

Textning av avsnitt 88 av Socialstyrelsens podcast På djupet – om skyddat boende för kvinnor med missbruksproblematik

Hanna Anander

- Hej och välkomna till Socialstyrelsens podcast På djupet, där vi i det här avsnittet ska prata om skyddet för våldsutsatta kvinnor med missbruks- och beroendeproblematik. Få skyddade boenden tar emot den här gruppen. Varför är det så och hur kan stödet och insatserna för de här kvinnorna utvecklas? Med för att prata om det här är Wiveca Holst på Qjouren i Stockholm. Välkommen.

Wiveca Holst

- Ja. Tackar.

Hanna Anander

- Med finns också Anna Lindskog, utredare på Socialstyrelsen. Välkommen du också.

Anna Lindskog

- Tack så mycket.

Hanna Anander

- Och Helena Elisson, som är familjefridshandläggare på Landskrona kommun. Och du medverkar på länk från Landskrona. Välkommen du också, Helena.

Helena Elisson

- Tack.

Hanna Anander

- Och jag som leder samtalet idag heter Hanna Anander och jag är kommunikator på Socialstyrelsen. Jag ska börja med att vända mig till dig, Helena. Landskrona kommun är ju en av de kommuner som har ett skyddat boende där våldsutsatta kvinnor med ett aktivt missbruk kan få boende och hjälp till behandling. Vad har kvinnorna som kommer till det här boendet varit med om?

Helena Elisson

- Kvinnorna som kommer till vårt skyddande boende har varit utsatta för antingen våld i nära relation av något slag, eller hedersrelaterat våld och förtryck. Så de har varit utsatta för olika typer av våld; fysiskt, psykiskt, sexuellt, materiellt, ekonomiskt och så vidare. Och är på grund av detta i behov av skydd. Många av dem har inte bara varit utsatta för en person. En del av dem har varit med om hemlöshet. Jag tror kanske att ni kommer in på det sedan, men vi träffar kvinnor som har varit med om prostitution, alltså tvingats in i prostitution av olika anledningar. Många har också stora sorger i livet, de har förlorat arbete, förlorat familj, förlorat hem till följd av sin beroendeproblematik och till följd av våldet.

Hanna Anander

- Wiveca, Qjouren är ju en jour för våldsutsatta kvinnor med erfarenhet av missbruk. Känner du igen det här som Helena beskriver vad de här kvinnorna varit med om?

Wiveca Holst

- Ja, det gör jag. De kvinnor vi träffar har ofta varit med om mycket våld, oftast från ganska tidig ålder. Sedan är det blandat eftersom en del av kvinnorna rör sig i miljöer där de blir utsatta för våld av många olika förövare, inte bara de som de har relation med. Men vi har också blandat. Vi har också kvinnor som kommer till oss som har ganska ordnade förhållanden, men som söker sig till Qjouren. Inte att de säger att de har ett missbruk, men efter en stunds samtal förstår man att de ändå har det, fastän de har ett ganska ordnat liv. Men hälften av de kvinnor vi har är ofta hemlösa, bor på någon madrass hos någon eller går runt i olika boenden och har ganska hemska historier. Vi har också en del av de som tvingats in i prostitution, till exempel, av någon partner som har tvingat dem.

Hanna Anander

- När vänder sig kvinnorna till er?

Wiveca Holst

- Det är väldigt olika. Vi har väldigt låg tröskel. En del ringer för att de är i ett akut skede med våld och helt enkelt snabbt behöver få hjälp och stöd. Andra ringer till oss därför att det kanske finns lite distans till våldet, men man känner ändå att man behöver prata, man behöver ventilera det man varit med om och så där. Sedan ringer det många anhöriga som är oroliga för någon och undrar vad de ska göra. Så det är väldigt blandat, men vi tar emot alla. Kvinnorna som har kommit till oss nu, ingen kommer via socialtjänsten utan de ringer till oss själva. De hittar oss på olika sätt och ringer själva och vill komma.

Hanna Anander

- Kvinnor i missbruk befinner sig ofta i en väldigt utsatt miljö får vi höra här. Vad är det för våld de utsätts för? Helena, vad skulle du säga?

