



MODUL 7

AVSLUTNING OCH VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

INTRODUKTION	1
SAMMANFATTNING AV BEHANDLINGEN	2
SAMMANFATTNING AV BEHANDLINGEN	2
Modul ett	2
Modul två	3
Modul tre	4
Modul fyra	4
Modul fem	5
Modul sex	5
FÖREBYGGA & HANTERA MOTGÅNGAR.....	6
OM BAKSLAG	7
IDENTIFIERA RISKSITUATIONER	8
UPPMÄRKSAMMA DE FÖRSTA SIGNALERNA	9
VIDMAKTHÅLLA FRAMSTEG.....	11
FRAMGÅNGSRIKA DELAR I BEHANDLINGEN.....	13
PLAN FÖR ATT HÅLLA FRAMSTEGEN VID LIV.....	14
HINDER OCH HJÄLP PÅ VÄGEN	15
PROBLEMLÖSNING	17
SAMMANFATTNING MODUL 7.....	18

INTRODUKTION

Välkommen till den sista och avslutande modulen i IVIN-behandlingen! Du har nu gått igenom sex moduler som förhoppningsvis kunnat vara till hjälp för dig i dina svårigheter. Du ska vara otroligt stolt över hur långt du kommit. Att gå in i en psykologisk behandling kan vara tufft i sig, att du dessutom gjort allt jobb på egen hand är en stor bedrift. Så all eloge till dig och ditt håra slit!

Att förändra beteenden kan vara svårt men, som du förhoppningsvis lagt märke till, ingen omöjlighet. Många upplever dock att det svåraste är att se till att förändringarna blir bestående. Har man ägnat sig åt vissa beteenden i större delen av sitt liv är det lätt att falla tillbaka in i gamla mönster. Ett exempel är hur en diet kan få oss att gå ner några kilo i vikt genom att äta på ett visst sätt. Men nästan lika många går upp kilona igen när de efter ett tag tröttnar och går tillbaka till sitt vanliga sätt att äta. På samma sätt är det med de klienter som vi träffar. De flesta jobbar hårt mot beteendeförändringar och upplever att den verkliga utmaningen ligger i att hålla kvar vid de nya beteendena så att förändringen blir bestående. I den här modulen kommer vi därför fokusera på att vidmakthålla de framsteg du gjort och hitta ett förhållningssätt till eventuella bakslag.

Vi kommer dels att 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 gör förhoppningsvis detta med nya kunskaper och färdigheter som du kan använda dig av då du i framtiden stöter på problem kopplade till ilska, aggressioner eller utagerande beteenden. Denna modul är tänkt att förbereda dig på att självständigt hantera livets kommande utmaningar.

Den här modulen innehåller:

- ☐ Förebygga och hantera motgångar
- ☐ Bakslag vs. återfall
- ☐ Återfallsprevention
- ☐ Vidmakthålla framsteg

Mål med denna modul är att du ska...

- ☐ Lära dig hur du kan förhålla dig till bakslag så att det inte övergår i ett fullständigt återfall
- ☐ Ha etablerat en plan för hur du ska kunna vidmakthålla och utveckla de beteendeförändringar du åstadkommit under behandlingen.

SAMMANFATTNING AV BEHANDLINGEN

Du har genom behandlingen arbetat med ett flertal olika förhållningsätt och strategier för att hantera dina beteenden, känslor och tankar i linje med dina riktningar och mål. Vår förhoppning är att du har hittat några favoriter bland alla dessa strategier du fått ta del av, som du kan fortsätta använda dig av i din vardag. Alla förhållningsätt och strategier du har fått ta del av förutsätter att du använder dem regelbundet för att de ska kunna bli en naturlig del av din och även din partners vardag. Glöm inte att det är viktigt att hålla strategierna fräscha och öva på dem, reflektera också över vad den valda strategin leder till för konsekvenser både på kort- och lång sikt. Testa strategierna i olika situationer så du blir en van användare av dem och vet när vilken strategi passar bäst. Här följer en kort genomgång på vad du har jobbat med under de här veckorna och vad som är viktigt att ta med sig från varje modul!

