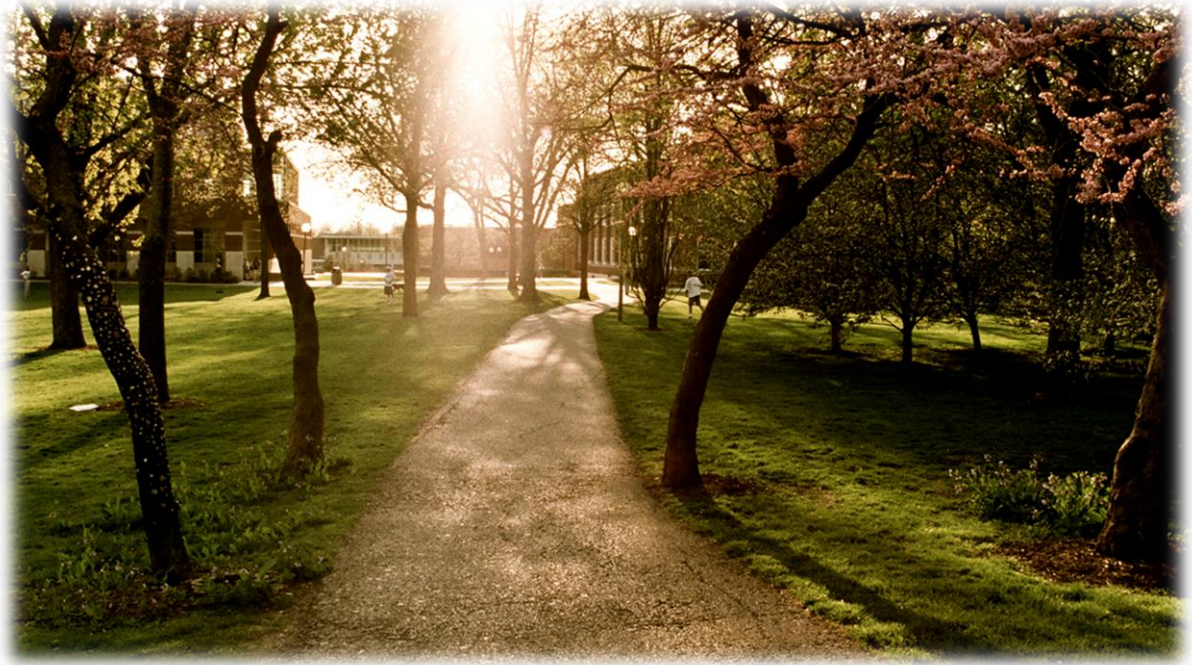




MODUL 1: DIN FÖRSTA BEHANDLINGSVECKA

INTRODUKTION

INTRODUKTION	1
OM IVIN	1
MOTIVATION.....	3
VAD VILL DU?	3
OM VÅLD I NÄRA RELATIONER	6
VÅLD I OLIKA SITUATIONER	6
DEFINITION AV VÅLD	7
VÅLDETS KONSEKVENSER FÖR HÄLSAN	9
Nedstämdhet	9
Ångest	9
Posttraumatiskt stressyndrom.....	10
KOGNITIV BETEENDETERAPI	10
KBT I ETT NÖTSKAL	10
TANKAR, KÄNSLOR, KROPP OCH BETEENDEN	11
HUR DIN BEHANDLING KOMMER ATT GÅ TILL.....	12
SYFTET MED MODULERNA	13
PRAKTISKA TIPS.....	14
DINA FÖRSTA VERKTYG	16
KRISSTRATEGIER.....	16
TIME OUT.....	17
ANDAS I FYRKANT	21
ENKLA STOPPTEKNIKER	22
EN PROMENAD I NÄRVARO	24
SAMMANFATTNING MODUL 1.....	26
HEMUPPGIFTER	27

INTRODUKTION

Välkommen till din första behandlingsmodul! Du är en av dem som valts ut att delta i IVIN-projektet och vi vill önska dig varmt välkommen. Att du blivit antagen till IVIN innebär att du är en av många människor som har svårigheter med ilska, aggressioner eller utagerande beteenden i nära relationer och att du mår dåligt på grund av detta. Att du söker dig hit innebär också att du känner att du behöver hjälp av någon annan för att lösa din problematik. Vi som har utformat IVIN hoppas att du kommer att bli hjälpt av denna behandling.

I den här första modulen får du en introduktion till behandlingen, dess syfte och upplägg för att du ska förstå tanken med behandlingen. Vi kommer redan nu att börja nysta i vad som kan vara motivationen till att genomgå behandlingen. Du får också information om våld i nära relationer samt några första verktyg som du snabbt ska kunna börja använda i konfliktsituationer om det behövs.

Sammanfattningsvis kommer du få läsa om:

- ☐ Behandlingens struktur
- ☐ Om våld i nära relationer
- ☐ Grunderna inom kognitiv beteendeterapi
- ☐ Krisstrategier.

Mål med denna modul är att du ska:

- ☐ Få en förståelse för hur behandlingen kommer gå tillväga och vad som förväntas av dig
- ☐ Komma till insikt om varför det är viktigt för just dig att genomföra den här behandlingen
- ☐ Få en ökad förståelse för hur våld definieras
- ☐ Börja fylla din verktygslåda med krisstrategier och skapa en lättillgänglig krisplan.

OM IVIN

Du har redan nu tagit ett viktigt steg för att förändra något i ditt liv genom att du påbörjat den här behandlingen. Det är ett viktigt steg som vi hoppas att du kan känna dig stolt över att du tagit.

Ditt nästa steg blir nu att börja jobba med de kapitel som behandlingen består av. Behandlingen är en internetbaserad KBT-behandling och består av sju moduler. Några moduler kommer du arbeta med i en vecka, och några under två veckor.

En modul kan ses som ett kapitel i en bok. Varje modul har ett tema som du kommer att jobba med, där du får läsa information, se filmer och ta del av övningar och metoder som du får träna på att tillämpa på olika sätt. För att en förändring ska äga rum så är det bra om du fortsätter att jobba med de strategier eller tekniker som fungerar för dig under hela behandlingen och inte bara under en modul. Tänk efter själv, ingen är expert på att skjuta frisparkar efter att ha övat en vecka. Utan det krävs både vilja och övning som sträcker sig över flera veckor för att kunna sätta den i krysset.

Prognosen för en positiv förändring är god, men det är du som väljer vad du gör med det behandlingen har att erbjuda. Absolut bäst resultat får du genom att aktivt läsa och göra övningarna i behandlingsmodulerna. Under behandlingen kommer du att ha tillgång till behandlarkontakt via e-post, och du har själv möjligheten att välja var och när du vill arbeta med behandlingen. Detta innebär en större frihet än vid konventionell terapi, men också ett större eget ansvar. För att du ska få ut bäst resultat av behandlingen är det även bra om du övar på verktygen och strategierna, innan det är skarpt läge. Om du för första gången använder dig av strategierna när du är i en konflikt kan det vara svårt att använda dem på rätt sätt och utfallet blir inte som du tänkt dig.

Du kan komma att uppleva att det känns särskilt tungt i början av behandlingen, eftersom du kommer att kartlägga din ilska och dina aggressiva beteenden. Det är helt naturligt att känna motstånd när man närmar sig sådant som är obehagligt och som får en att må dåligt. När vi undviker saker vi inte vill uppleva slipper vi ju konfronteras med det i stunden. Men här och nu vill vi be dig att fatta ett beslut – att låta den här behandlingen betyda något för dig. Låt den handla om det som är viktigt för just dig. Undvik inte viktiga ämnen för att de väcker obehagliga känslor. Vi hoppas att du ser det som en långsiktig investering som för dig närmre det liv du vill leva.

Samtidigt som vi uppmanar dig att ge behandlingen en chans, även i stunder då det känns svårt eller meningslöst, så vill vi påpeka att det är mycket viktigt att du kontaktar din behandlare om du känner att du inte klarar av att genomföra behandlingen. Särskilt viktigt är detta om du mår mycket dåligt och behöver mer hjälp och/eller om en konflikt leder till allvarligt fysiskt våld.

