



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Att hantera och överleva mäns våld

En kvalitativ textanalys av kvinnors självbiografier

Charisma Handulleh & Arna Masinovic

Kandidatuppsats (SOPB 63)

HT 23

Handledare: Carina Gallo

Abstract

Authors: Charisma Handulleh & Arna Masinovic

Title: *“To cope with and survive men’s violence” - A qualitative text analysis of women’s autobiographies.* [Translated title]

Supervisor: Carina Gallo

Assessor: Fay Lundh Nilsson

Men’s violence against women has since 2002 been classified as a priority health issue by the World Health Organization (WHO). The aim of this study was to, based on seven autobiographies by abused women, research what coping strategies abused women use, as well as what leads them to leave the relationship. The method used for our research was a qualitative text analysis of autobiographies written by abused women. We used thematic analysis and applied Lundgren’s theory of the normalization process of violence, the coping theory by Lazarus and Folkman as well as Holmberg and Enander’s theory of exit processes for abused women. Our study found that abused women use multiple coping strategies to cope with their violent relationship, including adaptation, reduction of their own feelings, resistance and blaming themselves. The coping strategies depended mostly on the situation in which the women used them. There were four main reasons as to why the women decided to leave their abusive relationship, including informal support system, formal support system, the severity of the violence and the women’s own personal insights. These reasons were all based on the women’s will to survive the violence. In the material analyzed in this study the women showed to have roughly similar experiences in coping with and leaving an abusive relationship. However, every situation and experience is unique.

Key words: men’s violence against women, coping strategies, women’s process of leaving, normalization.

Innehållsförteckning

1 Inledning	5
1.1 Problemformulering	5
1.2 Syfte och frågeställningar	6
1.3 Arbetsfördelning	7
2 Kunskapsläge	8
2.1 Litteratursökning	8
2.2 Definition av begreppet mäns våld mot kvinnor	8
2.3 Våldsutsatta kvinnors copingstrategier	10
2.4 Faktorer som leder till att kvinnor lämnar en våldsamt relation	11
3 Teoretiskt ramverk	13
3.1 Teorin om våldets normaliseringsprocess	13
3.1.1 Gränser förskjuts	14
3.1.2 Isolering	14
3.1.3 Växling mellan våld och värme	15
3.1.4 Våldets internalisering	15
3.1.5 Kritik mot teorin om våldets normaliseringsprocess	16
3.2 Copingteorin	16
3.2.1 Känslofokuserad coping	16
3.2.2 Problemfokuserad coping	17
3.2.3 Kritik mot copingteorin	18
3.3 Teorin om uppbrottsprocessen	18
3.3.1 Att bryta upp	19
3.3.2 Att bli fri	19
3.3.3 Att förstå	20
3.3.4 Kritik mot teorin om uppbrottsprocessen	20
4 Metod	21
4.1 Metodval	21

4.2 Urval	22
4.3 Självbiografier som empiriskt material	23
4.4 Metodens tillförlitlighet	24
4.5 Bearbetning och analys	25
4.6 Förtjänster och begränsningar	26
4.7 Forskningsetiska överväganden	28
5 Resultat och analys	30
5.1 De våldsutsatta kvinnornas copingstrategier	30
5.1.1 Anpassning	30
5.1.2 Förminskning av egna känslor	32
5.1.3 Motstånd	33
5.1.4 Skuldbelägga sig själv	36
5.2 De våldsutsatta kvinnornas beslut att lämna	38
5.2.1 Informellt stödsystem	38
5.2.2 Formellt stödsystem	40
5.2.3 Våldets allvarlighetsgrad	42
5.2.4 Kvinnornas egna insikter	43
6 Avslutande diskussion	45
7 Referenslista	47
8 Bilagor	52
Bilaga 1	52
Bilaga 2	53

1 Inledning

1.1 Problemformulering

Mäns våld mot kvinnor hindrar de våldsutsatta kvinnorna från sina mänskliga rättigheter och friheter. Därför klassas det sedan 2002 som en prioriterad hälsofråga enligt FN:s världshälsoorganisation WHO (Krug et al., 2002). Socialstyrelsen (2023) beskriver våld i nära relationer som ett samhällsproblem i Sverige idag. Både män och kvinnor utsätts, men kvinnor utsätts för ett mer kontinuerligt och upprepat våld. Till följd av detta har vi valt att specificera oss på begreppet *mäns våld mot kvinnor*, vilket vi definierar som kvinnor som blir utsatta för någon form av våld av sin manliga partner. Helena Hoppstadius (2018) lyfter fram att även om den svenska regeringen bedömer mäns våld mot kvinnor som det mest akuta och största hindret för ett jämställt samhälle, används könsneutrala termer såsom våld i nära relationer i nationella riktlinjer. Ett könsneutralt förhållningssätt döljer därför att kvinnorna oftast är offer för våld, och männen oftast är förövare. Till följd av detta, menar Hoppstadius (2018), kan våldet uppfattas drabba män och kvinnor i samma utsträckning. Konsekvenserna av detta förhållningssätt blir att mäns våld mot kvinnor som ett globalt problem förbises. Marcus Lauri, Maria Carbin och Ida Linander (2023) belyser att det under 2021 skedde en förändring i hur våldet benämns i svensk politik. Till följd av fem mord mot kvinnor i början av år 2021 blev det tydligt att ett större fokus behövdes läggas på det feministiska perspektivet på problemet, vilket är det våld män utför mot kvinnor. Därför väljer vi i denna uppsats att se mäns våld mot kvinnor ur denna synvinkel.

Våldet är omfattande och kan uttrycka sig på olika sätt. Statistik från Brottsförebyggande rådet visar i den senaste nationella kartläggningen från 2014 att kvinnor blev utsatta för grövre våld som ledde till uppsökande av sjukvårdsinsatser. Kvinnor som blivit utsatta för grov misshandel sökte hjälp från sjukvården i 29,1 procent av fallen medan endast 2,4 procent av männen behövde uppsöka vård (BRÅ, 2023). Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (2023) skriver att våldet kan uttryckas genom exempelvis fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt eller materiellt våld. Begreppet mäns våld mot kvinnor definieras som varje handling som resulterar i lidande för kvinnan på grund av hennes kön. I begreppet ingår även hot om dessa handlingar, trakasserier eller tvång. Christopher Krebs et al. (2011) lyfter fram att

det finns olika typer av våld som män använder mot kvinnor, men presenterar även att de olika typerna av våld ofta överlappar varandra. Detta innebär att de våldsutsatta kvinnorna i många fall upplever flera olika typer av våld samtidigt.

Det är ofta svårt att lämna en våldsam relation, vilket innebär att de våldsutsatta kvinnorna finner strategier för att hantera våldet. Linn Moser Hällen och Eveliina Sinisalo (2018, s.27) beskriver att det våld män utövar mot kvinnor ofta är en del av ett våldsmönster. De våldsutsatta kvinnorna har i många fall en emotionell koppling till våldsutövaren vilket gör det svårt att ta avstånd från våldsutövaren och lämna våldet. Då våldet är ständigt återkommande kan det både för förövaren och för den utsatta bli normaliserat i vardagen. Cynthia F. Rizo (2016) poängterar att mäns våld mot kvinnor utgör stora negativa konsekvenser för de våldsutsattas välmående, samt att det är en unik situation som medför stor stress. Våldsutsatta kvinnor använder sig av olika copingstrategier för att hantera våldet. Copingstrategier innebär att olika strategier som används för att hantera påfrestande eller hotande situationer. Rizo (ibid.) ger exempel på flera olika copingstrategier, några av dessa är känslfokuserad coping, distraktion- och undvikande coping, motståndscoping med flera.

Våld i nära relationer samt kompetens och förståelse kring detta är nödvändigt för alla som bedriver socialt arbete, eftersom våldsutsatta kvinnor utgör en stor målgrupp. I 5 kap. 11 § Socialtjänstlagen (SFS 2001:453) sägs tydligt att socialnämnden särskilt ska beakta kvinnor som blir utsatta eller har blivit utsatta för våld i nära relationer och att de ska få stöd och hjälp för att förändra sin situation. I uppsatsen kommer självbiografier skrivna av våldsutsatta kvinnor som valt att lämna de våldsamma relationerna att analyseras. Att studera självbiografier är ett sätt att få en bild av de våldsutsattas situation samt att kunna ta del av deras erfarenheter och perspektiv.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att utifrån självbiografier skrivna av våldsutsatta kvinnor förstå de copingstrategier som våldsutsatta kvinnor använder sig av, samt vilka faktorer som motiverat kvinnorna att lämna en våldsam relation. Våra frågeställningar blir därför:

1. Hur beskriver de våldsutsatta kvinnorna i självbiografierna copingstrategier de använder sig av för att hantera våld?
2. Hur beskriver kvinnorna i självbiografierna de faktorer som legat till grund för beslutet att lämna den våldsamma relationen?

1.3 Arbetsfördelning

Det empiriska materialet består av sju olika självbiografier, som vi båda har läst. Däremot har vi delat upp processen med att bearbeta böckerna. En av oss ansvarade för bearbetningen av fyra böcker, medan den andra ansvarade för bearbetningen av tre böcker. Vi har dock sett till att sidantalet har varit jämnt fördelat. Under skrivprocessen har vi båda arbetat med uppsatsens samtliga delar. I inledningen, kunskapsläget, teoretiskt ramverk och metod har vi delat upp arbetet jämnt genom att fokusera på olika underrubriker. Vi har sedan genomarbetat och läst varandras arbete. Analys och resultat samt slutdiskussion har vi skrivit tillsammans. Den ena har ansvarat för abstract och den andra har ansvarat för referenslista och innehållsförteckning. Vi båda har korrekturläst uppsatsen och försäkrat oss om att språket och innehållet är sammanhängande.

2 Kunskapsläge

I denna del av uppsatsen presenteras tidigare forskning. Inledningsvis kommer vi presentera den metod vi använt för att söka vetenskapliga artiklar med relevans för vårt ämne. Därefter kommer en generell beskrivning av begreppet mäns våld mot kvinnor att presenteras. Slutligen kommer tidigare forskning relaterat till våra forskningsfrågor gällande copingstrategier och faktorer för att lämna en våldsamt relation presenteras.

2.1 Litteratursökning

I arbetet med att söka tidigare forskning relaterat till våra forskningsfrågor har vi främst använt oss av Lund universitets databas LUBSearch för att söka vetenskapliga artiklar och tidskrifter. Vi har även använts oss av sökmotorer såsom Google Scholar och Libris för att finna relevant tidigare forskning. Vi har sökt efter både svensk och internationell forskning. I sökningen stötte vi på problemet att “mäns våld mot kvinnor” är en svensk benämning, och vid sökning av “mens violence against women” fick vi endast upp svensk forskning. Till följd av detta har vi fått använda andra benämningar vid internationell sökning av artiklar, som inte i sig benämner mannen som förövare. Sökord vi har använt oss av är: “mäns våld mot kvinnor”, “kvinnors uppbrottsprocess”, “copingstrategier”, “feministisk våldsforskning”, “intimate partner violence”, “coping strategies”, “women’s leaving processes” och “feminist violence research”. I sökningen av de engelska sökorden som inte benämner mannen som förövare har vi valt ut artiklar som är fokuserade på män som förövare och kvinnor som offer. Vi har både kombinerat sökorden och använt dem separat vid sökning. Vid sökandet har vi haft kriteriet att alla artiklar skulle vara refereegranskade.

2.2 Definition av begreppet mäns våld mot kvinnor

Den feministiska rörelsen och det feministiska förhållningssättet har tidigare varit och är fortfarande viktig för att både öka medvetenheten kring och bekämpa mäns våld mot kvinnor. Hoppstadius (2020) lyfter fram, utifrån ett feministiskt perspektiv, att mäns våld mot kvinnor historiskt sätt har betraktats som ett individuellt och privat problem, men att det på senare tid betraktats som ett samhällsproblem. Mäns våld mot kvinnor är det mest allvarliga och akuta hindret för ett jämställt samhälle. Hoppstadius (ibid.) menar att förståelsen och sättet för att hantera mäns våld mot kvinnor politiskt, har

ändrats avsevärt under 1900-talet. Det var inte förrän under 1970-talet som mäns våld mot kvinnor började betraktas som ett socialt problem. Först under 1990-talet började mäns våld mot kvinnor ses som ett problem grundat i mäns överordning. Loksee Leung et al. (2019) tror på att tillämpningen av ett feministiskt förhållningssätt inom forskning är en avgörande faktor för att förstå hur mäns våld mot kvinnor ska bekämpas. Ojämlighet mellan könen och patriarkala sociala normer är grundorsakerna till mäns våld mot kvinnor. Leung et al. (2019) menar att problemet därför inte kan förstås eller utrotas utan ett feministiskt perspektiv på forskningen. Den feministiska forskningsprocessen ska även stärka kvinnor och flickor i att utmana rådande ojämlikheter.