SAMMANFATTNING AV BEHANDLINGEN

Modul 1

Hela behandlingen började med att du fick titta på vikten av motivation. Att du tagit dig igenom hela behandlingen och kommit så här långt visar i sig på att det finns en otroligt stark motivation hos dig. Trots det kan vi alla fastna i mönster vi inte trivs i och som kan få oss att må dåligt igen. Det är då viktigt att gå tillbaka och tänka igenom *vilka mina anledningar är till att göra en förändring*. Dessa funderingar är något som kan hjälpa dig att komma igång oavsett vad det är för förändring du står inför.

Du fick senare i modul ett en genomgång av hur ilska, aggressioner eller utagerande beteenden, även kallat våld, kan se ut. Du fick lära dig att våld kan se ut på väldigt många olika sätt och att våld ofta har en påverkan på hälsan i form av bland annat nedstämdhet och ångest. Genom att lära dig om krisstrategier så fick du dina första verktyg för att bryta annalkande utbrott. Vissa av övningarna återkom också senare i behandlingen. Minns du? Gå gärna tillbaka och lyssna på instruktionerna till Time Out eller enkla stopptechniker, för att påminna dig om dessa användbara strategier. Kom ihåg att krisstrategierna helst bara ska användas då inget annat går att göra, då du kommit så pass långt upp på våldsstegen att du är nära att ta till våld. Krisstrategier fungerar alltså som en nödlösning för att inte ta till våldsbeteenden.

Modul två

Under denna modul gick vi djupare in på hur våld kan trappas upp. Vi kikade också på vad som triggar igång just dina våldsbeteenden och vad som vidmakthåller dessa. Att undvika de jobbiga konsekvenserna av ett våldsbeteende som känslan av skam och skuld är ett exempel på vad som kan vidmakthålla problemet. Stannar man istället kvar i situationen och tar ansvar för vad man har gjort minskar risken för att detta beteende ska upprepa sig.

Vi har också gått igenom hur din psykologiska ryggsäck och sårbarhetsfaktorer påverkar dina beteendemönster. Vår inlärningshistoria påverkar hur vi idag hanterar svåra känslor, men eftersom det är inlärt är det också möjligt att lära nytt om man stannar i situationen och tar ansvar. Du kan själv på ett enkelt sätt påverka dina sårbarhetsfaktorer. Minns du? Genom att ta hand om dig själv och ändra din livsstil i form av sömn, kost, träning och minskat intag av alkohol/droger kan du öka din motståndskraft mot negativa känslor och tankar och skapa en balans i livet. Det är lättare sagt än gjort att ändra på sådana mönster men kom ihåg att det är möjligt att ändra på sina vanor och att det kan ha en positiv effekt på ditt mående. Gå gärna tillbaka till punkterna i modul 2 för att se hur du ligger till inom dessa olika områden.

Du fick också med dig ett analysverktyg för att kunna förstå dig på dina olika beteenden, den så kallade SORK:en. Detta verktyg är något som du alltid kan använda dig av då du känner att du har svårt att förstå dina reaktionsmönster. Repetera gärna kort hur du kan gå till väga. Ta exempelvis ditt senaste våldsbeteende!



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		

Poängen med andra modulen var även att sätta upp olika mål med behandlingen. Dessa har vi återkommit till många gånger under behandlingen då det är dessa som styr hur arbetet sett ut för just dig. Titta gärna tillbaka på dina mål och fundera över huruvida du tycker att du har uppnått dina kortsiktiga mål och är på väg i rätt riktning mot dina långsiktiga mål?

Modul tre

Under modul tre gick vi in mer specifikt på hur affekter och känslor fungerar och varför vi har dessa. Känslor och affekter hjälper oss att förstå oss på omvärlden och oss själva. De ger dig information om situationen du befinner dig i, vad du behöver och hur du vill agera. Känslor kan vara jobbiga men kom ihåg att i de allra flesta fall vill de bara säga oss någonting om hur vi bör agera och leva våra liv. Det är inte känslorna i sig som får en att känna sig nedstämd eller ångestfylld utan hur vi tolkar dem och sedan agerar på dem. Det är också viktigt att ta med sig att det ofta är de sekundära känslorna som ställer till med problem och att det kan vara viktigt att stanna kvar i den primära känslan. Du fick även lära dig lite om så kallad "Medveten närvaro" där du riktade ditt fokus inåt för att bli medveten om dina känslor; vilka de är, vart de sitter i kroppen samt vad de säger åt dig att göra. Detta utan att försöka få bort, öka eller minska dem. Du fick öva dig i att bara vara medveten om dina känslor och låta dem vara där utan att agera på dem, det vill säga det första steget för att hantera känslor.

