



Besöksadress/Visiting adress: Institutionen för hälsovetenskap, Hedenbrovägen, Boden

Postadress/Postal adress: SE-961 36 Boden, Sweden

Telefon/Telephone: +46 921-758 00. *Telefax/Fax:* +46 921-758 50

Hemsida/Homepage: <http://www.hv.luth.se>

Fallstudie om massagens effekter på en misshandlad kvinna.

Annika Juto

Kvalificerad Yrkesutbildning

Hälsovägledning 80p

Höstterminen 2004

Handledare: Monika Palo, Pedagog och Konsult, Livskraft Monika Palo

Fallstudie om massagens effekter på en misshandlad kvinna
Annika Juto
Kvalificerad Yrkesutbildning, Hälsovägledning 80 p, Hötterminen 2004

Tack till Carina Diaz på Kvinnojouren Iris i Luleå,
som förmedlat kontakten med försökspersonen.



Abstrakt

Syftet med studien var att göra en fallstudie om massagens effekter på en misshandlad kvinnas besvär, om kvinnans upplevelser av massagen samt att få råd till de massörer som vill behandla misshandlade kvinnor. Försökspersonen utsågs i samråd med Kvinnojouren Iris i Luleå. Resultatet av studien mättes genom en inledande och en avslutande intervju. Dessutom mättes förändringar av (de för misshandlade kvinnor vanliga) symptomen smärta, rädsla, ångest, stress samt svag självkänsla. Registrering skedde vid varje massagetillfälle med hjälp av VAS-skalan¹. Massagen skedde enligt ett särskilt program och tog 45 minuter. Behandlingen utfördes en gång/v i fem veckor. Den andra veckan orkade inte kvinnan motta massage alls, så fyra behandlingar genomfördes totalt. Resultatet av studien visar att symptomet *Låg självkänsla* har legat konstant och inte påverkats av massagen. De övriga symptomen har pendlat upp och ner. Vid första massagetillfället kände sig försökspersonen lugn, välmående och upplevde att hennes rastlöshet försvann. Förändringar som hon upplevde fram till det sista massagetillfället var bl a att många minnen och tankar väcktes till liv, att hon sov mer och bättre och att hon kände sig trygg i sig själv. Råd som försökspersonen vill ge till massörer är att massage inte kan ske alltför ofta, eftersom den väcker många minnen och tankar till liv. Massören bör inte anta att kvinnan vill ha en lätt massage bara för att hon blivit misshandlad, utan uppmanas att fråga kvinnan. Försökspersonen tror att de flesta misshandlade kvinnor vill bli masserade av en kvinnlig massör.

¹ Visuell Analog Skala. Används för att mäta graden av upplevelse av ett symptom.

Innehållsförteckning

ABSTRAKT	3
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	4
INTRODUKTION	5
SYFTE	11
METOD	12
RESULTAT	15
DISKUSSION	17
REFERENSER	19
BILAGOR	20

Introduktion

Kvinnomisshandel

Ett världsomspännande folkhälsoproblem

Våld mot kvinnor kan ses som ett folkhälsoproblem som orsakar både sjuklighet och dödlighet över hela världen (Leander, 1997). Förutom det mänskliga lidandet, belastas den utsatta kvinnan med kostnader för både fysiska skador och psykoterapi. Samhället i stort belastas med kostnader för bl a sjukvård, sjukskrivning, brottskadeersättning och juridisk hjälp. Storleken på dessa kostnader går ej att säkert beräkna (Brottsförebyggande rådet [BRÅ], 1994). Vidare förhindrar våldet ekonomisk och social utveckling, då det fräntar kvinnan hennes livskraft och gör henne icke-arbetsför (Leander, 1997).

FN:s definition av kvinnomisshandel lyder:

”Varje form av könsrelaterat våld som resulterar i, eller kan resultera i, fysisk, sexuell eller psykisk skada eller lidande för kvinnor, inklusive hot om sådana handlingar, tvång eller godtyckliga frihetsberövanden, vare sig det sker i det offentliga eller i det privata livet.” (Leander: 1997, s. 5)

Misshandeln – en invasion

Många kvinnor som sökt hjälp hos kvinnojouren beskriver sina upplevelser med ordet invasion. En nation som blir invaderad av en annan, blir det genom våld och propaganda. Folket tvingas byta kultur och språk och förlorar sin identitet. Precis så sker med den misshandlade kvinnan. Den misshandlande mannen begränsar hennes livsrum, såväl vad gäller kvinnans självkänsla som hennes rörelsefrihet ute i samhället. Mannen blir tillslut den enda som bekräftar henne och hon börjar se sig själv med hans ögon (Jeffner, 1999). Kvinnan tappar greppet om vad som är acceptabelt. Våldet börjar upplevas som normalt och hon lägger skulden på sig själv. Det kan till och med gå så långt, att hon börjar uppfatta våldet som ett uttryck för kärlek och omsorg (Leander, 1997).

Gemensamma drag för kvinnomisshandel är:

- Att våldet kan vara fysiskt, psykiskt och/eller sexuellt. Det är vanligt att varje misshandel avslutas med ett sexuellt övergrepp.
- Att våldet utövas av en man som kvinnan har eller har haft en nära och känslomässig relation till (vilket försvårar för henne att anmäla mannen till polisen).

- Att våldet upprepas om och om igen och tenderar att bli grövre och grövre med tiden.
- Att mannen mellan misshandelstillfällena beter sig mycket kärleksfullt, godhjärtat och till och med kan visa sig ångerfull.
- Att misshandeln ofta sker inom hemmets fyra väggar och därför är svår att upptäcka och avhjälpa.
- Att hotbilden mot kvinnan ofta förvärras om hon vågar bryta upp och söka hjälp.

