



TAL OM VOLD 2024

*“Heling er at møde sig selv i, hvad der er sket. Tilgive sig selv. Give omsorg til sig selv.
Arbejde med sine handlemønstre. Bryde den indre kommunikative vold mod sig selv.
Stoppe med at fokusere på modparten og fokusere på sig selv. Give slip på ønsket om at
kunne ændre fortiden eller få en undskyldning.”*

(Gruppetager, 2024)



©Center for Voldsforebyggelse 2025
Prinsesse Charlottes Gade 45, 2200 København
Valdemarsgade 34, kl. 9000 Aalborg
CVR-nummer 41393025
kontakt@talomvold.dk

FORORD

Denne rapport er udarbejdet af Center for Voldsforebyggelse (CFV), og bygger på en evaluering af indsatsen *Tal om Vold* gruppeforløb for voldsudsatte, voldsudøvere og pårørende.

Formålet med rapporten er at undersøge, hvilken effekt det har for voldsudsatte personer at deltage i et *Tal om Vold* gruppeforløb hos CFV. Rapporten er i den kontekst udarbejdet med henblik på at demonstrere, hvilken virkning det har for voldsudsatte at være en del af et netværk med andre, der har lignende erfaringer med vold.

CFV's ønske er at bidrage til den allerede eksisterende forskning indenfor tilbud til voldsudsatte samt voldsforebyggende tiltag ved at tilgængeliggøre data fra evalueringer udarbejdet efter endt gruppeforløb.

Rapporten bygger videre på *Tal om Vold* 2022-2023, der klargør CFV's metodiske tilgange til voldsudsatte og voldsforebyggelse, og demonstrerer de teknikker og metoder, der bliver anvendt i organisationens daglige virke indenfor voldsområdet, heriblandt forskellige teoretiske og metodiske tilgange samt samfundsvidenskabelig, psykologisk og antropologisk forskning.

Der skal lyde en stor tak til de deltagere, der har bidraget til evalueringerne.

Derudover rettes tak til Social- og Boligstyrelsen, som muliggør, at CFV kan sikre gratis *Tal om Vold* gruppeforløb til voldsudsatte, voldsudøvere og pårørende.

RESUMÉ

Tal om Vold 2024 viser, at behovet for efterværn er stort og ofte går ud over traditionelle samtaleterapeutiske rammer. Omkring 60% af deltagerne fra 2023 ønskede yderligere støtte efter gruppeforløbet, hvilket også ses i nærværende evaluering, hvor 28% af deltagerne selvstændigt nævner ønsket om mere tid og/eller flere værktøjer og sessioner som forslag til forbedring.

I evalueringen fremhæves flere centrale punkter, herunder høj tilfredshed blandt deltagerne, der demonstrerer tilbuddenes positive effekt for voldsudsatte. Det vidner om, at forløbet faciliterer en værdifuld proces for personlig og kollektiv heling. Sparring og fællesskab går hånd i hånd, og fremhæves i 2024 som de elementer, der har været vigtigst for deltagerne og har reduceret følelser af ensomhed, skyld og skam. Gennem samtale og fællesskab har deltagerne fået redskaber til både følelsesmæssig bearbejdning og opbygning af deres personlige modstandskraft. Flere deltagere nævner specifikt, at forløbet har givet dem konkrete værktøjer, og de ser det som en værdifuld del af deres personlige helingsproces. Det konkluderes, at *Tal om Vold* har en positiv og vedvarende effekt på deltagernes liv.

Anbefaling

Det er CFV's anbefaling at styrke finansieringen af efterværn.

Årets evaluering peger endnu engang på, at heling efter vold er en lang og kompleks proces, der kræver voldsfaglig støtte og netværk. Derfor sætter denne evaluering en streg under **nødvendigheden af efterværn til personer berørt af vold**, med mulighed for længerevarende og differentieret støtte. Dette er afgørende for at sikre en bæredygtig overgang til et liv uden vold.

Derudover er det vigtigt at der i efterværnet er mulighed for specialiseret støtte som gruppeforløb, juridisk bistand, kropsterapi og psykologisk hjælp, hvilket fordrer en kombineret tilgang der er åben for både kropslige og psykiske elementer af heling. Opkvalificering og nuancering af de eksisterende tilbud er essentielt for at forebygge tilbagefald til voldelige relationer og fremme en stabil og sikker tilværelse for de berørte. Ved at øge finansieringen af efterværn sikrer vi, at voldsudsatte får den nødvendige støtte til at genopbygge deres liv, undgå gentagelse af vold og bryde voldens videreførelse til børn og kommende generationer.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1 INDLEDNING

Metode- og begrebsafklaring	02
Henvisninger & samarbejder	03
Fra støttegruppe til gruppeforløb	04

2 DELTAGERPROFIL - INDSIGTER I 2024

Deltagerstatistikker	05
Deltagerdemografi - et overblik	06
Hvordan ser voldsudsathed ud hos <i>Tal om Vold</i> deltagere?	07
Portræt af en deltager	09

3 TAL OM VOLD GRUPPEFORLØB

Aftabuisering og afstigmatisering gennem kollektiv heling	10
Støttende fællesskab og sparring som bedste element	11
Peer-to-peer med fokus på alternative narrativer	12
Et hybridt og fleksibelt tilbud	14
Mere tid og dybdegående indhold	15

4 ERFARINGER FRA FACILITATORER

Om behovet for viden og netværk	16
Fællesskab i netværksforløbet	17
Styrkende fællesskaber på tværs af forskelligheder	18

5 FREMADRETTET FOKUS OG UDVIKLING

Nuancering af voldsformer	19
Netværksforløb og workshops	20
At stoppe voldsspiralen	21

6 KONKLUSION

DEL 1: INDLEDNING

Evalueringen af *Tal om Vold* 2024 har til formål at dokumentere og analysere resultaterne af de forskellige tilbud, der blev gennemført i årets gruppeforløb og workshops. Fokus er på både proces og resultater, med særlig vægt på deltagernes oplevelser og udbytte.

Tal om Vold 2024 har tilbudt gruppeforløb, naturbaserede aktiviteter og kreative workshops for personer berørt af forskellige former for vold, både voldsudsatte og pårørende. Ligeledes har vi afholdt interne gruppeforløb for medarbejdere og frivillige. Evalueringerne dækker over gruppeforløb fra 1. januar til 30. november 2024. I alt har *Tal om Vold* gruppeforløb haft 126 deltagere i år 2024 fordelt på 24 grupper.

Evalueringen vil bestå af en sammenfletning mellem det kvantitative og det kvalitative, således at den indhentede kvantitative data fremhæves i evalueringen men samtidig beskrives, uddybes og udfoldes med kvalitative betragtninger. Evalueringens data bygger på et spørgeskema med i alt 72 besvarelser, med en besvarelsesprocent på 57, samt gruppefacilitatorers refleksioner, erfaringer og observationer i forbindelse med afviklingen af forløbene.

Indledningsvist vurderes det relevant at referere til sidste års rapport *Tal om Vold* 2022-2023. Denne præsenterer fem overordnede fund, der alle peger på deltagernes oplevelse af peer-to-peer som en metode, der skaber grobund for et trygt fællesskab med plads til spejling, sparring og erfaringsdeling, hvilket ophæver social isolation og ensomhed. Disse fund gør sig fortsat gældende i dette års evaluering, hvorfor denne rapport understøtter og uddyber sidste års evaluering, samt kommer med nye, fremadrettede anbefalinger.

Metode- og begrebsafklaring

Følgende er en oversigt og afklaring af de metoder og begreber der anvendes i *Tal om Vold*. Flere af begreberne nævnes løbende igennem evalueringen.

