

JOURFOKUS:

Att orka

Varje dag gör hundratals jourkvinnor och jourtjejer insatser som förändrar stödsökandes liv. De lyssnar och stöttar. Utbildar och driver projekt för att belysa förtryck och våld i hela samhället.

Men hur mår hon, jourkvinnan och jourtjejen?

Hon, som stängas mot ett samhälle som ibland kan höja kraven och dra ner resurserna till jouren.

Samtidigt.

Hur hanterar hon de yttre kraven? De inre? Kvinnotryck har frågat. På följande sidor finns jourkvinnornas och jourtjejernas svar.

Temat finns alltid att
läsa på www.roks.se

Inre press kan leda till ohälsa

Det finns mycket "Må-gott"-kapital i jourens gemenskap. Även för jourkvinnan. Men se upp för otillräcklighetskänslor och bristande kommunikation, varnar erfarna personer Kvinnotryck varit i kontakt med.

TEXT: KATARINA HÖRLIN BARNEKOW OCH SOFIA THERMAENIUS

Jourkvinnors hälsa är ett ganska utforskat område. En förklaring kan vara att jourarbetet är ideellt och många jourkvinnor förvärvsarbetar.

– Hur kan man särskilja stress i arbetet och den stress som man utsätts för i jourarbetet? Det vore väldigt intressant att närma sig denna fråga med kvalitativ forskning, säger Barbro Renck, docent i Folkhälsovetenskap, Karlstads universitet.

Barbro har startat 7,5 poängskursen "Mäns våld mot kvinnor" och var under en period på 1990-talet jourkvinna. Hon anser att alla jourkvinnor borde få introduktionsutbildning, fortbildning och handledning.

– En resursfråga, men det skapar trygghet i jourarbetet. Sen får vi inte glömma de positiva hälsoeffekter som arbetet på en kvinnojour kan ha. Personer som arbetar med sådant som innebär stark motivation, engagemang och prestationer i form av att hjälpa andra har bättre förutsättningar att handskas med stress. Det finns mycket "må gott"-kapital att hämta på en jour!

Socionom och gestaltterapeut Ulla Stenwall utbildar jourkvinnor i "Gränssättning och fallgröpar". Också hon ser styrkorna.

– Driftiga kvinnor, som drar igång projekt och förverkligar idéer. Det är kul att möta den kraften! Men jourkvinnan ska på olika sätt som känns rätt för henne ta hand om sig själv. Ge sig en egen zon. Gränsen kan gå vid att inte lämna ut det egna telefonnumret.

Värna sin egen tid, sitt eget liv och kraft – just detta lyfte joursystrarna till Sylvia Ljungdahl, ordförande Tyresö Kvinnojour, fram när Sylvia

frågade dem om hälsa. Vikten av systemskap, relationen med andra jourkvinnor och styrelse togs också upp.

– Några hade upplevt tider när styrelsen inte stöttat jourkvinnorna tillräckligt, men det hade ordnat sig. Självt har jag funderat över hur det påverkar oss att vi använder oss själva som arbetsinstrument? Alltså, de frågor och händelser vi möter genom de stödsökande ger tankar som berör oss på djupet. Jag tänker på sex, otrohet, våldtäkt, som vi ständigt får höra om. Det väcker saker inom en. Vi måste hela tiden förhålla oss till: Var står jag i detta? Hur är min självständighet i förhållande till män? Vem är jag? Vi som jobbat med människor i vårt yrke under flera år har med säkerhet en viss beredskap. Däremot kan en ny jourkvinna som kommer med andra erfarenheter bli överraskad av de känslor som mötet med stödsökande kvinnor kan väcka inom en, säger Sylvia Ljungdahl och tillägger:

– Fast en jourkvinna höll inte alls med mig. Hon menade att sätta sig in i människors problem är en fas man träder in i. Något man lär sig genom möten och om inte annat så vid en viss ålder.

Då vi inte hittat aktuell forskning om jourkvinnor och jourtjejers hälsa vände vi oss till närliggande områden, som sociolog Eva Olssons avhandling "Emotioner i arbete".

