

Mytene om vold er mange. De forteller ikke at det er like mange kvinner som menn som trenger hjelp til å håndtere sinnet sitt.

Vredens fruer



- Jeg får puls i 120. Blodet banker i hodet, jeg roper, banner og kommanderer. Og når jeg først er i gang, greier jeg ikke å slutte ...

«Marit» fikler med giftingen og forteller om møtet med fastlegen sin for to år siden, da hun etter år med skam og fortvilelse la familiens mørkeste hemmelighet på bordet. Hele livet hadde Marit regelmessig eksplodert for den minste ting. Nå var sinnet i ferd med å ødelegge hele familien. Hjemme gikk barna på tå hev. Ofte endte den høylytte kjeftingen hennes med at hun tok tak i dem i sinne. Minstegutten reagerte med å trekke seg tilbake og forsøke å gjøre seg usynlig. Jenta svarte med raseri og nektet å la seg irttesette. Det gjorde bare Marit enda sintere. Men nå hadde ektemannen gjennom 25 år gjort det klart at han ikke orket mer. Hvis hun ikke forandret seg, kom han til å forlate henne for godt.

I 1998 ble det utviklet en egen sinnemestringsmodell for menn ved avdeling Brøset ved St. Olavs Hospital i Trondheim. Men da Grete Ystgård og Anne Meisingset begynte å jobbe med gruppeterapi for menn for tre år siden, la de snart merke til et påfallende mønster: I mange av samtalene kom det fram at volden i parforholdene gikk begge veier. Flere av de voldelige mennene fortalte at de hadde kvinnelige partnere som også slo.

- Kvinner ser ofte på seg selv som omsorgspersoner. Når deres egen aggressive atferd går ut over dem de er aller mest glad i, blir opplevelsen av å være voldelig ekstra skremmende og belastende. Det er trolig også grunnen til at vold blant kvinner er mer stigmatiserende og tabubelagt enn vold blant menn, sier psykiatrisk sykepleier Grete Ystgård.

Våren 2008 startet Ystgård og Meisingset landets første offentlige polikliniske tilbud for kvinner. Fra at kvinners voldsbruk nærmest var et ikke-fenomen, henviser hjelpeapparatet i dag like mange kvinner som menn til St. Olavs. Siden starten har det offentlige hjelpeapparatet i Trøndelag henvist over 70 kvinner til Brøset. 30 av dem har tilfredsstilt inntakskriteriene og gjennomgått det halvårige sinnemestringskurset på 30 gruppetimer. ▶



Illustrasjonsfoto: Vettra/iStockPhoto

► - Tallene vil nok overraske mange. Men at kvinner også blir sinte er ikke nytt, selv om kurstilbudet er det. Mørketallene er trolig store. Samtidig er det mulig at høyere krav til fulltidsarbeid, omsorg for barn og mange arbeidsoppgaver i og utenfor hjemmet gjør at fenomenet øker blant kvinner, mener Meisingset.

- **Jeg ble overrasket da jeg så** hvor sint hun kunne bli. Det skjedde flere ganger tidlig i forholdet, og bekymret meg virkelig.

«Stig» ser alvorlig bort på «Ingrid», som sitter ved spisebordet med beina krøllet opp under seg. Det unge paret har vært sammen i tre år. Den nye leiligheten rett utenfor Trondheim sentrum er stilrent innredet i duse naturtoner med familiefotografier på veggene. Det er ingenting som vitner om scenene som har utspilt seg her de siste åra.

Det kunne starte med en bagatell. Og ende med at Ingrid knuste ting og brølte ut de styggeste skjellsordene hun kunne komme på. De hun visste såret aller, aller mest.

Da raseriet eskalerte, begynte hun også å slå. I bordet og i veggene. Etter hvert slo hun også Stig. En gang langet hun så kraftig ut at hun kløyvde leppa hans. For Stig var likevel episoden der Ingrid slo seg selv så hardt med en lysstake at hun besvimte og måtte kjøres til legevakta, den aller mest dramatiske. Det var da han skjønnte at de ikke kunne fortsette slik.

Ingrid innrømmer i dag at hun bevisst sa ting for å provosere. Hun ville at Stig skulle bli sint. Innerst inne trodde hun ikke at hun fortjente ham. At det uansett bare var et tidsspørsmål før han ville forlate henne.