Helena Elisson

- Ja, det är alla olika typer av våld. Precis som våld i nära relationer där det inte finns en beroendeproblematik så är det ofta blandat. Sedan kan vi ju höra att det är ofta ganska grovt och att de befinner sig i en situation där våldet får lite andra konsekvenser än vad det får utan den här beroendeproblematiken, den extra utsatta situationen som de har. Alltså materiellt våld, till exempel. Att någon tar sönder deras mobiltelefon får helt andra konsekvenser. Har de sedan råd att köpa en ny mobiltelefon, till exempel? Nu pratar jag kanske om den här extra utsatta gruppen som lever som hemlösa också.

Hanna Anander

- Jag ska vända mig till dig nu, Anna. Socialstyrelsen gjorde ju för en tid sedan en kartläggning av skyddade boenden i Sverige. Vad visade den?

Anna Lindskog

- Ja, det stämmer. Det var en kartläggning som gjordes 2020 på uppdrag från regeringen till Socialstyrelsen. Den heter precis som du säger, Kartläggning av skyddade boenden i Sverige, och går att ladda ner från Socialstyrelsens hemsida. Det man bland annat tittade på var kvalitén i de skyddade boendena. Man gjorde en jämförelse med en kartläggning från 2016, för att se om det hade skett någon utveckling. Sedan gjorde man också en fördjupning där man tittade på olika gruppers tillgänglighet till skyddat boende, och då var det bland annat till den gruppen som vi pratar om här idag, skyddade boenden för kvinnor i ett aktivt missbruk eller beroende. Jag tänker ta lite bara om bakgrunden innan jag kommer in på vad den visade. För att ta reda på det här så identifierade man skyddade boenden i Sverige. Då tittade man både på kommunala boenden, privata

och ideella. Sedan skickade man enkät till de som man identifierat, till 282 stycken. Av de svarade 213 på enkäten. För att komplettera undersökningen så intervjuade man också socialsekreterare i 15 olika kommuner.

- Det man kunde se var att socialsekreterarna tyckte att det hade blivit lättare att hitta skyddade boenden jämfört med 2016. Att nästan 100 %, mellan 99 % och 100 % av de skyddade boendena erbjöd också förutom ett boende stödsamtal, rådgivande samtal eller stöd i kontakt med myndigheter. Om man jämförde med 2016 kunde man även se att det var fler i kartläggningen 2020 som gör en säkerhetsplanering i samband med att en person flyttar in eller ut ur det skyddande boendet. Det var också fler av de skyddade boendena som hade skriftliga rutiner för hur man hantarer skyddade personuppgifter. Också fler som dokumenterar och har rutiner för hur man dokumenterar sina insatser. Man kunde också se att det var fler som upprättade genomförandeplanen.
- Övergripande kunde man se att i kartläggningen från 2020, att det var en positiv utveckling, när man tittade på kvalitetskriterierna man hade satt upp. Det socialsekreterarna sa i sin intervju var att de gärna ville veta mer om hur de skyddade boendena arbetade med stödsamtal. Alltså på vilket sätt gör man det, vad ingår, hur går det till. Sedan ville man också veta mer om hur man gör med medföljande barn. Och så ville de ha lättare tillgänglig information om vilka av de skyddade boendena som har kompetens kring missbruk och beroendefrågor. Och då fanns den här fördjupningen i kartläggningen där man tittade på hur många av de skyddade boendena som tar emot målgruppen kvinnor i aktivt missbruk eller beroende. Då svarade 22 % av boendena att det gör man. Det är en ökning sedan undersökningen 2016. Då svarade 12 % att man tog emot målgruppen. Det var något fler än de här 22 % som faktiskt tog emot som också svarade att de hade kompetens kring våldsutsatta kvinnor med missbruks- eller beroendeproblematik. Det var 36 % som svarade det.

Hanna Anander

- Men ändå en låg andel som tar emot kvinnor i den här gruppen som vi pratar om i det här avsnittet. Varför är det så?

Helena Elisson

- Ja, lite olika kan man säga, när man tittar på vad socialsekreterarna svarade. Dels svarade de att det finns en risk att de här kvinnorna inte fångas upp inom socialtjänsten. Fokus blir snarare på missbruket, och då kanske man handläggs av en missbruksenhet och våldet blir sekundärt. Fokuset från socialtjänsten blir på själva missbruksbehandlingen. Då

finns det en risk eller möjlighet att kvinnan i så fall placeras på ett behandlingshem, och då finns det en risk att behandlingshemmet kanske inte har kompetens kring våldsfrågor.

