



Arbeidsbok for kursdeltaker

Innledning

Ved å starte med sinnemestring har du tatt et viktig skritt for å kunne endre din livssituasjon. Sinne i seg selv er en sunn følelse. Ved følt motgang får sinnet mennesket til å mobilisere fysisk og psykisk styrke. Sinneopphisselsen gir energi, motivasjon og ofte aktiv handling. Det er når sinnefølelsen kommer ut av kontroll og blir dysfunksjonell/uhensiktsmessig at den kan føre til fysisk, psykisk eller materiell vold. I verste fall går sinnet ut over andre mennesker, og da gjerne mennesker som står en nær.

Gjennom dette kurset skal du, de andre gruppedeltagerne og terapeutene jobbe mot å forhindre at ditt sinne går utover andre. Du skal også øke din bevissthet på hva som kan ligge til grunn for sinnet ditt. Du vil få presentert teknikker, ”verktøy” og metoder for å mestre følelsene og aggresjonen. Du vil gjennom gruppeprosessen få kjennskap til hvordan de andre deltagerne i gruppa har det, og dere vil i stor utstrekning løse deres utfordringer i lag. Dette vil kreve mye av deg. Det krever at du er åpen og ærlig på hva du tidligere har gjort av voldelige handlinger, og forteller dette til gruppa. Gjennom dette vil de andre deltagerne bli kjent med deg og kjenne seg igjen i utfordringene dine. Dermed vil tryggheten innad i gruppa styrkes.

I den gruppa du skal begynne i møter du mennesker med de samme utfordringene som du har; sinne og/eller vold i nære relasjoner. Det vil gjennom kurset være et stort fokus på deg og de andres tanker og følelser før, i og etter voldelige episoder. Du vil også lære om dine risikosituasjoner og hva som skjer med kroppen din når du blir sint. Det vil bli fokus på barns opplevelse av vold i nære relasjoner, og på metoder for å beherske aggresjon. Du vil med erkjennelse og systematisk jobbing med dine utfordringer få oppleve mestring som igjen vil gi deg selvtillit og et bedre selvbilde. Dette vil igjen ha en direkte virkning på de du er sammen med til daglig til det positive.

Vel møtt!

Medvirkende til utarbeidelse av arbeidsboka:

Stig Jarwson
Merete Berg Nasset
Roar Berg
Anne Meisingset

FAKTABOKS

(basert på 71 menn, som har deltatt på kurset) Ref: Jarwson. S , 2010

- ✓ 4 – 7 år etter sinnemestringskurset har 70 % ingen bruk av fysisk vold, 16 % bruker mindre vold og uendret 13 %.
- ✓ For den psykiske volden har dette opphørt hos 60% , mens 28 % har redusert og 12% er uendret.
- ✓ 40% svarer at de selv har vært vitne til vold, eller selv har blitt utsatt for overgrep som barn.
- ✓ 50% svarer at de har blitt utsatt for mobbing i oppveksten.
- ✓ 90 % innser at de trenger hjelp for sitt sinne / voldsproblem.
- ✓ 4 -7 år etter kurset svarer 7 av 10 at de fortsatt kjenner på sinnefølelsen, men at de har lært å kontrollere sitt sinne.
- ✓ 60% sier at de har unngått å bruke vold i situasjoner hvor de tidligere brukte vold.
- ✓ Mennene bruker i stor grad verktøyene (sinnesirkel, kroppssymptomer, negative tanker og leveregler).
- ✓ 62.9 % lever fortsatt med den samme partneren 4 – 7 år etter kurset.

PRAKTISK ØVING 1

(hjemmeoppgave)

Hva vil jeg oppnå ved å delta på kurset?

Notater fra individuelle timer:

Hva tror jeg selv er årsaken til mitt sinneproblem?

Hva ønsker jeg å få hjelp til?

Hvilke konsekvenser mener jeg at voldsbruken har fått for meg selv og min familie?

Skriv ned din målsetting: (skrives også ned på "flip-over" i første gruppetimen):

Hva ønsker du å oppnå ved å delta på kurset?

