

Foreløpig rapport

Erfaringsrapport fra prosjektet

«Du er ikke alene»

forsøk med gruppetilbud til menn
utsatt for vold i nære relasjoner

reform
RESSURSENTER FOR MENN

 finansiert av
Konfliktrådet

Innhold

Hvorfor et gruppetilbud til menn utsatt for vold	s. 4
Om denne erfaringsrapporten	s. 5
Del 1: Om rekruttering og deltakerne	s. 6
Del 2: Utforming av gruppetilbudet	s. 15
Del 3: Arbeidet i gruppen	s. 19
Del 4: Deltakernes tilbakemeldinger	s. 32
Del 5: Erfaringsdeling og konklusjon	s. 40

Forord

Vi i Reform – ressurscenter for menn er opptatt av menn både som utsatte for og som utøvere av vold. Siden vår opprettelse i 2002, og før det gjennom vår hjelpetelefon, har vi vært et av de få stedene menn utsatt for partnervold har kunnet ta kontakt. Dette har vi brukt til å synliggjøre erfaringene deres og øke den samfunnsmessige erkjennelsen av problemet «menn utsatt for vold i nære relasjoner».

Krisesentrene er en nøkkelinstitusjon i arbeidet med å hjelpe personer utsatt for vold i nære relasjoner, og skal nå omfatte alle utsatte: majoritet og minoritet, skeive og streite, cis- og transpersoner, personer med og uten rusproblemer, menn og kvinner, barn og voksne.

Når vi nå har prøvd ut et gruppetilbud til menn som trenger å bearbeide sine erfaringer med å leve med vold, er det viktig for oss å dele disse erfaringene, slik at andre kan ta del i dem. Bare på denne måten kan tilbudene til voldsutsatte og deres barn bli forbedret, både på krisesentre og i andre hjelpetilbud.

Ole Nordfjell, Oslo, 31. mars 2026

fagsjef i Reform

Hvorfor et gruppetilbud til menn utsatt for vold i nære relasjoner?

Gruppetilbud er et velprøvd tilbud til kvinner utsatt for vold i nære relasjoner. Slike tilbud finnes ved flere krisesentre, familievernkontorer og NGO-er. Det er ingenting som tilsier at menn ikke vil ha utbytte av tilsvarende tilbud.

Et problem er at det ved det enkelte krisesenter ofte ikke er et tilstrekkelig antall menn til å starte opp en gruppe. Reform ønsket å løse dette ved å rekruttere fra flere krisesentre – særlig de som ligger nærmest Reformes egne lokaler i Oslo sentrum.

Reform ønsket å dokumentere arbeidet med prosjektet med tanke på læring og eventuell videreføring av tilbudet i egen eller andres regi.

Prosjektrapporten er organisert etter fem hovedspørsmål:

1. Hvordan ble det rekruttert til gruppetilbudet?
2. Hvordan ble gruppetilbudet utformet?
3. Hvordan brukte deltakerne gruppetilbudet til å bearbeide sine voldserfaringer?
4. Hvordan evaluerte deltakerne gruppetilbudet?
5. Hva er veien videre?

Om denne erfaringsrapporten

Reform – ressurscenter for menn har vært ansvarlig for prosjektet som ble gjennomført i 2025. Rekruttering og planlegging foregikk i første halvår, gruppen ble gjennomført i andre halvår, og 22. januar 2026 ble det arrangert et erfaringsdelingsmøte med krisesentre og andre interessenter.

Rapporten bygger på dokumentasjon samlet gjennom hele prosjektperioden. Det ble gjennomført evalueringssamtaler med alle deltakerne etter endt gruppe. Deltakerne er anonymisert og har samtykket til deling av sine erfaringer.

Ole Nordfjell, fagsjef i Reform, har vært prosjektleder. Steinar Kvam, terapeut i Reform, og Berit Eggebø Næss, seniorrådgiver i Reform, har ledet gruppene.

Lill Marie Tollerud, spesialrådgiver ved RVTS Øst, har bidratt med prosjektstøtte og innspill til bruk av psykoedukative metoder.

En referansegruppe har gitt verdifulle bidrag i prosjektets ulike faser. Referansegruppen har bestått av:

Hege Normann, Romerike krisesenter

Lene Walle, Krisesenteret i Asker, Bærum og Lier

Kristin Berntsen, Oslo krisesenter

DEL 1: OM REKRUTTERING OG DELTAKERNE

Hvordan ble det rekruttert til gruppetilbudet?

