

Vägval i mörkret:

Att stanna i eller lämna en våldsam relation

*En kvalitativ studie om kvinnors berättelser av uppbrottsprocessen från
våld i nära relationer*



LUNDS
UNIVERSITET

Anni Andersson, Nathalie Karlsson
Kandidatuppsats (SOPB63)
HT 2023 Lunds Universitet
Handledare: Henriette Frees Esholdt

Abstract

Authors: Anni Andersson and Nathalie Karlsson

Title: Choosing path in the darkness: Staying in or leaving an abusive relationship. *A qualitative study on women's experiences of violence in intimate relationships*

Supervisor: Henriette Frees Esholdt

Domestic violence is not a new phenomenon and it is regarded as a social and public health problem worldwide. Domestic violence means great suffering for the victims of violence, but also a cost to society in the form of healthcare, lost income, sick leave and efforts from social services. Most of the research about why women remain in or leave abusive relationships is made within an international context. Therefore the purpose of this essay was to explore why women remain in or leave a violent relationship in Sweden. Our study was a qualitative document analysis based on four autobiographies. The study showed that *hope*, *alternation between heat and cold*, and *internalization* were factors that can explain why women stay in a violent relationship. The factors we identified as explanations for why women left were that *hope decreases*, *insight* and *supportive network*. To analyze our material we have used three different theories. The theories used in this study was *the normalization process*, *traumatic bonding* and *the process of role exit*.

Keywords:

Domestic violence, intimate partner violence, leaving, staying.

Nyckelord:

Våld i nära relation, att lämna, att stanna, våldsamt relation.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	5
1.1 Syfte och frågeställningar.....	6
1.2 Fördelning av arbetet.....	7
2. Kunskapsläge.....	8
2.1 Historisk bakgrund.....	8
2.2 Tidigare forskning.....	10
2.2.1 Varför stannar hon?.....	10
2.2.2 Varför lämnar hon?.....	11
2.2.3 Sammanfattning av tidigare forskning.....	12
3. Teoretiska utgångspunkter.....	13
3.1 Normaliseringsprocessen.....	13
3.1.1 Växling mellan våld och värme.....	14
3.1.2 Anpassning.....	14
3.1.3 Isolering.....	14
3.1.4 Internalisering.....	15
3.2 Det traumatiska bandet.....	15
3.2.1 Hopp.....	16
3.2.2 Internalisering.....	16
3.3 Exitprocessen.....	16
3.3.1 Vändpunkten.....	17
3.3.2 Stöttande nätverk.....	17
4. Metod.....	19
4.1 Val av metod: dokumentanalys.....	19
4.2 Urval och beskrivning av det empiriska materialet.....	20
4.3 Analysstrategi.....	22
4.4 Etiska överväganden.....	22
4.5 Tillförlitlighet.....	23
4.6 Metoddiskussion.....	25
5. Analys och resultat.....	26
5.1 Hur beskriver kvinnorna sin uppbrottsprocess och varför de stannar i den våldsamma relationen?.....	26
5.1.1 Hopp.....	26
5.1.2 Växling mellan värme och kyla.....	28

5.1.3 Internalisering.....	30
5.2 Hur beskriver kvinnorna sin uppbrottsprocess och varför de lämnar den våldsamma relationen?.....	32
5.2.1 Hoppet minskar.....	32
5.2.2 Insikt.....	34
5.2.3 Stöttande nätverk.....	36
6. Slutdiskussion.....	38
6.1 Undersökningens användning i praxis.....	38
6.2 Framtida forskning.....	39
7. Referenslista.....	41

1. Inledning

Mer än varannan kvinna i Sverige uppger att hon någon gång efter sin 15-årsdag har utsatts för våld av en man. För mer än hälften av dessa kvinnor sker våldet inom en nära relation (Westerstrand et al. 2022). Våld i nära relationer är inget nytt fenomen och betraktas som ett samhälls- och folkhälsoproblem världen över. En svensk enkätstudie visar att fler kvinnor utsätts för våld i nära relation idag än för tjugo år sedan, trots ett ökat politiskt fokus i frågan (Strid et al. 2023). Våld i nära relationer innebär stort lidande för den våldsutsatta, men också en kostnad för samhället i form av vård inom hälso- och sjukvården, förlorad arbetsinkomst, sjukskrivningar och insatser från socialtjänsten (Moser Hällen & Sinisalo 2018). Nationellt centrum för kvinnofrid (2023) skriver i sin definition av fenomenet att den våldsutsatta har en nära relation till våldsutövaren, och att det är vanligt att det finns ett starkt emotionellt band mellan förövaren och den utsatta.

Våld är en handling riktad mot en annan individ som syftar till att skada, kränka, smärta, skrämja eller att få personen att göra något mot sin vilja eller att avstå från något personen vill göra (Moser Hällen & Sinisalo 2018). Våldet förekommer i olika former, exempelvis fysiskt våld¹, psykiskt våld², sexuellt våld³, materiellt våld⁴, separationsvåld⁵ eller ekonomiskt våld⁶. Våld i nära relationer kan vara svårt att upptäcka, vilket dels beror på begränsad kunskap. Det finns ett stort mörkertal som gör det svårt att få en fullständig bild av omfattningen av problemet då många fall inte rapporteras. Ämnet behöver därför belysas och vidare forskas i (Socialstyrelsen 2019). Våld i nära relationer kan förekomma i alla typer av relationer och alla människor oavsett kön kan utsättas. Majoriteten av fallen handlar däremot om heterosexuella relationer där mannen utövar våld mot kvinnan och vi kommer därför att fokusera på denna typ av relation i vår uppsats.

I brottsbalken förekommer lagstiftning kring många olika typer av brott, såsom 3 kap. som handlar om brott mot liv och hälsa, 4 kap. som fokuserar på brott mot frihet och frid samt 6 kap. som berör sexualbrott. Inom våld i nära relationer kan det förekomma att förövaren utövar ett flertal olika brottshandlingar mot offret. Om bara ett fåtal brott kan bevisas kan

¹ Fysiskt våld innebär bland annat att knuffas, rivas, puttas, sparkas, slå, hålla fast, ta stryptag.

² Psykiskt våld delas in i två kategorier: nedvärderande beteende samt kontrollerande beteende.

³ Sexuellt våld innebär att bli tvingad till sexuella handlingar mot sin vilja.

⁴ Våld som är riktad mot ting, med syfte att skrämja eller kontrollera.

⁵ Våld i samband med en separation, när kvinnan väljer att lämna relationen tenderar våldet att eskalera.

⁶ Ekonomiskt våld innebär att förövaren på något sätt kontrollerar partners ekonomi samt berövar den utsatta insyn i den gemensamma ekonomin.

förövaren dömas enligt 3 kap., 4 kap. eller 6 kap. i brottsbalken. Om det går att bevisa att förövaren gjort sig skyldig till ett flertal brott mot offret kan denne istället dömas till grov kvinnofridskränkning. I brottsbalken 4 kap. 4a § hittar vi lagstiftningen som gäller grov kvinnofridskränkning. Inom denna brottsrubricering innefattas brott ur andra delar av brottsbalken, exempelvis misshandel, sexuellt övergrepp, olaga hot och ofredande. Brotten ska ha utgjort ett led i en upprepad kränkning mot personen och syftat till att allvarligt skada hennes självkänsla. För att bli dömd för grov kvinnofridskränkning krävs det att brotten har begåtts av en man mot en kvinna och att dessa ingår eller har ingått i ett äktenskapsliknande förhållande.

Våld i nära relation är ett aktuellt forskningsområde och det finns många studier kring fenomenet, både globalt och i Sverige. Trots att forskningsfältet är stort förekommer ändå våld i nära relationer i stor utsträckning. Detta tyder på att ytterligare forskning i ämnet bör prioriteras. Den forskning som finns fokuserar på kvinnors upplevelser av våld i nära relationer. Baholo et al. (2015) genomförde en studie som undersökte kvinnors erfarenheter av att lämna våldsamma relationer i Sydafrika och Bruton & Tyson (2018) har gjort en liknande undersökning i Australien. Däremot saknar vi forskning i en svensk kontext som specifikt fokuserar på varför kvinnor lämnar eller stannar kvar i en våldsam relation.

Socialarbetare stöter med stor sannolikhet på fenomenet våld i nära relationer och dess uppbrottsprocess, oavsett arbetsplats. Det är därför av vikt att ha kunskap och förståelse inom området för att kunna hjälpa, förebygga och fånga upp fler utsatta. Vi är därför intresserade av att fördjupa oss i erfarenheter från kvinnor, i en svensk kontext, som har lämnat en våldsam relation. De teoretiska utgångspunkterna normaliseringsprocessen, traumatiska bandet och exitprocessen kan användas för att förklara uppbrottsprocessen. Vår förhoppning är att vi ska kunna identifiera de faktorer som teorierna och tidigare forskning bygger på i kvinnornas berättelser. Genom att identifiera dessa faktorer kan vi bekräfta den kunskap som finns. Med begreppet *våldsam relation* syftar vi i denna uppsats till en heterosexuell relation där mannen utövar olika typer av våld mot kvinnan.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att undersöka kvinnors berättelser om deras uppbrottsprocess ur en våldsam relation. Vi vill undersöka hur kvinnorna beskriver varför de stannar i eller lämnar den våldsamma relationen. Mer konkret vill vi undersöka följande frågeställningar:

Hur beskriver kvinnorna sin uppbrottsprocess och varför de stannar i den våldsamma relationen?

Hur beskriver kvinnorna sin uppbrottsprocess och varför de lämnar den våldsamma relationen?

1.2 Fördelning av arbetet

I arbetet med vår studie har vi samarbetat i majoriteten av alla delar. Vi har gemensamt byggt upp strukturen i uppsatsen och fört diskussioner om upplägget löpande under arbetets gång. Vi har delat upp några avsnitt så jämnt som möjligt och skrivit var för sig, vi har sedan gått igenom dessa delar tillsammans och korrigerat vid behov. Vi har dessutom haft ett öppet förhållningssätt gentemot bearbetningen av våra texter där vi fritt kunnat gå in och ändra under processens gång.

2. Kunskapsläge

I detta avsnitt presenteras en historisk bakgrund av våld i nära relationer samt tidigare forskning som är relevant för vårt ämne. Vi kommer att redogöra för hur vi har gått tillväga för att hitta artiklar. Forskningsfältet som vi är intresserade av är inom ämnet våld i nära relationer, mer specifikt forskning gällande våldsutsatta kvinnor som har lämnat en heterosexuell våldsam relation. Vi har därför uteslutit alla artiklar som innefattar andra typer av våldsamma relationer, exempelvis där kvinnan är våldsutövare eller våld i HBTQ-relationer. I sökningen har vi letat efter vilka faktorer som tidigare identifierats i forskning kring varför kvinnor väljer att lämna, eller att inte lämna en våldsam relation. Majoriteten av de artiklar vi har läst är kvalitativa intervjustudier med före detta våldsutsatta kvinnor. Vi har letat efter artiklar på ämnet med en annan metod, utan någon större framgång. Vi har försökt att hitta artiklar som påvisar liknande resultat gentemot det vi själva hittat i vår empiri, men också letat efter andra fynd som avviker från våra resultat. Av de resultat vi har hittat i vår undersökning har vi kunnat hitta åtminstone en av dessa faktorer i vardera artikel. Detta tyder på att våra resultat både kan förstärka den tidigare forskningen, men den tidigare forskningen kan också förstärka våra resultat.