Hanna Anander

- Vad tänker du när du hör om det här, Wiveca, resultatet från kartläggningen?

Wiveca Holst

- Vår erfarenhet är just också att socialtjänsten fokuserar på missbruket, och många gånger finns det ett krav att missbruket ska åtgärdas först, sedan kan man få annan hjälp. Medan vi som kvinnojour fokuserar helt på våldet. Det är det som kvinnan kommer för, det är det vi pratar om och hjälper henne med. Sedan har vi sett att många gånger om du får hjälp med våldet så följer sedan drogfrihet och att man tar tag i det. Men vi har inte det som krav och det tror jag ... Det har varit en brist ute i kommunerna att det blir oftast den kombinationen att man kräver drogfrihet, och då går kvinnorna eller hamnar på behandlingshem där man inte tittar på våldet. Då är det svårt att få bukt med missbruket. Man åtgärdar fel saker. Så det är nog vår erfarenhet också.

Hanna Anander

- Och vad får det här för konsekvenser, Anna, att så få boenden tar emot våldsutsatta kvinnor i missbruksproblematik?

Anna Lindskog

- Det är lite det som vi precis varit inne på och pratat om. Att de här kvinnorna riskerar att inte få stöd och hjälp utifrån sitt skyddsbehov. Utan att fokus snarare blir på missbruk. Och våldet blir sekundärt, kan man säga. Och, vilket som Wiveca beskrev, också kan leda till att det blir svårt att behandla själva missbruket.

Hanna Anander

- Wiveca?

Wiveca Holst

- Jag måste också säga att på många ... jag kan ju bara prata för de ideella jourerna jag känner till ... så kan det också vara svårt att ta emot kvinnor med ett aktivt missbruk därför att man har andra kvinnor och barn på jouren. Och de här kvinnorna vet vi kanske inte är de enklaste att ha. Och vi märker att vi får till exempel samtal från jourer som vill ha hjälp. Hur ska vi kunna hjälpa henne? Vi kan ha samtal för vi har kompetenser,

men vi kan inte ha henne på boendet. Och så försöker vi tillsammans hitta en utväg för det. Jag tror det blir svårt att ha krav att alla boenden ska ta emot kvinnor i aktivt missbruk. Det kommer aldrig att fungera. Utan man måste bygga upp kanske speciella boenden som också har speciell kompetens. Också andra saker, jag menar, vi ägnar oss också åt en del akuta saker som matpengar, kläder, rent sådant som behövs för att lyfta sig en bit så att man kan börja prata.

Hanna Anander

- Helena, Landskrona kommun är ju en av de kommuner som driver ett eget skyddat boende där våldsutsatta kvinnor med ett aktivt missbruk kan få boende och hjälp till behandling. Och som vi fick höra Anna berättat om här så visar kartläggningen att få skyddade boenden tar emot kvinnor med missbruksproblematik. Hur kommer det sig att ni startade och har ett boende för kvinnor med den här problematiken?

Helena Elisson

- Ja, det började ju 2011 när det fanns det här projektet och den här planeringen om att man skulle ha ett kommunalt skyddat boende. Det var helt enkelt att man såg att det fanns ett behov av det. Att det fanns en ganska stor målgrupp med kvinnor som både hade någon form av beroendeproblematik och behov av skydd. Så när man öppnade boendet så bestämde man sig redan från början för att även den här målgruppen skulle få skydd. Jag vet att man gjorde lite studiebesök på andra skyddade boenden som tog emot målgruppen, för att skaffa sig lite inspiration och så. Men det har funnits med i planen redan från början.

Hanna Anander

- Kan du kort beskriva hur ni hjälper en kvinna från att ni identifierar att hon har behov av skydd och/eller stöd, till att hon har fått en placering på boendet?