Hva vil du endre med deg selv?

Hva vil gi deg mer tilfredshet i livet?

1. GRUPPEMØTE

Gruppearbeidet er en samarbeidsprosess hvor vi skal jobbe sammen for å finne årsaker til at den enkelte reagerer med sinne.

For at alle skal ha utbytte av å delta har vi satt opp noen kjøreregler.

1. Alle må behandles med respekt

- Respekt for andres meninger og følelser, også omtale partner på en respektfull måte i gruppa.
- Akseptere at andre har forskjellige verdier og behov, og at de er likeverdige.
- Ikke kom med nedsettende tonfall, ord eller verbale angrep.
- For best mulig utbytte er det oppmøteplikt og taushetsplikt i gruppa.

2. Å lytte til andre

- Å lytte til du har oppfattet den andres mening, selv om du er uenig.
- Å tåle å få kritikk uten å avbryte, samtidig som du lytter til hva som blir sagt.
Kan det være en holdbarhet i kritikken, eller er dette en urettferdig kritikk?
Si i fra hvis du er uenig.

3. Sunn selvhevdelse

- Prøv å forklar din mening så objektivt som mulig.
- Du har rett til å protestere mot urettferdig behandling og kritikk, på en sakelig og kortfattet måte.
- Du har rett til å ta feil, og rett til å endre mening.
- Unngå ladede ord, men si i fra hvis du føler deg sint.

Grupesamarbeidet innebærer at hver enkelt kan snakke åpent om sine tanker og følelser i gruppen.

Læringsmål: Hvilke holdninger kreves for å samarbeide i en gruppe

1. GRUPPEMØTE

Eksempler fra hverdagen:

- Kari sier: ”Når skal du reparere vannkrana, det blir jo aldri gjort?”
- Per roper: ”Slutt å mase, du skal kontrollere meg hele tiden.”
- Kari roper: ”Jeg hadde ikke behøvd å mase, hvis du hadde oppført deg som en mann og gjort din plikt.”
- Per freser: ”Jeg skal vise deg hva en mann er!” og slår Kari over munnen.
- Per tenker: ”Hun er nedlatende, beskylder meg for å svikte.” ”Jeg er ikke god nok.”
- ”Det eneste som kan stoppe henne er et slag over kjeften.”

Per føler seg angrepet av Kari, og ser på seg selv som et uforskyldt offer.
På denne måten blir samboeren sett på som fienden.

Eksempel fra morgensituasjon:

Mor sier: ”Nå må vi dra!”

Barna fortsetter å leke, gir ingen respons på beskjeden.

Mor brøler: ”Nå er det nok! Kom dere ut i bilen!”, kaster bilnøkklene i veggen og slamrer døra.

Barna går gråtende ut i bilen.

Mor blir lei seg, hun føler seg mislykket og utilstrekkelig i morsrollen

Mors selvbilde er lavt og atferden er blitt et mønster

**Å føle seg verdiløs gjør vondt og kan gi depressive reaksjoner.
Det å føle at andre ikke verdsetter deg, gir sinne.**

PRAKTISK ØVING 2::

Målsetting:

Hva har jeg lært?

Tilbakemelding fra gruppa:

Hva skal jeg jobbe med videre?