2.1 Historisk bakgrund

Maria Wendt Höjer (2002) har i sin avhandling *Rädslans politik* studerat hur våldet har problematiserats i politiken från början på 1900-talet och framåt. Våld i nära relationer har inte alltid betraktats som ett samhällsproblem. Under 1930-talet benämndes våld i hemmet som det privata våldet där det ansågs vara en normal del i en relation till följd av ett gräl. Både mannen och kvinnan ansågs vara medansvariga till våldet samt att det bedömdes vara en personlig angelägenhet inom relationen och inte föremål för offentligt ingripande. Staten skulle enbart vidta åtgärder om våldet var av grov karaktär. Våldet sågs inte som ett problem utan det ansågs vara en normal del av vardagen. Mannen och kvinnan framställdes som jämnstarka och maktstrukturen mellan könen togs inte hänsyn till. År 1938 lyftes frågan om mäns våld mot kvinnor och motioner uppmärksammades som handlade om åtgärder för hustrumisshandel, men dessa avslogs sedan på grund av politisk oenighet i frågan. Den dåvarande lagen skulle skydda båda könen och om misshandel i hemmet blev åtalbart skulle detta skydd upphöra och skapa mer konsekvenser gentemot familjens integritet och mer osämja i familjen (Wendt Höjer 2002).

År 1962 diskuterades kriminalisering av våldtäkt inom äktenskap. Tre år därefter, år 1965 stiftades en lag om förbud mot våldtäkt inom äktenskap. Sedan blev det många års tystnad kring kvinnomisshandel inom politiken och forskning inom ämnet fanns inte i Sverige. Statistik fanns inte heller tillgängligt då misshandelsbrott inte redovisades könsuppdelat. Under 1970- och 1980-talet uppmärksammades kvinnors utsatthet återigen och det diskuterades som ett socialt problem efter debatt och översyn av reglerna om åtal för misshandel. Våld i hemmet kom sedan att falla under allmänt åtal och lagen om besöksförbud infördes därtill. Hur våldet skulle tolkas och förstås var i fokus. Juridiska åtgärder, praktiska och vårdande insatser, gränsdragningar mellan ringa, grov och normal misshandel diskuterades under denna tid. Våldet blev med tiden könsneutralt där alla skulle behandlas lika oavsett om våldet förekom inom familjen eller utanför. För att ett misshandelsbrott skulle räknas som grovt rörde det sig om kränkningar av enskilda individers integritet och straffen blev även mer skärpta (Wendt Höjer 2002).

Under 1990-talet fick kvinnorörelsen större uppmärksamhet och mäns våld mot kvinnor började iakttas som ett strukturellt jämställdhetsproblem och blev med tiden en del av jämställdhetspolitiken. Mäns våld mot kvinnor blev kopplat till maktrelationer mellan könen där en obalans existerade och kvinnan var underordnad. Organisationsstöd till kvinnojourer och medel för olika åtgärder avsattes för att förebygga våld mot kvinnor (Wendt Höjer 2002). År 1993 diskuterade Förenta Nationerna hur världen kunde stärka kvinnors rätt till jämlikhet, frihet, säkerhet, värdighet och integritet. Detta resulterade i att FN:s deklaration tillskrevs om avskaffande av våld mot kvinnor, vilket blev ett viktigt steg framåt. Deklarationen innefattar definition av våld, våldets grundläggande orsak och medlemsstaternas ansvar (Förenta Nationerna 1993). År 1998 kom kvinnofridsreformen som var ett åtgärdsprogram som omfattade skärpt lagstiftning, förebyggande åtgärder och bemötande av våldsutsatta kvinnor. Grov kvinnofridskränkning som var en del av kvinnofridsreformen infördes i brottsbalken som gjorde att våldsutsatta kvinnor och deras barn även berördes i socialtjänstlagen. Under 2000-talet började begreppet relationsvåld användas då även män kunde vara våldsutsatta och därför skulle inkluderas. Vidare förtydligades lagen och socialtjänsten fick ett större ansvar kring våldsutsatta vuxna och barn. Specialiserade tjänster, särskilda behandlingsmodeller och samtalsgrupper anordnades därpå (Wendt Höjer 2002).

2.2 Tidigare forskning

För att hitta tidigare forskning har vi använt oss av databasen LUBsearch. För att avgränsa sökningen klickade vi i Peer Reviewed och Academic Journal, vi justerade också tidsspannet för publikation till år 2000-2023. Vi fokuserade på att hitta så ny forskning som möjligt inom ämnet. Engelska söktermer som vi använt är bland annat "*intimate partner violence*", "*domestic violence*", "*leaving*", "*women's experiences*" och "*men's violence against women*". Vi har använt sökorden både var för sig och i kombination med varandra. Svenska söktermer som använts är "*våld i nära relationer*", "*kvinnor*" och "*kvinnors våldsutsatthet*". Under läsningen av de artiklar vi funnit har vi också tagit inspiration av deras avsnitt om tidigare forskning för att hitta ytterligare artiklar att fördjupa oss i.

2.2.1 Varför stannar hon?

I en kvalitativ studie gjord i USA inom ämnet våld i nära relationer fokuserar forskarna på att undersöka om de gemensamma barnen i en våldsam relation påverkar huruvida den våldsutsatta föräldern söker hjälp från myndigheter eller inte. För att undersöka detta intervjuas 26 offer för våld i nära relation, som alla sökt hjälp hos myndigheter. Studien visar att många kvinnor stannar kvar i relationen eftersom att de vill hålla ihop familjen för barnens skull och att de är rädda att förlora vårdnaden av sina barn om de lämnar relationen (Stephens & Melton 2017). En liknande studie har genomförts i Sydafrika där 17 kvinnor som varit utsatta för våld i nära relation och numera bor på skyddat boende intervjuats. Även i denna undersökning, vars huvudsyfte också är att undersöka barnens roll i uppbrottsprocessen, visar det sig att en anledning till att kvinnor stannar i en våldsam relation är för att kvinnan upplever att det bästa för barnen är att få växa upp i en familj med båda föräldrarna. Studien visar också att kvinnorna känt en rädsla för att pappan ska få vårdnaden vid en eventuell separation (Rasool 2016).

En svensk studie gjord av Rickard Ulmestig och Marie Eriksson (2017) undersöker de ekonomiska konsekvenserna av att lämna en våldsam relation. För att undersöka detta intervjuas 13 kvinnor som alla blivit ekonomiskt våldsutsatta. Det framkommer i studien att en faktor som kan försvåra för kvinnan att lämna och därmed göra att hon stannar kvar i relationen mot sin vilja är att hon är ekonomiskt beroende av sin våldsamma partner. Samma faktor återfinns i en brittisk studie som undersöker både varför man stannar i och varför man

lämnar en våldsam relation (Heron, Eisma & Brown 2022). Artikeln visar också att en anledning till att stanna i relationen är den kärlek man känner för sin våldsutövare, och att det finns ett hopp om att han ska förändras. En annan faktor som framkommer i studien är att kvinnorna är både fysiskt och socialt isolerade från omvärlden, vilket försvårar lämnandet avsevärt. Artikeln visar också att våldsutsatta kvinnor utvecklar strategier som gör att de står ut i relationen längre och därmed skjuter upp ett uppbrott.

En brittisk studie undersöker hur mammor som utsatts för våld av barnens pappa upplevt kontakten med den brittiska hälso- och sjukvården i förhållande till sin våldsutsatthet (Peckover 2003). Den visar att samtliga intervjupersoner har haft svårt att söka hjälp, och att de till slut har valt att söka hjälp för att situationen har blivit allvarlig. Denna artikel identifierar ett antal faktorer som kan vara ett hinder för att lämna relationen, bland annat att man inte har kunskap om vilka samhällsliga insatser som finns att vända sig till. Även denna artikel visar att det finns en rädsla att förlora vårdnaden om barnen.

2.2.2 Varför lämnar hon?

De faktorer som gör att man lämnar en våldsam relation kan variera och samspela med varandra på olika sätt. En tidigare kvalitativ undersökning i Sydafrika bygger på intervjuer av 11 kvinnor som bor på ett skyddat boende efter att ha lämnat en våldsam relation. Denna artikel visar att en faktor som är avgörande i beslutet att lämna relationen är att den våldsutsatta kvinnan får insikt i att mannens våldsamma beteende inte kommer att förändras (Baholo et al. 2015). Denna studie visar även att kunskap och information om vart man kan vända sig för att få stöd underlättar för kvinnor som vill lämna en våldsam relation. En annan faktor som anses viktig i beslutet att lämna relationen är oro för sina barn och för hur dessa påverkas av våldet. Samma faktor kan vi hitta i ytterligare studier, bland annat i en intervjustudie från Kyrgyzstan som undersöker komplexiteten kring kvinnors beslut att lämna en våldsam relation (Childress, Panchanadeswaran & Joshi 2021). Denna artikel identifierar också följande tre steg i processen att lämna relationen: för det första att nå en vändpunkt, för det andra att implementera uppbrottsprocessen och till sist att återta sig själv och sin identitet. Som exempel på denna vändpunkt tar författarna av artikeln upp när hoppet minskar eller försvinner, att kvinnan får insikt i sin situation och att kvinnan når punkten av att vilja ge upp. Även i en australiensisk undersökning identifierar forskarna barnen och rädslan för deras säkerhet som en faktor som gör att kvinnorna bestämmer sig för att lämna relationen. Denna

studie bygger på intervjuer av kvinnor och syftar till att undersöka deras erfarenheter av separation från sin våldsutövande man (Bruton & Tyson 2018). Denna artikel skriver också att en avgörande faktor för det slutgiltiga beslutet att lämna relationen var när de kom till en punkt där de var rädda för sitt liv. Det framkommer att just rädsla i sammanhanget är en komplex faktor, då den kan förklara både varför man vill lämna och varför man stannar. Rädsla för sin säkerhet är en stor anledning till varför kvinnor vill lämna, samtidigt som rädslan för att våldet ska eskalera vid beslutet att lämna relationen hindrar kvinnan från att våga lämna.

I den enda svenska studie som vi har funnit oss ha nytta av framkommer det hur möjligheten till känslomässigt stöd och praktisk hjälp av anhöriga spelar en stor roll (Ulmestig & Eriksson 2017). Denna studie bygger på intervjuer av kvinnor som blivit ekonomiskt våldsutsatta och fokuserar på ekonomiska konsekvenser av att ha varit våldsutsatt. I en annan artikel som bygger på intervjuer identifieras på samma sätt att just känslomässigt stöd och praktisk hjälp är viktiga faktorer som underlättar beslutet att lämna en våldsam relation (Bostock, Plumpton & Pratt 2009). En artikel som undersöker tweets under hashtaggen *#whyIstayed* på twitter visar att kvinnor som lämnat en våldsam relation menat att själva uppbrottsprocessen är just en process som kan ta lång tid (Storer, Rodriguez & Franklin 2021).