- Jeg skjønnte ikke hvorfor jeg reagerte som jeg gjorde. Jeg hadde det egentlig bra, og jeg visste på sett og vis hva jeg gjorde da jeg gjorde det. Men jeg visste ikke hva som utløste det. Jeg visste ikke at jeg hadde et sett med veldig negative leveregler, sier hun.

Ingrid og Marits historier førte dem begge til det frivillige sinnemestringskurset på Brøset, der de for første gang oppdaget at de ikke var alene om å ty til fysisk eller psykisk vold i hverdagen. De er i alle aldrer og kommer fra ulike sosiale lag. Felles for dem alle er at atferden deres rammer partneren og barna - men også at de har innsett at ansvaret hviler på dem selv. Høy grad av motivasjon er den viktigste forutsetningen for å få plass på kurset. Det betyr også at kvinnene må ha et dagligliv uten for tung tilleggsproblematikk, som for eksempel rusproblemer, eller at de står midt oppe i en skilsmisse eller er uten bosted. Man trenger fokus og overskudd for å gå løs på en så omfattende endring i livet.

I løpet av de seks månedene kurset varer jobber gruppedeltakerne med tanker, følelser og helt konkrete utfordringer som kvinnene møter i sin egen hverdag. Brøset-modellen tar utgangspunkt i kognitiv atferdsterapi, som ser på sammenhengen mellom tanker, følelser og atferd. Kvinnene skal se at det er mulig å

«Det kunne starte med en bagatell. Og ende med at 'Ingrid' knuste ting og brølte ut de styggeste skjellsordene hun kunne komme på.»

forandre hverdagen. Motivasjonen for å fortsette er at de oppdager nye måter å mestre problemer og få ut frustrasjon på. I løpet av kurset går de grundig igjennom egne voldsepisoder, og lærer å identifisere såkalte risiko-situasjoner. De blir også oppmerksomme på at de ofte automatisk tenker negative eller irrasjonelle tanker, og lærer å stille spørsmål ved om de mistolker eller overdriver situasjonen. Ofte er dette, sammen med et dårlig selvbilde, med på å utløse volden.

Marit har vært sint så lenge hun kan huske. «Bortskjemt» kaller hun det, vant til å få viljen sin i alt. Da hun var liten bestakk de eldre søsknene henne med godteri for å blidgjøre henne, og dermed unngå at moren deres kjeftet og smalt. De sa at Marit hadde arvet morens temperament. Faren kjeftet ikke. Han trakk seg som oftest unna. Var det virkelig ille, brukte han riset.

- Gjennom kurset oppdaget jeg fort at mye av sinnet mitt ble utløst av stress, og jeg har derfor begynt å planlegge hverdagen bedre for å unngå de åpenbare risiko-situasjonene. Jeg gjør for eksempel klart tøy og skolesekker kvelden i forveien, og står heller opp et kvarter tidligere for å ha litt tid alene til å våkne på. Jeg vekker ikke ungene før jeg har smurt matpakkene deres og har tid til å konsentrere meg om dem. Nå hender det til og med at vi har tid til å lese litt eller se på barne-tv før vi forlater huset om morgenen, sier Marit.

Hver søndag setter hun og mannen seg ned med en ukekalender for hele familien. De går gjennom den kommende uka i detalj over et glass vin, fordeler oppgaver og tar høyde for hans mulige overtid - og har samtidig en hyggelig stund sammen. Marit sier de generelt har blitt flinkere til å kose seg sammen, og at de aldri legger seg som uvenner lenger.

Det betyr ikke at Marit er i mål. Etter at hun var ferdig på sinnemestringskurset rundt juletid, takket hun ja til tilbudet om oppfølgingskurs. Det er godt å ha noen å diskutere med.

- Jeg blir fortsatt sint, men er blitt mye flinkere til å trekke meg ut av situasjonen og ta meg en timeout på soverommet. Da hender det jeg slår litt i madrassen og banner for meg selv, eller at jeg går meg en tur. Etter å ha tenkt meg om en stund, kan jeg komme tilbake og håndtere situasjonen. Jeg har også blitt mye flinkere til å forklare barna ting. Før ga jeg bare ordre. Når jeg ser tilbake, er jeg egentlig overrasket over at jeg ikke har skjønnet mye av dette tidligere. Det gjør vondt. Jeg har påført ungene mye smerte på grunn av sinnet mitt.

