

## «Jeg føler jeg ikke er verdt å elske»

Hvordan å se og møte skamfølelser hos voldsutsatte på krisesenter.



Sider: 20

Bachelor i sosialt arbeid, 3. studieår, vår 2023

OsloMet Storbyuniversitetet: Avdeling for Samfunnsvitenskap

## Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	2
1.1 Oppgavens tema og bakgrunn for valg .....	2
1.2 Forforståelse .....	2
1.3 Relevans for sosialt arbeid.....	3
1.4 Problemstilling .....	3
1.5 Avgrensinger og kontekst .....	3
1.6 Begrepsavklaringer.....	4
1.7 Disposisjon/Oppbygging av oppgaven .....	5
2. Metode .....	5
2.1 Litteratursøk .....	5
2.2 Kildekritikk og vurdering.....	6
2.3 Vurdering av utvalgte kilder .....	6
3. Teori .....	8
3.1 Hva er skam og hvorfor jobbe skamreducerende? .....	9
3.2 Veiledende praksis for krisesentrene .....	11
3.3 Kritisk teori.....	11
3.4 Axel Honneth og anerkjennelsesteorien (Recognition theory) .....	12
3.5 Shame Resilience Theory (skamresiliensteori) .....	13
4. Drøfting .....	14
Praksiserfaring #1 – Å møte skammen.....	15
Praksiserfaring #2 - Anerkjennning, validering og empatisk omsorg.....	18
Praksiserfaring #3 – Å dele historien og å snakke skam.....	19
Praksiserfaring #4 – Å tåle egen skam .....	20
5. Avslutning.....	21
5.1 Merforståelse.....	21
5.2 Konklusjon .....	21
Litteraturliste.....	22

## 1. Innledning

### 1.1 Oppgavens tema og bakgrunn for valg

Mange voldsutsatte oppgir skam som en av de største årsakene til at de blir i den voldelige relasjonen (Alsaker et al., 2016, s. 483–485). Det er sett en tydelig sammenheng mellom skam og forringelse av livskvalitet (Anstorp & Benum, 2014, s. 23–27; Aakvaag et al., 2016, s. 19–21). Skam blir omtalt av sosialarbeidere og brukere som en av de mest komplekse, inngrodde og obskure psykososiale menneskelige tilstandene de møter (Frost, 2020, s. 19). Selv om brukeren har etablert kontakt med et krisesenter, betyr ikke det nødvendigvis at hun bryter ut: I 2021 gikk 17% av voldsutsatte tilbake til voldsutøver (Bufdir, 2023a). De første personene kvinnene snakker med om volden er i mange tilfeller de ansatte på krisesentrene. Om skammen står imellom kvinnen og økt livskvalitet, så kan man si at hjelperens mulighet til å avskamme er grunnleggende for tjenestene.

Med ønske om å møte brukerne på best mulig måte i min praksistid, og nå i jobb, på krisesenter – ble jeg nysgjerrig på *hva skam er og hvordan man avskammer*. Skam ble nevnt i samtaler på krisesenteret, dog lite konkret. Fenomenet fremsto uhåndgripelig og diffust; til tross for flere års erfaring som skuespiller, slet jeg med å kjenne skam i kroppen, slik jeg ganske enkelt klarer med de fleste andre følelser. Hva gjorde den så utilgjengelig? Jeg vil starte med å beskrive det jeg anser som min forforståelse.

### 1.2 Forforståelse

En forforståelse er mine forutgående tanker rundt et tema (Dalland, 2020, s. 60 & 205), i dette tilfellet *skam*. Opplæringsmaterialet til krisesenteret nevnte så vidt skam. Jeg forsto at det å normalisere vanlige utfordringer, symptomer og reaksjoner på vold kunne ha en avskammende effekt. Utover det, var jeg ukjent med hva som måtte til for å konkret jobbe med fenomenet, som på et sett opplevdes litt mystisk. Jeg så for meg å måtte tilegne meg inngående og bred kunnskap om samtalemetoder og konkrete måter å ordlegge meg på, for å kunne avdekke og minske skam uten å forårsake mer skade enn hjelp. Jeg innså da jeg reflekterte rundt dette, at jeg hadde lite forforståelser. Kanskje det var fordi følelsen var utilgjengelig? Det opplevdes som et tomrom. Jeg kunne tenke meg et par ting jeg kunne skammet meg over, men så ikke for meg å ha skam i særlig grad.

### *1.3 Relevans for sosialt arbeid*

*Sosialt arbeid* er en akademisk disiplin og et praksisbasert yrke med et bredt fagfelt. Man jobber med sosiale problemer hvor det handler om å fremme sosial utvikling og hjelp i menneskers utfordrende livssituasjoner og utøve endringsarbeid på mikro- (individ), meso- (gruppe) og makronivå (samfunn) (Berg et al., 2015, s. 19–25; FO, 2015, s. 1).

*Vold mot kvinner* er et brudd på menneskerettighetene (Menneskerettsloven, 1999), særlig kvinners rettigheter, jf. Istanbul-konvensjonen Art. 3 (Istanbul-konvensjonen, 2011). Det er også *et sosialt problem* (negativt for «mange nok» i samfunnet) (Halvorsen et al., 2019, s. 54–57). I følge Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) sin omfangsundersøkelse i 2021 rapporterte én av ti kvinner å ha blitt utsatt for alvorlig fysisk vold fra partner (NKVTS, 2023). Vold i nære relasjoner kan gi store fysiske, psykiske og økonomiske konsekvenser, samt betydelige samfunnskostnader (Justis- og beredskapsdepartementet, 2021, s. 18).

*Skam* er forbundet med mange plager og redusert livskvalitet. I tillegg kan det å være i kontakt med hjelpeapparatet oppleves som skammende i seg selv. Brukere er også ofte tilknyttet skamfulle kontekster (som bostedsløshet, sykdom og fattigdom) (Frost, 2016, s. 435). Det at skam påvirker og opprettholder voldsutsatte kvinners sosiale problemer (Sicora, 2020, s. 189) markerer behovet for skamreduserende sosialt arbeid på krisesentrene. På bakgrunn av dette har jeg formulert problemstillingen under.

### *1.4 Problemstilling*

«Hvordan kan hjelperen jobbe innenfor en skamreduserende praksis med voldsutsatte i støttesamtaler på krisesenter?» Gjennom denne problemstillingen vil jeg sette fokus på hvordan man kan jobbe for å minske skamfølelse og øke skamresiliens i støttesamtaler med voldsutsatte på krisesenter.

### *1.5 Avgrensinger og kontekst*

Jeg har valgt å avgrense oppgaven til å fokusere på støttesamtaler på norske dagsentre om skam med vest-europeiske kvinner som blir utsatt for vold av tidligere eller nåværende romantiske partner. Jeg velger å hovedsakelig fokusere på skam, til fordel for eksempelvis skyld eller stigma, fordi det er et komplekst fenomen jeg kunne lite om. Samtidig er det svært relevant for arbeid med voldsutsatte. Skam skapes i en psyko-sosial-kulturell kontekst og utarter seg ulikt i ulike kulturer og grupper (Brown, 2006, s. 45). Avgrensning blir derfor

viktig. Etnisk norske kvinner er overrepresentert blant dagbrukere (Bufdir, 2023b). På mitt arbeidssted er flere dagbrukere fra Vest-Europa. Kjønn vil alltid ha betydning i sosiale prosesser (Oltedal, 2013, s. 15), vold i nære relasjoner har også en tydelig kjønnsretning (Bjørnholt, 2019, s. 42). Jeg tenker likevel at oppgaven kan ha overføringsverdi til arbeid med brukere med andre kjennetegn og i andre situasjoner. Jeg går ikke inn på ulike formene for vold, eller konkrete elementer i traumebehandling, da det ikke er essensielt innenfor gjeldende problemstilling. Jeg ser hovedsakelig på skam på mikronivå. Hadde jeg hatt større handlingsrom, ville jeg ønsket å gå inn på relevante gruppeprosesser (meso) og i politikken (makro), da dette også er en stor del av å det å jobbe skamreducerende i sosialt arbeid (Frost, 2016, s. 433–434; Mayer & Vanderheiden, 2019, s. 615–618).

### 1.6 Begrepsavklaringer

*Skam.* Det er mange ulike definisjoner av skam som ligner på hverandre. Brown definerer det som en intens følelse eller opplevelse av å tro at det er noe feil med oss og at vi derfor ikke er verdt å bli elsket eller å høre til (Brown, 2006, s. 45).

*Vold og traumer.* *Partnervold* går inn under *vold i nære relasjoner* som beskrives av politiet som «all fysisk og psykisk vold og trusler mellom nåværende og tidligere medlemmer i familien» (Politiet, u.å.). I Oslo kriesenter sin definisjon inkluderes også *partner og kjæreste* (Oslo Kriesenter, u.å.). Vold kan beskrives som «enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil» (Isdal, 2018, s. 39). Vold har ulike former, som feks. økonomisk, digital, seksuell, latent, æresrelatert, sosial, psykisk og fysisk, og kan forårsake psykisk og emosjonelle *traumer/skader* (Lillevik, 2019, s. 18–20).

*Kriesentre* hjelper mennesker utsatt for vold i nære relasjoner med bla. råd, støtte, informasjon, kontakt med andre instanser og (beskyttet) botilbud. Bearbeidende *støttesamtaler* er et av de viktigste verktøyene på kriesentre. Man snakker om, og hjelper den utsatte med, håndtering av opplevelser som skam, nedbrutt selvbilde og skyld.