Helena Elisson

- Ja. Kvinnorna kommer ju i kontakt med oss på lite olika sätt. En del tar kontakt med oss själva direkt via telefon eller på mejl. En del får vi kontakt med via polisen som har åkt ut på en misshandel, till exempel. Sedan ibland kommer de via våra kollegor på ekonomiskt bistånd eller vårt mottag och så där. Och då erbjuder vi oss att träffa kvinnan eller tala i telefon med henne, vilket som är mest bekvämt för henne. Hon kan också vara anonym när vi träffar eller pratar med henne. Hon behöver varken uppge namn eller personnummer eller någonting. Sedan gör vi en akut första riskbedömning, och bedömer vi att hon behöver skydd så erbjuder vi så klart det och försöker göra upp en så säker planering som möjligt. Till exempel om vi ska hämta upp henne i bilen någonstans eller

om vi ska möta upp henne, eller vad som lämpar sig bäst för henne. En gemensam planering med kvinnan. Tackar hon nej till skydd så kan vi erbjuda samtalskontakt också där vi kan arbeta motiverande till en skyddsplacering men i hennes takt, helt enkelt.

Hanna Anander

- Och på vilket sätt har ni anpassat verksamheten för att kunna ge kvinnorna stöd och insatser?

Helena Elisson

- Vi försöker jobba så mycket som möjligt med samverkan. Landskrona jobbar som många andra kommuner lite mer i stuprör och där vi också sett de här riskerna att man, som vi var inne på innan, kanske fokuserar mer på missbruket än på våldet. Men vi har byggt upp en väldigt bra samverkan, att vi till exempel är både vuxenutredare, alltså den som har själva ansvaret för beroendeproblematiken, och vi då på familjefrid, att vi gör upp gemensamma planeringar med klienten så att vi är med tillsammans hela tiden. Vi försöker också samarbeta med LARO-mottagningar till exempel och med öppenvården, så att behandlarna som finns här i Landskrona kan komma till det skyddade boendet och ha behandling där på plats istället för att klienten ska behöva ta sig någonstans där det inte är säkert. Sedan erbjuder vi externa placeringar, behandling upp till skyddet också. Men framför allt så får man faktiskt vara aktiv i sitt missbruk och ändå erbjudas skydd. Man får inte bruka inne på boendet, men du får vara aktiv under tiden som du bor hos oss.

Hanna Anander

- Och vad händer efter det skyddade boendet? Hur får kvinnorna stöd att fortsätta ett liv utan missbruk och våld?

Helena Elisson

- Ja, alltså vi försöker så gott det går under tiden som de är skyddsplacerade att lägga upp en bra plan. Vi hjälper till med bostadssökande till exempel, kollar upp var kan man bo där det finns en mottagning som vi kan göra en smidig överflytt till, men också hjälpa till att kontakta den nya kommunen om det blir en flytt. För att insatser ska kunna fullföljas och fortgå. Är de kvar i Landskrona så kan vi och familjefrid också erbjuda fortsatt samtalskontakt efter man flyttar ut från det skyddade boendet, för att fortsätta jobba med att till exempel stå emot att gå tillbaka in i förhållandet, samtidigt som man har sina behandlingsinsatser kvar efter skyddsplaceringen.

Hanna Anander

- Vad tänker du om det här, Wiveca, när du hör Helena berätta?

Wiveca Holst

- Det låter fantastiskt. För att just det här med boendet och vad som sker efteråt är ett jättedilemma för oss här i Stockholm eftersom det inte finns några bostäder, inte för några kvinnor som kommer till jourer. Det är oerhört svårt att få bort, och komma tillbaka sedan och hitta en bostad. Och ännu svårare för den här gruppen som oftast är både skuldsatt och har liksom bränt alla broar till att hyra lägenheter och så. Det är vad vi hela tiden kämpar med att försöka hitta bostäder och få politiker att förstå att vi måste få förturer och vi måste få lägenheter som finns, och som också är för den här gruppen kvinnor. För annars är det svårt. Det är svårt att lämna våldet om man inte får någonstans att bo. Risken är ju då stor att man ändå går tillbaka och att man hamnar i samma elände som man var i redan förut. Därför att man kanske vill undvika att bo på gatan och det är bättre att kunna stänga en dörr. Och då blir man också mer beroende. Så det är fantastiskt om man kan få igång en verksamhet så man verkligen kan få ut kvinnor. Sedan gör ju vi också så att kvinnor kan komma med samtal om våldet och hur man lever. Alltså, vi har ju ingen terapi, vi bedriver inte den typen av behandling eller terapeutisk verksamhet. Det får man få på annat ställe, utan vi bedriver en ren stödverksamhet via kvinnojournskvinnor och andra som finns, men ständigt med samtal kring våldet. Och det är ju det vi är experter på. Det är våldet och vad som händer med kvinnor som lever med våld. Sedan har vi en extra kompetens att vi också har stor kunskap kring missbruk. Men det är våldet vi fokuserar på.

