

Fra psykisk vold og tæsk til frisk luft og vandresko:

Vandrelaug for voldsramte kvinder søger deltagere

'Når kvinder går sammen, knyttes der bånd' er titlen på et skræddersyet projekt målrettet kriseramte kvinder. Projektet har kun et problem: At finde frem til dem

Af Grethe Bo Madsen

RY Berit Mikkelsen sidder ved sit skrivebord og scroller ned over nyhederne i de nyhedsbreve, der ligger i hendes indbakke. Særligt en fanger hendes opmærksomhed. Den handler om vold. Den slags vold, kvinder udsættes for, som sender dem på krisecentre. Ofte flere gange.

"Jeg faldt over en oplysning om, at over 4.000 kvinder årligt bliver afvist, når de søger hjælp på et krisecenter. Jeg blev simpelthen så indigneret. Vi bor i Danmark. Det kan da ikke passe. Vi kan da ikke være bekendt at afvise over 4.000 kvinder, der i den grad har brug for hjælp.

For Berit blev det startskud til et nyt projekt, som hun har modtaget 850.000 kroner fra Offerfonden til at føre ud i livet. Projektet har hun givet titlen 'Når kvinder går sammen, knyttes der bånd'.

Det går kort fortalt ud på at skabe nye fællesskaber, fremme mental sundhed og gøre kriseramte kvinder mere robuste gennem vandreture og oplevelser i naturen kombineret med undervisning i forskellige metoder, teknikker og nye livsstrategier, blandt andet mindfulness, kropsbevidsthed og ikke-voldelig kommunikation.

Farvel til offerrollen

"Der er alle de her tilbud i myndighedsregi om mere terapi og flere samtaler. Jeg tænker, om det på sin vis ikke bare er med til at fastholde kvinderne i offerrollen at skulle fortælle deres lidelseshistorie igen og igen," forklarer hun.

"Det, de har brug for, er at blive selvhjulpne og få skabt sig et nyt netværk, der kan hjælpe dem med at komme ud blandt andre mennesker," si-



U Vi står nu i en situation, hvor vi har fået pengene til at lave projektforsløbet for 24 kvinder. Vi ved, der er over 4.000 kvinder, der forgæves har banket på krisecentres døre uden at få hjælp. Og så løber vi ind i det her problem, at kvinderne jo ikke er registreret nogen steder

ger hun, og understreger, at det bestemt ikke er fordi, behandlingstilbuddene ikke er gode.

"Det er de helt bestemt, de er fantastiske, når det handler om at komme ud af volden. Men det er jo desværre ikke det samme som at blive bragt ind i en hverdag med venskab. Hvis du kommer ud af en tilværelse præget af vold, så skal du jo starte forfra og finde nye arenaer."

"Mange starter op i et nyt liv med en ny identitet. De mangler familie, job, venner, net-

værk. Hvor finder de nye fællesskaber, de kan være en del af? Det er rigtig svært. Derfor er der så mange kvinder, der falder tilbage til de gamle netværk."

For Berit var spørgsmålet, om ikke civilsamfundet med de mange frivillige her kunne bidrage med noget.

Gå, så går det nok

"Jeg har altid selv været sådan en, der holder af at være i naturen. Gå lange ture, finde ro i mig selv og få tankerne på glem. Det er så helsebringende at komme ud og gå. Det er også nogle helt andre snakke, man har, når man går sammen i naturen. Så hvorfor ikke lave et vandrelaug? Et sted, hvor kvinderne kan mødes og gøre noget meningsfuldt sammen. Og så skrev jeg ansøgningen til Offerfonden."

Berit fik fuld finansiering til projektforsløbet i første hug.

Projektet er rette mod de mange kvinder, der hvert år returnerer til krisecenter, fordi de ikke har midlerne eller værktøjerne til at skabe sig et nyt netværk og en ny hverdag.

Planen er, at projektet skal løbe over et år og bestå af ni kursusdage fordelt over året, hvor alle kvinderne er samlet.

Mellem de fælles samlinger skal kvinderne mødes i mindre grupper og gå ture sammen. Tilbage er kun et problem: At finde kvinderne, der skal deltage.

Hvor er kvinderne

"Vi står nu i en situation, hvor vi har fået pengene til at lave projektforsløbet for 24 kvinder. Vi ved, der er over 4.000 kvinder, der forgæves har banket på krisecentres døre uden at få hjælp. Og så løber vi ind i det her problem, at kvinderne jo ikke er registreret nogen steder.

Berit har kontaktet krisecentre og forsøgt at få deres hjælp til at finde kvinderne. Men netop fordi kvinderne er rejst og flere måske har fået en ny identitet, har det vist sig at være meget svært at finde frem til dem.

Derfor håber Berit nu, at hun ved at fortælle UgeBladet om projektet kan få udbredt kendskabet til projektet.

"Vi har en lille håndfuld kvinder nu, men vi er helt afhængige af at finde flere, hvis projektet skal blive til noget," understreger Berit, der kun har få måneder tilbage, til at finde kvinderne. Ifølge projektplanen skulle første kursusdag gerne være 14. juni.

"Vi kan godt starte op senere, men det bedste er jo at starte et vandrelaug op i sommerhalvåret, mens vejret er dejligt og der er gode muligheder for at være udenfor," konstaterer hun nøgtermt.

Hinandens nye netværk

Berits håb er, at projektet kan være med til at lægge kimen til et nyt, stærkt fællesskab kvinderne imellem, som rækker langt ud i fremtiden.

"Min drøm er, at de her kvinder, der mødes i forbindelse med projektet, vil fortsætte med at mødes. At de bliver hinandens nye netværk. At de om et år fra nu siger, vi vil fortsætte med at gå, og om fem år så går vi Mallorca rundt eller sådan noget. At de vil lykkes med at skabe et nyt, stærkt og betydningsfuldt fællesskab for hinanden. Det er min drøm."

Berit Mikkelsen er selvstændig projektleder og underviser, og har i hele sit arbejdsliv haft fokus rettet mod sprogets betydning for god kommunikation, særligt i forbindelse med arbejdsmiljø og konfliktsituationer. Hun var den første i Danmark der blev certificeret indenfor ikke-voldelig kommunikation - det der er blevet kendt som girafprog. Foto: Grethe Bo Madsen

FAKTA

Giraf-mor

- Berit Mikkelsen mødte i 1994 amerikaneren Marshall Rosenberg, og blev fascineret af hans enkle fortælling om ulve- og giraf-sprog, to tydelige metaforer for, hvordan vi omgås hinanden.
- Hun blev som den første dansker certificeret træner i ikke-voldelig kommunikation, og har som selvstændig i næsten 20 år arbejdet med at udvide kendskabet til girafprog i Folkeskolen, Dansk Center for Undervisningsmiljø og det Kriminalpræventive Råd.
- Flere forskningsprojekter om sprogets betydning for ikke-voldelig kommunikation bærer også hendes navn.

U Mange starter op i et nyt liv med en ny identitet. De mangler familie, job, venner, netværk. Hvor finder de nye fællesskaber, de kan være en del af?

KAN DU HJÆLPE?

- Er du selv eller kender du en kvinde, der er i målgruppen?
- Kan du tilbyde praktisk hjælp for eksempel til at hente/bringe nogle af de deltagende kvinder?
- Du kan kontakt Berit Mikkelsen på mobil 2728 8989. Send gerne en sms eller skriv til mailadressen bm@beritmikkelsen.dk