Jeg bruker begrepene *bruker/voldsutsatt*, da dette er i tråd med terminologien i kriesentrenes etiske retningslinjer (Kriesentersekretariatet, 2022, s. 6), og *hjelper*, da det sier noe om relasjonen og samtidig er overførbart til alle som har støttesamtaler på sentrene. Jeg bruker «et skamspråk» for å delta i skamdiskursen, i tråd med en

skamreducerende praksis (Brown et al., 2011, s. 49). Noen ord finnes derfor kanskje ikke (enda) i ordboka. Engelske begreper kan være utfordrende å oversette til norsk, derfor er tidvis den engelske ordlyden i parentes. Enkelte begreper avklares løpende i oppgaven.

### *1.7 Disposisjon/Oppbygging av oppgaven*

I *kapittel 2* tar jeg for meg metode: Jeg viser hvordan jeg har valgt de aktuelle kildene og forholdt meg kildekritisk til disse. *Kapittel 3 og 4* er hoveddelen, der det teoretiske grunnlaget for oppgaven presenteres. *Kapittel 3* presenterer oppgavens teoretiske grunnlag, som senere vil drøftes opp mot problemstillingen, egne erfaringer og kunnskapsgrunnlag i oppgavens reflekterende *kapittel 4*. I *Kapittel 5* er oppgavens avsluttende del og konklusjon.

## **2. Metode**

Metoden jeg har valgt er *litteraturstudium*, som betyr at den teoretiske plattformen er bygd på allerede eksisterende litteratur i fagfeltet (Dalland, 2020, s. 199). Litteraturen er hentet inn via *litteratursøk*, *snøballmetoden* og *snøballsøk* (Jensen, 2021, s. 120–121). Det er viktig å få oversikt over eksisterende litteratur på fagfeltet og utøve kritisk kildekritikk for å sortere ut relevante kilder (Dalland, 2020, s. 140). I *litteratursøk* anbefales det en kombinasjon av nøkkelord og avgrensninger for å spisse søket og oppnå en håndterbar mengde resultater (Dalland, 2020, s. 149; Jensen, 2021, s. 117–118). I *snøballmetoden* gjennomgår man litteraturlistene og finner nye, tilbakeskuende kilder. I *snøballsøk* bruker man anerkjente kilder og finner dokumenter som siterer- og bygger videre på dokumentet (Jensen, 2021, s. 118–121). Jeg vil nå legge frem benyttet fremgangsmåte i denne oppgaven.

### *2.1 Litteratursøk*

Først så jeg gjennom referanselister i relevante pensumbøker fra studieløpet. Deretter søkte jeg både i bibliotekskatalogen (Oria) og databasene *Web of Science* og *PsykINFO (OVID)*. Jeg utførte spissede søk for å finne forskningsartikler å bygge oppgaven på, samt mer åpne søk for å finne selvvalgt pensum. Fremgangsmåten er i tråd med Jensens (2021) anbefalinger. Anvendte søkeord var ulike kombinasjoner av "social work" AND shame\* OR IPV OR "intimate partner violence" OR "partner violence" OR "domestic violence" OR "women's shelter" OR VAW OR "violence against women" AND resilience OR healing OR «shame reduction» OR intervention. Først avgrenset jeg tidsperioden til 2013-2023, engelsk eller skandinavisk språk og ekskluderte nøkkelord som ikke korrelerte med problemstillingen

(feks. *children og male*). Her fikk jeg 531 fagfelleverderte treff i Oria, noe jeg fant overkommelig å sortere gjennom. Jeg unngikk ordet «Vest-Europeisk», da dette innsnevret resultatet betraktelig og utelot relevante treff (Jensen, 2021, s. 119). På det bredere søket, som ga større oversikt over eksisterende litteratur, satte jeg ikke avgrensning på tidsperiode eller fagfellevurdering. Jeg utførte også søk på norsk. Videre tok jeg i bruk snøballmetoden igjen og gjennomgikk litteraturlistene i tekster av interesse og noen tidligere bacheloroppgaver. Å gå bredt ut hva gjelder søk, gjorde avgrensingen noe utfordrende for meg i starten. Samtidig opplevde jeg at det å dekke et bredt felt i researchfasen var nyttig for å få tak i tematikkens kjerne. Jeg vil nå fremlegge min kritiske vurdering av artiklene.

### 2.2 Kildekritikk og vurdering

Jeg etterstrebet å være kildekritisk samtidig som jeg kontinuerlig hadde problemstillingen i bakhodet. Det var påfallende hvordan jeg ikke fikk treff før 2013 på enkelte søk, mens andre gikk langt tilbake i tid – slik fikk jeg et innblikk i hvordan teorier og fokus på skam i sosialt arbeid har utviklet seg. Det er viktig å være bevisst på artiklenes relevans for sosialt arbeid i dag, da fagfeltet stadig er i utvikling. Jeg vurderte fortløpende relevans ved å se på holdbarhet, pålitelighet og aktualitet i lys av problemstillingen. Kvalitet kan vurderes ut ifra å se på hvem forfatteren er, hens formål med teksten, i hvilken kontekst den er skrevet, type tekst og forlaget/utgiver (Dalland, 2020, s. 143–153). Man vurderer også gjerne kilden ut ifra om det er en primærkilde (opprinnelig utgave av kunnskapen/teorien) eller sekundærkilde (bygger på/bearbeider primærkilden) (Dalland, 2020, s. 156).

### 2.3 Vurdering av utvalgte kilder

Jeg vil nå vise hvordan jeg har forholdt meg kildekritisk til tekstene. Primærkilder er fordelaktig å ta i bruk ifbm. teorigrunnlag, da man går rett til kilden og unngår andres (for)tolkninger. Jeg har valgt Axel Honneth sin bok «Kamp om anerkjennelse: Om de sosiale konfliktenes moralske grammatikk» gitt ut i 2008 av Pax. Den tyske originalutgaven (1992) er oversatt av L. Holm-Hansen. Jeg er bevisst på at utgaven ikke er en primærkilde, lik den tyske, da den kan være påvirket av oversetters forforståelser. Den refereres til i anerkjent litteratur innen feltet, heriblant i «Sosialt arbeid: En grunnbok» (2019). Som støttelitteratur brukes artikkelen «Exploring the Concepts of Recognition and Shame for Social Work», av L. Frost, publisert i 2016 i «Journal of Social Work Practice». Frost har PhD i sosialt arbeid, er bla. styremedlem i European Social Work Research Assosiation.

Videre har jeg brukt primærkilden og forskningsgrunlaget til Brené Browns skamresiliens-teori (SRT) i artikkelen «Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame», publisert av SAGE Publications, 2006. Brown har PhD i filosofi/sosialt arbeid og er amerikansk forsker, professor og forfatter som har studert skam, sårbarhet og empati over de siste tyve årene (Brown, 2023). Ut fra problemstillingen ser jeg det som fordelaktig å bruke en moderne teori med resiliensperspektiv rettet mot kvinner og hjelpere i samtiden. Teorien er blitt kritisert bla. for manglende empirisk belegg (Travis, 2018, s. 94–95). Den er likevel fagfellevurdert, sitert og hyppig referert til av mange anerkjente fagpersoner (feks. Farstad, 2016, 2020; Frost, 2016). Boka “Shame in the therapy hour” har viet SRT et kapittel under tittelen «Connections: A 12-session psychoeducational shame resilience curriculum», utgitt av American Psychological Association, 2011. Dette er også skrevet av Brown, i samarbeid med V. R. Hernandez (PhD i filosofi/sosialt arbeid) og Y. Villarreal (PhD i sosialpolitikk). Redaktør er J. Tangney (PhD i klinisk psykologi, professor v/George Mason Uni.). Dette er en sekundærkilde, da den bearbeider nevnte primærkilde, og brukes som støttelitteratur.

Jeg har tatt i bruk tre artikler som setter fokus på verdier i skamarbeid og som kommer med innspill til hvordan å møte skam i en-til-en-samtaler. Siden mye skjer på forskningsfeltet var jeg opptatt av at de skulle være av nyere dato. Én artikkel er kanadisk, én amerikansk, da det var få egnede norske. Jeg vurderte dette som behørig, da flere metoder fra andre land brukes i sosialt arbeid; de er gjerne relevante ved at de bygger på universelle prinsipper, som menneskerettighetene. Likevel kan de kreve tilpasninger til lokale kontekster. Skam har allmenne, universelle trekk, men krever kultursensitivitet og individuell tilnærming (Farstad, 2020, s. 74). Jeg vil nå gjennomgå disse to, først den kanadiske:

«Interventions with Survivors of Interpersonal Trauma: Addressing the Role of Shame» av W. Plante (master i sosialt arbeid), T. Shute (førstelektor, sosialt arbeid), begge ved Laurentian Uni., og L. Tuford (terapeut, førsteamanuensis v/School of Health Professions). Publisert i 2022 av Springer Nature. Den ser på forsknings-baserte prinsipper for å jobbe med skam og interpersonlige traumer og foreslår strategier som kan brukes ifbm. skam, heriblant SRT (Plante et al., 2022, s. 183). Den har blitt etisk godkjent, oppgir ingen interessekonflikt eller ekstern finansiering. Den andre er “Mindful Self-Compassion Strategies for Survivors of Intimate Partner Abuse” av J. Learman (PhD i sosialt arbeid, ass. professor v/UConn School of Social Work), R. M. Pulliam (klinisk første-amanuensis v/Texas



State Research Uni.) og M. Tesh (master i sosialt arbeid, PhD i filosofi og styrkebasert terapeut) fra 2013. Publisert i *Clinical social work journal* av Springer Science. De tilgjengeliggjør metoder innen Mindful Self-Compassion (MSC/bevisst selvmedfølelse) myntet på sosialarbeideren i møte med voldsutsatte, og presenterer verktøy som er forskningsbevisst nyttige ved skamreduisering hos individer utsatte for partnervold (Learman et al., 2015, s. 193). Begge de sistnevnte er fagfellvurderte.