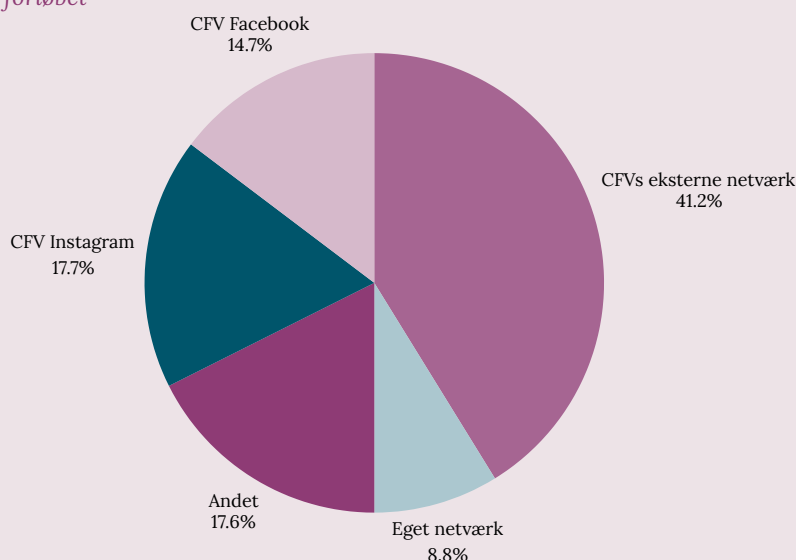
- **Kollektiv heling** defineres hos CFV som en proces, hvor en gruppe mennesker arbejder sammen om at bearbejde og hele fra fælles eller individuelle traumer og smerte. Det handler om at skabe et trygt og støttende fællesskab, hvor deltagerne kan dele oplevelser, følelser og sårbarheder, samtidig med at de lytter til og støtter hinanden. Kollektiv heling kan ske gennem forskellige metoder som samtale, kreative udtryk, ritualer eller kropslige øvelser, og det understøtter deltagerens personlige heling ved at opbygge en følelse af fællesskab, forståelse og gensidig respekt. Processen kan også styrke sammenhængskraften i en gruppe og være en vej til social og kulturel forandring, især i forbindelse med emner som vold.
- **Peer-to-peer støtte** defineres hos CFV som den metode i gruppeforløb, at støtten kommer fra mennesker med ensartet levet erfaring. Disse grupper omtales som *gruppeforløb* i denne rapport fremadrettet. Med afsæt i peer-to-peer metoden arbejder CFV ud fra ideen om, at udsathed kan udgøre en ressource, der kan anvendes, udvikles og skabe værdi for personen selv og for andre med lignende erfaring. Netop derfor er facilitatorerne, der leder grupperne, personer, som selv har haft vold inde på livet. Dertil anser CFV også gruppeforløbet i sig selv som helende for deltagerne, da de får mulighed for at bruge deres egne og andres erfaring til at undersøge og forstå den vold, de har været udsat for, og på den måde få værktøjer til at kunne italesætte volden. Deltagerne deler livserfaring med dem, der indgår i fællesskabet, for at sikre følelser af samhørighed og ligesindethed.
- **Narrativ psykologi** defineres hos CFV som en tilgang, der fokuserer på menneskers fortællinger og de historier, de skaber for at give mening til deres liv og erfaringer. Det handler om at forstå, hvordan individuelle og kollektive narrativer formes af sociale, kulturelle og personlige kontekster, og hvordan disse narrativer kan påvirke menneskers identitet og adfærd. Hos CFV anvendes narrativ psykologi som en metode til at støtte mennesker, der har erfaret vold, ved at hjælpe dem med at udforske, genfortælle og omforme de historier, de har om sig selv og deres oplevelser. Gennem samtaler og refleksion får deltagerne mulighed for at skabe nye narrativer, der styrker deres modstandskraft, håb og handlekraft. Denne proces kan være helende, da den giver plads til at omdefinere sig selv uden for de rammer, volden har sat, og til at genvinde kontrol over eget liv.

Henvisninger og samarbejder

I CFV's møde med voldsudsatte og pårørende henvises til forskellige voldsfaglige organisationer, afhængigt af konteksten. Der henvises blandt andet til Dansk Stalkingcenter, Lev Uden Vold, LOKK, Den Sociale Retshjælp, Hjælp Voldsofre og Psykiatriens Hus i Aalborg. Dette hænger sammen med, at nogle deltagere står i akutte situationer, og har behov for akut rådgivning, samt at voldsudsathed ofte indebærer komplekse problemstillinger, og deltagerne dermed kan have gavn af flere tilbud. Ligeledes erfarer det, at der ofte er efterspørgsel efter juridisk rådgivning.

I samme tråd ses det, at deltagere kan være henvist fra en bred vifte af sociale aktører og platforme, herunder Lev Uden Vold, SocialKompass, Redit, psykologer, socialrådgivere og mentorer. I deltagerne evalueringer beskriver de også at have fået kendskab til *Tal om Vold* gruppeforløb gennem sociale medier, herunder Facebook og Instagram, både CFV's egne og andre.

Deltagerne kendskab til forløbet



I 2024 har der været særligt fokus på at udvikle kendskab blandt og samarbejde med forskellige lokale, sociale aktører og organisationer, og der erfarer på den baggrund, at CFV's gruppetilbud er relevante og unikke i både tilgang og indhold. *Tal om Vold* adskiller sig fra andre forløb målrettet voldsudsatte, da det ikke er terapeutisk, men arbejder med både samfunds-, psyko- og krops-edukation. Forløbet er ikke bare unikt i sin peer-to-peer tilgang, men i selve tilgangen til, hvad vold er. Forståelsen af vold og voldens konsekvenser holdes vedvarende op imod de strukturelle rammer, vi, som individer, uundgåeligt er en del af. Dermed fjernes ansvaret fra den voldsudsattes skuldre, og der sættes spørgsmålstegn ved det samfund vi lever i og skaber sammen. På dette punkt adskiller gruppeforløbet *Tal om Vold* sig markant fra andre lignende tilbud ved at fokusere på at forstå vold gennem et feministisk, systemisk og narrativt perspektiv.

Fra støttegruppe til gruppeforløb

2024 var året, hvor CFV tog et aktivt valg om at ændre navnet fra "støttegrupper" til "gruppeforløb". Dette vælges af flere årsager.

Mens "støttegrupper" kan vække associationer til et trygt, støttende rum, hvor man mødes for at dele sine oplevelser og finde trøst blandt ligesindede, kan det også give en forestilling om en mere passiv støttefunktion. I en støttegruppe ligger fokus ofte på, at deltagerne bliver mødt i deres nuværende situation og får en oplevelse af accept og sammenhold. For mange er dette et afgørende skridt i helingsprocessen, men det kan samtidig begrænse forventningerne til, hvad gruppen kan tilbyde udover støtte og forståelse. Samtidig kan ordet "støtte" vække associationer til at være et 'offer' uden egen handlekraft, men virkeligheden er, at deltagerne derimod ofte har et ønske om at få værktøjer til at hjælpe sig selv.

"Gruppeforløb" lægger op til en procesorienteret tilgang, hvor der ikke alene er fokus på støtte, men også på læring, personlig udvikling og bevægelse gennem forskellige stadier af helingsprocessen. Dette kan også påvirke deltagernes forventninger og engagement, da det fordrer en mere aktiv deltagelse. Her bliver deltageren en del af et udviklingsforløb, hvor det forventes, at de bidrager, reflekterer og arbejder med deres egen situation, i samspillet med de andre deltagere - jævnfør begrebet "kollektiv heling". Det giver en indikation af, at deltagerne ikke blot modtager støtte, men også tilegner sig nye redskaber og indsigter, som de kan anvende uden for gruppen. Navnet kan således skabe en ramme, hvor deltagerne møder op med en åbenhed over for både støtte og transformation, og hvor formålet bliver at skabe en grundlæggende forandring i deres måde at forstå og håndtere voldens indvirkninger på deres liv.

Endelig kan ordvalget "gruppeforløb" afspejle den faglige og metodiske kvalitet, der ligger bag tilbuddet. Navnet understøtter idéen om en evidensbaseret tilgang, hvor forløbet er struktureret omkring bestemte teoretiske og metodiske principper, hvilket kan være betryggende for både deltagere og samarbejdspartnere. Dette kan medvirke til at skabe en stærkere identitet omkring tilbuddet, som adskiller sig fra andre mere uformelle støttegrupper, idet det tilbyder en specifik, målrettet proces, der sigter mod langsigtet personlig udvikling og resiliens.