– Personer som arbetar under sekretess löper större risk att bli utarbetade. De kan aldrig prata om arbetet med någon annan än kollegerna. Ofta kan de se på varandra när något är särskilt



FOTO: PRIVAT

Barbro Renck, docent i Folkhälsovetenskap



FOTO: PRIVAT

Sylvia Ljungdahl, ordförande Tyresö Kvinnojour



FOTO: JEANNA ULLEN

Eva Olsson, doktor i sociologi



FOTO: JULIA LINDEMALM

Otillräcklighetskänslor kan gro i ensamhet. På AKH i Karlstad förebygger man att de växer genom täta träffar där jourkvinnorna kan dela tankar och känslor i "rundor" där alla får prata till punkt. Få kvinnor och tjejer Kvinnotryck varit i kontakt med känner sig personligen oroade för hälsofarorna, men många berättar om svårigheter att få in nya jourkvinnor och nog med resurser för att klara vardagen på jouten. "I perioder blir det tajt, men jag har en ordförande som lyssnar och ställer upp vid behov. Men ett problem är mina semesterledigheter, vem ska ta jouten då?", säger en ensamställd.

besvärligt och då ge stöd, det kallar jag härbärgningsarbete. Men man kan egentligen inte jämföra med jourkvinnor. De går in med en annan inställning, beredda att ge mycket emotionellt och drivs inte av pengar, säger Eva Olsson.

Rapporten "Beskrivning och utvärdering av ideella kvinnojourer" tar upp handledning.

– Nästan alla kvinnojourer i rapporten gav någon form av handledning. 55 procent hade både handledning och fortbildning. 34 procent något av det och 14 procent inget. Det finns en positiv syn på handledning och många pratar om vikten av den, säger samordnare Klara Hermansson

Alla Kvinnors Hus, AKH, i Karlstad har frågat de nya jourkvinnorna om deras rädslor.

Svaren blev: att inte veta vad säga om kvinnan börjar gråta. Inte veta vad göra om polisen ringer. Inte vet vad göra med kvinnans skador eller med sin egen oro då barn träffar pappan, som slagit mamman.

– Mycket av det som kan utvecklas till ohälsa grundas i egna rädslor, att man upplever att det negativa som händer är orsakat av ens egen otillräcklighet. Det är inte så mycket fråga om yttre hot som jourkvinnans inre krav, säger Gunilla Steen, anställd på AKH Karlstad.

De arbetar regelbundet med "rundor", där alla får tala till punkt utan att bli avbrutna.

– Ingen ska bli lämnad ensam med sina tankar. En stödsökande kanske lämnat boendet och kan ha tagit ut sin ångest på en jourvinna. Då måste vi se så att hon förstår att det inte var hennes fel. Vi har också god hjälp av jourrapport-

boken där vi skriver in vem som jourat.

Gunilla har inte själv känt ohälsa, men haft sömnlösa nätter.

– Oro höll mig vaken. Både över hur det skulle gå för stödsökande och över relationer med andra inom jouten. Främst var det kommunikationsproblem. Ofta är det så att den som skriker högst får hållas när andra backar. Men detta var många år sedan och övergående.

Påverkan utifrån kan påverka hälsan. Så hårt tryck som efter Könskriget, år 2005, har det nog aldrig varit på kvinnojourtrörelsen. Rubriker, avhopp och runt om i landet kallade kommunerna upp jourkvinnorna för att förklara sig, annars kunde verksamhetsmedel dras in.

– Det var pressande. Vår ordförande och tre jourkvinnor avgick. Vi andra tvingades diskutera och definiera vilka vi var, vad vi menade med att vi var feminister, varför vi ville stanna i Roks. Kommunen gav oss ett "förkläde" en kommunal-anställd, som skulle övervaka oss. Men hon var så engagerad i arbetet mäns våld mot kvinnor att hon blev en gränsgångare. Grunden till det fina samarbete vi har med kommunen i dag lades ironiskt nog av det hårdvinklade tv-programmet, säger Gunilla Steen.

I Karlstad finns en kärntrupp av ideella kvinnor, men de börjar bli äldre.