Modul fyra

Under modul fyra fortsatte vi på spåret att hantera känslor, men nu på ett mera långsiktigt sätt. Du fick återigen påminnas om vikten av att ha ett balanserat liv i form av sömn, kost och träning för att öka din motståndskraft mot negativa känsloreaktioner. Vi gick sedan vidare in på att utöka din verktyglåda med olika hanteringsstrategier som du kan använda dig av efter att du identifierat känslan. Kom ihåg att det då är utav högsta vikt att du tar ett beslut om strategi baserat på dina långsiktiga samt kortsiktiga mål. De strategier du fick öva på var:

- ☐ Acceptans
 - Surfa på känslan
- ☐ Förändra känslan, minska, öka eller få bort känslan
 - Göra tvärtemot vad känslan säger
 - Använda dina fem sinnen
 - Öka positiva känslor
- ☐ Både acceptera och förändra

Vilka strategier har hjälpt dig mest och verkar passa dig? Fortsätt att öva och använda dig av dessa. Kom ihåg att du också kan fortsätta öva medveten närvaro med hjälp av övningar du hittar på <http://www.nok.se/levmeddinkropp>

Modul fem

Under modul fem i behandlingen gick vi över till att prata om någonting som påverkar våra känslor, vår sinnesstämning och våra beteenden väldigt mycket, nämligen tankar. Poängen med behandlingsmodul fem var att du skulle få en förståelse för att tankar och tolkningar av din tillvaro utgör en central del av hur du mår och vad du gör. Du fick lära dig att identifiera automatiska tankar, alltså tankar som bara finns där helt reflex- eller vanemässigt. Du fick också lära dig om vanliga tankefällor som personer med likande problem lätt hamnar i. Tankefällor kan exempelvis handla om tankeläsning, förhastade slutsatser, allt- eller inget-tänkande, selektiv abstraktion och etikettering, minns du? Du fick även öva dig på två olika strategier som du kan använda dig av vid hantering av negativa automatiska tankar:

- ☐ Bevisprövning
- ☐ Distansering

Vilka strategier tycker du fungerar bra? Fortsätt gärna att använda dig av dessa, för vid varje tillfälle som du övar kommer du få lättare att hantera dina plågsamma tankar. Automatiska tankar är inget man kan bli av med men man kan öva upp sig i hur man förhåller sig till dem!

Modul sex

Då problem ofta blir som tydligast i samspel med andra är det viktigt att du också minns vad vi gick igenom modul sex i behandlingen. Visst kanske du blir triggad av dåligt väder eller att du har bränt maten. Men många gånger triggas du i relation till en annan person. I modul sex fick du lära dig att kommunicera bättre och öva på att förbättra ditt lyssnande. Detta för att minska frekvensen av konflikter och minska intensiteten i de som ändå uppstår så att de inte utmynnar i någon typ av våld. De strategier du fick öva på under modul 6 var följande:

Talare

- ☐ Dämpande uttalanden
- ☐ Att uttrycka känslor
- ☐ Jag-budskap
- ☐ Kroppsspråk

Aktivt lyssnande

- ☐ Validering

Du har också fått öva dig på att inte använda undvikandebeteenden i din relation utan istället lärt dig vikten av att aktivera ditt förhållande. Glöm inte att uppdatera listan på aktiviteter att göra tillsammans med din partner då och då.