AKTIVITETER:

Definere målgruppen

Deling av informasjonsskriv til krisesentrene

Kontakt med kontaktpersoner på krisesentrene

Kartleggingssamtaler med alle potensielle deltakere

Menn med ulik seksuell orientering, både cis- og transmenn, samt menn fra både majoritets- og minoritetsbefolkningen, ble definert som en del av målgruppen.

En forutsetning for deltakelse var at deltakerne enten var ute av den voldelige relasjonen, eller på andre måter ble vurdert som klare for å begynne å bearbeide sine voldserfaringer i en gruppe sammen med andre menn.

To grupper ble ekskludert fra målgruppen: menn som primært er utsatt for seksuell vold, og menn som hovedsakelig har vært utsatt for vold fra foreldre eller andre omsorgspersoner i barndommen. Bearbeiding av denne typen vold forutsetter ofte en annen tilnærming. Personer med slike erfaringer ble derfor henvist til alternative hjelpetilbud som bedre kunne imøtekomme deres behov.

Det ble rekruttert til en bred målgruppe: voksne menn utsatt for vold i nære relasjoner, inkludert æresrelatert vold, negativ sosial kontroll og forsettelsesvold.

“Du er ikke alene”

Gruppe for deg som er mann og har vært utsatt for vold i nære relasjoner

Tidsrom: 7. oktober – 25. november 2025

Tidspunkt: Tirsdager kl. 17:00 – 19:00

Sted: Reform – ressursenter for menn, Oslo Sentrum, Øvre Slottsgate 18-20

- gruppetilbud for menn utsatt for vold
- møtes ukentlig, totalt 8 ganger
- inntil 8 deltakere i gruppen
- foregår på norsk
- gratis



For hvem er gruppen?

Gruppen er for deg som er mann og har vært utsatt for vold i voksen alder, og ikke lenger bor med den som har utøvd vold. Du bestemmer selv hvor mye du vil si og dele fra livet ditt.

Hvorfor?

Målet med gruppen er å møte andre menn i en lignende situasjon, og støtte og lære av hverandre. Vi utforsker hvordan vold kan påvirke oss, og hvordan vi kan ta vare på oss selv. I gruppen har vi samtaler, noe undervisning og enkle øvelser.

Et tilbud for menn på Østlandet

Det er for tiden få egne tilbud til menn på krisesentrene. Dette ønsker vi å gjøre noe med! Gruppen er derfor et tilbud fra Reform i samarbeid med krisesentrene.

Hvem vil lede gruppen?



Berit Eggebø Næss er fysioterapeut med master i psykisk helsearbeid om voldsutsatte menn.



Steinar Kvam er Reforms terapeut og har flere tiårs erfaring med å lede grupper og samtale med menn utsatt for vold.

Arbeidet med gruppen vil dokumenteres

Gruppetilbudet er et nytt tiltak som vi ønsker å videreutvikle. Vi vil derfor samle inn og formidle erfaringer fra gruppetilbudet. I prosjektets referansegruppe inngår Romerike Krisesenter, Oslo Krisesenter og Krisesenteret Asker, Bærum og Lier. Prosjektet er finansiert av Konfliktrådet.

Kartleggingssamtale

Vi vil snakke med deg som skal delta i forkant for å avklare om gruppen er det riktige tilbudet for deg. Dersom det er ønskelig og praktisk, kommer vi til deg for samtalen.

Ønsker du å delta eller kjenner du noen som kanskje ønsker å delta?

For påmelding eller mer informasjon ta kontakt med prosjektleder Ole Nordfjell på tlf. 408 58 057 eller på e-posten under.

@ ole@reform.no
☎ 408 58 057

reform
RESSURSENTER
FOR MENN

Informasjonsskriv ble delt med de 13 krisesentrene nærmest Reforms lokaler i Oslo sentrum:

Oslo

Romerike

Asker, Bærum og Lier

Follo

Moss

Drammen

Mysen

Ringerike (Hønefoss)

Kongsberg

Fredrikstad

Sarpsborg

Glåmdalen (Kongsvinger)

Gjøvik

Hamar

Erfaringsmessig er det krevende å starte opp nye tiltak, særlig når det gjelder rekruttering. Derfor startet vi tidlig med informasjonsarbeid og flere runder med henvendelser, også per telefon, til nærliggende krisesentre.

Likevel hadde vi kun tre aktuelle kandidater tre uker før planlagt oppstart. Dette medførte at oppstarten måtte utsettes med én måned, samtidig som vi utvidet rekrutterings-strategien. I denne perioden tok vi i bruk sosiale medier og rettet henvendelser mot lavterskel psykiske helsetjenester, offentlige tjenester, NGO-er og organisasjoner som arbeider med, eller kommer i kontakt med, menn utsatt for vold i nære relasjoner.