– Så är det nog inom många organisationer som bygger på ideella krafter. Men de som inte engagerar sig missar mycket, förutom att få göra konkreta insatser för kvinnor får man tillgång till utbildningar, vänner och kunskap. Så mycket! **K**



FOTO: PRIVAT

Klara Hermansson har varit samordnare för en rapport om ideella kvinnojourer.



FOTO: PRIVAT

Gunilla Steen, Alla Kvinnors Hus i Karlstad, tillsammans med kollegan Maria Hällqwist-Pettersson

→ WWW.ROKS.SE



FOTO: JULIA LINDEMÄKÄR

Glesbygdsjourer kämpar

Oro över ekonomin är stor i flera glesbygdsjourer.

– Vi gnetar på.

Machokulturen lever fortfarande vilket gör att jourverksamheten ifrågasätts på många håll, säger Eva Engman, ordförande i Länsföreningen Kvinnojourer i Norrbotten.

TEXT: IDA SVEDLUND
FOTO: PRIVAT

– Avstånden är långa, samhällena små och "alla känner alla". Att jobba på en jour i glesbygden kräver starkt engagemang bland de aktiva och stor tillit från de stödsökande, säger Susann Lundgren som jobbar ideellt som kassör i Arvidsjaurns nya kvinnojour, Hera. Den har två anställda på vardera 25 procent, samt cirka 25 ideella.

– Vi startade för ett år sedan och det har varit svårt att implementera tanken i samhället att det behövs en kvinnojour.

Trots skeptiska kommentarer från omgivningen, tycker Susann, att starten ändå har gått bra.

– Sammanhållningen i juren är stark och det är viktigt för att jourkvinnorna ska få kraft att ta tag i problemen. Inom juren handlar ohälsan framför allt om oro över att kvinnor inte ska våga vända sig till juren. Vi kan inte erbjuda skyddat boende, som ligger i vår kommun eftersom det inte skulle gå att hålla hemligt, säger Susann Lundgren.

Eva Engman har varit aktiv i kvinnojours-rörelsen i 24 år. Enligt henne är det, förutom den machokultur som fortfarande är utbredd, främst ekonomiska problem som skapar ohälsa i form av oro och frustration.

I Arjeplog finns till exempel inte någon kvinnojour än.

– I de här små samhällena finns en skepticisism mot jourverksamheten. Trots att det finns lagstiftning som säger att kvinnor har rätt till skyddat boende så tar fortfarande vissa kommuner inte sitt ansvar.

Samma sak upplever jourkvinnorna i Värmland.

– Vissa kommuner lägger mer och mer ansvar på kvinnojuren. Samtidigt delas inte tillräckligt med pengar ut och jourkvinnorna får svårt att räcka



Susann Lundgren



Eva Engman

till. Ideella jourkvinnor kan ha haft jour en hel vecka i sträck. Med all denna press är risken att systemskapet glöms bort och istället för att fokusera på vad vårt uppdrag är blir det osämja och "läger" inom juren. Det är önskvärt att alla jourer skulle kunna ha tillgång till handledare, som kan hjälpa jourtjejer och jourkvinnor att hantera allt. Handledare kostar men är en bra investering, säger Maria Hällqwist-Pettersson, ordförande Värmlands Läns Kvinnojourer.

På Kvinnojuren Athena i Överkalix/Övertorneå är Maria Nilsson heltidsanställd av kommunen och driver juren ihop med sex ideella. Arbetet flyter på bra, även om hon ibland önskar att det fanns en anställd till. Juren har ett skyddat boende.

– Nackdelen är att det bor så få personer här. Det gör att "alla känner alla" och det är svårt att gömma någon. När vi startade hörde vi en del skeptiska kommentarer men nu möter vi bara positiva. Att inställningen ändrats beror nog på att vi informerar mycket. Det har också gjort att samarbetet med polis, socialtjänst och vårdcentral är mycket bra.

Den psykiska pressen utmanar hälsan mest, tycker Maria.

– För att orka är det viktigt att prata om sina erfarenheter inom juren. Jag har haft förmånen att få handledning tillsammans med andra jourkvinnor i Norrbotten tack vare ett gemensamt projekt som pågått sedan i höstas.

Det största orosmomentet för Maria Nilsson är jurens ekonomi.