2. GRUPPEMØTE

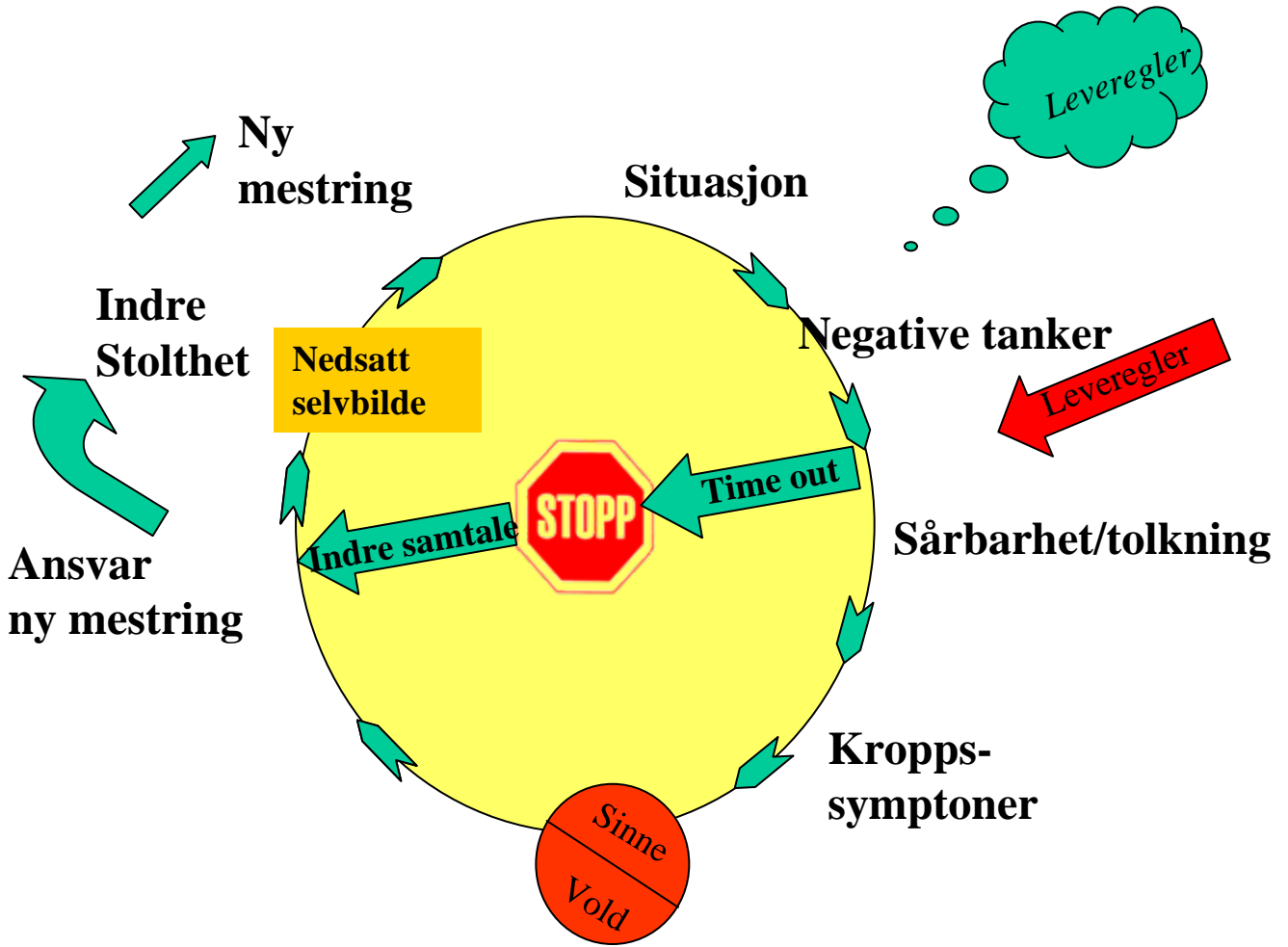
Sinnesirkel/ skjema. Praktisk eksempel (Lære ABC- modellen)

PRAKTISK ØVING 3:

Behandlingens grunnlinje går på bevissthet om tanker i nuet, og ”Time Out” når sinnebølgen begynner å bruse. Slik kuttet sinnesirkelen:

- Hvorfor blir du sint nå?
- Hva vil du oppnå ved å vise sinne?
- Hvor langt er du villig til å kjøre løpet?
- Hvor viktig er situasjonen? Er det verdt å bli sint?
- Går ditt sinne ut over din livskvalitet?
- Er det verdt å bruke tid på sinne?