Hur mäns våld mot kvinnor förstås har direkt koppling till vilka åtgärder som tas för att bekämpa problemet. Olika sätt att benämna mäns våld mot kvinnor har varit föremål för ett flertal politiska konflikter. I Sverige har mäns våld mot kvinnor varit debatterat under många år, men benämningen av våldet samt den grundläggande förståelsen av det har varierat mycket under de senaste trettio åren (Holmberg, Enander & Lindgren 2015; Lauri, Carbin & Linander 2023). Att många olika sätt att benämna våldet har funnits menar Carin Holmberg, Viveka Enander och Anne-Li Lindgren (2015) beror på en politisk strid gällande ifall männen bör lyftas fram som förövare eller inte. Genom att tydligt nämna männen som förövare, det vill säga att benämna det som mäns våld mot kvinnor, synliggörs faktumet att det handlar om könsmaktstrukturer. Hoppstadius (2018) menar att genom att misslyckas med att synliggöra problematiken kring mäns beteende och ojämlikheten mellan könen kommer våldet med stor sannolikhet fortsätta. Holmberg, Enander och Lindgren (2015) menar att mäns våld mot kvinnor ges annorlunda betydelser beroende på vilken benämning som används, eftersom olika benämningar väcker olika reaktioner.

Mäns våld mot kvinnor är könsdiskriminering och en typ av kvinnoförtryck. Evelyn Rose (2015) beskriver att våld i nära relationer är det mest skadliga och omfattande våldet som kan begås gentemot en kvinna. Våldet har definierats av flera olika globala myndigheter som en form av könsdiskriminering, eftersom det är relaterat till den pågående ojämlikheten mellan könen och förtrycket av kvinnor. Rose (ibid.) poängterar att våldet mot kvinnor inte involverar slumpmässiga våldshandlingar av ovetande

individer. Offren är inte heller slumpmässiga. Våldet är systematiskt, könsrelaterat och en form av kvinnoförtryck.

2.3 Våldsutsatta kvinnors copingstrategier

Ett flertal forskare har utformat olika typer av copingstrategier som våldsutsatta kvinnor använder, strategierna syftar till att lösa eller hantera situationen. Två olika typer av copingstrategier presenteras av Richard S. Lazarus och Susan Folkman (1984). Dessa är *problemfokuserad coping* och *känslofokuserad coping*. Coping är ständigt föränderliga kognitiva och beteendemässiga tillvägagångssätt för att hantera externa och/eller interna påfrestande eller hotfulla situationer. Coping är både medveten och planerad, till skillnad från andra strategier (Lazarus och Folkman 1984; Rizo 2016). Undvikande coping, motståndscoping och känslofokuserad coping är vanligt förekommande bland våldsutsatta kvinnor. Även andra copingstrategier såsom att skuldbelägga sig själv, att anpassa sig till situationen, förminska sina egna upplevelser och känslor samt söka hjälp hos offentliga myndigheter såväl som inom det privata nätverket förekommer (Foster et al. 2015; Renner & Hartley 2022; Rizo 2016). Våldsutsatta kvinnor använder sig av olika copingstrategier som fungerar olika väl, vilka copingstrategier som används och fungerar beror mycket på sammanhanget. Eftersom copingstrategier används för att hantera stress så menar Erin L. Foster et al. (2015) att individen som orsakar stressen, samt relationen den utsatta har till individen, spelar stor roll för vilken copingstrategi som kommer att användas samt dess resultat. För våldsutsatta individer krävs ofta flera olika copingstrategier, då de våldsutsatta kvinnorna måste använda varje möjlig strategi för att hantera sin vardag och fly från sin våldsamma situation (Foster et al 2015; Rizo 2016).

I en studie utformad för att undersöka våldsutsatta kvinnors copingstrategier, skriver Lynette M. Renner och Carolyn C. Hartley (2022) att det fanns skillnader mellan vilka strategier som användes och vilka som faktiskt fungerade. De mest använda strategierna för kvinnorna i Renners och Hartleys (ibid.) studie visade sig vara undvikande strategier, fysiska och verbala motståndsstrategier, vända sig till det privata nätverket samt juridiska resurser. Kvinnorna själva bedömde det privata nätverket där de kunde söka emotionellt stöd som den mest hjälpsamma strategin, medan undvikande- och motståndsstrategier bedömdes som minst hjälpsamma. Dock var det till större hjälp för

kvinnorna att lämna hemmet eller göra slut med sin partner än att verbalt eller fysiskt slå tillbaka (ibid.).

2.4 Faktorer som leder till att kvinnor lämnar en våldsam relation

Våldets allvarlighetsgrad och känslor av rädsla är två faktorer som är viktiga i att bidra till att kvinnor väljer att lämna en våldsam relation. Beslutet att lämna en våldsam relation har ett starkt samband med allvarlighetsgraden av våldet. I många fall lämnar kvinnorna när de upplever att våldet eskalerar (Domenech del Rio & Garcia del Valle 2019; Storer, Rodriguez & Franklin 2021; Kjellberg 2023). När våldet eskalerar och blir grövre väljer fler kvinnor att söka formell hjälp i form av stöd från myndigheter istället för informell hjälp i form av emotionellt stöd från familj och vänner. Detta antyder att när skadorna blir tillräckligt allvarliga eller att kvinnorna upplever situationen som mer skrämmande, söker kvinnorna i större uträkning formell hjälp (Domenech del Rio & Garcia del Valle, 2019). Kvinnornas process av att lämna en våldsam relation präglas av olika känslor relaterade till rädsla. Några av dessa känslor är: oro, rädsla för det gradvis framväxande våldet, förvirring vid männens pendling mellan ömhet och våld samt oro och stress relaterat till den egna och sina eventuella barns säkerhet, men även känslor av skam, skuld och rädsla för döden (ibid.).

Även informella och formella stödsystem är omständigheter som bidrar till att en kvinna lämnar en våldsam relation. Informella stödsystem innebär den våldsutsatta kvinnans privata nätverk, dit hon kan vända sig för emotionellt stöd. Det formella stödsystemet innebär stöd från myndigheter och andra auktoritära personer (Domenech del Rio & Garcia del Valle, 2019). Veronica R. Barrios et al. (2021) beskriver att graden av informellt stöd påverkar sannolikheten till att kvinnan väljer att lämna. Formella stödsystem beskrivs som någonting som ofta är stigmatiserat hos våldsutsatta kvinnor, då de i många fall upplever rädsla för att bli dömda av myndigheterna för att de inte lämnat relationen tidigare. Rebecca L. Heron, Maarten Eisma och Kevin Browne (2022) lyfter fram vikten av en stöttande person i processen att lämna. Den stöttande personen ger kvinnan styrka att våga lämna den våldsamma relationen och återta sitt liv.

Individuella faktorer och insikter ligger även till grund för kvinnans val att lämna en våldsamt relation. Jennifer Kjellberg (2023) skriver att den våldsutsatta kvinnan utvecklar hat och rädsla för männen när våldet eskalerar, och att det är en individuell faktor till att kvinnor börjar planera inför ett uppbrott. I kombination med informellt och formellt stöd underlättade individuella insikter processen att lämna. Kvinnans egen inställning och beredskap till att lämna relationen är en viktig faktor, då det första steget i att kunna planera att lämna relationen är att ha den psykiska inställningen och avsikten att göra det (Barrios et al., 2021). Även själva planeringen inför att lämna en våldsamt relation är i sig av stor vikt för det slutgiltiga beslutet en våldsutsatt kvinna tar om att lämna. Planeringen för hur man ska lämna den våldsamma relationen innehåller strategier specifikt kopplade till den våldsutsatta kvinnans eget stödsystem, samt kvinnans egen möjlighet att se klarhet i situationen och fatta säkra beslut (Hanson et al., 2021).

3 Teoretiskt ramverk

Tre olika teorier kommer att tillämpas i arbetet med att besvara våra frågeställningar: teorin om våldets normaliseringsprocess (Lundgren, 2004), copingteorin (Lazarus & Folkman, 1984) och teorin om uppbrottsprocessen (Holmberg & Enander, 2014). Vi har valt teorin om våldets normaliseringsprocess då den tydligt beskriver hur och varför den våldsutsatta inte direkt lämnar en våldsamt relation och hur gränserna för vad som är normalt förskjuts. Copingteorin har valts ut för att beskriva de olika copingstrategier våldsoffer använder sig av för att hantera våldet. Teorin om uppbrottsprocessen ska ge förståelse för varför våldsoffret väljer att lämna den våldsamma relationen. De tre teorierna bidrar till en förståelse för kvinnors strategier för att hantera det våld hon utsätts för och vad som ligger till grund för hennes beslut att lämna relationen.

3.1 Teorin om våldets normaliseringsprocess

Eva Lundgren (2004, s.9) beskriver att teorin om våldets normaliseringsprocess grundades som resultat av en intervjustudie hon genomförde år 1984. Intervjustudien visade att ett återkommande tema var normalisering av våldet. Därifrån grundades teorin som idag kallas för våldets normaliseringsprocess. Lundgren (2004, s.13) beskriver normaliseringsprocessen som en nedbrytningsprocess för kvinnan. Samtidigt som kvinnan bryts ner, utvecklas och uppfattas mannens våldsanvändning som normal. Våldet upplevs som något vanligt och med tiden betraktas våldet som normalt, vilket kan relateras till en inlärd uppfattning av könsnormer. Vidare poängterar Lundgren (ibid.) att våldet heller inte är kopplat till en social avvikelse, män som utövar våld uppfattas oftast inte som socialt avvikande. Lundgren (2004, s.17f) menar även att övergången mellan en fridsam och en våldsamt relation är en successiv process. Gränsen mellan kärlek och våld suddas sakta bort genom användningen av de inlärd normerna om kön, kvinnlighet och manlighet. Lundgren (2004, s.49) menar att kvinnan till en början upplever våldet som oacceptabelt, men med tiden normaliseras det och blir något som kvinnorna både förväntar sig och accepterar, och till slut även själv försvarar. Vi kommer vidare att förklara de förutsättningar som finns för att våldet ska fortgå samt normaliseras.

3.1.1 Gränser förskjuts

Normaliseringsprocessen innebär för en våldsutsatt kvinna att gränserna suddas ut och förskjuts i samband med att våldet upprepas. Lundgren (2004, s.50f) menar att utrymmet för en kvinna att känna, göra, säga och tänka förminskas. I början ses misshandeln som något hon inte kan acceptera, men sedan hamnar de i en fas där hon accepterar våldet som mannens sätt att visa kärlek på. Detta innebär även att uppfattningen kvinnan tidigare haft om vad som är ett fredligt respektive våldsamt liv suddas ut. Gränserna för när kvinnan upplever sig vara en misshandlad kvinna respektive upplever mannen som en våldsam man blir otydlig. Lundgren (2004, s.52) beskriver att kvinnan anpassar sig mer i riktning mot underordning vilket förskjuter gränserna. Denna anpassning glider omedvetet över till att kvinnan blir våldsutsatt, vilket verkar vara hennes sätt att anpassa sin kvinnlighet till mannens bild av henne. Detta innebär att de gränser för vad som är accepterat eller inte respektive önskvärt eller inte suddas ut gradvis. Det i sin tur bidrar till att det sker en glidning från att kvinnan inte varit underordnad till att bli öppet undergiven och klassad som en misshandlad kvinna. Vad kvinnan anser vara en normal mansroll respektive en våldsam mansroll kommer så småningom att knytas samman (Lundgren 2004, s.53).

3.1.2 Isolering

Den våldsutsatta kvinnans verklighetsuppfattning blir svår att upprätthålla när hon isoleras både fysiskt och psykiskt av sin våldsutövare. Lundgren (2004, s.54) lyfter fram att när våldsutövaren utsätter sin partner för fysisk isolering, blir hon även psykiskt isolerad. Det är endast tillåtet att umgås med mannen, vilket leder till att han blir hennes enda referensram. Steg för steg kommer han att styra hela hennes känsloliv. Lundgren (ibid.) menar att till följd av detta kommer kvinnan inte kunna se gränsen mellan gott och ont eller gränsen mellan våld och ömhet. När kvinnan inte har någon annan referensram att utgå ifrån, läggs stor vikt på det extrema. En kort stund av ömhet och kärlek kommer att väga upp för en hel dags ångest och smärta. Lundgren (2004, s.55f) menar att det positiva kommer ges större vikt än det negativa och det goda kommer framstå som mer positivt än vad det egentligen är. Följaktligen får kvinnan svårt att upprätthålla sin verklighetsuppfattning då mannens verklighet blir till hennes.

3.1.3 Växling mellan våld och värme

Mannens växling mellan våld och värme bidrar till att kvinnan ser våldet som ett uttryck för kärlek. Lundgren (2004, s.57f) belyser att en aspekt som möjliggör för normaliseringsprocessen att fortgå är att mannen växlar mellan våld och värme. Det känslomässiga bandet kvinnan har till mannen förstärks när mannen även är snäll i perioder, detta då kvinnan upplever tillgivenhet när han visar ömhet och kärlek. Vidare beskriver Lundgren (ibid.) att mannen växlar mellan kärlek och våld vilket bidrar till att gränsen mellan dessa suddas ut, kvinnan kommer följaktligen att se våldet som ett uttryck för kärlek. Genom att mannen växlar mellan ömhet och våld kommer även straff och tröst från den enda dominerande personen i kvinnans liv. Växlingen skapar förvirring, beroende, tillgivenhet och mannen får makt och kontroll över kvinnans liv och död. Kvinnans möjligheter att styra sitt eget liv krymper, och kvinnan tillintetgörs (Lundgren 2004, s.59f).