(Leander, 1997)

Varför väljer kvinnan då att stanna? Det beror inte på att hon har en svag eller avvikande personlighet, vilket är en vanlig myt (Jeffner 1999), utan snarare på att hon har rädsla, brist på stöd, att hon inte blir trodd eller brist på ekonomiska resurser (Leander, 1997).

Konsekvenser av misshandeln

Enligt Leander (1997) kan fysiska konsekvenser av kvinnomisshandel t ex vara fysiska skador (skärsår, frakturer, skador på inre organ mm), smärta och värk, gynekologiska problem, önskad graviditet eller missfall, handikapp, självdestruktivt beteende och dödsfall (mord, självmord eller HIV/AIDS).

Psykiska konsekvenser av misshandeln kan t ex vara depression, rädsla, ångest, svag självkänsla, sexuell dysfunktion, ätstörningar, stress och olika typer av missbruk (Leander, 1997).

Situationen förvärras ytterligare för kvinnan om hon ihärdigt försöker, men misslyckas med, att få hjälp. Till exempel att hon inte blir trodd av polis och andra myndigheter. Detta får ses som ytterligare en komponent av misshandelsprocessen (Leander, 1997).

Vilken hjälp kan kvinnan få?

En kvinna som valt att försöka bryta sig loss behöver snabbt hjälp från flera olika håll, det kan t ex vara polis, läkare, kurator, kvinnojour, brottsofferjour, socialtjänst, jurist m fl (BRÅ, 1994). Landets kvinnojouurer fungerar här som en slags spindel i nätet. Man kan erbjuda kvinnorna hjälp med t ex skyddat boende², kontakt med myndigheter, rättsväsende och läkare samt telefon- och samtalsjour

² Kvinnan kan tillfälligt få låna rum eller lägenhet, dit mannen inte kan ta sig in.

(Jeffner, 1999). Ytterligare hjälp som kvinnan kan få är t ex besöksförbud³, finge-
rade personuppgifter⁴ och livvaktsskydd eller överfallslarm (BRÅ, 1994).

Både Leander (1997) och Jeffner (1999) betonar att kvinnorna själva är en ovär-
derlig källa till hjälp och kunskap. Leander skriver vidare att misshandlade kvin-
nor visar en stark förmåga att ”komma igen”, då de väl har fått upprättelse och
den hjälp de behöver. Kvinnorna bör inte bara ses som offer, utan man bör ta till-
vara på den styrka och initiativförmåga de visat sig ha för att kunna överleva
misshandeln och till sist bryta upp. Landets kvinnojourer erbjuder enligt Jeffner
särskilda självhjälpgrupper där kvinnorna kan hjälpa varandra genom att dela
med sig av sina erfarenheter.

Vad kan göras?

Landets kvinnojourers insatser mot våld mot kvinnor vilar på tre grundpelare: att
stödja offren, att utmana männens våld och att försöka förändra alla kvinnors po-
sition i samhället (Jeffner, 1999). Sverige ligger långt fram vad det gäller lagstift-
ning mot våld i nära relationer. Man bör dock se över hur dessa lagar tillämpas
(BRÅ, 1994). Ytterligare en åtgärd är att bedriva mer forskning inom området, t
ex med fokus på kvinnan som en överlevare istället för ett offer (Leander, 1997).

³ Det blir straffbart för mannen att på något sätt kontakta kvinnan, vistas i hennes närhet eller fråga
andra människor om henne.

⁴ Kvinnan får t ex nytt namn och personnummer.

Beröring och oxytocin

Beröring – ett internationellt språk

Huden är vårt största sinnesorgan och också en förutsättning för vår överlevnad. Där våra andra sinnen kommer till korta, kan känseln kompensera. Huden kan kallas för ”*vårt yttre nervsystem*” (Ekengren & Hjerppe: 1995, s. 12). Då huden och nervsystemet utvecklas från samma cellager under fostertiden, är de också intimt förbundna (Ekengren & Hjerppe, 1995).

Beröringssinnet har stor betydelse för såväl vårt fysiska som vårt psykiska beteende. Genom det uppmärksammar vi både oss själva och andra individer. När vi tar på någon annan upplever vi den personens kropp samtidigt som vår egen. Olika slags respons på olika slags beröring bär vi inom oss redan som spädbarn (Ekengren & Hjerppe, 1995).

Över hela världen är beröring ett tecken på ömhet och samhörighet. Den är en primitiv kommunikationsmetod, ett internationellt språk som alla förstår (Ekengren & Hjerppe, 1995).

Upplevelse av beröring

Intrycken av beröring är mycket individuella, det är omöjligt att förutse hur en person kommer att reagera på en viss beröring. Man måste prova sig fram. Enligt Ekengren och Hjerppe (1995) styrs upplevelsen av beröring av tre faktorer:

- Hur lämplig den är i aktuell situation.
- Om den är påtvingad eller ej.
- Om den förmedlar ett positivt eller negativt budskap (beröringens kvalitet, lokalisering, rytm och intensitet).

Upplevelsen av beröring kommer inte lika snabbt som t ex upplevelsen av smärta, men dröjer sig ofta kvar länge. Effekterna av t ex en massagebehandling har visat sig verka länge och kan underhållas med få behandlingar med långa tidsintervall däremellan (Uvnäs Moberg, 2000).

All beröring påverkar de människor den sker emellan. Genom att beröra visar vi intresse och omsorg och skapar kontakt (Ekengren & Hjerppe, 1995). Denna kontakt underlättar öppenhet och förtroende mellan t ex terapeut och klient (Uvnäs Moberg, 2000).