Till stor del kommer momenten i den här behandlingen att kretsa kring relationer till andra och vi nämner ofta en partner. Med partner menar vi en närstående person eller familjemedlem. Det behöver alltså inte gälla en romantisk relation utan kan vara såväl en förälder, syskon, vän eller någon annan viktig person i ditt liv.

Som sista punkt i varje modul kommer du få göra ett par hemuppgifter. Du hittar dem längst ner i modulen under rubriken "Hemuppgifter". Vi vill såklart att du skickar in dina färdiga hemuppgifter till din behandlare. Detta gör du på hemsidan. Vissa hemuppgifter vill vi dock att du börjar arbeta med innan du har hunnit igenom hela modulen. Detta för att du ska kunna strukturera upp din tid och öva på teknikerna i din takt under veckan. Så fort du ser ikonen av ett kugghjul betyder det att du kan gå ner till hemuppgiften längst ner i modulen och börja öva samt registrera dina svar på hemsidan.



MOTIVATION

Den här delen av modul ett handlar om att ge dig en chans att tänka på vad det var som gjorde att du sökte dig till den här studien. Vad är det som motiverar dig till den här behandlingen och vad skulle eventuellt kunna hindra dig ifrån att lyckas?

VAD VILL DU?

Nedan följer några frågor som du gärna får fundera över.

På en skala 0 till 10, hur viktigt är det för dig att förändra ditt aggressiva/våldsamma beteende? Ringa in den siffra du valt på linjalen nedan.



0= Helt oviktigt

10= Väldigt viktigt

Exempel

Anders hade insett att relationen till hans partner verkligen hade blivit lidande på grund av hans temperament. Han ville få sin familjesituation att bli bättre och skattade därför en åtta över hur viktigt det är att kunna hantera konflikter med sin partner på ett bättre sätt.

På en skala 0 till 10, hur stor tilltro har du till din förmåga att göra denna förändring? Ringa in den siffra du valt på linjalen nedan.



0 = Helt säker på att jag inte klarar det

10= Helt säker på att jag klarar det

Hur skattar du din förmåga att hantera aggressioner/våld idag?



0= Mycket liten

10= Mycket stor

Exempel

I och med att Anders hade försökt att ändra sitt beteende flera gånger innan så hade han börjat tvivla på om han kunde förändra sig. Anders hade ju dock aldrig tagit hjälp tidigare och var nu mer motiverad än tidigare. Han hade även stöd hemifrån. Anders skattade en sju över hur säker han var på att han skulle kunna genomföra en förändring.



Övning 1.1

Välkommen till din första övning. Varje gång du ser en sådan här ruta med en penna så betyder det att det är dags för dig att stanna upp och fundera lite. Här finns det två alternativ; antingen så plockar du fram penna och papper och skriver ner ditt svar, eller så går du in på hemsidan och klickar in dig på fliken "meny" och sedan "övning". Varje övning har ett namn. Du ser exempelvis att den här övningen heter 1.1. Genom att göra övningen på hemsidan så sparas dina svar. Du kan därmed gå tillbaka till övningen och se vad du har svarat. Övningarna gör du för din egen skull och kommer till skillnad från hemuppgifterna, inte läsas av din behandlare. Alla övningar kommer inte att läggas upp på hemsidan, utan bara de övningar där du uppmuntras till att skriva ned något för dig själv. Nu är det alltså dags att göra din första övning. Försök besvara frågorna om förändring nedan. Du hittar dem också under fliken "övning 1.1" på hemsidan.

Mina anledningar till varför det är viktigt att göra en förändring:

1. _____

2. _____

3. _____

Mina anledningar till varför jag är säker på att jag kan genomföra förändringen:

1. _____

2. _____

3. _____

Kom gärna tillbaka till den här delen när du stöter på tvivel och påminn dig själv om varför du både har förmågan och viljan att genomföra den här förändringen som du ska påbörja.

OM VÅLD I NÄRA RELATIONER

Du är inte ensam om att söka hjälp för att ha svårigheter med att hantera ilska. Våld i nära relationer är vanligt i Sverige idag. Det är svårt att säga precis hur vanligt det är, men det finns studier som visar att det sker i cirka tio procent av alla förhållanden medan andra studier har visat att det till och med är ännu vanligare än så. Man har kunnat se att våld i nära relationer sker i alla länder, kulturer och på alla samhällsnivåer. Både män och kvinnor gör våldshandlingar och det kan ske i såväl heterosexuella som samkönade parförhållanden.

VÅLD I OLIKA SITUATIONER

Som tidigare nämnts kan relationer där våld förekommer se väldigt olika ut. Den allvarligaste och ovanligaste formen präglas av att den ena partnern använder våldet för att utöva makt och kontroll genom att skada och skrämma. Våldet utövas under en längre period och blir ofta värre med tiden. Det här kan leda till att våldet både blir förväntat och till viss del ett accepterat inslag i vardagen. Den här typen av våld är sällan ömsesidigt. Då den som drabbas av våldet har ett känslomässigt band till den som utövar våldet och då det ofta sker i hemmet blir det svårt att säga ifrån och att bryta upp. Den som blir utsatt anpassar sig till en vardag som präglas av våld, vilket kan leda till isolering och en beroendeställning till den som utövar våldet. Att det ibland förekommer perioder utan våld där relationen istället präglas av kärlek och värme gör att en förhoppning om att relationen ska bli bättre och att våldet ska upphöra lever kvar.

Exempel

Stina förstod inte hur det kunde bli som det blivit. Från början hade allt varit så bra, hon hade känt sig älskad och uppskattad för första gången. Men en dag så hade hon kommit hem senare än vad hon hade lovat och väl hemma hade Krister väntat på henne och varit fly förbannad. Den kvällen var den första gången hon blev riktigt rädd på grund av Kristers ilska, efter det har hans utbrott blivit vanligare och vanligare. Eftersom hon var rädd för vad han skulle kunna ta sig till, vågade hon göra mindre och mindre och passade sig för att göra något som skulle kunna irritera Krister. Ilskan hade blivit hans sätt att kontrollera henne.

En annan form där våld kallas för situationsbundet våld och är mer ömsesidigt, generellt sett mindre allvarligt, mindre upprepat och trappas inte upp på samma sätt. Allt våld är dock skadligt, skrämmande och kränkande. Även det situationsbundna våldet kan vara dödligt. Dock är färre av de som drabbas av situationsbundet våld rädda för sina liv. Den här typen av våld fyller en annan funktion för den som utövar det. I större utsträckning handlar det om att vinna en konflikt, få någon typ av hämnd, att komma ifrån en jobbig situation, få uppmärksamhet eller att undvika att känna sig maktlös och i underläge. Det är inte att få

makt som är drivande, snarare präglas relationen av att komma ifrån känslan av vanmakt. Det situationsbundna våldet är mycket vanligare och kan vara ömsesidigt våld där båda parter har en del i att konflikten eskalerar. Det är inte ovanligt att båda förolämpar, skriker, hotar eller slår till den andra eller ignorerar och stänger ute. I den här typen av konflikter som leder till våldshandlingar kan man lära sig nya sätt att bete sig så att konflikten blir hanterbar.

Exempel

Peter har alltid haft hett temperament. När han blir arg har han svårt att inte låta känslorna ta över. Speciellt känsligt var det när hans partner Julian började tjata så fort han kom innanför dörren. Peter började bara mumla och satte sig framför datorn. Men det lät inte Julian honom slippa undan, utan han kom in och försökte prata med Peter, som då kände sig trängd in i ett hörn. De båda blev riktigt irriterade på varandra, Julian skrek att Peter var så lat och Peter skrek tillbaka att Julian är så pedantisk. Snabbt blev konflikten större och Julian slänger Peters kaffekopp i golvet. Då exploderar Peter och puttar in Julian garderoben. Julian drar från lägenheten.