FÖREBYGGA & HANTERA

MOTGÅNGAR

Om det är något vi verkligen vill att du ska ta med dig ifrån denna modul så är det insikten om att vi alla drabbas av motgångar ibland. Påfrestningar av olika slag kan öka din sårbarhet och göra det extra lätt att falla tillbaka in i gamla beteenden eller bara göra det extra svårt för dig att använda de nya verktyg som du lärt dig då de är mer energikrävande än tidigare vanemässiga beteenden. Men som tur är så finns det metoder för att förebygga och lättare kunna hantera motgångar, och det är just det som denna modul handlar om.

Du kommer möta olika risksituationer där dina färdigheter verkligen sätts på prov. Kanske kan ett felsteg i din relation leda till missförstånd och reaktioner som du uppfattar som orimliga, utbrott och anklagelser som känns orättvisa eller känslor av att din partner utesluter dig fysiskt eller psykiskt. Vi tror inte att det är möjligt att helt undgå sådana situationer eller reaktioner. Har du det som målsättning är risken stor att du blir besviken. Vi kommer alltid att påverkas av yttre påfrestningar som minskar vår förmåga att vara förstående och inkännande. Tänk dig in i nedanstående situation.

Anna har flera gånger i livet blivit sviken av närstående. Hennes senaste partner var otrogen och lämnade henne helt utan förvarning efter en affärsresa. Detta har påverkat hur hon är i sin nuvarande relation (psykologisk ryggsäck/ inlärningshistoria). Hon är alltid på sin vakt, kontrollerande och svartsjuk. Anna har flera gånger gjort saker som hon ångrat såsom att kasta saker mot sin partner vid gräl, sökt igenom sin partners mobil och mail, gett käftsmällar och hotat om att lämna relationen om partnern inte stannar hemma. Med hjälp av behandlingen har Anna lärt sig strategier för att hantera sina tankar, sin ilska och utagerande beteenden. Hon har lärt känna sig själv och förstått varför hon agerar som hon gör. Hennes relation verkar ha blivit bättre sedan hon började behandlingen. Några veckor går och Anna har haft det kämpigt på jobbet. Hon sover dåligt och har inte hunnit träna som hon brukar. Plötsligt en dag så säger hennes partner att han ska åka på affärsresa.

En situation som denna utgör en stor prövning, då Anna återigen känner sig manad att ta till våldsbeteenden som tidigare fungerat på kort sikt. Motgångar som den här, eller mer generella svårigheter kommer alltid komma och gå i våra liv. Detta verktyg handlar därför om att du ska lära dig att identifiera olika risksituationer som kan uppstå och i förväg skapa en plan för hur dessa kan hanteras.



OM BAKSLAG

Innan vi försöker identifiera och kartlägga eventuella risksituationer ska vi snacka lite om bakslag och återfall. Det är väldigt viktigt att skilja på just bakslag och återfall. Bakslag är mycket vanligt när man arbetar med att förändra sina beteenden och handlar om en svacka då problemen tillfälligt ökar. Kanske har du under en stressig period svårare att distansera dig från tankar om att din partner inte älskar dig längre och din stubin är plötsligt mycket kortare och mer lättantändlig. Eller så börjar du fränsäga dig ansvaret för dina egna beteenden och handlingar och beskyller din partner för att vara den som startar alla konflikter. Att inte se sin del i det som händer i relationen kan vara inkörsporten till bakslag och i värsta fall återfall. När man har gått igenom ett behandlingsprogram och det faktiskt fungerat kan ett bakslag kännas väldigt tungt, precis som att man är tillbaka på ruta ett igen. Så är dock inte fallet. Ingen relation är en dans på rosor varje dag, varje stund. Ett stort utbrott eller tillfälligt bakslag betyder inte att dina ansträngningar har varit förgäves. Vad hade du gjort om du var ute och körde bil söderut och det plötsligt började stå västerut på vägskyltarna? Hade du slutat köra och övergett bilen? Vi tror inte det. Kanske hade du rotat fram kartan ur handskfacket för att få guidning? Kanske visste du egentligen hur du skulle köra, men blev distraherad? Då kör du säkert av vid närmsta avfart och ändrar kurs söderut. Hur du väljer att se på och hantera ditt bakslag avgör huruvida det eventuellt utvecklas till ett fullt återfall. Återfall definieras av att man tar ett rejält kliv tillbaka in i gamla beteendemönster och fastnar i dessa. Alltså ger upp och lämnar bilen vid väggkanten. Vi kommer därför jobba med att du ska lära dig hantera och förhålla dig till bakslag.