Alla människor behöver en viss distans till andra, ett område omkring sig där de kan få vara ifred och känna sig trygga, den sk ”personliga sfären”. Om detta område invaderas kan vi uppleva obehag och känna oss hotade (Ekengren & Hjerpe, 1995). Den typ av relation vi har till en annan människa avgör om den människans närvaro gör oss stressade eller avslappnade. En svår situation uppstår då signalerna är dubbeltydiga (då en relation som borde vara trygg inte är det). Troli- gen blir de hälsobringande effekterna av relationen motverkade och neutraliserade av stressen som upplevs samtidigt (Uvnäs Moberg, 2000).

Effekter av beröring

Kerstin Uvnäs Moberg, professor i fysiologi, är känd över hela världen för sin forskning om beröringens betydelse för god hälsa. Kärnan i hennes forskning har varit oxytocinets verkan i kroppen.

Oxytocin är ett hormon och en signalsubstans⁵ i hjärnan, som aktiveras av bl a värme och beröring (t ex vid massage). Dessutom kan oxytocin frisättas av t ex tankeprocesser och minnen, av behagliga sinnesintryck och vid förlossning och amning. Oxytocinet har inte bara en effekt i sig, utan påverkar också andra system i kroppen. På det sätt som kroppens nervsystem fungerar, finns en stark kopp- ling mellan känslor och den samtidiga responsen i kroppen. Dessutom kan sub- stanser som t ex hormoner ha fysiologiska effekter som vi aldrig blir medvetna om eller registrerar (Uvnäs Moberg, 2000).

Forskningen om beröring har utförts genom att man tillfört laboratoriedjur, t ex råttor och apor, oxytocin både via beröring (t ex styrkningar på djurets mage) och genom injektioner⁶. Effekterna av försöken har dessutom observerats på ammande kvinnor (Uvnäs Moberg, 2000).

De fynd som Uvnäs Moberg (2000) beskriver och som är relevanta för detta för- djupningsarbete, beskrivs kortfattat nedan:

- **Rädsla och aggressivitet** – Forskningen visade att tillförsel av oxytocin gjor- de försöksdjuren mindre rädda (upplevelsen av fara minskade) och mindre ag- gressiva.
- **Socialt samspel** – Oxytocinet gjorde försöksdjuren mer nyfikna och mer soci- alt samspelta. Dessutom påskyndade det utvecklingen av samhörighet mellan djuren och fick dem att föredra vissa individer framför andra. Försöksdjuren

⁵ Ett ämne som fungerar som budbärare

⁶ Injicera = ge med spruta

föredrog också sällskap framför ensamhet. Då själva kontakten mellan individerna frisätter mer oxytocin, skapas en god cirkel. Det skapas en bindning till djurets partner, unge eller andra individer i djurets närhet.

- **Lugn och smärtlindring** – Försöken visade att oxytocin dämpade upplevelsen av smärta (djuret reagerade inte lika kraftigt på smärtan) och stimulerade kroppens endorfinsystem⁷. Vidare blev försöksdjuret mindre aktivt, ville dra sig undan för att vila och till och med somnade.
- **Tillväxt och sårhäkning** – Vid tillförsel av oxytocin växte försöksdjuren bättre och blev större som vuxna. Läkning av sår påskyndades och en ökad genomblödning av hud och slemhinnor registrerades.
- **Stresshormoner och blodtryck** – En tillfällig ökning av oxytocin stimulerade utsöndringen av stresshormoner och ökade blodtrycket. Detta är viktigt bl a för att individen ska få krafter till social samspel och att möta nya situationer. En mer långsiktig tillförsel visade däremot på kraftfulla och långvariga anti-stresseffekter (pulsen sänktes och halten stresshormoner minskade).

⁷ Kroppens eget smärtlindringssystem.

Syfte

Syftet med studien var att göra en fallstudie om massagens effekter på en misshandlad kvinnas besvär samt om kvinnans upplevelser av massagen.

Studien skulle besvara följande frågeställningar:

- Kan massage förbättra symptomen: smärta, rädsla, ångest, stress samt svag självkänsla?
- Hur upplever kvinnan massagen vid första samt fram till sista massagebehandlingen?
- Vilka råd kan kvinnan ge till de massörer som vill ge massage till misshandlade kvinnor?

Metod

Försöksperson

Avsikten var att göra en intresseanmälan för att delta i studien på Kvinnojouren Iris i Luleå. Om flera personer var intresserade skulle uttagning ske genom lottning. Försökspersonen skulle:

- vara boende på Kvinnojouren (om möjligt).
- ha blivit misshandlad av en annan person inom de senaste tre månaderna.
- uppleva symptomen smärta, rädsla, ångest, stress samt svag självkänsla som en följd av misshandeln.
- vara villig att ställa upp på behandlingarna och intervjuerna som fördjupningsarbetet omfattade.
- inte ha några kontraindikationer⁸ för massage.

Vid närmare samtal med Carina Diaz, anställd på Kvinnojouren, visade det sig att den ursprungliga uttagningsmetoden inte skulle fungera. Det berodde på att vissa av kvinnorna befann sig i ett sådant dåligt psykiskt tillstånd att de inte skulle orka med att delta, trots att de var villiga. Istället föreslog Carina Diaz, utifrån sin yrkeserfarenhet, en kvinna som hon ansåg skulle vara lämplig, kvinnan tillfrågades och fick sedan fylla i urvalsfrågorna i *Bilaga 1* (s. 21).

Den första tillfrågade försökspersonen visade sig lämplig för studien och accepterade också erbjudandet. Emellertid förändrades kvinnans livssituation under veckorna före behandlingarna skulle börja. Hon valde att avsluta sitt deltagande efter den första veckan, utan att ha mottagit någon behandling.

