

EVALUERING AF VORES VEJ UD

INDHOLD

1 FORORD	3
2 INDLEDNING	4
3 KONKLUSIONER	7
4 OM INDSATSEN, MÅLGRUPPEN & METODERNE	9
5 KVINDERNES VURDERING OG UDBYTTTE AF TILBUDDENE	15
6 VIRKSOMME MEKANISMER	22
7 OPMÆRKSOMEDSPUNKTER	28

1 FORORD

Denne rapport præsenterer resultaterne af evalueringen af Vores vej ud – ambulante forløb for voldsudsatte kvinder (herefter Vores Vej ud), som LULU – Landsdækkende Univers for Liv Uden Vold (herefter LULU) har gennemført i perioden 2024–2026.

Formålet med evalueringen har været at skabe viden om projektets gennemførelse, deltagernes oplevede udbytte og de resultater, indsatsen bidrager til.

Vi vil gerne rette en stor tak til de kvinder og medarbejdere, som har bidraget til evalueringen ved at dele deres erfaringer og perspektiver. Deres bidrag har været afgørende for at skabe et nuanceret indblik i indsatsens betydning.

Evalueringen er gennemført af konsulent Mia Kathrine Jensen, mens juniorkonsulent Johanne Nielsen Sommer har bidraget til databehandling og analyse. Ansvar for rapportens resultater og konklusioner påhviler alene Als Research.

København, juni 2026

2 INDLEDNING

LULU driver en række tilbud til kvinder, der er eller har været udsat for vold i nære relationer. Et af disse tilbud er projektet *Vores vej ud*, som gennemføres i perioden 2024–2026.

Projektets formål at styrke og udvide den ambulante støtte til voldsudsatte kvinder, der er eller har været udsat for vold i nære relationer. Målgruppen omfatter kvinder, som aktuelt lever med vold, for nylig har forladt en voldelig relation eller er i risiko for at vende tilbage til et voldeligt forhold, og som har behov for støtte og rådgivning i et mindre indgribende og mere fleksibelt format end et krisecenterophold.

Projektet bygger videre på LULUs eksisterende ambulante tilbud og erfaringer fra tidligere bevillingsperioder samt organisationens løbende udvikling af både fysiske og digitale støtteformater. Baggrunden for projektet er et veldokumenteret behov for lettilgængelige ambulante tilbud, der kan reducere barrierer for at søge hjælp og støtte kvinder i at bryde med volden og etablere et liv uden vold.

Indsatsen omfatter blandt andet screening og visitation, individuelle rådgivningsforløb, gruppeforløb samt fællesskabsaktiviteter såsom fællesspisning og kvindekredse. Derudover indgår rådgivning og inddragelse af pårørende som en del af indsatsen. Et centralt element i projektet er at øge den geografiske og praktiske tilgængelighed til støtte ved at tilbyde aktiviteter og forløb både fysisk og online.

LULUs samlede univers omfatter en bred vifte af tilbud til kvinder udsat for vold. Efter aftale med projektholder fokuserer denne evaluering på organisationens individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløb – både fysiske og online – samt på indsatsens arbejde med brobygning til netværk og fællesskabsaktiviteter.

2.1 EVALUERINGENS FORMÅL

Formålet med evalueringen er at tilvejebringe systematisk og praksisnær viden om projektets gennemførelse og resultater samt om deltagernes oplevede udbytte af de ambulante forløb. Evalueringen har skullet belyse, hvordan projektets aktiviteter og metoder bidrager til øget adgang til støtte, styrket handlekompetence og bedre muligheder for at bryde med og bearbejde vold blandt deltagerne. Evalueringen har derudover til formål at understøtte projektets løbende læring og kvalitetsudvikling ved at identificere virksomme elementer, barrierer og udviklingspunkter i indsatsen.

2.2 DATAGRUNDLAG OG METODE

Evalueringen bygger på både kvalitative og kvantitative data herunder spørgeskemabesvarelser fra kvinder, der har deltaget i LULUs individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløb samt kvalitative interviews med deltagere og fagpersoner tilknyttet LULUs indsatser.

Evalueringsens kvalitative data

Evalueringsens kvalitative data udgøres af:

- 3 interviews med fagpersoner i LULU, herunder:
 - 1 interview med en rådgiver
 - 1 interview med en gruppeleder for fysiske gruppeforløb
 - 1 interview med en gruppeleder for online gruppeforløb
- 12 interviews med kvinder, der har deltaget i LULUs gruppe- og rådgivningsforløb
Interviewene omfatter kvinder med erfaringer fra både online og fysiske forløb samt fra gruppeforløb og individuelle rådgivningsforløb.

Interviewene er gennemført i perioden marts til maj 2026. Alle interviews er gennemført online eller telefonisk.

Evalueringsens kvantitative data

LULU har indsamlet og leveret evalueringsens kvantitative datagrundlag. Datamaterialet består af spørgeskemabesvarelser fra deltagere i gruppeforløb (72 besvarelser) og individuelle rådgivningsforløb (15 besvarelser)¹. Spørgeskemaerne er udsendt ved afslutningen af forløbene og indeholder blandt andet spørgsmål om deltagernes tilfredshed, oplevede udbytte og erfaringer med forløbene. Spørgeskemaerne er besvaret i perioden november 2024 til april 2026.

Metodiske overvejelser

Rekrutteringen af interviewdeltagere er foregået gennem LULU, som har informeret kvinderne om evalueringen og opfordret interesserede til selv at kontakte evaluator. Deltagelse er således baseret på frivillig deltagelse og selvseleksion, hvilket kan have betydning for, hvilke perspektiver der er repræsenteret.

Der er i evalueringen tilstræbt variation blandt interviewdeltagerne med hensyn til både online og fysisk deltagelse samt erfaringer fra gruppeforløb og individuelle rådgivningsforløb. Deltagere med erfaringer fra onlineforløb og individuelle rådgivningsforløb er dog relativt underrepræsenterede.

¹ Det ene spørgeskema til deltagere i individuelle rådgivningsforløb indeholder et spørgsmål om, hvorvidt forløbet er gennemført fysisk eller online. Dette spørgsmål indgår ikke i det andet spørgeskema, som blev anvendt tidligere i projektperioden.

For den kvantitative del af evalueringen bemærkes det, at data vedrørende online rådgivningsforløb er relativt begrænsede. Det lave antal besvarelser begrænser derfor mulighederne for sammenligninger mellem online og fysiske rådgivningsforløb.

Endelig skal det bemærkes, at citater kan være let bearbejdede for læsevenlighedens skyld, dog aldrig på en sådan måde, at det har ændret betydningen af det sagte.

3 KONKLUSIONER

Nedenfor præsenteres evalueringens hovedkonklusioner i oversigtsform. For en uddybning henvises til evalueringens enkelte afsnit.

LULUs ambulante indsats opleves som særdeles meningsfuld og relevant for målgruppen

Evalueringen viser en meget høj tilfredshed blandt kvinderne på tværs af både individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløb. Næsten samtlige deltagere vurderer, at de i høj eller meget høj grad har haft udbytte af forløbene, og interviewmaterialet peger samtidig på, at mange kvinder oplever forløbene som afgørende for deres recoveryproces og mulighed for at komme videre efter volden.

Øget forståelse af vold og dens konsekvenser er et centralt udbytte

Et gennemgående resultat er, at kvinderne gennem forløbene opnår et sprog for og en større forståelse af den vold, de har været udsat for. Denne forståelse bidrager bl.a. til, at kvinderne i højere grad kan placere ansvaret for volden hos voldsudøveren frem for hos sig selv og forstå deres reaktioner som normale konsekvenser af længerevarende belastning.

Gruppeforløbenes vigtigste virkningsmekanisme er fællesskab og spejling

Evalueringen peger tydeligt på, at mødet med andre kvinder med lignende erfaringer har afgørende betydning for kvindernes oplevede udbytte af gruppeforløbene. Spejling og genkendelse reducerer oplevelsen af ensomhed, skyld og forkerthed og skaber samtidig håb, normalisering og følelsen af ikke at stå alene med volden. Fællesskabet fremstår dermed ikke blot som en støttefunktion, men som en central faglig virkningsmekanisme i indsatsen.

Tryghed og relationskompetence er afgørende for kvindernes udbytte

Evalueringen viser, at oplevelsen af tryghed er en forudsætning for, at kvinderne kan dele erfaringer og arbejde med voldens konsekvenser. Trygheden opstår ikke spontant, men skabes aktivt gennem tydelig facilitering, faglighed, struktur og omsorg fra gruppeledere og rådgivere. Kvinderne fremhæver især relationskompetencer, nærvær og evnen til at skabe et respektfuldt og ikke-dømmende rum som centralt for deres udbytte.

Onlineforløb øger tilgængeligheden uden væsentligt at reducere udbyttet

Evalueringen indikerer, at onlineforløbene i høj grad fungerer efter hensigten og gør specialiseret støtte tilgængelig for kvinder, som ellers ville have svært ved at deltage, fx på grund af geografi, omsorgsopgaver, arbejde eller manglende overskud. Der ses ikke væsentlige forskelle mellem

online- og fysiske forløb i relation til deltagernes tilfredshed eller oplevet udbytte, selvom enkelte kvinder beskriver savn af fysisk kontakt og uformelle fællesskaber kvinderne imellem.

Individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløb understøtter forskellige behov og faser

Evalueringen peger på, at de to tilbud supplerer hinanden ved at understøtte kvinder i forskellige dele af processen efter vold. De individuelle rådgivningsforløb synes særligt at understøtte kvinder i afklaring, løsrivelse og håndtering af konkrete problemstillinger, mens gruppeforløbene i højere grad understøtter bearbejdning af volden og dens følgevirkninger gennem traumeforståelse, spejling og fællesskab.

Fællesskabsaktiviteter og brobygning kan understøtte langsigtet recovery og tilknytning

Fællesskabsaktiviteter fungerer for nogle kvinder som et vigtigt supplement og en fortsættelse af den støtte, der opbygges i de formaliserede forløb. Særligt fleksible muligheder for fortsat tilknytning fremstår som betydningsfulde i overgangsfasen efter afslutning af et forløb.

Evalueringen peger på behov for fleksible overgange og opfølgning efter afslutning

Mens nogle kvinder oplever afslutningen af forløbene som tryk og velrammesat, beskriver andre den som abrupt eller følelsesmæssigt vanskelig. Nogle efterspørger mulighed for opfølgende kontakt eller gradvis overgang efter afsluttet forløb. Evalueringen peger derfor på, at fleksible opfølgings- og overgangsmuligheder kan være relevante udviklingsspor for indsatsen.

4 OM INDSATSEN, MÅLGRUPPEN & METODERNE

De individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløbene udgør kernen i den indsats, som evalueringen undersøger. Selvom tilbuddene adskiller sig i form og tilrettelæggelse, har de et fælles sigte om at støtte kvinder i at bearbejde voldserfaringer og skabe grundlag for et liv uden vold. I det følgende beskrives de to tilbud nærmere samt karakteristika ved de kvinder, der har deltaget i forløbene.

4.1 OM DE INDIVIDUELLE RÅDGIVNINGSFORLØB

LULUs individuelle rådgivningsforløb henvender sig til kvinder, der er eller har været udsat for partnervold, herunder psykisk, fysisk, økonomisk, digital, seksualiseret og materiel vold samt stalking. Tilbuddet retter sig både mod kvinder, der aktuelt er i færd med at bryde med en voldelig relation, kvinder som nyligt har forladt relationen, samt kvinder, der har forladt volden for længe siden.

Rådgivningsforløbene gennemføres som individuelle og fortrolige samtaleforløb med en fagprofessionel rådgiver. Forløbenes indhold og fokus tilpasses den enkelte kvindes behov og aktuelle livssituation og fastlægges i dialog mellem kvinden og rådgiveren.

Forløbene kan blandt andet omhandle støtte til at bryde med volden, bearbejdning af psykiske og sociale eftervirkninger, støtte til at etablere en ny hverdag efter et brud samt rådgivning i forbindelse med samarbejde om fælles børn og andre praktiske eller relationelle problemstillinger. Samtalerne giver samtidig mulighed for at drøfte konkrete udfordringer og handlemuligheder i relation til kvindernes aktuelle situation.

Samtalerne tilrettelægges fleksibelt og kan foregå fysisk i LULUs lokaler i København, online, telefonisk eller i en kombination heraf. Formatet tilpasses løbende den enkelte kvindes behov og præferencer, så der kan veksles mellem forskellige kontaktformer gennem forløbet. Forløbenes varighed varierer efter behov, men består typisk af mellem tre og otte samtaler.

4.2 OM GRUPPEFORLØBENE

LULUs gruppeforløb sigter mod at understøtte kvinderne i at bearbejde voldens følgevirkninger, styrke tilliden til egne ressourcer og reducere oplevelser af ensomhed og forkerthed gennem deltagelse i et fællesskab med andre kvinder med lignende erfaringer.

Forløbet ledes af en gruppeleder med specialiseret viden om vold og kombinerer psykoedukation, faciliterede samtaler og terapeutiske værktøjer. Deltagerne arbejder blandt andet med egne følelser, behov og ressourcer samt med forståelsen af voldens konsekvenser for trivsel, relationer og kropslige reaktioner. Forløbet indeholder typisk fælles check-ins, oplæg om relevante temaer relateret til vold og følgevirkninger, refleksionsøvelser og hjemmeopgaver, der understøtter deltagernes personlige udvikling.

Fokus er på at skabe et trygt og struktureret rum for refleksion, vidensdeling og gensidig spejling. Tilbuddet retter sig mod kvinder, der ikke længere befinder sig i den voldelige relation, og deltagelse forudsætter som udgangspunkt minimum seks måneders afstand til forholdet. Et forløb strækker sig typisk over otte sessioner af ca. to til tre timers varighed med op til otte deltagere pr. gruppe. Gruppeforløbene gennemføres enten fysisk i LULUs lokaler i København eller online.

Projektets omfang*

322 visitationssamtaler

115 individuelle rådgivningsforløb (online, fysiske eller som en hybrid)

12 fysiske gruppeforløb (69 deltagere)

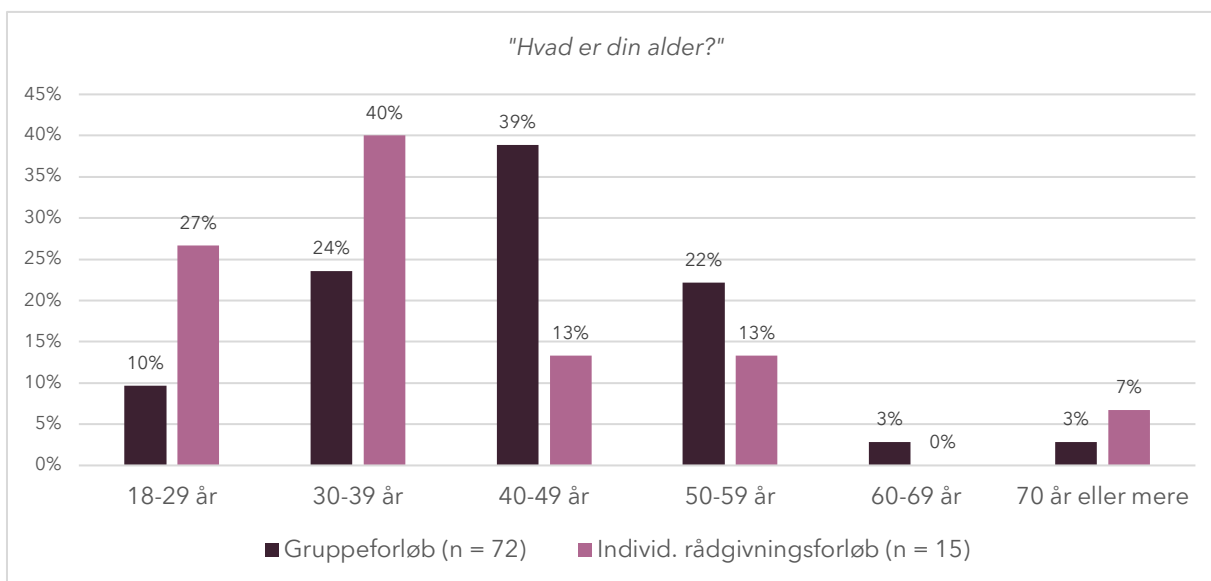
9 online gruppeforløb (41 deltagere)

* Tallene dækker aktiviteter gennemført frem til evalueringens udarbejdelse medio 2026. Da projektet fortsætter året ud, forventes de samlede aktivitets- og deltagertal at stige yderligere.

4.3 OM MÅLGRUPPEN

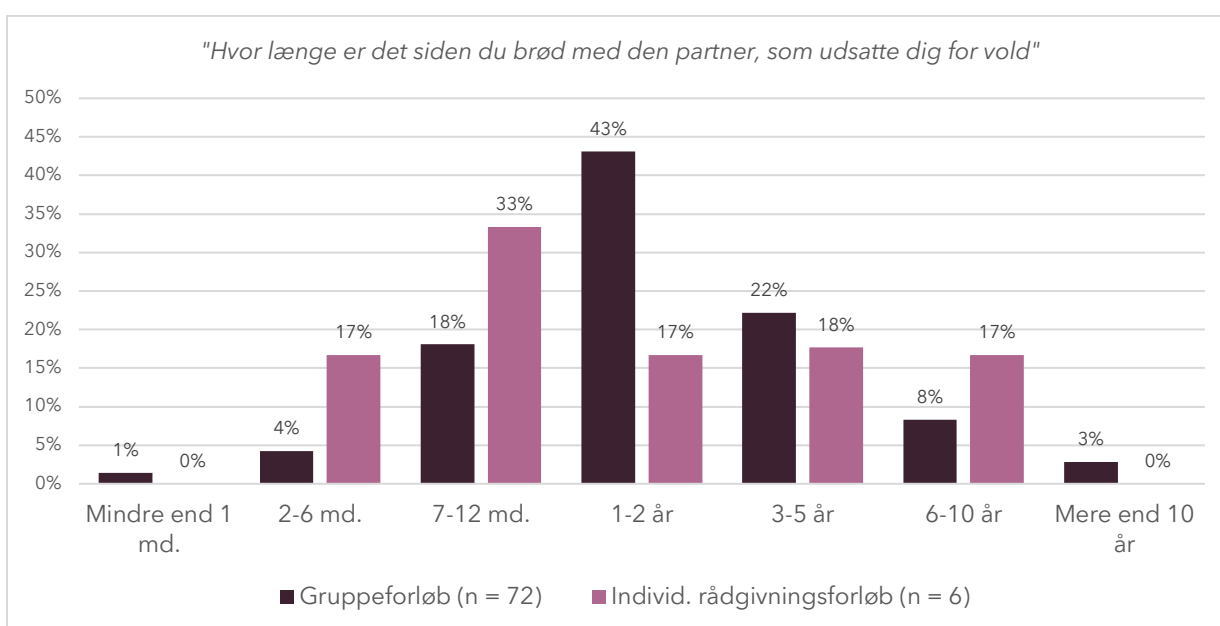
Det fremgår af tidligere evalueringer, at LULUs målgruppe er kendetegnet ved stor diversitet både i relation til alder, uddannelsesniveau og beskæftigelsesstatus². I relation til alder viser nærværende evaluering ligeledes et spænd i alderen på deltagerne i både gruppeforløb og individuelle rådgivningsforløb. I gruppeforløbene er de største aldersgrupper kvinder mellem 40-49 år (39 %) og 30-39 år (23 %), mens der i de individuelle rådgivningsforløb er en større andel mellem 30-39 år (40 %) og 18-29 år (27 %) og færre mellem 40-49 år (13 %). Kun få deltagere er 60 år eller ældre.