– Jag är anställd till sista december, men sedan vet jag inte. Om juren bara består av ideella krafter kan det bli tufft att orka driva den. **K**



Maria Hällqwist-Pettersson



Maria Nilsson

”Jag tog time-out”

Efter flera år som aktiv jourkvinna rann krafterna ur henne. Hon tog time-out och återvände ett år senare. – Vi är många på vår jour som gjort det, säger jourkvinnan, som valt att vara anonym.

TEXT: KATARINA HÖRLIN BARNEKOW

Efter en lång tid av svåra hotbilder mot stödsökande och andra känslomässigt tunga händelser insåg hon att hon var tvungen att ta ett uppehåll från det praktiska jourarbetet.

– Jag tog ett års time-out. Jag satt i styrelsen under hela det året, men jourade inte, hade inte kontakt med de stödsökande. När året gått kände jag att krafterna återvänt, men det var inte främst därför som jag återgick, utan snarare för att det är ett så viktigt arbete. Det behövs. Till slut

kunde jag inte låta bli att bidra till verksamheten igen.

Har du ändrat något efter time-outen?

– Jag har blivit mer rädd om mig själv. Tar det lugnare, försöker inte ta på mig för mycket, samtidigt går det inte att säga till en stödsökande kvinna att ”vi får ta det en annan gång, nu hinner vi inte”. Man måste ju ta tag i de situationer som uppstår på en gång. Nu är jag deltidanställd, men jourar inte längre. Eller jo, ibland gör jag det, eftersom det ringer stödsökande på mitt privata nummer och då känner jag att jag vill och måste prata.

Jouren ligger i en glesbygdskommun, har en anställd och cirka femton aktiva ideella jourkvinnor. Pressen från Socialtjänsten är det mest påfrestande i dag.

– Vi får oss kvinnor tillsända från Socialtjänsten. Vi ordnar boende och stöttar. Det är en tung

del som Socialtjänsten slussar över på oss. Samtidigt får vi ständigt höra att vi inte är socionomer, vi har ingen utbildning. Ett mycket motsträvt bemötande från en myndighet som egentligen borde erkänna att vi är en viktig del i arbetet att stötta kommunens utsatta kvinnor. Jag tror att det skulle göra mycket för orken om man fick en annan stöttning. **K**

→ WWW.ROKS.SE

Jourtjejer mår bra av praktiska verktyg

”Min erfarenhet är att jourtjejer behöver kontinuerlig handledning för att orka i längden”. Orden är Frida Zellingers, informatör och webbredaktör på tjejjouren.se.

Omsättningen av jourtjejer är stor på sina håll. I första hand tror Frida Zellinger att detta beror på att tjejerna flyttar och byter inriktning för sitt engagemang.

– Men de korta jourtejskarriärerna kan också hänga ihop med jourandets påverkan på den egna hälsan, skriver hon i ett mejl till Kvinnotryck.

För att bli en långvarig kraft i rörelsen tror Frida att fortbildning och bekräftelse från riksorganisationens sida är nödvändiga delar.

– Jourtjejer behöver känna sig som en viktig del av rörelsen, precis som jourkvinnor. Dessutom är min erfarenhet att jourtjejer mår bättre när de får praktiska verktyg när

det gäller själva jourandet. Bemötandebildning med praktiska övningar när det gäller samtalsmetodik, mailsvar och chatt.

Dessutom är det viktigt att sätta ramar för jourandet. Ha tydliga riktlinjer för vad som kan förväntas av en jourtejtjej och inte.

– Flera av de här sakerna är upp till respektive jour att ordna. Men jag tror att riksorganisationerna kan bistå med mycket!

Jourtjejer måste ha koll på allt ifrån självskadebeteende och hedersrelaterat våld och förtryck till ätstörningar och sex. Ofta sitter de inte bara jour, utan går ut i skolor, håller i samtalsgrupper, driver opinionsarbete och ordnar läger.

– Ibland tror jag att bredden på ansvaret kan bli lite överväldigande. Därför är det verkligen viktigt med olika former av stöd, fortbildning och mötesplatser med andra tjejjourer för kraftsamling och pepp, betonar Frida Zellinger.