Målet med sinnemestringskurset er at kvinnene skal slutte med alle former for vold. Med vold menes «enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får den personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den andre vil» (Per Isdahl). Definisjonen tar høyde for at kursdeltakerne ikke alltid anser seg selv som den voldelige part. Noen har opplevd vold i egen barndom, og ser på seg selv som ofre som er berettiget til å bruke vold i vanskelige situasjoner.

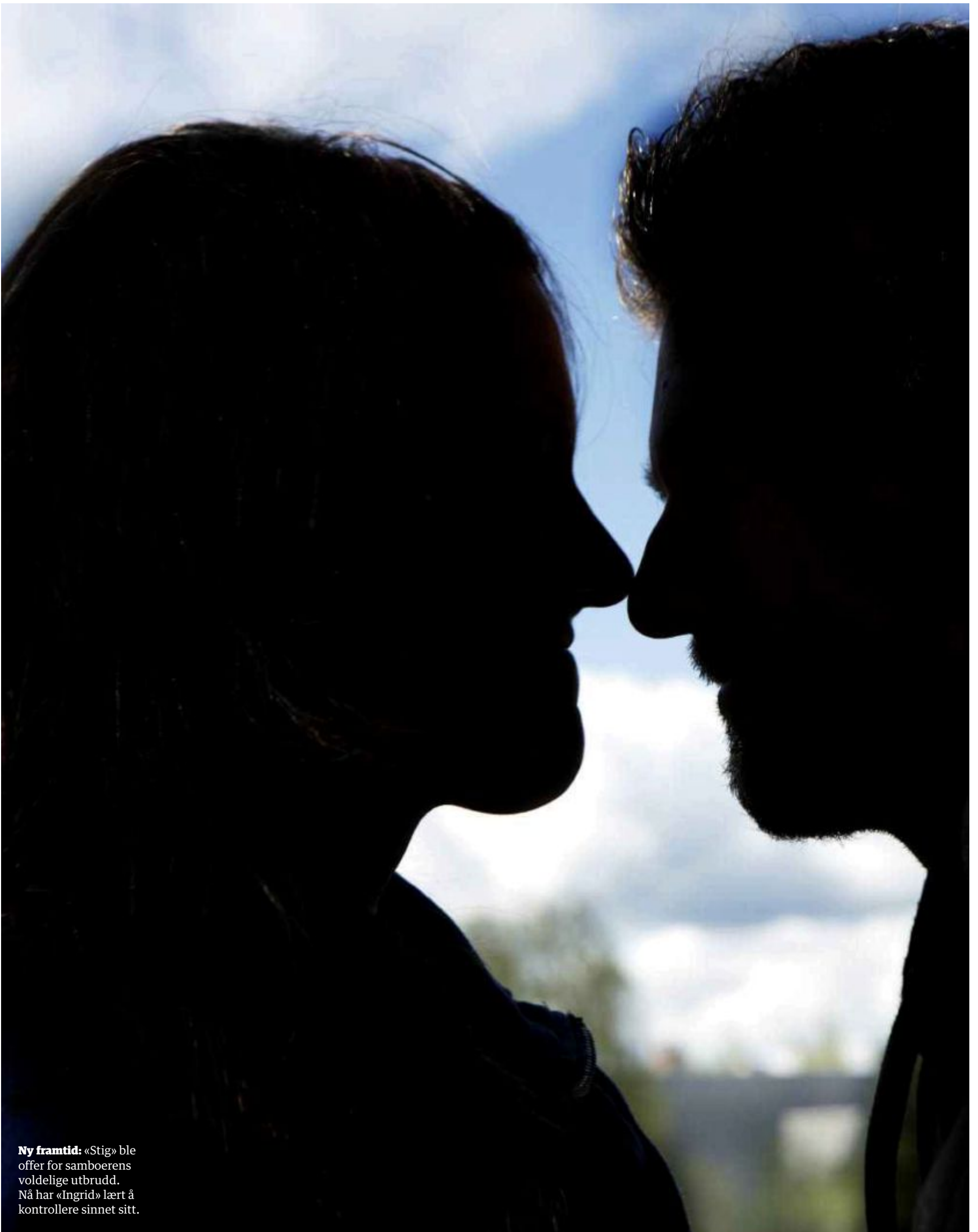
Ifølge Meisingset og Ystgård er også stress en typisk sinneutløsende faktor for begge kjønn. Menn blir generelt mer voldelige av alkohol, mens enkelte kvinners reaksjonsmønster forsterkes under PMS.