DEFINITION AV VÅLD

Det är lätt att tänka på våld som slag, sparkar eller actionscener ur en film. I den här behandlingen definierar vi våld på ett bredare sätt. För att det ska bli tydligare för dig hur vi ser på våld så kan du titta på filmen nedan. Så fort du ser ikonen av en filmkamera betyder det att det är dags för film. Du hittar alla filmer på hemsidan. Varje film har ett namn. Du ser exempelvis att den här filmen heter 1.1. Efter varje film finns en sammanfattning. När vi i den här behandlingen i fortsättningen nämner våld, menar vi allt som beskrivs i filmen och i texten nedan. Förmodligen kommer du inte att känna igen dig i allt vi tar upp, så fokusera på det som passar för dig i ditt liv. Du kan pausa, stoppa och se om filmen flera gånger.



Film 1.1: Definition av våld.

Sammanfattning av filmen:

- ☐ Fysiskt våld kan vara knuffar, örfilar, sparkar, hålla hårt, stryptag, hindra någon med sin kropp mm. Våldet kan även inbegripa tillhyggen, knivar eller vapen. Allt fysiskt våld är att beteckna som olika grader av misshandel.
- ☐ Psykiskt våld innebär att kränka, förödmjuka, verbalt trycka ned, nonchalera, hota (direkt eller indirekt), få skrämmande utbrott, agera ut svartsjuka, utöva kontroll eller att inte låta sin partner träffa vänner eller andra betydelsefulla personer.
- ☐ Ekonomiskt våld innebär att inte låta sin partner använda sina pengar som den vill, eller att manipulera och/eller lura sin partner i ekonomiska frågor.

- ☐ Sexuellt våld är att tvinga sin partner till sexuella handlingar som inte känns okej för partnern.
- ☐ Materiellt våld är att förstöra ägodelar (egna eller andras), slå sönder saker, smälla hårt i dörrar och sparka i väggar etc.
- ☐ Latent våld är en känsla och stämning, till exempel att bete sig hotfullt eller att få någon att känna sig skrämmd och rädd. Hoten kan vara dolda, exempelvis genom blickar, kroppsspråk och gester. Det latent våldet påminner om tidigare våld eller hotar om nytt våld.



Film 1.2: Viktiga våldsbegrepp

Vi kan sammanfatta filmen i följande punkter:

- ☐ Våld har avsikter, och dessa är viktiga att upptäcka och förstå.
- ☐ Det latent våldet genomsyrar ofta relationen mer än vad man tror.
- ☐ Konflikt och våld är två olika saker. Om man utövar våld (skadar, hotar, kränker) behöver man ta ett eget ansvar för att bryta beteendet. Om två personer är i konflikt, har de ett gemensamt ansvar att bryta mönstret.
- ☐ Våld skapar ett överläge (makt) för den som utövar och underläge för den som är utsatt. När en starkare person utövar våld mot en svagare person uppstår genast en ojämnh maktssituation.
- ☐ Våld trappas ofta upp och en normalisering påverkar både den som utövar och den som är utsatt.

Reflektion - Våldskarta

Hur var det att göra din personliga våldskarta? Vad var det viktigaste för dig i denna övning?

VÅLDETS KONSEKVENSER FÖR HÄLSAN

En av anledningarna till att du sökte den här behandlingen var kanske för att du själv inte mår bra som ett resultat av att du upplever svårigheter att kontrollera din aggression. Det är ingen ovanlighet. Man har kunnat se att personer som utövar någon typ av våld i nära relationer eller som har svårigheter med att hantera aggressioner, många gånger själva mår psykiskt dåligt. Att själv inte må bra skapar en större sårbarhet att hantera svåra situationer.

Nedstämdhet

Nedstämdhet är vanligt hos personer som utövar någon typ av våld i nära relationer. Människor är nedstämda på väldigt många olika vis och det är olika för olika människor hur starka känslorna av nedstämdhet är. En del beskriver det som svackor som går att ta sig ur, medan andra har återkommande tankar om döden som blir så jobbiga att det känns som att nedstämdheten helt tar över. Några blir bättre spontant, men många lider av återkommande perioder av nedstämdhet. För vissa förekommer nedstämdheten mer som en ständig dysterhet som har pågått länge.

Det är väldigt vanligt att lida av andra problem i samband med nedstämdhet. Vanliga problem är sömnstörningar, stress, koncentrationsproblem, smärta och olika ångestproblem. Ibland är det svårt att veta vad som kom först, det är till exempel vanligt att börja sova sämre när man känner sig mer nedstämd, men det är också naturligt att känna sig mer nedstämd i samband med att man sover dåligt. För en behandling behöver inte detta spela någon roll. Genom att bryta mönstret på en front, ger det ofta effekt på flera områden.

Exempel

Sara flyttade till en ny stad där hon inte kände någon, detta gjorde att hon kände sig nervös och ensam och hon hade inget att göra efter jobbet. Livet blev då tråkigare och kändes meningslöst. Efter ett par månader var det nästan som att det inte fanns någon mening med att gå upp ur sängen. Sara kände sig hopplös och alldeles utmattad så hon sjukanmälde sig. Efter en vecka hemma var det nästan ingen idé att kliva upp ur sängen, ingenting kändes roligt längre och även lättare uppgifter som att diska eller duscha kändes oöverkomliga. Sara hade fastnat i en nedåtgående spiral som hon hade svårt att bryta.

Ångest

Känslor av ångest är också vanligt bland personer som har svårt att hantera känslor av ilska eller aggression. Det kan vara så att man har stark ångest efter att man använt sig av ett aggressivt beteende. Trots att man hade lovat sin partner att inte bli aggressiv så kunde man bara inte kontrollera sig, något som väcker ångest. Det kan även vara så att man har ångest och oro men inte vet hur man ska hantera den, vilket leder till att man blir mer lättirriterad och lättprovocerad och det uppstår lättare bråk med sin omgivning.

Det är svårt att ge en enda förklaring till vad ångest innebär och alla har vi någon gång upplevt ångest, även om den bara varit lindrig. Det kan till exempel handla om den känsla vissa känner precis innan ett prov, eller när vi vaknar mitt i natten av att vi hört ett konstigt ljud utanför rummet. Ångest skulle kunna beskrivas som ett starkt obehag som märks i kroppen på olika sätt. Det kan exempelvis röra sig om att hjärtat bultar extra hårt och snabbt, att vi får svårt att andas, att vi rodnar, svettas, att musklerna spänns eller att vi börjar darra eller skaka. Detta är en helt naturlig reaktion men kan vara jobbigt i stunden.

Exempel

Anton har mycket på jobbet och är väldigt stressad. Han märker själv att han är mer lättirriterad än tidigare. När Anton kommer hem så börjar hans partner på en gång tjata om att han aldrig hjälper till hemma med hushållet. Eftersom Anton redan känner sig stressad, trött och irriterad på sig själv, kan han inte hantera sin partners kritik och han tycker att partnern inte visar någon förståelse för hans situation. Anton och hans partner börjar bråka och Anton är mer aggressiv än vad han skulle vara om han var mindre stressad.

Posttraumatiskt stressyndrom

Många har själva upplevt traumatiska händelser under uppväxten och/ eller senare. Det är vanligt bland personer som har svårt att hantera ilska, aggressioner eller utagerande beteenden att själva ha något som går under namnet posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Om du vid ett eller flera tillfällen utsatts för en traumatisk händelse då du reagerat med intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck kan du utveckla PTSD. Till följd av den händelsen återupplevs påträngande tankar, känslor och fysiologiska reaktioner i kroppen som påminner om det traumatiska som skett. Då kan det kännas som att den traumatiska händelsen upprepar sig i nuet även om du befinner dig i säkerhet. Det kan vara så att dina traumatiska upplevelser lever vidare och är grunden till varför du har svårt att kontrollera din ilska.

KOGNITIV BETEENDETERAPI

Så här långt har du fått en kort beskrivning av hur behandlingen kommer att gå till, läst om våld i nära relationer, samt fått en sammanfattning av vanliga problem som kan förekomma när man har svårigheter med ilska, aggressioner eller utagerande beteenden.

KBT I ETT NÖTSKAL

Det är nu dags att förklara behandlingsformen som IVIN baseras på. KBT står för kognitiv beteendeterapi. De metoder som används i KBT och i denna behandling bygger på forskning.