Den andra tillfrågade försökspersonen visade sig också lämplig och accepterade erbjudandet om att delta. Kvinnan är en 46-årig svenska, som har upplevt både fysisk och psykisk misshandel såväl i barndomen som i sitt vuxna liv. Misshandeln fortsatte under fördjupningsarbetets gång, då en misshandel skedde mellan den tredje och fjärde behandlingen.

I *Bilaga 7* (s. 28) beskrivs kvinnans bakgrund mer i detalj.

⁸ Symptom eller sjukdomar som gör att massage inte är möjligt.

Mätmetod

Resultatet har mätts genom:

- En inledande intervju vid första massagetillfället. Se *Bilaga 2*, s. 23.
- Före varje massage fick kvinnan på VAS-skalan⁹ skatta sin upplevelse av symptomen smärta, rädsla, ångest, stress samt svag självkänsla. Uppgifterna noterades i en tabell. Se *Bilaga 3*, s. 24.
- En avslutande intervju vid sista massagetillfället. Se *Bilaga 2*, s. 23.

Material

Till studien har använts:

- Massagebänk
- Lakan och två st handdukar (tillhandahölls av försökspersonen)
- Avslappningsmusik (tillhandahölls av försökspersonen)
- Tistelolja
- Massageprogrammet i *Bilaga 4* (s. 25).
- Urvalsfrågeformulär i *Bilaga 1* (s. 21).
- Övrigt material som omnämns under *Mätmetod* ovan.

Intervention och procedur

Fördjupningsarbetet inleddes med att kvinnan fick fylla i urvalsformuläret. Detta för att se om hon var lämplig att delta i studien.

På den första träffen utfördes den inledande intervjun och startvärdena för mätningen med VAS-skalan noterades. Kvinnan fick också berätta om sin bakgrund. Tillsist utfördes den första massagen.

Ursprungligen var det tänkt att kvinnan skulle motta massage två ggr/v i fem veckor. Dock visade sig att kvinnan inte orkade med detta, varken fysiskt eller psykiskt. Dels väckte massagen många minnen och tankar till liv och dels hade kvinnan många andra åtaganden, t ex röntgen på sjukhus och kontakt med myndigheter. Istället mottog kvinnan massage en ggr/v i fem veckor. Den andra veckan orkade inte kvinnan motta massage alls, så fyra behandlingar genomfördes totalt. Massagen kunde inte ske på någon särskild veckodag, utan kvinnan fick själv bestämma vilken dag hon orkade med behandlingen. De två följande behandlingarna utfördes som följer:

- Kvinnan fick på VAS-skalan skatta sin upplevelse av symptomen och värdena noterades. Utvärderingen skedde alltid före massagen, för att kvinnan inte

⁹ Visuell Analog Skala. Används för att mäta graden av upplevelse av ett symptom.

skulle vara påverkad av behandlingen då hon svarade. Eftersom massage är behagligt och lugnande, antogs att kvinnan skulle uppge bättre värden än hennes verkliga upplevelse, om hon nyss fått en behandling.

- Massagen utfördes.

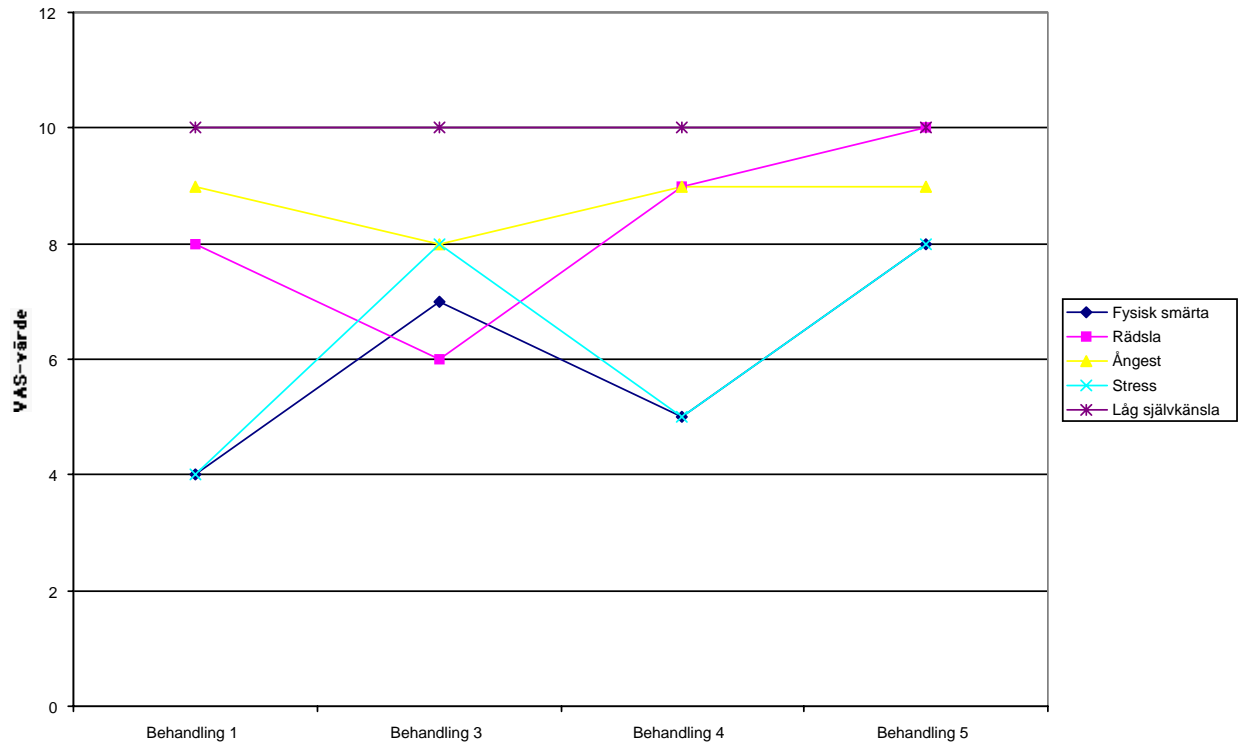
Vid den sista träffen utfördes en VAS-mätning samt en sista massage. Därefter utfördes den avslutande intervjun.

