



MODUL 2

VÅLDETS UPPTRAPPNING

INTRODUKTION	1
VÅLDSSTEGEN	3
SÅRBARHETSFAKTORER.....	8
KOST	8
Råd och tips om kost	8
FYSISK AKTIVITET	8
SÖMN	9
Råd och tips vid sömnbesvär	9
ALKOHOL/DROGER/NIKOTIN.....	10
FÖRSTÅ MITT VÅLD	15
VÅLDETS FUNKTION - SORK.....	15
SÄKERHETS-, FLYKT- & UNDVIKANDEBETEENDEN	17
ATT FORMULERA MÅL	23
BEHANDLINGSMÅL.....	11
Utformning	12
VÄRDERAD RIKTNING I DITT LIV	12
RÅD OCH TIPS	13
Formulera dina mål i positiva termer.....	13
Realitetstesta dina mål.....	14
Se till att målen innefattar förändringar hos dig själv	14
SAMMANFATTNING MODUL 2.....	24
HEMUPPGIFTER.....	24

Modul 2a - INTRODUKTION

Välkommen till modul två i behandlingen!

I den föregående och första modulen fick du inte bara praktiska tips och information om hur den här behandlingen kommer gå till. Du fick även lära dig hur våld definieras och att det kan ta olika uttryck, hur det kan påverka vår psykiska hälsa, samt lite grunder inom kognitiv beteendeterapi. Du fick göra en krisplan för att redan nu kunna avbryta dina våldshandlingar och tog därmed ditt första steg mot att göra förändringar i ditt liv. Bra jobbat!

Kommer du ihåg ...

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. I denna definition ingår inte bara fysiskt våld utan också psykiskt våld, ekonomiskt våld, sexuellt våld, materiellt våld och latent våld.

Det psykiska våldet kan innebära att kränka, förödmjuka, verbalt trycka ned, hota (direkt eller indirekt) eller få skrämmande utbrott.

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 kan utgöras av 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.

Nu är det dags att gå vidare med behandlingen som i denna modul kommer fokusera på våldets upptrappning! I den här modulen kommer du, genom vad vi kallar "Våldsstegen", att få lära dig om hur ilska, utbrott och våld trappas upp. Du kommer också få information om hur olika livsstilsfaktorer kan göra dig extra sårbar för ilska och aggressioner. I denna modul får du även möjlighet att syna dina individuella reaktionsmönster i sömmarna och noga kartlägga varför du gör som du gör och i vilka situationer. Den viktigaste poängen är att du ska få en förståelse för hur din egen ilska, dina aggressioner eller utagerande beteenden triggas, eskalerar och vidmakthålls. En viktig del i att bryta vidmakthållandet, det vill säga den onda cirkeln av utbrott av ilska och våld, är att lära känna dina egna mönster och fullständigt ta ansvar för dessa beteenden. I slutet av modulen kommer du att få sätta upp vad du har för mål med behandlingen. Målen kommer följa dig genom alla moduler och fyller en viktig funktion då de kan påminna dig om varför du genomför den här behandlingen, speciellt i stunder när du finner arbetet svårt och tufft.

Sammanfattningsvis kommer du få läsa om följande:

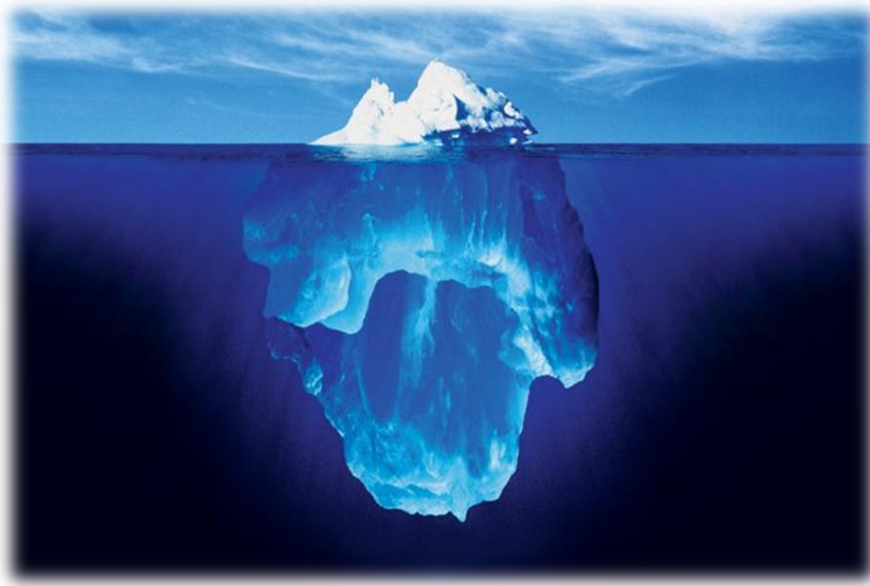
- ☐ "Våldsstegen"
- ☐ Sårbarhetsfaktorer
- ☐ SORK – vad är beteendets funktion?
- ☐ Mål och värderingar

Mål med denna modul är att du ska:

- ☐ få förståelse för hur våld kan trappas upp
- ☐ försöka förändra livsstilsfaktorer som skapar obalans i ditt liv och därmed minska din sårbarhet för ilska, aggressioner eller utagerande beteenden
- ☐ identifiera vad som triggas och vidmakthåller dina utbrott av ilska eller våld
- ☐ närma dig ansvarstagande för alla dina beteenden
- ☐ identifiera din värderade riktning i livet
- ☐ identifiera dina mål med behandlingen

VÅLDSSTEGEN

Nu är det dags att komma igång på riktigt och vi börjar med att beskriva "Våldsstegen" som illustrerar hur ilska och våld trappas upp. Den har sin utgångspunkt i bilden av ett isberg. Ett isberg har nittio procent av sin massa under ytan och likadant är det med ilska, aggressioner och utagerande beteenden. Det vi kan se, de faktiska handlingarna, är den lilla delen ovanför ytan och utgör endast en bråkdel av allt det som sker inom en person som agerar ut med våld. Vi tänker oss alltså att det har hänt oerhört mycket inom en person innan ett utbrott sker. Allt under ytan symboliserar därmed våldets upptrappning och det som syns ovanför vattenytan är det faktiska våldet, samt olika typer av så kallade "efter-våldsbeteenden". Våldsstegen presenteras nu närmre i fyra filmer som du också hittar på hemsidan. Varje film följs av några sammanfattade punkter av filmen samt en kort övning. När du känner dig färdig med övningen går du bara vidare till nästa film. Kom ihåg att alla är olika och att du kanske inte känner igen dig i allt. Men fokusera på det som känns relevant och viktigt för just dig!