Baserat på denna forskning har vi satt ihop ett behandlingsprogram där du får lära dig metoder som har visat sig vara effektiva för andra



som haft liknande besvär som du. Kanske har du läst om KBT eller har egen erfarenhet av behandlingsformen sedan tidigare? En traditionell KBT-behandling kännetecknas av att vi arbetar med att hitta nya tankar, känslor och beteenden som fungerar bättre för oss. För att kunna göra detta börjar behandlingen med en kartläggning. Du har kanske hört att KBT är en strukturerad terapiform som innehåller tydliga målsättningar, hemuppgifter, en aktiv terapeut och att behandlingen fokuserar på här och nu? Det stämmer att vi fokuserar på nuvarande problem och strategier som hjälper dig framåt mot det liv du vill ha. Samtidigt tar vi hänsyn till tidigare erfarenheter du har som påverkar din nuvarande livssituation.

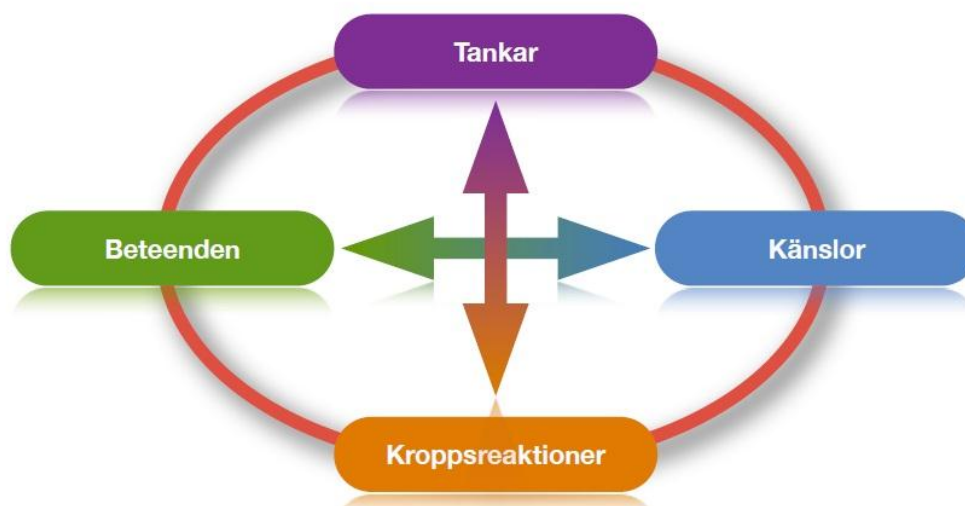
KBT baseras på två olika teorier. *Kognitiv teori* beskriver hur negativa tankar och felaktiga föreställningar kan styra vårt liv så att det blir alltmer begränsat. *Inlärningsteori* beskriver att vi människor gör som vi gör för att det fungerar i något avseende, eller för att det har fungerat för oss tidigare. Grundtanken är: Kan man lära *in* kan man också lära *om*. Genom att tillägna sig nya kunskaper och erfarenheter kan nya beteenden läras in som sedan kan användas i gamla situationer. Enligt detta synsätt lär vi oss att bete oss på ett visst sätt genom att studera andras eller egna erfarenheter. Kanske tycker du att din partner beter sig på sätt du inte förstår dig på? Skulle du ha tillgång till hans/hennes tankar, känslor och erfarenheter så kan du bättre förstå varför personen gör på ett visst sätt. När det gäller vad du själv gör kan du undersöka vilka konsekvenser olika alternativ får för dig, och välja strategier efter vilka konsekvenser du vill uppnå. Enligt KBT går det faktiskt att lära en gammal hund att sitta!

Exempel

Svartsjuka Kajsa fortsätter att ringa till Filip när han är ute med vänner för att det ger henne minskad oro på kort sikt. Filip fortsätter att svara eftersom det leder till att Kajsa blir nöjd, på kort sikt. Kanske är Filip också orolig för vad Kajsa ska göra om han inte svarar? På lång sikt leder Kajsas beteende emellertid till en negativ spiral som leder till att hon får svårare och svårare att bryta sitt problematiska beteende. Kajsa behöver träna på att bryta sitt beteende.

TANKAR, KÄNSLOR, KROPP OCH BETEENDEN

I KBT är *tankar, känslor, kroppsliga reaktioner* och *beteenden* alla lika viktiga delar att ta hänsyn till i behandlingen, samt hur dessa hänger ihop och påverkar varandra.



Som bilden ovan beskriver påverkar våra tankar vad vi känner. Kroppsliga reaktioner kan påverka hur vi tänker och beter oss, osv. Allting hör ihop. Om du befinner dig i en situation där du är mycket nervös och reagerar med kroppsliga symtom (t.ex. hjärklappning, svettningar och rodnad) är det lätt hänt att du också får negativa tankar ("Hjälp, nu kommer de andra se att jag är nervös!"). Detta påverkar i sin tur hur du beter dig i situationen, du kanske tittar ner i golvet istället för att söka ögonkontakt eller låter bli att ställa en fråga du tänkt. Tycker du att detta låter svårt? Oroa dig inte, vi återkommer till detta under behandlingens gång och du kan alltid fråga din behandlare om du vill veta mer.

Exempel

När Lisa hör att Johan har den där irriterade rösten börjar hon tänka "han tjarar alltid så mycket, ingenting jag gör är han nöjd med" (tanke). Tanken gör att Lisa börjar känna sig arg (känsla), och känner hur pulsen stiger (kroppsreaktion) och när Johan säger "Du lovade ju att diska idag" ryter hon "du är så jävla dum i huvet" och smäller i dörren (beteende).

HUR DIN BEHANDLING KOMMER ATT GÅ TILL

Behandlingsprogrammet består av sju moduler (som kapitel i en bok) - med texter, filmer och övningar med tillhörande hemuppgifter. Du får en modul skickad till dig på IVIN-hemsidan, när du gjort färdigt en modul. Tanken är att du ska läsa texten du får, göra övningarna samt de hemuppgifter som finns i slutet på varje modul. Som vi tidigare nämnt är det bra om du strukturerar upp din tid då du får din modul, så att du hinner med att göra hemuppgifterna. Kugghjulet kommer symbolisera att du kan börja med en viss hemuppgift även om du inte gått igenom hela modulen. När du är klar med hela modulen, alltså läsning, filmer samt hemuppgifter, skickar du hemuppgifterna till din behandlare, som ger dig stöd i det vidare arbetet. Du kommer inte att kunna påbörja arbetet med nästa modul förrän du avslutat den föregående, det vill säga skickat in hemuppgifterna till din behandlare. Då vet vi

att du är klar med modulen. Det är tänkt att du ska jobba med en ny modul under de kommande 1-2 veckorna.

IVINs grundtanke är att vi introducerar en rad tekniker och strategier för dig. Du provar dessa verktyg i din vardag och fortsätter att använda dig av de verktyg som du tycker fungerar bra för just dig. Då en vecka är slut betyder det inte att arbetet med ett område är slut. Vi uppmuntrar dig till att fortsätta använda dig av de strategier och tekniker som fungerar för just dig, även om du samtidigt får ut nya moduler. Det är vår förhoppning att du i slutet av behandlingen ska ha en verktygslåda full med strategier och tekniker som du kommer att kunna plocka fram och använda dig av under lång tid framöver.

Du kan behöva läsa vissa moduler flera gånger och träna på dina uppgifter varje dag. Eftersom du deltar i en studie är det dock viktigt att du håller tiden, under den tidsperiod som modulen är tänkt att pågå. Detta kanske låter krävande men tänk på att du kommer att lära dig färdigheter du kommer att ha stor nytta av. Har du frågor under behandlingens gång så kontakta din behandlare via kontakthanteringssystemet. Vår målsättning är att svara på dina meddelanden så fort som möjligt.

SYFTET MED MODULERNA

En kort sammanfattning av varje modul kommer nu presenteras så att du får en bättre överblick av vad du kommer att arbeta med under de kommande veckorna.