Alla massagebehandlingar utfördes enligt programmet i *Bilaga 4* (s. 25) och tog 45 minuter. Kvinnan tillfrågades löpande under behandlingen hur pass hård massage hon ville ha med tanke på fysiska skador. Behandlingarna utfördes i kvinnans hem, eftersom hon inte var boende på kvinnojouren.

Resultat

Upplevelse av symptom

Diagrammet nedan illustrerar resultatet av VAS-mätningarna. Den andra behandlingen utgick, eftersom kvinnan inte orkade motta massage denna vecka.



Symptomet *Låg självkänsla* har legat konstant på topp (maximal upplevelse). De övriga har pendlat upp och ner. Symptomen *Fysisk smärta*, *Rädsla* och *Stress* har förvärrats, om man jämför det första och sista behandlingstillfället. Upplevelsen av symptomet *Ångest* har inte förändrats alls, om man jämför första och sista behandlingstillfället.

Upplevelser av massagen

Följande upplevelser hade kvinnan vid första och fram till sista massagetillfället :

Första massagetillfället

- Kände värme och upplevde att någonting kändes bra i kroppen.
- Tyckte att det kändes ovanligt med den typ av beröring som massage innebär.
- Tyckte att hon först var spänd, men ändå kunde slappna av senare.
- Kände sig trött och upplevde ett behov av att sova.
- Kände det som att hon varit ute och sprungit i flera dagar.
- Upplevde att hennes rastlöshet försvann.
- Kände sig lugn eftersom alla tankar försvann ur huvudet under massagen.
- Kände att hon kom i kontakt med sina muskler och kunde känna var hon var spänd.
- Upplevde en känsla av välmående.

Fram till sista massagetillfället

- Känsloerna pendlade mycket, ibland kände hon sig sämre än innan behandlingarna började.
- Många minnen och tankar väcktes till liv.
- Sov bättre och hade ett stort behov av sömn.
- Var ofta törstig.
- Kände sig mer trygg i sig själv.
- Kunde skratta igen för första gången på mycket länge.
- Kände att hon fått lenare hy.

Se även *Bilaga 5* (s. 26) och *6* (s. 27).

Råd till massörer

Försökspersonen vill ge följande råd till de massörer som ska behandla misshandlade kvinnor:

- Eftersom många minnen och tankar väcks till liv, kan massage inte ske alltför ofta. Kvinnan måste själv få känna efter.
- Fråga hur hård massage kvinnan vill ha (anta inte att hon vill ha lätt massage, bara för att hon blivit misshandlad).
- Kvinnan kommer sannolikt att vilja bli masserad av en kvinnlig massör.

Se även *Bilaga 6* (s. 27).

Diskussion

Symptomen som studien avsåg mäta har pendlat upp och ner som illustrerats i diagrammet i föregående avsnitt. Kvinnan har också själv i den avslutande intervjun uppgett att hennes känslor pendlat mycket. Därtill befinner sig kvinnan mitt i processen att bryta sig loss från sitt destruktiva förhållande med många ekonomiska, medicinska och juridiska bekymmer vilande på sina axlar. Ytterligare ett misshandelstillfälle inträffade också medan studien pågick. Alla dessa faktorer har sannolikt bidragit till att upplevelsen av symptomen pendlat. Detta hur effekterna av oxytocin kan motverkas av samtidig stress, nämner också Uvnäs Moberg (2000).

Att symptomet *Låg självkänsla* inte kunnat förändras alls, kommer inte som någon överraskning, om man betänker att kvinnan hela sitt liv varit utsatt för olika typer av misshandel. Ett sådant trauma kan inte påverkas på en sådan kort tid som fem veckor.

Effekterna av massagen på försökspersonen visade sig vara många. Här nedan presenteras en jämförelse mellan Kerstin Uvnäs Mobergs (2000) forskning och resultatet av detta fördjupningsarbete:

Forskning på oxytocin

Tillförsel av oxytocin gjorde försöksdjuren mindre rädda.

Oxytocinet gjorde att försöksdjuren ville dra sig undan för att vila eller sova.

Beröringen ökade genomblödning av hud och slemhinnor.

Försökspersonens upplevelser

Kvinnan kände sig trygg, välmående och kunde skratta för första gången på länge.

Kvinnan upplevde ett ökat behov av sömn.

Kvinnan upplevde att hon fått lenare hy.

Eftersom många minnen och tankar väcks till liv under massagen, kan behandling inte ske alltför ofta. Det är viktigt att kvinnan själv får bestämma förutsättningarna och inte känner sig pressad. En fördel är dock, som Uvnäs Moberg (2000) skriver, att effekterna av massage kan dröja kvar länge och underhållas med relativt få behandlingar med långa tidsintervall emellan. Det är alltså inte en nackdel för kvinnan, om hon inte orkar motta massage så ofta.

Försökspersonen uppgav att hon tror att de flesta misshandlade kvinnor vill bli masserade av en annan kvinna, så kanske är detta en målgrupp för de kvinnliga

massörerna. Vidare kanske det är ännu lättare för en kvinnlig massör att sätta sig in i kvinnans situation, att bygga upp den öppenhjärtliga och förtroliga kontakt som Uvnäs Moberg (2000) skriver att beröring i sig kan skapa. Det är nog också bra om kvinnan får träffa samma massör varje gång, med tanke på det som Uvnäs Moberg (2000) skriver om oxytocinets förmåga att skapa bindningar mellan individer.