2.2.3 Sammanfattning av tidigare forskning

Eftersom en majoritet av den tidigare forskning vi funnit är gjord i andra länder är vi intresserade av att utforska hur fenomenet ser ut i Sverige. De flesta artiklar vi har läst bygger på intervjuer av före detta våldsutsatta kvinnor. Den tidigare forskningen har identifierat olika faktorer till varför man lämnar eller stannar kvar i en våldsam relation. Några faktorer som vi funnit i den tidigare forskningen till varför kvinnor stannar kvar i relationen är barn, ekonomiskt beroende, hopp om förändring samt isolering. Faktorer som vi funnit till varför kvinnor lämnar relationen är insikt, barnen, hoppet minskar, rädsla och stöttande nätverk. Det saknas forskning på ämnet i Sverige och vår undersökning kan bidra till ny kunskap och belysa ämnet i en svensk kontext.

3. Teoretiska utgångspunkter

I följande avsnitt presenteras de teorier som vi har valt att applicera på det empiriska materialet i analysen. Teorierna hjälper oss att förstå och förklara orsaken till varför kvinnorna stannar i relationer med inslag av våld och vilka faktorer som gör att de lämnar. Med hjälp av utplockade begrepp från de olika teorierna kan vi begripliggöra fenomenet och skapa en förståelse för kvinnorna i uppbrottsprocessen. De teorier vi har valt att använda oss av är *normaliseringsprocessen*, *det traumatiska bandet* och *exitprocessen*. Vi kommer att beskriva teorierna nedan och sedan varva dem i analysen med utvalda citat som kännetecknar likheter med begrepp från teorierna som vi tror kan bidra till förståelse. *Hopp*, *internalisering*, *växling mellan värme och kyla*, *anpassning* och *isolering* är begrepp som vi kommer att använda oss av i den första delanalysen, som handlar om varför hon stannar. Begreppet internalisering förekommer inom både normaliseringsprocessen och det traumatiska bandet. Beskrivningarna av begreppet överlappar varandra och vi kommer därför att ta upp begreppet internalisering inom båda teorierna. I den andra delanalysen som handlar om varför hon lämnar kommer vi att använda oss av begreppen *vändpunkten* och *stöttande nätverk* från exitprocessen.

3.1 Normaliseringsprocessen

Normaliseringsprocessen är en teoretisk modell som förklarar hur våldet kan bli en normal del av en relation vilket försvårar kvinnors möjlighet att lämna relationen. Teorin om normaliseringsprocessen har utvecklats av Eva Lundgren (2004) och utgår ifrån fenomenet mäns våld mot kvinnor, och därför antas våldsutövaren vara en man och den våldsutsatta vara en kvinna. Under normaliseringsprocessen bryts kvinnan ned parallellt med att mannens utövande av våld eskalerar. Detta är ett sätt för mannen att skapa makt och kontroll över kvinnan. Kvinnan hittar sedan strategier för att undvika våldet genom att anpassa sig för att tillfredsställa mannen (Moser Hällen & Sinisalo 2018). I processen suddas gränserna mellan acceptabla och oacceptabla beteenden ut och kvinnan införlivar mannens motiv där hans verklighet blir hennes. Detta kan leda till att kvinnan får försämrad självkänsla. Kvinnan kan dessutom ta ansvar för partnerns våld och tro att hon är orsak till våldet. Successivt ökar mannen de våldsamma handlingarna och beteendena och våldet blir då en del av vardagen som normaliseras.

Viktiga begrepp inom normaliseringsprocessen är *kontrollerad gränsmarkering*, *isolering* och *växling mellan våld och värme* (Lundgren 2004). Kombinationen av dessa tre kontrollerande mekanismer förflyttar kvinnans livsutrymme mot underordning, parallellt med att våldet internaliseras, vilket innebär att kvinnan tar till sig av mannens förklaringar av våldet (Moser Hällen & Sinisalo 2018). Med *kontrollerad gränsmarkering* utövar mannen olika våldsformer för att markera gränsen för hur han vill att sin partner ska vara. I denna uppsats kommer vi att fokusera på de två sistnämnda begreppen, *isolering* och *växling mellan våld och värme* som hjälp för att tolka vårt material i analysen. Denna teori hjälper oss att förklara varför kvinnorna i självbiografierna stannar i den våldsamma relationen.

3.1.1 Växling mellan våld och värme

Eva Lundgren (2004) skriver att *växling mellan våld och värme* innebär att mannen i ena stunden är kärleksfull och omtänksam, men i nästa stund våldsam och hotfull. Detta skapar förvirring hos kvinnan och gör att hon blir emotionellt beroende av mannen vilket håller henne kvar i relationen. Gränsen mellan kärlek och våld suddas med tiden ut, vilket leder till att våldet ses som ett uttryck för kärlek. Moser Hällen & Sinisalo (2018) skriver att kvinnan håller fast vid de goda stunderna i relationen som blir normaltillståndet och våldet vrids i sin tur till undantag.

3.1.2 Anpassning

Ett begrepp som återkommer i Eva Lundgrens (2004) definition av teorin är *anpassning*. Hon skriver att *anpassning* är en central del i normaliseringsprocessen. Våldsutsatta kvinnor anpassar sig efter våldsutövaren och våldet som en strategi för att stå ut i relationen. Med tiden gör anpassningarna att våldet uppfattas som en normal och förväntad del av vardagen. Anpassningarna kan innebära att kvinnan väljer bort sitt sociala nätverk och aktiviteter som leder till att hennes livsutrymme minskar. Anpassningsstrategin kan sedan skifta till att handla om överlevnad.

3.1.3 Isolering

Fysisk och mental *isolering* innebär att kvinnan avskärmas från omvärlden. Detta sker gradvis genom att mannen begränsar eller hindrar kvinnan från att umgås och ha kontakt med sitt sociala nätverk. Det kan också handla om att kvinnan inte får berätta om deras relation till andra. Detta kan i sin tur leda till att kvinnan har svårt för förtroliga samtal med andra

personer som kan bidra med annat perspektiv av situationen än det som mannen målat upp (Moser Hällen & Sinisalo 2018). Genom isoleringen har kvinnan bara mannen och hans tankar som sin enda referensram, vilket leder till att han dominerar hennes känsloliv (Lundgren 2004).

3.1.4 Internalisering

När kvinnan har anpassat sig efter mannens våld under tillräckligt lång tid kan våldet istället internaliseras. Detta innebär att kvinnan identifierar sig med våldet och den våldsamma vardag som hon lever i. Mannens verklighet har nu blivit hennes och hon tar till sig av hans förklaringar av våldet. Efter hand som våldet ökar finner kvinnan förklaringar som handlar om hur hon har betett sig för att göra mannen arg, och fortsätter att anpassa sig efter mannens önskemål för att försöka undvika våldet (Lundgren 2004).

3.2 Det traumatiska bandet

Carin Holmberg & Viveka Enander (2004) skriver att begreppet traumatisk bindning ursprungligen kommer från två kanadensiska forskare; Donald G. Dutton och Susan Lee Painter som benämner begreppet som starka emotionella band mellan två parter. I deras bok *Varför går hon? - om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser* vidareutvecklar de begreppet och tillsammans har de tagit fram faktorer som försvårar uppbrottsprocessen i våld i nära relationer. Teorin anses därför vara en viktig bakgrund för att förstå kvinnors uppbrottsprocess. De begrepp vi kommer att använda oss av i uppsatsen kommer från Holmberg & Enanders (2004) vidareutveckling av teorin. Det traumatiska bandet beskrivs som ett starkt emotionellt band som kvinnan utvecklar till förövaren. Bandet består av olika mindre beståndsdelar som är sammanflätade till ett kraftigt band. Beståndsdelarna i bandet kan variera och är individuella. De emotionella banden benämns som *kärlek, rädsla, hat, skuld, medlidande* och *hopp*. Medan de sammansatta banden beskrivs som *viljan att förstå mannen, internalisering* och *beroende*. Dessa begrepp skapar ett traumatiskt band mellan parterna där det finns en ojämn maktbalans och fysiska och/eller psykiska övergrepp är återkommande från ena parten. Övergreppen är inte ständigt pågående och förövaren kan emellanåt övergå till vänlighet och medmänsklighet. Den underordnade personen bildar då positiva känslor och attityder för våldsutövaren och det traumatiska bandet förstärks (Holmberg & Enander 2004). Kritik mot teorin och begreppet som vi funnit är att den enbart går att applicera på relationer som innefattar mycket eller grovt fysiskt våld. Den kan därför

inte användas för att förklara varför kvinnor generellt lämnar relationer, utan enbart när fysiskt våld varit en del av relationen (Rhatigan, Street & Axsom 2006). Eftersom vår studie handlar om kvinnor som varit i relationer där det förekommit fysiskt och psykiskt våld kan vi därför ha stor nytta av just denna teori. Teorin om traumatiska band används i den första delanalysen för att få förståelse för varför kvinnorna stannar i den våldsamma relationen.

3.2.1 Hopp

Inom våld i nära relation har kvinnan ofta ett starkt *hopp* och detta band gör det svårt att bryta sig fri från relationen. Hoppet om förändring och att relationen ska fungera är väldigt stor och kvinnan kämpar därför att upprätthålla förhållandet. Att ge upp relationen ses som ett stort misslyckande. Hoppet kan väckas av förövaren då personen lovar att förändras eller att situationen aldrig ska hända igen, vilket gör att den våldsutsatta ger förövaren flera chanser (Holmberg & Enander 2004).

3.2.2 Internalisering

Internalisering är ett annat begrepp inom det traumatiska bandet som beskriver att kvinnan intar våldsutövarens tolkning av verkligheten. Den våldsutsatta internaliserar våldet och mannens motiv gradvis och ser sig själv med förövarens ögon. Detta gör att kvinnan ifrågasätter sig själv och med tiden försvarar mannens handlingar som också gör att hon binder sig starkare till förövaren. Internaliseringen är även en nedbrytande process där mannen har fått kvinnan att tro något annat om sig själv och hennes egna värderingar och uppfattningar suddas sakta ut (Holmberg & Enander 2004).

3.3 Exitprocessen

I boken *Becoming an ex - the process of role exit* av Helen Rose Fuchs Ebaugh (1988) finner vi teorier och förklaringar till varför man lämnar en viss roll. Denna bok fokuserar på olika typer av roller och finner likheter i processen när människor väljer att lämna en betydelsefull roll bakom sig för att finna en ny. Författaren identifierar fyra olika faser i den så kallade *exitprocessen*; den första fasen är att personen börjar tvivla på sin roll. Den andra fasen innebär att personen börjar söka andra alternativ och inom denna fas beskrivs *stöttande nätverk* som en viktig del i uppbrottsprocessen. Den tredje fasen handlar om att nå en *vändpunkt*. Den fjärde och sista fasen handlar om att skapa en ex-roll. Exitprocessen som teori kan hjälpa oss att förklara varför kvinnor väljer att lämna den våldsamma relationen.