Vad kan du göra för att bakslag inte ska leda till återfall?

- ☐ Väv in teknikerna du lärt dig i behandlingen i ditt vardagliga liv. Ge aldrig upp bara för att du stöter på en tillfällig tillbakagång! Två steg framåt innebär ofta ett steg bakåt och det är inget fel med det. Du måste dock fortsätta kämpa.
- ☐ Var uppmärksam när du stöter på stressorer i ditt liv! Hitta sätt och strategier som kan hjälpa dig att hantera stressen.
- ☐ Ta alltid ansvar för dina egna ord, handlingar och beteenden.

- ☐ Kommunera dina känslor och låt inte allting stanna kvar inombords.
- ☐ Sök stöd hos någon som står dig nära medan du fortsätter att tillfriskna.
- ☐ Belöna dig själv när du besegrar vanan att använda dig av våldsbeteenden.
- ☐ Närma dig situationer som du tidigare undvikit.
- ☐ Motionera och ät regelbundet för att öka det biologiska skyddet mot ilska.

IDENTIFIERA RISKSITUATIONER

Nu är det dags att fundera lite över hur dina individuella risksituationer ser ut. Finns det tillfällen då din ilska lätt tenderar att trappas upp?



Föreställ dig ett stoppljus som du möter på vägen. Det signalerar att du antingen får köra, *bör* stanna eller *måste* stanna för att ingen ska bli överkörd. Ett sådant signalsystem behöver du också utveckla. De situationer som definieras som gröna, kan antas vara helt oproblematiske. Andra situationer är gula, och innebär en viss risk. I dem bör du vara vaksam och kanske använda dig av några av känsloregleringsteknikerna du lärt dig i Modul 3 och 4. Situationer som definieras av rött ljus innebär en direkt risk för våldsbeteenden och bakslag och du bör i och med dessa ta till någon av krisstrategierna du fick lära dig i modul 1. Se till att bli medveten om vilka situationer som föregås av röda stoppljus.

Nedan finns en kort lista på generella företeelser som kan utgöra en risk för att falla tillbaka in i våldsbeteenden. Det viktiga är dock att du identifierar de risksituationer som är specifika för dig.

- ☐ Negativa känslor: Känslor av nedstämdhet, ångest, leda eller frustration samt känslor av vanmakt.
- ☐ Konflikter med din partner eller andra närstående
- ☐ Situationer som du tidigare hanterat genom ilska, aggressioner eller utagerande beteenden som bidragit till någon önskvärd konsekvens på kort sikt.

- ☐ Tillfällen då du inte tar ansvar för dina egna ord, handlingar och beteenden utan börjar beskylla din partner för dessa.



Övning 7.1

Fundera på och skriv ner eventuella framtida risksituationer. Gå gärna tillbaka till dina SORKA: ar och se mönster i vilka situationer och sårbarhetsfaktorer som lätt triggas din ilska. Ta gärna hjälp av din partner eller någon annan närstående i denna övning. Har han eller hon uppmärksammat situationer som är särskilt riskfyllda för dig? Du hittar också övningen under fliken "övning" på hemsidan.

Framtida risksituationer:

UPPMÄRKSAMMA DE FÖRSTA SIGNALERNA

Du behöver också bli expert på alla de tecken som signalerar att situationen du befinner dig i innebär en risk. Tänk tillbaka på något tillfälle då du fått ett utbrott. Kanske var det så att du knappt la märke till allt det som hände inom dig precis innan. Utan plötsligt stod du där, omtumlad, och undrade hur du kunde bete dig så här mot din partner. Nu kan det återigen vara värdefullt att gå tillbaka till dina SORKA: ar. Under Organism har du skrivit ner fysiologiska reaktioner, tankar och känslor som föregår responser förknippade med ditt våld. Det är just de här som du bör vara vaksam på. I såväl modul tre och fyra som fem har du lärt dig strategier för att hantera sådana känslor och tankar som kan vara svåra och ohjälpsamma i kampen att bli fri från våldsbeteenden. Så fort du lägger märker till dessa signaler bör du plocka fram något av de verktyg du nu har samlat i din verktygslåda.