TEXT: KATARINA HÖRLIN BARNEKOW



FOTO: FRIDA ERMAN

Frida Zellinger, informatör och webbredaktör på tjejjouren.se.

”Man ser till att saker löser sig”

Tung fysisk arbetsmiljö och oviss finansiering – de främsta ohälsfaktorererna för Milka Stankovic och Kerstin Lenander på kvinnojouren Märta i Ljungby.

TEXT OCH FOTO:
KATARINA HÖRLIN
BARNEKOW

Hundarna Hugo och Sally gläfsar glatt när Kerstin Lenander välkomnar oss in i det ombonade men lite slitna kontoret.

– Vi skulle behöva renovera. Helst byta kontor, det borde finnas hiss och vara tillgängligt för alla! Men ja, det är ju en fråga om pengar. Välkommen!

Både Milka och Kerstin ler när vi frågar hur de mår. De mår bra, även om arbetet är slitsamt.

Milka Stankovic anställdes 1997 och Kerstin 2008 efter flera år som ideell jourkvinna. Deras vägar in i kvinnojourrörelsen var olika. Milka kom på lönebidrag för att rehabiliteras. Kerstin hade jobbat i vården och brunn för kvinnokampen.

– När jag insåg att man kunde förena den kampen med opinionsbildning och feminism sökte jag mig hit. Jag trodde jourkvinnor var väldigt selektiva, men de tog emot med öppna armar. Jag började som ideell 1988 och har alltid haft stor nytta av jourerfarenheten i mitt senare jobb som socionom.

Milka var tolk innan hon blev sjukskriven. Som ett led i rehabiliteringen föreslog arbetsförmedlingen att hon började på kvinnojouren. Fast Milka var ännu mer ensam som tolk.

– En gång tolkade jag ett samtal till 112. Mannen hade skjutit sin fru, sen sig själv. Frun ringde ambulans. Bandet spelades upp. I bakgrunden surrade det. Är det en motor? ”Nej, det är han som håller på att dö”, sa polisen. Jag kräktes efteråt. Tolken ses som en robot, en ensam maskin. Så,

det är rena nöjet att vara här: vi är ju två!

Milka har aldrig varit rädd som jourkvinna. Inte ens när maken till en stödsökande gått bakom henne och mumlat att skilsmässan var hennes fel.

– Jag visste att han inte skulle göra något. Däremot har jag minskat mitt umgänge. Folk är så nyfikna och undrar om hon och hon varit på jouren? Alla frågor har gjort att jag inte bjuder hem folk längre. Ju mer kunskap man har om människor, desto mer inser man att de är som de är, man ska inte slösa kraft på att försöka förändra dem. Jag har slutat träffa de som tar energi.

Både Milka och Kerstin har ändrat sina förhållningssätt till jourjobbet.

– I dag är jag engagerad, men inte överengagerad. Jag blir frustrerad när myndigheter ger dåligt bemötande, men förr slutade jag inte tänka på de stödsökande när jag kom hem, säger Kerstin.

– Nu vet man att man måste släppa taget, säger Milka.

En händelse ändrade allt för Milka. En stödsökande kom henne nära. För nära.

– Hon var så ensam. Jag ville hjälpa. Hon följde med hem på kvällarna. Till slut sa min familj ifrån. Hemmet är ju deras också och jag var tvungen att sätta stopp. En mycket svår tid.

När stödsökande i dag säger ”du är min mamma” svarar Milka alltid ”nej, men jag ska stötta dig”. Hon lämnar inte längre ut sitt privata telefonnummer.

KVINNOJOURN MÄRTA

- Två deltidsanställda i Kerstin Lenander på 80 procent och Milka Stankovic på 50 procent.
- 62 medlemmar varav 16 aktiva ideella jourkvinnor.
- Hade kontakt med 82 stödsökande år 2010, utförde 741 stödåtgärder för kvinnor och 110 för barn. 70 förfrågningar kom direkt från kvinnorna, 69 från myndigheter.
- Åtta kvinnor bodde 319 nätter på det skyddade boendet.
- Jouren deltog i tio utbildningar, arrangerade nio och var med i media sex gånger.
- Har precis utbildat hemtjänstpersonal.