3.1.4 Våldets internalisering

Internalisering är del av normaliseringens aktiva process. Lundgren (2004, s.60f) menar att våldets internalisering innebär att kvinnan själv identifierar sig med våldsverkligheten och att den finns inom henne. Detta sker när hans verklighet har blivit till hennes. Kvinnan identifierar sig med det enda som mannen bekräftar henne i, alltså hans önskan om hur hon ska vara. Detta innebär även att normaliseringsprocessen är en process som sker aktivt även för den våldsutsatta kvinnan. Gradvis internaliserar kvinnan det våld hon blir utsatt för av mannen, i kombination med de tidigare nämnda våldsstrategierna börjar kvinnan se sig själv på samma sätt som mannen ser på henne. Vidare skriver Lundgren (2005, s.64) att kvinnan i sig blir orsaken till våldet. Till slut kommer kvinnan internalisera de anledningar mannen ger för misshandeln. Dessa kommer så småningom att handla om kvinnan och hennes brister och hur hon inte når upp till upp till mannens norm för kvinnlighet. Kvinnans självuppfattning och självkänsla påverkas av detta, och till sist kommer hennes självuppfattning vara identisk med den uppfattning mannen har om henne och hur hon inte motsvarar hans norm för kvinnlighet (ibid.).

3.1.5 Kritik mot teorin om våldets normaliseringsprocess

Margareta Hydén (ibid.) ifrågasätter Lundgrens beskrivning av kvinnan som hjälplös. Hydén menar att ingen kvinna tycker att misshandel är normal och beskrivningen snarare bygger på en feltolkning av kvinnans sätt att bete sig på och hennes sätt att försöka få kontakt med omvärlden. Hydén (ibid.) kritiserar även Lundgrens sätt att se på kvinnor som totalt undergivna. I teorin om våldets normaliseringsprocess ses kvinnor som passiva offer, vilket Hydén menar är felaktigt då kvinnor ofta utvecklar olika strategier för att stoppa våldet. Hydén (ibid.) menar att teorin om våldets normaliseringsprocess skapar en bild av att våldsutsatta kvinnor inte ser sitt eget värde.

3.2 Copingteorin

Barbro Lennéer Axelson (2010, s.71) beskriver att copingteorin har sina rötter i stressteori och kognitiv teori. Copingteorin har utvecklats från Walter Cannons "fight or flight-teori" som är kopplad till djurs och människors reaktioner vid fara eller stress. Senare har stressforskaren Richard Lazarus bedrivit forskning om coping och blivit en frontfigur för teorin, tillsammans med forskaren Susan Folkman, och 1984 utvecklade de copingteorin (Lennéer Axelson 2010, s.71). Lazarus och Folkman (1984, s.141ff) utvecklade copingteorin för att förklara individers olika ansträngningar för att hantera svårigheter. Svårigheterna kräver att individer möter utmaningar som överstiger deras nuvarande kapacitet, vilket i sin tur kräver extra ansträngningar eller åtgärder. Coping är en föränderlig process där individen i vissa fall måste förlita sig på en typ av coping och i andra fall en annan, detta då det sker en förändring i relation mellan individen och omgivningen. Lazarus och Folkman (1984, s.179) poängterar att denna definition av coping är processororienterad och inte egenskapsorienterad. Detta då coping handlar om processen av en individs tankar och agerande i specifika sammanhang, samt hur tankarna och agerandet förändras när sammanhanget utvecklas. Två olika typer av coping presenteras, dessa är känslfokuserad respektive problemfokuserad coping (Lazarus & Folkman 1984, s.151).

3.2.1 Känslfokuserad coping

Känslfokuserad coping ska minska känslomässig stress och ångest. Lazarus och Folkman (1984 s. 150f) lyfter fram att känslfokuserad coping ska hjälpa individen att hantera och reglera de känslor som uppstår när individen blir utsatt för påfrestande

situationer. En stor del av de copingstrategier som finns inom känslfokuserad coping syftar till att minska den känslomässiga stressen och ångesten. Till dessa copingstrategier tillhör exempelvis undvikande beteende, distansering från problemet och förminskning av problemet. Även andra känslfokuserade copingstrategier som istället resulterar i ökad ångest presenteras, som exempelvis att skuldbelägga sig själv eller andra typer av självbesträffande beteenden. Detta förklaras som ett sätt att först må dåligt över situationen för att sedan kunna lägga känslorna bakom sig och må bättre.

Lazarus och Folkman (1984 s. 151f) poängterar att inte all känslfokuserad coping syftar till att direkt förändra problemet i sig. Vissa typer av känslfokuserad coping handlar just om att individen ska hantera det som sker i omgivningen, och fokuserar därför på vad individen gör för att klara av situationen. Exempelvis kan träning eller meditation fungera som ett sätt för individen att komma på andra tankar och därmed klara av att leva i sin problematiska situation. Känslfokuserad coping används som en mekanism för att bibehålla hopp och optimism. Detta görs i många fall genom förnekelse, vägran att inse det värsta samt att låtsas att det som hänt inte egentligen har någon betydelse (Lazarus & Folkman 1984, s.152).

3.2.2 Problemfokuserad coping

Problemfokuserad coping innefattar strategier riktade för att hantera både yttre och inre faktorer. Lazarus och Folkman (1984, s.153) lyfter fram att problemfokuserad coping liknar de strategier som används vid problemlösning. Problemfokuserad coping inriktar sig därför på att definiera problemet, skapa alternativa lösningar, väga fördelar och nackdelar med alternativen och sedan välja någon av alternativen och agera. Lazarus och Folkman (ibid.) beskriver att problemfokuserad coping innefattar ett utbud av problemfokuserade strategier för coping som är riktade inåt. Problemfokuserad coping innefattar även coping som individen använder sig av när denne hanterar yttre faktorer som orsakar stress. Strategier för att hantera stressen kan innebära att man planerar eller organiserar och tar steg framåt för att hitta en lösning (ibid.).

Det finns två olika grupper av problemfokuserad coping, och vilken som används beror på situationen. Lazarus och Folkman (1984, s.153f) menar att den ena handlar om coping som är riktad mot omgivningen och den andra som är inriktad mot jaget. Coping

som är riktad mot omgivningen innebär strategier som är riktade för att förändra påfrestningar från omgivningen, barriärer och resurser. Coping som är riktad mot jaget innebär strategier som är inriktade på motiverande eller kognitiva förändringar. Lazarus och Folkman (ibid.) poängterar att de antal problemfokuserade typer av coping som är tillämpliga i situationer är dock begränsade i jämförelse med det utbud av känslufokuserade strategier för coping som är tillämpliga. Desto mer specifik en situation är desto enklare blir det att visa på problemfokuserade copingstrategier för den specifika situationen, då de problemfokuserade copingstrategierna anpassas beroende på situation (ibid.).

3.2.3 Kritik mot copingteorin

Det har även riktats viss kritik mot teorin om coping. Lennér Axelson (2010, s.74) skriver att det är svårt att få en överblick över alla copingstrategier. Samma slags copingstrategier har till exempel benämnts olika i olika studier. Även olika definitioner, skalor och mätningar har använts för att benämna olika stressorer. Detta kan skapa en förvirring. Lennér Axelson (2010, s.77) menar även att vissa copingstrategier är destruktiva då de kan leda en individ till att agera destruktivt eller hamna i ett missbruk.

3.3 Teorin om uppbrottsprocessen

Carin Holmberg och Viveka Enander (2014, s.76) lyfter fram att Fuchs Ebaugh var den forskare som först presenterade begreppet exitprocess som den process en individ går igenom när denne vill ta sig ur en roll och inta en annan. Fuchs Ebaugh delade in processen i fyra olika faser som Holmberg och Enander (ibid.) sedan utvecklade för att applicera specifikt på uppbrottsprocessen för våldsutsatta kvinnor. Holmberg och Enander (2014, s.75) beskriver att uppbrottsprocessen sker genom tre aktiva processer: *att bryta upp*, *att bli fri* och *att förstå*. Processen av *att bryta upp* handlar om själva avslutet på relationen och att fysiskt lämna. *Att bli fri* handlar om att lämna relationen på det emotionella planet och bryta sitt emotionella band till mannen. *Att förstå* handlar om att kvinnan förstår att det är en våldsam relation och ser sig själv som en misshandlad kvinna. De tre processerna behöver inte inträffa i denna ordning och kan utspela sig parallellt med varandra.

3.3.1 Att bryta upp

Första fasen berör själva uppbrottet. Holmberg och Enander (2014, s.122) poängterar att denna fas sker i samband med en vändpunkt i kvinnans liv, exempelvis att hon upplever att hennes liv är i fara eller att någon annan riskerar att skadas. Om kvinnan upplever att hennes liv är i fara kan det handla om att hon känner en rädsla för att bli ihjälslagen, men oftast handlar det om att kvinnan känner en rädsla över att dö psykiskt. Vändpunkten föregås ofta av en känsla av att kvinnans bågare har runnit över och att hon har nått botten. I det fall vändpunkten rör någon annan, exempelvis barn eller husdjur, är det en händelse som gjort henne medveten om att de kan skadas om hon stannar kvar i relationen. Det centrala i båda dessa vändpunkter är att kvinnan på något sätt faktiskt ger upp (ibid.).

3.3.2 Att bli fri

Den andra fasen innehåller fyra olika stadier för att bli fri. När kvinnan slutligen tagit sig igenom uppbrottsfasen, går hon igenom den andra fasen som berör den emotionella frigörelseprocessen (Holmberg & Enander 2014, s.122). Processen *att bli fri* består av fyra olika stadier. "Jag älskar honom" är det första stadiet och detta domineras av kärlek. I detta stadium känner kvinnan fortfarande mycket kärlek för mannen, vilket innebär att hon sällan lämnar i detta stadium. "Jag hatar honom" är det andra stadiet och innebär att kvinnan känner ett hat mot mannen och hans handlingar och hon vill ta avstånd. Detta stadium kan ligga till grund för att kvinnan väljer att avsluta relationen, men det är sällan ett slutgiltigt beslut. Det tredje stadiet är "Jag tycker synd om honom" och det innefattar att kvinnan känner medlidande för mannen. Detta stadium är även det som pågår under längst tid. Det medlidande kvinnan känner för mannen är en anledning för henne att stanna i relationen, men anledningen är inte tillräckligt stark om kvinnan redan nått en botten. I detta stadium sker ofta uppbrottet och kvinnan kan komma att uppleva skuld känslor. Det sista och fjärde stadiet är "Jag känner ingenting" och präglas av passivitet. Om inte kvinnan lämnat mannen i tidigare stadier, kommer hon göra det nu, såvida hon inte är helt nedbruten. I detta stadium är kvinnans emotionella band till mannen brutet. I uppbrottsprocessen går kvinnan igenom alla fyra stadier, oavsett om hon brutit upp i ett tidigt emotionellt stadium. Det fysiska uppbrottet och det emotionella är alltså två olika processer, och i många fall kommer det fysiska uppbrottet först (Holmberg & Enander 2014, s.122f).

3.3.3 Att förstå

Denna fas handlar om förståelsen kvinnan får för vad hon gått igenom och hennes möjlighet att se en helhet. Holmberg och Enander (2014, s.123) lyfter fram att den tredje och sista processen kallas för *att förstå*. I denna process förstår kvinnan vad hon varit med om och att hon lever/har levt i en våldsam relation och att hon nu betraktar sig själv som en misshandlad kvinna. Denna process är kognitiv och är både känslomässigt svår och smärtsam. Initialt definierar kvinnan sig inte som en misshandlad kvinna, det är först i efterhand som hon förstår att hon varit våldsutsatt. Det är i samband med denna förståelse som kvinnan får möjlighet att se helhetsperspektivet i det hon varit med om och på så sätt lyckas frigöra sig från skulden hon känt gentemot mannen (Holmberg & Enander 2014, s.123).

3.3.4 Kritik mot teorin om uppbrottsprocessen

Kritik har även riktats mot teorin om uppbrottsprocessen. Eva Lundgren (2012, s.70) presenterar kritik mot Holmberg och Enanders teori om uppbrottsprocessen och menar att de har missförstått viktiga teoretiska modeller och begrepp, vilket är beklagansvärt. Lundgren (2012, s.25) menar att Holmberg och Enanders sätt att se på både våldsprocessen och de våldsutsatta kvinnorna är felaktig.

4 Metod

I denna del av uppsatsen kommer vi redogöra för och diskutera vår valda metod. Vi redogör för vårt metodval och vårt urval. Dessutom kommer vi diskutera metodens tillförlitlighet samt vår bearbetning och analys. Avslutningsvis kommer vi diskutera metodens förtjänster och begränsningar samt forskningsetiska överväganden.

4.1 Metodval

Uppsatsen utgår ifrån en kvalitativ ansats i form av en innehållsanalys av sju självbiografier. Kristina Boréus och Sebastian Kohl (2018, s.50) beskriver att en kvalitativ innehållsanalys är en metod för textanalys. Metoden syftar till att kategorisera och bryta ner innehållet för att kunna besvara forskningens frågeställningar. Målet är att kunna undersöka en större mängd material på ett metodiskt och konsekvent sätt. Boréus och Kohl (2018, s.50ff) lyfter fram att kvalitativ innehållsanalys är en metod som används för att organisera kvalitativ data och med hjälp av ett kodschema kategoriserar materialet. Denna typ av analys är användbar i syfte att finna mönster i materialet, specifikt när det är en större mängd text som ska analyseras.