Dette kan i sig selv signalere et vigtigt skift i måden, hvorpå der opfattes og kommunikeres omkring Tal om Vold tilbuddet.

DEL 2: DELTAGERPROFIL & INDSIGT I 2024

Deltagerstatistikker for 2024

Nedenstående er et overblik over de statistiske observationer, som evalueringen bygger på. Disse uddybes og forklares løbende igennem rapporten.

Kontakt og visitation:

- Antal deltagere, der har kontaktet Tal om Vold: 181
- Antal deltagere, der ikke svarer efter tilmelding: 9
- Frafald efter tilmelding: 5 %

Antal grupper:

I 2024 blev der afholdt 24 gruppeforløb i alt:

- København: 6
- Odense: 1
- Aalborg: 4
- Online: 9
- Naturtilbud: 1
- Kreativ workshop: 1
- Interne gruppeforløb (dansk og engelsk): 2

Målgruppefordeling:

- Grupper for voldsudsatte: 23
- Grupper for pårørende: 1
- Grupper for udøvere: 0

Deltagelse i forløb:

- Opstartet i forløb: 126 deltagere
- Gennemsnitligt antal deltagere pr. gruppe: 5 deltagere

Øvrige aktiviteter:

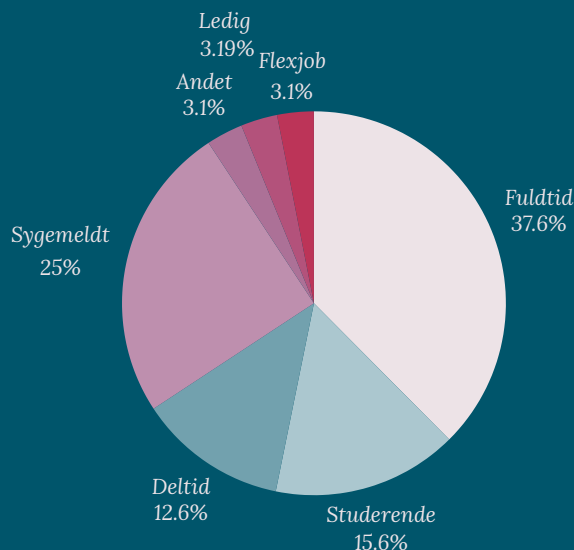
- 1:1 samtaler: 23 samtaler
- Juridiske samtaler: 5 samtaler
- Henvisning til andre tilbud: 18 personer

Hele 52% af deltagerne nævner selvstændigt i besvarelsen af evalueringen at opleve "PTSD", "angst", "stress" eller "traumer" som følge af volden

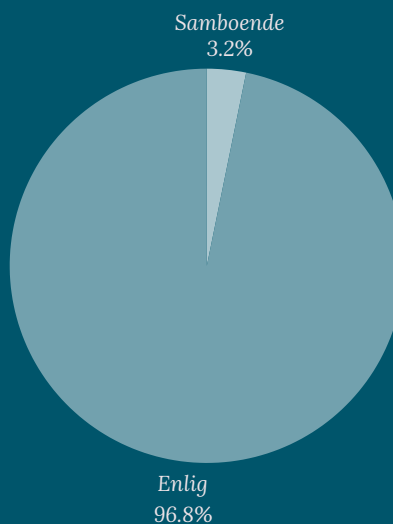
Deltagerdemografi - et overblik

Nedenstående er en statistisk oversigt over de demografiske informationer om Tal om Vold-deltagere i 2024, herunder beskæftigelse, civilstatus, demografisk placering samt om de har søgt støtte andre steder inden deltagelse i forløbet. I 2024 har der været et aldersmæssigt spænd på 25-59 år. En deltager er i gennemsnit 39 år og har 2 børn.

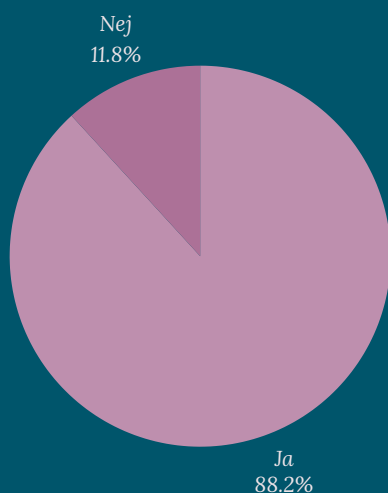
Beskæftigelse



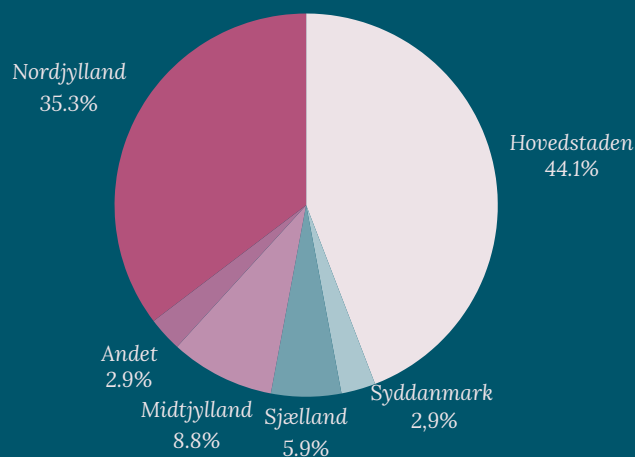
Civil-status



Deltagere, der har søgt støtte andre steder



Region



Hvordan ser voldsudsathed ud hos Tal om Vold gruppedeltagere?

Deltagerne i *Tal om Vold* gruppeforløb kommer ofte med komplekse og dybtgående udfordringer, der udspringer af deres erfaringer med vold. Flere af dem beskriver både gennem gruppeforløb og i evalueringsskemaet, hvordan volden har sat dybe spor i deres liv, både psykisk og fysisk. Flere har udviklet PTSD og nævner konsekvenser af volden som traumer, angst og stress, hvilket har gjort deres hverdag svært at navigere i.

“Det har haft en livsændrende påvirkning. Det har på mange måder slået den person, jeg var engang, ihjel. Jeg har været nødt til at flytte langt væk med blot en kuffert og mit lille barn og starte helt forfra. Jeg lider nu af PTSD og arbejder/kæmper med at bearbejde volden. Det har været altopslugende, men fylder lidt mindre nu end for et år siden. Det har dog stadig påvirket min personlighed og den jeg er.”
(Gruppedeltager, 2024)

Deltagerne belyser ligeledes, hvordan volden kan skabe usikkerhed og flytte fokus fra hvem man er, og kan give følelsen af, at volden har udvisket eller ændret deres identitet. En deltager nævner, hvordan det føles, som om hun har mistet sig selv og lever i skyggen af sin tidligere partner, selvom de gik fra hinanden for flere år siden. Andre fortæller, at volden har slået noget grundlæggende i dem ihjel, hvilket har tvunget dem til at starte forfra, både i forhold til mentalt at revurdere, hvem de er og gerne vil være, men også ofte på konkret vis at skabe en ny identitet, ofte fysisk langt væk fra relationer og omgivelser. Mange af deltagerne kæmper med tab af selvværd og føler en dyb usikkerhed omkring deres egen værdi. De beskriver sig selv som ”knuste” eller ”ødelagte” og har et ønske om at finde tilbage til den, de var før volden.