Grunnet begrenset norsk forskning valgte jeg den vitenskapelige publikasjonen: «Skam og eksistens» av Marit Farstad fra boka «Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis», utgitt i 2020 av Universitetsforlaget (Idunn) med redaktørene L. Rykkje og A. Austad (førsteamanuenser v/VID). Farstad er integrativ terapeut med master i religionspsykologi og har gitt ut flere tekster og bøker om skam. Kapitlet belyser skamfølelsenes sentrale plass, verdibasert omsorgs betydning og verdier i en skamreducerende praksis i helse og sosialfeltet. Fellesnevneren for resten av litteraturen jeg har anvendt og referert til er at de er skrevet av anerkjente fagfolk med lang erfaring, og de er ofte sitert og/eller publisert i fagartikler, lærebøker og fagbøker. Jeg bruker fagforeningen for sosialarbeidere (FO) sitt yrkesetiske grunnlagsdokument (YEG) som kompass for å vurdere om kildene er forenelige med sosialt arbeids verdier. Videre inkluderer jeg korte, konkrete episoder fra egen praksis for å illustrere samspillet mellom skam, skamarbeid og erfaringer med voldsutsatte på krisesentrene. Jeg velger å ikke fremstille en detaljert analyse av situasjonene. Episodene er anonymiserte.

### **3. Teori**

Jeg har valgt Honneths anerkjennelsesteori (ATAH) og Browns Shame Resilience Theory (SRT). ATAH er en svært relevant, overordnet sosialfaglig kritisk teori. SRT er mer moderne, og bygger på feministisk- og resiliensteori. SRT ligner kritisk teori, slik den avdekker og utfordrer verdier, normer og idealer som kan opprettholde ulikheter i samfunnet. Teoriene gir innsikt i undertrykkende mekanismer og samsvarer med myndiggjørende praksiser, med fokus på å styrke individet. Dette gjør dem aktuelle for problemstillingen. Man kan si at begge er normative, slik de vurderer verdier eller praksis ihht. hvordan ting «burde være». Jeg skal først gjøre rede for fenomenet skam, innenfor hva jeg anser som relevant for oppgaven, for å senere kunne presentere teoriene i kontekst til dette.

### 3.1 Hva er skam og hvorfor jobbe skamreducerende?

Det er nødvendig å ha kunnskap om fenomenet skam for å jobbe innenfor en skamreducerende praksis (Farstad, 2020, s. 74–75). Jeg vil nå referere til klassiskere som Goffman (1971), Lewis (1995) og Scheff (1988), og samtidens fagfolk, som Brown (2006), Frost (2016), Farstad (2011), Skårderud (2001) og Anstorp (2014), uten å ha anledning til å redegjøre for dem videre mht. oppgavens avgrensning.

Skam har fått økt fokus først de siste tre tiårene. Skam er en av følelsene som styrer våre liv i størst grad. Likevel er den, grunnet tabu, undertrykt som følelse og fenomen og i stor grad usynlig for oss (Scheff, 2003, s. 239). Neoliberalismens inntog på slutten av 1970-tallet har vært med på å skape skammende strukturer, ved å fremstille det ideelle, vellykkede mennesket som usårbart, uavhengig av andre og fritt til å skape egen lykke (Stalsberg, 2022, s. 86–87 & 132–133; Travis, 2018, s. 75). Frost påpeker hvordan skam kan påføres på tre ulike nivåer: 1) Individuell skam i møte med andre. 2) Skam på gruppenivå ved å bli behandlet som «en kategori» (kategorisert). 3) Kollektiv/politisk skam som medlem av en nasjon/stat (Frost, 2020, s. 22–23). Jeg vil, i tråd oppgavens avgrensning, konsentrere meg om skammen på individnivå.

Det er profesjonell enighet om at følelser som skam er vanlig hos mennesker som har opplevd mer enn de har klart å prosessere og forholde seg til (Anstorp & Benum, 2014, s. 26). Både teoretikere og fagfolk ser skam som et mektig fenomen som hemmer menneskelig handlekraft, autonomi (selvbestemmelse), muligheter, kapasitet og potensial (Frost, 2016, s. 432; Lewis, 2003, s. 1187). Skam beskrives som en smertefull, hemmende og uutholdelig følelse som hovedsakelig går ut over identiteten vår og gir en dyp følelse av å være defekt, ikke bra nok, ikke elskbar eller verdifull (Lewis, 2003, s. 1187; Plante et al., 2022, s. 184–185). Det kan beskrives som «andres øyne er inni en selv», og man er redd for hva folk tenker om en, eller ville tenkt «om de visste» (Scheff, 1988, s. 398). Å ikke bli anerkjent, men i stedet krenket, nedvurdert, ydmyket eller ignorert, skaper skam og mindreverdighetsfølelse (Goffman, 1971, s. 6; Honneth, 1992/2008, s. 140–143). Det er sett tydelig sammenheng mellom skam og angst, posttraumatiskstress (PTSD), lav selvtillit, depresjon og selvmordstanker (Bækkelund & Ottesen, 2014, s. 82–83; Karakasidou & Stalikas, 2017, s. 2202). Skam oppstår i sosiale relasjoner og skaper unngåelsesadferd og isolasjon, men også sinne, fiendtlighet og/eller underkastelse (Scheff, 2000, s. 88). Mestringsstrategier kan

manifestere seg som «pleasing»/føyelig, aggressiv/skammende eller tilbaketrukket/ isolerende adferd (Brown et al., 2011, s. 366; Skårderud, 2001, s. 1616).

Det er viktig å påpeke at vi alle bærer en form for skam på noe vis. «Sunn skam» hjelper oss med å bevare våre sosiale relasjoner ved feks. å tilpasse oss sosiale koder (Alsaker et al., 2016, s. 485). Men, når skammens stemme blir så sterk og dømmende at man skammer seg syk (Anstorp, 2014, s. 197), så er det en destruktiv form for skam (Follesø, 2003, s. 100–102). Den eksistensielle formen for skam går ut på opplevelsen av *å ikke ha livets rett*. Det kan bunne ut i et utviklingstraume der man gjerne har hatt en oppvekst med opplevelsen av å ikke være elsket; man har kanskje ikke blitt møtt med nødvendig mengde trøst og omsorg når man har trengt det (Benum, 2014, s. 54–55; Frost, 2020, s. 31; Lewis, 1995, s. 1186). Men den kan også utvikle og etablere seg i en person som voksen, som feks. om man blir utsatt for vold i en nær relasjon, av den man egentlig skal kunne stole på og forvente omsorg fra. Om man feks. har blitt behandlet som et objekt, uten rettigheter eller egenverd, kan skammen være en løsning som er enklere å takle enn å se hele situasjonen slik den var eller er (Anstorp, 2014, s. 201).

Forskning tyder på at skam er et stort hinder i heling av traumer; et «skamlag» kan ligge over hendelsene som et lokk, gjøre andre følelser utilgjengelige og stå i veien for bearbeiding. Det kan kreve at man jobber med skammen før man prosesserer andre vonde opplevelser, igangsette repareringsarbeidet eller nyttiggjør seg terapi (Anstorp, 2014, s. 201; Plante et al., 2022, s. 183). Skamfølelsen kan være så intens at det hindrer en i å oppsøke hjelp, en unnlater å formidle viktige faktorer eller brukeren kan trekke seg vekk og avslutte kontakten (Brown et al., 2011, s. 187; Learman et al., 2015, s. 194; Plante et al., 2022, s. 187). Dette øker med andre ord sjansen for at brukeren forblir i volden.

*Å forstå skammen.* For å kunne identifisere skam må man forstå mekanismene (Scheff, 2003, s. 239). Skammens kjerne ligger i identiteten – i diskrepansen (uoverensstemmelse) mellom hva vi er og hva vi ønsker å være, eller opplever å måtte leve opp til. Skammen oppstår når du ikke når opp til de idealene du har jobbet hardt for å nå, og folk ser du feiler. Når masken rives vekk blottstilles sidene av deg du ikke liker; man avsløres som utilstrekkelig og ikke god nok (Brown et al., 2011, s. 357; Plante et al., 2022, s. 191). Skårderud (2001) snakker om det som en *skamdepresjon* som bunner i at man ikke er den man vil være (s.1616). Han fremhever hvordan selvaksept, mot og egenkjærlighet, fremfor rigiditet, kan frigjøre skammen ved å omvurdere idealene våre til å bli mer fleksible og

oppnåelige, og slik «gi oss retning og kraft for våre handlinger» (Skårderud, 2001, s. 1616–1617). Jeg vil nå redegjøre kort for veiledende praksis for støttesamtaler på krisesentrene.