Mer specifikt kommer vi i denna uppsats att använda oss av en tematisk analys, som enligt Alan Bryman (2018, s.677) är en variant av den kvalitativa innehållsanalysen. Tematisk analys utgår ifrån att data delas in i teman och delteman. Dessa teman och delteman uppkommer av en noggrann läsning av materialet, teman och delteman förs sedan in i en tabell. Bryman (2018, s.704) tydliggör att tabellen från början är organiserad efter kärnteman, som sedan delas in i delteman som baserats på varje fall. För att underlätta sökandet efter teman, menar Bryman (ibid.) att man bör vara uppmärksam på aspekter i materialet, dessa är: *repetitioner, lokala typologier eller kategorier, metaforer och analogier, övergångar, likheter och skillnader, språkliga kopplingar, saknade data och teorirelaterat material*. Enligt Bryman (2018, s.705) är upprepad läsning av materialet det viktigaste steget för att se mönster och kunna komma fram till teman och delteman. Det är även viktigt att belysa varför man valt ut vissa teman och varför de är betydelsefulla och viktiga i sammanhang. Forskaren måste förklara varför teman har betydelse genom att till exempel relatera dem till varandra och till annan litteratur. Varför vi valt att använda en tematisk analys är för att teman och

delteman har möjliggjort det för oss att relatera kvinnornas berättelser till varandra och se likheter och skillnader. Dessutom har metoden möjliggjort för oss att på ett systematiskt och tydligt sätt kunna knyta an till vårt teoretiska ramverk. I vår uppsats utgör självbiografierna de fall som ska delas in i kärnteman och delteman.

Det finns både fördelar och nackdelar med att använda sig av tematisk analys. Virginia Braun och Victoria Clarke (2006) beskriver tematisk analys som en väldigt flexibel metod för analys. Fördelar med att använda sig av tematisk analys är bland annat att metoden möjliggör för forskaren att sammanfatta betydelsefulla teman i stor mängd data, samt erbjuda täta beskrivningar av materialet. Braun och Clarke (2006) menar att även möjligheten att lägga fokus på likheter och skillnader i materialet samt att upptäcka oväntade aspekter i materialet är fördelaktigt med tematisk analys. Vidare belyser Braun och Clarke (2006) att en av nackdelarna med tematisk analys är att metoden genererar för många olika möjligheter för hur man ska koda sin data, vilket kan vara till nackdel för forskaren då det inte är tydligt vad man i sitt material bör fokusera på.

4.2 Urval

Vi har valt vårt empiriska material, som består av sju självbiografier, utifrån studiens syfte och frågeställningar. Urvalet blir således ett målstyrt urval och ska säkerställa att frågeställningarna faktiskt besvaras (Bryman 2018, s.498). Vi anser att vi genom det målstyrda urvalet funnit självbiografier som tydligt beskriver kvinnornas historia och som belyser ämnet mäns våld mot kvinnor. Ett målstyrt urval innebär, enligt Bryman (ibid.), att urvalet redan är bestämt i inledningen av forskningsprocessen och att det sedan inte tillkommer eller endast tillkommer något enstaka urval under processen.

När vi sökte efter självbiografier hade vi några urvalskriterier. Dessa var:

- Skrivna av våldsutsatta kvinnor som valt att lämna den våldsamma relationen.
- Beröra alla typer av våld.
- Handla om kvinnor som blivit våldsutsatta av sina manliga partners.
- Publicerade av kvinnor bosatta i Sverige.
- Publicerade av förlag.

Ett kriterium var att självbiografierna skulle vara skrivna av de våldsutsatta kvinnorna själva. Dock är en av våra utvalda självbiografier skriven med en medförfattare. I den självbiografi som är skriven med en medförfattare är den våldsutsatta kvinnans historia berättad för medförfattaren, som sedan assisterade i att dokumentera den. Då det är den våldsutsatta kvinnans historia som är i fokus för vår uppsats har vi valt att använda denna självbiografi trots att den är skriven med hjälp av en medförfattare. Ett annat kriterium var att självbiografierna skulle skildra alla typer av våld. Detta innebär att vi inte endast valt ut självbiografier där kvinnorna blir utsatta för fysiskt våld, utan även psykiskt, sexuellt och ekonomiskt våld. Vi har även valt att använda oss av självbiografier publicerade i förlag. Detta då vi vid sökning fann att de flesta självbiografier som var relevanta för vår uppsats faktiskt var publicerade i förlag.

Vi började vår sökning av självbiografier via Libris där vi gjorde en utökad sökning med kriterierna att litteraturen skulle vara självbiografisk samt handla om mäns våld mot kvinnor. Via Libris fann vi fyra självbiografier som passade in i vårt urval. Vi upplevde inte att fyra självbiografier hade varit nog för att uppnå en mättnad. Ulla Eriksson-Zetterquist och Göran Ahrne (2015, s.42) skriver att forskaren uppnår en mättnad när forskaren känner igen återkommande mönster i materialet. Eftersom vi inte kände att fyra självbiografier hade gett oss en mättnad, valde vi att fortsätta vår sökning på bibliotek. Där fann vi ytterligare tre böcker som passade in i vårt urval. Till slut fanns vi sju självbiografier som uppfyllde våra kriterier (Bilaga 1). Självbiografierna hade en omfattning på 175-451 sidor. Vi anser att vårt material är relevant för uppsatsens ändamål och att vi uppfyllt en mättnad med den valda litteraturen. Vi valde att läsa e-böcker istället för fysiska böcker eftersom de var lättillgängliga. Vi läste via en digital tjänst för ljud- och e-böcker. Detta resulterar i att sidorna vi hänvisat till i citaten kan skilja sig åt från de sidor citaten är skrivna på i de fysiska böckerna.

4.3 Självbiografier som empiriskt material

Anna Johansson och Peter Öberg (2008, s.75) beskriver att en självbiografi handlar om författarens livsberättelse och bygger därför på författarens eget liv. Självbiografier ger en möjlighet för läsaren att få ett inifrånperspektiv och på så sätt ta del av och förstå författarens livsberättelse. Läsaren får på så sätt ta del av och studera författarens erfarenheter och upplevelser. Johansson och Öberg (2008, s.85) lyfter fram att

självbiografier också kan ge möjlighet till att ge röster åt dem som varit tystande och marginaliserade, exempelvis våldsutsatta kvinnor. De självbiografier som vi använder i denna uppsats skildrar våldsutsatta kvinnornas livsberättelser, där mäns våld mot kvinnor utgör en central del. Självbiografierna har i vår uppsats gett oss möjlighet att få en inblick i kvinnornas liv och deras erfarenheter och upplevelser av att vara i en våldsamt relation. Precis som Johansson och Öberg (ibid.) skriver så har självbiografierna möjliggjort för oss att ge röst åt de våldsutsatta kvinnorna, vilket vi anser är viktigt att göra.

4.4 Metodens tillförlitlighet

Kvalitativ forskning ska bedömas utifrån andra kriterier än vad kvantitativ forskning gör, enligt Bryman (2018, s.467). Bryman (ibid.) presenterar Lincoln och Gubas fyra delkriterier för tillförlitlighet för kvalitativ forskning: *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *en möjlighet att styrka och konfirmera*. Vi kommer nedan att presentera samtliga kriterier samt hur vi förhåller oss till dem i denna uppsats.

Trovärdighet handlar om att man som forskare har rapporterat resultaten till dem vars sociala verklighet har studerats. Detta för att säkerställa att forskaren har tolkat den sociala verkligheten korrekt (Bryman 2018, s.467). Den sociala verklighet som har studerats i vår uppsats är kvinnornas upplevelser av våld, som de delat med sig av i sina självbiografier. Vi kan inte säkerställa att de berörda kvinnorna i självbiografierna får ta del av vår studie och därmed kan vi inte garantera att den sociala verkligheten har tolkats korrekt. Då vi tolkat den sociala verklighet som beskrivs i självbiografierna utifrån relevanta teorier och tidigare forskning, anser vi att vi utifrån metodens förutsättningar arbetat för att stärka trovärdigheten.

Överförbarhet innebär hur pass överförbara resultaten i uppsatsen är i en annan miljö, kontext eller tidpunkt (Bryman 2018, s.468). Inom den kvalitativa forskningen bör forskare använda sig av täta beskrivningar för att beskriva de detaljer som finns inom en specifik kultur. Dessa täta beskrivningar tillhandahåller en databas för läsaren, som ska hjälpa denna att bedöma hur överförbara resultaten är (ibid.). I vår uppsats skildras kvinnornas berättelser både i form av våra tolkningar kopplat till de teorier som applicerats, samt genom direkta citat ur självbiografierna. Vi är medvetna om att det

målstyrda urvalet som använts kan påverka studiens tillförlitlighet då det empiriska materialet är valt utifrån dess tillämplighet på våra frågeställningar. Vi har i uppsatsen eftersträvat att ge så täta beskrivningar av kvinnornas sociala verklighet som möjligt, så att de fyller en överförbarhet som kan appliceras i andra miljöer och sammanhang.

Pålitlighet innebär att forskaren redogör för samtliga moment i forskningsprocessen på ett tydligt sätt (Bryman 2018, s.468). I denna uppsats har vi haft ett granskande forskningssätt och varit noggranna med att redogöra för samtliga av studiens delar. Vi redogör utförligt och transparent i metoddelen för hela forskningsprocessen och vårt tillvägagångssätt. Detta menar Bryman (ibid.) bidrar till forskningens pålitlighet. Som forskare antar man alltså ett granskande forskningssätt genom hela forskningsprocessen och är noggrann med att redogöra för studiens alla delar (ibid.). Vidare menar Bryman (ibid.) att kollegor kan granska forskningen och på så sätt bedöma om kvaliteten är god. Då denna uppsats granskas av handledare samt examinator säkerställer vi uppsatsens pålitlighet.

Möjlighet att styrka och konfirmera innebär att forskaren säkerställer att den agerat i god tro. Det ska vara tydligt att forskarens egna personliga värderingar eller teoretiska synpunkter inte har påverkat resultatet och slutsatserna av studien (Bryman 2018, s.470). I vår uppsats har vi varit noggranna med att våra personliga värderingar inte präglat resultatet. Detta har vi säkerställt genom att citat och beskrivningar tagna direkt ur självbiografierna har använts. Dessutom har vi inga personliga erfarenheter av mäns våld mot kvinnor och inte heller någon personlig koppling till de berörda kvinnorna i självbiografierna.

4.5 Bearbetning och analys

Vi började bearbetningsprocessen genom att grundligt läsa igenom alla självbiografier. Under läsningen markerade vi citat och andra viktiga detaljer som hade relevans för våra frågeställningar. Vi strukturerade citat och detaljer i ett separat dokument för att kunna se mönster. De koder vi fann i det empiriska materialet lade vi sedan in i en tabell. Bryman (2018, s.701) skriver att kodning innebär att forskaren markerar olika delar i det empiriska materialet som är relevanta för studiens syfte och frågeställningar. Koderna mynnar sedan ut i delteman och teman (Bilaga 2). Bryman (2018, s.703)

beskriver ett tema som en kategori som identifierats under kodningen. Ett deltema uppkommer efter att temat har brutits ner i mindre delar, deltemat är alltså en reducerad och mer specifik del av temat (ibid.). I vår analys presenteras inledningsvis våra teman, som är kopplade till våra frågeställningar. Första temat syftar till att besvara vår första frågeställning, och andra temat syftar till att besvara den andra frågeställningen. Sedan redogör vi för de delteman som framkommit under kodningen (Bilaga 2). Detta upplägg anser vi bidrar till tydlig struktur i analysen. Delteman presenteras och följs sedan av utvalda citat ur självbiografierna, citaten analyseras relaterat till teori och kunskapsläge. Genom att tillämpa teorin och kunskapsläget eftersträvar vi att ge en förståelse för det empiriska materialet, vilket kommer att fördjupa vår analys och säkerställa att vi besvarar uppsatsens frågeställningar.

I uppsatsen har vi tillämpat en deduktiv ansats med inslag av induktiv ansats när vi kodat materialet. Bryman (2018, s.49) belyser att ett deduktivt angreppssätt innebär att forskaren undersöker empirin utifrån redan valda teorier. Ett induktivt angreppssätt innebär däremot att teorin är resultatet av en forskningsinsats. Bryman (ibid.) poängterar att de både angreppssättet rymmer drag av varandra och att de går i linje med varandra. Våra teorier och en del av den tidigare forskningen var redan bestämda innan vi började insamlingen av empiri, vilket innebär att vi tillämpade ett deduktivt angreppssätt. Under skrivprocessen har vi dock arbetat parallellt med det empiriska materialet och teorierna, vilket innebär att vi har tillämpat delar av ett induktivt angreppssätt i vår uppsats. Teorierna var delvis förutbestämda, men i samband med bearbetningen av det empiriska materialet fann vi andra relevanta teorier. Koder, delteman och teman har alltså skapats baserat på tidigare forskning och teorier, men även ur det empiriska materialet.