Resultatet etter utsettelsen var at vi hadde åtte deltakere ved oppstart. Noe overraskende kom seks av de åtte deltakerne via krisesentrene. Kun

Fikk behov for å utsette oppstart av gruppen med én måned for å få mer tid rekruttering.

DEL 1: OM REKRUTTERING OG DELTAKERNE

to deltakere ble rekruttert gjennom øvrige kanaler, og disse valgte å trekke seg før gruppestart.

En betraktning vi gjorde oss i rekrutteringsarbeidet, var at flere av de mindre krisesentrene uttrykte det vi oppfattet som undring over forespørselen om menn til et gruppetilbud for menn, ettersom de hadde få eller ingen mannlige brukere. Dette er ikke uventet, men slike henvendelser kan samtidig fungere som en viktig påminnelse om at også menn skal omfattes av krisesentertilbudet.

- Én av de seks deltakerne hoppet av etter første samling; han var ikke klar for å bearbeide voldserfaringene.
- Én deltakerne hadde ikke egne barn med voldsutøver.
- Aldersspenn: 30–60 år.
- Én deltaker hadde minoritetsetnisk bakgrunn.
- Én deltaker sto utenfor arbeidslivet.
- Alle deltakerne ble rekruttert gjennom Oslo krisesenter og Romerike krisesenter.

Seks heterofile menn utsatt for partnervold startet opp i gruppen.

DEL 1: OM REKRUTTERING OG DELTAKERNE



- Voldelige parforhold av varierende lengde, opptil 15 år
- Fysisk vold, banket opp og slag i ansiktet
- Tilfeller av fysisk vold mens barnet lå på stellebordet eller ble holdt i armene
- Voldstrusler fra partnerens familie
- Overgrep fra foreldre i barndommen og mobbing i oppveksten
- Trusler fra mor om å ta sitt eget og barnets liv
- Sjalousi og negativ sosial kontroll
- Overvåkning og forfølgelse
- Fortsettelsesvold og systemisk vold (nærmere beskrevet på s. 26)
- Tvunget til å bringe barnet til samvær med den voldelige partneren
- Motvold/beskyttelsesvold, samt behov for hjelp til å sikre egen bolig

Sett samlet beskriver de fem gruppedeltakerne et omfattende og sammensatt bilde av volden de har blitt utsatt for. De vektlegger psykiske voldsformer, men beskriver også grov fysisk vold.

Det ville være optimalt om den enkelte kontaktpersonen for mannlige brukere ved krisesenteret var kjent med gruppetilbudet i god tid i forveien. På den måten kan gruppetilbudet inngå i en plan og være en fortsettelse av hjelpen den enkelte har fått etter den akutte fasen.

Mens brukere som har fått hjelp fra krisesentrene, allerede har gjennomført en kartlegging og ofte har en viss forståelse av vold i nære relasjoner, gjelder dette ikke nødvendigvis for personer som rekrutteres gjennom andre kanaler.

Ved rekruttering utenfor krisesentrene er det derfor nødvendig med en mer omfattende informasjons- og veiledningsinnsats. Dette gjelder både overfor samarbeidende organisasjoner og overfor potensielle deltakere, for å sikre en felles forståelse av innhold, formål og forventninger til gruppetilbudet.

Hva lærte vi fra rekrutteringsarbeidet?

DEL 2: UTFORMINGEN AV GRUPPETILBUDET

Hvordan ble gruppetilbudet utformet?

AKTIVITETER:

Intervjuer med ledere av
gruppetilbud for kvinner
(Oslo Krisesenter og
Lørenskog kommune)

Gruppelederne oppdaterte
seg på psykoedukative
metoder

DEL 2: UTFORMINGEN AV GRUPPETILBUDET

I arbeidet med å utvikle gruppetilbudet stilte prosjektteamet spørsmål om hvilke problemstillinger som er aktuelle, og hvilke behov menn utsatt for vold i nære relasjoner har. Har de behov for bedre strategier for å håndtere voldserfaringene sine? Ønsker de å utforske hvordan volden har påvirket dem som menn og deres forståelse av maskulinitet? Har de behov for kunnskap om egenomsorg, sinnemestring eller voldens konsekvenser, eller for støtte til fortsatt å beskytte seg mot belastninger i møte med partner eller hjelpeapparat?

Metodevalget var også i tråd med erfaringene fra Veien videre-gruppene på Lørenskog, hvor man hadde gått bort fra et fast psykoedukativt opplegg til fordel for åpne, ledede samtaler, vurdert som mer terapeutisk virksomme for deltakerne.