### 3.2 Veiledende praksis for krisesentrene

For å diskutere arbeidet på krisesentre er noe kunnskap om praksisen nødvendig. Alle arbeidssteder har ulik praksis, avhengig av bla. kultur og lederskap (Andersen, 2009, s. 128). Det finnes dog en nasjonal veiledende praksis for krisesentrene i *Krisesenterveileder* (Bufdir, 2021). RVTS er ansvarlig for sentrenes traumekunnskap via bla. *Traumebehandling* (RVTS Øst, u.å.), og av ansatte på krisesentre kaller veilederen *Hjelperens rolle* (Berntsen, 2005) til for «bibelen». Jeg vil nå sammenfatte de mest relevante retningslinjene ifbm. oppgaven.

Prinsippene *hjelp til selvhjelp, brukermedvirkning og myndiggjøring (empowerment)* står høyt. Brukeren er *ekspert på eget liv*, hun har *autonomi* til å *medvirke og bestemme* selv hva hun vil dele og *når, om* hun ønsker hjelp og til *hva*. Samtalene forutsetter en *tillitsbasert relasjon* hvor den ansatte *støtter og trygger* brukeren og hennes erfaringer (Ellingsen & Levin, 2015, s. 115–118) med *aktiv lytting, empati* og *ved å tune seg inn på brukeren* (Bufdir, 2021). Det er viktig å *vise omsorg* og å behandle brukerne med *verdighet og respekt*, og å tro på, anerkjenne, gyldiggjøre og validere deres opplevelser. Kunnskap om kriseteori er en forutsetning for å kunne forstå, hjelpe og gi psykoedukasjon («psykologisk opplæring») innen vold og traumer (Berntsen, 2005, s. 8; Bufdir, 2021). Disse punktene er forenelige med YEG og sosialfaglige verdier (FO, 2015, s. 4–5), og flere er i tråd med Honneths ATAH og SRT, som jeg vil presentere etter kritisk teori.

### 3.3 Kritisk teori

Jeg vil nå kort presentere kritisk teori, ett av de sentrale teoretiske perspektivene i sosialt arbeid. Den kan tilknyttes ulike retninger, men fellestrekket at de fremmer sosial rettferdighet, samt frigjøring av mennesket fra undertrykking og asymmetriske maktforhold via ikke-moraliserende bevisstgjøring (Jenssen, 2021, s. 161). Kritisk sosialt arbeid har et bredt perspektiv som binder sammen og underbygger allerede viktige trekk innen feltet. Kort sammenfattet kan man si at kritisk tilnærming angår sosialarbeiderens profesjonsidentitet (Jenssen, 2021, s. 153).

### 3.4 Axel Honneth og anerkjennelsesteorien (*Recognition theory*)

Honneth var tysk filosof og politisk teoretiker som hentet inspirasjon fra filosofen Hegel, sosialteoretikeren Mead og psykoanalytikeren Winnicott (Frost, 2016, s. 433).

Anerkjennelsesteorien er en overordnet sosialfaglig teori. Den argumenterer for viktigheten anerkjennelse har for individets selvforståelse og identitet - et grunnleggende menneskelig behov som påvirker menneskets psykiske helse, sosiale tilhørighet og livskvalitet: Et godt liv innebærer at mennesket har en selvtillit, selvrespekt og selvaktelse (grunnholdning til en selv) som tillater oss å ha et utadvendt engasjement, delta i sosiale forhold og oppleve andre som viktige for oss (Honneth, 1992/2008, s. 113 & 145). For å oppnå det trenger en anerkjennelse innen tre sfærer: 1) Den private/individuelle: Å bli anerkjent som en unik og verdifull person via kjærlighet, omsorg og nærhet i personlige relasjoner. 2) Statlig/rettslig: Å bli anerkjent for ens juridiske rettigheter via rettferdige lover som gir like muligheter for alle. 3) Solidarisk: Å bli anerkjent for det man bidrar med til det større fellesskapet, og dermed være en likeverdig og verdifull del av samfunnet (Ellingsen & Skjefstad, 2015, s. 99–103; Honneth, 1992/2008, s. 103–104 & 117–120; Jenssen, 2021, s. 149).

Mangel på anerkjennelse i en eller flere av disse sfærene, feks. via nedverdigelser, stigmatisering eller vold, kan derimot føre til lav selvtillit, utrygghet og sosial eksklusjon - men også konflikt og kamp. Honneth (1992/2008) anerkjente at opprør kunne være interessebaserte via kamp om ressurser. Men han linket det samtidig til en kamp om den anerkjennelsen man har krav på og følelsen av at ens egen integritet som menneske står på spill. Å bli nektet dette kan skape skam, avmakt og sinne, som så kan gi drivkraft til protest, kamp for gjenreisning av ens verdighet, samt sosial og politisk endring (s. 145–147 & 152).

Anerkjennelse kan oppsummeres som en vesentlig verdi og holdning i sosialt arbeid, som innebærer bla. å bekrefte, respektere og validere den enkeltes verdighet, identitet og rettigheter (Ellingsen & Skjefstad, 2015, s. 99–102; Røkenes & Hanssen, 2012, s. 190–191). YEG beskriver dette som grunnleggende føringer for profesjonsutøvelsen (FO, 2015, s. 4). Teorien sier noe om hvordan hjelperen kan møte sårbare individer og grupper som strever med å bli anerkjente (Jenssen, 2021, s. 145). I sosialt arbeid kan man knytte de tre formene for anerkjennelse med: 1) Den terapeutiske alliansen: Selv om dette alltid vil være en asymmetrisk relasjon og ikke en vennsapsrelasjon sådan, er det behov for å bygge en emosjonelt støttende og tillitsbasert kontakt. 2) Å jobbe menneskerettsbasert: Respekt for det rettslige likeverdige og moralske kompetente individet, samt hvordan dette bygger

handlingsevne og selvrespekt. 3) Styrkeperspektivet: Frigjøring via myndiggjøring, der man løfter frem individuelle kjennetegn og styrker som skaper selvtillit og selvfølelse. Samlet kan dette gi brukeren et nytt blikk på verden (Jenssen, 2021, s. 152–153).

ATAH har fått kritikk for individualisering og tilsløring av strukturelle skjevdelinger og skjevfordelinger. Hans perspektiv på interrelasjonelle forhold har dog fått høy anerkjennelse innen sosialt arbeid med sårbare grupper – bla. for å motvirke maktubalansen mellom bruker/hjelper (Skau, 2013, s. 38) og for å jobbe styrkebasert. Jeg ser den også som ekstra relevant fordi Honneth (1992/2008) hevder at voldelige krenkelser innen den private sfære skaper en type sosial skam, som gjør at en varig mister tillit til seg selv og verden på en fundamental måte, hvilket steller seg i veien for interaksjon med andre. Voldsutsatte kan slik ha et prekært behov for anerkjennelse innen de tre ulike sfærene (s. 103–104 & 141-142).

### 3.5 Shame Resilience Theory (skamresiliensteori)

Shame Resilience Theory (SRT) er basert på Browns kvalitative forskning og empiriske funn. Teorien tar for seg hvorfor og hvordan skam oppleves og påvirker oss. SRT ser videre på hvordan man kan minske skams negative konsekvenser på livskvaliteten gjennom å bygge opp skamresiliens både hos mennesker i sivilsamfunnet, brukere og hjelpere. *Resiliens* kan beskrives som et menneskes *motstandskraft* eller evne til å nyttiggjøre seg mestringsressurser i møte med stressende utfordringer (Ellingsen & Kruke, 2015, s. 217; Gilligan, 2017, s. 441).

SRT beskriver skam som en konsekvent psyko-sosial-kulturell følelse: Et samtidig personlig, sosialt og kulturelt fenomen, som oppstår når man mislykkes i å leve opp til krav det er forventninger til at man skal kunne klare å oppfylle (Brown, 2006, s. 45). Dette kalles i SRT for et komplekst skamvev som fanger kvinnen. Ved å utforske SRTs *skamvev* kan man identifisere og forstå hva som skammer oss, samt hvordan skammen påvirker oss og våre liv. I kjernen av skamvevet er urokkelige sosiokulturelle krav til «hva kvinnen skal være», preget av transsynte tolkninger av kvinners roller og identiteter innenfor ulike kategorier som feks. utseende, helse, yrkesliv og morsrolle. Skamvevet består av motstridende og konkurrerende forventninger, som ikke gir kvinnen en reell mulighet til å kunne innfri. Dette lager en dobbel binding som genererer skam: Vi dras i ulike retninger, som gjør at vi ikke har mulighet for å ta valg som resulterer i noe annet enn en form for straff, sensurering eller tap (Brown, 2006, s. 46; Jensen & Ulleberg, 2019, s. 171). Slik kan det feks., mellom forventningen om likestilte

relasjoner i det norske samfunnet, «victim blaming» og idealer om vellykkede ekteskap, virke som det ikke er en reell måte for kvinner utsatt for partnervold å unngå å bli påført skam og følelsen av å være mislykket (Alsaker et al., 2016, s. 485; Frost, 2016, s. 438–439).