Hanna Anander

- Ni inom Qjouren, då. Vad ger ni för stöd och hjälp till kvinnorna som befinner sig i den här situationen?

Wiveca Holst

- Ja, vi har ju samtal just kring våldet. Det behöver man ha därför att de flesta kvinnor har förträngt, man är inte säker på vad man varit med om. Man kan behöva gå och prata ganska länge för att förstå vad man har varit utsatt för, vilka konsekvenser det får för mitt liv. Att man behöver hjälp med att bena upp det. På så vis också se vad är det för kanske ytterligare hjälp, till exempel traumabearbetning eller så, och då hjälper vi kvinnor att hitta en sådan behandlare. Vi hjälper dem med alla kontakter med myndigheter. Vi är vi deras sida i all sådan verksamhet. De kan komma och vi sitter med dem vid datorerna och hjälper dem att skicka in papper och vi försöker stödja upp alla de här som det kan vara svåra steg att ta. Det här att ringa upp en socialsekreterare, till exempel. Det kan ta

lång tid för man har så mycket dålig erfarenhet. Allt sådant hjälper vi till med. När vi en gång sedan, när kvinnan sedan lämnar oss förhoppningsvis, så har hon allt det här på plats och förhoppningsvis också någonstans att bo. Det är vår ambition, och att hon har kunnat lämna våldet och den relationen. Och vi ger inte upp och det kan ta olika lång tid. Vi har kvinnor som vi har träffat jättelänge, och sedan kan kvinnorna komma ett tag, försvinna och sedan kommer de tillbaka, för de är alltid välkomna. Hur många gånger som helst. Det ser väldigt olika ut. Men vårt sätt är att vara ett stöd, en syster i kampen för att lämna våldet.

Hanna Anander

- Anna, utifrån kartläggningen som Socialstyrelsen gjorde tidigare, är det något som Wiveca och Helena nämner här som du känner igen som ni också såg i kartläggningen?

Anna Lindskog

- Ja, absolut. Jag tänker framför allt det ni nämnde om svårigheten för den här målgruppen att hitta ett långsiktigt boende efter skyddat boende. Dels är det svårt att hitta ett skyddat boende, men det är också extra svårt för den här gruppen att hitta boendet efteråt. Då tänker jag på, precis Wiveca var inne på, man måste jobba mer aktivt både med förtursregler och tillgång till sociala kontrakt.

Hanna Anander

- Om vi blickar framåt, då. Vad behöver utvecklas eller förändras för att öka möjligheten för våldsutsatta kvinnor i missbruk eller beroende att få tillgång till skyddade boenden? Vad säger du, Helena?

Helena Elisson

- En ökad kunskap är väl en bra början. Vi behöver bredda och utöka kunskapen om den här gruppen för det finns många fördomar om vad det innebär att jobba med de här kvinnorna.

Hanna Anander

- Vad säger du, Wiveca?

Wiveca Holst

- Ja, jag håller med om det. Och sedan, jag tänkte på en sak att det som också är viktigt att komma ihåg är att en del i den här gruppen kvinnor är väldigt rädda för att söka hjälp, därför att de också kan ha begått kriminella handlingar. De kan ju till exempel ha langat eller sålt narkotika, eller gjort saker. Deras förövare hotar ju hela tiden med att outa dem. Att

anmäla dem, att berätta om det här. Och det gör också att det är svårt. Så att jag tror väldigt mycket på kunskap, att man lär sig förstå den här gruppen och att man också fokuserar på våldet och förstår vilka konsekvenser har det fått för den här gruppen kvinnor att leva i den här miljön och med den här typen av partner som de har haft. Så jag håller helt med vad som är sagt tidigare.

Hanna Anander

- Och hur kan man komma åt det, lite mer konkret?