SINNESIRKEL




Praktisk øving 4:

Mine risikosituasjoner er:

Mine kroppssymptomer er:

3. GRUPPEMØTE

Sammenhengen mellom situasjon, tanke og følelse

- Reflekterer du over dine tanker, eller er tenkningen automatisert? Se på automatiske tanker som noe du sier til deg selv.
- Handler du ut i fra den første tanken som dukker opp i hodet ditt, eller stiller du spørsmål til tanken?
-  opp og tenk på om denne tanken skal styre deg, eller om du skal vurdere og kontrollere denne tanken.
- Tankene er nært knyttet til følelsen og ved å bli bevisst tankemønsteret kan vi bli flinkere til å kontrollere følelsene.
- Det vi sier til oss selv i situasjonen og våre automatiske tanker bygger på grunnleggende leveregler. Levereglene er mer faste tankestrukturer vi har om oss selv og hvordan vi ut fra disse også kan tolke andre mennesker.
- Øvelse: Skriv ned hvilke tanker som går gjennom hodet ditt i noen minutter

- Hva er en tanke:

- Hva er en følelse:

PRAKTISK ØVING 5

Metoder for å beherske aggresjonen

1. Omfokusering

Se på ”gul- kortet” når du blir provosert. Ikke la knappene bli trykt inn.

Stikkord som hjelper meg å stoppe opp å tenke:

.....

2. Oppmerksomhetsskifte

Når det bruser; hvilke signaler kjenner jeg i kroppen?

Telle pusten, ta lengre åndedrag/hold pusten.

Bruk alle sanser, se på omgivelsene; ”lukt, temperatur, smak”

3. Ny indre samtale

Ikke la deg påvirke av krenkelsen. La energien i ditt sinne omformuleres til medfølelse for deg selv og andre.

DU blir vinneren ved å ha kontroll.

4. Selvinstruksjer



Når det bygger seg opp til en sinnereaksjon kan du bryte dette ved å gå en tur, høre musikk, lage mat, ta en dusj etc. Hva er ditt Time-Out-signal?

.....

5. Medfølelse

Offeret for ditt sinne må kunne lære å bli trygg på deg. Du må vise over lang tid at du vil løse problemene på en konstruktiv og omsorgsfull måte.

Handlingsplan

Omfokusering av egne tanker. Ha oppmerksomhet på andre ting rundt deg.

”Gulkort”, hvordan tenke annerledes, hvordan løse situasjonen positivt for deg selv.

Kan også si noe positivt om deg selv!

PRAKTISK ØVING 6

Handlingsplan

Risikosituasjoner	Negative tanker	Handling

Hva skjer når du gir deg selv tillatelse til å bruke fysisk /psykisk maktbruk:

- Å bruke vold betyr at du taper uansett!
- Andre personer blir redd deg, du ødelegger din familie og dine sosiale relasjoner.
- Du får et dårlig selvbilde.
- Kort sagt: ditt sinne gjør at **du** blir taperen!

Hva skjer når sinnefølelsen styrer oss:

I sinnemestringen er det viktig å bli bevisst egne tanker og holdninger som provoserer frem voldsbruken:

- Ingen går gjennom livet uten å bli såret eller å føle seg krenket. Opplevelsen av at andre behandler deg nedlatende, er en nødvendig følelse, et forsvar rundt egenverdi, og setter en grense for å bli utnyttet av andre.
- For å føle deg behandlet nedverdiggende, må du tro at angriperen (A) har rett i sin kritikk av deg, altså aksepterer du A`s negative holdning til deg.
- Ved at du føler deg som et offer, har du lov til å gå til motangrep på fienden.
- Å bli krenket gjør vondt i kropp og sjel, ” det er meg det er synd på!”

Det er naturlig å føle sinne, depresjon og angst når vi blir angrepet!

PRAKTISK ØVING 7

Har du selv en oppvekst med fysisk eller psykisk avstraffelse, slik at du har lært å kritisere og straffe andre?

4 GRUPPEMØTE

Sinne i familieperspektivet

- FILM : Sinna mann.
- Tanker om filmen
- Tanker etter filmen "Sinna mann"
- Hvordan påvirker ditt sinne barna dine og deres oppvekstmiljø?
- Hvordan ønsker du å være som forelder?
- Hva skal til for at du greier å bli slik?
- Hva kan hindre deg i å nå målene dine?