Denne tilnærmingen ble også lagt til grunn i Reforms gruppetilbud, hvor gruppelederne hadde psykoedukative verktøy tilgjengelig som støtte ved behov. Dette inkluderte blant annet enkle øvelser i selvhevdelse og i å ta mer bevisste valg i krevende situasjoner. Tematikk for samlingene ble utviklet i dialog med deltakerne underveis.

Evalueringen i etterkant (del 4) viste at deltakerne var svært tilfredse med dette metodevalget.

Rammer for gruppetilbudet

- To gruppeledere fra Reform
- 8 ukentlige møter, tirsdager fra 17-19
- Åpningsstruktur og avslutning
- Åpen ledet samtale
- Tematikk etter innspill fra deltakerne
(For flere detaljer, se side 39)

Det var også i samsvar med erfaringene fra Veien videre-gruppene på Lørenskog som i starten hadde hatt fast psykoedukativt gruppeprogram hvor den første timen startet med at gruppelederne innledet om et tema. Det hadde de gått bort fra til fordel for en åpen ledet samtale fordi det var vurderte som mest verdifullt og terapeutisk for deltakerne.

Det var en slik utforming som ble malen der gruppelederne fra Reform i stedet hadde psykoedukative verktøy i bakhånd som tatt i bruk når det var relevant. Det var blant annet enkle øvelser til å hevde seg selv og øvelser for å ta mer bevisste valg i krevende situasjoner.

Tematikk til kommende samlinger ble satt opp basert på dialog med gruppedeltakerne.

Evalueringen i etterkant viste at deltakerne var svært tilfredse med dette metodevalget.

– Fint at det var deltakernes behov, og ikke et ferdig definert kursprogram som skulle leveres.

DEL 3: ARBEIDET I GRUPPEN

Hvordan brukte deltakerne gruppe-tilbudet til bearbeide sine voldserfaringer?

AKTIVITETER:

Gjennomføring av 8 gruppesamlinger

Rett etter hver gruppe gjorde gruppelederne en gjennomgang av forløpet og planla neste gruppesamling.

Gruppen fungerte som en arena for emosjonelt og psykologisk bearbeidingsarbeid. Sammen med deltakerne etablerte gruppelederne et trygt rom for å dele vanskelige erfaringer og opplevelser, der deltakerne også kunne utfordre hverandre på en støttende måte.

En av deltakerne beskrev gruppeprosessen som gradvis mer krevende, samtidig som motivasjonen økte: «Det blir vondere og vondere hver gang, men jeg gleder meg likevel.» Denne typen aktivisering, kombinert med støtte, er kjennetegnende for en ønsket bearbeidingsprosess i samtalegrupper.

Kartleggingssamtalene og arbeidet i gruppen viste et bredt spekter av konsekvenser av vold. Den videre framstillingen er strukturert etter hvordan de fem deltakerne arbeidet med ulike følger av volden de hadde vært utsatt for.

Hvordan bruke deltakerne gruppen til å bearbeide sine voldserfaringer?

Samtlige deltakere beskrev at deres psykiske helse var påvirket av voldserfaringene. Blant de psykiske konsekvensene som ble trukket fram, var dårlig hukommelse, depresjon og vansker med å uttrykke eller gi rom for egne følelser. To av deltakerne hadde diagnosen PTSD. Flere opplevde også betydelig redusert fysisk helse som følge av volden.

Allerede i første gruppesamling, der deltakerne ble spurt om hva de ønsket å få ut av gruppen, pekte de på bedre psykisk og fysisk helse som sentrale mål.

Målsettinger som ble formulert, var blant annet å lære å bearbeide følelser etter vold, bygge seg opp igjen, bli hel, plassere ansvar på riktig sted og arbeide med psykiske og fysiske følgeskader.

Konsekvenser av vold (i): Redusert psykisk helse, depresjon og posttraumatisk stress (PTSD)

DEL 3: ARBEIDET I GRUPPEN

Deltakerne hadde god nytte av øvelser og verktøy som handlet om å stoppe opp og orientere seg, for eksempel forestille seg «Hva om jeg hadde sagt og gjort som partner?».

Arbeidet med toleransevinduet (Dan Siegel, 1999) ga deltakerne et nyttig rammeverk for å forstå egen aktivering og regulering. Modellen beskriver hvordan man kan bearbeide følelser og handle konstruktivt innenfor et optimalt aktiveringsnivå, uten at man blir overveldet eller passiv.