Brown fant sammenheng mellom høy skamresiliens og det å kunne navigere i skam, ha medfølelse, mot og kontakt med seg selv og andre. Fire elementer muliggjorde dette: 1) Å være autentisk og selvempatisk: Å gjenkjenne og akseptere sårbarhet for å forstå skamtriggere og forebygge å bli overrumplet/overveldet av følelser via bla. psykoedukasjon. 2) Å se det store bildet i sammenheng: Øke kritisk bevissthet om sosiale/kulturelle forventninger på makro, meso og mikronivå og registrere hvordan de påvirker oss. 3) Å normalisere: Danne gjensidige relasjoner for empatisk støtte - som er uforenlig med skam. Ved å dele historier erkjenner vi at vi ikke er defekte eller alene i våre opplevelser. 4) Å avmystifisere: «Å snakke skam», lære skammens språk og få emosjonell kompetanse til å diskutere og dekonstruere skam (Brown, 2006, s. 47–48). Metoden «The connection curriculum» bygger på SRT's kunnskapsgrunnlag (Brown et al., 2011, s. 358–359). SRT er blitt kritisert, for overforenkling, et individualisert fokus og kommersialisering. Jeg ser den likevel som nyttig ifbm. oppgavens problemstilling. Jeg vil videre løfte frem SRT og ATAH der det er relevant i drøftingsdelen.

#### 4. Drøfting

Jeg vil nå løfte frem hva artiklene fra litteratursøkene nevner som viktigste verdier i en skamreducerende praksis og knytte disse opp til teori, samt til fire korte erfaringer fra støttesamtaler i praksis.

*Kjerneverdier.* Farstad (2020) viser til forskning som underbygger at erfart aktiv omsorg for-, og ekte medfølelse med-, brukeren er de viktigste elementene for å jobbe i en skamreducerende praksis (s. 72–73). Dette er i tråd med Plante et al. (2022), som fremhever empatisk respons, hovedsakelig fra andre, men også selv-empati, som en av de viktigste faktorene (s. 187). SRT definerer empati som en evne til å kunne se verden med andres øyne, ha en ikke-dømmende holdning, forstå en annens følelser og kunne kommunisere ens forståelse av dette (Brown, 2006, s. 47). Learman et al. (2015) nevner på den andre siden lite om hjelperperspektivet, men viser til bred forskning som underbygger MSCs prinsipper: Å øke voldsutsattes bevisste selvmedfølelse, og å internalisere denne, har skamreducerende effekt (s.193-194). Selvmedfølelse kan beskrives som evnen til å være varm, omsorgsfull og støttende mot deg selv i møte med smertefulle og vanskelige situasjoner. Det innebærer å

være snill mot seg selv i stedet for kritiserende eller dømmende, samt å akseptere at smerte og lidelse er en naturlig del av det å være menneske. MSC bygger altså på både prinsippet selvomsorg og bevissthet på egne følelser og tanker, noe man kan si er i tråd med Plante et al. (2022) sitt fokus på selv-empati (Learman et al., 2015, s. 193–194). Både empati, med selv og andre, selvmedfølelse og selvaksept er bærende elementer i SRT (Brown, 2006, s. 47–48).

Farstad (2020) og Plante et al (2022) sier altså, i tråd med ATAHs privatsfære, at hjelperens empati, anerkjennelse og omsorg for brukeren er de viktigste elementene. Learman et al (2015) nevner lite om relasjonsarbeidet, men løfter på den andre siden frem viktigheten av å øke brukerens evne til selv-empati og selvmedfølelse for å redusere skam (s. 194), dette i tråd med SRT. Det var vanskelig å finne betydelig spenn i artiklene, da det ser ut til å være relativt stor enighet blant forfatterne og i litteraturen generelt. Dette fører dermed til mindre rom for spenn i drøftingen. Derfor vil jeg også utforske divergensen mellom anbefalingene på den ene siden, og muligheter innenfor krisesenterets rammer, på den andre siden. Jeg vil nå altså se på hvordan skamreduserende verdier og metoder fra artiklene kan implementeres i støttesamtaler på krisesentrene.

### *Praksiserfaring #1 – Å møte skammen*

Hun: Jeg skammer meg sånn. Meg: *[stillhet] Ordene faller til jorden. Hjernen min jobber i femtegir: HVA SKULLE MAN SI IGJEN?!? Jeg skammer meg over å ikke klare å ta imot hennes skam. Er så redd for å si noe feil, og det er nettopp det som blir så feil!*

Den voldsutsatte kan bære med seg frykt for relasjoner, avvisning og retraumatisering inn i samtalen med hjelperen. Situasjonen er i tillegg potensielt skammende i seg selv, grunnet det asymmetriske forholdet, maktubalansen og kravet om blottstilling fra brukerens side. En taus hjelper kan skape økt usikkerhet, ensomhets- og skamfølelse, - det motsatte av anerkjennelse. Hjelperen må gi anerkjennende respons via aktiv empati, omsorg og støtte, slik at den voldsutsatte ikke snakker inn i et tomrom (Follesø, 2003, s. 104; Skårderud, 2001, s. 1616). Behovet for å skape en tillitsbasert allianse er i tråd med Honneths (1992/2008) privatsfære, men også rettsfæren, i form av hensynstaging av brukers autonomi. Det vil kunne, ifølge teorien, skape økt selvrespekt (s. 117–124 & 128; Jenssen, 2021, s. 151). Den voldsutsatte bestemmer hva hun vil dele av opplevelser, og krisesentrene er tydelige på at bruken av senterets tjenester, hva slags hjelp en vil ta i bruk og hva en vil fortelle, er helt frivillig. Men, for at hjelperen skal kunne bistå den voldsutsatte på best mulig måte, fordrer



det at den utsatte forteller om de skamfulle opplevelsene. Allerede i første møte må hjelperen ha informasjon nok til å kunne vurdere om hun er i målgruppen og om hun trenger botilbud. Muligheten for at bruker kan påføres mer skam, bevisst eller ubevisst, er alltid tilstedeværende (Farstad, 2020, s. 71) - men også kanskje større i dette tilfellet - da konteksten krever at man går fortere frem enn brukeren kanskje egentlig er komfortabel med. Man risikerer at hun trekker seg tilbake og avslutter samarbeidet. Dette er en skjør balansegang, som derfor krever ekspertise i anerkjennende kommunikasjon og relasjonskompetanse - for å kunne unngå krenkelser via mangel på anerkjennelse, i tråd med privatsfæren i ATAH (Honneth, 1992/2008, s. 140–141; Jenssen, 2021, s. 24).

Så - hvilke konkrete grep kan man ta for å tilrettelegge for at brukeren skal kunne dele sitt mest skammelige? Hjelperens sunne skam kan her virke som et kompass i en avskammende praksis og veilede en i å finne en varsom, skånsom og nøktern tilnærming med «enkle grep», som å vise takt og tone, forsiktighet og respekt (Farstad, 2020, s. 74; Skårderud, 2001, s. 1616–1617). SRT hevder at en skånsom tilnærming til skam kan være å snakke om den som en universell følelse i starten (Brown et al., 2011, s. 360). Ved å være undrende rundt hva skammen omhandler, kan en åpne opp for seg selv og for andre, og erfare at andre forstår en (Anstorp, 2014, s. 202). Åpne spørsmål preget av *bevisst tilstedeværelse* kan initiere selvmedfølelse samtaler og stimulere til selvomsorg og selv-empati (Learman et al., 2015, s. 196; Plante et al., 2022, s. 187). Spørsmål man kan stille er: *Hva skammer du deg over/-for ved deg selv? Hvor i kroppen kjenner du skammen? Hva ligger bak skammen?* (Anstorp, 2014, s. 202). Learman et al. (2015) presenterer i MSC et rammeverk som er rimelig og enkelt å inkorporere i praksis med voldsutsatte. Utdrag er eksempelvis: *Tror du du er du strengere med deg selv enn med andre? Hva tror du langtidseffektene kan være ved å dømme seg selv så hardt/viser empati, omsorg og selvmedfølelse for deg selv? Om en god venninne var i din situasjon, hvordan ville hun kunne reagert? Hva ville du sagt til henne?* (s. 196–199). Man kan slik eksternalisere situasjonen, for «å skille problem og individ» (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 253) ved å feks. situere en venn inn i konteksten. Å snakke og spørre om skam på den måten er i tråd med SRT sitt første og fjerde punkt: Å senke dens påvirkningskraft ved å akseptere sårbarheten i skammen, forstå egne triggere, samt lære å sette ord på skammen for å avmystifisere og dekonstruere den.

På en annen side skal verken sosialarbeidere eller ansatte på krisesentre utøve terapi, selv om prosessen kan ha en terapeutisk effekt. Grensen mellom terapeutisk intervensjon og

bearbeidende støttesamtaler kan være diffus og vanskelig å kontrollere, særlig når man låner verktøy fra terapeutiske retninger, slik vi gjør ofte i sosialt arbeid (Levin, 2021, s. 63). Om den voldutsatte trigges på en uheldig måte, som man ikke klarer å rette opp i, kan dette gi uheldige konsekvenser (Plante et al., 2022, s. 187). Krisesenterveilederen til Bufdir (u.å.) gir noen retningslinjer for når man burde anbefale brukeren behandling i psykisk helsevern. Jeg tillater meg likevel å stille spørsmål ved dette: Hvor etisk det er å bruke terapeutiske verktøy og risikere å krysse grensen over til å utøve terapi, når man ikke er sertifisert terapeut? Hva kan dette forårsake av uintenderte konsekvenser? Å problematisere dette er det ikke rom for i drøftingen, men de er viktige problemstillinger.