Leander (1997) skriver att en misshandlad kvinna efter en tid börjar uppfatta våldet hon utsätts för, som ett uttryck för kärlek och omsorg. Vidare skriver Eken-gren och Hjerpe (1995) att beröring är ett sätt att visa intresse och omsorg. Kan-ske är massage under dessa förutsättningar bra för en misshandlad kvinna, efter-som den åter kan ge henne en uppfattning om vad som är sund beröring och hur ett respektfullt bemötande ska kännas. Försökspersonen uppgav att hon upplevde massagen som en annorlunda beröring. Med tanke på detta med sund beröring, kanske det vore bra om kvinnan skulle våga motta massage en manlig massör trots allt.

Enligt Leander (1997) finns ett behov av mer forskning om kvinnomisshandel, där kvinnan inte ses som ett offer utan där man tar till vara hennes erfarenheter, styrka och initiativförmåga. Här kan massagen säkert vara ett bra hjälpmedel för att väcka till liv de resurser som kvinnan redan har inom sig. Massagen kan också bidra till att ge kvinnan styrka i kampen att bryta sig loss från sitt destruktiva för-hållande. Varför inte införa kompismassage¹⁰ i kvinnojourernas självhjälpsgrup-per?

Det skulle vara intressant att utföra en längre studie inom området massage på misshandlade kvinnor. Studien bör pågå en längre tid, så att kvinnan inte behöver känna sig pressad att ta emot ett visst antal behandlingar på ett visst antal veckor. Oxytocinets långsiktiga verkan har visat på kraftfulla och långvariga antistresseffekter (Uvnäs Moberg, 2000). Dock har försökspersonen i detta fördjupningsar-be-te uppgett i intervjun, att hon många gånger mått sämre än innan massagebehand-lingarna började. Detta motiverar också till att göra en längre studie, eftersom fem veckor antas vara för lite tid för att uppnå dessa långvariga effekter. I en vidare studie skulle det också vara intressant att jämföra effekterna på kvinnan under det att hon håller på att bryta sig fri från sitt förhållande, och t ex sex månader efter att hon brutit sig fri (och alla eventuella rättsliga och medicinska processer är avslu-tade).

¹⁰ En enklare, sittande massage som utförs parvis t ex på arbetsplatser och i skolor.

Fallstudie om massagens effekter på en misshandlad kvinna
Annika Juto
Kvalificerad Yrkesutbildning, Hälsovägledning 80 p, Hötsterminen 2004

Referenser

BRÅ 1994:4. *Våld mot kvinnor i nära relationer*. Stockholm: Brottsförebyggande rådet.

Ekengren, K. & Hjerpe, B. (1995). *Beröring – vår viktigaste förnimmelse*. Umeå: SIH Läromedel.

Jeffner, S. (1999). *Kvinnojourskunskap*. Stockholm: Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige.

Leander, K. (1997). *Övergrepp mot kvinnor – vad kan göras?*. Stockholm: Yrkesmedicinska enheten, Karolinska sjukhuset.

Uvnäs Moberg, K. (2000). *Lugn och beröring*. Stockholm: Natur och Kultur.

Bilagor

Bilaga 1	Urvalsfrågor till försöksperson
Bilaga 2	Intervjufrågor
Bilaga 3	Resultatmätning
Bilaga 4	Massageprogram
Bilaga 5	Inledande intervju
Bilaga 6	Avslutande intervju
Bilaga 7	Kvinnans berättelse

BILAGA 1 - Urvalsfrågor till försöksperson

Misshandelns karaktär

- Har du blivit utsatt för någon form av fysisk misshandel i ditt förhållande?

JA NEJ

- Har du blivit utsatt för någon form av mental misshandel i ditt förhållande?

JA NEJ

- När blev du senast utsatt för denna misshandel? _____

Förekomst av symptom

- Som en följd av misshandeln du blivit utsatt för, upplever du...

- | | | |
|---------------------------|----|-----|
| • <i>Fysisk smärta?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Rädsla?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Ångest?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Stress?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Låg självkänsla?</i> | JA | NEJ |

Kontraindikationer

- Har du någon gång haft följande sjukdomar...

- | | | |
|------------------------------|----|-----|
| • <i>Hjärt-/kärlsjukdom?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Ledsjukdom?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Skelettsjukdom?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Cancer?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Allergi/Astma?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Diabetes?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Magproblem?</i> | JA | NEJ |
| • <i>Yrsel?</i> | JA | NEJ |

- | | | |
|---|----|-----|
| • Har du nyligen haft förkylning eller feber? | JA | NEJ |
| • Är du gravid? | JA | NEJ |

Fallstudie om massagens effekter på en misshandlad kvinna
Annika Juto
Kvalificerad Yrkesutbildning, Hälsovägledning 80 p, Hötterminen 2004

- Äter du något läkemedel? JA NEJ
Om ja, mot vad? _____

BILAGA 2 – Intervjufrågor

Inledande intervju

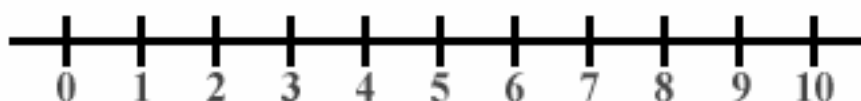
- **Beskriv med egna ord hur du upplevde den här första massagen?**

Avslutande intervju

- **Beskriv med egna ord vad du har upplevt för skillnad från första massagetillfället fram till det här sista massagetillfället?**
- **Vilka råd kan du ge till de massörer som ska behandla en misshandlad kvinna?**

BILAGA 3 – Resultatmätning

VAS-skalan



Bilden ovan visar VAS-skalan där 0 betyder frånvaro av symptom och 10 betyder maximal upplevelse av symptom. Bilden förklarades muntligt för försökspersonen.