I tillegg ble en leveregel utviklet av Reforms egen terapeut Steinar Kvam brukt som støtte i samtaler om selvstendighet og egen styrke:

«Jeg vil markere meg tydelig, modig og god, kun for egen helse og synlighet, uten å forvente et resultat.»

To av deltakerne sto i pågående barnefordelingssaker med ekspartner og var i ukentlig kontakt med henne. De møtte i gruppen med høy og vedvarende kroppslig beredskap som følge av situasjonen, og beskrev dette som en del av hverdagen.

Deler av samtaletiden i gruppen ble brukt til å dele konkrete hendelser fra konfliktene med ekspartner. Dette fungerte som en måte å plassere situasjonen utenfor seg selv på. Gjenkjennelse og støtte fra andre som hadde gjennomgått lignende prosesser, bidro til trygghet i egne vurderinger og støtte til å håndtere situasjonen best mulig der og da.

Konsekvenser av vold (ii): Frykt for ekspartner og vedvarende høy kroppslig beredskap

Deltakerne delte uro og usikkerhet knyttet til barnets situasjon når barnet var hos mor, særlig når mor hadde volds- eller sinneproblemer. Bekymringene handlet i hovedsak om barnets trygghet og emosjonelle tilstand.

En av deltakerne fortalte hvordan datteren brukte lang tid på å bli trygg igjen etter samvær:

«Hun gråter hele veien hjem fra barnehagen og klamrer seg til meg, og gråter helt til vi sitter i sofaen hjemme.»

De kunne fortelle om barn som sammen med dem var kosete og trygge, men at de kunne holde avstand og være sky når mor var til stede. Dette vekket bekymring hos fedrene, som identifiserte dette som barnas behov for å slippe å velge hvilken av foreldrene de skulle være lojale mot.

Konsekvenser av vold (iii): Uro og fortvilelse over barnets situasjon

Flere deltakere delte sin sorg over tap av, eller sterkt redusert, kontakt med barna. Et gjennomgående spørsmål i samtalene var hvordan de kunne gjenopprette eller øke kontakten med barnet i møte med både en ekspartner og et hjelpeapparat de opplevde som motarbeidende.

I arbeidet med dette savnet ble Sinnsrobønnen brukt som et refleksjonsverktøy. Bønnen tematiserer forskjellen mellom forhold man ikke kan endre, og det man har mulighet til å påvirke, og ble brukt som utgangspunkt for samtaler om aksept, handlingsrom og ansvar.

«Gi meg sinnsro til å akseptere de ting jeg ikke kan forandre, mot til å forandre de ting jeg kan, og visdom til å se forskjellen.»

(Reinhold Niebuhr, 1943)

Konsekvenser av vold (iv): Sorg over tap av, eller sterkt redusert, kontakt med barna

Flere deltakere delte fortellinger om manglende tillit til deler av hjelpeapparatet, som de opplevde ikke hadde bidratt til å beskytte verken dem selv eller barnet mot voldsutøver. Enkelte beskrev hvordan hjelpere på ulike måter fungerte som en forlenget arm av partnerens voldsutøvelse. Slike erfaringer omtales ofte som fortsettelsesvold eller systemisk vold.

Eksempler som ble delt, inkluderte opplevelser av at hjelpeapparatet la vekt på feilaktige påstander om at deltakerne selv hadde utøvd partnervold, at barnevernet presset dem til å gjennomføre samvær mellom barnet og voldsutøver, og at familievernnet ignorerte partnerens innrømmelser om vold i familien.

Et gruppetilbud gir ikke i seg selv mulighet til å gjenopprette den opplevelsen flere hadde av å stå rettsløse i møte med hjelpeapparatet.

**Konsekvenser av vold (v):
Lav tillit til deler av
hjelpeapparatet, som ikke har
hjulpet til med å beskytte
barnet eller dem selv fra
voldsutøver**

Likevel opplevdes det som en viktig støtte å få anerkjennelse fra andre i tilsvarende situasjoner. Galgenhumoren som utviklet seg i gruppen, var blant annet et uttrykk for denne gjensidige anerkjennelsen og fellesskapet deltakerne imellom.

Siden de fleste deltakerne hadde felles barn med ekspartner, var en viss grad av kommunikasjon nødvendig. Dette var samtidig en betydelig kilde til spørsmål og bekymringer: Hvordan kan jeg beskytte meg selv? Hvordan kan jeg minimere kontakten? Hvordan kan jeg identifisere såkalte «fiskekroker» – situasjoner eller utsagn som trekker dem inn i gamle samhandlingsmønstre og øker belastningen?