*Tidsbruken og ressurser* kan også her bli en utfordring: For å sette ord på skammen kreves det tid til å etablere en tillitsfull relasjon slik at brukeren kan være trygg på at hun blir tatt imot og tålt når hun utleverer seg selv og sitt mest hemmelige (Anstorp, 2003, s. 88; Brown et al., 2011, s. 359). Anstorp foreslår at man bruker god tid og unngår å gå inn på skamfølelse i de første møtene (Anstorp, 2014, s. 201). Stressede omstendigheter og pressede arbeidsvilkår på krisesentre kan feks. inntreffe ved høy pågang av brukere, der hjelperne har «for mange» samtaler ila. en dag. Eller, man kan ha blitt utbrent eller omsorgstrøtt etter for høyt arbeidspress over for lang tid (Haavik & Toven, 2020, s. 51–54). Under slike vilkår vil det nødvendigvis være større fare for at man ikke klarer å etablere en anerkjennende, tillitsbasert, empatisk og omsorgsfull relasjon, men i stedet oppnår det motsatte av hva en sikter på – å skape en følelse av avmakt, skam og ensomhet (Brown, 2006, s. 47; Learman et al., 2015, s. 193). Krisesentrene i Norge har i utgangspunktet også ulike ressurser mht. budsjett og mulig varighet på oppfølgingsløp. I løp som ikke går over feks. mer enn 3-4 møter kan man spørre seg om det er mulig å faktisk adressere skammen på en god måte, tatt rådene over i betraktning.

Det eksisterer et krysspress (motstridende krav) i at artiklene argumenterer for å snakke om og fokusere på skam, men samtidig løfter frem behovet for å være varsom og bruke tid på å skape en tillitsfull relasjon som setter en i posisjon til dette. Jeg tenker at her må man vurdere hvordan å møte den enkelte bruker sin skam, ved å utvikle en *knowing how* («en tenkende handling») (Jenssen, 2021, s. 38) gjennom refleksiv praksis (bevisst vurdering av egen praksis) (Heyerdahl-Larsen, 2015, s. 151; Kojan, 2015, s. 187), kombinert med etikk, skjønn («vurderingsevne») og taus («uforklarbar») kunnskap (Jenssen, 2021, s. 24–25).

*Praksiserfaring #2 - Anerkjennning, validering og empatisk omsorg*

Hun: Alle forhold jeg går inn i.. så banker de meg.. er det noe galt med meg..? Jeg: Det er noe vi som jobber her hører ofte; det er vanlige tanker å ha. Men det er *aldri* noe noen kan si eller gjøre som gjør at de fortjener å bli utsatt for vold. *Ingenting noen kan si eller gjøre, gjør at en fortjener* å bli banka opp. Om vi var venner og jeg fikk den jobben du ville ha, hadde det vært greit om du banka meg da? Knuste telefonen min? Å utøve vold er ulovlig i Norge, og det er *alltid* den som utøver volden som har ansvaret, det er *alltid* den som har skylden.

Skam kan hindre den voldsutsatte i å legge skylden på den som utøvde volden (Anstorp, 2014, s. 199). Man kan si at *skyld* er over noe man har *gjort*, og *skam* er over hvem man *er* (Brown, 2006, s. 45). Å informere om lovverket kan, i tråd med Honneths (1992/2008) rettssfære, styrke brukerens selvrespekt og gi styrke til å kjempe for å komme seg ut av volden (s. 128 & 142). Brukermedvirkning og kunnskap om juridiske rettigheter, - som hjelp fra krisesenter (Krisesenterlova, 2009, §1-5), politi og advokat (Straffeprosessloven, 1981, §107 & 222), kan altså gi en form for rettslig anerkjennelse og selvaktelse. Å bli respektert og behandlet som et verdifullt menneske, kan utvikle selvfølelsen og synet på seg selv i verden (Honneth, 1992/2008, s. 138; Jenssen, 2021, s. 151–152).

Normalisering av vanlige reaksjoner er i tråd med SRT sitt tredje punkt og kan gi empatisk støtte og bekreftelse på at det ikke er noe galt med en. Det å se at en er lik andre, kan også linkes opp til den solidariske sfæren i ATAH. Skårderud (2001) påpeker viktigheten av å anerkjenne skammens dype røtter som bunner i eksistensielle følelser av at det er noe feil med en og at man ikke er verdt å bli elsket (s. 1618). Å blottstille seg i lys av dette er ikke enkelt. Empati kan sees som den motsatte følelsen av skam (Brown, 2006, s. 47). Der det er avgjørende at personen blir tatt imot på en empatisk og anerkjennende måte når skammen først deles. I motsatt fall, kan skammen forsterkes, og håpløsheten og motstanden mot å søke hjelp kan øke. Å erfare aktiv omsorg, ekte medfølelse og empatisk respons kan altså, i tråd med sosialfaglige verdier, teoriene og artiklene, redusere skamfølelse hos den voldsutsatte, bidra til positiv identitetsfølelse, styrking av selvtillit, forbedre selvforståelse, kommunikasjon og mellommenneskelige relasjoner (Brown, 2006, s. 47; Farstad, 2020, s. 72–73; Honneth, 1992/2008, s. 103–104; Plante et al., 2022, s. 186–187).

*Praksiserfaring #3 – Å dele historien og å snakke skam*

Hun: Jeg kunne bare skreket. Jeg kunne jo bare gjort det! Jeg: Det hører vi ofte, nesten alltid, her. Det er det mest vanlige å gjøre i den situasjonen, det er naturlig. Det er litt som dyr i skogen, blir de jaktet på av andre dyr og ikke har noen mulighet til å flykte, så fryser de. Eller vi kan bli føyelige. Det kalles freeze eller fawn. Kroppen velger automatisk den reaksjonen som vil sette oss minst i fare, som vil skade oss minst. Man velger den beste mulige løsningen mellom bare vonde løsninger og muligheter.

Jeg kunne spurt: «Hva hadde skjedd om du hadde skreket?» Voldsutsatte skammer seg ofte over å ikke ha gjort motstand eller satt grenser i frykt for hva det kunne lede til av ytterligere vold. Ved å spørre rundt andre potensielle mulige handlinger, kan det ofte få frem at den voldsutsatte gjorde så godt hun kunne i situasjonen og at andre reaksjoner kunne økt skadeomfanget. I trygghet kan en romme at en var redd, og skammen hindrer en slik ikke lenger i å legge skylden på voldsutøveren. Å dele historien om det en skammer seg over kan redusere skamfølelse ved å stå for det som skjedde og valg man har tatt. Det kan komme frem at den voldsutsatte var tvunget til å svikte seg selv (Anstorp, 2014, s. 198–199 & 204). Denne tilnærmingen fremkommer ikke tydelig i noen av artiklene, men SRT setter likevel fokus på å differensiere mellom frykt og skam (Brown, 2006, s. 46). I praksissituasjonen ga jeg psykoedukasjon om traumekunnskap (Nordanger, 2014, s. 47–51). Dette er et bærende element i SRT (Brown et al., 2011, s. 355), som et ledd i å kunne forstå skammen. Å snakke om skam er i tråd med SRT sitt tredje punkt og ATAHS privatsfære: Ved å motta anerkjennelse og empatisk støtte på at det en opplever er normale reaksjoner på unormale opplevelser, kan en redusere skam og underbygge at en ikke er alene om å ha det slik - at det ikke er noe galt med en (Berntsen, 2005, s. 8–15 og 40–43; Bufdir, 2021).

Å snakke med kritesenteransatte med unik kunnskap om vold, og som umiddelbart vet hva vold er, kan dermed bidra til de utsattes helingsprosess (Bufdir, 2021). Å erfare likeverd, ved å bli stilt spørsmål, lyttet til, forstått, trodd, validert og tatt på alvor, kan senke skammen og barrieren for å fortelle (Farstad, 2020, s. 70). Det å løfte frem, respektere og anerkjenne særskilte kjennetegn, ressurser og styrker ved brukeren, og i hennes nettverk, kan øke selvaktelse, motivasjon og selvtillit: Følelsen av erfart likeverd kan gjøre at en opplever seg betydningsfull for samfunnet via solidarisk anerkjennelse, jf. solidaritetsfæren (Honneth, 1992/2008, s. 131 & 138). Så: Hvordan kan vi oppnå reell empati når vi har å gjøre

med en så utilgjengelig følelse som skam? Jeg vil nå i siste del av drøftingen se på hvordan hjelperen kan jobbe med egen skam.

#### *Praksiserfaring #4 – Å tåle egen skam*

Brukeren: Jeg føler jeg ikke er verdt å elske. Jeg: *Noe rører seg inni halsen og brystkassa. Litt som å pirke i et sår. Det hun sier resonnerer i meg. Vi deler skammen. Skamarbeidet har hjulpet meg å identifisere egen skam. Det er godt og vondt på samme tid. Arbeidet har gjort meg forberedt; jeg er bevisst på hva som skjer og fokuserer på å regulere, uten å signalisere noe som kan oppfattes avvisende eller dømmende ovenfor brukeren. Jeg anerkjenner at jeg opplever en stor grad av empati med henne, og meg selv. Og det er fint.*

Tabu kan bidra til at hjelperens fokus på skam nedprioriteres, SRT påpeker at å ikke kjenne sin egen skam kan gi en overveldende maktesløshet i møte med den (Brown, 2006, s. 43–45). Det er avgjørende at hjelperen jobber med egen skam for å unngå at samtalen med brukeren kompromitteres (Farstad, 2020, s. 73–74; Plante et al., 2022, s. 187). Farstad (2011) ytrer at en burde ha med seg både egne skamerfaringer, erfaringer fra teori, praksis og andre brukeres skam i møte med brukeren (s. 304). Å ikke mestre dette kan på den andre siden potensielt motarbeide endringsprosessene vi jobber for å oppnå (Farstad, 2016, s. 219) - ikke rart jeg ble paralyisert av frykt i møte med skammen i begynnelsen av denne reisen (*praksiserfaring 1*). Økt skamkunnskap bidrar altså til økt toleranse hos hjelperen, og gjøre det lettere å tåle både egne og brukers skam og skamreaksjoner.