Film 2.1: Vad utbrott av ilska/våld gör på kort sikt

Sammanfattning av filmen:

- ☐ Om vi kan förstå våra utbrott av ilska och våld, så kan vi lättare bryta oönskade beteenden
- ☐ Utbrottet gör något för mig, omedelbart i stunden
- ☐ Utbrott kan exempelvis ge
 - fysisk avspänning
 - känsla av upprättelse

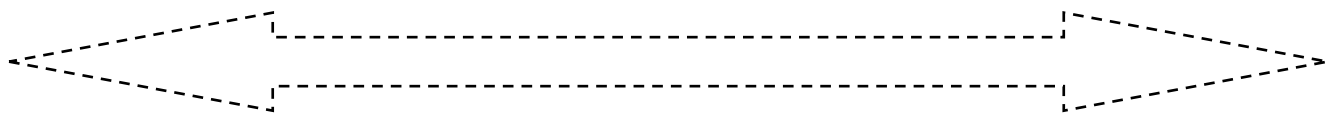
- ☐ Det kan finnas underliggande känslor innan utbrottet såsom vanmakt, litenhet, svaghet, kontrollförlust
- ☐ Utbrottet kan vara en strategi för att undvika svårare känslor såsom rädsla, saknad, ensamhet, förtvivlan osv



Övning 2.1

Som vi sa i filmen så kan det vara så att vissa saker, men inte alla, stämmer in på dig. Ta några minuter och fundera på hur väl du känner igen dig i innehållet i filmen. Fundera också på vad våldet gör för dig på kort sikt. Nedan har du ett antal påståenden. Placera dig själv med ett kryss någonstans mellan 1-10. Om du vill så kan du fylla i denna övning på hemsidan, under fliken "övning". Där sparas dina svar så att du enkelt kan gå tillbaka och se på dem vid senare tillfällen.

Hur väl känner jag igen mig?



Inte alls

Väldigt väl

Fysisk avspänning

0.....5.....10

Ger makt och kontroll

0.....5.....10

Hämnd och upprättelse

0.....5.....10

Stoppar konflikt

0.....5.....10

Får min vilja igenom

0.....5.....10

Hantera/undvika svåra känslor

0.....5.....10

**Film 2.2: "Efter-våldsbeteenden"**

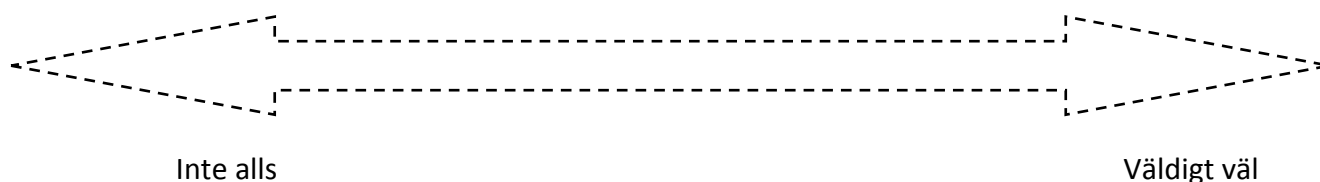
Sammanfattning av filmen:

- ☐ Det finns två vägar att välja mellan efter ett utbrott. I filmen kallar vi det för *att växla spår eller en switch*. Den ena vägen handlar då om att stanna kvar i situationen, ta ansvar och inse att man gjort något dumt, vilket i sin tur utlöser känslor av skam, skuld och självförakt. Den andra vägen innebär att man undviker dessa svåra känslor genom att ta till olika typer av eftervåldsbeteenden
- ☐ Eftervåldsbeteendenas funktion är att slippa känna skam, skuld och självförakt

**Övning 2.2**

Ta återigen några minuter och fundera på hur väl du känner igen dig i innehållet i denna film. Gör även övningen nedan som handlar om att du ska identifiera dina eftervåldsbeteenden. Försök med utgångspunkt i filmen 2.2 fundera över om och i så fall vilka eftervåldsbeteenden du använder dig av efter ett utbrott. Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning 2.2", på hemsidan.

Hur väl känner jag igen mig?



Skriv ner tre efter-våldsbeteenden som du känner igen dig i:

1. _____
2. _____
3. _____

**Film 2.3: Psykologisk ryggsäck**

Sammanfattning av filmen:

- ☐ Trigger A är sådant som hänt innan Trigger B och kan ligga långt tillbaka i tiden
- ☐ Vi bär alltid med oss vår "psykologiska ryggsäck"

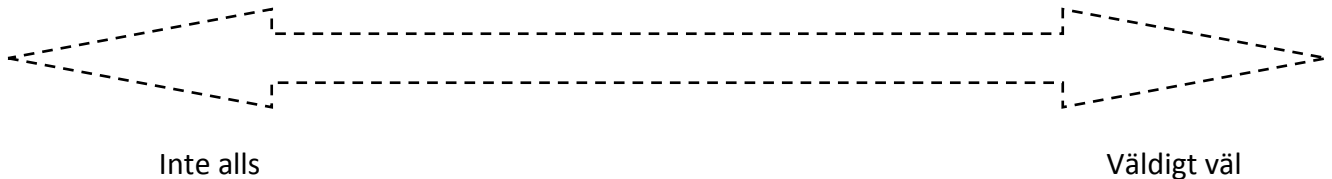
- ☐ Den rymmer erfarenheter hittills i livet
- ☐ Vi kallar detta vår inlärningshistoria, som påverkar hur vi hanterar svåra känslor idag
- ☐ Första "switchen": att gå från underläge, vanmakt och orättvisa (svåra, otillåtna inåtriktade känslor), till ilska (tillåten, utåtriktad känsla som inte gör så ont)



Övning 2.3

Fundera några minuter på hur väl du känner igen dig i det som sägs i denna film. Gör sedan övningen nedan som handlar om att du ska försöka ge ett exempel på någon gång du har växlat spår från svaghet och underläge till ilska. Du hittar också övningen under fliken "övning 2.3", på hemsidan där du enkelt kan skriva ner och spara dina tankar.

Hur väl känner jag igen mig?



Ge ett exempel på ett tillfälle då du växlade spår från svaghet och underläge till ilska

Exempel:





Film 2.4: Kränkning, våld och planering

Sammanfattning av filmen:

- ☐ Kränkingsfokuserad: jag börjar älta kränkningen och tidigare kränkningar
- ☐ Hämndfokuserad: ilska ökar och jag börjar fundera på hur jag ska agera för att ge igen för kränkningarna
- ☐ Planering: hur ska jag agera för att ge igen för kränkningarna?
- ☐ Vad behöver jag vid de olika stegen på våldsstegen?
- ☐ Hur ser din psykologiska ryggsäck ut?