Deltakerne delte erfaringer med både hensiktsmessige og mindre hensiktsmessige strategier, for eksempel i situasjoner der de ble bombardert med meldinger om påkledning og praktiske detaljer, eller når ekspartner stadig endret samværsavtaler.

En av deltakerne beskrev bruk av kunstig intelligens som en strategi for å skape avstand og respondere mer nøytralt. Han la inn kommunikasjonen og kravene fra ekspartner i ChatGPT for å få hjelp til å formulere svar som ikke eskalerte situasjonen.

En annen deltaker arbeidet gjennom gruppeforløpet med ambivalente følelser overfor en ekspartner som var inne i et rehabiliteringsløp. Et sentralt spørsmål for ham var om han skulle gi henne, og relasjonen mellom dem, en ny sjanse.

Deltakerne delte erfaringer med vold med betydelig skadepotensial, inkludert vold som hadde forårsaket smerte og omfattende fysiske skader. Likevel var det behovet for å forstå og bearbeide de psykologiske sidene ved volden som i størst grad opptok deltakerne i gruppen.

En av deltakerne delte en refleksjon som illustrerte samspillet mellom psykisk og fysisk vold over tid. Han beskrev hvordan den fysiske volden først opplevdes som virkelig smertefull etter at partneren over tid hadde brutt ham ned psykisk.

En annen deltaker fortalte om dilemmaet som oppstod når partneren gjentatte ganger utøvde vold mot ham i hans egen bolig, med stor risiko for hans fysiske helse. Han opplevde seg tvunget til å gripe inn fysisk og å tilkalle hjelp fra andre. «Det var ikke noe gøy å måtte håndtere henne fysisk», som han uttrykte det. Som mann i en slik situasjon kan man lett bli feilaktig kategorisert som voldsutøver.

Konsekvenser av vold (vi): Ribbensbrudd, ødelagte ledd og blåmerker

Flere av deltakerne fortalte at de hadde kjent på sterk skyld og skam i sammenheng med situasjonen de hadde havnet i, og at de hadde stilt seg spørsmål som «Hva er galt med meg?».

Én deltaker skilte seg ut gjennom en motsatt tilnærming. Han beskrev åpenhet om egen voldsutsatthet som en bevisst strategi for å komme videre i livet. Han fortalte hvordan han hadde valgt å være åpen på arbeidsplassen om at han hadde vært utsatt for partnervold:

«Jeg har stått fram på jobben med at jeg har vært utsatt for vold. Det har vært bra for meg å være åpen, og mange har kommet til meg etterpå. Jeg føler ikke skam slik mange andre gjør. Det kan ha å gjøre med at jeg har vokst opp i et miljø med mange kvinner som har snakket om det meste.»

Konsekvenser av vold (vii): Skyld og skam

DEL 3: ARBEIDET I GRUPPEN

Deltakerne brukte gruppen til å åpne opp og dele erfaringer. Flere fortalte at de i løpet av gruppeforløpet hadde delt mer enn de på forhånd hadde sett for seg at de ville gjøre.

Å delta i gruppen innebar for enkelte ikke bare egen bearbeiding, men flere utrykte også et ønske om å bidra til økt kunnskap, redusere tabu og normalisering av menns voldsutsatthet – bidra til målsetningene i prosjektet.

DEL 4: DELTAKERNES TILBAKEMELDINGER

Hvordan evaluerer deltakerne
gruppetilbudet?

AKTIVITETER:

Evaluerings skjema etter hver
av de 8 gruppesamlingene

Evalueringsintervju etter
avsluttet gruppe

DEL 4: DELTAKERNES TILBAKEMELDINGER

Evalueringen av gruppetilbudet ble gjennomført gjennom halvstrukturerte intervjuer. Utrykt formål var å gi kunnskap som kan være nyttig for Reform og andre aktører som vurderer å gjennomføre tilsvarende grupper.

Deltakerne uttrykte gjennomgående høy tilfredshet med gruppelederne, innholdet i samlingene og prioriteringen av åpne, ledede samtaler, framfor et mer strukturert kursopplegg. Det kom få forslag til forbedringer. Noen ønsket en tydeligere tematisering av barns ivaretagelse, og én deltaker uttrykte ønske om lengre samlinger enn to timer, mens andre opplevde tidsrammen som tilstrekkelig.

«Gjør det mest mulig likt om dere har en tilsvarende gruppe, eventuelt ha mer opplegg dersom deltakerne er mindre aktive enn det vi var.»