3.3.1 Vändpunkten

Fuchs Ebaugh (1988) skriver att beslutet att lämna en roll ofta kommer efter att personen har nått en vändpunkt av något slag. Författaren delar upp vändpunkterna i fem olika huvudkategorier. Den första kallar hon för *särskild händelse*, vilket innebär att det är en specifik händelse som gör att personen bestämmer sig för att lämna sin roll. Den andra kallar hon för "*droppen*" (eng: The last straw). Denna vändpunkt kommer efter att personen under lång tid har byggt upp känslor. Den händelse som till slut leder till "droppen" behöver inte vara någon stor händelse, utan det kan vara en liten händelse - som i talesättet "*droppen som fick bägaren att rinna över*". En annan vändpunkt kallar Fuchs Ebaugh (1988) för *tidsrelaterade faktorer*, vilket exempelvis kan innebära att lämna sin yrkesroll för att testa något nytt medan personen fortfarande är attraktiv på arbetsmarknaden. Den fjärde typen av vändpunkt handlar om *ursäker*, vilket innebär att lämna sin roll med hjälp av att ta till sig av andras rekommendationer. Ett exempel kan vara att en läkare säger att personen behöver lämna sin roll för sitt välmående och att denne därför lämnar sin roll utan att själv behöva ta ansvar för beslutet utan hänvisar till läkaren. Den sista typen av vändpunkt kallar Fuchs Ebaugh (1988) för *antingen/eller-alternativ* och menar att det främst handlar om alkoholister som väljer att lämna sin roll då alternativet är att avlida av hälsoproblem.

3.3.2 Stöttande nätverk

En avgörande faktor som lyfts i den andra fasen av exitprocessen är att söka andra alternativ och hur stöttande nätverk kan ha betydelse för att lämna rollen. Fuchs Ebaugh (1988) beskriver i denna fas hur en person blir mer medveten om sin roll och jämför för- och nackdelar med sin situation och funderar på hur livet hade sett ut om det var annorlunda. Socialt stöd av både positiv och negativ form är en viktig faktor genom hela uppbrottsprocessen. När personen är i ett skede där den söker och väger alternativ spelar det sociala nätverket en stor roll. Det sociala nätverket kan hjälpa personen att avväga att lämna rollen och påskynda uppbrottet genom att klargöra konsekvenserna och framföra andra möjliga rollalternativ (ibid.). Genom att fånga upp och bekräfta de signaler som personen sänder ut av tveksamhet kring sin situation kan de utomstående hjälpa personen framåt i processen att lämna. Ibland kan det sociala nätverket ha motsatt effekt. Om omgivningen däremot är negativ till uppbrottsprocessen så kan detta förhindra att personen lämnar och stoppar processen. I det negativa skedet kan personen istället välja att söka upp andra människor att få positiv respons och bekräftelse som uppmuntrar uppbrottsprocessen. En

annan negativ effekt av när omgivningen svarar på signalerna är att personen kan ta det som kritik riktat mot relationen och därmed försvara sin våldsutövande partner (Holmberg & Enander 2010).

4. Metod

I följande avsnitt presenteras vårt val av metod, hur vi har gått tillväga med urval och analysstrategi samt våra överväganden gällande forskningsetik och tillförlitlighet. Avsnittet avslutas med en metoddiskussion.

4.1 Val av metod: dokumentanalys

För att besvara våra frågeställningar och få en fördjupad bild av kvinnornas upplevelser har vi valt att använda oss av en kvalitativ ansats. I kvalitativ forskning är intentionen att förstå tankar, känslor och företeelser snarare än mäta genom siffror exempelvis hur utbrett ett fenomen är, vilket görs i en kvantitativ studie (Ahrne & Svensson 2022). Genom att göra en kvalitativ undersökning kan vi fördjupa oss i människors subjektiva upplevelser. Denna uppsats har utförts med en deduktiv ansats, då vi ämnat att undersöka huruvida vårt empiriska material stämmer överens med våra utvalda teorier och den tidigare forskningen. Deduktiv ansats är den vanligaste typen inom samhällsvetenskaplig forskning och innebär att forskaren utformar en eller flera hypoteser baserade på den kunskap forskaren besitter (Bryman 2018).

Denna uppsats bygger på en dokumentanalys av självbiografier. Dokumentanalys innebär att ta del av texter som exempelvis personliga, officiella eller massmediedokument. Personliga dokument kan exempelvis vara brev, dagböcker och självbiografier (Bryman 2018). Vi har valt att läsa och analysera självbiografier för att ta del av kvinnornas självupplevda bild av våld i nära relationer. Därefter har vi gjort en textanalys baserat på citat som vi valt ut från dessa självbiografier. Självbiografier är ett sekundärt datamaterial och Justesen & Mik-Meyer (2011) skriver att dokument är en typ av material som redan finns tillgängligt och därmed inte produceras av forskningsskäl. Primärt datamaterial är exempelvis intervjuer, där forskaren skapar sitt material specifikt för undersökningen (ibid). Genom att vi väljer sekundärt datamaterial kan vi besvara vårt syfte och frågeställningar utan att behöva producera nytt empiriskt material. Vi tror att det är lättare för kvinnor att dela med sig av sina erfarenheter under en skrivprocess än vid exempelvis en intervju. Vi tror att skrivprocessen är en del av kvinnornas bearbetningsprocess som gör att de själva kan välja ut vilka delar de vill förmedla. En nackdel med sekundärt datamaterial är att forskaren inte kan ställa följdfrågor till deltagarna, eftersom forskaren enbart har tillgång till det material som finns. Det går heller inte att ställa frågor som eventuellt dyker upp under arbetets gång, som vid primärt

datamaterial. Trots detta har vi valt att använda oss av självbiografier då vi anser att det är ett bra alternativ som är mest passande för vår studie. Självbiografier kan berika vår uppsats på så sätt att vi får utforska ämnet genom författarnas egna berättelser och upplevelser. Detta kan i sin tur bidra med förståelse av det studerade ämnet samt en inblick i författarnas tankar, känslor och personliga erfarenheter som vi sedan kan använda som exempel för att illustrera hur det kan se ut i en våldsam relation. Därefter vill vi se om de orsaker vi identifierar i uppbrotsprocessen stämmer överens med teori och tidigare forskning.

4.2 Urval och beskrivning av det empiriska materialet

Den empiri vi använder oss av i uppsatsen är nedskrivna berättelser från fyra självbiografier. Vi har använt oss av ett målstyrt urval när vi valt ut våra självbiografier. Målstyrt urval innebär att forskaren väljer ut deltagare eller fall som är relevanta för den planerade studien utifrån forskningsfrågorna (Bryman 2018). Vi har därför valt ut de självbiografier som vi anser svarar mot vårt syfte. För att hitta lämpliga självbiografier sökte vi på Adlibris, Bokus och Google. Vi läste beskrivningen av olika självbiografier och valde ut dem som passade bäst för vår studie och föll inom urvalskriterierna.

De självbiografier som vi inkluderat är alla författade av kvinnor över 18 år som varit utsatta för fysiskt, psykiskt och/eller sexuellt våld i nära relationer. Alla böckerna är skrivna av kvinnor som har lämnat den våldsamma relationen. Självbiografierna är alla skrivna på svenska samt utspelar sig i en svensk kontext för att vi enbart ska förhålla oss till det svenska regelverket då det kan förekomma skillnader i olika länders system. Självbiografierna handlar om våld i nära relationer som förekommit i heterosexuella relationer. De självbiografier vi har valt är publicerade från år 2019 och framåt för att säkerställa att vi får en aktuell bild av fenomenet. Vi har därmed uteslutit självbiografier som utkommit innan år 2019. Vi uteslöt självbiografier författade av kända personer då det kan finnas en risk att deras kändisskap påverkar berättelsen och vår tolkning av den. Självbiografier författade av närstående till personer utsatta för våld i nära relationer har också uteslutits, eftersom det är kvinnornas berättelser vi är intresserade av. Vi har även uteslutit självbiografier som handlar om våld i nära relationer i andra typer av relationer än heterosexuella.

Nedan följer en tabell på de självbiografier vi använt oss av i vår undersökning samt en beskrivning av böckerna.

Bivner, Lena (2019)	Helvetet jag kallade kärlek	264 sidor
Johansson, Pia & Anna Carsall (2019)	För ditt eget bästa	391 sidor
MacDowall, Jessica (2023)	En våldsam kärlek - vägen till ett värdigt liv	349 sidor
Pragler, Erika (2019)	När livet vände, med ärr i själen	124 sidor

Helvetet jag kallade kärlek av Lena Bivner (2019) handlar om Lena som efter en skilsmässa träffar Peter. Efter hand blir relationen med Peter allt mer destruktiv och Lena utsätts för psykisk och fysisk misshandel. I denna bok får läsaren en tydlig beskrivning av hur en våldsam relation utvecklas.

Självbiografin *För ditt eget bästa* av Pia Johansson & Anna Carsall (2019) är skriven av Anna och handlar om Pias upplevelser av att leva med våld i nära relation. Innehållet i boken bygger på Annas intervjuer med Pia, men är skriven ur Pias perspektiv, vilket gör att den faller under kategorin självbiografi trots att den inte är författad av Pia själv. Självbiografin handlar om hur Pia sakta bryts ner av den hon älskar, vilket gör att hennes gränser förskjuts och perspektivet på hur en bra relation ska se ut förflyttas. I berättelsen får läsaren ta del av Pias uppbrotsprocess och hur hon lyckas slå sig fri från relationen.

I *En våldsam kärlek* av Jessica Macdowall (2023) beskriver Jessica sin upplevelse av att leva i en våldsam relation. I boken beskriver Jessica hur hon träffar Sebastian och hur deras relation utvecklas från kärleksfull och intensiv till destruktiv och våldsam. Jessica och Sebastian får två gemensamma barn, vilket komplicerar situationen ytterligare. I slutet av boken får läsaren följa rättegångsprocessen efter att Jessica lämnat relationen.

När livet vände, med ärr i själen är skriven av Erika Pragler (2019). Självbiografin handlar om Erika och hur hon träffar sin *drömprins* som till en början är kärleksfull, men sedan sakta utvecklas till en destruktiv och kontrollerad relation. I boken får vi ta del av Erikas självupplevda händelser från relationen samt hennes uppbrotsprocess och tiden efter att hon lämnat.

4.3 Analysstrategi

För att analysera vårt material så kommer vi att använda oss av tematisk analys. Tematisk analys innebär att forskaren identifierar teman utifrån sitt insamlade material som är kopplade till forskningsfrågorna. De utvalda temana rangordnas, sorteras och namnges för att tydliggöra koder i det insamlade materialet (Bryman 2018). Vi har delat upp självbiografierna och läst två böcker vardera. För att sortera vårt material har vi under tiden vi läst böckerna plockat ut citat som faller inom vårt syfte och våra frågeställningar. Vi har därefter sammanställt alla citat i ett dokument och sedan gått igenom dessa tillsammans för att reducera och kategorisera empirin i olika teman. Citaten reducerades två gånger för att avgränsa och behålla den viktigaste empirin. Citaten som kodats delades in under faktorer som var avgörande för kvinnorna att lämna den våldsamma relationen samt vilka faktorer som gjorde att de stannade. Tematiska rubriker som vi använde oss av var *hopp, växlande mellan värme och kyla, internalisering, hoppet minskar, stöttande nätverk* och *insikt*. Dessa teman kom till under analysprocessen och utgör grunden i vår analys. Dessa teman återfinns också i de teoretiska perspektiv som vi använder oss av i studien. Med dessa teman har vi lyckats fånga delar från självbiografierna som hjälpt oss att besvara frågeställningarna i analysen. Vi har försökt hitta citat ur de fyra självbiografierna som faller inom samma tema för att kunna dra paralleller mellan böckerna och pröva teori och tidigare forskning mot vårt resultat.