“Jeg føler mig ret ødelagt indeni. Altså som en knust vase. Jeg tror jeg har et billede af, at der er kommet lidt lim på nogle af skårene, som kan sættes sammen, men det er også tydeligt for mig, at der er lang vej igen, for at vassen er helt samlet. Jeg synes dette netværk har været et god skridt på vejen til at få samlet de første skår.”
(Gruppedeltager, 2024)

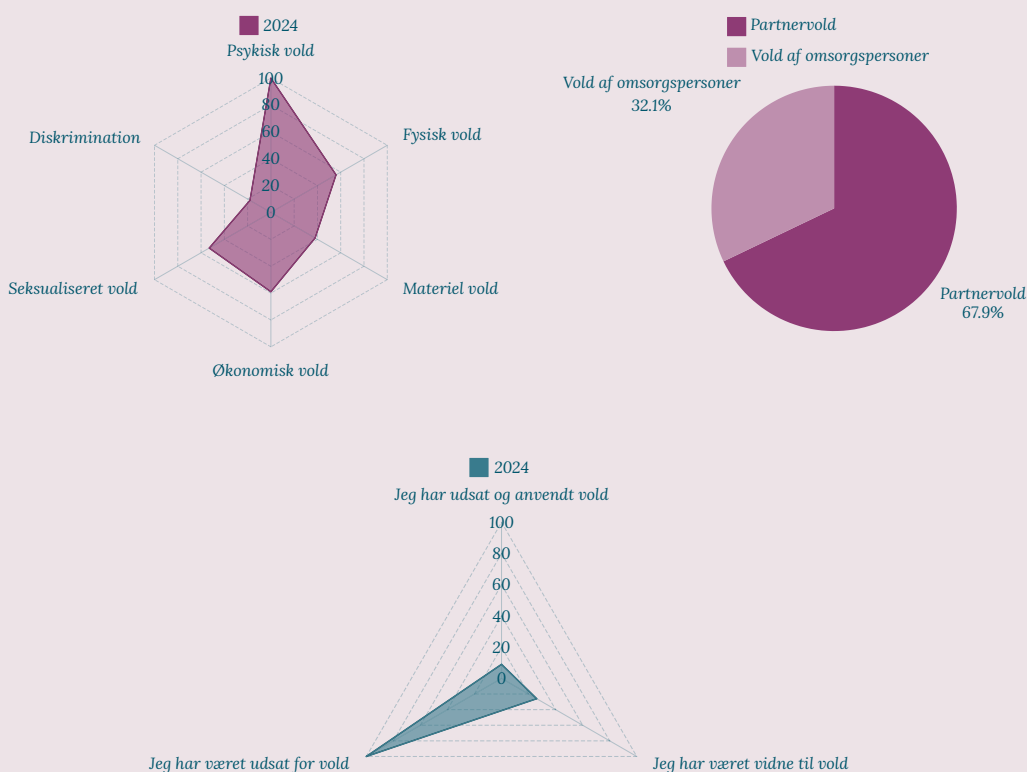
Følelser som skam og skyld fylder også meget, især i relation til omgivelsernes forventninger. Nogle føler ydmygelse over, hvordan de som ”stærke og frie kvinder” ikke handlede tidligere eller helt undgik volden. Det skaber en indre konflikt, som forstærker deres selvkritik og gør det svært for dem at tilgive sig selv.

Mange oplever desuden fysisk og psykisk udmattelse af årelang konflikt nedtrapning og fawning* af voldsudøver. Det konstante fokus på at undgå konflikter har gjort, at de ikke længere kan mærke sig selv og har mistet forbindelsen til egne behov og følelser. De oplever ofte, at stress og udmattelse manifesterer sig i fysiske symptomer, hvilket har ført til et vendepunkt, hvor de er blevet tvunget til at reagere og søge hjælp, for at komme igennem hverdagen.

“Jeg har ikke levet mit eget liv de sidste 10 år. Jeg har kun haft fokus på at konflikt nedtrappe, please, passe på børnene og derfor kunne jeg slet ikke mærke mig selv til sidst. Hverken fysisk eller psykisk. Jeg følte mig som en zombie. Jeg fik flere og flere fysiske skavanker, og det er nu tydeligt for mig, at min krop har forsøgt at råbe mig op og få mig til at reagere.”
(Gruppedeltager, 2024)

Den typiske deltager i et Tal om Vold gruppeforløb er ikke klar over og/eller har ikke ord for de former for vold, vedkommende er blevet udsat for. Derfor er der en lang og stadig erkendelsesproces for deltagerne igennem forløbet. Man må derfor regne med, at tal og statistik i særlig grad er omfattet af forskellige mørketal, når det omhandler vold. Nogle nævner også, at de ikke identificerer sig som voldsudøvere, selvom de måske selv har udøvet vold i forholdet, ofte for at forsvare sig selv.

Deltagernes erfarede voldsformer i procent



*Fawning er en respons på volden, hvor man 'danser' med voldsudøver og sætter fødderne de steder, der behager voldsudøver mest. Det kan ske både bevidst og ubevidst, og ses som en modstandsreaktion, idet fawning i effektiv grad kan nedskalere konflikt og nedsætte risikoen for personfarlig vold, fx drab. (CFV)

Portræt af en deltager

Den gennemsnitlige deltager i 2024 Tal om Vold gruppeforløbet er en kvinde i slutningen af trediveerne, ofte enlig mor til mindre børn, som navigerer en hverdag, der kan være præget af både praktiske og følelsesmæssige udfordringer. Der er gået 5 år, fra hun oplevede volden, til hun talte om den første gang. Når hun melder sig til forløbet, er hun drevet af et ønske om at forstå og bearbejde sine erfaringer med vold – det er første gang, hun har søgt hjælp i en gruppe.

I forløbet værdsætter hun gruppefacilitatorens måde at skabe en tryk atmosfære, hvor deltagerne kan dele deres erfaringer frit og åbent. Gruppefacilitatoren formår at skabe en balanceret dialog, hvor hver enkelt deltager føler sig hørt, samtidig med at samtalen holdes på rette kurs. Denne deltagers tillid vokser, når facilitatoren af og til trækker på egne oplevelser, hvilket gør hele processen mere autentisk og mindre formel. Hun får dermed følelsen af, at forløbet ikke bare er teoretisk, men også baseret på konkrete erfaringer, som hun kan relatere til.

Hun går fra forløbet med ny viden og nye perspektiver på sin situation. Hendes selvtillid og mod er vokset, og hun ser frem til at kunne dykke endnu dybere ned i sine egne behov og ønsker for fremtiden.

For hende er det især værdifuldt at møde andre, der har været gennem lignende. Samtalerne og de fælles refleksioner i gruppen skaber en stærk følelse af samhørighed og gensidig forståelse. Hun mærker, at hun ikke står alene, og denne oplevelse af fællesskab hjælper hende til at bearbejde den skam, der kan være knyttet til erfaringer med vold. Sparringen giver hende både følelsesmæssig støtte og en følelse af styrke.

**“Nu, hvor jeg er kommet ud af volden, har det ført til,
at jeg har lagt i kakkelovnen til et helt nyt liv.”**
(Gruppedeltager, 2024)



DEL 3: TAL OM VOLD GRUPPEFORLØB

Følgende del af evalueringen belyser, hvordan gruppeforløbet har fungeret i praksis. Del 3 består derfor af erfaringer og indsigter fra gruppedeltagere, suppleret med kommentarer fra gruppefacilitatorerne hos CFV.

Igennem *Tal om Vold* gruppeforløb erfares det, at der blandt deltagerne er et gennemgående behov for at skabe en ny fortælling om sig selv og fremhæve egne iboende ressourcer og kvaliteter. Dette gives der i gruppeforløbet mulighed for, gennem et fokus på sparring, spejling og erfaringsdeling. Gruppen bliver et vigtigt rum, hvor deltagerne kan spejle sig i andre og finde en følelse af fællesskab, som de kan hele igennem. Mange finder styrke i at vide, at de ikke står alene med deres erfaringer og følelser. Denne spejling giver en følelse af samhørighed, som reducerer isolation og ensomhed og gør helingsprocessen lettere. Tilfredsheden med gruppeforløbet er høj. 97% af deltagerne oplevede, at gruppeforløbet havde en helende effekt. Ca 79% af deltagerne giver en score på 5 ud af 5, med en gennemsnitsværdi på 4,8 for sandsynligheden for at anbefale forløbet til andre.