DEL 4: DELTAKERNES TILBAKEMELDINGER

Deltakerne var samtidig på ulike steder i prosessen med å bearbeide voldserfaringer. Det var derfor ikke å forvente at alle temaer og øvelser ville oppleves like relevante for samtlige. Vurderinger av de psykoedukative temaene framgår nærmere på side 39.

Når deltakerne ble spurt om hva de opplevde som det viktigste utbyttet av gruppen, trådte tre gjennomgående og delvis overlappende temaer fram: opplevelsen av ikke lenger å stå alene med egne erfaringer, betydningen av fellesskapet i gruppen, og verdien av å kunne dele og drøfte vanskelige opplevelser i et trygt rom. Dette kommer tydelig til uttrykk i følgende utsagn:

«En følelse av at jeg ikke er alene, og en viss trygghet i at jeg har et sted jeg kan ta kontakt. [...] Jeg har opplevd å få støtte og bli sett. Jeg er ikke alene, og jeg ser alle de andre som har opplevd det samme.»

DEL 4: DELTAKERNES TILBAKEMELDINGER

Et sentralt tema i evalueringen var betydningen av at gruppen var enkjønnet. Deltakerne ble invitert til å reflektere over hvordan gruppen eventuelt ville vært annerledes i en kjønnsblandet gruppe. Flere uttrykte at de opplevde det som avgjørende å være i en gruppe med bare menn, blant annet fordi de opplevde å bli umiddelbart forstått. Se sitat i marginen.

Deltakerne trakk fram voldserfaringer de opplevde som særskilte for menn, særlig heterofile fedre, og uttrykte usikkerhet rundt hvorvidt kvinner ville hatt samme forståelse for disse erfaringene. De mente også at både gruppedynamikken og deres egen åpenhet ville vært annerledes i en kjønnsblandet gruppe. Flere mente de i større grad ville holdt tilbake, følt mer skyld og skam, eller hatt behov for å unnskyldte menns vold mot kvinnelige gruppedeltakere.

«Når jeg snakker i gruppen nå, forstår alle meg. Det er mye vanskeligere å fortelle dette til en kvinne.»

DEL 4: DELTAKERNES TILBAKEMELDINGER

Blant trekkene som deltakerne mente var særegne for menn utsatt for partnervold, og som kunne påvirke gruppedynamikken eller vært vanskelig for kvinner å forstå, var:

- Sammenlignet med kvinner møter fedre oftere, og på andre måter, motstand i møte med hjelpeapparatet.
- Sammenlignet med kvinner mister menn oftere, eller får oftere redusert, kontakt med egne barn.
- Menn kan utsettes for vold fra partner selv om de er sterkere fysisk, noe som oftest ikke er tilfelle for kvinner.
- Den psykiske volden menn utsettes for, oppleves som annerledes enn den kvinner utsettes for.

DEL 4: DELTAKERNES TILBAKEMELDINGER

Ved vurdering av denne tilbakemeldingen er det relevant å understreke at det er betydelig variasjon i hvordan partnervold arter seg. Voldserfaringer vil variere mellom personer og situasjoner, både når det gjelder uttrykk, omfang og konsekvenser, og gruppesammensetningen i dette prosjektet var preget av en viss vilkårlighet når det gjaldt til hvem som deltok og hvilke erfaringer de hadde med seg.

Flere av utfordringene deltakerne løfter fram, som motstand i møte med hjelpeapparatet, risiko for redusert kontakt med egne barn og utsatthet for psykisk vold, gjør seg også gjeldende for kvinner utsatt for partnervold. Psykisk vold og psykisk terror framheves i forskningslitteraturen som sentrale kjennetegn ved partnervold, uavhengig av kjønn og seksuell orientering.

DEL 4: DELTAKERNES TILBAKEMELDINGER

Likevel finnes det god dokumentasjon i forskningen for mange av de trekkene deltakerne beskriver, med mulig unntak av påstanden om at den psykiske volden som menn utsettes for er annerledes enn den som kvinner utsettes for.

DEL 4: DELTAKERNE TILBAKEMELDINGER

Gruppe-samling	Opplegg / psykoedukasjon	Skår på nytte
Hver gang, ved oppstart	Hold-slipp-øvelse	Blandet / høy
Hver gang, ved oppstart	Hva føler du nå, hva trenger du?	Høy
1	Hva vil jeg ha ut av å delta i gruppen?	Ikke skåret
2 og 3	Toleransevinduet og mestringsstrategier	Høy
4	Presentasjon om vold	Høy
5	Modell for bearbeiding av vold	Høy
4 og 6	Leveregel: «Markere meg uten å forvente resultat ...»	Høy
6	Nettverkskart-oppgave	Høy
7	Presentasjon om sinnemestring	Blandet / høy
8	Stoløvelse – gi hverandre tilbakemeldinger	Høy

DEL 5: ERFARINGSDELING OG KONKLUSJON

Hva er veien videre?