Definisjon av vold:

" 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 lar være å gjøre noe han eller hun vil "(Isdahl, 2001, s. 36).

Gjennom denne definisjonen er hovedkriteriet for deltakelse i SBM, handlinger som medførte fysisk, seksuell eller psykisk vold i nære relasjoner. Sinnefølelsen kan komme til uttrykk som alt fra et ukontrollert verbalt utbrudd, situasjonsbestemt fysisk vold eller viljestyrte voldshandlinger.

Utgangspunktet for teoridelen av SBM er spørsmålet om hva som skal til for at sinnefølelsen kommer ut av kontroll, og hvilke intervensjoner kan hjelpe personen til å mestre sinnefølelsen og stoppe voldelig atferd.

4. GRUPPEMØTE

Faktaboks vold mot barn!

- Noen forskere mener at den vanskeligste og potensielt mest skadelige formen for vold et barn kan utsettes for, sammenlignet med for eksempel å oppleve vold på gata og det å selv bli direkte utsatt for fysisk vold, er å være vitne til pappas vold mot mamma (McAlister Groves, 2001).
- Lehmanns resultater (1997) viser for eksempel at 50% av barna i hans studie som hadde opplevd vold i hjemmet oppfylte kriteriene for en PTSD-diagnose.
- Cummings et al. (1994) fant at barn som gjentatte ganger ble utsatt for vold reagerte sterkere gjennom mer og mer aggressiv atferd. Lignende funn rapporteres av Adamson & Thompson (1998).
- Barn helt nede i ettårsalderen viser tydelige negative responser når det lever med en far som utsetter deres mor for vold. Bogat et al. (2006) fant traumesymptomer hos ettåringer som hadde opplevd alvorlig vold mot mamma.
- Barn som er vitne til vold, har høy risiko for å utvikle psykososiale problemer (NIBR rapport 2005:3)
- Grov vold fra mor og far økte risikoen for å rapportere om depresjon (Nova rapport 2007)

Målsetting:

Å få sinnefølelsen under kontroll, slik at all fysisk og psykisk voldsatferd opphører.

- Du må være villig til å fokusere på din egen tenkemåte, og se på alternativer for å unngå problemer.
- Ved å se på hvordan du tenker kan du lære hvordan tanke mønstre og følelser er koblet inn i hverandre, og at denne tolkningen er avgjørende for hvordan du handler i situasjonen.
- Negative tanker oppstår når du registrerer at det er en avstand mellom hvordan du vil at ting skal være, og hvordan det virkelig viser seg å være. Tankene på dette utløser negative følelser, og i mange tilfelle blir selve følelsen problemet.
- Dette kurset vil fokusere på alternative tenkemåter, og se på tidligere fastlåste meninger og holdninger som hindrer oss i dette.

Delmål:

- Å oppdage andre synsvinkler og alternative måter å tolke en situasjon på.
- Finne bevis på hva som støtter og hva som motsier din tanke, hvilket syn har de andre?

- Lære om eget reaksjonsmønster ,fordeler og ulemper med dine nåværende leveregler.
- Gjennom samarbeide trene på alternative problemløsninger og selvinstruksjoner.

Hvordan sinnfølelsen styrer oss:

- Selvtillit er et indre barometer på om vi lykkes i forhold til våre målsettinger, og hvordan vi mestrer andres krav og restriksjoner. Hvor høyt legger du lista i forhold til egne prestasjoner?
- Hvilke forventninger har du til andre?
 - ”Jeg ønsker at verden skal være slik jeg vil, jeg har rett, jeg vil bli respektert og hørt på!!!”
 - ”Hvis du mener at jeg tar feil, har jeg lov til å bli sint.”

Her har du en indre mening om deg selv (selvoppfatning), som gjør deg sint (tolker det som et personlig angrep),

selv om den andre verken ønsker å såre eller ødelegge for deg.

- Hva med å tenke at den personen som ”angriper/sårer” deg tar feil? Skal du la hun/han bestemme over dine følelser?
- ↳ *I verste fall blir du dyttet rundt i dine negative følelser, avhengig av det som hele tiden skjer rundt deg, uten egen styring.*

Når det gjelder vår oppfatning av oss selv er dette nært knyttet til våre leveregler.