- Damer slår kanskje ikke like hardt som menn, og de fysiske skadene er derfor ikke like store. Men kvinners vold er like krenkende, ydmykende og ødeleggende for familien som menns vold. Det er mønsteret som skader. Derfor burde det definitivt vært et like stort tilbud til kvinner som til menn, sier Meisingset.

Selv om pågangen til kursene har økt, har ikke ressursene gjort det. I dag er det to hele stillinger fordelt på fire personer som er dedikert til kursene. Grete og Anne skulle gjerne sett at de fikk en stilling til.

- Så langt har vi ikke ventelister som er lengre enn et halvt år. Men dersom pågangen fortsetter som nå, og vi ikke får økt ressursene, vil vi komme i en situasjon der vi må begynne å sile folk. Det betyr i praksis at vi må plukke ut de aller verste tilfellene. Det ønsker vi ikke. Jo tidligere vi kan komme inn i prosessen, jo lettere er det å skape endring, sier Grete.

I leiligheten utenfor Trondheim sentrum skjenker Stig vann i skinnende glass og skyver jordbærkurven og sjokoladekjeksene over bordet. Han møter Ingrid blikk, holder det lenge. De smiler. Det er nesten ingen som vet hva de har vært gjennom. Både Ingrid og Stig har respekterte stillinger i byen. De er ressurspersoner som andre vender seg til. Like lite som venner og kolleger ville ha trodd at Ingrid kunne bli så sint som hun ble, like lite ville de trodd at Stig gang på gang ville finne seg i utbruddene hennes. Stig er ingen myk mann med dårlig ►



Ny framtid: «Stig» ble offer for samboerens voldelige utbrudd. Nå har «Ingrid» lært å kontrollere sinnet sitt.

Alle skal med

«Sinnemestring - Brøsetmodellen» ble utviklet av Egil Bjarnar, Grethemor Skagseth Haugan og Stig Jarwson i 1998. På oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet har det siden 2004 blitt utdannet ca. 120 fagpersoner etter modellen, som igjen har opprettet behandlingstilbud til voldsutøvere i sine hjemkommuner. Ved Brøset er modellen etablert som et fast poliklinisk tilbud, og er det eneste offentlige sinnemestringstilbudet til kvinner i landet. Flere andre, som «Alternativ til vold», har tilbud rettet mot menn.

Brøset deltar nå i et forprosjekt i samarbeid med Konfliktrådet, Statsadvokatembetet, Krisesenteret, Familievoldskoordinator til Politiet, Støttesenteret for fornærmede i straffesaker, Barne- og familietjenesten og Sør-Trøndelag friomsorgskontor. Voldssaker med avsagt dom i rettsvesenet vil bli fulgt tett opp via nettverksmøter med fagpersonene på en samhandlingsarena. Målet er at voldsdomte, ofre og barn som har opplevd vold, får hjelp. Sinnemestringen er medlem av Samrådet i Trondheim, og her er også de fleste aktørene som jobber med vold og voldsutsatte representert. Også den politiske ledelse er representert ved ordføreren i byen.

Vendepunkt

En NIBR-rapport fra 2005 avdekket at mer enn hver femte mann hadde opplevd at den kvinnelige partneren hans hadde brukt fysisk makt. To år seinere ble det publisert en Nova-rapport som viste at 3 prosent av norske barn hadde opplevd grove fysiske krenkelser fra mor. «Vendepunkt 2008-2011», regjeringens handlingsplan mot vold i nære relasjoner, har syv målsettinger:

- Ofrene skal sikres nødvendig hjelp og beskyttelse.
- Voldsspiralen skal brytes ved å styrke behandlingstilbudet til voldsutøveren.
- Ofrene skal gis tilbud om tilrettelagte samtaler med voldsutøver.
- Kunnskap og samarbeid i hjelpeapparatet skal styrkes.
- Forskning og utviklingsarbeid skal iverksettes.
- Vold i nære relasjoner skal synliggjøres.
- Vold i nære relasjoner skal forebygges gjennom holdningsendringer.

