

- Vil aldri mer bruke vold



Mannen (43) har gått i terapi for å mestre sinnet sitt. - Jeg vil aldri bruke vold mot noen mer. Foto: INGRID DANIELSEN

– Etter å ha deltatt i opplegget på Brøset, føler jeg meg trygg på at jeg aldri mer vil bruke vold mot noen.

INGRID DANIELSEN

Publisert: 27.03.2008 kl. 08:23

Endret: 27.03.2008 kl. 08:23

Mannen fra Trondheim (43) begynte i terapi etter et samlivsbrudd for åtte år siden.

– Jeg trengte hjelp til å forandre meg, sier han.

Kunne ikke kontrollere sinnet

Forholdet mellom mannen og hans daværende samboer var turbulent, og uoverenstemmelser endte ofte i at han ble fysisk mot henne.

– Hverdagslige krangler kunne føre til voldsomme raseriutbrudd. Jeg gikk over streken. Jeg var voldelig mot henne flere ganger.

Mannen har to barn, og av hensyn til dem ønsker han å være anonym. Han har likevel ingen problemer med å fortelle sin historie.

– Jeg kunne slenge henne i veggen, holde henne nede eller slå. Hun fikk blåmerker på kroppen. Etter flere år fikk hun nok og avsluttet forholdet vårt. Jeg fortalte legen min om problemene mine, og han ordnet meg plass til meg på Brøset. Det ble redningen, forteller han.

Erkjente problemet

- Jeg innså at jeg ikke kunne fortsette slik. Det jeg gjorde mot henne var forferdelig galt, og jeg var plaget av dårlig samvittighet. Jeg var også redd for konsekvensene det kunne få for mitt eget liv. Jeg kunne fort havnet i fengsel på

grunn av voldsbruken min.

I samme periode som han startet i terapien, møtte han sin nåværende kone. De har nå vært gift i fire år.

– Til henne var jeg åpen om dette helt fra begynnelsen av, og hun valgte heldigvis å støtte meg, forteller trondhjemmeren.

– Temperament har jeg fortsatt, men når jeg kjenner at det koker, går jeg heller en tur ut for å klare hodet. Min kone kjenner til metodene jeg bruker for å mestre sinnet mitt, og forstår. Jeg har aldri følt noe behov for å være voldelig mot henne.

– Fantastisk opplegg

43-åringen gikk i terapi i fire og et halvt år og er fortsatt med i en ettervernsgruppe. Hans kone sender jevnlig tilbakemeldinger på adferden hans til Brøset. 43-åringen kan nesten ikke få sagt hvor mye tilbudet har betydd for han.

– Det er rett og slett unikt. På Brøset er det ingen som syns synd på deg, eller godtar unnskyldninger for slik dårlig oppførsel. Men det er heller ingen som er nedlatende. Man blir oppfordret til å jobbe med seg selv, og en spade er kun en spade. Sånt er det enkelt å forholde seg til, avslutter han.