Övning 7.2

Du ska nu få fundera på hur en personlig krisplan skulle kunna se ut när du märker att du närmar dig ett bakslag. Denna plan är i allra högsta grad individuell och kan innehålla såväl peppande ord som olika strategier som du lärt dig och som du märkt fungerat extra bra för dig. Gå gärna tillbaka till början av denna modul och sammanfattningen av behandlingen. Där hittar du alla strategier och verktyg som du lärt dig. Kanske kommer du ihåg att du fick göra en krisplan även i modul 1. Denna övning handlar dock om mer än de specifika krisstrategier som nämns i modul 1. Vill du så kan du gå till fliken "övning" på hemsidan och fylla i uppgiften där. Annars går penna och papper lika bra.

Exempel

Ola beskrev att framtida högrisksituationer antagligen skulle utgöras av tillfällen då hans partner var defensiv i tonen och beskyllde honom för att inte ha gjort det ena och det andra på rätt sätt. Ola hade lagt märke till att benägenheten att bli rasande ökade när han drack och var stressad. Så här såg hans personliga krisplan ut.

Om jag i någon situation upplever ökad risk för ett bakslag ska jag:

- 1. Försöka kommunicera med min partner med hjälp av jag-budskap. Jag kommer då förklara att jag upplever att den tonen hon använder är defensiv vilket gör mig osäker, ledsen och även arg. Jag kommer förklara att jag gör så gott jag kan.*
- 2. Ta en promenad i medveten närvaro*
- 3. Utmana mina egna tankar. Försöka distansera mig från tankar som är ohjälpsamma och inse att jag lätt fastnar i tankefällor. Exempelvis: Hon säger alltid såhär. Hon ser aldrig vad jag gör som är bra. Hon klagar bara, då kan vi lika gärna skita i detta.*
- 4. Påminna mig själv med vad jag lyckats med fram tills idag. Hur länge jag hållit mig ifrån våldsbeteenden och hur mycket bättre min relation blivit.*
- 5. Inte dricka alkohol. Det förvärrar bara min ilska.*

Nu är det din tur.

Om jag i någon situation upplever ökad risk för ett bakslag ska jag:

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

VIDMAKTHÅLLA FRAMSTEG

Som vi beskrev i inledningen av den här modulen kan det vara lätt att ta förgivet att framstegen man gör i behandlingen kommer att bestå. Även om du lärt dig nya metoder för att hantera din ilska, dina aggressioner eller utagerande beteenden så kommer du, precis som alla människor, stöta på nya utmaningar och de omständigheter som tidigare legat till grund för problembeteendet kan gradvis komma tillbaka. Att lära sig nya färdigheter betyder inte att ett tidigare inlärt beteende "suddats ut", och det är därför lätt hänt att falla in i gamla invanda mönster. Ofta har man föreställningen av att man efter behandlingen ska "leva lycklig i alla sina dagar". Men riktigt så enkelt är det tyvärr inte. Det krävs fortfarande en hel del ansträngningar från din sida. Dels i form av fortsatt träning på de nya beteenden du lärt dig och dels i form av bra hanteringsstrategier då du möter motgångar eller drabbas av bakslag.

Nu ska vi därför, som sista verktyg i denna behandling, fokusera på hur du kan vidmakthålla och även förbättra behandlingsresultaten efter att vi avslutat. Kärnan i verktyget är att identifiera faktorer som har bidragit till framgång och att hitta en plan för hur du ska fortsätta med dessa efter avslutningen. Tillsammans ska vi formulera ett så kallat "vidmakthållandeprogram" vilket har som mål att identifiera, generalisera och integrera de nya färdigheterna i din vardag. Vidmakthållandeprogrammet är det som bäddar för fortsatta framsteg istället för att stå och stampa eller till och med ta flera kliv tillbaka.



Det bästa av allt med detta sista verktyg är dock att det mest besvärliga redan är gjort. Att inse sina problem, ta tag i dem och försöka förändra beteenden som du använt dig av i större delen av ditt liv, kräver som du säkert märkt väldigt mycket och hårt arbete.