Modul 1: Du har ju redan kommit en bit in i modul 1 och fått lära dig om olika typer av våld i nära relationer och grunderna inom KBT. Resten av modulen fokuserar framförallt på övningar som du kan använda dig av när du känner att du inte längre kan hantera din ilska, så kallade krisstrategier. De fungerar som nödlösningstrategier att ta till för att bryta våldet då du inte kan kontrollera och vänta ut dina känslor.

Modul 2 a och b: Fokus i modul två kommer vara på hur våld trappas upp och du kommer att få identifiera vad som triggar och vidmakthåller dina våldsbeteenden. Ett av de första viktigaste stegen för att bryta den onda cirkeln av negativa våldsbeteenden är just att få en ökad förståelse för varför och när man tar till dessa beteenden. I den här modulen kommer du även få en ökad förståelse för hur olika livsfaktorer kan göra dig sårbar för ilska och aggressioner. Sist men absolut inte minst kommer du få identifiera mål med behandlingen samt mål du har i ditt liv. Dessa kommer utgöra en viktig utgångspunkt för resten av behandlingen.

Modul 3 a och b: I denna modul kommer du lära dig om hur affekter och känslor fungerar och hur de påverkar oss. Det är viktig kunskap som kan hjälpa dig att bättre förstå dig själv och dina reaktioner. Känslor påverkar oss ofta i större utsträckning än vad vi tror. Du kommer få bekanta dig med känslotermometern som handlar om att du ska lära dig hur det

känns i kroppen när olika känslor är olika starka, samt vad du då behöver göra. Detta för att du på bästa sätt ska lära känna dina egna känslor.

Modul 4: Om fokus i modul tre kommer att vara hur affekter och känslor fungerar så kommer modul 4 ta detta resonemang vidare genom att koncentrera sig på att lära dig strategier och övningar för att stå ut med, hantera och tänka annorlunda kring de svåra känslorna. Du får lära dig färdigheter så att du förhoppningsvis kan bryta din stegrande ilska i ett mycket tidigare skede än vad du fått lära dig i Modul 1 då vi pratar om så kallade "krisstrategier".

Modul 5: I modul fem kommer det bli tydligt för dig hur våra tankar och tolkningar styr över hur vi mår och beter oss. Vi är ibland väldigt dåliga på att säga emot våra negativa tankar utan tar dem ofta för faktiska sanningar. I den här modulen får du lära dig att ifrågasätta dina negativa tankar och granska hur mycket sanning det ligger i dem.

Modul 6: I den här modulen kommer du få en ökad förståelse för varför dina samtal med din partner kanske sällan blir som du har tänkt dig. Du kommer ta del av information och tekniker som kan hjälpa dig att bli bättre på att kommunicera med din partner och förbättra ditt lyssnande vilket är stora steg på vägen till en mindre konfliktfylld relation. I en konfliktfylld relation det är även vanligt att man successivt gör allt mindre saker tillsammans. I den här modulen kommer därför fokus vara att öka positiv interaktion mellan dig och din partner.

Modul 7: Modul sju kommer vara din sista modul i den här behandlingen. I den här modulen kommer vi se tillbaka på behandlingens olika delar och vad som faktiskt fungerat för dig, men blickar också framåt och förbereder dig på att avsluta denna behandling. Du kommer få ta del av information om hur du ska hantera och förebygga eventuella motgångar, men även hur du ska vidmakthålla de framsteg som du kommer ha gjort vid behandlingens slut.

Vi hoppas att du ser fram emot de kommande veckorna!

PRAKTISKA TIPS

Att gå in i en behandling som denna kräver en hel del av dig som deltar. Här följer några praktiska tips som vi vet av erfarenhet kan vara bra att ta till i samband med behandling:

- ☐ Skriv gärna ut modulerna i pappersform, om du tycker att det är lättare att läsa dem då. Skriv ut hela modulen på en gång så slipper du bli störd i läsandet av att skriva ut nästa sida.

- ☐ En fördel med att ha modulen i pappersform är att du kan stryka under i texten medan du läser.
- ☐ Det kan underlätta för minnet att göra egna anteckningar.
- ☐ Pausa gärna i filmerna och fundera över vad som sägs, speciellt vid sådana frågor om hur är det här för dig.
- ☐ Du kan lätt spola tillbaka filmerna eller se dem igen.
- ☐ I början av en modulperiod, om du inte har tid att börja läsa modulen direkt, skumma igenom modulen så ser du hur mycket du har att arbeta med under modulperioden.
- ☐ Planera in i kalendern när du ska göra arbetet.
- ☐ Planera in reservtid, som du kan använda om du får förhinder.
- ☐ Vänta alltså inte med att göra veckans modul till helgen, börja i god tid.
- ☐ Belöna dig själv när du har arbetat igenom veckans modul.
- ☐ Hör av dig till din behandlare om det är något du vill ha stöd eller hjälp med.
- ☐ Om det känns jobbigt och oöverkomligt att arbeta med uppgifterna, ge inte upp! Ta en paus och kom tillbaka lite senare. Många upplever att vissa delar av behandlingen är krävande och jobbiga, men det är ofta just då det är som mest verksamt.

Kanske har du egna knep du kan använda för att säkerställa att du varje vecka läser det kapitel du har fått? Tänk igenom personliga strategier för detta som du har och hjälp dig själv att klara av detta!



Övning 1.2

*Skriv upp de strategier du har för att klara av den behandling du har framför dig:
Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning 1.2",
på hemsidan.*

Strategi1:

Strategi 2:

Strategi 3:

DINA FÖRSTA VERKTYG

Under behandlingens gång kommer du, som vi tidigare nämnt, få tillgång till en rad olika verktyg som du kan använda dig av för att bättre kunna reglera och hantera din ilska. Men du kanske känner att du behöver verktyg redan nu, som du kan använda dig av när det hettar till alltför mycket. Nu är det därför dags att plocka fram din verktygslåda och fylla den med dina första verktyg, som du kan plocka fram när du ska hantera din ilska, dina aggressioner och utagerande beteenden.

Har du känt att du kokar över och inte vet hur du ska hantera situationen? Du kan då behöva en lättillgänglig plan för att snabbt sluta koka istället för att koka över. Det kan handla om att du hastigt behöver ta dig bort från situationen och undvika den person eller det som satt igång din ilska. Att undvika saker löser dock ingenting på lång sikt, men kan vara nödvändigt på kort sikt. Krisstrategier fungerar som en sorts nödlösning som du kan använda dig av då din ilska och dina aggressioner blir övermäktiga. De är till för att användas som snabba tekniker för att bryta den onda cirkeln så att man inte tar till våldsbeteenden. Det långsiktiga målet är dock att kunna hantera sina känslor innan det blir en kris, och det kommer du att få öva på i kommande moduler. Men som sagt, det är också viktigt att först lära sig krisstrategier som man kan använda sig av då man bara är millimeter ifrån ett ordentligt utbrott.

KRISSTRATEGIER

Här kommer ett urval av olika krisstrategier som du kan ta till när du är på väg att koka över. Det är som sagt viktigt att du tänker på att dessa strategier inte löser några problem på lång sikt, utan att de endast hjälper dig att inte förvärra en situation som inte omedelbart går att förändra, vilket kan rädda dig från att handla impulsivt på en känsla. Krisstrategier handlar om att tolerera och klara av kriser samt att acceptera livet som det är just nu. Hur du lär dig att reglera dina känslor kommer du att få lära dig mer om i modul 3 och 4.

Krisstrategierna består av en uppsättning metoder som syftar till att stänga av eller stå ut med överväldigande negativa känslor och outhärdliga situationer. Ibland är det OK att ta till

tillfälliga lösningar som dessa, då alternativet annars skulle kunna bli katastrofalt. Det finns många olika strategier som du kan testa, läs igenom de strategier vi valt att ta upp och utför gärna övningarna. Fundera ordentligt kring vilka strategier du tycker fungerar för just dig så att du kan välja ut och använda dig av hela eller delar ur dessa strategier om du hamnar i krissituationer.

TIME OUT – att skapa sig utrymme och ta ansvar.