Sammanfattning av "Våldsstegen":

- ☐ Ett utbrott eller en våldsincident byggs upp över tid
- ☐ Det ger dig därmed möjligheten att bryta den onda cirkeln och använda alternativa beteenden
- ☐ Våld och utbrott handlar inte bara om ilska utan om andra underliggande känslor
- ☐ Våld ger positiva konsekvenser på kort sikt
- ☐ Någon som ofta får utbrott av ilska eller använder våld behöver rikta blicken in mot sig själv, förstå sig själv och ta ansvar!



Övning 2.4

I filmen pratade vi om hur den psykologiska ryggsäcken kan påverka dig och hur du reagerar när du känner ilska. Här nedan hittar du din tomma ryggsäck. Fyll i den med olika aspekter från ditt liv, det vill säga din inlärningshistoria, som du tror bidrar till att din benägenhet att agera ut på ilska blivit stor. Du hittar också övningen under fliken "övning 2.4", på hemsidan.

Den psykologiska ryggsäcken kan exempelvis innehålla upplevt våld, svek, orättvisor, kontrollförlust, övergivenhet, svåra förluster, kränkningar, hot, blivit avvisad, osv.

Min psykologiska ryggsäck innehåller:

SÅRBARHETSFAKTORER

Det är inte bara det du har i din psykologiska ryggsäck som påverkar din benägenhet att agera ut på ilska. Vi kommer nu rikta in oss på hur olika fallgropar i vår livsstil kan utgöra sårbarhetsfaktorer för att utveckla negativa känslor såsom irritation och ilska.

De flesta människor reagerar känslomässigt när de är fysiskt eller psykiskt stressade, trötta, hungriga eller påverkade av för mycket nikotin, alkohol eller droger. Att skapa balans i sitt liv är därför en viktig förutsättning för att kunna nå framgång med denna behandling.

KOST

Nyckelordet när det kommer till vad och hur vi äter är "stabilt blodsocker"! Flera av våra stresshormoner frisätts när du har lågt blodsocker. Denna frisättning innebär att du reagerar snabbare och kraftigare på små händelser i din omgivning. En kommentar från din partner kan få dig att brusa upp och bli arg, vilket kan vara startskottet till en större konflikt som eskalerar enligt våldsstegen.

Råd och tips om kost

- ☐ Ät tre mål mat om dagen + två till tre mellanmål
- ☐ Har du svårt att få till regelbundna måltider, gör ett måltidsschema, ställ klockan, och se till att alltid ha frukt hemma
- ☐ Blodsockerkurvan blir då jämnare och stabilare över hela dagen
- ☐ Kaffe, te och sötade drycker (koffein och tein samt olika tillsatser i sötade drycker triggar igång stresssystemet)
- ☐ Kaffe och te är dessutom vätskedrivande och tappar du för mycket vätska blir du trött och slö

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet ger positiva verkningar både i kroppen och i hjärnan och kan därför sägas vara en skyddsfaktor för både fysiska och psykiska sjukdomar.

- ☐ Lagom mycket motion hämmar stress
- ☐ Förbättrar din nattsömn
- ☐ Frigör signalsubstanser i hjärnan som får oss att känna välbefinnande, glädje och mer avslappning

Men... tänk på att inte överträna. Kroppen behöver återhämta sig efter träning. Alltför hård

träning kan leda till överansträngning vilket skapar stress i kroppen. Stresshormon börjar då frisläppas vilket inte gynnar återhämtningen.

Träna max 3-4 gånger i veckan om det handlar om hård träning som höjer pulsen rejält under en längre stund, gäller även styrketräning. Promenader räknas inte i detta avseende, och man kan mycket väl promenera 4-5 gånger i veckan.

SÖMN

Sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Kroppen är så häftigt konstruerad att den automatiskt kan ta igen förlorad sömn nästa natt. Sömnförlusten tas igen genom ökat sömndjup – inte ökad tid. Är du däremot ständigt stressad kan det bli problem med att ta igen sömnbristen. Stress gör att du varvar upp, vilket stör sömnens kvalitet och gör att du inte blir riktigt utvilad.

Vi behöver mellan sex och nio timmars sömn beroende på hur effektiv sömnen är. Tumregeln är sju timmar. Äldre personer behöver mindre sömn och yngre behöver mer. Sömnkvaliteten bestäms framför allt av:

- ☐ Hur lång tid du har varit vaken? Ju längre tid du har varit vaken, desto djupare och snabbare sömn.
- ☐ När på dygnet du sover. Det är lättast att sova när den biologiska klockan är inställd på natt och kroppens ämnesomsättning är låg.

Råd och tips vid sömnbesvär

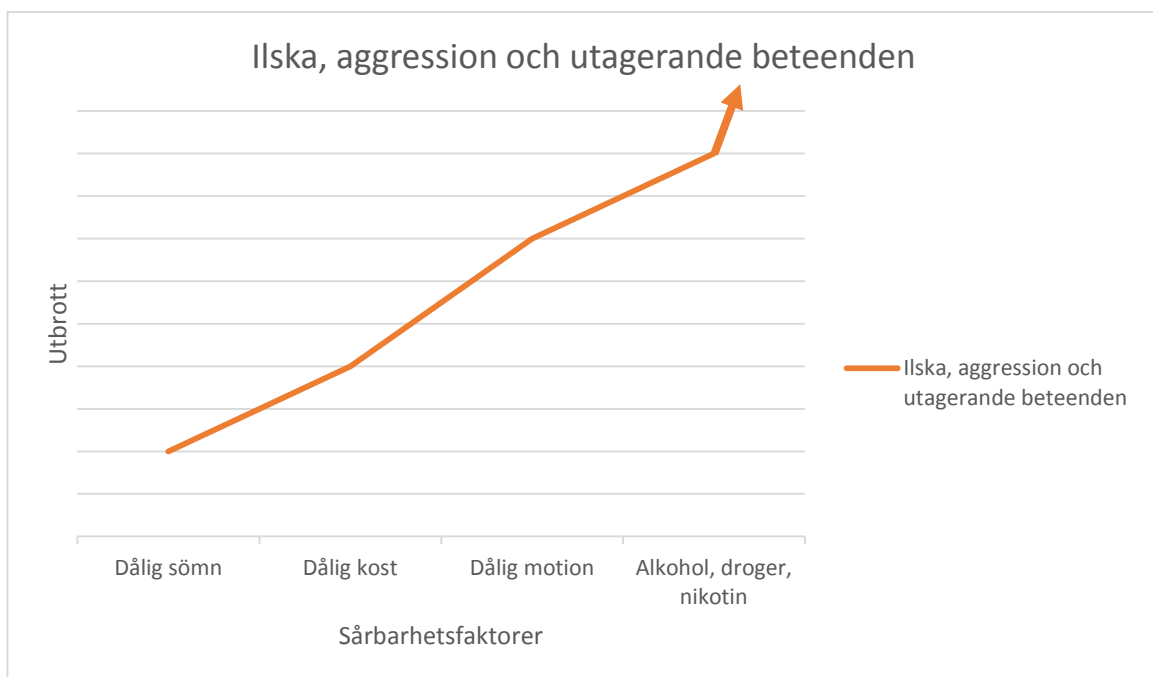
- ☐ Ha mörkt och svalt i sovrummet.
- ☐ Ät och drick inte för nära inpå sänggåendet (se speciellt upp med alkohol som försämrar sömnkvaliteten och koffeininnehållande dryck som till exempel kaffe som höjer vakenheten).
- ☐ Försök att varva ner och slappna av i god tid innan du går och lägger dig, ta gärna en lugnande promenad eller utför "medveten närvaro-övningar" eller avslappningsträning som du kommer få lära dig i moduler längre fram.
- ☐ Sträva efter regelbundna vanor, ät vid samma tidpunkter och sov mellan samma tidpunkter. För att skapa en rutin kan det hjälpa att börja gå upp vid samma tid varje morgon, oavsett hur mycket du sovit under natten.
- ☐ Använd sängen till att sova i - inte till att arbeta i, äta i, med mera.
- ☐ Ofta kan oro inför morgondagen och framtiden i övrigt skapa sömnproblem. Om du känner lindrig oro kan det hjälpa att skriva ner en lista på allt du oroar dig för. Vad du kan göra åt det och när du kan göra något åt det. Tänk också igenom om det verkligen är realistiskt att oroa sig för de punkter du har skrivit ner. Finns det ett annat sätt att se på saken?