4.6 Förtjänster och begränsningar

Den kvalitativa metoden ger oss en möjlighet att undersöka och fördjupa oss inom vårt valda område och analysera den data vi valt ut. I vår uppsats handlar det om att undersöka ämnet mäns våld mot kvinnor och analysera den data som är relevant för våra frågeställningar. En annan fördel vi funnit med textanalys är att vi har haft möjlighet att själva söka och välja ut relevant material som är lämpligt för uppsatsens ändamål. Vi har inte behövt förlita oss på andra, såsom intervjupersoner, för att samla in empirin. Inom kvalitativ forskning finns det enligt Göran Ahrne och Peter Svensson (2015, s.15)

stor möjlighet att anpassa arbetet utefter vad som sker i forskningsprocessen. Ahrne och Svensson (ibid.) belyser att kvalitativ forskning erbjuder större flexibilitet under forskningsprocessen då forskaren samlar in empiriskt material och analyserar det parallellt. Detta gav oss flexibiliteten att anpassa de olika delarna av forskningsprocessen efter varandra, och på så sätt se ett sammanhang mellan teorierna, kunskapsläget och det empiriska materialet

Kvalitativa undersökningar producerar ofta en stor mängd data, då de grundar sig i olika typer av beskrivningar, menar Bryman (2018, s.684). Som tidigare nämnt är en förtjänst med textanalys att man inte behöver förlita sig på andra, såsom intervjupersoner, för att samla in empirin. Däremot menar Bryman (2018, s.656) att bara för att empirin finns tillgänglig för forskaren, innebär det inte att processen blir mindre långdragen eller att analysprocessen blir mindre tidskrävande. Tvärtom kan det vara en utdragen och frustrerande process att söka relevant empiri för forskningen. Att kvalitativa undersökningar producerar en stor mängd data, ser vi som både en förtjänst och begränsning. Även om bearbetningen av materialet har varit omfattande, hade det inte gett oss samma djup i analysen om vi hade en mindre mängd data. För att motverka att analysprocessen blir för långdragen och tidskrävande, analyserade vi det empiriska materialet parallellt med läsningen av det.

En begränsning med kvalitativa metoder menar Bryman (2018, s.484) är att de är svåra att replikera. Detta då forskaren, enligt Bryman (ibid.) själv väljer vad som ska observeras och analyseras, vilket i vårt fall handlar om att vi valt ämne utifrån våra intressen och tidigare kunskap. Vi har därför varit noga med att inte låta våra fördomar eller tidigare kunskaper prägla bearbetningsprocessen eller analysprocessen. Bryman (ibid.) skriver även att det i kvalitativ forskning är svårt att generalisera resultat till andra situationer än i vilken den är producerad i. I kvalitativ forskning ska därför generaliserbarheten bedömas utifrån teori, och inte populationer. Bryman (ibid.) menar att det alltså är kvaliteten på de teoretiska slutsatserna som är den viktigaste delen vid bedömningen av generaliserbarhet. Därför har vi i vår uppsats strävat efter att välja teorier som är relevanta för den kvalitativa ansats vi valt.

4.7 Forskningsetiska överväganden

Vetenskapsrådet (2017) belyser att det råder etiska krav på forskningens inriktning och genomförande men även på forskaren i sig. Det är viktigt att kontinuerligt göra bedömningar om etiska överväganden i sin forskning samt bedöma de för- och nackdelar som forskningen kan resultera i. Dessutom ska personerna som medverkar i forskningen skyddas mot skada och kränkning. Vår uppsats berör mäns våld mot kvinnor. Då ämnet ses som ett känsligt ämne och våldsutsatta kvinnor betraktas som en sårbar grupp, har vi behövt göra den forskningsetiska bedömningen att inte intervjua våldsutsatta kvinnor. Vi har istället valt att analysera redan publicerade självbiografier som kvinnorna själva har varit med och författat, och därför minimerat risken för skada och kränkning mot de medverkande.

Under uppsatsens gång har vi förhållit oss till etiska principer. Vetenskapsrådet (2002) framställer fyra allmänna huvudkrav på forskningen för att säkerställa att forskningen förhåller sig till individskyddskravet. Dessa fyra krav är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. Eftersom vårt material består av publicerade självbiografier som är tillgängliga för allmänheten har vi inte behövt beakta informationskravet. Inte heller samtyckeskravet har varit relevant för oss, då vi inte behövt inhämta samtycke då självbiografierna är allmänna publicerade verk. Gällande konfidentialitetskravet så har vi inte behövt anonymisera materialet eller ta lika stor hänsyn till kvinnornas personliga integritet då materialet redan är publicerat. Däremot har kvinnorna i självbiografierna själva avidentifierat berörda personer, samt i vissa fall tider och platser, för att behålla anonymiteten. Nyttjandekravet är uppfyllt då vi endast använt materialet i forskningsändamål och för att besvara våra frågeställningar. Vi har varit noggranna med att citera korrekt samt sanningsenligt redogjort för kvinnornas berättelser utan att göra ändringar i berättelserna.

Bryman (2018, s. 658f) skriver att det finns fyra olika etiska principer som man behöver ha i åtanke vid bedömning av självbiografier: *autencitetskriteriet*, *trovärdighet*, *representativitet* och *mening*. Bryman (ibid.) menar att autencitetskriteriet är viktigt då det på senare tid blivit ett problem med att författare använder sig av spöskrivare. Därför är det viktigt att granska om författaren faktiskt är den riktiga upphovsmannen. Trovärdighet handlar om självbiografierna speglar den konkreta riktigheten och om

författarens sanna tankar och känslor återges. Bryman (ibid.) fortsätter att förklara representativitet, som innebär att forskaren bör ha i åtanke att inte alla har samma förutsättningar för att kunna förmedla sin livshistoria i skrift. Detta är av större vikt vid analysering av historiska dokument, då det oftast var över- och medelklassen som kunde läsa och skriva. Bryman (ibid.) lyfter till sist fram mening, som kan bli problematisk då forskaren kan tolka det skrivna felaktigt. I vår uppsats har vi noggrant övervägt de fyra kriterierna som presenteras av Bryman (ibid.), men vi kan inte helt säkerställa att självbiografierna inte är författade med hjälp av spökskrivare. Eftersom vårt huvudsakliga mål har varit att analysera innehållet i självbiografierna och kvinnornas individuella upplevelser, anser vi att eventuella spökskrivare inte hade haft en större påverkan på resultatet då kvinnornas berättelser och vår tolkning av dem hade förblivit densamma.

5 Resultat och analys

I denna del av uppsatsen kommer vi att presentera det empiriska materialet och analysera det utifrån det teoretiska ramverket och kunskapsläget. Empirin kommer att analyseras utifrån två centrala teman kopplade till våra frågeställningar: *de våldsutsatta kvinnornas copingstrategier* och *de våldsutsatta kvinnornas beslut att lämna*. Båda teman kommer att efterföljas av ett antal delteman. I analysen kommer citat användas för att belysa teman och delteman.

5.1 De våldsutsatta kvinnornas copingstrategier

I självbiografierna beskriver kvinnorna ett antal copingstrategier som de använde för att hantera våldet. Vilka copingstrategier som används beror till stor del på situationen de används i (Lazarus & Folkman 1984). Merparten av kvinnorna beskriver inte ordgrant att det är copingstrategier de använt, men utifrån tidigare forskning och teorier har vi dock kunnat identifiera strategier som kvinnorna använder för att hantera och överleva våldet. Strategierna är indelade i delteman: *anpassning*, *förminskning av egna känslor*, *motstånd* och *skuldbelägga sig själv*.

5.1.1 Anpassning

Många av kvinnorna i självbiografierna beskriver hur de behövde anpassa sig för att hantera våldet, vilket går i linje med tidigare forskning (Rizo, 2016). Kvinnornas anpassningar i denna studie kunde se ut på olika sätt, både genom att anpassa sig utefter hur mannen uttryckte att hon skulle vara, men även genom att anpassa sig till situationen. I början av relationen anser kvinnan inte att våldet är acceptabelt, men i samband med att mannen får ytterligare kontroll över henne förflyttas gränserna och hon anpassar sig till att misshandeln är en del av den nya vardagen.

I citaten nedan beskrivs det hur två av kvinnorna anpassar sig för att hantera den rådande situationen. Kvinnorna anpassar sig efter mannens humör, i ett av citaten förklaras det hur kvinnan hellre undviker konflikter, trots att mannen visar på att vilja starta ett bråk.

Om det var möjligt undvek jag hellre en konflikt, än att ta den [...] Så för min egen skull hamnade jag i ett läge där jag anpassade mig, samtidigt som jag gjorde det på ett sådant sätt att jag kunde urskulda för mig själv att stanna kvar. (Johansson & Carsall 2019, s.121)

Jag gissar att du hade velat få en reaktion från mig, att jag skulle starta ett gräl. Men det vill jag inte. Jag är bara tyst. (Jannert Kallenberg 2020, s.97)

Kvinnorna anpassar sig efter situationen, vilket vi uppfattar är deras sätt att hantera situationen för att minska risken för våld. I linje med Lazarus och Folkmans (1984) teori om coping, använder sig kvinnorna av problemfokuserad coping. Kvinnorna visar en medvetenhet kring för- och nackdelar med att ta konflikten. Kvinnorna vet att om de säger emot, kommer det leda till konsekvenser, exempelvis ytterligare våld. I Johanssons citat blir även normaliseringsprocessen (Lundgren, 2004) tydlig. Johanssons gränser förflyttas och förskjuts, och hon anpassar sig till situationen för att få vara kvar i relationen.

I citaten nedan beskriver kvinnorna hur de anpassar sitt beteende, sina kläder och sitt umgänge efter vad mannen uttryckt att han vill.

Jag anpassade inte bara ord, beteende, kläder och umgänge för att göra allt rätt, utan tillät mitt liv ägas av min man - allt för att få relationen att fungera. (Pragler 2019, s.8)

Jag kuvar mig, försöker ändra på de saker han vill, men det är aldrig nog, det är aldrig tillräckligt bra. Hela tiden försöker jag, ibland tar jag egna initiativ att förändra mig själv för att det ska passa honom utan att tänka på det. Numer gör jag det av ren rutin, jag anpassar mig, allt för att han ska vara nöjd. (Larsson 2022, s.13)

Vi har observerat att denna sorts anpassning inte är någonting som sker i början av relationen, utan utvecklas med tiden. Vi anser att detta beror på att mannen med tiden blir mer våldsam, vilket leder till att kvinnorna anpassar sig ytterligare för att undvika våld. Även här blir normaliseringsprocessen tydlig, precis som Lundgren (2004) beskriver så förskjuts gränserna för vad som är normalt och acceptabelt. Kvinnorna beskriver även att de känner ett behov av att uppfylla mannens önskemål om hur han vill att hon ska vara, det viktigaste är att han blir nöjd. I enlighet med teorin om våldets normaliseringsprocess (Lundgren 2004) anpassar även kvinnorna sin kvinnlighet till mannens bild av henne.

5.1.2 Förminskning av egna känslor

Förminskning av egna känslor och upplevelser är ett underliggande tema i samtliga självbiografier, trots att inte alla kvinnor nämner det uttryckligen. I den tidigare forskningen presenteras känslofokuserad coping av Lazarus och Folkman (1984), som menar att förminskning är en typ av känslofokuserad coping.

I citatet nedan förklarar kvinnan att hon generaliserar de stunderna som mannen var god mot henne, medan hon förminskar de stunderna som var dåliga.

Idag vet jag att jag förstörde upp tillfällena när han var fin mot mig. Det rann över på allt annat. Jag generaliserade de bra stunderna. Och förminskade de dåliga. (Johansson & Carsall 2019, s.183)

Vi ser i citatet ovan att de dåliga stunderna förminskas medan de bra istället förstoras. Rizo (2016) menar att förminskning är en vanlig copingstrategi som innebär att kvinnan fokuserar på de positiva aspekterna av relationen. I stadiet som kvinnan i citatet ovan befinner sig nu bagatelliserar och förminskar hon mannens beteende. Lundgren (2004) skriver att växling mellan våld och värme bidrar till det känslomässiga bandet kvinnan har till mannen. Vi anser att denna växling möjliggör för kvinnan att förstora de positiva aspekterna av relationen, och på så sätt låta sig generalisera de bra stunderna. Lundgren (2004) skriver även att växling mellan våld och värme möjliggör för normaliseringsprocessen att fortgå, då kvinnan upplever tillgivenhet till mannen när han visar ömhet och kärlek i perioder.

I citatet nedan förklarar kvinnan hur hon, dagen efter att hon blivit misshandlad av mannen, tröstar honom när han visar ångest över misshandeln. Hon förklarar misshandeln genom att skylla på alkoholen, då mannen varit onykter under misshandeln.

Han var verkligen full av ånger över slaget han gett mig. Han påstod sig ha ångest och må jättedåligt över vad han hade gjort. Jag löste hans ångest med tröst, gjorde vad jag kunde för att få honom att må bra. Det var väl inte hela världen, han var ju lite onykter. (Pragler 2019, s.103)

I citatet ovan lägger vi märke till att misshandeln förminskas och inte hamnar i fokus, då fokus läggs på att mannen mår dåligt över hur han agerade när han var onykter. Vi observerar att kvinnan blir den som ska trösta mannen då han upplever ångest, kvinnans misshandel förminskas då helt då hon inte ser sig själv som offret i situationen. I linje med Lazarus och Folkmans (1984) förklaring om känslufokuserad coping ser vi hur kvinnan låtsas som att misshandeln inte egentligen har betydelse bara för att behålla hopp och optimism.

I citaten nedan belyser kvinnorna hur de i samtal med andra personer förminskar sina egna känslor kring misshandeln. I första citatet pratar kvinnan med sin mamma. I det andra citatet pratar kvinnan med en nära vän.