Handlingsplanen lister i tillegg opp 50 konkrete tiltak mot vold i nære relasjoner. Et samkjørt lokalt hjelpeapparat, lovfestet krisesentertilbud, alarmtelefon for barn og landsdekkende behandlingstilbud til voldsutøvere er blant noen av dem.

Kognitiv terapi

Den mentale aktiviteten til et menneske med psykiske vansker kjennetegnes ofte av ubehagelige tanker og forestillingsbilder. Disse virker troverdige og kan være basert på virkelige hendelser, men er ofte overdrevne eller direkte ugylde.

I kognitiv terapi blir man pasienten gjort oppmerksom på virkningen av slike angstfremkallende eller pessimistiske tankemønstre. Et viktig mål er at pasienten forholder seg utforskende og spørrende til eget liv og tenkemåter, for å bli bedre i stand til å gi seg selv bekreftelse, støtte, forståelse og trøst. Terapeuten og pasienten drøfter alternative tenke- og handlemåter, mens terapeuten også informerer, gir råd og stiller konkrete spørsmål. Pasientens engasjement er derfor avgjørende for et positivt resultat.

En viktig del av behandlingen er å skille mellom tanker, følelser og handlinger, som alle virker inn på hverandre. Følelsene blir forståelige når vi ser hvilke tanker som ligger bak. Følelser kan også endres når vi forandrer våre handlinger eller atferd.



Nye rutiner: I 25 år levde «Marits» familie i frykt for hennes raseriutbrudd. På Brøset lærte hun teknikker for å takle vanskelige

► selvtillit som har problemer med å sette ned foten. Han visste bare at Ingrid hadde så mange andre gode kvaliteter.

- Jeg har aldri følt skam over at jeg som mann sto i en slik situasjon. Tvert imot. Jeg har følt meg sterk. Jeg har hele tida visst at jeg kunne gå, og hatt en iboende tro på at det var min opplevelse av situasjonen som var riktig. Men jeg trodde også at hun kunne endre seg, selv om jeg ikke helt visste hvordan det skulle skje, sier han.

Kranglerne kunne holde på i timevis. Stig karakteriserer dem som ekstremsituasjoner. Etterpå var begge helt utslitte. Når de våknet neste morgen var ingen av dem særlig lystne på å ta opp det som hadde skjedd. Når de ellers snakket om episodene, refererte Ingrid som regel til sin egen oppvekst. At det var vanlig å oppføre seg slik, at det var han som kom fra en forknytt familie. Hun beskrev også det fysiske raseriet som en følelse av å være i et svart hull - et sted der hun sluttet å tenke på hva hun sa og gjorde. Det gjorde at Stig følte seg lite komfortabel med å legge seg ved siden av henne etter en stor krangel. Var det virkelig slik at hun ikke visste hva hun drev på med, at alt bare var svart? Og hvis det var slik, hva var hun egentlig i stand til å finne på da?

St. Olavs egne undersøkelser blant partnerne til de voldelige mennene som deltok på sinnemestringskurs mellom 1998 og 2002, viste at 8 av 10 menn hadde sluttet å slå. Halvparten av kvinnene opplyste at også den psykiske volden hadde opphørt. På oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet har det derfor siden 2004 blitt lært opp

«Jeg har påført
ungene mye
smerte på grunn
av sinnet mitt»

«Marit», kursdeltaker

120 nye terapeuter i modellen, deriblant leger, sykepleiere, psykologer og fengselsansatte. De driver aktiv kursing over hele landet. På landsbasis deltar rundt 250 personer, fortsatt hovedsakelig menn, på sinnemestringskurs hvert år. Siden 2004 er rundt 1240 voldsutøvere behandlet. Ved Brøset er modellen etablert som et fast poliklinisk tilbud.

- Det er utrolig vanskelig å kategorisere gruppene. Alle kursdeltakerne er forskjellige, enten de er menn eller kvinner. Man kan heller ikke bare se på antall ganger en forelder slår barnet sitt, man må også se på intensiteten. Daglig verbal vold kan for eksempel være mer skadelig enn en enkelt ørefik, sier Ystgård.