Resultattabell

Symptom	Upplevelse enligt VAS-skalan före behandling nr...				
	1	2	3	4	5
Fysisk smärta					
Rädsla					
Ångest					
Stress					
Låg självkänsla					

BILAGA 4 - Massageprogram

- **Rygg (7 min)**
Efflurage, petrissage, friktioner samt avslutande efflurage.
- **Nacke (2 min)**
Cirkulära strykningar.
- **Baksida ben (10 min)**
Efflurage, petrissage, friktioner samt avslutande efflurage.
- **Framsida ben och fötter (10 min)**
Efflurage, petrissage, friktioner samt avslutande efflurage.
- **Mage (3 min)**
Cirkulära strykningar.
- **Armar och händer (10 min)**
Effleurage, petrissage, friktioner samt avslutande effleurage.
- **Bröstmuskeln (3 min)**
Cirkulära strykningar.



Efflurage

Stryk lätt med hela handen över huden.



Petrissage

Knåda/töj muskeln i cirkulära rörelser med handloven. Ta i något hårdare än vid efflurage.



Friktioner

Utför cirkulära rörelser, men glid ej på huden. Gå något djupare än vid petrissage.



Cirkulära Strykningar

Utför effleurage i en cirkulär rörelse. I nacken används endast fingrarna.

BILAGA 5 - Inledande intervju

- **Beskriv med egna ord hur du upplevde den här första massagen?**

”Underbart...Värme...Beröringen...Först var det som ovan, jag menar just DEN beröringen...att nånting kändes bra i kroppen. Först var jag lite sådär spänd, men sedan var det som att jag slappnade av av bara farten. Det känns som att jag varit ute och sprungit flera dagar, och behöver sova.

Jag kände en otrolig värme och så fick jag längre armar. Det känns som att de går ner till golvet. Det är väl så trött jag är då...man hamnar väl i något sådant där...hmm...man kommer till det tillstånd man egentligen är. Min nervositet försvann...alltså rastlösheten har lugnat sig. Jo, rastlösheten försvann. Jag blev lugn och mycket trött. Jag tror det där hjälpte mig att komma i kontakt med min kropp, mina muskler och mina spänningar...var de ligger liksom. Nu kommer jag att känna när jag spänner mig, det gjorde jag inte innan.

Jag känner mig lugn för första gången på...ja, sen november. Eller november... i och med att våldet har ökat, så har ju säkert spänningarna också. Jo, ja mår bra. Och så värmer det över allt...Det var som att alla mina tankar försvann, det var det som gjorde mig lugn.”

BILAGA 6 - Avslutande intervju

- **Beskriv med egna ord vad du har upplevt för skillnad från första massagetilfället fram till det här sista massagetilfället?**

”Jag tänkte på det här med att...känslorna pendlade mycket...jag kan bättre lyssna...en förmåga att lyssna på min kropp och mina känslor. Då väcktes många minnen...jo, men att många minnen väcktes till liv. I och med att jag...eller att jag bättre kan lyssna på min själv, så väcktes många tankar till liv igen, men däremot har jag sovit betydligt bättre...jo, och jag har varit mycket trött.

Jag har varit så sugen på mjölk! Men jag vet inte om det har något med massagen att göra. Jo, jag har känt mig så törstig.

Det var länge sedan jag kände mig så här trygg i min situation...och i mig självt. Och jag känner att jag kan skratta och vara riktigt glad...för första gången på länge kan jag skratta igen.

En annan sak, som du och jag pratade om på den andra massagen var ju det att vi...vi upplevde båda...att min hy blivit lenare. Det kändes fantastiskt...underbart.”

- **Vilka råd kan du ge till de massörer som ska behandla en misshandlad kvinna?**

”Jag tycker att...ett tips kan ju vara...att inte få massage för ofta...eftersom så många minnen och tankar väcks till liv...man behöver lite tid för att kunna...mmm...vad heter det...smälta allt det som kommer upp. Jag tyckte att, att två gånger per vecka var i häftigaste laget. Man orkade inte med. Sedan...öhh...det är viktigt att du frågar kvinnan...om trycket är lagom hårt... inte bara utgår från att man inte vill att du ska ta i hårt...bara för att man blivit misshandlad. Alla kan tycka olika, jag tycker det är skönt med lite hårdare grepp...då kan jag känna var i kroppen som jag är spänd. Och, och jag antar att många kvinnor känner som jag...att man helst vill bli masserad av en annan kvinnan. Ja, du förstår...”

BILAGA 7 - Kvinnans berättelse

Han såg ut som en nallebjörn, men var en grizzly

Kvinnan som deltagit i fördjupningsarbetet kommer från en politiskt engagerad familj, där pappan reste och arbetade mycket. Hon fick själv sköta hemmet redan vid sju års ålder, eftersom mamman också arbetade mycket. Det innebar att städa, handla och sköta de tre småsyskonen. Hon berättar att hon kände sig som en piga. Under uppväxtåren misshandlade pappan såväl den äldsta brodern som kvinnan själv. Bl a har han slagit henne med ris på ryggen tills hon blödde och tvingat henne till gynekolog för att försäkra sig om hennes oskuld. Kvinnan anser att mamman också misshandlat henne psykiskt genom att passivt se på då pappan slog henne.