Time-out är en enkel strategi som kan hindra dig från att använda våld. När ilskan växer inom dig och du inte hanterar den känslan i tid, ökar risken för beteenden som skrämmer, skadar, smärtar eller kränker. Time-out skapar då ett välbehövligt utrymme och en distans mellan dig och din partner.

ATT FÖRBEREDA PARTNERN FÖR TIME-OUT

- Det är absolut nödvändigt att din partner informeras om vad time-out är och vad det syftar till. Vid ett tillfälle då det är lugnt mellan er kan du visa henne detta material och berätta om det.
- Din partner behöver få veta att du alltid signalerar/säger att du ska time-out när du tar time-out. Att bara plötsligt gå är inte ett bra time-out-beteende. Hon behöver också få veta hur länge din time-out ska pågå och att du ringer om det visar sig att du behöver längre tid på dig för att hantera dina känslor.
- Säg till din partner att "time-out inte handlar om att undvika konflikter". Förklara att när du väljer att ta en time-out tänker du också vara den som tar initiativ till att föreslå ett nytt tillfälle, då ni ska tala om det aktuella problemet igen.
- Påminn dig om att det alltid ligger på dig att avstå ifrån beteenden som skrämmer, skadar, smärtar eller kränker.

ATT TA EN TIME-OUT

- Det första steget är att bli medveten om och lägga märke till dina fysiska och känslomässiga signaler på ilska eller frustration, t. ex. värme i ansiktet, tryck över

bröstet, ytlig och snabb andning eller anspänning i kroppen. Dessa kroppsliga signaler kan meddela dig att det är dags att ta en time-out.

- Meddela dig själv om behovet av time-out. Du kan tyst inom dig själv säga: "Nu är jag snart riktigt förbannad. Jag behöver backa nu. Ta mig härifrån. Jag vill inte göra eller säga något som förstör vår relation".
- Nästa steg är att tala om för din partner att du behöver en time-out. Du kan säga till henne: "Jag behöver ta en time-out nu för att kunna tänka klart och kunna prata om det här på ett bra sätt. Jag kommer tillbaka om minuter." Håll dig lugn och var tydlig när du säger detta. Kom inte tillbaka före den avtalade tiden. Blir du borta längre än avtalat, ring och informera om det.

Vad ska jag göra under time-out?

- Att ta en långpromenad är det som främst rekommenderas under time-out. När man går frigörs spänningar och det blir lättare att släppa taget om ilskan. Använd dig av den effektiva övningen "En promenad i närvaro" som du får läsa om längre fram i denna modul.
- Du kan också gå till en plats som för dig är förknippad med lugn och ro. På en sådan plats kan det vara lättare att "komma i balans". Det viktigaste är att du gör en aktivitet som fungerar för dig, t ex. lyssna på musik, duscha, klippa gräset eller annat.
- Stanna borta så länge som det tar för dig att lugna ned dig. Ett riktmärke kan vara en timmas promenad, men det kan ta både kortare och längre tid. Tanken är att du ska vara så pass i balans att det är möjligt att möta din partner utan att omedelbart gå igång på din ilska igen.

Vad ska jag *inte* göra under time-out?

- Det händer att en del, i sin ilska, väljer att vara bort under längre tid än nöden kräver, och att detta görs för att komma åt partnern på något sätt (göra partnern orolig, försätta henne/honom i en situation av kontrollförlust). Detta är psykiskt våld – inte time-out.

- Det har hänt att personer som använt time-out, kommit tillbaka hem ännu argare. Vad som då inträffat är att personen fastnat i sin ilska och börjat älta i orättvisor, kränkhet och partners beteenden. Innan du träffar din partner igen behöver du ha släppt dessa tankar.



- De känslor man har inom sig när man tar time-out kan vara mycket starka, och svåra att stå ut med. Att hålla alkohol på känslorna eller använda droger gör alltid situationen värre på lång sikt.
- Kör inte bil när du är arg. Var rädd om dig själv under time-out.
- Avstå från allt utagerande beteende (sparka eller slå på saker och ting). Du lär dig inget om hantering av ilska på lång sikt genom att agera ut. Tvärtom, genom att agera ut under time-out riskerar du använda våld i ett skarpt läge längre fram.

Vad ska jag göra när jag kommer tillbaka hem?

- Innan du kommer hem behöver du mentalt förbereda dig på vad du ska göra och säga hur du ska göra och säga. Du behöver ha bestämt dig för när du önskar att ni ska fortsätta samtalet. Du behöver ha planerat för att säga hur du känner. Framförallt behöver du mentalt förberett dig på att lyssna på din partner.
- Du föreslår en ny tid för att prata om det som hänt så snart du kommer tillbaka från din time-out. När ni ska tala om detta behöver ni gemensamt fatta beslut om. Kanske kommer ni fram till att det inte är värt att lägga mer tid och energi på det som hänt. Men det kan också handla om ett problem i relationen som är komplext och att tid och energi verkligen krävs.
- Efter time-out är du i balans. Din ilska är inte längre stark. Men din partner kan ändå ha upplevt situationen som skrämmande. Hon/han kan vara rädd. Detta behöver du ta full hänsyn till om så är fallet. Hon/han kan behöva mer tid än vad du behöver.
- En del personer hamnar i en situation där de gång på gång tar ny time-out. Vad som troligen hänt är att man tagit för kort time-out och/eller inte använt sig av goda strategier under time-out (se ovan). Gör alltid time-out enligt konstens alla regler

från början! Ibland kan man dock behöva ta flera time-out efter varandra, allt för att undvika risken våld.

Många begår misstaget att använda time-out för att undvika att prata om svåra saker. Time-out är en nödlösning. Den löser inte någonting på lång sikt. Ditt förhållande kommer kanske att rasa samman om du inte kan lyssna, och prata om frågorna som är viktiga för dig och din partner.

Syftet med time-out är att återupprätta din självkontroll, och det hjälper dig att lyssna på den andra personens sida av saken. När du kommer tillbaka till din partner beskriv dina känslor genom att använda "Jag" meningar istället för "du" meningar, vilket lägger skulden på den andra parten. Att ta time-out kan vara ett hälsosamt steg mot utveckling och bättre kommunikation. Många kan känna att de måste "avsluta bråket och stå upp för sina rättigheter", inte "fega ur" och det kan leda till våld. Om du tar time-out varje gång du behöver, blir du aldrig våldsam.

Din ilska är ditt ansvar. Det är inte din partners ansvar att säga åt dig att ta time-out, det är något du behöver på grund av dina känslor. Genom att ta time-out tar du ansvar för dina känslor och förhindrar ett aggressivt eller våldsamt beteende. Din partner har också rätt att ta time-out. Efter att du använt dig av time-out var nyfiken på vad som fungerade bra eller vad som inte fungerade sämre. Under denna behandling kommer du få möjlighet att fortsätta utveckla din medvetenhet om dina reaktioner och hur du kan styra ditt beteende.

Exempel

John och Mia grälade var och varannan dag, främst kretsade bråken kring deras ansträngda ekonomi. Bråken brukade alltid sluta på samma sätt där John sa något som han egentligen inte menade till Mia och ibland när John upplevde sig riktigt kränkt så hade det även hänt att han knuffat till Mia. Efter bråket mådde John alltid lika dåligt och lovade Mia att det inte skulle hända igen. Men när det väl blev ett nytt bråk "kunde han bara inte kontrollera sina känslor", sa han. John hade tänkt att han skulle prova på strategin time out så att han skulle få en chans att lugna ned sig så att han inte gjorde något som han visste han skulle ångra. John hade tidigare informerat Mia om vad time out innebar. Vid nästa bråk kände John av hur han blev allt argare. John kände igen signalerna på hur ilskan stegrades, han började knyta sina händer, andades allt tyngre och insåg att han skulle vara tvungen att bryta nu innan han sa något som han skulle ångra. John tog ett djup andetag och sa STOPP till sig själv. Han berättade för Mia att han var tvungen att ta en time out och att han skulle vara tillbaka om en timma. John hade sedan tidigare bestämt att han skulle gå ut och springa under en time out, då det hjälper honom att styra bort tankarna från bråket. När John kom tillbaka hade han lugnat ned sig, men kände att det fortfarande inte var läge att fortsätta diskutera. Mia och John bestämde sig för att fortsätta diskussionen en annan dag. John var

nöjd över att han hade lyckats att undvika att såra Mia och berömde sig själv över sin egen insats.