- ❑ Om du inte kan sova, ligg inte och vrid dig alltför länge. Bryt mönstret genom att gå upp en stund. Ett bra knep är att använda 30 minuters intervall. Har du inte somnat på 30 minuter, gå upp och gör något annat, exempelvis läs en bok i ett annat rum. Försök sedan somna igen, har du inte lyckats efter 30 minuter så upprepa proceduren.

ALKOHOL/DROGER/NIKOTIN

Många som har ångest eller är stressade "kopplar av" med alkohol, nikotin eller droger. Du sover sämre när du druckit alkohol eller är påverkad av andra kemiska substanser. Du kan få känslan av att du sover bättre när du druckit och är avslappnad, men den sömn du får är ytlig och du missar en del av den fysiska återhämtningen och reparation som sömnen ger i vanliga fall och som är viktig för vårt mentala välbefinnande.

Nedan ser du en bild på ett diagram som visar hur ökade sårbarhetsfaktorer i form av dålig sömn, kost, motion samt ökat intag av alkohol, droger och nikotin höjer risken för utbrott i form av ilska, aggressioner eller våldsbeteenden. Sambandet mellan ökad sårbarhet och risk för utbrott ger oss viktig information om hur vi, till viss del, kan förebygga att ilskan trappas upp.



**Övning 2.5**

Fundera på om och i så fall hur du kan minska dina sårbarhetsfaktorer. Skriv ner 2 saker som du skulle kunna göra för att minska din sårbarhet och förverkliga dem i din vardag. Du hittar också övningen under fliken "övning 2.5", på hemsidan.

1:

2:

ATT FORMULERA MÅL

Som vi nämnde i modul 1 är KBT en behandlingsform där man jobbar mot konkreta mål. Därför rundas denna modul av med att du börjar fundera över vad du vill uppnå med ditt deltagande i IVIN, alltså vilka mål du har med den här behandlingen. Detta ska vi göra i två steg som följer nedan, behandlingsmål och övergripande mål med livet.

BEHANDLINGSMÅL

Du kanske frågar dig varför du ska formulera mål för behandlingen? Att formulera mål hjälper dig att precisera vad det är du vill förändra. Mål kan också fylla en viktig funktion under behandlingens gång genom att skapa motivation. Målen kan påminna dig om varför du går igenom olika arbetsamma moment i behandlingen. Om du sätter upp specifika mål för behandlingen vet du när du har lyckats genomföra de förändringar du hoppats på.

Det kan kännas svårt att svara på vad du själv skulle behöva förändra, göra annorlunda, eller hur du kan bete dig på nya sätt. Det kan vara så att du upplever att det är din omgivning eller partnern som behöver förändras. Känner du igen dig så kom ihåg att ditt beteende påverkar din partners beteende. Om du gör det du alltid har gjort, kommer du att få det du alltid har fått. Därför är det viktigt att börja med att vända blicken mot sig själv. Vad kan du ha för mål i ditt liv?

Utformning

Man kan utforma sina mål på olika sätt. De kan vara kortsiktiga eller långsiktiga. Om du är rädd att tala inför grupp skulle ett mål på kort sikt kunna innebära att, hur jobbigt det än är, våga ställa en fråga under ett möte på arbetet. Ett långsiktigt mål skulle kunna vara att klara av att hålla ett längre föredrag.

Fundera alltså över lämpliga:

- ☐ Kortsiktiga mål, t.ex. vad du vill klara av denna vecka.
- ☐ Långsiktiga mål, vad du vill uppnå om exempelvis ett eller två år.

Mål kan vara specifika eller generella. Ett specifikt mål är mer detaljerat än ett generellt och ger dig därför mer vägledning i hur du ska gå tillväga för att uppfylla det. En annan fördel med att ha mer detaljerade mål är att det då blir lättare för dig att kontrollera om du nått dit du ville. Ett sätt att komma fram till specifika mål är att utgå från ett generellt mål och sedan fundera över hur du skulle märka att detta mål var uppfyllt. Med andra ord, vad skulle du kunna göra om målet var uppfyllt?

Inom KBT använder man sig av mål formulerade i termer av saker man ska göra, som t.ex. att gå till jobbet varje dag, sova mer än 4 timmar per natt, äta middag med andra människor etc.

VÄRDERAD RIKTNING I DITT LIV

I dagens samhälle är det lätt att man glömmer bort vad som faktiskt är viktigt för en i livet. Att fundera över sin värderade riktning innebär att ta ställning till vad du värdesätter här i livet. Mål kan alltid nås och checkas av, men värderad riktning fungerar mer likt en kompass som hjälper dig att navigera genom livet efter just dina värderingar. Alla behöver vi stundtals styrning och påminnelse om vad vi anser vara viktigt. Speciellt viktigt kan det vara när vi är trötta, stressade eller inte mår bra för att få oss tillbaka på rätt köl igen. Dina värderingar gör det tydligt för dig om du rör dig mot det som är viktigt för dig i livet eller om du rör dig bort ifrån dina mål. Exempel på värderingar är: att ha meningsfulla relationer och vara en bra förälder etc.