Jag tyckte att hon var för hård. Orättvis. På ett plan förstod jag att det låg något i vad hon sa. På ett annat normaliserade och förminskade jag. (Johanson & Carsall 2019, s.249)

Från ingenstans blir jag arg på mig själv och försöker förminska det jag precis har sagt. Med ord som: "det var inte så farligt, du vet ju hur jag kan vara också. Jag är ju skitjobbig ibland.". (Larsson 2022, s.205)

I citaten ovan ser vi hur kvinnorna förminskar sina upplevelser och känslor. Vi anser att det sker på grund av att kvinnorna inte vill inse hur pass allvarliga deras situationer är och inte vill få perspektiv på situationen från de utomstående. Lundgren (2004) menar att våldsutsatta kvinnor ofta blir mer eller mindre isolerade av sina partners, vilket leder till att deras våldsutövare blir deras primära referensram. Vi anser att det i citaten ovan blir tydligt att kvinnorna, trots att de inte är totalt isolerade, har mannen som sin primära referensram. Till följd av det förminskar kvinnan sin upplevelse när hon talar med andra, då hon inte är redo att släppa taget om mannen.

5.1.3 Motstånd

En annan typ av copingstrategi, är att hantera våldet genom att göra motstånd (Foster et al. 2015; Renner & Hartley 2022; Rizo 2016). I självbiografierna skildras olika sätt att göra motstånd. Några kvinnor gör fysiskt motstånd genom att avlägsna sig från situationen helt. Detta kan till exempel innebära att de flyttar till familj eller vänner

under en period för att ta avstånd från mannen. Vissa kvinnor gjorde även avstånd i form av att slå tillbaka. Många gjorde även motstånd verbalt.

En annan typ av motstånd är verbalt motstånd (Renner & Hartley, 2022), vilket citatet nedan är ett exempel på. I citatet säger Bivner emot när mannen blir arg eftersom Bivner har varit på stranden med sina vänner och barn.

“Men nu får du väl ändå ge dig! Jag måste ju för i helvete ha rätt att ligga på en strand med kompisar och våra barn utan att bli anklagad för att vara flirtig” skrek jag. (Bivner 2022, s.220)

I samtliga självbiografier så gör kvinnorna någon form av verbalt motstånd för att känna att de har kontroll över situationen. Resultatet blir dock oftast att kvinnorna viker sig i diskussionen och låter mannen ha rätt. Vi anser att detta är en typ av anpassning, där kvinnan anpassar sig och tvingas erkänna att hon har fel, trots att så inte alltid är fallet. Renner och Hartley (ibid.) menar att verbalt och fysiskt motstånd inte har lika god effekt som att avlägsna sig från platsen. Detta ser vi tydligt i självbiografierna. Även när kvinnorna säger emot sker det sällan någon förändring i mannens beteende.

Även fysiskt motstånd i form av att kvinnan slår tillbaka förekommer. I citatet nedan förklarar kvinnan hur hon i försök att undkomma misshandeln blev så arg att hon slog tillbaka, som en form av självförsvar.

Jag blev rosenrasande, vilket inte hörde till vanligheten, så jag siktade och fick in ett riktigt slag rakt över hans ögonbryn. (Blomqvist 2014, s. 85)

Vi ser i flera av självbiografierna att kvinnorna i ett försök att undkomma misshandeln försöker ta sig loss fysiskt, exempelvis genom att putta bort mannen. Vi anser att det är kvinnornas sätt att lösa situationen, vilket vi anser är problemfokuserad coping (Lazarus & Folkman 1984). Vi observerar att fysiskt motstånd inte förekommer vid de första misshandelstillfällena för kvinnorna i självbiografierna. Vi förmodar att det beror på att kvinnorna, som i citatet ovan, inte gör fysiskt motstånd förrän de bli så pass arga att de slår tillbaka.

I citaten nedan beskriver kvinnorna hur de försöker ta sig ur situationen genom att fysiskt ta sig ifrån platsen mannen befinner sig på. Ena kvinnan flyttar in hos sin vän, medan den andra kvinnan hittar en egen lägenhet att flytta till.

Det har gått över en månad. Jag har bott hos Terri hela tiden. Men nu är jag tillbaka hos dig igen. (Jannert Kallenberg 2020, s.151)

Två dagar senare fick jag trots allt tag på ett andrahandskontrakt, för femtusen kronor i månaden; en jättefin trea [...] Jag behövde komma ut ur huset, det var det viktiga. (Johansson & Carsall 2019, s.355)

Att avlägsna sig från situationen visade sig i kunskapsläget vara ett effektivt sätt att hantera våldet (Renner och Hartley, 2022). Båda kvinnorna väljer dock senare att flytta tillbaka till sina män. Detta ser vi genomgående i samtliga självbiografier. Kvinnorna gör ett försök på att lämna i hopp om att mannen ska sakna henne och ändra på sitt beteende, och då går hon tillbaka till honom. Som tidigare nämnt beskriver Lundgren (2004) att växling mellan våld och värme utgör en stor del av teorin om våldets normaliseringsprocess. Detta ser vi som en anledning till att kvinnorna väljer att gå tillbaka till männen efter att ha gjort motstånd genom att ta sig ifrån. Mannen visar värme igen, och hoppet väcks då hos kvinnorna om att han inte längre kommer att vara våldsam.

I nedanstående citat beskriver Blomqvist hur hon under misshandeln inte vågade göra motstånd, då hon var rädd för att provocera honom och att våldet skulle eskalera.

Hela tiden gjorde jag så lite motstånd som möjligt. Jag var rädd att provocera honom till att göra något mycket dumt. I fruktan försökte jag att kontrollera situationen på mitt sätt. (Blomqvist 2014, s.119f)

Återigen vill vi betona Lazarus och Folkmans (1984) förklaring om att copingstrategierna används beroende på situationen. Som tydligt framgår i ovanstående citat bedömde Blomqvist i situationen att det är bättre att inte göra något motstånd, då hon är rädd att misshandeln kommer att eskalera. Hon beskriver detta som hennes sätt att kontrollera situationen. I alla självbiografier framgår situationer där den våldsutsatta kvinnan inte gör något motstånd alls, och låter mannen misshandla henne, i försök att

hantera situationen. Med detta vill vi poängtera att alla situationer ser olika ut och att det bästa motståndet i vissa situationer är att inte göra något motstånd alls.

5.1.4 Skuldbelägga sig själv

En återkommande strategi för att hantera våldet är att kvinnorna skuldbelägger sig själva för misshandeln. I linje med tidigare forskning (Foster et al. 2015; Renner & Hartley 2022; Rizo 2016) så visar även självbiografierna att det är vanligt förekommande att våldsutsatta kvinnor skuldbelägger sig själva. Kvinnan tar även ansvar för mannens beteende, och letar fel hos sig själv för att kunna berättigande mannens ageranden.

I citaten nedan beskriver kvinnorna hur de skuldbelägger sig själva för mannens beteende. De ifrågasätter sig själva, och undrar vad de har gjort för fel för att behandlas på detta vis.

Jag har länge skuldbelagt mig själv och försökte att förminska mitt trauma genom att tänka att det nog var synd om honom egentligen och att jag borde förlåta honom. (Andersson 2022, s.128)

Men utbrotten blev fler. Vad gjorde jag för fel? Jag vände ut och in på mig själv. Det var det som var felet. (Johansson & Carsall 2019, s.263)

Att skuldbelägga sig själv är en genomgående copingstrategi i samtliga självbiografier. Andersson beskriver hur hon skuldbelägger sig själv genom att tänka att det är mer synd om honom, och att det är hon som bör be om ursäkt när det egentligen är han som har gjort fel. Johansson förklarar hur mannens utbrott fick henne att ifrågasätta sig själv, hon undrar vad hon hade gjort för fel denna gång för att behöva utstå hans utbrott. Att skuldbelägga sig själv är en typ av känslfokuserad coping enligt Lazarus och Folkman (1984), känslfokuserad coping ska syfta till att minska stress och ångest. Dock menar Lazarus och Folkman (ibid.) att det finns känslfokuserade copingstrategier som istället ökar stressen och ångesten, vilket förklaras som ett sätt att först må dåligt över någonting för att sedan lägga det bakom sig. En av de copingstrategier som kan leda till mer ångest är just att skuldbelägga sig själv (ibid.). Vi ser dock inte i självbiografierna att kvinnorna skuldbelägger sig själv i syfte att sedan lägga det bakom sig, utan snarare att de gör det omedvetet då de har internaliserat anledningarna mannen ger för

misshandeln. Citaten ovan går även i linje med normaliseringsprocessen. Lundgren (2004) lyfter fram att när mannen ses som kvinnans referensram blir hans beteende normativt för hur män är. Eftersom kvinnorna inte upplever att det är mannens beteende som är avvikande tänker de istället att det måste vara de som är problemet. Därför skuldbelägger kvinnorna sig själva och ser sig själv som anledningen till misshandeln.

Citatet nedan visar på hur kvinnan var villig att söka efter anledningar till misshandeln var som helst förutom i mannen. För att inte behöva inse att mannen är anledningen till misshandeln vänder hon sig till läkare, i hopp om att få veta att någonting är fysiskt fel med henne.

Jag bokade en tid för att ta prover hos läkaren. Någonstans letade jag efter fel på mig själv och sökte anledningar och svar som låg utanför relationen. (Pragler 2019, s.11)

Citatet ovan ser vi som ett extremfall. I resterande självbiografier såg vi inte att någon av kvinnorna sökte vård för att kunna ursäkta misshandeln. Dock anser vi även att detta är en form av att skuldbelägga sig själv. Lundgren (2004) poängterar att våldsutsatta kvinnor internaliserar de anledningar mannen ger henne för misshandeln. I detta fall upplever Pragler att det är något fel på henne, och att hon behöver söka vård för att ta prover som eventuellt ska ge henne en förklaring till vad felet är. Vi anser att detta är ett tydligt exempel på hur våldet har internaliserats och på hur hon skuldbelägger sig själv för mannens beteende.

Citatet nedan är ett exempel på när kvinnan inte tar på sig skuld för en specifik händelse och istället tänker att det måste vara någon annan faktor som utlöst mannens ilska.

“Det kan inte vara mitt fel, det är nog någonting annat som hänt. Att jag skulle kunna påverka dig på det sättet känns konstigt. Men jag eller vår relation kanske har utlöst något du har djupt inom dig”. (Bivner 2022, s.205)

I citatet ovan misstänker kvinnan att det är hon själv som utlöste ilskan hos mannen, och att hon på så sätt skuldbelägger sig själv. Vi ser däremot att kvinnan i detta fall inte har förlorat verklighetsuppfattningen helt, då hon fortfarande kan se att skulden inte bara ligger på henne. Kvinnans upplevelse är annorlunda jämfört med de resterande

kvinnornas självbiografier, då de flesta av dem inte kan se att de inte är orsaken till våldet. Vi förmodar att det kan bero på att kvinnorna befinner sig i olika stadier av normaliseringsprocessen (Lundgren 2004), vilket innebär att kvinnorna har olika möjligheter att bibehålla sin verklighetsuppfattning. Foster et al. (2015) poängterar att individen som orsakar stressen och relationen kvinnan har till individen har påverkan på vilken copingstrategi som kommer att användas. Vi anser att detta är av relevans för varför Bivner inte skuldbelägger sig själv i samma utsträckning som kvinnorna i de övriga självbiografierna. Varje situation och relation är individuell och copingstrategierna skiljer sig därför åt en aning.

5.2 De våldsutsatta kvinnornas beslut att lämna

Resultaten i denna studie visar att kvinnorna beskriver olika faktorer som legat till grund för beslutet att lämna den våldsamma relationen: *informellt stödsystem*, *formellt stödsystem*, *våldets allvarlighetsgrad* och *kvinnornas egna insikter*. Samtliga faktorer grundades av kvinnans vilja att överleva den våldsamma relationen.

5.2.1 Informellt stödsystem

Det informella stödsystemet innebär stöttning från familj och vänner. Många av kvinnorna beskriver att deras anhöriga var en bidragande faktor till att de till slut valde att lämna den våldsamma relationen. Att det informella stödsystemet var en bidragande faktor till att lämna den våldsamma relationen går i linje med den tidigare forskningen (Barrios et al. 2021; Heron, Eisma och Browne 2022). Det kunde handla om att anhöriga uttryckte oro för kvinnan och hennes förhållande. Det kunde också handla om att anhöriga satte perspektiv på kvinnans situation, och fick henne se situationen ur en annan synvinkel.

Citatet nedan visar på hur Andersson till sist inser att hon behöver lämna relationen när hennes dotter uttrycker att hon inte längre orkar se sin mamma bli utsatt.

Dagen innan hade jag ringt min dotter som direkt hörde att jag inte mårde bra [...] Hon sade då, för första gången, till mig att hon inte längre orkade se hur jag bröts ner av Peter [...] Det samtalet var droppen som jag behövde för att påbörja mitt sista försök att komma loss från honom. (Andersson 2022, s.131f)

Att anhöriga till de våldsutsatta kvinnorna blir uppgivna och säger ifrån är någonting vi även ser i de andra självbiografierna. I citatet ovan var samtalet med dottern hennes vändpunkt, då hon insåg att dottern påverkades negativt av att bevittna hennes relation. Detta är i enlighet med vad Holmberg och Enander (2014) förklarar om det första stadiet i uppbrottsprocessen, *att bryta upp*, där vändpunkter ofta är första steget i beslutet att lämna. Vändpunkterna kan i många fall handla om att kvinnan kommer till insikt om att någon annan närstående riskerar att skadas eller må dåligt om hon inte lämnar relationen. I detta fall handlar det om att dottern framför att hon inte orkar se på när hennes mamma blir utsatt för våld.