4.4 Etiska överväganden

Inom forskningsetiken finns det fyra olika krav som ska följas för att forska i Sverige. Dessa fyra olika principer är *informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Eldén 2021). I vår undersökning har forskningsetiken varit en central del och vi har följt de principer som är relevanta för vår studie. Vi har inte någon personlig koppling till kvinnorna i självbiografierna, vilket innebär att det inte förekommer något beroendeförhållande. Vidare har vi använt oss av en transparent och ansvarsfull metod för datainsamling och analys, med målet att minimera påverkan och bevara autenticiteten i undersökningspersonernas berättelser. Nyttjandekravet har vi följt genom att endast ha använt det insamlade materialet för forskningsändamål. Vad gäller samtyckeskravet och

informationskravet är det inget vi har behövt fokusera på då självbiografierna är skrivna av författarna och publicerade till allmänheten och därmed är granskade och godkända. Författarna får däremot ingen möjlighet att granska vårt material och bekräfta att vi uppfattar deras berättelse korrekt. Därför har vi varit noggranna med att vara försiktiga med våra tolkningar av materialet och förhålla oss så objektivt som möjligt. I böckerna är våldsutövare och övriga personer avidentifierade, vilket minskar risken att de blir identifierbara. Offentligt publicerat material kan användas så länge det sker med en försiktighet så att det inte skadar på något sätt. Slutligen har vi genom reflektion och medvetenhet om etiska dilemman strävat efter att säkerställa en etiskt välgrundad och ansvarsfull forskningsprocess.

Valet av en kvalitativ studie med självbiografier kan medföra etiska dilemman såsom att balansera deltagarnas integritet och önskan om öppenhet i berättelserna. Å ena sidan har vi strävat efter att ha presenterat materialet autentiskt, men å andra sidan har vi noggrant övervägt vilka delar av självbiografierna som ska delas för att undvika oavsiktlig exponering eller skada för undersökningsdeltagarna. En annan etisk utmaning är att hantera känsliga ämnen och potentiellt traumatiska erfarenheter som framkommer i självbiografierna. Det krävs en balans för att undvika att återtraumatisera deltagarna samtidigt som vi respekterar och förstår deras berättelser. Det kan dessutom uppstå dilemman gällande generalisering och representation. Självbiografier representerar individuella upplevelser, och överföring av dessa till bredare slutsatser eller generaliseringar kan vara problematiskt. Det krävs noggrann övervägning för att undvika förstorad generalisering och samtidigt erkänna mångfalden av berättelser och erfarenheter.

4.5 Tillförlitlighet

För att undersökningen ska hålla en god kvalitet är det av vikt att säkerställa tillförlitlighet. Under tillförlitlighet inom kvalitativ forskning finns begreppen *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *möjlighet att styrka och konfirmera* som grund för att kvalitetssäkra. När resultatet av den sociala verkligheten presenteras ska det ske med *trovärdighet* och tydlighet. Det är i beskrivningen av det resultat som forskaren kommer fram till som är avgörande för trovärdigheten och hur den accepteras av andra. För att förstärka trovärdigheten innebär det också att undersökningen genomförs med de regler som finns samt att resultatet rapporteras till de personer som studerats. Personerna ska i sin tur bekräfta att forskaren uppfattat verkligheten på ett korrekt sätt. Detta kallas för respondentvalidering (Bryman 2018). Vad

gäller trovärdighet och att förmedla resultatet till de personer som studerats kommer vi inte kontakta författarna av självbiografierna för att få bekräftat att vi uppfattat verkligheten rätt eftersom vi inte har intervjumetod. Vi kommer med tydlighet och äkthet presentera det givna materialet på ett säkert sätt som inte skadar samt att studien kommer att finnas tillgänglig för andra studenter som i sin tur kan möjliggöra bekräftelse från både studenter och examinatorer.

Vidare skriver Bryman (2018) om *överförbarhet* som innebär att forskaren ska ha en detaljrik och fyllig redogörelse av data som kan vara till nytta i andra sammanhang och i en större kontext. Kvalitativa undersökningar syftar till att studera en liten grupp som utgör deras mening och verklighet som handlar om djup snarare än om bredd. Eftersom vår studie avser att få en fördjupad bild av kvinnors upplevelser av att lämna en våldsam relation kan vi inte argumentera för att vårt resultat har en överförbarhet i en större kontext och därmed inte säga något om befolkningen i stort. Men tillsammans med andra studier kan vårt resultat säga något om en mindre grupp och fenomenet på en generell nivå.

Med *pålitlighet* ska forskaren förutsätta ett granskande synsätt där en fullkomlig beskrivning av alla delar av forskningsprocessen redogörs. Exempel på detta är urval, forskningsfrågor och beslut gällande analyseringen av data. Dessa kan sedan granskas och bedömas av kollegor under processens gång (Bryman 2018). För att skapa en hög grad av pålitlighet har vi med noggrannhet och öppenhet redogjort för vår forskningsprocess från grundtanke till färdigställd analys löpande i undersökningen. Undersökningen kommer dessutom att granskas av vår handledare som ökar pålitligheten. *Möjlighet att styrka och konfirmera* är ett begrepp som handlar om att forskaren ska ha kontroll över sina värderingar och teoretisk inriktning så att det inte påverkar undersökningen eller slutsatserna på något avgörande sätt (Bryman 2018). För att kvalitetssäkra vår undersökning har vi försökt eftersträva tillförlitlighet genom att vara tydliga och objektiva i våra beskrivningar och ha kontroll över våra värderingar. Vi har fokuserat på att respektera författarnas berättelser och återberätta dessa på ett respektfullt sätt utan att värdera. Vi har dessutom flertal källor att jämföra med som kan styrka tillförlitligheten.

4.6 Metoddiskussion

Vårt val av kvalitativ metod har hjälpt oss att besvara vårt syfte och våra frågeställningar. Med hjälp av en detaljerad planering och noggrannhet i processen har vi undviktt att stöta på hinder i arbetet. Vi har funnit olika faktorer som är avgörande i kvinnors beslut att stanna i eller lämna en våldsam relation, som återfinns i våra teoretiska utgångspunkter och den tidigare forskningen. I analysen har teori och tidigare forskning hjälpt oss att tolka vår empiri för att kunna dra slutsatser och komma fram till ett resultat som besvarar våra forskningsfrågor. Vi tror att vi hade fått liknande resultat av studien om vi istället hade genomfört en kvalitativ intervjustudie, eftersom båda bygger på kvinnors upplevelser. Om vi hade använt oss av en kvantitativ studie hade vi inte kunnat undersöka kvinnors subjektiva upplevelser på samma sätt, utan vi hade fått fokusera på att generera mer generella resultat.

Vårt val av sekundär empiri har varit till stor hjälp för att få värdefullt material till vår undersökning. Att läsa självbiografier har underlättat vårt arbete, då vi tidigt i processen hade färdigställt empiri som gjorde att vi snabbt kunde komma igång med studien. Innan vi startade arbetet hade vi förslag på vilka självbiografier som skulle kunna vara aktuella, vilket också bidrog till en snabb uppstartsprocess. Om vi istället hade gjort en studie grundad på primärt datamaterial, såsom intervjuer, hade processen från tanke till färdigställt material varit längre då den innefattar planering och bokning av intervjuer, att hålla intervjuerna samt transkribering.

En begränsning som finns med att använda sig av självbiografier i en dokumentanalys kan vara att författaren av självbiografien skriver en efterkonstruktion av det som hänt. Eftersom självbiografien i många fall skrivs långt efter att relationen avslutats kan minnet och tolkningarna av händelserna påverkas. Författaren väljer vilka händelser och detaljer som inkluderas, vilket kan leda till en selektiv presentation av sitt liv. Författarna beskriver sin subjektiva verklighet och vi får inte ta del av andra perspektiv och uppfattningar av situationen. Detta innebär att vi endast får tillgång till ett perspektiv av berättelsen.

5. Analys och resultat

I detta avsnitt kommer resultatet av den insamlade empirin att redovisas med hjälp av utvalda citat som vi sedan kommer att koppla till teori och tidigare forskning. Kapitlet kommer att delas in i två underrubriker som motsvarar de huvudteman som vi har undersökt. Vi kommer att använda de tre teoretiska perspektiven löpande genom analysen.

5.1 Hur beskriver kvinnorna sin uppbrottsprocess och varför de stannar i den våldsamma relationen?

I kommande avsnitt kommer vi presentera de avgörande faktorer som vi har funnit i självbiografierna som kan förklara varför kvinnorna stannar kvar i den våldsamma relationen. Vi har delat upp kapitlet i tre olika delteman: *Hopp, växling mellan värme och kyla* samt *internalisering*. För att analysera materialet kommer vi att använda oss av normaliseringsprocessen och det traumatiska bandet.

5.1.1 Hopp

Ett tema som vi funnit återkommande i de självbiografier som vi läst är hopp. Kvinnorna beskriver i böckerna på olika sätt att det finns ett hopp om att deras våldsutövande partner kommer att förändras och att relationen kommer att bli bättre. Detta har vi identifierat som en faktor som gjort att de stannat kvar i relationen. Ett tydligt exempel på hur kvinnorna uttrycker sig kring hopp återfinns i Pias självbiografi.

Han sa att han ville förändras. Med min hjälp skulle det gå. Och det var just det; hoppet om en förändring band mig fast vid honom (Johansson & Carsall 2019:110).

Med hjälp av ovanstående citat kan vi tolka detta som att Pia har ett band gentemot sin partner som vi kan koppla samman med teorin om traumatiska band. Inom det traumatiska bandet används begreppet hopp för att förklara varför våldsutsatta kvinnor stannar i relationen. Hoppet kan väckas av förövaren då personen lovar att förändras, vilket gör att den våldsutsatta ger förövaren ett flertal chanser (Holmberg & Enander 2004). I citatet ovan beskrivs ett starkt hopp om förändring och att relationen ska bli bättre, vilket försvårar för Pia att lämna relationen. Våldsutövaren upprätthåller hoppet genom att säga att han kommer att

förändras, vilket gör att hennes band till honom förstärks. Pia är övertygad om att hon kan hjälpa honom att förändras och det blir en anledning för henne att stanna kvar. Även i artikeln *Why do female domestic violence victims remain in or leave abusive relationships? A qualitative study* (Heron, Eisma & Brown 2022) framgår att en faktor som gör att kvinnorna stannar kvar i relationen är kärlek och just hoppet om att våldsutövaren kommer att förändras. Kvinnorna i artikeln har likt Pia upplevelser av att det starka hoppet om förändring är en anledning till varför man stannar. Ett annat exempel på begreppet hopp har vi funnit i Erikas självbiografi. Vi kan genom dessa citat se samband mellan Erika och Pias upplevelser.

Jag levde på ett starkt hopp om att allt skulle bli bättre, återgå till så som vi hade det i början. Om jag bara gjorde allting rätt, bekräftade honom så mycket att han insåg att jag bara hade ögon för honom, undvek att göra saker han misstuckte till. Om vi bara gick i parterapi och han fick hjälp med sin alkoholkonsumtion, då skulle allt bli toppen (Pragler 2019:44).