Exempel

Filippa värderade att ha en fin och nära relation till sin man, men då det var mycket på jobbet kom hon ofta hem sent eftersom hon hade svårt att säga nej till arbetsuppgifter. När Filippa sa nej till ett uppdrag som chefen skulle ge henne handlade hon i enlighet med hennes värderade riktning i livet. Detta då hon fick mer tid till att vara med sin man.

Värderad riktning i livet	Generellt mål	Specifika mål
Att vara en bra partner	Behålla lugnet när jag är arg	Använda mig av mina krisstrategier när jag märker att jag kommer få ett utbrott så att jag inte kastar ur mig fula ord riktade mot min partner.
	Bete mig respektfullt mot min partner	Göra två hushållsaktiviteter varje dag, som min partner ber mig om, så att hon slipper tjata (då kanske jag inte blir lika irriterad heller).
Våga vara mig själv	Kunna kommunicera mina känslor, behov och åsikter på ett bra sätt.	Lära mig tre tekniker för hur jag bättre kommunicerar med min partner och använda dessa i våra samtal varje dag.

RÅD OCH TIPS

Här följer några praktiska råd och tips som du kan använda dig av när du ska göra din målformulering, vilket kommer att vara en del av hemuppgifterna.

Formulera dina mål i positiva termer

Det är bra om du försöker formulera dina mål i positiva termer, som något du vill göra eller klara av. Exempelvis att våga hålla kortare presentationer inför grupp (alltså inte: sluta undvika att prata inför grupp), göra roliga saker med min partner (alltså inte: sluta sitta hemma framför tv:n). Som du kanske märker blir målen på detta sätt mer specifika och konstruktiva.

Ett positivt formulerat mål i denna behandling skulle kunna vara:

Lära mig att hantera känslor så att jag kan vara respektfull och trygg också i konflikter.

Lära mig bättre sätt att kommunicera på med min partner

Lära mig att kunna släppa taget om mina arga tankar

Realitetstesta dina mål

Det är viktigt att du funderar över om dina mål är realistiska. Vissa mål är mer eller mindre omöjliga för alla att uppnå, t.ex. att bli miljonär innan årets slut. Att sätta upp behandlingsmål som att "aldrig mer bli arg" är också orealistiskt eftersom alla någon gång faktiskt blir arga, det är en del av livet. Precis lika orealistiskt skulle det givetvis vara att ha som mål att helt bli av med av sina besvär.

Se till att målen innefattar förändringar hos dig själv

Dina mål bör *inte* innefatta förändringar av andra personer än dig själv som t.ex. att få andra att bli mindre kritiska och dömande. Det är mycket svårare att styra över andras beteenden. Om du upplever detta som ett problem skulle ett bättre mål vara att lära dig hantera och bemöta andras kritik.

I dina hemuppgifter kommer du att få träna mer på att identifiera och formulera mål och värderad riktning.

Efter att du gjort färdigt modul 2a, kan du börja med hemuppgifterna 2.3 och 2.4 sist i modulen.

Modul 2b- FÖRSTÅ MITT VÅLD

VÅLDETS FUNKTION - SORK

Tidigare i denna modul, i "Våldsstegen", fick du lära dig om hur ilska och aggressioner kan trappas upp och leda till att konflikten du och din partner har intensifieras. Detta är en generell bild över hur känslomässiga reaktioner kan eskalera. Eftersom det kan se olika ut för alla är det därför av yttersta vikt att du lär känna dig själv och dina individuella reaktionsmönster. Vad är det som triggar just din ilska? Hur hanterar du ilskan? Skriker du? Blir du våldsam eller kastar du saker? Och varför gör du just så? Vad har alla dessa beteenden för funktion? Antagligen leder de till önskvärda konsekvenser på kort sikt. Kanske slutar din partner skrika när du skriker högre eller kanske känner du att trycket inom dig minskar. På längre sikt kan dock konsekvenserna av dessa beteenden bli förödande för såväl dig själv som för din relation. Som vi beskrev i Modul 1, så hänger våra känslor, tankar, fysiska reaktioner och beteenden ihop. Eftersom allting är så nära sammanflätat kan vi ibland behöva anstränga oss för att se vad som är vad och därmed bättre förstå oss själva, våra tankar, känslor och hur de påverkar våra beteenden. Därför ska vi nu försöka syna dina reaktionsmönster i sömmarna och kartlägga olika situationer med syfte att förstå just din ilska eller ditt våld. Kolla på filmen nedan så kanske det blir lite tydligare.



Film 2.5: SORK

Sammanfattning av filmen:

- ☐ Handlingar som vi upprepar har en sak gemensamt: de har tidigare fungerat för oss
- ☐ Vi tänker oss att våra beteenden på så sätt är inlärd
- ☐ SORK är ett analysverktyg där varje bokstav utgör olika delar av ett händelseförlopp
- ☐ Situation, organism, respons, konsekvens (på kort sikt), konsekvens (på lång sikt)
- ☐ Önskvärda konsekvenser på kort sikt är det som vidmakthåller ett beteende
- ☐ Det leder dock inte alltid till positiva konsekvenser på lång sikt, snarare tvärtom
- ☐ Genom SORK kan du bli ännu mer medveten om de skeenden som ökar risken för att du ska välja att använda våld.
- ☐ Genom SORK kan du bli bättre på att sätta ord på tankar och känslor.
- ☐ Genom SORK kan du bli bättre på att stanna upp och observera dig själv.
- ☐ Genom SORK får du hjälp att sätta ord på konsekvenserna av våldet, för att få stopp på det.



Övning 2.6

Försök nu på egen hand bryta ner en situation med hjälp av en SORK. Vi vill att du drar dig till minnes det tillfälle som du känner är det värsta våldstillfället i din relation. Det kan handla om att du använt fysiskt våld eller att du sagt och gjort något som du så här i efterhand känner särskilt mycket skuld och skam över. Ofta är det värsta våldstillfället något som man minns någorlunda väl. Om du mot förmodan inte minns det särskilt väl, välj då ett annat tillfälle som du minns bättre. Vi vill alltså att du väljer en situation som faktiskt inträffat. Det är det viktigaste.

Försök vara så detaljerad du bara kan i kolumnen Respons. Där beskriver du just utbrottet/våldet/aggressionen. Tänk dig händelsen som om det är på film, vad är det vi ser? Beskriv skeendet nästan sekund för sekund, så gott som det går utifrån vad du kommer ihåg. Ju fler detaljer du kan redogöra för, desto bättre. Det viktiga med att beskriva detaljer är att minnet ska bli så levande som möjligt. Inga detaljer är oviktiga, ju mer målande desto bättre. Syftet med en målande beskrivning är komma åt hur du verkligen upplevde hela situationen, och det blir lättare att minnas om man får med detaljer i sin beskrivning. Det kan kännas svårt att skriva om våldet på det här sättet. Men det är viktigt att sätta ord på det man gjort. Det blir både ett sätt att bearbeta det, och samtidigt lära sig något om sig själv.