”Hva tenker jeg egentlig om meg selv, og hva tror egentlig de andre om meg?” Dette er et innlært livsmønster

- Negative leveregler kan være: Jeg blir avvist av andre, jeg blir misbrukt/utnyttet, jeg er lite verdt/ingen vil elske meg og jeg er mislykket.
- Hvis vi har en slik negativ ”indre samtale”, kan vi ofte føle/mistolke at andre kritiserer, nedvurderer eller latterliggjøre oss.
- Sterke følelser som sjalusi, avvisning, følelsen av å bli krenket, urettferdighet, avmakt og hjelpeløshet smerter kropp og sjel, og du går til motangrep for å gjenopprette din egenverdi.
- Etter et voldelig motangrep forsterkes den negative selvfølelsen, du har tapt igjen!

OBS! Din sårbarhet gjør at situasjonen kan feiltolkes og utløse smerte og sinne

Hvilke sider er det viktig å utvikle i seg selv?

I selvet ligger også evnen til kjærlighet, mening og medfølelse.

Ikke la krenkelsene få frem "udyret" i deg - dine handlinger er uansett ditt ansvar!

Tenk forsoning i stedet for utblåsing.

Et parforhold er ikke en konkurranse som skal vinnes! Medfølelse, respekt og samarbeid er viktig for at begge parter skal ha et godt liv!

PRAKTISK ØVING 8:

Øving: Når jeg kjenner at jeg blir såret / sint (har før reagert med psykisk eller fysisk sinne / vold);

Indre samtale ; Pust rolig- Time out- Hva er min fornuftige tanke?

Leveregler

Leveregel	Tanke	Følelse	Atferd
Avvisning/ ustabilitet (Jeg blir avvist og forlatt)	”Vær så snill, ikke gå i fra meg” ”Ingen bryr seg om meg” ”Jeg er mislykket”	Alene, avvist, sjalu, angst, sorg, sinne mot deg selv eller den/de som har forlatt deg	Klamrende, anklagende, avviser andre, unngår intime relasjoner
Selvforsakelse (Opplever at du ivaretar andres behov foran dine egne)	”Jeg blir ikke satt pris på” ”Ingen tenker på meg”	Sinne, irritasjon, lei seg	Utvikler sinne mot de som står en nær
Streng standarder (Alt må være perfekt, ellers er jeg mislykket)	”Det er aldri godt nok”	Frustrasjon , irritasjon og sinne	Høye krav til seg selv og andre (gjøre, gjøre, gjøre)

PRAKTISK ØVING 9

Handlingsplan

Mål: Arbeide bevisst for å endre gammelt tankemønster og erstatte det med hvordan jeg ønsker at jeg skal samhandle med andre.

Mitt gamle tankemønster ved sinne

- Negative tanker om meg selv?
- Hvilke negative tanker har du om den andre/angriperen?
- Når den andre sårer meg, har jeg lov til å beskytte meg på følgende måte:
- Er jeg et uforskyldt offer?

Rettferdiggjøring for å bruke sinne/vold

-Jeg har lov til å handle slik, fordi at:

Mitt nye tankemønster ved mestring

- Mine sterke og positive sider?
- Hvilket problem har angriperen som må løses uten voldsbruk?
- Hvis dette er din partner, tenk på at hun/han er glad i deg og beskriv gode relasjoner mellom dere:
- Hvis noen prøver å angripe/såre meg, vil jeg kontrollere mitt sinne på følgende måte:
- Hvordan tar du ansvar for dine handlinger?

Hvordan kan jeg bygge gode/trygge relasjoner til andre?

OBS ! Har jeg negative leveregler som kan utløse sinne / sårbarhet?

5-koloneskjema

Situasjon	Tanke	Følelse	Atferd	Revurdering

5-koloneskjema

Situasjon	Tanke	Følelse	Atferd	Revurdering

5-koloneskjema

Situasjon	Tanke	Følelse	Atferd	Revurdering