I detta citat ser vi tydliga tecken på hur Erika beskriver att hon anpassar sig i relationen och därigenom upprätthåller hoppet om förändring. Genom hennes försök att göra allt rätt och tillfredsställa våldsutövaren tolkar vi det som att hoppet är en stark ihållande faktor. Detta kan vi, likt föregående citat, koppla till det traumatiska bandet, men även begreppet anpassning. Heron, Eisma & Brown (2022) skriver i sin artikel att kvinnorna utvecklar olika strategier som hjälper dem att stå ut i relationen, vilket gör att uppbrottsprocessen skjuts upp. En typ av strategi som återfinns inom normaliseringsprocessen är just anpassning, vilket citatet ovan tyder på. Begreppet syftar till att kvinnan anpassar sig till mannens regler och preferenser för att försöka undvika våldet (Moser Hällen & Sinisalo 2018). Genom anpassningen lever därmed hoppet kvar om att relationen eller partnern ska förändras och förbättras. Nedan följer ytterligare ett citat som visar på hopp om förändring.

Den här nyårsdagen hade jag verkligen tagit ett jättekliv ned i underkastelsens djupa hål och hamnat på en ny lägsta nivå. Och tanken på att jag nog måste lämna Peter gjorde sig påmind. Men det var svårt. Hoppet om att han skulle bli normal fanns där (Bivner 2019:89f).

I citatet ovan förstärker Lena att hoppet kan vara en avgörande faktor som gör det svårt att lämna. Lena beskriver hur hon själv förstår att hon behöver lämna relationen, men att det inte

är enkelt. Efter hand förändras Lenas tankesätt och hennes tro på att mannen kommer att förändras ökar. Holmberg & Enander (2004) beskriver inom det traumatiska bandet att det ses som ett misslyckande att avsluta relationen. Detta kan vara en anledning till varför kvinnor stannar kvar och det därmed blir svårt att lämna relationen. Det skulle kunna vara en förklaring till varför Lena upplever att det är svårt att lämna relationen, trots att hon förstår att hon behöver göra något åt sin situation. En annan anledning som kan förklara varför kvinnor stannar i en våldsam relation är våldsutövarens växling mellan värme och kyla, vilket vi kommer att fokusera på i nästa avsnitt.

5.1.2 Växling mellan värme och kyla

En faktor som kan försvåra för kvinnorna att lämna den våldsamma relationen är den våldsutövandes växling mellan värme och kyla. Det finns samband mellan denna faktor och det föregående avsnittet som handlar om hopp. Växling mellan värme och kyla kan bidra till att kvinnan känner hopp om förändring, då mannen visar kärlek i ena stunden medan han i nästa stund är hotfull och våldsam. Detta bidrar till en förvirring hos kvinnan som leder till att hon blir känslomässigt beroende av våldsutövaren. Kvinnorna fokuserar på de fina stunderna i relationen för att intala sig själva att stanna kvar (Lundgren 2004). Vi fokuserar i detta avsnitt på hur kvinnorna beskriver mannens användande av växling mellan värme och kyla.

Men hur ska man hantera att ena dagen bli höjd till skyarna och känna sig som den mest älskade på hela jorden, för att nästa behandlas som en livegen? Och så snabbt tillbaka till det kärleksfulla igen. Fram och tillbaka. Att aldrig veta (Johansson & Carsall 2019:65).

I citatet ovan ser vi ett exempel på hur Pia beskriver att våldsutövaren växlar mellan värme och kyla och därmed skapar en förvirring hos Pia, då hon aldrig vet vilken sida hennes man kommer att visa. Pia beskriver att hon aldrig vet hur hennes partner kommer att behandla henne och ifrågasätter hur hon ska hantera detta. Detta kan tolkas som att våldsutövaren använder växling mellan värme och kyla som ett verktyg för att stärka det emotionella bandet som kan leda till ett beroende av våldsutövaren (Lundgren 2004). Med hjälp av teorin kan vi tolka det som att detta beteende leder till att Pia blir emotionellt beroende av sin partner, vilket gör att hon stannar kvar. En annan beskrivning vi funnit på ämnet finns i Erikas självbiografi.

Precis som i alla relationer fanns det en blandning av bra och dåligt. Alltså hade vi även fina stunder med kärlek och värme. Våld pågår inte hela tiden. Det var det som gjorde att hoppet om gemensam lycka och framtid inte dog ut (Pragler 2019:59).

När växling mellan värme och kyla förekommer i en våldsamt relation beskriver Erika att det inte alltid är dåligt, vilket bekräftar varför det kan vara svårt att lämna relationen då hon blir förblindad av de fina stunderna. Inom normaliseringsprocessen beskriver Moser Hällen & Sinisalo (2018) att kvinnan fokuserar på de goda stunderna i relationen och ser våldet som undantag, vilket gör att våldet blir en normal del av vardagen. Vi menar att detta kan förklara hur komplexa våldsamma relationer kan vara, och att kvinnan trots våldet fortfarande kan se en framtid tillsammans med sin partner. Erika beskriver att våldet inte pågår hela tiden, vilket vi tolkar som en form av manipulation som skapar förvirring och leder till att hon får överseende med våldet. Detta kan i sin tur göra att de goda stunderna blir förklaringar till varför hon stannar och hoppet vidmakthålls. Nedan följer ett citat som visar ett exempel på när Lena upplever att hennes partner växlar mellan värme och kyla.

Jag bad en stilla bön att det här skulle kunna hjälpa Peter, och oss. Men ingenting verkade gå åt rätt håll. Han blev bara knäppare och elakare. Och den ständiga pendlingen mellan hat och värme höll på att göra mig galen (Bivner 2019:153).

I detta citat ser vi hur Lena beskriver hur hon påverkas av Peters växling mellan värme och kyla. Vi kan se att Lena fortfarande har hopp om att Peter och relationen kan förändras, trots att ingenting verkar gå åt rätt håll. Peters växling mellan hat och värme tolkar vi som att det skapar förvirring och en förtvivlan hos Lena. Inom normaliseringsprocessen gör växling mellan värme och kyla att det emotionella bandet förstärks (Lundgren 2004). Vi tolkar däremot Lenas upplevelse som att det emotionella bandet hon har till Peter håller på att försvagas, då hon beskriver att växlingen mellan värme och hat höll på att göra henne galen. I nästa avsnitt kommer vi att presentera ytterligare en faktor som vi har identifierat som kan göra att kvinnor stannar kvar i en våldsamt relation, nämligen internalisering.

5.1.3 Internalisering

Internalisering är ett annat begrepp inom både normaliseringsprocessen och det traumatiska bandet som kan användas för att förklara varför det är svårt för kvinnor att lämna våldsamma relationer. Internalisering innebär att kvinnan tar till sig av mannens förklaringar och till slut själv tror på hans version av situationen. Nedan följer utplockade citat från självbiografierna som tyder på internalisering.

Jag reste mig upp och konstaterade efter en stund att jag bara var lite öm i kroppen, inget var brutet. Smärtan satt mest i själen och snart hade det själsliga morfinet kickat igång. Det som slätade över och förlät. Peter kanske också mådde dåligt. Bäst att gå upp och trösta (Bivner 2019:168).

Citatet ovan kommer efter en situation där Lenas sambo puttade ner Lena för trappan, efter att hon inte ville ha samlag med honom. Detta citat kan vi koppla till begreppet internalisering inom det traumatiska bandet då Lena tycks internalisera våldet och försvarar förövarens handlingar genom att gå och trösta honom. Holmberg och Enander (2004) skriver att internalisering innefattar att kvinnan försvarar mannens handlingar, vilket gör att hennes band till förövaren stärks. Istället för att bli rädd och orolig för sin egen del så tänker Lena på hur Peter mår och att han behöver tröst. Vi menar att detta tyder på att Lena långsamt har blivit nedbruten då hennes uppfattningar om sitt eget välmående inte längre prioriteras. Detta återfinns också i beskrivningen av internaliseringen, där Holmberg och Enander (2004) beskriver att det är en nedbrytande process där mannen får kvinnan att ändra sin tro på sig själv, samt att hennes uppfattningar och värderingar sakta förändras. Begreppet finns också inom normaliseringsprocessen, där Eva Lundgren (2004) menar att gränserna för vad som är acceptabla och oacceptabla beteenden suddas ut. Detta kan leda till att kvinnan tar ansvar för våldet och dessutom tror att hon är orsaken till det. Då Lena verkar bortse från att hon har blivit puttad tolkar vi det som att gränserna för vad som är acceptabelt har suddats ut. Vidare följer ett exempel på när Pia beskriver internalisering.

Hör man något tillräckligt många gånger börjar man tro på det, till slut. Jag hade heller ingen annan som jag pratade med, som kunde föra in andra argument. Jag blev isolerad med mina tankar och känslor. Det gjorde mig sårbar och lätt att påverka (Johansson & Carsall 2019:126).

Pia beskriver i detta citat på ett förenklat sätt hur internaliseringen kan gå till, genom att kvinnan till slut börjar tro på vad mannen säger om hon hör det tillräckligt många gånger. I citatet tolkar vi det som att Pia verkar ha intagit mannens motiv och dessutom är isolerad och därmed inte får några andra perspektiv utifrån. Det framkommer även i en studie att isolering från omvärlden är en faktor som försvårar för våldsutsatta kvinnor att lämna relationen (Heron, Eisma & Brown 2022). Moser Hällen & Sinisalo (2018) skriver att isolering innebär att kvinnan gradvis begränsas från att ha kontakt med omvärlden, vilket kan leda till att kvinnan inte får tillgång till andra personers perspektiv. Detta innebär att mannens bild av situationen är det enda motivet kvinnan har. Vi tolkar därmed att isoleringen gör att internaliseringen har lättare att få fäste, då Pia beskriver att hon inte har någon annan än partnern att prata med. Detta kan leda till att partnern dominerar Pias känsloliv. Nedan följer ett citat från Erika som visar ytterligare ett exempel som kan tyda på internalisering.

När vi vaknade nästa dag var han ångerfull, jag också. För hade inte jag betett mig så illa och pratat med andra på puben, skulle inte något ha hänt. Jag tog på mig ansvaret och tröstade min Drömprins resten av dagen. Det var ju bara på grund av all alkohol och att jag gjorde fel som det blivit så tokigt. Jag sa förlåt flera gånger den dagen och gjorde vad jag kunde för att kompensera för vår förlorade fina tid (Pragler 2019:64).

I detta citat beskriver Erika hur hon tar på sig ansvaret för det våld hon utsätts för. Likt i citatet ovan där Lena tröstar sin partner tolkar vi att Erika också intar denna roll. Erika beskriver att hon har tagit till sig av hennes partners motiv och blivit internaliserad till att tro att det är hennes fel. Lundgren (2004) förklarar hur kvinnan anpassar sig efter hand som våldet eskalerar och tar till sig av mannens förklaringar. Kvinnan tar ansvar för och ser sina egna handlingar som orsak till våldet, och hon fortsätter sedan att anpassa sig för att undvika ytterligare våld. Vi ser tydliga samband mellan Lundgrens beskrivning av internalisering och den tolkning vi gjort av citatet ovan, vilket förstärker vår uppfattning om att Erika har internaliserats. Vi tolkar att internaliseringen gör det svårt för Erika att lämna relationen eftersom hon beskriver att hon ser sig själv som orsak till våldet och därmed tar ansvar för sin partners handlingar.

5.2 Hur beskriver kvinnorna sin uppbrottsprocess och varför de lämnar den våldsamma relationen?

I detta avsnitt presenteras de avgörande faktorer som vi identifierat som kan förklara varför kvinnor lämnar den våldsamma relationen. Vi har delat in avsnittet i följande tema: *Hoppet minskar, insikt, stöttande nätverk*. För att analysera materialet kommer vi att använda oss av teorin exitprocessen.