Citaten nedan visar ett exempel på när det är en vän som uttrycker sin oro.

“Jag har aldrig sett dig må så här Lena, du måste göra någonting åt det, och det nu. Det här kommer att bryta ner dig totalt. Och hur mår dina barn av det här?”. (Bivner 2022, s.322)

Min kompis sa att det han utsatt mig för är våld. Jag invände förstås, men hon gav sig inte och sa istället att det är psykisk misshandel och sexuella övergrepp, att man inte behöver slå någon för att det ska betraktas som våld. Orden, meningarna hon sa till mig, har skapat en ny alternativ verklighet. (Larsson 2022, s.205f)

I samtliga självbiografier ser vi att vänner till de våldsutsatta kvinnorna uttrycker oro över kvinnans relation. I Bivners fall uttrycker hennes väninna även oro för hur Bivners barn mår. Detta går återigen i enlighet med Holmberg och Enanders (2014) förklaring om att vändpunkten ofta är relaterad till närståendes risker för skada eller dåligt mående. Vi ser att vänner som uttrycker oro för Bivner i citatet ovan uttrycker att Bivner behöver göra någonting åt situationen omedelbart. Vi anser att detta visar på ett stödsystem som Bivner har hos vänner. Vännens oro och stöd leder Bivner till att slutligen lämna den våldsamma relationen. Våldsutsatta kvinnor blir ofta isolerade av sina våldsutövare, vilket påverkar möjligheten för kvinnan att upprätthålla sin verklighetsuppfattning (Lundgren, 2004). Därför ser vi i självbiografierna att en stöttande person kan vara till hjälp med att bryta isoleringen. Även Heron, Eisma och Browne (2022) belyser att en stöttande person är viktig för att en våldsutsatt kvinna ska klara av att lämna sin våldsutövare. I Larssons fall handlar det om att vänner säger att hon faktiskt har blivit utsatt för våld, och att våld inte enbart innebär att man blir slagen.

Vännens ord skapar en annan verklighet för henne, och hon börjar inse vad hon blivit utsatt för.

5.2.2 Formellt stödsystem

Det formella stödsystemet innebär stöd från myndigheter eller andra auktoritära personer, vilket tidigare forskning har visat är ett stödsystem som kvinnor vänder sig till (Barrios et al. 2021; Domenech del Rio & Garcia del Valle, 2019). Några av kvinnorna vände sig till det formella stödsystemet, främst handlade det om att kvinnorna vände sig till en psykolog eller polis för att anmäla mannen. Några kvinnor beskriver hur en auktoritär utomstående person gav ett annat perspektiv på hennes situation.

Citatet nedan visar på hur Johansson fick förtroende för sin psykolog och kände att psykologen var hennes trygga punkt.

Solveig skulle komma att bli min livboj under lång tid framöver. Jag fick förtroende för henne, hon lyssnade, hon trodde på det jag berättade, hon sa att hans beteende mot mig inte var okej. Och det hon sa färgade successivt mina egna tankar [...] Men även Solveigs ord internaliserades bit för bit. (Johansson & Carsall 2019, s.395)

Med tiden började Johansson internalisera psykologens ord, och inte mannens, vilket är av stor vikt för att slutligen välja att lämna den våldsamma mannen. Genom att internalisera psykologens ord skapas en förståelse hos Johansson om att hon är våldsutsatt och att mannens beteende inte är acceptabelt. Internaliseringen i detta fall är positiv, då den möjliggör för Johansson att få perspektiv på det hon tidigare internaliserat i sin våldsamma relation. Lundgren (2004) skriver att internalisering av våldet är en del av normaliseringsprocessen, i citatet ovan ser vi dock att internaliseringen börjar brytas i samband med samtal med psykolog. I självbiografierna ser vi att kvinnorna ser allvarligare på professionellas åsikter än på anhörigas. Johansson befinner sig nu i fasen *att bli fri* som Holmberg och Enander (2014) beskriver innefattar den emotionella frigörelseprocessen. I samtal med psykologen närmar hon sig fasen *att förstå*, där hon börjar se en helhet av vad hon har gått igenom.

Citaten nedan visar två olika sätt kvinnor söker formellt stöd på. Första citatet beskriver hur kvinnan söker formell hjälp via en psykolog på en stor tidning. Det andra citatet beskriver hur kvinnan skickat sina mobilanteckningar till terapeuten.

På jobbet samma dag fick jag en idé. Jag skulle skriva till "Psykologen" på en stor dagstidning [...] Jag läste svaret två gånger. Funderade. Tänk om jag överdrivit? (Bivner 2022, s.329)

Jag skrev mycket i min mobil, i anteckningar som finns i Iphone [...] Han ville att jag skulle radera och ta bort allt och även det fick jag visa att jag hade gjort, så att han skulle tro mig. [...] Då skickade jag över allt först till min terapeut Karin och sen raderade jag och visade för honom att jag tagit bort allt. Jag ville att någon skulle ha mina anteckningar i säkert förvar ifall något skulle hända mig. (Andersson 2022, s.148)

Kvinnorna i detta fall gör ett försök till att få en annan bild av situationen, genom att vända sig till någon professionell. Däremot uppfattade vi det som att kvinnorna inte ännu hade förstått att våldet var så pass allvarligt att de valde att lämna. Detta grundar vi i att Bivner misstänker att hon kan ha överdrivit, och att Andersson trots att hon vänder sig till en terapeut inte väljer att lämna relationen. Citaten relaterar vi till Holmberg och Enanders (2014) fas *att bli fri*, specifikt det första stadiet "Jag älskar honom". Uppbrottsprocessen har påbörjats, men kvinnorna känner fortfarande kärlek för mannen vilket gör att de inte väljer att lämna relationen. Holmberg och Enander (ibid.) poängterar att kvinnan sällan lämnar i detta stadium.

I citaten nedan har båda kvinnor valt att polisanmäla sina våldsutövare. I det andra citatet befinner kvinnan sig hos läkaren och har fått sina skador dokumenterade, läkaren förklarar då att han har plikt att göra en orosanmälan.

Många år med slag, kränkningar och misshandel var nu över, genom att jag gjorde det jag hela tiden hotat honom med - jag polisanmälde honom. (Blomqvist 2016, s.125)

Då när han berättade om sin plikt som läkare. Att han måste anmäla mina barn till socialtjänsten, en så kallad orosanmälan [...] Då kände jag hur alla möjliga myndigheter skulle in i vår lilla familj och börja ifrågasätta, älta och röra runt i det som redan var så smärtsamt. (Pragler 2019, s.51)

Vi observerar att polisanmäla händelsen för båda kvinnorna var en sådan vändpunkt som Holmberg och Enander (2014) beskriver i teorin om uppbrottsprocessen. I flera av självbiografierna är det en vändpunkt när kvinnorna väljer att söka formellt stöd. I Praglers fall präglas hon av känslor av skam för att andra myndigheter ska ifrågasätta henne och hennes familj. Barrios et al. (2021) belyser att det ofta kan vara stigmatiserat för kvinnor att söka formell hjälp, detta ser vi tydligt i Praglers fall. I Blomqvist fall känner hon istället en känsla av lättnad.

5.2.3 Våldets allvarlighetsgrad

Våldets allvarlighetsgrad är en faktor som leder till att kvinnan väljer att lämna en våldsamt relation. Tidigare forskning (Domenech del Rio & Garcia del Valle 2019; Storer, Rodriguez & Franklin 2021; Kjellberg 2023) visar att i takt med att relationen fortgår, eskalerar ofta våldet och blir grövre, vilket kan vara en bidragande faktor till att kvinnorna väljer att lämna relationen. Även i självbiografierna motiveras kvinnorna till att lämna relationen när våldet blir grövre. Vi uppfattar det som att detta är kopplat till kvinnornas rädsla för att skadas allvarligt eller till och med dö.

I citatet nedan har Bivner kommit till insikten att om inte hon lämnar mannen snarast, kommer våldet att eskalera och hon kommer bli fysiskt misshandlad.

Sakta höll den psykiska misshandeln på att övergå i en fysisk misshandel och jag förstod att jag måste sticka. Det spelade ingen roll att jag kanske skulle förlora pengar på lägenheten. Barnen och min säkerhet var viktigast. (Bivner 2022, s.342f)

När våldet eskalerar, känner kvinnorna att de måste lämna. Beslutet att lämna grundas också i oron för sin egen och sina barns säkerhet. Bivner förklarar att hon nu kommit till insikten att hennes barn och hennes egen säkerhet är viktigast, och att hon struntar i att hon kanske kommer att förlora pengar. Hon märker att den psykiska misshandeln börjar övergå i fysisk misshandel, och vill lämna relationen innan det sker. Krebs et al. (2011) menar att olika typer av våld ofta överlappar, alltså att kvinnor ofta blir utsatta för flera typer av våld samtidigt. I Bivners fall ser vi dock att våldet inte överlappar ännu då hon fram till nu endast blivit utsatt för psykisk misshandel. I många av de andra kvinnornas självbiografier ser vi dock att våldet oftast överlappar. Bivners citat går att relatera till Holmberg och Enanders (2014) förklaring om att uppbrottet oftast sker i samband med

en vändpunkt i kvinnans liv. I Bivners fall är vändpunkten att hon känner en rädsla för att hennes barn ska skadas.

I citaten nedan ser vi hur kvinnorna tar beslutet att lämna relationen när misshandeln blivit så allvarlig att de är rädda att dö.

Jag får inte luft [...] Plötsligt tar du bort kudden. Jag flämtar och hostar, kippar efter luft [...] “Trodde du att jag skulle döda dig, va? Aldrig! Jag skulle aldrig göra dig illa.”. (Jannert Kallenberg 2020, s.221)

Jag drevs av överlevnadsinstinkt, måste fly undan fara var min enda känsla. (Pragler 2019, s. 29)

Som tidigare nämnt har beslutet att lämna en våldsamt relation ofta ett tätt samband med allvarlighetsgraden av våldet (Domenech del Rio & Garcia del Valle 2019; Storer, Rodriguez & Franklin 2021; Kjellberg 2023). I flera av självbiografierna ser vi hur våldets allvarlighetsgrad eskalerar med tiden, och hur kvinnorna då känner att de inte har något annat val än att lämna relationen för att överleva. Den sista, och i många fall även den grävsta, misshandeln blir kvinnornas vändpunkt. Som Holmberg och Enander (2014) beskriver så sker vändpunkten efter en specifik händelse, i dessa fall av misshandeln som ger kvinnorna en rädsla för sitt liv. Kvinnorna ger i dessa fall upp på relationen, och inser att det är viktigare att överleva än att rädda sin relation.

5.2.4 Kvinnornas egna insikter

En annan faktor till att kvinnan väljer att lämna en våldsamt relation, är att hon kommer till insikt att mannens beteende inte är acceptabelt. Den tidigare forskningen (Barrios et al., 2021; Kjellberg, 2023) visar att kvinnans egen insikt spelar stor roll i valet av att lämna relationen. Vi ser i självbiografierna att kvinnorna får en förståelse för vad det är de har gått igenom och kan se helheten. Kvinnorna beskriver att de förstår att mannen är våldsamt och börjar se att de har blivit misshandlade.

I citaten nedan förklarar kvinnorna att de har kommit till insikten av att relationen och mannen inte är värd att fortsätta gå tillbaka till. I Johanssons fall handlar det om att hon inser att mannen faktiskt njuter av att se henne lida.

Just där och då gick det upp för mig, klart och tydligt: Han njuter av att se mig stressad och plågad. Det är därför han gör allt det här. (Johansson & Carsall 2019, s.355)

Han får inte min energi mera och jag är den som ska hålla huvudet högt. Han stal år av mitt liv och det är oförlåtligt. (Andersson 2022, s.211)

I samtliga av självbiografierna ser vi hur kvinnorna stundtals inser att mannen och relationen inte går att rädda, eftersom hans oacceptabla beteenden har gått för långt. Detta är en sorts vändpunkt för kvinnorna. Som Holmberg och Enander (2014) beskriver så är en central del i vändpunkten att kvinnorna ger upp. Insikten att mannen behandlar henne dåligt och inte kommer att förändras gör att kvinnorna ger upp sina försök att rädda relationen. Som Kjellberg (2023) nämner så är individuella faktorer av stor vikt för om kvinnan väljer att lämna relationen eller inte. Kvinnornas insikt kan vara en av de individuella faktorer som påverkar valet.

I citatet nedan har kvinnan kommit fram till insikten att det är mannen det är fel på, och att hon känner en rädsla för honom. Genom att ta kontakt med en skilsmäsoadvokat påbörjar hon processen att lämna relationen.

Jag berättade om de senaste händelserna och om min rädsla för Peter. Jag berättade att jag hade träffat en av Sveriges bästa skilsmäsoadvokater som även hade koll på hur lagen agerade vid samboförhållanden. (Bivner 2022, s.333)

Kvinnans insikt går att relatera till Holmberg och Enanders (2014) process *att förstå* som innebär att kvinnan förstå vad det är hon varit med om och att hon lever i en våldsam relation. Bivner förstår att det är dags att lämna, och att hon därför även kontaktat en skilsmäsoadvokat. Detta ser vi som att Bivner nu planerar att lämna mannen. Parallellt med att Bivner får förståelse för att det mannen gör är fel, ser vi att internaliseringen börjar brytas (Lundgren, 2004). Hanson et al. (2021) skriver att själva planeringen inför att lämna en våldsam relation är av stor vikt för det slutliga valet att lämna. Planeringen är kopplad till kvinnans egna stödsystem, vilket i Bivners fall handlar om skilsmäsoadvokaten. I vårt empiriska material är det dock inte alla kvinnor som planerar inför att lämna den våldsamma relationen. Vissa kvinnor tar istället hastiga beslut om att lämna relationen, oftast i samband med en allvarlig misshandel.