Fundera även extra mycket på vilka de kortsiktiga positiva konsekvenserna av ditt beteende är.

Du hittar övningen under fliken "övning 2.6", på hemsidan.



SORK - Att identifiera tankar, känslor och beteenden i samband med utbrott, aggression och olika former våld

1. Sårbarhet	2. Situation/sammanhang	3. Organism	4. Respons	5. Konsekvenser
Humör, stress, blodsocker, trötthet, alkohol etc.	Beskriv situationen du befann dig i så pass tydligt att det känns som att du var där nu. Vad hände i detalj?	1) Fysiska reaktioner -kropp (0-10) 2) Känslor (0-10) 3) Tankar	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen? Beskriv i detalj!	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?
		Fysiologiska reaktioner		
		Känslor		
		Tankar		

SÄKERHETS-, FLYKT- & UNDVIKANDEBETEENDEN

Kommer du ihåg att vi i film 2.2 pratade om efter-våldsbeteenden? Dessa typer av beteenden kan också definieras som säkerhets-, flykt- eller undvikandebeteenden, vilket man ofta pratar om inom kognitiv beteendeterapi. Säkerhets-, flykt- och undvikandebeteenden är sådana handlingar vi gör för att i stunden (kortsiktigt) bli av med ett obehag, exempelvis känslor av skam eller skuld. Det kan handla om att låtsas som att konflikten inte ägt rum (undvikandebeteende), vara överdrivet snäll för att kompensera för sina våldshandlingar (säkerhetsbeteende) eller lämna huset direkt efter att blomkrukan åkte i väggen (flyktbeteende). En annan typ av undvikande vi gör är att reagera med ilska istället för att låta andra svårare känslor få komma fram. Oavsett vilka säkerhets-, flykt- och undvikandebeteenden du använder dig av så ger de en känsla av säkerhet eller trygghet i stunden. Som vi beskrev i filmen leder detta till att du använder dem om och om igen, då de fungerar för dig och ger dig en önskvärd konsekvens på kort sikt. Men denna typ av beteenden förhindrar möjligheten att upptäcka, bemöta eller konfrontera känslor som är oerhört svåra att känna men som skulle vara mer funktionella och bra för din relation på lång sikt. Användandet av säkerhets-, flykt- och undvikandebeteenden gör så att problemen med ilska och utbrott finns kvar och gör kopplingen mellan ilska och utbrott starkare, vilket ytterligare ökar risken för utbrott. Längre fram i behandlingen kommer vi därför jobba med att, istället för att undvika och fly, stanna kvar och komma i kontakt med de känslor som är svåra och kanske gör ont i stunden. På så sätt får du nya erfarenheter som du kan dra lärdomar ifrån. Fundera därför redan nu på om du kan identifiera några säkerhets-, flykt- eller undvikandebeteenden som du använder dig av!

OM AVSIKT, KONTROLLFÖRLUST OCH ALTERNATIV I VÅLDET

En viktig del i denna behandling är att våga utmana sig själv. Ett sätt att utmana sig själv är att förstå det våld man utövat ur så många perspektiv som möjligt. Vi skulle vilja förklara detta genom att ta hjälp av två personer som genomgått behandling hos oss.

Fredrik hade använt fysiskt våld för första gången mot sin flickvän när han sökte vår hjälp. Han berättade också att han upplevts som svartsjuk av sin partner. För någon vecka sedan, efter en fest där hans flickvän hade dansat två danser med en annan man, hade det slutat

illa. När de kom hem hade han knuffat in henne i ett köksskåp och sedan hållit fast henne mot väggen och skrikit "hora". Det var tydligt att Fredrik nu var rädd för sig själv. "Vad är jag egentligen kapabel till? Tänk om jag tappar kontrollen så där fullständigt igen! Mina känslor tar ju helt och hållet över när jag blir så arg! Jag kan inte styra mig själv", sa han under samtalen. Fredrik tänkte som många andra vi träffat – när jag blir riktigt arg vet jag inte vad jag gör. När vi gick igenom våldet mer i detalj med Fredrik ställde vi några frågor, som skulle få honom att helt omvärdera hur han såg på sitt våld.

Behandlare: "När du knuffade in henne i köksskåpet, hur hårt knuffade du? På en skala från noll till tio, där tio är med absolut full kraft?"

Fredrik: "Ja, kanske en sju. Det var inte med full kraft i alla fall."

Behandlare: "Vi kan stanna upp där en sekund... Hur kommer det sig att du knuffar just så hårt? Varför inte hårdare? Varför inte en tia?"

Fredrik: "Ja, det vet jag inte. Jag ville ju inte skada henne":

Behandlare: "Fundera på det som du just sa. Om du just då, mitt uppe i det starkaste raseriet, kunde förmå dig att knuffa med en sjuas kraft, vad betyder det? På vilket sätt stämmer detta inte överens med det du tänkt tidigare - att du inte kan styra dig själv överhuvudtaget när du blir riktigt förbannad och känner dig kränkt?"

Fredrik: "Nej, det stämmer ju inte. Så har jag inte tänkt..."

Behandlare: "Så hur tänker du nu?"

Fredrik: "Ja, det betyder du att jag har betydligt mer kontroll över vad jag gör, än vad jag först tänkte."

För Fredrik var detta en viktig insikt. Han såg att han visst kunde styra sig själv, till och med mitt uppe i de känslor som upplevts som omöjliga att hantera.

Vi ville utmana Fredrik ännu mer, så vi frågade:

Behandlare: "Jo, en annan sak jag tänkt på. Du beskrev ju tidigare att din ilska var väldigt stark där på festen. När du såg henne dansa med den där mannen. Hur kommer det sig då att det är först när ni kommit hem ifrån festen som knuffen ges? Hur kommer det sig att det inte blir någon knuff där på festen?"

Fredrik: "Jag vet inte. Där knuffar man ju inte..."

Behandlare: "Nej, precis. Hur kommer det sig?"

Fredrik: "Ja, då ser väl andra. Och det vill man ju inte."

Behandlare: "Bra tänkt. Så igen, på vilket sätt stämmer detta inte överens med det du tänkt tidigare - att du inte kan styra dig själv överhuvudtaget när du blir riktigt förbannad och känner dig kränkt?"

Fredrik såg återigen att han hade mer kontroll över sig själv än vad han antagit. För honom blev denna kunskap viktig. Han kände att han ägde sitt problem med ilska och svartsjuka och att han ville göra något åt det.