5.2.1 Hoppet minskar

På samma sätt som hoppet är en faktor som kan göra att kvinnorna stannar kvar i den våldsamma relationen, så har vi identifierat att hoppet också kan förklara varför man lämnar. När hoppet minskar eller försvinner kan det vara en avgörande faktor för varför kvinnorna lämnar relationen. Nedan följer ett citat som kan tolkas som ett exempel på när hoppet minskar.

Känslan av att Peter aldrig skulle bli normal växte sig allt starkare och att jag måste göra någonting åt min situation. Att prata med honom gick ju inte, varje försök till samtal hade han hittills tagit som kritik och jag hade nu kommit till en punkt då jag på allvar kände obehag varje gång vi skulle ses (Bivner 2019:123).

I detta citat tolkar vi det som att Lenas hopp om förändring har börjat minska, eftersom hon beskriver att hon börjar inse att Peter inte kommer att förändras. Inom exitprocessen belyser Fuchs Ebaugh (1988) begreppet vändpunkt som är en del av teorin. Att nå en vändpunkt kan enligt teorin ske på fem olika sätt, som alla leder till att en person lämnar sin roll. Ett av begreppen kallas för "droppen", som innebär att många händelser leder fram till en vändpunkt. Det kan vara både små och stora händelser som leder till att personen vill förändra sin situation (ibid). Vi kan koppla samman begreppet "droppen" med hur Lena beskriver att situationen har vuxit fram och att hon nu känner obehag inför att träffa Peter. Detta kan vi tolka som att Lenas hopp minskar och för henne närmare en vändpunkt och tanken på att lämna. I nästkommande citat kan vi se exempel på hur Erika beskriver att hennes hopp är på väg att försvinna.

Det gick sakta upp för mig att min Drömprins aldrig ens varit i närheten av en prins och det som hänt tyvärr inte var en dröm (Pragler 2019:99).

Vi tolkar det som att Erikas hopp med tiden har minskat och att hon har börjat inse allvaret i sin situation samt att hon beskriver att hennes partner inte är den hon trodde. Vi uppfattar att Erika börjar få en ny bild av situationen som speglar den verklighet hon lever i, vilket gör att hon förstår att hon behöver lämna relationen. Childress, Panchanadeswaran och Joshi (2021) kommer i sin artikel fram till att en avgörande faktor för kvinnor i beslutet att lämna en våldsam relation är att kvinnan når en vändpunkt. Studien visar att kvinnorna når en vändpunkt efter att hoppet om förändring minskat och till slut försvunnit. Som tidigare nämnt identifierar även Fuchs Ebaugh (1988) just vändpunkten till en faktor till varför en person lämnar en roll. Detta förstärker vår tolkning av att Erika är på väg att nå en vändpunkt. Nedan följer ett exempel där Pia i efterhand beskriver hur hoppet avtog och gjorde att hon till slut lämnade.

Varför lämnade jag Fredrik till sist? Svaret är: Jag förlorade hoppet om oss. Jag insåg att han aldrig skulle förändras. Jag skulle aldrig kunna hjälpa honom. Han ville inte mitt eget bästa, som han sa hela tiden. Han ville sitt eget bästa (Johansson & Carsall 2019:324).

I detta citat förklarar Pia hur hon förlorade hoppet om relationen och att det var en avgörande faktor till varför hon lämnade Fredrik. Pia insåg att Fredrik inte skulle förändras och att hon inte kunde hjälpa honom, vilket gjorde att hon tappade hoppet om en fortsatt framtid tillsammans. Vi kan se samband mellan tidigare forskning av Childress, Panchanadeswaran och Joshi (2021), teorin exitprocessen (Fuchs Ebaugh 1988) och citatet ovan. I dessa har vi funnit liknande förklaringar till varför kvinnor lämnar våldsamma relationer. Att hoppet tar slut kan vara en avgörande faktor som leder till att kvinnor kommer till insikt med sin situation, når en vändpunkt och till slut lämnar. Pia identifierar själv att detta var en faktor som gjorde att hon till slut lämnade relationen. Nästkommande tema kommer att handla om när kvinnorna kommer till insikt.

5.2.2 Insikt

En gemensam faktor som vi identifierat som kan göra att kvinnorna lämnar den våldsamma relationen är att de successivt får insikt i sin situation. Denna insikt kan komma till kvinnorna på olika sätt och i olika skeden av relationen. Nedan följer en beskrivning på när Jessica kommer till insikt om att hon lever i en farlig relation.

En ny tanke slår mig när jag sitter i bilen och det är att hon har rätt. Det här kommer att sluta illa. För varje dag som går blir det allt farligare (Macdowall 2023:169).

Jessica kommer till denna insikt efter att en kollega fått insyn i Jessicas relation och uttryckt att det inte kommer att sluta väl om det fortsätter. Vidare i självbiografin framkommer det att Jessica sedan sakta börjar planera hur hon ska kunna ta sig ur relationen. Vi har hittat liknande förklaring i en artikel skriven av Baholo et al. (2015). Författarna kommer fram till att en avgörande faktor är när kvinnan får insikt i mannens våldsamma beteende och inser att han inte kommer att förändras, vilket gör att kvinnorna till slut lämnar (ibid). Inom exitprocessen beskrivs stöttande nätverk som en faktor som kan ha betydelse i uppbrottsprocessen. Det sociala nätverket kan påskynda processen att lämna rollen genom att klargöra eventuella konsekvenser. Vidare blir personen medveten om sin situation och reflekterar över hur livet hade kunnat se ut utanför den nuvarande rollen (Fuchs Ebaugh 1988). Vi uppfattar i detta citat hur Jessicas kollega gör att hon blir medveten om sin situation och dess konsekvenser, vilket visar att ett stöttande nätverk kan ha en betydelse för henne i processen att komma till en insikt. I följande citat beskriver Pia hur hon kommer till insikt och att det hjälper henne att se klarare.

De två konkreta skeendena, som båda låg nära i tiden; det ena då han inte funnits där för mig när jag opererat mig och det andra då jag varit hans privata dygnet-runt-sköterska efter hans olycka hjälpte mig att se (Johansson & Carsall 2019:323).

I ovanstående citat får vi en beskrivning på hur två specifika händelser leder till att Pia kommer till insikt. Pia beskriver att hon inte fick den omvårdnad som hon önskade från sin partner efter att ha opererats. I den andra händelsen förväntades hon ta hand om sin partner när han varit med om en olycka, där han även visade missnöje med hennes omvårdnad. I

detta skede tolkar vi det som att Pia närmar sig en vändpunkt. Fuchs Ebaugh (1988) skriver i sin definition av vändpunkt i exitprocessen att en faktor till att en person når en vändpunkt är att en *särskild händelse* uppstår och att personen då fattar beslut om att lämna sin roll. Vi menar att begreppet kan användas för att förklara hur detta varit en del i Pias process att lämna relationen. Genom dessa två särskilda händelser tolkar vi att Pia har fått insikt i att Fredrik inte hjälpte henne så som hon hjälpte honom, och hon når därmed en vändpunkt. I sista citatet beskriver Lena en annan typ av vändpunkt som leder till att hon kommer till insikt.

Jag tittade ut över köket och rummet, i huvudet malde tankarnas tvivel och ångest. Sakta höll den psykiska misshandeln på att övergå i 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 2019:260).

Lena beskriver hur hon inser att våldet håller på att eskalera, och kommer därmed till insikt i att hon behöver lämna relationen. Vi tolkar att detta är något som har byggts upp under en lång tid och när det börjar övergå till fysiskt våld når hon en vändpunkt. Som tidigare nämnts finns det en vändpunkt inom exitprocessen som kallas för "*droppen*". Det innebär att en avgörande händelse till slut får "bägaren att rinna över" (Fuchs Ebaugh 1988). Vi tolkar detta som att Lenas upplevelse av det eskalerade våldet får hennes bägare att rinna över och att hon inser att hon måste agera och förändra sin situation. Citatet kan också tolkas som ett exempel på när Lena kommer till insikt i att hennes barn kommer först och att hennes säkerhet är viktigast. Vi anser att barnen därför kan antas vara en bidragande faktor till att Lena till slut lämnar relationen. I tidigare forskning har vi kunnat hitta att just barnen och deras säkerhet är en återkommande förklaring till varför kvinnor lämnar en våldsam relation (Baholo et al. 2015; Bruton & Tyson 2018; Childress, Panchanadeswaran & Joshi 2021). Resultatet från dessa artiklar kan därmed förstärka vårt argument att barnen kan vara en viktig faktor i beslutet att lämna en relation. I nästkommande avsnitt kommer vi fokusera på stöttande nätverk i uppbrottsprocessen.

5.2.3 Stöttande nätverk

En faktor som återkommer i självbiografierna är att ett stöttande nätverk kan ha stor betydelse och vara avgörande för kvinnorna för att våga ta steget att lämna relationen. Det stöttande nätverket visade sig vara till stort stöd i uppbrottsprocessen.

Både Johan och Sandra är ett enormt stöd för mig. Johan lever i en sund relation med sin fru och deras tre små barn. Han ger mig perspektiv på vad som är normalt och inte (MacDowall 2023:218).

I detta citat beskriver Jessica att hon har ett stöttande nätverk som är till stort stöd för henne. Johan och hans fru är förebilder som ger Jessica insyn i hur en relation utan våld kan se ut. Detta kan införliva nya perspektiv hos Jessica och öka hennes medvetande som på sikt kan påverka henne i beslutet att lämna. Fuchs Ebaugh (1988) beskriver i den andra fasen av exitprocessen hur en person kan bli medveten om sin roll genom stöttande nätverk och därmed få en inblick i alternativa roller. Detta kan sedan hjälpa personen framåt i uppbrottsprocessen. Denna teori kan vi sammankoppla med citatet, vilket hjälper oss att förstå hur betydelsefullt ett stöttande nätverk kan vara. Sandra, Johan och hans fru kan genom sitt stöd påskynda uppbrottsprocessen. Liknande resultat kan vi se i en studie som bygger på intervjuer av våldsutsatta kvinnor. Studien visar att ett känslomässigt stöd och praktisk hjälp från anhöriga underlättar kvinnornas beslut att lämna den våldsamma relationen (Bostock, Plumpton & Pratt 2009). Denna studie är ytterligare ett argument som styrker vår slutsats om att ett stöttande nätverk har betydelse för uppbrottsprocessen. I nästa citat ser vi exempel på hur Jessica beskriver tacksamhet för sitt nätverk.

Tack och lov hade jag ett stort nätverk av vänner och arbetskamrater som stöttade, och jag hade möjlighet att försörja mig och barnen (MacDowall 2023:347).

Ovanstående citat visar hur Jessica själv uttrycker att hon fått stöd av sitt stöttande nätverk i uppbrottsprocessen. I artikeln skriven av Ulmestig & Eriksson (2017) beskriver de att ett stöttande nätverk är en väsentlig aspekt för att kunna lämna den våldsamma relationen och kunna klara sig på egen hand. I citatet ovan tolkar vi det som att detta har varit en faktor som har möjliggjort för Jessica att bryta sig fri. Vi uppfattar också att Jessica klarade av att lämna relationen tack vare att hon hade möjlighet till att försörja sig själv och barnen. Ulmestig och

Eriksson (2017) visar i sin studie att ekonomiska svårigheter och avsaknad till egen försörjning är en faktor som försvårar uppbrotsprocessen. Vi kan i detta citat se motsatsen, där möjlighet till försörjning är en förutsättning för Jessica att till slut lämna den våldsamma relationen. Vi kan se likheter mellan detta citat och följande citat, som båda beskriver hur det stöttande nätverket har varit viktigt för Jessica och Erika.