**Der er i gennemsnit
5 personer i en gruppe**

**97% deltagere oplevede at forløbet havde en
helende effekt, i nogen eller stor grad**

Aftabuisering og afstigmatisering gennem kollektiv heling

Der er også en tydelig trang blandt deltagerne til at forstå, hvad de har oplevet, og et behov for at bearbejde deres historie i fællesskab med andre. Mange har brug for at gentage deres fortælling for at bearbejde dét, de har været i, og skabe en sammenhængende mening med deres erfaringer. For mange deltagerne i forløbet er det et vigtigt skridt mod at få deres liv og identitet tilbage – en proces, der kan tage tid, men som gennem gruppen kan opleves som både opløftende og håbeful.

For deltagere med tidligere erfaring fra andre gruppeforløb bliver sammenligningen af disse en vigtig del af deres evaluering. Mange nævner, at støtte og sparring i dette specifikke forløb har haft en dybt positiv indvirkning, idet det giver dem mulighed for at relatere til andre med lignende oplevelser. Gennem denne spejling opnår de en dybere forståelse af voldens påvirkninger, både følelsesmæssigt og psykologisk.

Deltagerne beskriver, hvordan de har fået indsigt i voldens mønstre og konsekvenser, hvilket ikke blot fremmer deres forståelse, men også styrker deres helingsproces. De opdager, at deres egne oplevelser ikke er isolerede tilfælde, men snarere en del af et større mønster, hvilket i sig selv kan være både helende og styrkende.

“Det er ikke særligt rart at finde ud af, at der er andre, der har brug for de her grupper. Men det er til gengæld virkelig rart at opleve, at blive spejlet af andre mennesker og mærke, at man ikke er alene”.
(Gruppedeltager, 2024)

Dette er en oplevelse, der nævnes af flere deltagere, og således går igen i deres møde med ligesindede. Flere deltagere nævner endda allerede i visitationssamtalen, at de er overraskede over, at der er nok mennesker, der har haft vold inde på livet, til at kunne starte et gruppeforløb op. De har typisk følelsen af, at de må være de eneste, i deres nærområde, der har været udsat for vold. Gruppeforløbet har derfor blot i sin eksistens en evne til at afstigmatisere og aftabuisere det, at have erfaringer med vold.

***Der går i gennemsnit 5 år,
før en deltager taler højt
om sine voldserfaringer***

Støttende fællesskab og sparring som det bedste element

Flere deltagere rapporterer en markant følelsesmæssig udvikling. Forløbet har hjulpet dem med at finde en ny ro og en bedre evne til at håndtere deres erfaringer på konstruktive måder, hvilket tydeligt viser, hvordan forløbet skaber følelsesmæssig stabilitet og indsigt. Disse følelser af indre ro og mental klarhed anses for mange som en direkte konsekvens af den støttende atmosfære og den måde, facilitatoren leder gruppen. Evnen til at dele og modtage andres oplevelser giver deltagerne et refleksivt rum, hvor de kan bearbejde deres erfaringer med vold på en måde, der ikke blot giver indsigt, men også fremmer deres psykiske velvære. En næsten enstemmig tilbagemelding fra deltagerne er, at den gensidige sparring og netværksdannelsen er det mest værdifulde element ved forløbet. For de fleste deltagere er det uvurderligt at kunne dele deres erfaringer og lade sig inspirere af andres måder at håndtere og bearbejde vold på. Denne fælles erfaringsdeling skaber en stærk følelse af fællesskab og samhørighed, som deltagerne ofte beskriver som det element, der har haft den største betydning for deres videre proces. For mange bidrager denne samhørighed til en følelse af styrke, hvor de ikke blot føler sig mindre alene, men også føler en øget styrke til at håndtere deres udfordringer fremover.

Peer-to-Peer-forløb med fokus på et alternativt narrativ

Peer-to-peer er en metode, der tager udgangspunkt i, at gruppefacilitatoren selv har haft vold inde på livet, med henblik på at skabe en fælles forståelse der til en vis grad udligner den ulige magtrelation mellem deltagere og facilitator. Herigennem skabes et fællesskab, hvor deltagernes erfaringer anses som ressourcer, og dette kan give håb, fornemmelse af fællesskab og en oplevelse af samhørighed. Metoden vurderes generelt højt af deltagerne. 100% af deltagerne oplevede, at gruppefacilitator mødte dem på en forstående og accepterende måde. 62% af deltagerne syntes det fungerede godt, når facilitator benyttede sine egne voldserfaringer – nogle nævnte i evalueringen, at de ikke var klar over, at gruppefacilitatoren havde voldserfaringer. Dette peger på, at forløbet kunne have gavn af tydeligere italesættelse af, hvad peer-to-peer indebærer.

“Jeg synes gruppefacilitator har været yderst dygtig til at møde en i vores følelser og sætte ord på noget, vi ikke selv har været i stand til at sætte ord på. Det opleves trygt, når gruppefacilitator har delt egen historie, fordi man så ved der er en oprigtig forståelse for det man selv har eller gennemlever.”

(Gruppedeltager, 2024)

Deltagerne opfordres gennem den narrative tilgang til at opbygge alternative, positive narrativer, der kan udfordre og omdefinere de ofte problemmættede og offerbebrejdende forståelser, som tidligere traumer har skabt. Disse narrativer skabes i fællesskab med de andre deltagere og fungerer dermed som en integreret del af den kollektive helings-proces, som igangsættes i et *Tal om Vold* gruppeforløb. Også den narrative tilgang vurderes højt. 100% af deltagerne fandt det meningsfuldt at lytte til de andres fortællinger og 95% af deltagerne at reflektere over de andre fortællinger og relatere dem til sine egne.

***100% af deltagerne fandt det meningsfuldt
at lytte til de andres erfaringer***

***94% af deltagerne følte sig mødt og forstået
i de andres genfortællinger***

***95% af deltagerne oplevede det meningsfuldt
at reflektere over de andres fortællinger
og relatere dem til sine egne***

For mange har det været en vigtig del af deres helingsproces at begynde at se sig selv i et nyt lys – ikke blot som ofre for vold, men som mennesker med styrke, mod og modstand. At kunne omformulere sin erfaring og rette fokus mod en ny identitet, fx som en stærk og handlekraftig forælder eller som én, der skabte sikkerhed for sig selv og andre og derigennem gav håb og styrke.

“Jeg synes det har været enormt givende at få reflekteret over min situation på nye måder og tænke anderledes på mig selv og min situation. Det at skulle ud af offerrollen og tænke på de gode ting har været udfordrende, men samtidig meget givende. Jeg tænkte meget på udtrykket "reframing the message" - at min fortælling får en anden klang fra at være offer til at være en enormt stærk mor.”
(Gruppedeltager, 2024)

Den eksternaliserende tilgang og de strukturkritiske oplæg muliggør, at volden kan forstås som et resultat af strukturelle forhold, som deltagere kan lære at genkende og håndtere på en måde, der adskiller problematikken fra deres identitet.

***62% af deltagerne syntes det fungerede godt,
når facilitator benyttede sine egne voldserfaringer***

***100% af deltagerne oplevede, at
gruppefacilitator mødte dem på en
forstående og accepterende måde***

Gruppeforløbet inddrager tillige begrebet om "kropssubjektet," der anskuer sind og krop som en enhed, og CFV opfordrer gruppefacilitatorer til at bruge kropsbaserede øvelser, der kan støtte en mere helhedsorienteret tilgang til voldsudsathed.

Dette metodevalg sikrer, at forløbene skaber en forståelse af vold i et større socialt og strukturelt perspektiv, samtidig med at kropslige aspekter af trauma adresseres, hvilket adskiller *Tal om Vold* gruppeforløb fra traditionelle, ikke-peer-baserede tilbud til voldsudsatte.

Et hybridt og fleksibelt tilbud

Som en del af *Tal om Vold* er der i 2024 også blevet tilbudt og afviklet gruppeforløb i et online format. Her har 35% deltaget i et online forløb og 65% har deltaget i et fysisk forløb. I den forbindelse erfares det, at den fleksibilitet, som onlineforløb tilbyder, kan gøre det lettere for en deltager at tage de første skridt mod at engagere sig i gruppeformatet. Især personer, der måske oplever angst, skam, eller har bekymringer om anonymitet og tryghed, kan finde onlineformatet mindre intimiderende og derved anvende det som et første skridt ind i et nyt fællesskab. Når denne barriere først er brudt, kan de efterfølgende føle sig motiverede til at engagere sig i de fysiske gruppeforløb, hvor de kan opnå en anden type interaktion og støtte gennem direkte, ansigt-til-ansigt kontakt. At en deltager starter online og senere deltager i et fysisk forløb, er et mønster der har gentaget sig flere gange i 2024. Dette kan således ses som en proces, hvor deltageren gradvist opbygger tillid og fortrolighed med både indholdet og konteksten i forløbene.

35% har deltaget i et online forløb

65% har deltaget i et fysisk forløb

**32% af deltagerne følte sig til tider mindre
nærværende og engagerede**

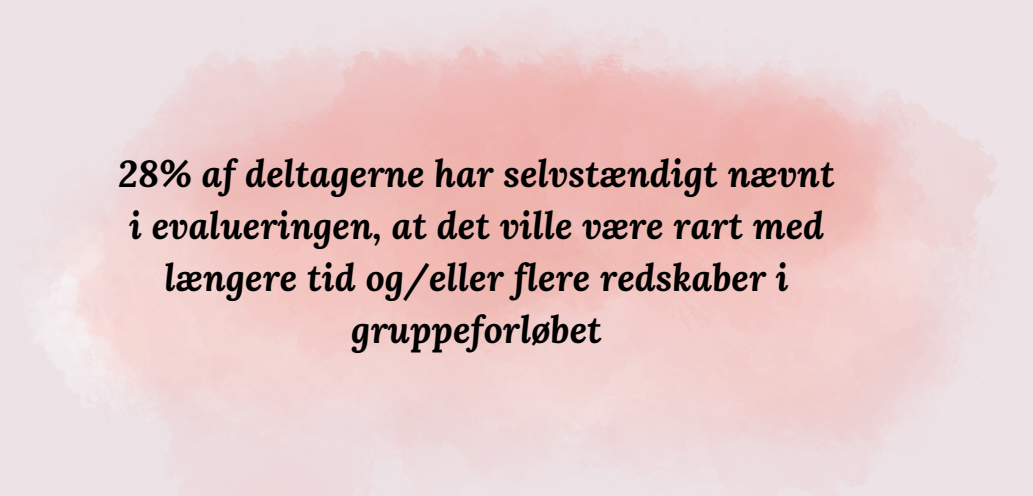
Det online tilbud gør, at ventelisten på *Tal om Vold* gruppeforløb ikke er lang, da der oprettes forløb løbende efter deltagerbehov og på tværs af geografisk placering. Samtidig observeres et behov for gentagelse af gruppeforløbet, hvor deltagere gennemgår flere forløb, fordi bearbejdning af vold og traumer ofte kræver tid og gentagne indsatser for at skabe en vedvarende effekt. Samtidig ses det også blandt deltagerne, at en følge af voldsudsathed kan være, at man til tider har svært ved at koncentrere sig om at indtage ny viden, fordi kroppen på samme tid bruger energi på at bearbejde tidligere erfaringer. 32% af deltagerne følte sig til tider mindre nærværende og engagerede. Den første gennemgang af et forløb kan for mange være en introduktion til de grundlæggende temaer, mens en anden gennemgang giver mulighed for at arbejde mere indgående med specifikke problemstillinger, de har brug for at udforske dybere. På denne måde kan gentagne gruppeforløb fungere som en vigtig proces, hvor deltagerne langsomt bygger videre på deres indsigt og udvikling.

Et ønske om mere tid og dybdegående indhold

På trods af den overordnede tilfredshed er der enkelte ønsker til forbedringer, især når det gælder længden af forløbet. Flere deltagere foreslår, at et længere forløb ville give endnu større udbytte, da det ville give mulighed for at udforske og bearbejde deres oplevelser mere i dybden. Behovet for mere tid indikerer, at deltagerne ønsker et dybdegående forløb, hvor de kan fordybe sig yderligere i den kognitive, følelsesmæssige og kropslige bearbejdning af volden og på den måde fortsætte deres videre helingsproces. Et længere forløb kan muligvis give plads til endnu mere indsigt og stabilitet, som deltagerne kan tage med sig videre i deres hverdag.

Det kan også være en idé at analysere, om der er behov for at skabe specialiserede forløb for gentagne deltagere, så de, der allerede har gennemført de basale faser, kan få glæde af mere avancerede eller specifikke indsatser, der adresserer deres individuelle udviklingsbehov.

28% af deltagerne har selvstændigt nævnt i evalueringen, at det ville være rart med længere tid og/eller flere redskaber i gruppeforløbet. Ønsket om mere tid og dybdegående indhold peger ligeledes på, at det vil være gavnligt for deltagerne, at der eksempelvis udbydes flere forskellige netværksforløb og workshops, hvor der er fokus på forskellige genstande for heling – herunder at arbejde med naturen eller sorg i helingsprocessen, samt specifikke temaer som fx seksuel vold, som deltagerne ytrer et ønske at få mere viden om. Flere deltagere udtrykker ved forløbets ende en vis tristhed over, at forløbet er slut, og at det fællesskab, der er blevet skabt i gruppen, nu afhænger af deltagernes evne til at føre netværket videre på egen hånd. Muligheden for yderligere workshops og specialiserede behov ville på den måde også kunne fungere som et redskab til at vedligeholde et voldsfagligt netværk for deltagerne.



**28% af deltagerne har selvstændigt nævnt
i evalueringen, at det ville være rart med
længere tid og/eller flere redskaber i
gruppeforløbet**

DEL 4: ERFARINGER FRA FACILITATORER

I 2024 har CFV uddannet syv nye facilitatorer, tre mænd og fire kvinder, som sammen med de andre gruppefacilitatorer hver især har opnået dybe indsigter i de behov, erfaringer og udfordringer, som deltagerne i *Tal om Vold* gruppeforløbene står overfor. Gruppefacilitatorernes erfaringer og observationer benyttes i denne evaluering til at belyse fælles temaer for deltagerne, og facilitatorernes beskrivelser ses som unikke perspektiver, der beriger forståelsen af gruppedeltagerne, gruppedynamikker samt hvilken funktion gruppeforløbet har for de voldsudsattes helingsproces.

Om behovet for viden & netværk

Som det også fremgår af deltagernes egne evalueringer af i *Tal om Vold* gruppeforløbene, så søger de ofte spejling og bekræftelse fra andre med lignende erfaringer, som kan give dem en følelse af, at de ikke er alene. Det erfares dertil af samtlige gruppefacilitatorer, at deltagerne oftest har brug for at høre, at deres reaktioner på vold er normale. De ønsker forståelse for, at kroppen kan reagere kraftigt, selv når volden har været psykisk frem for fysisk, og at voldens konsekvenser kan være vidtomspændende.

“Deltagerne føler ofte en usikkerhed om, hvorvidt deres egne erfaringer er 'slemme nok' til at matche andres, og de er ofte stærkt præget af ensomhed.”
(Gruppefacilitator, 2024)

Flere deltagere er i tvivl om, hvorvidt det, de har været udsat for, er slemt nok til at kunne kalde det for vold, og det erfares at særligt præsentationen af de mange voldsformer, CFV har kendskab til, skaber både lettelse og genkendelighed blandt deltagerne. De er typisk ikke klar over, at der findes begreber for det, de har været udsat for, og vidensoplæggene bidrager derfor til en følelse af, at deres erfaringer anerkendes som et samfundsproblem. Gruppens fællesskab styrker dem i at kunne håndtere disse udfordringer og åbner for en proces, hvor de både kan få bekræftelse og hjælp til at forstå, bearbejde og arbejde med deres erfaringer i trygge rammer.