Att uttrycka sina känslor, erfarenheter och tankar i bild och ord är en del av bearbetningen. På jouren hänger flera målningar av tidigare stödsökande. Denna gjordes för flera år sedan i en självhjälpgrupp för incestdrabbade kvinnor. Det finns mycket kraft på Märta. Jourhundarna Sally, svart tax-pudel och Hugo, bichon havanais, dvärgschnauzer och yorkshireterrier, sprider glädje. Namnet Märta kommer från Märta Ljungberg, som byggde upp delar av Ljungbytrakten på 1600-talet.

– Alder och erfarenhet hjälper en att inse vad som kan hända om det går för långt. I dag ser jag jouren som ett arbete. Nu fyller barnbarnen min fritid.

– Samtidigt är det inte katastrof om en stödsökande senare blir ens vän eller går med i jouren. I den professionaliseringsiver som råder är det så förbjudet att gå utanför rollerna. Vi är "hjälparna som ska hjälpa dem". Men det måste vara tillåtet att skapa personliga band. Annars förlorar vi kvinnojourens bärande idé, säger Kerstin, som ibland kan låta stödsökande hänga med hem och rida om de vill.

– Bara det sker på villkor som är okej kan det ge väldigt mycket.

Kerstins bakgrund inom vården har gjort henne van att arbeta under tystnadsplikt och att vara vaksam på egna reaktioner.

– Det bra att ha koll på varför olika saker väcker känslor i en som jourkvinna. Jag har ju jobbat på familjeinstitution och sett så fruktansvärda saker att inget förvånar mig längre. När man möter en stödsökande kan jag nog utstråla ett "jag klarar att höra allt du säger".

Under ett par år har hon gjort enstaka utredningar åt socialtjänsten på timtid. Som jourkvinna kan hon mildra den rädsla stödsökande ofta känner, då mannen kan ha hotat att socialen tar barnen om hon vänder sig dit.

– Jag berättar att så är det inte. Man kan bli en viktig gränsgångare. Fast det är för slitsamt att ena dagen vara myndighetsutövare där, andra stötta kvinnor här. Nu har jag trappat ner jobbet där.

KJ Märta finansieras ett år i taget. Kerstins tjänst täcks helt av länsstyrelsepengar.

– De räcker fram till sista september. I eftermiddag ska jag träffa sektionschefen på Individ- och familj på kommunen och göra en ny ansökan ihop med henne. Det tar mycket tid och kraft att ordna ekonomin.

Sektionschef Lena Bolmelind på socialtjänsten står som Kerstins arbetsgivare på jouren.

– Det funkar då Lena är den hon är. Hon var med och startade jouren. Egentligen är det inte bra, kommer det in andra politiker eller tjänstemän kan man hamna i en konstig beroendeställning. Så man ska vara jävligt vaksam.

Påverkar den fysiska arbetsmiljön er?

– Absolut, min musarm har definitivt kommit härifrån. Datorbordet är för högt. Nyligen kom en sjukgymnast och ställde in kontorsstolarna. Vi fick även en Mousertrapper, den underlättar. Nu behöver vi ett höj- och sänkbart bord.

– Jag har försämrings-skador av alla gånger vi hjälpt stödsökande flytta. Det går inte längre. Vi strider för att få kommunen att ordna flythjälp, säger Milka.

Duggregnet droppar därute. Sally och Hugo har lagt sig i soffan.

Kerstin säger:

– Ofta är det jättetunga ärenden och mitt i allt händer något dråpligt och alla bara skrattar. Humor är viktigt. En annan sak som tycks gemensam för jourkvinnor är att se till att saker löser sig. Kommer man inte fram på det ena sättet så får man testa någon annan kringelkrokväg.

Sist, vilka är era bästa hälsotips?

– Omge dig med människor som stöttar. Ha ett liv vid sidan av jouren så du inte äts upp.

– Åk på Rokskurser: träffa andra, utbildas och inspireras! **K**



Milka Stankovic, 60 år, har arbetat som lärare, industriarbetare, inom vården, som tolk och är nu anställd med lönebidrag på jouren.



Kerstin Lenander, 50 år, socionom, har arbetat som socialutredare, behandlare och är nu anställd och suppleant i styrelsen på KJ Märta.