Jag tänkte ofta på den tur jag hade ändå – att jag hade en stöttande familj och vänner som alltid fanns, som alltid orkade lyssna (Pragler 2019:82).

I citatet ovan beskriver Erika hur hon tänker tillbaka på sin situation och upplever att hennes nätverk har varit till stöd efter att hon lämnat den våldsamma relationen. Fuchs Ebaugh (1988) skriver att positivt stöd av anhöriga är en viktig del under processen att lämna sin roll. Det sociala nätverket kan fånga upp signaler av tveksamhet som personen sänder ut och hjälpa denne framåt i uppbrotsprocessen (ibid). Vi tolkar det som att Erika har haft ett positivt stöd av sitt nätverk under processen att lämna relationen, vilket kan ha underlättat hennes beslut. Med hjälp av detta citat, tillsammans med de tidigare, kan vi identifiera att ett stöttande nätverk är en faktor som kan bidra till varför kvinnor lämnar en våldsam relation.

6. Slutdiskussion

Syftet med denna uppsats var att undersöka kvinnors upplevelser av uppbrottsprocessen och varför de stannar i eller lämnar en våldsam relation. Vår målsättning var att undersöka om vi kunde återfinna liknande faktorer i vårt resultat som de teoretiska utgångspunkterna och den tidigare forskningen beskriver. Med bakgrund i en kvalitativ dokumentanalys som bygger på fyra självbiografier visar vår undersökning att följande delar av uppbrottsprocessen; *hopp*, *växling mellan värme och kyla* samt *internalisering* är faktorer som kan förklara varför kvinnor stannar i en våldsam relation. *Hoppet* om att relationen kommer att bli bättre fann vi som en förklaring till varför kvinnorna stannar kvar. När mannen *växlar mellan värme och kyla* där han i ena stunden är elak och i andra stunden är kärleksfull, skapas ett starkt ihållande band till förövaren. *Internalisering* leder till en förvirring hos kvinnan där mannen får henne att inta hans perspektiv och syn på verkligheten. Han får henne därmed att tro på hans förklaringar av våldet och hon tar på sig ansvaret för mannens handlingar.

De faktorer som vi identifierat som förklaringar till varför kvinnor lämnar en våldsam relation är att *hoppet minskar*, *insikt* och *stöttande nätverk*. *Hoppet minskar* syftar till när kvinnans hopp minskar eller försvinner och hon inser att relationen inte kommer att förändras. Begreppet *insikt* innebär att olika händelser leder till att kvinnan kommer till insikt med sin situation och därför förstår att hon behöver lämna. Studien visar också att ett *stöttande nätverk* är en viktig del för kvinnor i uppbrottsprocessen. Ett stöttande nätverk kan bestå av exempelvis familj, vänner eller kollegor som är till stöd för kvinnan.

Samtliga faktorer som vi har identifierat återkommer i den tidigare forskningen inom forskningsfältet eller i de teoretiska utgångspunkter vi använt oss av i studien. Vi har däremot inte kunnat finna faktorerna *växling mellan värme och kyla* samt *internalisering* som förklaring till varför kvinnor stannar i en våldsam relation i den tidigare forskningen. Vår studie bekräftar därför det resultat som teorierna och den tidigare forskningen kommit fram till.

6.1 Undersökningens användning i praxis

Med hjälp av resultaten från denna undersökning kan fenomenet och problematiken kring våld i nära relationer synliggöras. Denna kunskap kan vara av värde för nyexaminerade

socionomer som vill lära sig mer om ämnet. Inom socialt arbete kan kunskap om dessa faktorer stödja arbetet med den våldsutsatta genom att vara uppmärksam på var i processen kvinnan befinner sig. Utöver det kan socialarbetaren kartlägga hennes nätverk, för att undersöka vilket stöd kvinnan har från anhöriga. Detta eftersom att ett stöttande nätverk är en avgörande faktor till varför kvinnor lämnar våldsamma relationer. Genom att vara insatt i och ha kunskap om de faktorer som gör att kvinnan stannar i en våldsam relation kan socialarbetare arbeta för att den våldsutsatta ska få förståelse för sin situation. Vår studie bekräftar den kunskap som redan finns inom fältet och därmed bidrar med förståelse för fenomenet inom det sociala arbetet.

Genom att ha kunskap om de olika teoretiska utgångspunkter som vi har använt oss av i studien kan nyexaminerade socionomer få en djupare förståelse för de mekanismer som kan ligga till grund för våld i nära relationer. Normaliseringsprocessen och det traumatiska bandet är viktiga byggstenar till att förstå hur våldsamma relationer startar och byggs upp. Teorin om exitprocessen kan vara till hjälp för att förstå hur människors process av att lämna olika typer av roller fungerar. Denna kunskap kan också användas för att hjälpa våldsutsatta att förstå sin situation, genom att förklara hur exempelvis normaliseringsprocessen kan se ut. Detta kan i sin tur eventuellt minska skuld och skam hos den våldsutsatta.

6.2 Framtida forskning

Under processens gång av vår studie har funderingar kring mörkertalet väckts och intresserat oss. Trots att våld i nära relationer är ett uppmärksammat fenomen finns det ett stort mörkertal. Det hade varit intressant att undersöka detta för att förstå varför mörkertalet fortfarande är stort, och vad som kan göras för att minska det. Något som vi också är intresserade av är hur stor roll myndigheters bemötande spelar och hur avgörande deras stöd kan vara för en våldsutsatt kvinna när hon söker hjälp. I självbiografierna har vi upptäckt att kvinnorna haft skilda erfarenheter vid kontakt med myndigheter, vilket hade varit intressant att undersöka vidare. Något som även vuxit fram under arbetet är att vi är intresserade av vilka långsiktiga konsekvenser våldet kan leda till. Vi har sett exempel på fysiska och psykiska konsekvenser i självbiografierna och vi anser därför att det är viktigt med uppföljning av kvinnor en längre tid efter att de har lämnat en våldsam relation.

Slutligen är våld i nära relationer ett viktigt ämne som bör uppmärksammas mer och forskas vidare i för att kunna bekämpas. Genom att tillföra kunskap och föra detta vidare kan samhällsproblemet motverkas och fler utsatta kan få stöd. Genom vår studie har vi fått en djupare förståelse för vilka möjliga orsaksfaktorer som ligger till grund för varför kvinnorna stannar i den våldsamma relationen och vad det är som gör att de lyckas ta sig ur den. Detta bidrar till att föra diskussionen om våld i nära relationer framåt.

7. Referenslista

Ahrne, Göran & Peter Svensson (2022) Kvalitativa metoder och samhällsvetenskap. I: Ahrne, Göran & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

Baholo, Masemetse, Anne Wright, Nicola Christofides, Yandisa Sikweyiya & Nwabisa Jama Shai (2015) Women's experiences leaving abusive relationships: a shelter-based qualitative study. *Culture, Health and Sexuality* 17 (5-6): 638-649.

Bivner, Lena (2019) *Helvetet jag kallade kärlek*. Stockholm: Ordberoende förlag.

Bostock, Jan, Maureen Plumpton and Rebekah Pratt (2009) 'Domestic violence against women: Understanding social processes and women's experiences'. *Journal of Community & Applied Social Psychology* 19 (2): 95–110.

Bruton, Crystal & Danielle Tyson (2018) Leaving violent men: A study of women's experiences of separation in Victoria, Australia. *Australian and New Zealand Journal of Criminology*, 51 (3): 339–354.

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Childress, Saltanat, Subadra Panchanadeswaran & Manisha Joshi (2021) Leaving and beyond: Voices of survivors of domestic violence from Kyrgyzstan, *Journal of Interpersonal Violence* 36 (3–4): 1718–1744.

Eldén, Sara (2020) *Forskningsetik. Vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Lund: Studentlitteratur.

Fuchs Ebaugh, Helen Rose (1988) *Becoming an ex: the process of role exit*. Chicago: The University of Chicago Press.

Förenta Nationerna (1993) *Förklaring om avskaffande av våld mot kvinnor*. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women> [Hämtat: 2023-11-23].

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): 677–694.

Holmberg, Carin & Viveka Enander (2004) *Varför går hon? – om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. Ystad: Kabusa böcker.

Holmberg, Carin & Viveka Enander (2010) *Varför går hon? - om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. Lund: Studentlitteratur.

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

Justesen, Lise & Nanna Mik-Meyer (2011) *Kvalitativa metoder - från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Lundgren, Eva (2004) *Våldets normaliseringsprocess*. Linköping: ROKS.

MacDowall, Jessica (2023) *En våldsam kärlek*. Stockholm: Forum.

Moser Hällén, Linn & Eveliina Sinisalo (2018) Bokens syfte, målgrupp och upplägg. I: Hällén, Linn Moser & Sinisalo, Eveliina (2018) (red.) *Våld i nära relationer: socialt arbete i forskning, teori och praktik*. Stockholm: Liber.

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

Nationellt centrum för kvinnofrid (2023) *Våld i nära relationer*. <https://www.nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/vald-i-nara-relationer/vald-i-nara-relationer/> [Hämtat 2023-11-13].

Peckover, Sue (2003) "I could have just done with a little more help": An analysis of women's help seeking from health visitors in the context of domestic violence. *Health & Social Care in The Community* 11 (3): 275–282.

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

Rasool, Shahana (2016) Help-seeking after domestic violence: The critical role of children. *Journal of Interpersonal Violence* 31 (9): 1661–1686.

Rhatigan, Deborah L, Amy E. Street & Danny K. Axsom (2006) A critical review of theories to explain violent relationship termination: Implications for research and intervention. *Clinical Psychology review*. 26 (3): 321-345.

Socialstyrelsen (2019) *Att upptäcka och ställa frågor om våld i nära relationer* <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/vald-och-brott/vald-i-nara-relationer/upptacka-vald/> [Hämtat: 2023-10-30].

Stephens, Emily & Hearther C. Melton (2017) The impact of children on intimate partner abuse victims' service seeking. *Women & Criminal Justice* 27 (3): 191-204.

Strid, Sofia, Hans Ekbrand, Jenny Westerstrand & Astrid Carsbring (2023) Mäns våld mot kvinnor i det jämställda Sverige: Resultat från en prevalensstudie. *Tidsskrift for Kjønnforskning* 47 (2–3):130–151.

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).

Ulmestig, Rickard & Marie Eriksson (2017) Financial consequences of leaving violent men.: Women survivors of domestic violence and the social assistance system in Sweden. *European Journal of Social Work*. 20 (4): 560-571.

Wendt Höjer, Maria (2002). *Rädslans politik: våld och sexualitet i den svenska demokratin*. Diss. Stockholms Universitet.

Westerstrand, Jenny, Sofia Strid, Astrid Carsbring och Hans Ekbrand (2022) *Kvinnors trygghet – ett jämställt samhälle fyllt av våld*. Stockholm: Roks.