Stefan kom till oss efter att han slängt ned sin fru i sängen och hållit fast henne. Han hade upplevt att hon inte gav sig i en konflikt, att hon tjatade och inte ville ge sig. Han sa under de första samtalen: "Jag kan inte hjälpa det. Det blir bara svart! Jag vet inte vad jag gör!". Stefan hade liknande tankar som Fredrik. Den här gången frågade vi:

Behandlare: "Stefan, när ni står där i sovrummet och du upplever att hon inte ger sig, *vad vill du få till* genom att kasta ned henne i sängen? Vad ville du just då få stopp på?"

Stefan: "Ja... Jag har inte tänkt på det... Jag ville väl få tyst på henne."

Behandlare: "Ja. Så just då ville du bara få ett stopp på hela situationen".

Stefan: "Ja".

Behandlare: "Vad var det som var så svårt att stå ut med så att du valde att slänga ned henne i sängen?"

Stefan: "Alltså, när det blir så jobbigt. Allt tjat. Det var som en tryckkokare därinne. Jag visste inte vart jag skulle ta vägen."

Behandlare: "Så, det var två saker du fick till genom att kasta ned henne i sängen. Du fick stopp på tjetet och du blev av med ett inre väldigt obehagligt tryck."

Stefan: "Ja, när du säger det så".

Stefan insåg att han med sitt våld kunnat förändra både något utanför honom själv (fruns "tjat") och något inom honom själv (starka känslor). Han såg att hans våld hade *avsikter* och att det inte enbart gick att förklara med att det blev svart. Starka känslor kan skymma sikten för avsikterna, men de finns där.

När vi också frågade vidare om hur han tidigare hanterat liknande känslomässigt starka situationer, insåg han att han då visst kunnat välja att avstå ifrån våld. Han hade gått därifrån. Det fanns alternativ till våld också i den här situationen.

Sammanfattningsvis, våld utövas oftast när en person har stark ilska inom sig, men det betyder inte att våld enbart är styrt av känslor. Det finns också avsikter mitt uppe i känslostormarna - man vill uppnå något med sitt skrämmande, skadande eller kränkande

beteende. Genom att bli nyfiken på vad du velat uppnå med ditt våld kan du också komma underfund med vad du behöver jobba med hos dig själv. Stefan såg till exempel att han behövde lära sig strategier för att hantera sin inre tryckkokare (känslor) och att han behövde träna på att lyssna på sin partner istället för att alltför snabbt avfärda henne.



Övning 2.7

Nu är det din tur. Titta på din SORK över värsta våldstilfället igen. Svara på följande frågor:

AVSIKTER

Just när du knuffar/skriker/säger det du säger, vad vill du få din partner att sluta göra eller göra? Vad vill du uppnå med ditt agerande? Vad vill du få stopp på?

Vad är det inom dig som är så svårt att stå ut med, så att du väljer att använda våld?

KONTROLL ELLER KONTROLLFÖRLUST

Om fysiskt våld: Hur hårt knuffar/slår/sparkar/håller du? Där noll är "ingen kraft alls" och tio är "absolut full kraft". Välj en siffra.

Vad är det som gör att du inte knuffar/slår/sparkar/håller hårdare? Vad är det som gör att du inte knuffar/slår/sparkar fler gånger?

Hur lyckas du kontrollera dig när ni är bland folk?

ALTERNATIV TILL VÅLD

De gånger du inte använt våld i liknande situationer vad har du då gjort istället?

Vad skulle ha varit alternativet till våld i den här situationen?

EGNA REFLEKTIONER

Vad har du lärt dig om ditt våld efter att ha jobbat med frågorna ovan? Vad var nytt för dig?
Hur påverkade dessa "insikter" dig? Hur kan du använda dig av dessa "insikter"?

SAMMANFATTNING MODUL 2

Den här modulen har handlat om våldets upptrappning på både ett generellt och ett mer individuellt plan. I början av modulen beskrev vi några övergripande mål som vi tänker att du uppnått genom att ha gått igenom texten och övningarna. Förhoppningsvis har modul 2 ökat din förståelse för hur just ditt våld kan triggas och vidmakthållas, för hur obalans i livet, samt bagaget du bär med dig i din psykologiska ryggsäck, kan göra dig extra sårbar för att agera ut med våld. Ilska, aggressioner och utagerande beteenden kan se olika ut och skilja sig vitt och brett mellan olika individer. Ingen modell passar in på alla. Därför har du fått lära dig att syna dina egna beteenden i sömmarna med hjälp av verktyget SORK. Ta med dig detta verktyg och fortsätt vara detektiv över dina egna handlingar. På så sätt lär du dig att känna igen situationer som du bör vara extra försiktig i för att inte brusa upp. Du kan också få förståelse för hur de kortsiktiga positiva konsekvenserna styr ditt agerande, samt hur de i det långa loppet försämrar din relation och ditt mående. Vi avslutade denna modul med att beskriva vikten av att sätta upp mål. Dina mål är det som styr dig framåt och preciserar vad det är du vill förändra. Mål kan också fylla en viktig funktion under behandlingens gång genom att skapa motivation.

Det kan vara kämpigt att förstå, eller ta med sig all information i denna modul. Det är mycket text och mycket nytt. Vi vet! Men oroa dig inte. Allt tar sin tid och har du tagit med dig någon aspekt eller förstått någon del lite extra bra så har du kommit en bra bit på vägen. Glöm inte att du kan gå tillbaka till modulen och läsa eller se på filmerna. Du kan också fråga din behandlare om du undrar över någonting.

HEMUPPGIFTER

Nu har du tagit dig igenom andra modulen i behandlingen. Du ska verkligen känna dig stolt över att du kommit så här långt! Vi avslutar precis som i föregående modul med ett par hemuppgifter som du får arbeta med. Hemuppgifterna är ofta den delen av psykologisk behandling som har störst effekt och bidrar till förändring allra mest. Du hittar hemuppgifterna på hemsidan.

Lycka till!

Hemuppgift 2.1 - Frågor från din behandlare

1. Varför tror du att det är så viktigt att du lär känna din egen ilska eller våldsbeteenden?
2. Vad har varit bra i denna modul och vad i innehållet tar du med dig?

Hemuppgift 2.2 – SORK

Du har redan fått prova på att göra en så kallad SORK. Detta är ett centralt verktyg för att få förståelse för egna reaktionsmönster och hur man kan bryta dessa. Välj nu två situationer där din ilska eskalerat och bryt återigen ner händelserna i mindre beståndsdelar med hjälp av en SORK.