AKTIVITETER:

Systematisering og analyse
av dokumentasjonen fra
prosjektet

Erfaringsdeling på
Teamsmøte med ansatte på
krisesentre og andre
interessenter

DEL 5: ERFARINGSDELING OG KONKLUSJON

Erfaringene fra prosjektet, slik de er gjengitt i denne rapporten, ble presentert og diskutert på et erfaringsdelingsmøte i januar 2025. Møtet ble gjennomført digitalt og samlet om lag 45 deltakere fra krisesentre og NGO-er som arbeider med vold i nære relasjoner.

Blant problemstillingene som ble løftet fram, var spørsmål om hva som særpreger partnervolden menn utsettes for, hvordan man best kan nå menn i slike situasjoner, og hvilke læringspunkter Reform og andre aktører kan ta med seg fra det gjennomførte gruppetilbudet.

En sentral konklusjon var at etablering av nye tiltak ofte er krevende, særlig når det gjelder rekruttering. At Reform likevel lyktes i å nå målgruppen, ble knyttet til tett samarbeid med krisesentrene i referansegruppen og til Reform sin tillit i målgruppen.

Tillit som en forutsetning

«Du er ikke alene» var prosjektets tittel, og denne opplevdes som treffende for deltakerne. Flere framhevet at opplevelsen av ikke lenger å stå alene i sin situasjon var det viktigste de tok med seg fra gruppen.

Mange menn utsatt for vold opplever seg isolerte, og har få arenaer for å møte andre i tilsvarende situasjon. I dette prosjektet ble gruppen en avgjørende forskjell for deltakerne. Dette ble også reflektert i utformingen av tilbudet, der åpen, ledet samtale ble prioritert framfor faste strukturer.

Evalueringsamtalene viste at den enkjønnede rammen hadde en vesentlig betydning. Deltakerne mente at gruppedynamikken ville vært annerledes, og flere mente at de ville holdt mer tilbake dersom gruppen hadde vært kjønnsblandet. Å bli møtt på det særegne ved egne voldserfaringer som menn ble framhevet som sentralt.

Betydningen av å ikke være alene

Selv om gruppetilbud til menn utsatt for vold i nære relasjoner er sjeldne, finnes det enkelte tilbud, blant annet ved Familievernkontoret for Bergen og omegn og Alternativ til Vold (ATV) i Trondheim. Det er ønskelig at aktører på feltet i større grad kan lære av hverandre og bidra til felles kunnskapsutvikling.

Samtidig ble det påpekt at de fleste menn utsatt for vold ikke er i kontakt med krisesentrene eller ATV. Mange søker i stedet støtte gjennom interesse- og likepersonsorganisasjoner.

Reform vurderer at også disse aktørene har behov for økt kompetanse om vold i nære relasjoner, selv om deres grupper opererer etter andre prinsipper enn profesjonelle hjelpetiltak. Tillitsvalgte fra flere slike organisasjoner deltok på erfaringsdelingsmøtet.

Overføringsverdi til andre aktører

DEL 5: ERFARINGSDELING OG KONKLUSJON

Det ble tydelig at det er et behov for flere gruppetilbud til menn utsatt for vold i nære relasjoner. Tilbakemeldinger fra krisesentre og andre aktører viste at menn har tilsvarende behov for gruppetilbud som kvinner utsatt for vold.

Selv om det på sikt kan være aktuelt for krisesentrene å etablere slike tilbud selv, er vurderingen etter prosjektet at det foreløpig ikke er tilstrekkelig grunnlag for dette. Reform har derfor tatt initiativ til å videreføre tiltaket, med støtte fra Konfliktrådet.

Videreføring av tiltaket

Om Reform – ressurscenter for menn

Reform – ressurscenter for menn er en uavhengig og ideell stiftelse som driver hjelpetilbud for menn i vanskelige livssituasjoner, og som samler inn og formidler kunnskap om gutter og menn. Reform er en pådriver for et mannspektiv i likestillingspolitikken, og er landets eneste kompetansemiljø med hovedoppgave å arbeide med likestilling i et mannspektiv. Reform er et kunnskapssenter for alle menn i Norge. Stiftelsen har lang erfaring med å hjelpe menn i krise, og har også drevet ulike gruppetilbud for menn.



Dette prosjektet er gjennomført av Reform – ressurscenter for menn med støtte fra Konfliktrådet.