For mange har volden også betydet tab af sociale relationer, og for nogle er frygten for at ende i en voldelig relation igen en stor bekymring, især hvis de ønsker at indgå i en ny kærlighedsrelation. En gruppefacilitator beskriver, hvordan gruppen bliver et sted, hvor deltagerne kan udvikle sig i nye retninger, som en slags afsæt til at begynde nye udviklingsrejser med nye meningsfulde fællesskaber.

Fællesskab i netværksforløbet

Denne fællesskabsudviklende effekt understøttes og forstærkes i netværksdelen af forløbet, som samtlige facilitatorer beskriver som en essentiel del af deltagernes helingsproces. CFV har siden sin opstart arbejdet på at skabe effektive gruppeforløb og efterværnstilbud for voldsudsatte, der ikke kun understøtter krisehjælp, men også muliggør en langvarig helingsproces. En gruppefacilitator beskriver, at netværksforløbet typisk er en meget efterspurgt del af forløbet, idet deltagerne har et meget stort fokus på, de konkrete redskaber, som de kan bruge i praksis, i helingsprocessen. Der tilføjes:

"I vidensdelen har vi fx de fire trin i ikke-voldelig kommunikation (IVK), der af mange opfattes som et konkret redskab til selvomsorg, og til at udvikle sunde, kærlige relationer i fremtiden, men jeg oplever også, at det giver noget helt særligt at vi i netværksdelen arbejder med de fire trin på et personligt plan - det giver en ny form for erkendelse og oplevelse af, hvad værktøjet kan gøre for dem."
(Gruppenfacilitator, 2024)

En anden gruppefacilitator bemærker, at netværksdelen giver deltagerne mulighed for at lære at stå mere fast ved dem selv, og den hjælper dem med at skabe kontakt til deres egne følelser og behov, som ofte er blevet undertrykt som følge af volden. Det kan være vanskeligt for deltagerne at rette kærlighed og omsorg mod sig selv. Netværksdelen hjælper dog med at afhjælpe denne udfordring ved at give deltagerne mulighed for at bearbejde deres erfaringer i et trygt rum, hvor de kan være både aktive aktører i deres egen, men også de andre deltagers heling.

I forlængelse heraf ses netværksdelen som en mulighed for at bekæmpe egne kritiske stemmer og vise sig selv omsorg og anerkendelse, hvilket ikke blot fremmer deltagernes selvstændighed, men også skaber en solid iboende støtte, som kan vare ved efter forløbet. Netværksdelen giver således deltagerne en følelse af tilhørsforhold og støtte, der afhjælper ensomheden og styrker deres mentale robusthed.

Styrkende fællesskaber på tværs af forskelligheder

Selvom deltagerne er forenet af fælles behov og erfaringer, understreger en gruppefacilitator, at der er stor variation i deres baggrund og situation. Trods disse forskelle finder deltagerne altid ligheder og spejling i deres oplevelse med vold. Det er netop denne universelle samhørighed, der gør gruppeforløbet så stærkt, og som bekræftes af flere gruppefacilitatorer, der på samme tid er overraskede over, hvor hurtigt deltagerne danner bånd og åbner op for hinanden.

“Jeg synes, at det giver noget helt unikt, at man kan mødes og spejle sig i hinanden på tværs af alder, køn, landsdel og livserfaringer – på det 'simple' grundlag, at man har oplevet voldens konsekvenser på krop og sjæl”
(Gruppenfacilitator, 2024).

Selvom forløbet fremmer en følelse af sammenhold, kan de interne forskelle skabe udfordringer i gruppedynamikken. En gruppefacilitator nævner, at forskellene nogle gange fører til gnidninger mellem deltagerne, og at det som facilitator kan være vanskeligt at opdage dette, medmindre deltagerne selv åbner op om det. Desuden opleves det, at det kan være udfordrende at fastholde deltagere gennem hele forløbet på grund af overvældende og omskiftelige livsomstændigheder og de mentale ressourcer det kræver, at indgå i en gruppe.

Den unikke sammensætning af deltagere i hver enkelte gruppe, skaber dog også en unik mulighed for, at gå i dybden med netop de tematikker, der fylder for gruppen. Som en gruppefacilitator påpeger, skaber netværksdelen et rum, hvor deltagerne kan bearbejde tematikker, der fylder for den gældende gruppe, og dermed får mulighed for at dykke dybere ned i deres fælles og individuelle erfaringer.

DEL 5: FREMADRETTET FOKUS & UDVIKLING

Tal om Vold's efterværnsindsats vil fortsat udvide sit fokus mod innovative løsninger, som understøtter egen heling og langsigtet trivsel. At skabe forskellige efterværn, som tilgodeser diversiteten blandt voldsudsatte, vil være centralt i udviklingen af fremtidige gruppeforløb, både i vidensforløb og i netværksforløb.

Nuancering af voldsformer



Her er de former for vold, vi har mødt

Psykiske voldsformer

- Verbal vold
- Isolation
- Kontrollerende adfærd
- Emotionel tilbageholdelse
- Stonewalling: Benægtelse af udvikling/samarbejde; afslag på kommunikere
- Gaslighting
- Udskamning
- Ydmygelse

- Digital vold (billeddeling)
- Stalking
- Latent vold
- Krav om seksuel aktivitet
- Økonomisk vold
- Materiel vold
- Trusler om selvskade, vold mod andre og selvmord
- Spirituel vold
- Kulturel vold

Systemiske voldsformer

- Transfobi
- Sexisme
- Racisme
- Homofobi
- Queerfobi
- Kapitalisme
- Systemsvigt
- Xenofobi
- Maskulinitetsidealer
- Antifeminisme
- Diktatur
- Heterosexistiske normer

Fysiske voldsformer

- Voldtægt
- Skub
- Krads
- Fysisk tilbageholdelse
- Spark
- Kvælningsforsøg
- Knivstik
- Vold med våben

Fælles er, at de kan opdeles i opretholdelse af magt (kontrol) og hierarkisering mellem individer eller system og individ

Ovenstående liste præsenteres for deltagerne i første session af gruppeforløbet, som et redskab til at italesætte den vold, de har oplevet. De nævnte voldsformer er oplistet efter tidligere deltagers nævnte erfaringer med vold. Flere deltagere i 2024 ytrer at listen over voldsformer, ikke er tilstrækkelig idet den ikke imødekommer alle deltagers oplevelser med vold. Det drejer sig eksempelvis om at udfolde seksuel vold, som er en voldsform, der fremgår i mange af deltagernes fortællinger. Dertil ses det, at der mangler nuancer af den økonomiske vold, som kan gøre den svær at genkende for deltagerne. Det er problematisk, da deltagerne således kan føle sig forkerte. Samtidig kan det betyde, at visse voldsformer forholdes skjulte hvilket bidrager til at vedligeholde tabuisering og stigmatisering af visse former for vold. Ligeledes understreger det kompleksiteten af vold og nødvendigheden af, at have en bred og omfattende voldsforståelse. Derfor udvides vores materiale løbende, så det tilpasses deltagernes erfaringer.

Særligt den seksualiserede vold er i år blevet sat fokus på gennem deltagernes erfaringer. De efterspørger mere viden om, hvad seksuel vold er og hvordan man heler fra den seksuelle vold. Derfor udvides voldsformerne til at indebære seksuel vold som begreb, der kan uddybes med konkrete former for seksualiseret vold, hvis gruppefacilitator vurderer, at dette passer til gruppens behov. Det betyder også, at gruppefacilitatorer skal uddannes i seksualiserede voldsformer såsom reproduktiv vold, utroskab, seksualiserede verbale, psykiske og fysiske krænkelser, fysisk eller psykisk tvang til seksuel aktivitet samt seksualiseret kontrol og overvågning. Dette inddrages som en del af uddannelsen for gruppefacilitatorer, så facilitator er klædt på til at imødekomme deltagernes ønsker eller spørgsmål om uddybning af seksuel vold.