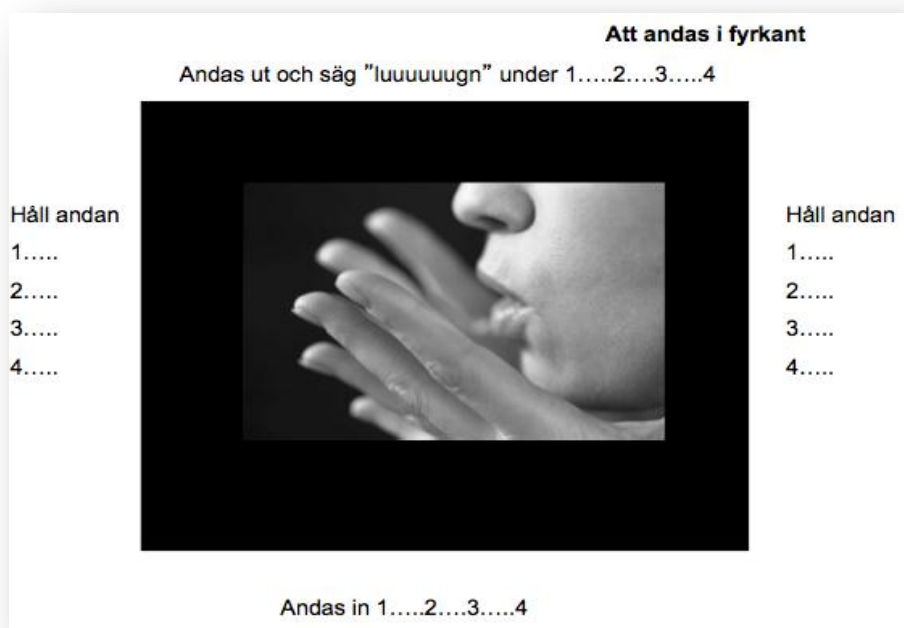


Du kan nu, efter att du läst om *Time out*, börja med hemuppgift 1. 2 för att på bästa möjliga vis genomföra denna.

ANDAS I FYRKANT

En annan vanlig övning för att hantera en krissituation är att använda sig av sin andning för att hantera känslan, samtidigt som man låter känslan få finnas kvar. I situationer som du inte omedelbart kan påverka, är det ibland till hjälp att styra uppmärksamheten mot något mycket konkret i nuet som du alltid har med dig - andningen.

Låt säga att du accepterar att du blir rädd i en situation. Kanske får du inte tag i din partner som är sen hem. Du kan inte omedelbart påverka situationen och du måste därför stå ut både med situationen och de känslor som den väcker. Tids nog kan problemet kanske lösas, men i det akuta skedet behöver du ett verktyg. Här följer en övning som kan göras var som helst och när som helst under dagen. Den behöver inte ta mer än ett par minuter. Öva den först i stiltje, när allt är lugnt inombords, tills du känner dig bekväm med strategin. Pröva sedan att öva i mera blåsiga lägen. Övning kallas att "andas i fyrkant" och har visat sig vara effektiv ifråga om att hantera obehagliga känslor.





Övning 1.3

Blunda och tänk dig en fyrkant eller titta på något där du är som har fyrkantig form, till exempel ett fönster. Börja med att andas från det nedre högra hörnet av fyrkanten. Varje moment ska ta mellan tre till sex sekunder.

Andas in. Låt blicken följa den understa sidan från höger till vänster medan du långsamt andas in genom näsan. Räkna under tiden till fyra.

Håll andan/Vila. Låt blicken följa linjen från det undre vänstra hörnet till det övre vänstra hörnet medan du håller andan, vilar och långsamt räknar till fyra.

Andas ut. Låt sedan blicken gå från det övre vänstra hörnet till det övre högra hörnet medan du långsamt andas ut genom munnen och tänker luuuugn.

Håll andan/Vila. Medan blicken går längs högra sidan håller du andan i fyra sekunder.

ENKLA STOPPTEKNIKER

Nu är det dags att titta på Film 1.3 som handlar om vad ilskan säger åt dig att göra och vad du ska göra istället. Gå till på hemsidan och klicka på Film 1.3: Enkla stopptechniker.



Film 1.3: Enkla stopptechniker

Sammanfattning av filmen:

- ☐ Ilskan säger åt dig att göra flera saker.
- ☐ Grunden till att hantera ilska är att göra tvärtemot det ilskan säger åt dig att göra.

Det ilskan säger till dig att göra

- Andas snabbare!
- Spänn dig!
- Gå runt, runt, runt, runt!
- Rör dig hastigt!
- Följ efter! Ta ett steg fram!
- Stå nära!
- Stirra intensivt! Släpp inte blicken!
- Res dig upp, om du sitter ned!
- Säg det första du kommer att tänka på!
- Prata snabbt och höj rösten!
- Tänk intensivt på hur kränkt eller orättvist behandlad du blivit!

Det du ska göra istället

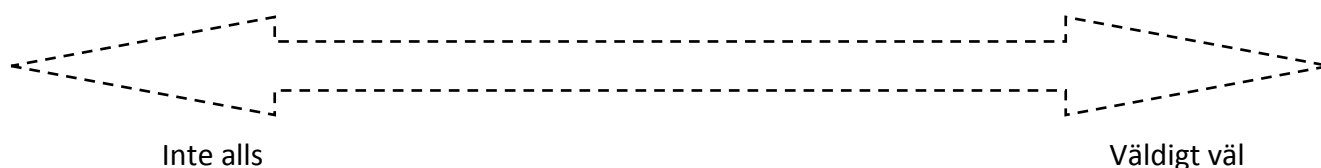
- ✓ Andas lugnt och känn att du andas.
- ✓ slappna av i muskulaturen – låt axlarna falla ned.
- ✓ Se till att båda benen står på marken.
- ✓ Ta ett steg tillbaka. Ge den andra utrymme.
- ✓ Slappna av i blicken. Låt blicken Vandra.
- ✓ Sätt dig ner och känn efter hur det känns att sitta.
- ✓ Vänta med att säga något.
- ✓ Säg till dig själv: "Detta är svårt... men jag klarar av att behålla lugnet."
- ✓ Instruera dig själv: "Vänta", "Lugn", "Slappna av".
- ✓ Prata långsamt utan att höja rösten.



Övning 1.4

Ta några minuter och fundera på hur väl du känner igen dig i innehållet i filmen. Gör sedan övningen nedan som handlar om att välja ut minst tre tekniker som du vill använda nästa gång du är mitt uppe i din ilska. Du hittar också övningen under fliken "övning" på hemsidan.

Hur väl känner jag igen mig?



Välj minst *tre* tekniker som du ska göra, istället för att göra det som ilskan säger till dig att göra, nästa gång din ilska behöver hanteras akut i stunden.

1. _____
2. _____
3. _____

EN PROMENAD I NÄRVARO

En sak som du kan göra under time out är att ta en långpromenad. Försök att lägga fokus på saker utanför dig själv (synintryck, ljud, värme, kyla, dofter, etc.) istället för att fastna i tankar som bygger upp ilskan. Du kan använda dessa inspirationspunkter om du vill.

Vad *ser* jag? Vilka färger uppfattar jag? Vilka former kan jag lägga märke till i min omgivning? Kan jag hitta något som är trekantigt? osv.

Vad *hör* jag? Vilka ljud är mest framträdande? Hur låter ljuden egentligen? Kan jag höra mina fotsteg? Hur förändras ljudet när jag byter underlag? Hur förändras ljudet när jag går långsammare?

Vad *känner* jag på kroppen? Värme? Kyla? Var på kroppen känner jag detta? Kan jag lägga märke till vinden i ansiktet?

Vad *doftar*? Kan jag lägga märke till olika saker som doftar?