En annen fordel ved å utforske egen skam, slik jeg ser det, er at det setter en på et vis i brukers sko - ved å selv gjøre arbeidet man oppfordrer dem å gjøre. Det kan skape en form for likeverd, (jf. ATAH), ved å vedkjenne seg samme sårbarhet som brukers. For å kunne komme i kontakt med andres sårbarhet, må man være i kontakt med egen sårbarhet. Det kan gi arbeidet vårt klangbunn «i egen biografi» (Farstad, 2016, s. 218 & 300–301, 2020, s. 70). Det kan også øke evnen til å gi anerkjennelse, jf. ATAHs første punkt. På en annen side ser jeg hvordan dette relativt utfordrende arbeidet, i en allerede presset arbeidshverdag, kan bli en personlig- og tidskrevende oppgave som ikke alle har mulighet til å utføre (Jenssen, 2021, s. 28). YEG sier likevel at sosialarbeideren skal bidra til verdibevisst praksis ved at vi kontinuerlig dekonstruerer erfaringer med mål om økt kunnskap om betydningen av egne forforståelser, verdier og følelser, slik at vi kan bli oss bevisst våre doxaer, forforståelser, mestringsteknikker, bias og kategoriseringer (FO, 2015, s. 1–5; Kojan, 2015, s. 187–188). Å integrere

skamarbeidet inn i vår refleksive praksis, som uansett skal være en del av vårt kontinuerlige arbeid, anser jeg som det beste verktøyet vi har for å møte skam på en god måte (Brown, 2006, s. 50; Farstad, 2020, s. 70; Plante et al., 2022, s. 186–187).

## 5. Avslutning

### 5.1 Merforståelse.

Jeg har tilegnet meg merforståelse om skamreduserende metoder og verdier (Dalland, 2020, s. 196). Jeg har innsett at arbeidet jeg gjorde på krisesenteret allerede var skamreduserende i høy grad. Men, ved å følge artiklenes og teoriens anbefalinger har jeg tilegnet meg kunnskap om skamteori, deltatt i skamdiskurs, vært bevisst på-/snakket om skam med brukere, kolleger og andre relasjoner. Slik har jeg blitt kjent med min egen skam innenfra og fått et mer bevisst og avklart forhold til denne. Reisen har påvirket meg fundamentalt – både privat og som yrkesutøver (Farstad, 2020, s. 64). Jeg tror og håper at dette har gjort meg til en bedre hjelper, ved at det har gjort meg tryggere i arbeidet. Samtidig ser jeg viktigheten av å fortsatt øke kunnskapen.

### 5.2 Konklusjon

Følgende problemstilling er drøftet: Hvordan kan hjelperen jobbe i en skamreduserende praksis med voldsutsatte i støttesamtaler på krisesenter? Jeg gjorde først rede for SRT, ATAH, skamteori og arbeid på krisesentre. Basert på en gjennomgang av forskningsartikler, er det løftet frem følgende sentrale verdier: At hjelperen møter brukeren med empati, omsorg og anerkjennelse, setter fokus på skam, skamteori og bevisst selvmedfølelse, og blir kjent med egen skam. For å belyse problemstillingen har jeg drøftet verdiene opp mot egne erfaringer og praksis med utgangspunkt i SRT og ATAH. Dette kan gi innsikt i hvordan mitt skamarbeid ifbm. denne oppgaven har påvirket min praksis.

Skam er et komplekst fenomen, men det ser ut til å være relativ stor enighet rundt hvordan å jobbe i en skamreduserende praksis. Med hjelper-bruker-relasjonen i sosialt arbeid som hovedfokus, blir ATAH spesielt relevant. SRT er særlig relevant i utforskningen av skam. Jeg har problematisert utfordringer ved å implementere dette arbeidet i en allerede presset (arbeids)hverdag, men også poengtert hvordan det delvis burde kunne inngå i en refleksiv praksis, som vi allerede er pålagt å jobbe etter i sosialt arbeid, jf. YEG. Om kunnskap og kjennskap til skam er grunnleggende for å hjelpe voldsutsatte, så må vi bli bedre kjent med skammen.

**Litteraturliste**

- Alsaker, K., Baste, V., Moen, B. E. & Morken, T. (2016). How Has Living with Intimate Partner Violence Affected the Work Situation? A Qualitative Study among Abused Women in Norway. *Springer US*, (31), 479–487. <https://doi.org/10.1007/s10896-016-9806-2>
- Andersen, J. A. (2009). *Organisasjonsteori: Fra argument og motargument til kunnskap*. Universitetsforlaget.
- Anstorp, T. (2003). *Fra skam til verdighet: Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*. Universitetsforlaget.
- Anstorp, T. (2014). Skam som motor i utviklingen av traumelidelser. I T. Anstorp & K. Benum (Red.), *Traumebehandling komplekse traumelidelser og dissosiasjon* (s. 197–204). Universitetsforlaget.
- Anstorp, T. & Benum, K. (2014). Hva trenger terapeuten for å gi god traumebehandling? I T. Anstorp & K. Benum (Red.), *Traumebehandling komplekse traumelidelser og dissosiasjon* (s. 19–38). Universitetsforlaget.
- Benum, K. (2014). Tidlig traumatisering og heling i den terapeutiske relasjon. I T. Anstorp & K. Benum (Red.), *Traumebehandling: Komplekse traumelidelser og dissosiasjon* (s. 52–77). Universitetsforlaget.
- Berg, B., Ellingsen, I. T., Levin, I. & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid? I B. Berg, I. T. Ellingsen, I. Levin & L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 19–35). Universitetsforlaget.
- Berntsen, K. (2005). *Hjelperens rolle—I arbeidet med voldsutsatte kvinner og deres barn*. Krisesentersekretariatet. [https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb\\_digibok\\_2016102508033](https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2016102508033)
- Bjørnholt, M. (2019). Vold i parforhold—Fortsatt et likestillingsproblem. I E. Bakketeig, M. Bjørnholt, S. Mossige & K. Skjørten (Red.), *Vold i nære relasjoner—Forståelser, konsekvenser og tiltak* (s. 33–48).
- Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society*, 87(1), 43–52. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.3483>
- Brown, B. (2023). *About Brené*. <https://brenebrown.com/about/>
- Brown, B., Hernandez, V. R. & Villarreal, Y. (2011). Connections: A 12-session psychoeducational shame resilience curriculum. I R. L. Dearing & J. P. Tangney (Red.), *Shame in the therapy hour* (s. 355–371). American Psychological Association.

- Bufdir. (2021, 4. mai). *Krisesenterveileder—Faglig veileder for innholdet i krisesentertilbudet*.  
Veiledere, retningslinjer, faglige anbefalinger og rutiner.  
[https://www.bufdir.no/fagstotte/produkter/krisesenterveileder\\_faglig\\_veileder\\_for\\_innholdet\\_i\\_krisesentertilbudet/](https://www.bufdir.no/fagstotte/produkter/krisesenterveileder_faglig_veileder_for_innholdet_i_krisesentertilbudet/)
- Bufdir. (2023a, 25. januar). *Om beboerne*. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.  
[https://www2.bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Vold\\_og\\_overgrep\\_tall\\_og\\_statistikk/krisesentertilbudet\\_i\\_norske\\_kommuner/om\\_beboerne/](https://www2.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Vold_og_overgrep_tall_og_statistikk/krisesentertilbudet_i_norske_kommuner/om_beboerne/)
- Bufdir. (2023b, 26. januar). *Om dagbrukerne*. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.  
[https://www2.bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Vold\\_og\\_overgrep\\_tall\\_og\\_statistikk/krisesentertilbudet\\_i\\_norske\\_kommuner/om\\_dagbrukerne/](https://www2.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Vold_og_overgrep_tall_og_statistikk/krisesentertilbudet_i_norske_kommuner/om_dagbrukerne/)
- Bækkelund, H. & Ottesen, A. B. (2014). Kartlegging og diagnostisering av traumatiske lidelser. I T. Anstorp & K. Benum (Red.), *Traumebehandling komplekse traumelidelser og dissosiasjon* (s. 78–99). Universitetsforlaget.
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.
- Ellingsen, I. T. & Kruke, B. I. (2015). Risikohåndtering i sosialt arbeid. I B. Berg, I. T. Ellingsen, L. C. Kleppe & I. Levin (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 210–226). Universitetsforlaget.
- Ellingsen, I. T. & Levin, I. (2015). Relasjoner i sosialt arbeid. I B. Berg, I. T. Ellingsen, L. C. Kleppe & I. Levin (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 112–124). Universitetsforlaget.
- Ellingsen, I. T. & Skjefstad, N. S. (2015). Anerkjennelse, myndiggjøring og brukermedvirkning. I B. Berg, I. T. Ellingsen, L. C. Kleppe & I. Levin (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 97–111). Universitetsforlaget.
- Farstad, M. (2011). *Skammens spor: Avtrykk i identitet og relasjoner*. Conflux.
- Farstad, M. (2016). *Skam: Eksistens, relasjon, profesjon*. Cappelen Damm Akademisk.
- Farstad, M. (2020). Skam og eksistens. I *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis* (s. 59–79). Universitetsforlaget. <https://doi.org/10.18261/9788215035697-2020-04>
- FO. (2015). *Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagogar, sosionomar, vernepleiarar og velferdsvitarar*. Fellesorganisasjonen.  
[https://www.fo.no/getfile.php/1328113-1587105760/Visuell%20profil/yrkesetiske\\_GD\\_2\\_nynorsk%20web.pdf](https://www.fo.no/getfile.php/1328113-1587105760/Visuell%20profil/yrkesetiske_GD_2_nynorsk%20web.pdf)