Våldet blev hon alltså van vid redan från barndomen, men hon har alltid varit modig och vågat svara emot. Hon berättar också att hon alltid dragits till våldsamma män. I skolan drömde hennes kompisar om att gifta sig med en prins, medan hon själv drömde om att gifta sig med en maffiaboss.

Mellan åren 1977-1997 hade hon tre förhållanden, alla med inslag av psykisk eller fysisk misshandel. Hon blev kontrollerad och behandlad som piga, bedragen, utnyttjad ekonomiskt, våldtagen, slagen och verbalt förnedrad. I sitt första äktenskap fick hon två sönder. Det beskriver hon också som sitt bästa förhållandet, och hon tycker att hon idag har bra kontakt med sönerns pappa.

Vintern 1998 träffade kvinnan en ny man. Hon berättar att hon inte tyckte om mannen först, men blev påstridigt uppvaktad av honom och gick tillslut med på att börja träffa honom, mest för att den yngste sonen verkade gilla honom. Till en början tyckte kvinnan att förhållandet var normalt, men ändå var det något som inte kändes rätt. Mannen betedde sig aggressivt, t ex genom att smälla i skåpdörar, och talade nedlåtande om kvinnor. Han krävde sex varje kväll, även om hon inte kände någon lust. Han ville inte heller flytta ihop, utan ville bo kvar i närheten av sin mamma. Kvinnan skulle komma och gå hemma hos honom som han behagade. Han ville aldrig besöka hennes familj eller hennes bostad. Mannens mamma har också bidragit till misshandeln genom att hota, förfölja och psykiskt kränka kvinnan. Kvinnan fick även reda på att mannen förföljt och misshandlat sin tidigare hustru.

Första gången hon minns att mannen blev våldsam, var på deras förlovningsdag på nyåret 2000. Då hotar han att slå ihjäl henne, går bärsärk i sovrummet och försöker välta sängen, greppar tag i henne och kastar henne mot en fönsterruta. En

sommar då de är på utflykt på en badstrand, skjuter han henne i huvudet med en luftpistol mitt framför sina vänner och familjernas barn. Då sjukvårdspersonal kommer till platsen hävdar han att det var en olycka, trots att kvinnan tidigare hört honom utropa: ”*Synd att det inte träffade i knäet!*”. Mannens vänner vittnar inte mot mannen.

Misshandeln har på detta sätt fortgått. Mannen har sparkat henne i magen, skullat henne, slagit henne i ansikten så att läppen spruckit och hotat att sticka en bajonett i hennes öga. Kvinnan berättar också om psykisk misshandel och om hur mannen varit otäckt kall och kylig till sinnes. Han har gjort narr av det hon säger, talat nedlåtande till henne, hotat och kontrollerat henne, talat illa om henne inför andra och aldrig stått upp för henne i de situationer hon känt sig kränkt eller hotad av andra. Ett flertal gånger har han hotat att döda henne. Han har också utnyttjat henne ekonomiskt genom att inte bidra med pengar till räkningar, ätit sig mätt och belåten hemma hos henne och nyttjat hennes dator och Internet-uppkoppling.

Mellan misshandelstillfällena beskriver kvinnan förhållandet som fyllt av gudomlig värme, kärlek och närhet. Mannen är då mycket kärleksfull. Han vill ställa upp för henne t ex genom att hämta och skjutsa henne med bilen, skickar kärleks-SMS och vill mysa tillsammans med henne i soffan.

Då våldet pågår berättar kvinnan att hon känner en tillströmning av adrenalin¹¹ i kroppen och hon är helt skärpt, fast hon gråter och skakar som ett asplöv. Hon försöker hålla sin lugn och tala mannen till rätta, trots att hon vet att vad än hon säger så blir det fel. Om det är möjligt drar hon sig mot en utgång för att fly. Efteråt tar hon på sig skulden för det som hänt, hon sväljer sin gråt och skäms. Emellanåt förminskar hon också det som hänt, och tänker att det nog inte var så farligt ändå. Kvinna beskriver att det enda hon upplever som äkta hos mannen är våldet och hans kylighet.

Idag försöker kvinnan bryta kontakten med mannen. Hon har fått hjälp av Kvinnojouren Iris i Luleå och även av myndigheter. Mannen har delgivits besöksförbud och kommer med stor sannolikhet att bli åtalad. Han är nu mycket ängslig, ångerfull och beter sig kärleksfullt. Han vill att de ska gå i familjeterapi tillsammans, så att de kan börja om. Han ringer ofta, skickar SMS och väntar utanför hennes hus. Kvinna själv är långtidssjukskriven från sitt jobb som personlig assistent. Hon känner sig ensam (hennes vänner har övergivit henne, eftersom de inte kunde med hennes man) och upplever mycket fysiskt och psykiskt lidande som en följd av misshandeln. Hon har tidigare ätit starka mediciner mot värk och depression.

¹¹ Hormon som hjälper kroppen att bli hantera stress

Fallstudie om massagens effekter på en misshandlad kvinna
Annika Juto
Kvalificerad Yrkesutbildning, Hälsovägledning 80 p, Hötterminen 2004

Anledningen till att hon överlevt alla år av misshandel, tror hon beror på sin egen optimism, att hon älskar människor och är viljestark. Just nu känns det, på något märkligt sätt säger hon, som att det är hon som ska till rättegång och dömas. Om sin framtid tänker hon att ensam är stark. Hon ser framemot dagen då allt är överstökad, dagen då hon kan gå tillbaka till sitt jobb och få ett harmoniskt liv med livskvalité. Hon tänker satsa mycket på sitt kreativa skapande och det andliga i tillvaron. Och om ödet vill kommer hon att gå med vinst, avslutar hon.