6 Avslutande diskussion

Syftet med uppsatsen var att utifrån självbiografier skrivna av våldsutsatta kvinnor förstå de copingstrategier som våldsutsatta kvinnor använder sig av, samt vilka faktorer som motiverat kvinnorna att lämna en våldsam relation. I arbetet med att besvara vår första frågeställning fann vi att de våldsutsatta kvinnorna i självbiografierna beskriver ett flertal olika copingstrategier: anpassning, förminskning av egna känslor, motstånd och att skuldbelägga sig själva. Vi fann fyra primära faktorer i självbiografierna som leder till att kvinnorna lämnar en våldsam relation: informella stödsystem, formella stödsystem, våldets allvarlighetsgrad samt kvinnornas egna insikter. Vi fann att samtliga av dessa faktorer grundades i kvinnans vilja att överleva våldet.

Våra resultat är viktiga eftersom de belyser ämnet mäns våld mot kvinnor ur kvinnornas perspektiv. Eftersom det kan vara svårt att intervjua våldsutsatta kvinnor anser vi att det är viktigt att på andra sätt belysa ämnet. Genom att analysera våldsutsatta kvinnors självbiografier anser vi att våra resultat i denna uppsats har bidragit med förståelse och kunskap kring ämnet och för kvinnornas upplevelser.

Vi anser att normaliseringsprocessen är en central del i våldsamma relationer. Därför har vi valt att integrera teorin om våldets normaliseringsprocess (Lundgren, 2004) i analysen. Vi upptäckte att uppbrottsprocessen och normaliseringen går i linje med varandra. Trots att kvinnan väljer att lämna relationen fysiskt så pågår ändå det känslomässiga bandet och normaliseringen av våldet. Alla kvinnor förstår inte direkt att de blivit utsatta för våld, vilket innebär att trots att kvinnorna är fysiskt fria kan de känna sig psykiskt bundna till mannen. Vi vill poängtera att den process kvinnorna går igenom är individuell. Kvinnornas berättelser visar att de har hanterat våldet på liknande sätt och valt att lämna på grund av liknande faktorer. Trots att kvinnornas berättelser på många sätt är lika varandra är varje kvinnas upplevelser olika och processen de går igenom är individuell.

Mäns våld mot kvinnor är ett relativt etablerat begrepp i Sverige. Vid sökning av internationell forskning sökte vi på den engelska översättningen *men's violence against women*. Vi märkte att den engelska översättningen inte är lika etablerad i internationell forskning. Som vår uppsats har visat är det viktigt att köna begreppet, därför anser vi att

det borde göras även i internationell forskning. I internationell forskning används främst begreppet *intimate partner violence*, där männen inte synliggörs som förövare. Vi har under arbetet med uppsatsen även upptäckt att det finns begränsat med forskning kring mäns våld mot kvinnor även i Sverige och Norden.

Under skrivprocessen har vi funnit ett intresse för ytterligare forskning kring mäns våld mot kvinnor. Framöver hade det varit intressant att undersöka hur kvinnans anhöriga reagerar på våldet kvinnan utsätts för och på vilket sätt de är till stöd och hjälp för henne. En annan synvinkel som hade varit intressant är att undersöka mäns våld mot kvinnor ur förövarens perspektiv. Genom att se problemet ur förövarens perspektiv skapas en möjlighet att etablera interventioner som är bättre anpassade för att motverka mäns våld mot kvinnor.

7 Referenslista

Ahrne, Göran & Peter Svensson (2015) Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Andra uppl. Stockholm: Liber.

Andersson, Malin (2023) *Skammen är inte min*. Stockholm: Bookea.

Barrios, Veronica R., Lyndal Bee Lian Khaw, Autumn Bermea & Jennifer L. Hardesty (2021) 'Future Directions in Intimate Partner Violence Research: An Intersectionality Framework for Analyzing Women's Processes of Leaving Abusive Relationships', *Journal of Interpersonal Violence*, 36(23–24), pp.NP12600-NP12625.

Bivner, Lena (2022) *Helvetet jag kallade kärlek*. Stockholm: Lind & Co.

Blomqvist, Maria (2014) *En vacker dag lämnar jag honom*. Stockholm: Ordberoende Förlag.

Boréus, Kristina & Sebastian Kohl (2018) Innehållsanalys. I: Kristina Boréus & Göran Bergström (red.) *Textens mening och makt - metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Fjärde uppl. Lund: Studentlitteratur.

Braun, Virginia & Victoria Clarke (2006) 'Using thematic analysis in psychology', *Qualitative research in psychology*, 3(2), pp. 77-101.

Brottsförebyggande rådet (2023) *Våld i nära relationer*. <https://bra.se/statistik/statistik-om-brottstyper/vald-i-nara-relationer.html>. [Hämtat 2023-11-07].

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje uppl. Stockholm: Liber.

Domenech del Rio, Ines & Elena Sirvent Garcia del Valle (2019) 'Influence of Intimate Partner Violence Severity on the Help-Seeking Strategies of Female Victims and the

Influence of Social Reactions to Violence Disclosure on the Process of Leaving a Violent Relationship', *Journal of Interpersonal Violence*, 34(21–22), pp. 4550–4571.

Enander, Viveka & Carin Holmberg (2014) *Varför går hon? - Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. Andra uppl. Lund: Studentlitteratur.

Eriksson-Zetterquist, Ulla & Göran Ahrne (2015) Att få kunskap om samhället genom att fråga folk. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Andra uppl. Stockholm: Liber.

Foster, Erin L., Johanna Becho, Sandra K. Burge, Melissa A. Talamantes, Robert L. Ferrer, Robert C. Wood & David A. Katerndahl (2015) 'Coping with intimate partner violence: Qualitative findings from the study of dynamics of husband to wife abuse', *Families, Systems, & Health*, 33(3), pp. 285–294.

Hanson, Ginger C., Jill Therese Messing, Jocelyn C. Anderson, Jonel Thaller, Nancy A. Perrin & Nancy E. Glass (2021) 'Patterns and Usefulness of Safety Behaviors Among Community-Based Women Survivors of Intimate Partner Violence', *Journal of interpersonal violence*, 36(17–18), pp. 8768–8791.

Heron, Rebecca L., Maarten Eisma & Kevin Browne (2022) 'Why Do Female Domestic Violence Victims Remain in or Leave Abusive Relationships? A Qualitative Study', *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 31(5), pp. 677–694.

Holmberg, Carin, Viveka Enander & Anne-Li Lindgren (2015) 'Ett litet ord betyder så mycket: Alliansregeringen, Handlingsplanen och betydelseförskjutningar av begreppet mäns våld mot kvinnor', *Sociologisk Forskning*, 52(3), pp. 257–278.

Hoppstadius, Helena (2018) 'What is the problem? Representations of men's violence against women in a Swedish context', *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 7(3), pp. 1684–1708.

Hoppstadius, Helena (2020) *Mäns våld mot kvinnor: Diskurser och kunskap i det sociala arbetets praktik*. Doktorsavhandling. Mittuniversitetet.

Hydén, Margareta (2008) *Kvinnomisshandel inom äktenskapet: mellan det omöjliga och det möjliga*. Andra uppl. Liber utbildning.

Jannert Kallenberg, Ulrika (2020) *Det enda jag kan göra är att gå*. Helsingborg: Hoi Förlag.

Johansson, Anna & Peter Öberg (2008) Biografi- och livsberättelseforskning. I: Anna Meeuwisse, Hans Swärd, Rosmari Eliasson-Lappalainen & Katarina Jacobsson (red.) *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur & Kultur.

Johansson, Pia & Anna Carsall (2019) *För mitt eget bästa*. Stockholm: Ordberoende förlag.

Kjellberg, Jennifer (2023) *Fri från (efter)våldet?: Om partnervåldsutsatta kvinnors motstånd, uppbrott och stödbehov*. Doktorsavhandling. Uppsala universitet.

Krebs, Christopher, Matthew J. Breiding, Angela Browne & Tara Warner (2011) 'The Association Between Different Types of Intimate Partner Violence Experienced by Women', *Journal of Family Violence*, 26(6), pp. 487–500.

Krug, Etienne G., James A. Mercy, Linda L. Dahlberg & Anthony B. Zwi (2002) 'The world report on violence and health', *Lancet*, 360(9339), pp. 1083-1088.

Larsson, Sofia (2022) *Gaslightad - han sa jag var galen*. Stockholm: Ordberoende förlag.

Lauri, Marcus, Maria Carbin & Ida Linander (2023) 'The rise of carceral feminism in Sweden: Analysing political debate and policy on men's violence against women', *Women's Studies International Forum*, Vol 99, pp. 102780.

Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lennér Axelson, Barbro (2010) *Förluster - om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Leung, Loksee, Stephanie Miedema, Xian Warner, Sarah Homan & Emma Fulu (2019) 'Making feminism count: integrating feminist research principles in large-scale quantitative research on violence against women and girls', *Gender & Development*, 27(3), pp. 427–447.

Lundgren, Eva (2004) *Våldets normaliseringsprocess*. Stockholm: Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (ROKS).

Lundgren, Eva (2012) *Våldets normalisering och andra våldsförståelser*. Tredje uppl. Lund: Studentlitteratur.

Moser Hällén, Linn & Evelina Sinisalo (2018) Vad är mäns mot våld mot kvinnor och våld i nära relationer? I: Linn Moser Hällén (red.) *Våld i nära relationer - socialt arbete i forskning, teori och praktik*. Andra uppl. Stockholm: Liber.

Pragler, Erika (2019) *När livet vände: med ärr i själen*. Lerum: Visto förlag.

Renner, Lynette M. & Carolyn C. Hartley (2022) 'Women's Perception of the Helpfulness of Strategies for Coping with Intimate Partner Violence', *Journal of Family Violence*, 37(4), pp. 585–600.

Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (2023) *Mäns våld mot kvinnor*. <https://www.roks.se/om-roks-roks-stallningstaganden/mans-vald-mot-kvinnor>. [Hämtat 2023-11-17].

Rizo, Cynthia F. (2016) 'Intimate Partner Violence Related Stress and the Coping Experiences of Survivors: "There's Only So Much a Person Can Handle"', *Journal of Family Violence*, 31(5), pp. 581–593.

Rose, Evelyn (2015) 'A feminist reconceptualisation of intimate partner violence against women: A crime against humanity and a state crime', *Women's Studies International Forum*, 53, pp. 31–42.

SFS 2001:453. *Socialtjänstlag*.

Socialstyrelsen (2023) *Våld i nära relationer*.
<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/vald-och-brott/vald-i-nara-relationer/> [Hämtat: 2023-11-18].

Storer, Heather L., Maria Rodriguez & Roxanne Franklin (2021) "Leaving Was a Process, Not an Event": The Lived Experience of Dating and Domestic Violence in 140 Characters', *Journal of Interpersonal Violence*, 36(11–12), pp. 6553-6580.

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Vetenskapsrådet (2017) *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

8 Bilagor

Bilaga 1

Titel	Författare, årtal	Förlag
Helvetet jag kallade kärlek	Lena Bivner (2022)	Lind & Co
Gaslightad - han sa jag var galen	Sofia Larsson (2022)	Ordberoende förlag
För ditt eget bästa	Pia Johansson & Anna Carsall (2019)	Ordberoende förlag
Skammen är inte min	Malin Andersson (2023)	Bookea
När livet vände, med ärr i själen	Erika Pragler (2019)	Visto förlag
Det enda jag kan göra är att gå	Ulrika Jannert Kallenberg (2020)	Hoi Förlag
En vacker dag lämnar jag honom	Maria Blomqvist (2016)	Ordberoende förlag

Bilaga 2

Koder	Delteman	Teman
<p>Tillämpar strategier för att anpassa sig till den fysiska och psykiska misshandeln</p> <p>Förminskar sina egna känslor och upplevelser och förminskar mannens dåliga beteende</p> <p>Kvinnan gör på olika sätt motstånd i försök att kontrollera situationen</p> <p>Skuldbelägger sig själv, upplever att det är hennes fel att hon blir misshandlad</p>	<p>Anpassning</p> <p>Förminskning av egna känslor</p> <p>Motstånd</p> <p>Skuldbelägga sig själv</p>	<p>De våldsutsatta kvinnornas copingstrategier</p>
<p>Kvinnans vänner och familj uttrycker en oro</p> <p>Kvinnan polisanmäler mannen eller söker professionell hjälp för sitt psykiska mående</p> <p>Våldet eskalerar och kvinnan farar för sitt liv</p> <p>Inser att mannens beteende inte är acceptabelt, hon inser att hon blivit misshandlad</p>	<p>Informellt stödsystem</p> <p>Formellt stödsystem</p> <p>Våldets allvarlighetsgrad</p> <p>Kvinnornas egna insikter</p>	<p>De våldsutsatta kvinnornas beslut att lämna</p>