Wiveca Holst

- Ja, alltså det handlar ju om kunskap. Framför allt här måste socialtjänsterna runt om bli bättre på att se våldet. För det är liksom där det brister, tror jag, att man ser bara de här kvinnorna som missbrukare. Och man kanske till och med tappar kön, utan det blir en missbrukare bland alla andra missbrukare. Och så blir det väldigt ... och då har man kanske ... vi har mottagningar, vi har behandlingar men där kommer kvinnor och möter sin förövare på samma ställen och sitter i samma väntrum. Så jag tror man måste förstå att man behöver ha kvinnoseparatism, säga att man behöver ha ställen och avdelningar som bara är för kvinnor att komma till. Man måste få en större kunskap när det gäller våldet, och förstå att vi kan fokusera på det även om kvinnan fortfarande är i ett aktivt missbruk. Vi behöver inte fokusera på missbruket just här och nu, utan nu handlar det om att få bort henne från det här våldet som riskerar att ta livet av henne så småningom.

Hanna Anander

- Helena ville du säga någonting?

Helena Elisson

- Ja, jag skulle bara säga att jag tänker att det behövs mycket mer samverkan. Alltså tätare kontakt mellan de olika sektionerna på socialtjänsten. Vi behöver bli bättre på att prata med varandra och utbyta kunskap med varandra för att inte tappa våldet, som Wiveca är inne på.

Hanna Anander

- Du Anna, vad säger du?

Anna Lindskog

- Ja, nej men jag instämmer. När jag satt och funderade på den här frågan så tänkte jag just det som både Wiveca och Helena nämnt, att tätare samarbete inom de olika enheterna på socialtjänsten. Också att kompetensen

kring missbruk och beroende behöver öka. Men det jag funderar på, jag tänker på en sak som Wiveca nämnde tidigare, om att en anledning till att flera skyddade boenden inte tar emot den här målgruppen är att man oftast tillåter att medföljande barn följer med, och att det kan vara svårt att om man har gemensamhetsutrymmen att blanda de grupperna. Och kanske inte är lämpligt heller. Socialsekreterarna i den här kartläggningen som vi har pratat om de nämner också att det har varit svårigheter att de här att kvinnorna kanske ses som en säkerhetsrisk, i att om man har abstinens eller något och kanske går ut och handlar droger. Att man då riskerar att röja boendet och de andras identitet som bor där. Ett sätt som man praktiskt skulle kunna jobba med är att kanske ha fler friliggande lägenheter kopplat till de skyddade boendena. Då skulle man komma undan problemet med att man blandar kvinnor i aktivt missbruk med medföljande barn.

Hanna Anander

- Min avslutande fråga kommer jag till nu. Hur kan vi sätta fokus på den här gruppen och det arbete som behövs? Vad säger du, Wiveca?

Wiveca Holst

- Ja, det är ju att lyfta upp dem på bordet, höll jag på att säga. Man tog fram en rapport för många år sedan som hette Världens sämsta brottsoffer. Det var just om den här gruppen kvinnor. Också kvinnor med psykiska funktionsnedsättningar. De är ju osynliga. Vi vill ju inte se dem, vi måste synliggöra dem. Och att de är väldigt utsatta av våldet och när vi jobbar med mäns våld mot kvinnor så innefattar det alla kvinnor. Det måste alla bli varse.

Hanna Anander

- Vad säger du, Helena?

Helena Elisson

- Ja, jag håller med om det att vi måste bli bättre på att bredda, vad är ett våldsoffer och vem är förövare. För där har vi väldigt stereotypa bilder fortfarande av hur det ska se ut. Men återigen, fortsätta sprida kunskap inom olika grupper. Alltså prata med vårdcentral, prata med polisen. Prata med olika myndigheter för att synliggöra gruppen.

Hanna Anander

- Och det får avsluta det här avsnittet av På djupet där vi har pratat om skyddat boende för kvinnor med missbruks- och beroendeproblematik. Tack för att ni har medverkat idag, Wiveca Holst på Qjouren i Stockholm.

Wiveca Holst

- Tackar.

Hanna Anander

- Helena Elisson, familjefridshandläggare på Landskrona kommun.

Helena Elisson

- Tack så mycket.

Hanna Anander

- Och Anna Lindskog, utredare på Socialstyrelsen. Tack du också.

Anna Lindskog

- Tack tack.

Hanna Anander

- Och tack också till dig som har lyssnat. Jag som lett samtalet idag heter Hanna Anander och jag är kommunikatör på Socialstyrelsen.

Slut på textning av avsnitt 70 av Socialstyrelsens podd På djupet