Fortsätt med detta, om och om igen, tills du känner att du inte längre sitter fast uppe i huvudet. Räkna med att du under din promenad kommer behöva "ta dig tillbaka" till övningen flera gånger, på grund av att du igen och igen fastnar i negativa tankar. Du kommer att få arbeta mer med dina tankar i modul 5.



**Övning 1.5**

Ta återigen några minuter och fundera över hur en promenad i närvaro skulle kunna hjälpa dig. Om du vill prova på detta finns övningen under fliken "övning" på hemsidan.

**Övning 1.6**

Som sista punkt och övning vill vi nu att du börjar fundera över vem som har påverkats negativt av din ilska och tillhörande beteenden? Det kan vara viktigt att reflektera över detta redan nu för att få inblick i var du behöver göra förändringar i ditt liv och när och var det är dags att ta fram din verktygslåda. Du hittar också övningen under fliken "övning" på hemsidan.

Hur mycket har våldet påverkat... (Sätt ett kryss på varje linje) från 0-10, där 0 betyder inte alls och 10 betyder dramatiskt mycket.

... dig negativt?

0-----10

... din partner negativt?

0-----10

... din relation negativt?

0-----10

... dina barn negativt?

0-----10

... ditt arbete negativt?

0-----10

... andra relationer negativt?

0-----10

SAMMANFATTNING MODUL 1

Bra jobbat! Nu har du läst den första modulen! Den här första veckan har modulen handlat mycket om vad du har att vänta dig av den här behandlingen. Vi har funderat kring din motivation till behandlingen, definierat begreppet våld i nära relationer. Modul 1 har också presenterat KBT och introducerat dina första verktyg för att hantera svåra konfliktsituationer, så kallade krisstrategier. Fortsätt nu vidare till hemuppgifterna! Lycka till!

HEMUPPGIFTER

Nu har du läst hela den första modulen och du har redan kommit fram till dina första hemuppgifter. Kanske har du redan titta på vissa av hemuppgifterna och börjat öva. Fyll nu i hemuppgifterna på hemsidan. När du är klar med hemuppgifterna trycker du på knappen "spara". Då skickas hemuppgifterna till din behandlare. Nästa modul görs tillgänglig för dig när din behandlare bedömer att du är färdig med den första modulen. Har du frågor kring övningarna och/eller behandlingen kontakta din behandlare via kontakthanteringssystemet.

Hemuppgift 1. 1 – frågor från din behandlare

Nu har du fått ta del av väldigt mycket information och det är förståeligt att det kan vara svårt att sälla bland all text. För att underlätta för dig att ta fram det som är viktigt i texten just för dig så går första hemuppgiften ut på att svara på några frågor som baserar sig främst på texten. Vissa frågor kräver lite mer reflektion och andra kräver ett enklare svar. Du får givetvis gå tillbaka till texten för att få hjälp och inspiration att besvara frågorna.

- ☐ Vad finns det för anledning till att genomföra den här behandlingen?
- ☐ Nämn 3 saker du kan göra under en time out.
- ☐ Hur länge är det bra att vara borta under en time out?
- ☐ När kan det vara bra att använda någon av krisstrategierna?

Hemuppgift 1. 2 - Öva time out

För att kunna använda time out när det verkligen behövs är det bra att du redan nu gör de förberedelser som nämndes i texten och som du kan se i bilden nedan. Det kan vara till en stor hjälp att använda verktyget ett antal gånger när situationen egentligen inte kräver det för att sedan kunna använda time out i skarpt läge. Öva på att säga till din partner att du behöver ta en time out mitt under olika samtal den här veckan, du behöver inte vara borta rekommenderad tid. Sätt gärna upp lappen på kylskåpet eller någon annanstans där du lätt kan se den för att påminna dig själv om att öva. Kom ihåg att partner inte behöver betyda en partner i en parrelation! Är det så att du inte har berättat för någon att du har påbörjat den här behandlingen går det att öva för sig själv men det har inte riktigt lika god effekt. Det är dock bättre att du övar själv än inte övar alls!

PRINCIPER FÖR TIME OUT

1. Inga sista ord
2. Lämna situationen omedelbart
3. Återvänd alltid när tiden gått ut
4. Kör inte bil, använd inte alkohol eller droger under en time out
5. Fortsätt inte konflikten på egen hand
6. Stäm av med varandra när ni träffas igen

FÖRBEREDELSE

- Berätta för din partner om time out
- Berätta hur länge du kommer vara borta
- Berätta att ni ska fortsätta diskutera när du lugnat ner dig
- Planera vad du ska göra under en time out

TIPS!

- Öva före du använder time out på riktigt
- Beröm dig själv om time outen lyckades
- Ta gärna hjälp av din behandlare

Skicka sedan in en reflektion kring hur du utförde din time out och hur det gick under två tillfällen. Detta för att kunna få vägledning och svar på eventuella frågor som dykt upp då du övat.

Reflektion

Exempel – Per*Reflektion*

Jag hade ju förberett min fru att jag skulle öva på att ta time out. I början kändes det lite fånigt att mitt i ett samtal säga till Lena att nu måste ja nog ta en time out. Vi kunde faktiskt skratta lite åt det. Men jag gjorde som instruktionerna sa och berättade för Lena att jag behövde en paus och hur länge jag skulle vara borta och vad jag skulle göra när jag var borta. Under de två gångerna så övade jag på att gå ifrån samtalet och komma tillbaka för att återuppta det igen. Försökte påminna mig själv om att inte säga några sista ord men är rädd att det kommer bli svårt när det är skarpt läge! Utgick från hemuppgift 1. 1 den andra frågan när man skulle nämna 3 strategier man kan använda sig av under en time-out och sa dem till Lena.

Hemuppgift 1.3 – Utforma din egen krisplan

En krisplan är precis vad det låter som, en plan för vad du ska göra vid en krissituation (det vill säga när du är nära att använda våld). Du ska nu få möjligheten att utforma din egen krisplan som du kan skriva ut och förvara där du snabbt kan få tillgång till den om en krissituation skulle uppstå.

Ta några minuter och fundera över vilka krisstrategier som varit användbara och vilka du skulle vilja prova. Välj sedan 5 krisstrategier och rangordna dem i den ordning du vill använda dem vid en krissituation. Planera vart du ska förvara krisplanen och lägg/sätt den där.

Exempel:

1. *Ta ett steg tillbaka. Ge min partner utrymme.*

2. *Andas lugnt och känn att jag andas*

3. *Vänta med att säga något*

4. *Time out*

5. *En promenad i närvaro*

Förvaring av krisplan: På kylskåpet

Min krisplan

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Förvaring av krisplan: _____

Hemuppgift 1.4 – Öva på krisstrategier

I modulen har vi gått igenom flera olika strategier som du kan använda dig av för att hantera krissituationer. Som vi skrev i inledningen, fungerar teknikerna olika bra för olika personer. Det viktigaste är att du hittar ditt sätt att hantera dina kriser på. I modulen gick vi igenom fyra olika strategier: andas i fyrkant, enkla stopptechniker, time out och en promenad i närvaro. Gå tillbaka till filmerna eller texten om du behöver en uppfräschning kring vad de olika strategierna innebar. Under veckan vill vi att du tränar på time-out, även om du inte skulle behöva det. Det innebär att du även vid låga nivåer av ilska, bör träna på strategin. Faktum är att det bättre att träna på alla strategier som du kommer möta i den här behandlingen när du inte är upprörd. Inlärningseffekten minskar dramatiskt om man ska träna på något svårt och samtidigt till exempel vara rejält förbannad. Det säger sig självt. Så vid minsta tecken på irritation under veckan, ta tillfället i akt och träna på att ta time-out enligt konstens alla regler. Utöver time-out, välj den eller de strategier som tilltalar dig mest och öva även på denna eller dessa under veckan.

Skicka sedan in en reflektion kring två av gångerna du övat på strategin/strategierna. Detta för att kunna få vägledning och svar på eventuella frågor som dykt upp. Fortsätt gärna öva så ofta du kan, övning ger färdighet!

Reflektion 1:

Situation:

Strategi:

Vad hände?

Lärdom:

Reflektion 2:

Situation:

Strategi:

Vad hände?

Lärdom: