i kroppen, depressioner, stress, udmattelse og angst<sup>5</sup>.

De narrative metoder giver adgang til ubevidste mønstre, der fastholder voldsramte i negativ gentageadfærd og skaber mulighed for ændring af mønstrene. Derudover kan det at omfortælle sin historie med sig selv som helt frem for offer være med til at styrke kvindens empowerment. Den neuropsykologiske tilgang handler om at afbalancere aktiviteten i nervesystemet ved hjælp af fokus på ro, hvile og et passende arousalniveau overfor kamp-, flugt- og kollapstilstande. Metakognitivt arbejdes der med at gøre op med kvindens negative overbevisninger, der kan føre til selvdestruktiv adfærd, tankemylder og angstfremkaldende bekymringer. Der fokuseres på at styrke kvindernes selv, selvfølelse og selvværd. Socialpsykologisk er der fokus på gruppedynamik, samhørighed og konflikthåndtering. Psykomotorisk arbejdes der med sammenhængen mellem krop og psyke ved brug af værktøjer til selvberoligelse, grænsesætning og empowerment.

## PRAKTISKE INFO

**Forløbet varer 12 uger**, da det er tiden det som minimum tager at skabe væsentlige forandringer i nervesystemet og at opbygge ressourcer til at genoptage en mere normal hverdag, såsom at blive arbejds- eller studieparat i det omfang det er muligt.

---

<sup>2</sup> (Stigsdotter, Corazon, Nyed, Larsen, & Fjorbak, 2018)

<sup>3</sup> (Reynolds, 2000)

<sup>4</sup> (Rosendahl, Sattel, & Lahmann, 2021)

<sup>5</sup> (McFarlane, 2010) (Naviaux, 2014) (Van der Kolk, 2015)



## Første 12- ugers forløb starter i 2024

Der er fremmøde en dag om ugen fra kl. 09.30-14.30. Der er minimum 6 og maksimum 12 deltagere per hold. Her er to medarbejdere til stede for at facilitere og støtte kvinderne. Til de individuelle samtaler er der en terapeut tilstede og eventuelt 1 praktikant.

Det er gratis for deltagerne at deltage, da projektet dækkes af bidrag fra projektmidler og af de respektive kommuner.

Et skema for en dag ser ud som følger:

<b>Kl. 09.30</b>	<b>Samling</b> – runde med dagsform og siden sidst med the/kaffe
<b>Kl. 10.15</b>	<b>Undervisning med psykoedukation</b> – med fokus på opbygning af ressourcer og veje ud af senfølger samt øvelser
<b>Kl. 11:30</b>	Fælles frokost
<b>Kl. 12.15</b>	<b>Kreative, kropslige eller naturmæssige aktiviteter</b>
<b>Kl. 13.45</b>	<b>Samling</b> – gruppedeling om dagens indsigter og fokus på videre arbejde hjemme med the/kaffe

De 3 individuelle samtaler kan kvinden booke i et bookingsystem og tiderne kan ligge før eller efter de fælles dage eller på andre dage efter behov.

Der laves en måling af stress- og trivselsniveau før og efter forløbet.

## SCREENING AF DELTAGERE

For at deltage i projektet skal man bo i egen bolig (være ude af krisecenter og ikke være hjemløs), være fri af det voldelige forhold (være uden for fare og have overstået eventuelle igangværende retssager) og være klar til at arbejde med sig selv. Når man står uden egen bolig, fortsat er i kamp med den voldelige partner og af samme grund er i fare, er stressniveauet hos den voldsramte kvinde højt. Så højt at den kognitive funktion i hjernen og evnen til læring er for presset til, at man kan påbegynde processen med at komme sig og hele senfølgerne efter traumatiske oplevelser.

Man skal være rask nok til at kunne deltage i hele forløbet i fald man har en diagnose (f.eks. PTSD, angst eller lignende), et handicap eller en midlertidig funktionsnedsættelse (f.eks. en depressiv tilstand). Hvis der er risiko for, at man må melde afbud til projektdage for tit, opnås effekten af støtten ikke.

Hvis det i screeningen vurderes, at kvinden ikke er rask nok, rådgives der i forhold til, hvad kvinden kan gøre for at deltage på et senere tidspunkt. Der må ikke være misbrugsproblemer, når man er i forløbet. Har kvinden et misbrug, skal hun være i gang med et behandlingstilbud eller være ude af



et misbrug, så hun ikke møder påvirket op. Eventuelle børn skal kunne passes i tidsrummet for forløbet.

Kvinden udfylder et skema med fokus på stress og trivsel før screeningen, der indsendes til projektlederen. Kvinden inviteres efterfølgende til en halv times formøde for at afklare, om tidspunktet for opstart af forløbet er det rette. og om det pt er realistisk at kunne bruge tid og ressourcer på deltagelse i projektet. Ved mødet deltager 1-2 af det terapeutiske og/eller pædagogiske personale. Resultatet af stress og trivselsskemaet gennemgås også på mødet.

Resultatet af screeningen før forløbet og eventuelt efter bruges i anonymiseret form til afrapportering samt eventuelt til forskning over effekten af forløbet.

## EN TRAUMEBEVIDST TILGANG

Alt personale arbejder med og opkvalificeres til at have en traumebevidst tilgang. Det er lige fra flexjobber, der udfører praktisk arbejde, terapeutisk og pædagogisk personale til administrativt personale, der er i kontakt med borgerne.

Personalet deltager løbende i supervision og arbejder i fællesskab på at kvalitetssikre forløbet.

Med afsæt i Vives rapport fra 2022<sup>6</sup> arbejder Projekt Livet efter vold med:

- Opkvalificering af personalets og ledelsens viden om traumer
- Prioritering af tillid, tryghed og transparens i beslutningsprocesser og relationsarbejde
- Rummelige, åbne og tryghedsskabende fysiske rammer
- Understøttelse af borgernes ejerskab (empowerment)
- Samarbejde på tværs af faggrupper og sektorer
- Implementering af traumebevidst tilgang gennem en længerevarende forandringsproces

## PROJEKTEJER OG MEDARBEJDERE

### PROJEKTEJER, UNDERVISER OG TERAPEUT SIFF L. E. SKOVENBORG (F. 1965)

Siffs rolle i projektet er projektledelse, administration, undervisning, ledelse af kropslige og kreative processer samt terapeutiske interventioner i grupper og individuelle forløb.

Siff har en baggrund som lektor på Psykomotorikuddannelsen (2009-2017) og har en uddannelsesbaggrund som psykomotorisk terapeut (1995) samt cand.comm. (2003).

---

<sup>6</sup> Viden om traumebevidste tilgange i indsatser til socialt udsatte voksne - En vidensafdækning og skitsering af en prototype (Vive 2022)



Siff har arbejdet med klienter siden 1995 i sin private praksis og har speciale i voldsramte kvinder, angst og selvværdsproblematikker. Hun har udgivet bøgerne: Den professionelle rolle i individuel psykomotorisk behandling (2020), Saxo og Psykomotoriske faglige grundbegreber og grundforståelser – tradition og fornyelse (2020), Kropliv.

Siff har været medarbejder i projektet 'Du bestemmer', som beskæftiget sig med sundhed for unge (1997). Derudover har hun taget en projektlederuddannelse fra Ingeniørhøjskolen i København (2004) og taget kurser i systemisk kommunikation.

Siff har været frivillig på cafe Mamma Mia, der er et socialpsykiatrisk værksted, hvor hun satte aktiviteter i gang og havde samtaleforløb (1998), været frivillig kulturarbejder ved Kulturbussen Dagmar (1990-1993), hvor hun arbejdede med administrative opgaver, skabte kreative og kulturelle projekter for børn og har deltaget i kulturelle projekter for voksne.

Siffs kreative tilgang tager afsæt i billedkunst med fokus på maleri og digital kunst, musik som komponist, tekstforfatter og musiker på guitar og percussion i bandet Mizignition/Platform, skrivekunst som tekstforfatter til Cabaret'en "Slå tiden ihjel" og digtsamlingen "Lysglimt og Mørke dage".

Se i øvrigt vedhæftede CV.

---

#### FACILITATOR AF KREATIVE OG UDVIKENDE PROCESSER MARLEE BRUUN (F. 1965)

Marlees rolle i Projekt Livet efter vold er at stå for kreative processer, at være støtteperson til kvinderne i løbet af mødedagene og bakke op om stedets aktiviteter.

Marlee har en læreruddannelse fra N. Zahles seminarium med linjefag i billedkunst og musik, samt erfaring fra mange års arbejde med børn og unge, bl.a. via skoleforsøget "Klubskolen – et bud på positive læringsfællesskaber", der blev til i et samarbejde mellem Rødby Skole og PPRC Nakskov. Erfaringen tæller også undervisning af voksne i den kreative proces gennem FOF, AOF og private kurser og malehold i eget atelier, samt workshopleder af familie-workshops ved Kulturfabrikken i Nykøbing Falster.

Marlee har været frivillig i Åbent Atelier ved Museum Ovaraci i Risskov og støttet brugere af psykiatrien i deres arbejde i atelieret. Siden 2010 har Marlees arbejde i folkeskolen været tilknyttet indsatser for børn og unge med bl.a. angstpræget adfærd, tilknytningsforstyrrelser og traumatiserende oplevelser. Herunder arbejde med syriske flygtningebørn. Marlee har gennem dette arbejde udviklet en metode, hun kalder Kreativ Proces Metode. Metoden er beskrevet i "Klubskolen – et bud på positive læringsfællesskaber" udarbejdet af psykolog Else Malini-Simonsen og pædagogisk-psykologisk konsulent Anne-Marie Keis, 2020, PPRC Lolland Kommune.





Marlee er billedkunstner, musiker, lydkunstner, komponist, digter og tekstforfatter m.m. Hun har deltaget i den internationale Artcamp og efterfølgende fælles udstillingsprojekt "Himmel zwischen Erde" i Gedser Marinestation, 2022, oplæst egne digte og kortprosa i Ord på Vej, Dokk 1 i Aarhus.

Se i øvrigt vedhæftede CV.

---

## ANDRE MEDARBEJDERE

Der tilknyttes i det omfang det er muligt også flexjobbere til praktiske og/eller administrative opgaver. Der vil også være mulighed for at tilbyde studerende fra relevante sundheds- og pædagogiske uddannelser praktik på projektet. Derudover er det muligt at frivillige, eksempelvis tidligere deltagere, kan være tilstede og yde praktisk støtte til aktuelle deltagere.

## BIBLIOGRAFI

McFarlane, A. (2010, 9 (1)). The long-term costs of traumatic stress: intertwined physical and psychological consequences. *World Psychiatry*, pp. 3-10.

Naviaux, R. K. (2014, Volume 16). Metabolic features of the cell danger response. *Mitochondrion*, pp. Pages 7-17.

Reynolds, M. W. (2000). The effectiveness of art therapy: Does it work? . *Art Therapy*, pp. 207–213.

Rosendahl, S., Sattel, H., & Lahmann, C. (2021, September 09). Effectiveness of Body Psychotherapy. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Psychiatry*, p. Volume 12.

Stigsdotter, U. K., Corazon, S. S., Nyed, P. K., Larsen, H. B., & Fjorbak, L. O. (2018, Juli). Efficacy of nature-based therapy for individuals with stress-related illnesses: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry*, pp. 404-41.

Van der Kolk, B. (2015). *The body keeps score*. Penguin publishing group.

White, M. (2006). *Narrativ teori*. Hans Reitzels forlag.