- Follesø, G. S. (2003). Skam og skyld. I T. Anstorp, B. I. Hovland & E. Torp (Red.), *Fra skam til verdighet: Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep* (s. 100–134). Universitetsforlaget.
- Frost, L. (2016). Exploring the Concepts of Recognition and Shame for Social Work. *Journal of Social Work Practice*, 30(4), 431–446.  
<https://doi.org/10.1080/02650533.2015.1132689>
- Frost, L. (2020). Making sense of shame theory: A psychosocial structure. I L. Frost, V. Magyar-Haas, H. Schoneville & A. Sicora (Red.), *Shame and social work: Theory, reflexivity and practice* (s. 19–38). Policy Press.
- Gilligan, R. (2017). Resilience Theory and Social Work Practice. I F. J. Turner (Red.), *Social Work Treatment: Interlocking Theoretical Approaches* (6. utg., s. 441–451). Oxford University Press.
- Goffman, E. (1971). *The presentation of self in everyday life*. Penguin Books.
- Halvorsen, K., Stjernø, S. & Øverbye, E. (2019). *Innføring i helse- og sosialpolitikk* (7. utg.). Universitetsforlaget.
- Heyerdahl-Larsen, J. (2015). Forholdet mellom teori og praksis. I R. Hansen & M.-B. Solem (Red.), *Sosialt arbeid: En situert praksis* (s. 128–154). Gyldendal Akademisk.
- Honneth, A. (2008). *Kamp om anerkjennelse: Om de sosiale konfliktenes moralske grammatikk* (L. Holm-Hansen, Overs.). Pax. (Opprinnelig utgitt 1992)
- Haavik, M. & Toven, S. (2020). *Ivaretakelse av hjelpere: Er vi ikke betalt for å tåle dette?* Universitetsforlaget.
- Isdal, P. (2018). *Meningen med volden* (2. utg.). Kommuneforlaget.
- Istanbul-konvensjonen. (2011). *Europarådets konvensjon om forebygging og bekjempelse av vold mot kvinner og vold i nære relasjoner CETS 210* (11.-05-2011 nr 22 Multilateral utg.). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/TRAKTATEN/traktat/2011-05-11-22>
- Jensen, M. R. (2021). Litteratursøk: Å finne den relevante litteraturen. I I. Stuvøy, G. Tøndel & A. Tjora (Red.), *En smak av forskning: Bacheloroppgaven som prosjekt, prosess og produkt* (s. 115–123). Cappelen Damm Akademisk.
- Jensen, P. & Ulleberg, I. (2019). *Mellom ordene: Kommunikasjon i profesjonell praksis* (2. utg.). Gyldendal.
- Jenssen, D. (2021). *Vitskapsteori i sosialt arbeid: Tilnærmingar og normative spørsmål*. Samlaget.

- Justis- og beredskapsdepartementet. (2021). *Frihet fra vold. Regjeringens handlingsplan for å forebygge og bekjempe vold i nære relasjoner 2021–2024*. Justis- og beredskapsdepartementet.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/9c4fb648c66c4c1eb2e58f645eb870b8/209755-jd-frihetfravold-web.pdf>
- Karakasidou, E. & Stalikas, A. (2017). Empowering the Battered Women: The Effectiveness of a Self-Compassion Program. *Psychology, 08*(13), 2200–2214.  
<https://doi.org/10.4236/psych.2017.813140>
- Kojan, B. (2015). Erfaringsbasert kunnskap og refleksiv praksis. I B. Berg, I. T. Ellingsen, L. C. Kleppe & I. Levin (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 184–195). Universitetsforlaget.
- Krisesenterlova. (2009). *Lov om kommunale krisesentertilbod* (LOV-2009-06-19-44). Lovdata.  
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-06-19-44/>
- Krisesentersekretariatet. (2022). *Etiske retningslinjer for krisesentre tilknyttet krisesentersekretariatet*. Krisesentersekretariatet. <https://www.krisesenter.com/wp-content/uploads/2022/11/Gjeldende-etiske-retningslinjer-april-2022.pdf>
- Learman, J., Pulliam, R. M. & Tesh, M. (2015). Mindful Self-Compassion Strategies for Survivors of Intimate Partner Abuse. *Mindfulness, 6*(2), 192–201.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-013-0244-4>
- Levin, I. (2021). *Hva er sosialt arbeid* (2. utg., Bd. 7). Universitetsforlaget.
- Lewis, M. (1995). *Shame: The Exposed Self*. Simon and Schuster.
- Lewis, M. (2003). The Role of the Self in Shame. *Social Research, 70*(4), 1181–1204.  
<https://doi.org/10.1353/sor.2003.0003>
- Lillevik, O. G. (2019). Fenomenforståelse—Vold i nære relasjoner. I O. G. Lillevik, I. Nordhaug & J. S. Salamonsen (Red.), *Vold i nære relasjoner: Diskurser og fenomenforståelse* (s. 13–25). Gyldendal.
- Mayer, C.-H. & Vanderheiden, E. (2019). Epilogue. I C.-H. Mayer & E. Vanderheiden (Red.), *The Bright Side of Shame* (s. 615–618). Springer International Publishing.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-030-13409-9\\_39](https://doi.org/10.1007/978-3-030-13409-9_39)
- Menneskerettsloven. (1999). *Lov om styrking av menneskerettighetenes stilling i norsk rett* (LOV-2014-05-09-14). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-05-21-30>

- NKVTS. (2023, 28. februar). *Høy forekomst av vold og overgrep i Norge*. NKVTS.  
<https://www.nkvts.no/aktuelt/hoy-forekomst-av-vold-og-overgrep-i-norge/>
- Nordanger, D. Ø. (2014). Nevrobiologi som veiviser for traumearbeid. I T. Anstorp & K. Benum (Red.), *Traumebehandling: Komplekse traumelidelser og dissosiasjon* (s. 39–51). Universitetsforlaget.
- Oltedal, S. (2013). *Kjønnsperspektiv i sosialt arbeid*. Universitetsforlaget.
- Oslo Krisesenter. (u.å.). *Om vold*. Oslo Krisesenter. Hentet 21. februar 2023 fra  
<https://www.oslokrisesenter.no/om-vold>
- Plante, W., Tufford, L. & Shute, T. (2022). Interventions with Survivors of Interpersonal Trauma: Addressing the Role of Shame. *Clinical social work journal*, 50(2), 183–193.  
<https://doi.org/10.1007/s10615-021-00832-w>
- Politiet. (u.å.). *Er du utsatt for vold?* Hentet 21. mai 2023 fra  
<https://www.politiet.no/rad/vold-i-nare-relasjoner/er-du-utsatt-for-vold/>
- RVTS Øst. (u.å.). *Traumebehandling med voksne*. Traumebehandling. Hentet 30. april 2023 fra <http://traumebehandling.no/>
- Røkenes, O. H. & Hanssen, P. H. (2012). *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (3. utg.). Fagbokforlaget.
- Scheff, T. J. (1988). Shame and Conformity: The Deference-Emotion System. *American sociological review*, 53(3), 395–406. <https://doi.org/10.2307/2095647>
- Scheff, T. J. (2000). Shame and the Social Bond: A Sociological Theory. *Sociological theory*, 18(1), 84–99. <https://doi.org/10.1111/0735-2751.00089>
- Scheff, T. J. (2003). Shame in Self and Society. *Symbolic Interaction*, 26(2), 239–262.  
<https://doi.org/10.1525/si.2003.26.2.239>
- Sicora, A. (2020). Shame, mistakes and reflective practice in social work. I L. Frost, V. Magyar-Haas, H. Schoneville & A. Sicora (Red.), *Shame and social work: Theory, reflexivity and practice* (s. 187–204). Policy Press.
- Skau, G. M. (2013). *Mellom makt og hjelp: Om det flertydige forholdet mellom klient og hjelper* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Skårderud, F. (2001). Voice of shame—Silence, eloquence and rage in the therapeutic relationship. *Tidsskriftet Norsk Legeforening*, 121(13), 1613–1617.
- Stalsberg, L. (2022). *Det er nok nå: Hvordan nyliberalismen ødelegger mennesker og natur* (2. utg.). Forlaget Manifest AS.

Straffeprosessloven. (1981). *Lov om rettergangsmåten i straffesaker* (LOV-1981-05-22-25).

Lovdata. [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1981-05-22-25/KAPITTEL\\_2-6#KAPITTEL\\_2-6](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1981-05-22-25/KAPITTEL_2-6#KAPITTEL_2-6)

Travis, T. (2018). The Cool Chick in Recovery: Understanding Brené Brown. *Raritan*, 38(2), 72–102.

Aakvaag, H. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Dyb, G., Røysamb, E. & Olff, M. (2016). Broken and guilty since it happened: A population study of trauma-related shame and guilt after violence and sexual abuse. *J Affect Disord*, 204, 16–23.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.06.004>