Netværksforløb og workshops

Det overordnede mål er at skabe en robust model, hvor forskellige typer efterværn til voldsudsatte bliver en vedvarende ressource, der bidrager til at styrke netværk, livskvalitet og modstandskraft i tiden efter voldserfaringer.

Forandringsteorien for *Tal om Vold* ligger i valget af specifikke mål og metoder, der understøtter helingsprocessen. En workshop om målsætninger for helingsprocessen og metodeforståelse introducerer deltagerne til peer-to-peer-tilgangen og sociokratisk metode. Herigennem lærer deltagerne, hvordan netværksgrupper kan fungere, og hvordan mål for samfundsforandrende arbejde kan opnås i fællesskab. Dette forløb sætter deltagerne i stand til at tage ejerskab over egne mål og arbejde mod dem sammen. CFV forestiller sig et katalog med forskellige kropslige, kreative og netværksskabende workshops, der med fordel kunne udfolde sig som det beskrives i følgende.

Implementering af kreative workshops og naturterapi

De kreative workshops i forløbet er udviklet med en vision om, at kreative og sanselige udtryksformer i kombination med dialog kan styrke både det mentale helbred og fællesskabet blandt deltagerne. Workshoppen anvender kunst som fælles tredje, hvor deltagerne via sanselige metoder kan udtrykke og bearbejde sorg og uønsket alenighed. Her arbejdes med sorgterapi og inddragelse af værktøjer som Visual Thinking Strategies (VTS) og Slow Looking (SL). I denne sammenhæng får deltagerne mulighed for at genskabe en følelse af identitet og udtrykke tabte sider af sig selv, hvilket har vist sig at være gavnlige redskaber i bearbejdelse af kompliceret sorg.

I 2024 er der også blevet introduceret og udviklet på at inddrage naturterapi som en del af CFV's tilbud om efterværn. Introduktion af naturterapi, funderet i Shinrin-yoku (skovbadning), økosocialt arbejde og principper om bæredygtighed og relationer, tilbyder en innovativ tilgang til efterværn. Dette pilotprojekt søger at integrere naturen som en del af deltagernes egen praksis, hvor naturen bliver en vej til langsigtet mental og fysisk velvære. Ved at kombinere naturterapi med responsbaserede praksisser, der fremmer følelse af værdighed og selvforståelse, skabes en ramme for deltagerne, hvor de kan opbygge en egenhelingsteknik, der kan styrke dem i hverdagen og i fremtidige udfordringer.

Målet er at tilbyde voldsramte et trygt og anerkendende rum, hvor de kan udtrykke sig og skabe forbindelse til sig selv og andre i helingens komplicerede facetter. Effekten af dette måles via aktiv deltagelse og evalueringer, som sammenlagt kan give indsigt i, hvordan kreative workshops og naturterapi kan forbedre mental sundhed og bidrage til forebyggelse af isolation og mulig tilbagevenden til volden.

At stoppe voldsspiralen

Center for Voldsforebyggelse er, som navnet antyder, drevet af et ønske om at forebygge volden og undgå, at volden går i generationer. Dette indebærer også at støtte deltagerne i *Tal om Vold* gruppeforløb til at undgå, at volden fortsætter i fremtidige og nuværende relationer. Som det fremgår af indeværende evaluering af gruppeforløbet, herunder både deltagere og facilitatorers betragtninger, så er grundlaget for *Tal om Vold* netop at give deltagerne en bredere indsigt i egen værdi og iboende handlekraft. Gennem tematiske vidensoplæg og praktiske øvelser øges deltagernes kendskab til vold, hvilket på samme tid øger bevidstheden omkring personlige grænser samt fremhæver egne ønsker og behov for den fremtidige relation til sig selv og andre. Evalueringen peger også på, at gruppeforløbet i sin blotte eksistens har en afstigmatiserende og aftabuiserende effekt, idet der gøres opmærksom på, at volden findes, og at den voldsudsatte aldrig er alene i sine oplevelser.

Selvom indeværende evaluering belyser, at *Tal om Vold* er en stærk indikator for at styrke den voldsudsattes heling, må det også erkendes, at det i praksis er svært at opstille kvantitative beregninger for, i hvor høj grad indsatsen styrker den voldsudsatte til ikke at ende i vold igen. Dette bunder bl.a. i en anerkendelse af, at der er stor forskel på deltagerengagement efter endt forløb. Peer-to-peer er en metode der effektivt styrker samarbejdet mellem indsats og deltager, hvilket hos CFV ses i, at mange deltagere vælger at bevare kontakten efter endt forløb. Dog fordrer arbejdet med voldsudsathed også en forståelse af, at deltagerne som konsekvens af volden ofte befinder sig i komplekse situationer og problemstillinger, hvorfor der ikke altid er ressourcer til yderligere engagement. Derudover er helingsprocessen unik – det er forskelligt fra deltager til deltager, hvad der er behov for efter gruppeforløbet. Alt dette kan gøre det svært at foretage en kvantitativ måling af forløbets effekt på en voldsfri fremtid for den enkelte, da der eksempelvis må forventes en lavere svarprocent på et longitudinelt studie med et retrospektivt blik.

Det er som nævnt CFV's ønske, at gruppeforløbet skal suppleres af muligheden for at deltage i andre tilbud, såsom ovennævnte naturforløb og workshops, hvorfor det anbefales fremover at tydeliggøre og fremhæve dette for kommende deltagere, så de er bevidste om denne mulighed allerede inden de rækker ud til CFV. Dette kan muligvis styrke deltagernes grad af engagement efter endt gruppeforløb og skabe stærkere opbakning til evaluering.

Derudover kan en fremtidig strategi for vurdering af tilbuddets effektivitet i forhold til en voldsfri fremtid indebære udførelsen af kvalitative, anonyme interviews med de deltagere, der bevarer engagementer efter endt gruppeforløb, og har lyst til at sætte ord på, hvad *Tal om Vold* har betydet for dem, og hvordan de ser deres fremtidige relationer, i lys af deres deltagelse i *Tal om Vold*.

Konklusion

Evalueringen af *Tal om Vold 2024* fremhæver flere centrale punkter, der demonstrerer tilbuddenes positive effekt for voldsudsatte. Forløbet faciliterer, bl.a. gennem peer-to-peer støtte, en værdifuld proces for personlig og kollektiv heling. Mange oplevede en følelse af fællesskab og spejling samt en reduktion af følelser som isolation og skam. Gennem samtale og fællesskab har deltagerne fået redskaber til både følelsesmæssig bearbejdning og opbygning af deres personlige modstandskraft.

Tilfredsheden med gruppeforløbet er høj. 97% af deltagerne oplevede, at gruppeforløbet havde en helende effekt. Ca 79% af deltagerne giver en score på 5 ud af 5, med en gennemsnitsværdi på 4,8 for sandsynligheden for at anbefale forløbet til andre. At så mange deltagere vil anbefale forløbet til andre, er et tydeligt tegn på, at *Tal om Vold* har en positiv og vedvarende effekt på deres liv. Denne stærke tilfredshed indikerer, at forløbet både er relevant og meningsfuldt. Flere deltagere nævner specifikt, at forløbet har givet dem konkrete værktøjer, og de ser det som en værdifuld del af deres personlige helingsproces.

Evalueringen viser også et øget behov for efterværn og længerevarende støtte, da mange deltageres traumer kræver en gentagende og dybdegående indsats. CFV's fokus på at inkludere kropsbaserede og naturterapeutiske elementer som en del af efterværnet er et vigtigt skridt i retning af at tilbyde en mere helhedsorienteret tilgang til traumebehandling.

Anbefalinger til fremtiden omfatter at tilbyde længere og mere specialiserede forløb, udvide listerne over voldsformer for at imødekomme flere deltagernes erfaringer, og fokusere på at integrere seksualiseret vold i uddannelsen af gruppefacilitatorer. *Tal om Vold* har således potentiale til at styrke deltagerne både på individuelt og kollektivt niveau, og CFV's vedvarende arbejde med at tilpasse forløbene viser en tydelig forståelse af behovet for fleksible og støttende rammer.