Exempel



SORK - Att identifiera tankar, känslor och beteenden i samband med utbrott, aggression och olika former våld

1. Sårbarhet	2. Situation/sammanhang	3. Organism	4. Respons	5. Konsekvenser
Humör, stress, blodsocker, trötthet, alkohol etc.	Beskriv situationen du befann dig i så pass tydligt att det känns som att du var där nu. Vad hände i detalj?	1) Fysiska reaktioner -kropp (0-10) 2) Känslor (0-10) 3) Tankar	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen? Beskriv i detalj!	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?
	Jag hade i flera dagar vetat att hon skulle ut med sina vänner. Hade sagt till henne att jag inte tyckte om det. En av hennes arbetskamrater bar en gång gjort närmanden. Hon sa att hon skulle gå och att "det där inte var någonting". Jag var inte hemma när hon gick iväg, så jag kom hem till en tom lägenhet. Jag ringde direkt till henne men hon svarade inte. Då skickade jag ett sms och undrade var hon var ("Var är du?"). Hon svarade inte på det heller! Det hade nu gått ca 20 min från det att jag kommit hem.	Fysiologiska reaktioner Tryck över bröstet 9 Yr 8 Pulserande tinningar 4 Känslor Ilaka 5 Rädsla 9 Tankar "Vad håller hon på med?" "Varför svarar hon inte?" Hon vet ju hur orolig jag blir!" Bilder: Ser framför mig hur hon sitter och snackar med den där killen. Hur hon skrattar och flörtar. "Hon kommer lämna mig!" "Hon gör så här för att jåklas" "Hon borde fatta att jag sitter här och plågas"	Ringde igen och skrek in ett meddelande på hennes mobilsvår: "Vad fan håller du med på med?! Du ska fan i mig svara när jag ringer. Fattar du det!! Nu hör du av dig inom 5 minuter. Annars jävlar!" När hon sedan ringde efter ca 15 min, sa jag bara till henne "Kom hem nu! Om du inte är hemma inom 30 minuter så kommer jag själv och hämtar dig!" Jag slängde på luren. När hon kom in efter 24 minuter var hon anförädd. Jag frågade ut henne i en timma om var hon varit och med vem.	Kort sikt: När jag talat in meddelandet, först en känsla av att ha fått ut mig frustrationen. Men oron kom snabbt tillbaka. Skönt att få kolla på var hon varit och med vem. Skitjobbigt att inte veta. Lång sikt: Det löser inget. Jag skjutur henne ifrån mig.

Nu är det din tur!



SORK - Att identifiera tankar, känslor och beteenden i samband med utbrott, aggression och olika former våld

1. Sårbarhet	2. Situation/sammanhang	3. Organism	4. Respons	5. Konsekvenser
Humör, stress, blodsocker, trötthet, alkohol etc.	Beskriv situationen du befann dig i så pass tydligt att det känns som att du var där nu. Vad hände i detalj?	1) Fysiska reaktioner -kropp (0-10) 2) Känslor (0-10) 3) Tankar	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen? Beskriv i detalj!	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?
		Fysiologiska reaktioner		
		Känslor		
		Tankar		

Hemuppgift 2.3 – Värderad riktning

För att börja reflektera över din riktning i livet och vad som du anser vara viktigt vill vi nu att du gör en övning. I övningen som du finner nedan finns det fem områden i den vänstra kolumnen. Vi vill att du, i den andra kolumnen, skattar hur viktiga områdena är för dig på en skala mellan 1 och 10, där 1 betyder oviktigt och 10 betyder mycket viktigt. Du kan använda samma siffra flera gånger. Vi vill också att du i den tredje kolumnen skattar hur det ser ut i de olika områdena i ditt liv just nu. Använd skalan 1 till 10, där 1 är inte alls bra och 10 är perfekt. Är skillnaden stor mellan kolumn 2 och kolumn 3 kan det ge en viktig tankeställare att en förändring bör äga rum. I den fjärde kolumnen vill vi att du funderar över i vilken utsträckning ditt tidigare skrämmande, kränkande, skadande eller smärtande beteende påverkat det aktuella livsområdet.

Exempel

Kommer ni ihåg Filippa, hon värdesätter ju att kunna umgås med sin partner, men tycker för tillfället att relationen inte är som hon önskar att den skulle vara. Under kolumnen "äktenskap/parrelation/intimrelation" skattar hon 9, då hon tycker att det är ett viktigt område i hennes liv, och på hur det är just nu skattar hon 4.

Områden	Hur viktigt är området? 1 = oviktigt, 10 = mycket viktigt	Hur det är nu? 1 = Inte alls bra 10 = Perfekt	I vilken grad har våldet påverkat? 1 = Inte alls 10 = Väldigt mycket
Äktenskap/parrelation			
Familjerelationer			
Vänskap/sociala relationer			
Arbete/utbildning			
Fritid/motion/hobby			

Hemuppgift 2. 4 – Behandlingsmål

Med utgångspunkt i uppgift 2.3 vill vi nu att du sätter upp mål för behandlingen. Med andra ord svara på frågan: **Vad vill du uppnå med den här behandlingen?** Du kan utgå från sådant du tyckte var viktigt i uppgift 2.3 och skriv upp mål du har med behandlingen. Kom ihåg att målen som du sätter upp inte är absoluta utan kan komma att förändras under behandlingens gång. Skriv minst tre långsiktiga mål. Bryt sedan ner dessa och skriv kortsiktiga mål hur du ska uppnå de långsiktiga målen. Ta gärna hjälp av de här frågorna:

- ☐ På vilket sätt begränsas du av dina besvär med ilska och våld? (När det gäller t.ex. familj, vänner, fritid, arbete, ekonomi, annat)
- ☐ Om du inte hade dessa besvär - vad skulle du då göra som du inte gör idag? (Idag, om en månad, om ett år, om fem år?)
- ☐ Hur ska du veta om du når ditt mål/gör några framsteg? Vad skulle bli annorlunda i ditt liv?
- ☐ Vilka små steg skulle vara ett tecken på att du är på väg att uppnå ditt mål?
- ☐ Vad kan vara det första tecknet på att du gör framsteg?
- ☐ Hur många veckor/månader/år tror du att det kommer att ta att nå målet?

Exempel

Långsiktiga mål	Kortsiktiga mål
Behålla lugnet när jag är arg	Träna på mina krisstrategier minst tre gånger i veckan genom att göra dem även om vi inte befinner oss i konfliktsituationer.
Bete mig respektfullt mot min partner	Göra två hushållsaktiviteter varje dag, som min partner ber mig om, så att hon slipper tjata (då kanske jag inte blir lika irriterad heller).
Kunna kommunicera mina känslor, behov och åsikter på ett bra sätt.	Lära mig tre tekniker för hur jag bättre kommunicerar med min partner och använda dessa i våra samtal varje dag.

Dina egna mål

Långsiktiga mål	Kortsiktiga mål