² Rambøll (2024): Slutevaluering af Vores vej ud: Rådgivning og netværk for voldsudsatte kvinder samt Als Research (2024): En plads i fællesskabet - evaluering af Q-værks digitale netværksplatform LULUtalk.



NB. Procenttallene er afrundet, hvorfor de ikke altid summer op til 100%

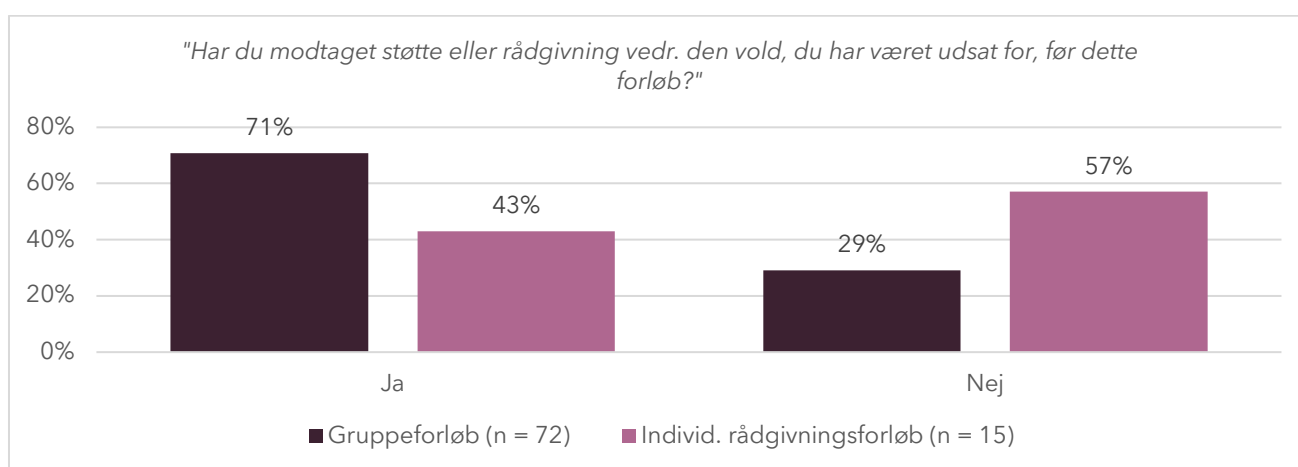
Kvinder, der har deltaget i forløb hos LULU, befinder sig forskellige steder i processen efter bruddet med den voldelige partner, men hovedparten har forladt relationen inden for de seneste få år. Blandt deltagerne i gruppeforløbene har den største andel (43 %) været ude af relationen i 1-2 år, mens 22 % har været ude af forholdet i 3-5 år. I de individuelle rådgivningsforløb befinder kvinderne sig generelt tidligere i processen, idet 33 % har forladt relationen inden for de seneste 7-12 måneder. Samtidig viser figuren, at indsatsen også når kvinder, der har været ude af relationen i mange år, hvilket peger på, at voldens følgevirkninger kan være langvarige og skabe behov for støtte over længere tid.



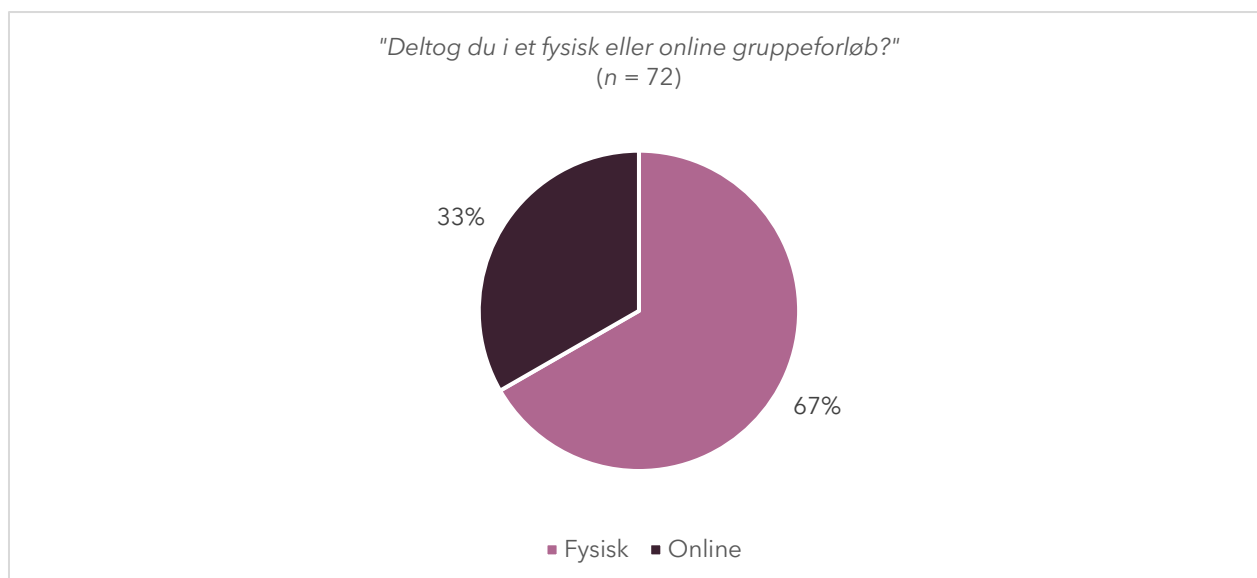
NB. Ved de individuelle rådgivningsforløb er spørgsmålet alene stillet til kvinder, som ikke aktuelt er i en voldelig relation.

Endelig viser evalueringens data, at en stor del af kvinderne tidligere har modtaget støtte eller rådgivning i relation til den vold, de har været udsat for. Dette gælder særligt deltagerne i gruppeforløbene, hvor 71 % angiver, at de tidligere har modtaget støtte, mens det samme gør sig gældende for 43 % af deltagerne i rådgivningsforløbene.

Samtidig viser figuren, at en betydelig andel af de adspurgte kvinder ikke tidligere har modtaget støtte eller rådgivning, særligt blandt deltagerne i rådgivningsforløbene (57 %). Dette peger på, at indsatsen både når kvinder med erfaring fra tidligere støttetilbud og kvinder, som i mindre grad tidligere har været i kontakt med relevante tilbud.



Nedenstående figur viser fordelingen mellem online og fysisk deltagelse i gruppeforløb³.



³ Det er ikke muligt at opgøre fordelingen mellem online- og fysiske individuelle rådgivningsforløb, da denne oplysning ikke er blevet registreret systematisk gennem hele projektperioden.

4.4 BEHOV, TILGANGE OG METODER

Interviewene med fagpersonerne peger på, at kvindernes behov varierer afhængigt af, hvor de befinder sig i processen i relation til den voldelige relation. Samtidig fremgår det, at de individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløbene bygger på forskellige faglige tilgange og metoder, som er tilpasset kvindernes situation og behov.

I de individuelle rådgivningsforløb møder rådgiverne både kvinder, der fortsat befinder sig i den voldelige relation, kvinder i en løsrivelsesproces samt kvinder, der har forladt relationen og har behov for støtte efter bruddet. Rådgiveren beskriver, at kvinderne ofte er præget af tvivl – både i forhold til, om de skal forlade relationen, og i forhold til deres egen rolle og ansvar i relationen. Skyld, skam og usikkerhed omkring, hvorvidt det, de har været udsat for, "var slemt nok", fylder ligeledes meget i rådgivningen.

Rådgivningsforløbene beskrives som meget individuelt tilrettelagte og tilpasses den enkelte kvindes aktuelle situation, behov og livsomstændigheder. Forløbene både kan være handlings- og empowerment-orienterede med fokus på konkrete problemstillinger og handlemuligheder, men også mere helhedsorienterede og støttende afhængigt af, hvor kvinden befinder sig i sin proces. For nogle kvinder fylder eksempelvis samværsager, børn eller andre praktiske problemstillinger meget, mens andre forløb i højere grad tager afsæt i forståelsen af volden og dens konsekvenser.

Rådgivningen bygger ofte på både narrative og psykoedukative tilgange. Rådgiveren beskriver, hvordan der arbejdes med at støtte kvinderne i at "give kvinden sin fortælling tilbage" og genfinde deres egen stemme og forståelse af det, de har været udsat for. Der arbejdes blandt andet med at skabe sammenhæng mellem kvindernes oplevelser og reaktioner gennem konkrete begreber og forståelsesrammer relateret til vold, herunder eksempelvis voldsformer, voldsspiral og -cyklus. Rådgiveren fremhæver desuden, at det kan være virkningsfuldt at støtte kvinderne i at forstå, at modstridende følelser og ambivalens over for partneren kan eksistere samtidig med erkendelsen af volden.

I gruppeforløbene befinder kvinderne sig typisk et andet sted i processen, idet forløbene er målrettet kvinder, der er ude af den voldelige relation men fortsat oplever psykiske, kropslige og relationelle følgevirkninger af volden. Terapeuterne beskriver, at kvinderne ofte fortsat har svært ved fuldt ud at forstå, hvad de har været udsat for, og at mange kæmper med lav tillid til egne vurderinger, vanskeligheder ved at mærke egne behov og udfordringer i relationer til andre mennesker.

Gruppeforløbene bygger i høj grad på en traumefaglig og psykoedukativ tilgang. Der arbejdes blandt andet med forståelse af traumereaktioner og nervesystemets respons på længerevarende

belastning, ligesom kvinderne introduceres til selvreguleringsøvelser med henblik på at skabe ro og styrke kontakten til egne følelser og behov. Terapeuterne beskriver, at kvinderne ofte har behov for at forstå, at deres reaktioner er normale konsekvenser af længerevarende vold og traumebelastning.

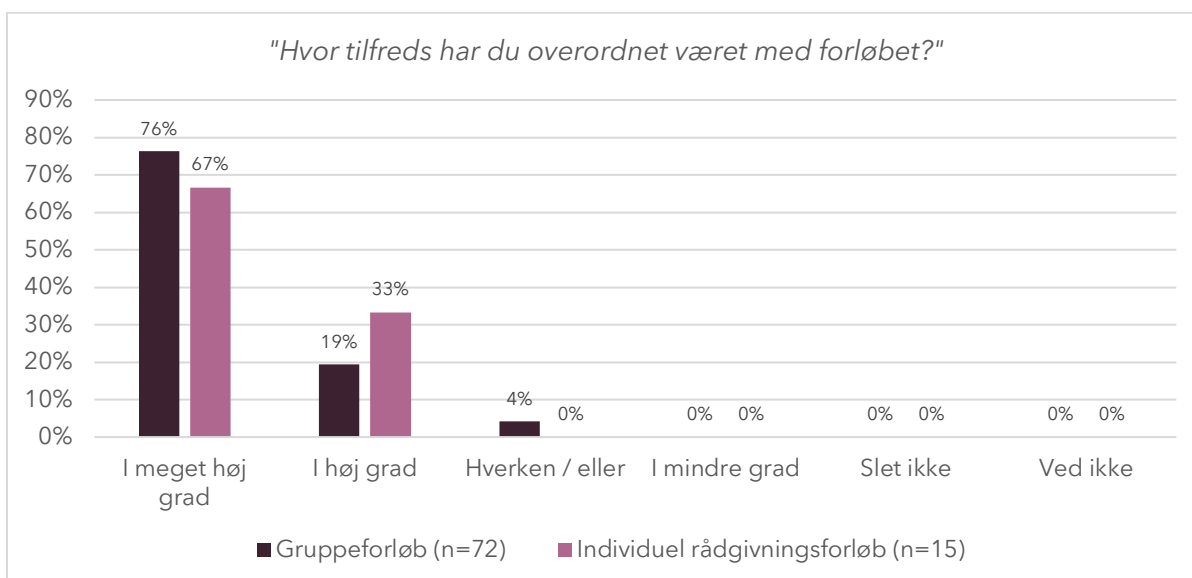
Derudover fremhæves fællesskab, spejling og normalisering som centrale virksomme elementer i gruppeforløbene. Terapeuterne beskriver, hvordan kvinderne gennem mødet med andre kvinder med lignende erfaringer får mulighed for at genkende egne oplevelser i andre og dermed mindske følelsen af isolation, skam og forkerthed. I onlinegrupperne arbejder terapeuten desuden aktivt med facilitering af tryghed og nærvær gennem tydelig struktur, verbal italesættelse af kontakt og aktiv inddragelse af gruppedeltagerne, eksempelvis gennem brug af chatfunktioner og fælles markeringer af genkendelse og støtte.

Interviewene peger på, at de individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløbene i nogen grad understøtter forskellige behov og faser i kvindernes proces, om end der også er betydelige overlap i både tematikker og faglige tilgange. Rådgivningsforløbene synes i højere grad at understøtte kvinder i afklaring, løsrivelse og håndtering af konkrete sociale og praktiske problemstillinger, mens gruppeforløbene i højere grad er orienteret mod bearbejdning af voldens følgevirkninger gennem fællesskab, spejling og traumeforståelse. Samtidig peger interviewene på, at begge tilbud arbejder med psykoedukation, empowerment og styrkelse af kvindernes forståelse af egne reaktioner og behov.

5 KVINDERNES VURDERING OG UDBYTTE AF TILBUDDENE

5.1 OVERORDNET VURDERING OG TILFREDSHED

På tværs af hhv. gruppeforløb og individuelle rådgivningsforløb er de kvinder, der har deltaget, særdeles tilfredse med og taknemlige for det, som de har modtaget. Evalueringens kvantitative data viser således, at samtlige af de adspurgte kvinder i individuelle rådgivningsforløb og næsten samtlige kvinder i gruppeforløb "i meget høj grad" eller "i høj grad" har været tilfredse med forløbet.



NB: I spørgeskemaerne er der spurgt specifikt til hhv. rådgivningsforløbet og gruppeforløbet. I figuren (og de efterfølgende figurer) er spørgsmålsformuleringen forkortet til "forløbet" som en fælles betegnelse for de respektive forløb. Procenttallene er afrundet, hvorfor de ikke altid summer op til 100%.

Ligeledes peger evalueringens kvalitative data på en udtalt tilfredshed med forløbene, det gælder såvel i relation til form, indhold, gruppelederens eller rådgiverens faglig viden og kompetencer samt i relation til kvindernes oplevede udbytte af forløbene. For nogle af kvinderne har forløbet hos LULU været afgørende for, at de er kommet videre i livet efter volden.



Jeg stod et meget mørkt sted dengang. I dag står jeg et helt andet sted. Jeg har lyst til at få fat på livet igen. Der er stadig dage, hvor det er svært, men jeg er ikke det mørke sted længere. LULU har reddet mit liv.

Kvinde der har deltaget i fysisk gruppeforløb



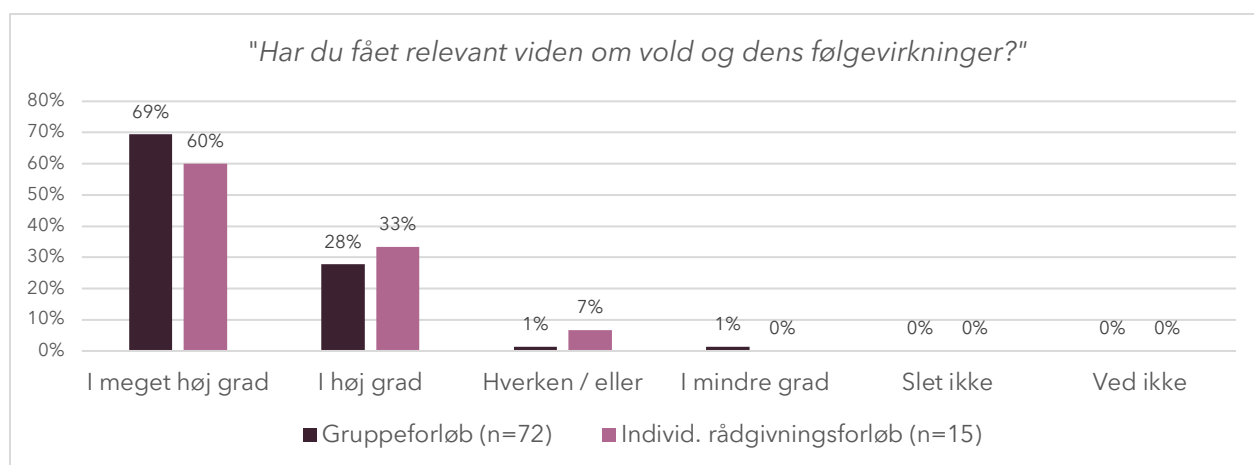
Det har helt sikkert været afgørende for, at jeg kunne slippe volden. Og det har også været afgørende i mødet med systemet, fordi jeg har haft en helt anden selvtillid og været mere sikker på, hvad der faktisk gavner mig, og hvad der ikke gør.

Kvinde der har deltaget i fysisk gruppeforløb

Flere beskriver i interviews, at voldens følgevirkninger er langvarige og omfattende, og at forløbet ikke udgør et *quick fix*. Nogle af de interviewede kvinder er fortsat sygemeldte som konsekvens af volden. Ikke desto mindre angiver flere at opleve at stå et andet og styrket sted efter forløbet, og mens de ofte også har deltaget i andre mentale sundhedsfaglige eller terapeutiske forløb (fx hos psykolog eller i psykiatrien), tilskriver de forløbet hos LULU en betydelig del af æren for deres udvikling.

5.2 FORSTÅELSE AF VOLD OG DENS KONSEKVENSER

Et centralt udbytte, som kvinderne beskriver på tværs af både individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløb, er en øget forståelse af volden og dens konsekvenser. Som det fremgår af nedenstående tabel, angiver næsten samtlige kvinder (hhv. 97% og 93%), at de enten "i meget høj grad" eller "i høj grad" har fået relevant viden om vold og dens følgevirkninger.



Evalueringsens kvalitative data understøtter, at en større forståelse af volden og dens konsekvenser er et centralt udbytte for kvinderne. I interviews fortæller flere, at de før forløbet ikke havde et sprog for deres oplevelser og bl.a. derfor havde svært ved at identificere dem som vold.



Altså, da havde jeg været i et forhold i 13 år, og jeg vidste ikke, at der var noget, der hed psykisk vold.

Kvinde der har deltaget i et fysisk gruppeforløb

Kvinder i såvel gruppeforløb som individuelle rådgivningsforløb fortæller, at de gennem forløbene er blevet klogere på, hvad det er, de har været udsat for, og hvilken betydning, volden har haft for dem både fysisk, psykisk og socialt. For flere hænger den større forståelse af volden og dens følgevirkninger netop sammen med det at få et sprog for den for på den måde at kunne navngive og bearbejde oplevelserne som en del af deres livshistorie.



Det at jeg kom i et gruppeforløb på LULU sammen med andre kvinder, som havde oplevet nogenlunde det samme, det gjorde virkelig, at jeg fik et sprog for, hvad det er, jeg har været udsat for. Og jeg fik øjnene op for, hvad der egentlig var sket i ægteskab, jeg har været i.

Kvinde der har deltaget i et fysisk gruppeforløb

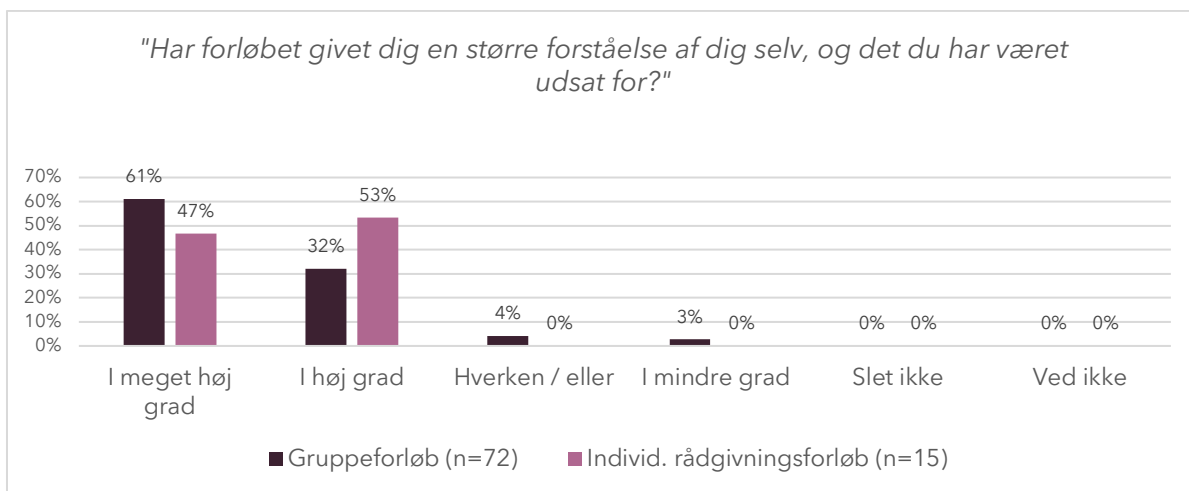


[Rådgivningsforløbet] har fået mig til at indse nogle forskellige ting, bl.a. at der egentlig har været mange flere overgreb, end jeg selv troede. Når jeg har fortalt historien, har [rådgiveren] spurgt: 'Hvordan fik det dig til at føle?' Og jeg har tænkt: 'Jamen han sagde jo, at han elskede mig.' Derfor har jeg ikke tænkt på det som et overgreb, før jeg begyndte at snakke med nogen om det. (...) Jeg havde jeg ikke så mange ord for det før. Og så mange ting troede jeg slet ikke der var sket.

Kvinde der har deltaget i et individuelt rådgivningsforløb

5.3 STØRRE SELVFORSTÅELSE & SELVOMSORG

Evalueringsens resultater peger desuden på, at en større forståelse af volden og dens følgevirkninger også kan medføre en større selvforståelse og selvomsorg hos kvinderne. Resultaterne af LULUs spørgeskemaer viser, at samtlige kvinder i rådgivningsforløb og et stort flertal af kvinderne i gruppeforløb oplever at have fået en større forståelse af sig selv og det, som de har været udsat for.



Evalueringsens kvalitative data bekræfter, at forløbene har haft stor betydning for kvindernes selvforståelse og evne til at møde sig selv med accept og omsorg. Hvor skyld, skam og selvbebrejdelse tidligere har fyldt meget, beskriver flere af de interviewede kvinder, at forløbet har ændret deres syn på sig selv og egne reaktioner.

Særligt peger de på en grundlæggende erkendelse af, at de ikke selv bærer ansvaret for volden, og at de i højere grad er i stand til at placere ansvaret hos voldsudøveren frem for hos sig selv. Herudover fremhæver flere særligt, at den viden, de har opnået om nervesystemet, har bidraget til en øget forståelse af deres reaktioner som naturlige konsekvenser af deres oplevelser, hvilket har understøttet udviklingen af en mere omsorgsfuld og accepterende tilgang til dem selv. Denne udvikling har blandt andet gjort det lettere for kvinderne at acceptere egne begrænsninger og give sig selv lov til at tage tingene i et tempo, de kan rumme. Flere beskriver, at de i højere grad møder sig selv med blidhed og tålmodighed frem for kritik og selvbebrejdelse.



Jeg har også bare fået en forståelse af, hvorfor det er min krop og mit hoved reagerer sådan. Sådan at jeg ikke slår mig selv oven i hovedet, men har mere omsorg og forståelse for mig selv.

Kvinde der har deltaget i online gruppeforløb

For en del af kvinderne har udviklingen i selvforståelse desuden været tæt forbundet med en styrket evne til at mærke og sætte egne grænser – en kompetence, som mange tidligere oplevede som meget vanskelig eller umulig at udøve i deres relationer.

5.4 MINDRE ENSOMHED

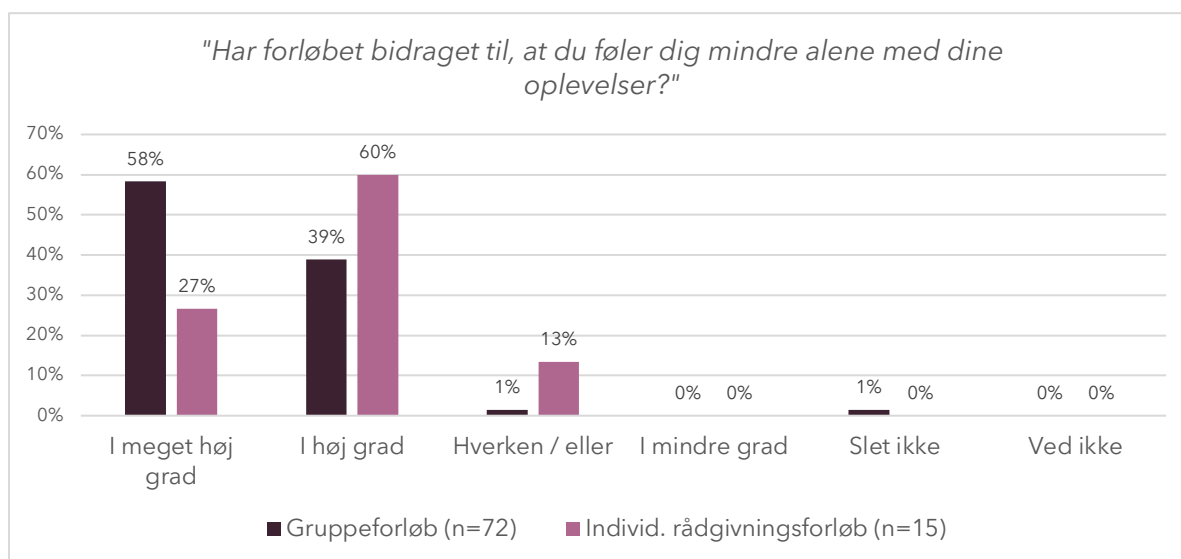
Ensomhed er en gennemgående oplevelse blandt mange voldsudsatte kvinder. For nogle handler det om social isolation, for andre en dybere ensomhed knyttet til en følelsesmæssig kløft, som volden skaber mellem dem og omgivelserne. I interviews fortæller flere kvinder, at skam, skyld og tabuisering har betydet, at de ofte ikke har talt med andre om deres oplevelser. Flere oplever også, at deres netværk og familie ofte ikke forstår karakteren eller konsekvenserne af de oplevede overgreb, og at det kan være vanskeligt for dem at tale om det passerede. For flere kvinder har denne dobbelte tavshed – fra både omgivelserne og dem selv – forstærket følelsen af at være alene med deres oplevelser, trods gode intentioner fra netværk og familie.



Der er ikke nogen i min omgangskreds, som hverken forstår eller har lyst til at tale om det, der er sket.

Kvinde der har deltaget i fysisk gruppeforløb

Kvinderne er i spørgeskemaerne blevet spurgt, om forløbet har bidraget til, at de føler sig mindre alene med deres oplevelser. Som det fremgår af figuren nedenfor, svarer et stort flertal af de adspurgte bekræftende på dette spørgsmål. Mens dette gælder for både kvinder i individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløb, er det - ikke overraskende - særligt udtalt blandt kvinder i gruppeforløb, hvor 58% svarer "I meget høj grad" på spørgsmålet (mod 27% for individuelle rådgivningsforløb).



Interviewmaterialet bekræfter, at mødet med andre med lignende oplevelser har haft en særdeles positiv betydning for kvinderne. Flere beskriver, hvordan det at blive genkendt og forstået og ikke kontinuerligt skulle forklare eller forsvare sig har mindsket den dybe ensomhed, som opstår af følelsen af at være alene med sine oplevelser.



Vi mødes på et enormt dybt plan. Vi 'connecter' lynhurtigt, fordi én kan sige en sætning, og vi ved alle sammen, hvad den sætning betyder, vi kan alle sammen mere eller mindre relatere til den. Det er et møde med andre kvinder, som er så stærkt, fordi man får en fornemmelse af, at man ikke er alene. At det her, der er sket for mig, ikke kun er sket for mig. Jeg er ikke unik, men det, jeg har været igennem, bliver ligesom verificeret.

Kvinde der har deltaget i fysisk gruppeforløb

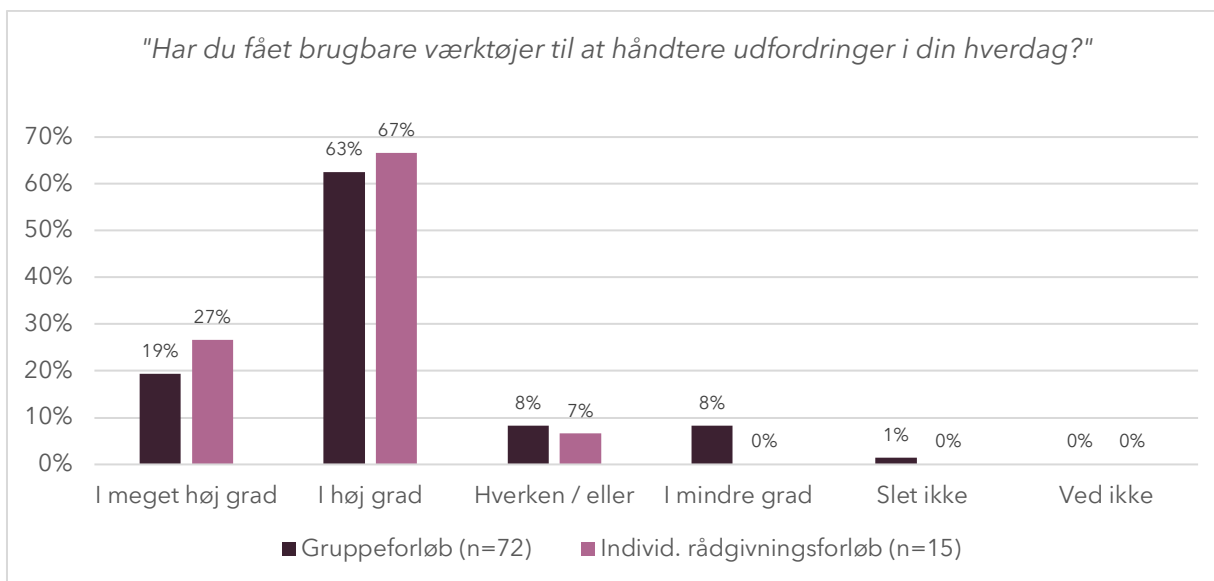


Jeg var så vred, da jeg startede i gruppeforløbet, og følte mig så misforstået og alene. Så at blive mødt og forstået af andre har bare gjort en kæmpe forskel.

Kvinde der har deltaget i online gruppeforløb

5.5 VÆRKTØJER TIL AT HÅNDTERE UDFORDRINGER

Også et betydeligt flertal af de adspurgte kvinder oplever, at de gennem forløbene har fået brugbare værktøjer til at håndtere udfordringer i deres hverdag. Som det fremgår af nedenstående figur, er det dog en noget mindre andel af kvinderne, der svarer, at det "i meget høj grad" forholder sig sådan og samtidigt lidt flere, der svarer mindre positivt på spørgsmålet.



Af interviewene fremgår det, at en del af kvinderne gennem gruppeforløb og individuelle rådgivningsforløb har opnået konkrete redskaber til at håndtere følgevirkningerne af vold. Særligt fremhæves forskellige redskaber og øvelser, fx åndedrætsøvelser mm., til at regulere nervesystemet, genoprette kontakt med kroppen og håndtere stress og triggere.



Jeg vil sige, at den viden om nervesystemet, er nok det bedste værktøj, jeg har taget med mig derfra. Og så er viden jo den første forudsætning for at bryde fri.
Kvinde der har deltaget i fysisk gruppeforløb

Flere kvinder nævner desuden sociale og kommunikative redskaber til at styrke grænsesætning og til at navigere i relationer. En kvinde forklarer, hvordan hun gennem rådgivningen lærte at "sige nej og til og fra", mens en anden beskriver, hvordan hun er blevet "meget mere tydelig og firkantet over for [sit] barns far".

Endelig peger evalueringen på, at den styrkede viden om vold og dens mekanismer, som kvinderne har opnået, herunder bl.a. viden om de forskellige voldstyper, voldsspiralen og dramatrekanten, opleves som konkrete værktøjer til både at genkende, forstå og håndtere udfordringer relateret til fx usunde dynamikker i både tidligere og nuværende relationer.

6 VIRKSOMME MEKANISMER

I det følgende beskrives de centrale virksomme mekanismer i LULUs indsats, som på tværs af datamaterialet ser ud til at have særlig betydning for kvindernes oplevede udbytte af hhv. de individuelle rådgivningsforløb og gruppeforløbene. Mekanismerne handler både om relationelle og følelsesmæssige processer, og om de faglige og organisatoriske rammer, der understøtter oplevelsen af tryghed, spejling, omsorg og tilhørsforhold.

6.1 FÆLLESSKAB & SPEJLING

For gruppeforløbene, såvel fysiske som online, har selve gruppeformatet afgørende betydning for kvindernes oplevede udbytte. Fællesskabet og derigennem mulighederne for at spejle sig i de andre kvinder fremstår således som den mest centrale virkningsmekanisme i LULUs gruppeforløb. I spørgeskemaet svarer samtlige adspurgte kvinder, at de "i høj grad" (39 %) eller "i meget høj grad" (58 %) har kunnet spejle sig i de andre deltagere. Desuden omhandler en betydelig del af fritekstbesvarelsene på spørgsmålet "*Hvad var det mest værdifulde, du fik ud af gruppeforløbet?*" netop spejling og relaterede mekanismer.

Hvad var det mest værdifulde, du fik ud af gruppeforløbet?

- *Det at sidde i rum med andre og dele samme problematik.*
- *At høre de andre sætte ord på deres oplevelser og kunne spejle sig i deres.*
- *At lytte til de andres udfordringer gav utrolig meget i forhold til at genkende dele af det i mig selv.*
- *At blive spejlet og møde andre kvinder i samme situation.*
- *Genkendelse, spejling og anerkendelse.*
- *At jeg ikke står alene. At jeg ikke er forkert eller indbildsk. At de ting, jeg har oplevet, var voldelige. At de reaktioner jeg har haft og handlinger, jeg har foretaget, som jeg har skammet mig over, ikke er ualmindeligt, når man bliver sat i en situation, hvor man forsøger at overleve og forsvare sig selv.*

Samtidig viser interviewene, at spejlingen ikke blot er et mål i sig selv, men en central virkningsmekanisme, der er afgørende for, at kvinderne opnår det udbytte, de gør. De interviewede kvinder beskriver spejlingen som en særlig form for genkendelse, samhørighed og gensidig forståelse, igennem hvilken de opnår en dybere forståelse af volden og dens mekanismer, en normalisering af deres oplevelser og reaktioner samt en mindsket oplevelse af at være alene med deres erfaringer.



Det gør, at man ikke føler sig så unormal. Det er jo ikke, fordi man er glad for, at de andre også har oplevet det. Det handler mere om, at man ikke føler, at det hele var ens egen skyld. (...) Det er bare rigtig rart, at andre også kender det, så man ikke føler, at man er skør.

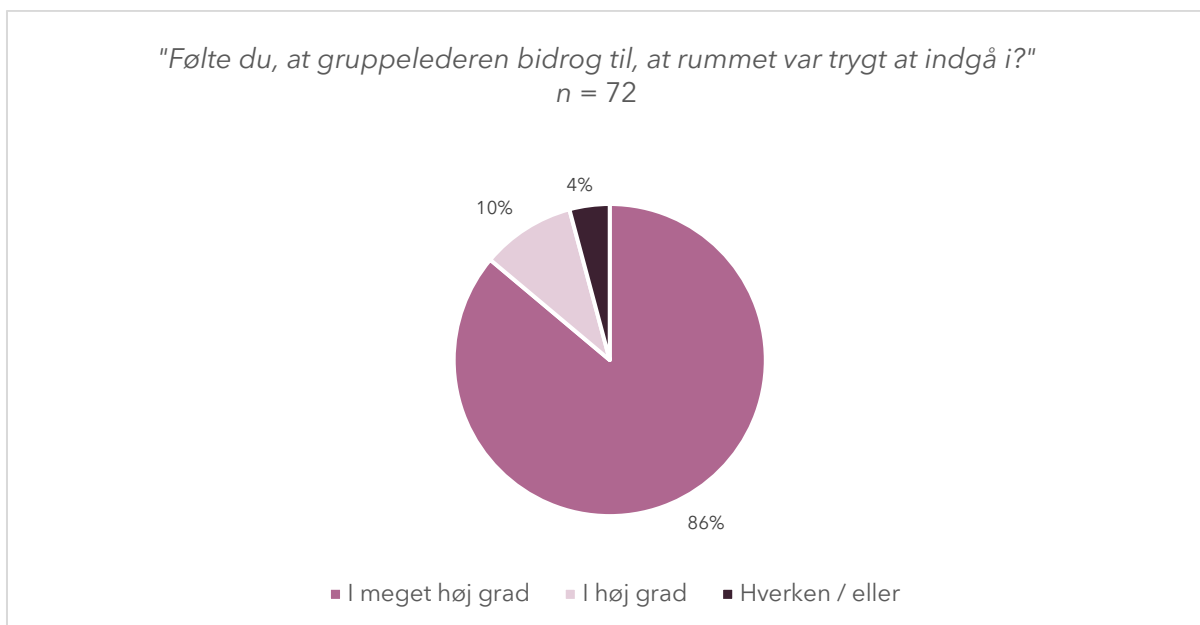
Kvinde der har deltaget i fysisk gruppeforløb

LULU bestræber sig på at sammensætte grupperne, så deltagerne deler en vis fælles referenceramme, herunder eksempelvis i relation til hvor de befinder sig i deres proces efter volden, om de har børn mm. Dette bidrager til, at de temaer, der tages op i gruppen, opleves som relevante for deltagerne og understøtter samtidig muligheden for, at spejlingsmekanismen kan virke. Flere kvinder giver da også udtryk for en omfattende genkendelse i de andre deltagers liv og fortællinger.

Evalueringen peger samtidig på, at forskelle i deltagernes livssituation og proces også kan have en positiv betydning. Flere kvinder beskriver det som hjælpsomt at møde kvinder, der befinder sig forskellige steder i livet efter volden. For nogle kan det fx give håb og optimisme at spejle sig i kvinder, som er kommet længere i deres proces, mens andre oplever mening i selv at kunne støtte eller bidrage til de øvrige deltagere. Kvinder med yngre børn har givet udtryk for, at det var betryggende at møde kvinder, hvis ældre børn klarer sig godt på trods af være vokset op med vold i hjemmet. Gruppens dynamik bliver dermed ikke alene baseret på ensartede livsomstændigheder, men også på en oplevelse af gensidighed, udvikling og håb.

6.2 TRYGHED, SIKKER FACILITERING & OMSORG

Evalueringen peger på, at tryghed er en central virkningsmekanisme i både gruppeforløb og individuelle rådgivningsforløb. Interviewmaterialet og de kvantitative data viser samtidig, at denne tryghed ikke opstår af sig selv, men i høj grad er resultatet af aktiv facilitering fra gruppelederen eller rådgiveren. Det trygge rum fremstår således som et faciliteret rum, hvor faglighed, tydelige rammer og relationsarbejde er afgørende for, at voldsudsatte kvinder kan dele erfaringer og arbejde med voldens konsekvenser. Figuren nedenfor viser, at næsten samtlige kvinder, der har deltaget i gruppeforløb, oplever at gruppelederen bidrog til, at rummet var trygt at indgå i.



NB. Ingen respondenter har svaret "i mindre grad", "slet ikke" eller "ved ikke".

Kvinder, der har deltaget i gruppeforløb, beskriver, hvordan gruppelederen spiller en central rolle i at skabe struktur, tydelighed og følelsesmæssig tryghed i gruppen. Enkelte beskriver, at det i begyndelsen kunne være sårbart og usikkert at træde ind i et rum med andre kvinder og navigere i gruppedynamikker, tavshed og deltagelse. Her fremhæves gruppelederens evne til at sætte rammer, regulere samtalen og skabe metasamtaler om samspillet i gruppen som afgørende for, at deltagerne oplever gruppen som et trygt sted at bearbejde erfaringer præget af skyld, skam og frygt. Desuden peges der på gruppelederens stærke relationskompetencer, nærvær og omsorg som afgørende for oplevelsen af tryghed og varme.



Jeg synes, det var supergodt. [Gruppelederen] er så behagelig, og det var et utroligt nemt samarbejde. Hun var meget lyttende og anerkendende, og hun var god til at sige tingene på en anden måde, end man selv havde tænkt over. Hun var også meget optimistisk i sin tankegang. Det var bare virkelig rart og trygt. Jeg tror faktisk, vi alle sammen blev overraskede over, hvor hurtigt der kom et tryghedsniveau, fordi hun var enormt god til at facilitere.

Kvinde der har deltaget i fysisk gruppeforløb



Jeg synes virkelig, at [gruppelederen] var supergod. Både til at forklare tingene og i måden, hun var imødekommende på. Også den måde, hun talte til os hver især og det individuelle fokus, der også var hver gang.

Kvinde der har deltaget i fysisk gruppeforløb

De samme mekanismer går igen blandt kvinder, der har deltaget i online gruppeforløb. Også her beskrives gruppelederens opmærksomhed og evne til at skabe nærvær som afgørende for oplevelsen af trykthed:



Hun mærkede hele tiden efter, hvordan vi havde det, og det gjorde, at man følte sig rigtig tryk. Jeg blev da berørt undervejs, men jeg følte mig hele tiden sikker, fordi hun læste os, selvom det foregik over en skærm. Det var i hvert fald min oplevelse. Hun var meget opmærksom. Selvom det er online, og det kan være sværere at aflæse kropssprog, synes jeg, at hun var rigtig god til at opfange ansigtsudtryk, stemninger og den slags.

Kvinde der har deltaget i online gruppeforløb

At gruppelederens faciliterings- og relationskompetencer har stor betydning for kvindernes oplevelse af trykthed i forløbet understøttes også indirekte af enkelte interviews og fritekstbesvarelser, hvor nogle kvinder beskriver tilfælde, hvor utydelige rammer eller mangelfuld gruppestyring bidrog til utrykthed og uhensigtsmæssige gruppedynamikker.

Det er værd at bemærke, at evalueringen ikke viser klare forskelle mellem online- og fysiske forløb i deltagernes oplevelse af trykthed. Der er dog i de kvantitative data en mindre tendens til, at deltagere i fysiske forløb vurderer gruppelederens evne til at skabe et trykt og tillidsfuldt rum lidt højere end deltagere i onlineforløb. Forskellen er dog så lille, at den kan skyldes tilfældigheder i datamaterialet.

Også i de individuelle rådgivningsforløb fremhæves rådgiverens relationskompetencer som afgørende for oplevelsen af trykthed. En deltager beskriver eksempelvis rådgiveren som "meget god til at gøre mig tryk" og fremhæver samtidig rådgiverens tydelighed omkring egne faglige grænser som trykthedsskabende, blandt andet når rådgiveren forklarede, hvilke problemstillinger hun kunne hjælpe med, og hvornår hun måtte henvise videre til andre tilbud eller fagpersoner.

Ordet omsorg bruges i særlig grad af de interviewede kvinder til at beskrive mange forskellige aspekter af de sociale interaktioner, der sker i LULU, og som er medvirkende til at skabe trykthed.

Det gælder gruppedynamikken i gruppeforløbene, forholdet mellem rådgiver og kvinde, samt kvinderne i mellem ved fælles- og peerfacilerede aktiviteter.



Det var meget det, at man sad i et rum, hvor vi alle sammen havde den samme baggrund eller forståelse for hinanden, og at der var noget omsorg i rummet. Man kunne sige de ting, der skulle siges, fordi de andre havde været ude for noget af det samme, så der var et trygt rum.

Kvinde der har deltaget i fysisk gruppeforløb

En af kvinderne beskriver desuden, at omsorgen mærkes gennem de fysiske rammer og den måde, man bliver mødt på i LULUs lokaler. Hun fremhæver blandt andet, hvordan de trygge og indbydende omgivelser bidrager til oplevelsen af at blive mødt med respekt, forståelse og varme frem for at føle sig som "endnu en sag eller et nummer". Dette skaber ifølge hende en umiddelbar oplevelse af omsorg, tryghed og ro.

6.3 BROBYGNING TIL FÆLLESSKABER

LULUs målsætning om, at "ingen skal stå alene med volden", kommer konkret til udtryk gennem organisationens arbejde med at skabe adgang til støttende netværk og peer-fællesskaber for de kvinder, der er i kontakt med organisationen. Gennem fællesskabsorienterede aktiviteter som kvindekredse, fællesspisning med børn, talks og sociale arrangementer understøtter LULU kvindernes mulighed for at opbygge relationer, dele erfaringer og finde støtte i mødet med andre i lignende livssituationer.

Af interviewmaterialet fremgår det, at det er meget forskelligt, i hvilket omfang og hvordan kvinderne, der har deltaget i individuelle og gruppebaserede forløb, har benyttet sig af LULUs fællesskabsorienterede tilbud. En del har deltaget aktivt i fredagsfrokoster, talks, fællesspisning med børn mm. Andre har i mindre grad benyttet tilbuddene på grund af arbejde, omsorgsopgaver, sårbarhed eller manglende overskud i perioden efter volden. Flere beskriver dog, at det i sig selv har haft betydning at vide, at tilbuddene eksisterer, og at der ligger en tryghed i den fortsatte mulighed for at vende tilbage til et støttende fællesskab efter afsluttet forløb.

En del af de interviewede kvinder beskriver fællesskabsaktiviteterne som et vigtigt supplement til gruppeforløb eller individuel rådgivningsforløb. Som beskrevet i afsnit 5.1 peger interviewmaterialet på, at spejling i andre kvinder med lignende erfaringer og oplevelsen af ikke at stå alene udgør en central virksom mekanisme i LULUs indsats. Fællesskabsaktiviteterne ser ud

til at understøtte og videreføre denne mekanisme også efter afslutningen af mere formaliserede forløb.

Interviewmaterialet peger desuden på, at fællesskabsaktiviteterne kan understøtte kvindernes recoveryproces på forskellige måder. Aktiviteter som traumeorienteret yoga og saunagus beskrives som rum, hvor kvinderne får mulighed for at mærke sig selv og deres krop på nye måder samt opnå indsigt i voldens konsekvenser. Flere beskriver aktiviteterne som regulerende og omsorgsfulde erfaringer, der bidrager til større kropslig ro, selvforståelse og følelsen af at blive mødt med hensyn og respekt.

Samtidig fremhæver flere kvinder værdien af de mere uformelle og hverdagslige fællesskaber omkring fællesspisning, fredagsfrokoster og sociale arrangementer. Her beskrives betydningen af at kunne være sammen med andre kvinder i et mindre problemorienteret rum præget af hygge, nærvær og almindelig social kontakt. For kvinder med børn fremhæves det som betydningsfuldt at kunne deltage i aktiviteter, hvor børnene er velkomne. Flere beskriver, at det giver mulighed for at bevare en tilknytning til LULU efter afsluttet forløb, samtidig med at børnene får mulighed for at møde andre børn og spejle sig i et fællesskab med lignende erfaringer.

7 OPMÆRKSOMEDSPUNKTER

7.1 ONLINEFORMATETS MULIGHEDER OG BEGRÆNSNINGER

Når LULU tilbyder gruppeforløb og individuelle rådgivningsforløb som onlineforløb handler det først og fremmest om at mindske barriererne for kvinders mulighed for at kunne deltage. Evalueringens kvantitative data viser, at det for lidt over halvdelen (54 %) af kvinderne i såvel gruppeforløb som individuelle rådgivningsforløb har været afgørende, at forløbet var online.

Evalueringens kvalitative materiale peger på, at onlineformatet både rummer særlige muligheder og enkelte begrænsninger for kvinderne. Særligt fremhæves det som afgørende, at onlineforløbene gør det muligt at få adgang til støtte uanset geografisk placering. En deltager beskriver eksempelvis, at hun som bosat i "udkantsdanmark" ikke havde mulighed for at deltage i relevante tilbud, og at onlineformatet derfor var afgørende for, at hun overhovedet kunne få hjælp. Herudover peges der på, at onlineformatet kan gøre det lettere at deltage i et forløb i perioder med begrænset psykisk og fysisk overskud. Flere kvinder beskriver det som positivt, at de har kunnet deltage hjemmefra, hvor de føler sig mest trygge. En deltager peger desuden på, at onlineformatet i nogle tilfælde kan gøre det lettere at dele personlige oplevelser, fordi man i mindre grad føler sig "blottet", end hvis man sad fysisk i et rum med andre deltagere.



Jeg har hverken manglet hverken omsorg eller nærvær eller noget som helst andet, det synes jeg faktisk ikke.

Kvinde der har deltaget i online gruppeforløb

Evalueringen peger dog også på enkelte begrænsninger ved onlineformatet - særligt i relation til gruppeforløbene. Nogle kvinder beskriver, at det kan være vanskeligere at skabe den samme relationelle kontakt og fornemmelse af nærvær som i et fysisk rum, blandt andet fordi kropssprog og de uformelle samtaler med andre kvinder før og efter møderne i mindre grad er til stede online. En kvinde, som grundet geografisk afstand ikke har mulighed for at deltage fysisk, beskriver, hvordan det at slukke skærmen efter et session kunne give en tilbagevendende følelse af ensomhed, som hun ikke tror ville være lige så stærk ved fysisk fremmøde. Samtidigt beskriver hun, hvordan det at opdage, at der er andre kvinder "derude" med lignende oplevelser, har haft stor betydning for hende og hendes fremtidige livsvalg.



Det har virkelig ændret meget ift. mine muligheder for at komme videre. Jeg har fået så meget viden og så mange ord, så jeg forstår hvad jeg føler, og jeg forstår, hvad der er sket. Og jeg kan være omsorgsfuld overfor andre, tænke på andre, og jeg har også lyst til at ændre det for andre. Måske også med den uddannelse, jeg er ved at tage. Så det har ændret mit liv helt vildt.

Kvinde der har deltaget i online gruppeforløb

Samlet set peger evalueringens samlede data på, at onlineforløbene opleves som et vigtigt og meningsfuldt tilbud, særligt for kvinder som ellers ville have begrænsede muligheder for at få adgang til specialiseret støtte.

7.2 AFSLUTNING OG OVERGANG EFTER FORLØB

Interviewmaterialet viser, at afslutningen af både gruppeforløb og individuelle forløb opleves forskelligt blandt kvinderne. Flere beskriver afslutningen som tryk og velrammesat, hvor det undervejs i forløbet var tydeligt, at forløbet havde en tidsmæssig afgrænsning, og hvor kvinderne samtidig blev gjort opmærksomme på muligheden for fortsat at deltage i talks, fredagsfrokoster og øvrige fællesskabsaktiviteter. Andre beskriver imidlertid afslutningen som relativt abrupt eller som noget, der kom tidligere, end de følelsesmæssigt oplevede sig klar til.

Særligt i gruppeforløbene peger flere på, at det tætte fællesskab og fortroligheden først for alvor begyndte at udvikle sig mod slutningen af forløbet, hvilket gjorde det vanskeligt at afslutte relationerne efter relativt kort tid. Flere kvinder efterspørger derfor en form for opfølgning efter afslutning, eksempelvis gennem genbesøg med den tidligere gruppe eller individuelle check-ins efter nogle måneder. Samtidig peger materialet på, at de mere åbne fællesskabsaktiviteter kan fungere som en vigtig bro mellem det intensive forløb og tiden efter afslutning, idet de giver mulighed for fortsat tilknytning og støtte ved behov.

For andre kvinder er det omvendt vigtigt, at volden og bearbejdningen heraf ikke fortsætter med at fylde for meget i hverdagen efter afsluttet forløb, og at de fortsat kan vende tilbage til LULU ved behov uden nødvendigvis at fastholde en tæt tilknytning. Samlet peger interviewmaterialet således på, at behovene i afslutningsfasen varierer betydeligt, og at særligt fleksible muligheder for fortsat kontakt og gradvis overgang opleves som meningsfulde for flere deltagere

7.3 ØVRIGE OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER FRA DATA

Som det fremgår, viser evalueringens samlede datamateriale en gennemgående høj tilfredshed med både gruppeforløb og individuelle rådgivningsforløb blandt kvinderne. Adspurgte direkte fremhæver kvinderne samtidig en række forbedringspotentialer.

Det mest gennemgående er et ønske om længere eller flere forløbsgange. Det fremgår af såvel interviews som af de kvantitative data, hvor der i fritekstfelt er mulighed for at angive forbedringspotentialer. Flere kvinder beskriver, at det først sent i forløbet blev muligt at føle sig helt tryk i gruppen, og at mere tid kunne give bedre mulighed for fordybelse, refleksion og bearbejdning. Samtidig understreger flere, at de er bevidste om, at tilbuddene er ressourcemæssigt begrænsede, og at længere forløb også kan betyde længere ventetid eller færre pladser til andre kvinder.

Derudover indikerer spørgeskema- og interviewdata, at der kan være behov for tydeligere struktur og rammesætning. Særligt nævnes et ønske om større klarhed omkring temaer og progression samt kortere eller mere strukturerede "tjek ind"-runder, så der bliver mere tid til fælles refleksion og konkrete redskaber.

Enkelte kvinder, der har deltaget i gruppeforløb, efterspørger også mere handlingsorienteret støtte og konkrete strategier, særligt i relation til grænsesætning, håndtering af kontakt med en voldelig ekspartner mm. Disse ønsker skal samtidig ses i lyset af gruppeformatet, hvor fokus nødvendigvis er rettet mod fælles refleksioner og temaer frem for individuel rådgivning om den enkelte deltagers konkrete situation.

Endelig peger enkelte kvinder på praktiske forbedringsmuligheder, herunder et ønske om flere tilbud uden for almindelig arbejdstid, ligesom enkelte beskriver, at det kan være vanskeligt at finde frem til LULUs tilbud.



Det er en game changer, og det er vitterligt vigtigt, at det er nemmere at finde frem til. Jeg brugte lang tid på at finde det.

Kvinde, der har deltaget i online gruppeforløb