Föreställ dig nu en bil. Den behöver väldigt mycket energi för att accelerera, men när den har kommit upp i fart så krävs mindre energi för att behålla hastigheten. Man behöver konstant ha en fot på gasen och kanske till och med trycka till lite extra då och då om bilen förlorat fart. Det krävs dock aldrig samma energi som när man startade bilen och den skulle gå från noll till 120 km/h. På samma sätt fungerar det vid problem av psykologisk natur. Du kommer fortsättningsvis behöva ha en fot på gasen och vidmakthållandeprogrammet lägger grunden för hur du praktiskt ska gå tillväga för att hålla hastigheten.

För att vidmakthålla de framsteg du gjort så här långt så behöver du:

- ☐ Identifiera de viktigaste färdigheterna som bör fortsätta tillämpas
- ☐ Ha ett system för att kontrollera för hur du ligger till
- ☐ Ha en plan för att repetera färdigheterna om de glöms bort
- ☐ Ha en plan för att hantera motgångar och bakslag

FRAMGÅNGSRIKA DELAR I BEHANDLINGEN

Nu är det dags att identifiera vad det är som resulterat i förbättring och förändring under den här behandlingen. Detta ska bli en slags kärna kring vad det är du lärt dig. Ta gärna hjälp av den sammanfattning som gjordes inledningsvis i denna modul. Kanske behöver du gå tillbaka till den och läsa igenom en gång till. Fundera nu på vad och vilka delar av behandlingen du tror har varit betydelsefulla för dina framsteg.



Övning 7.3

Vilka specifika kunskaper och färdigheter har hjälpt just dig? Läs exemplet, fundera några minuter och skriv gärna ner några rader som stöd till dig själv och din kommande vidmakthållandeplan. Övningen finns även under fliken "övning" på hemsidan.

Exempel

Ola från exemplet ovan skrev såhär: *Jag har lyckats bryta beteenden som jag vet skrämmer min partner. Dels genom att förstå att jag bara har mig själv och skylla. Jag har alltså tagit ansvar. Det är inte min partners fel att jag knuffas under våra konflikter bara för att det var min partner som inledde bråket. Dels genom att jag använt mig av tekniker såsom "time out" och "jag-budskap" när vi diskuterar. Det som hjälpt mig mest är väl egentligen att jag har blivit medveten om varför jag gjort som jag gjort. I sorkarna fick jag verkligen en Aha-upplevelse kring det där med kortsiktig konsekvens. Jag har alltid haft et stort behov av kontroll och när jag känt att min partner har haft övertaget så har jag genom mina skrik, knuffar och hot fått en känsla av att jag återfått kontrollen. Jag tycker också att jag har börjat ifrågasätta mina tankar och lärt mig att distansera mig ifrån dem. Jag förstår ju nu att det är mina skeva tolkningar av en situation eller det min partner säger som får mig att brusa upp. Jag har blivit rätt bra på att notera när sådana tankar är på väg och att jag då ofta får en kroppslig respons med ökad andning och att jag blir alldeles spänd. Då brukar jag säga till min partner att jag behöver gå undan en stund. Jag kämpar fortfarande med att kunna stanna i situationen. Mest av allt vill jag ju att vi ska kunna diskutera saker och ha konflikter utan att jag riskerar att ta till en massa skrämmande beteenden, men än så länge har jag svårt att lita på mig själv och tycker time out är den bästa tekniken.*

Nu är det din tur...

PLAN FÖR ATT HÅLLA FRAMSTEGEN VID LIV

Nu behöver du en plan för hur du ska fortsätta arbeta med framstegen som du beskrev ovan. Det vill säga; att ha kvar foten på gasen för att bilen ska fortsätta i samma hastighet och riktning. Vad innebär det för dig rent praktiskt? Vad behöver du göra? Med en sådan plan kommer du inte bara vidmakthålla utan även öka förutsättningarna för att fortsätta förbättra resultaten efter behandlingsavslutet. Nedan har du ett par punkter som kan vara hjälpsamma. Försök även ha de mål och riktningar, som du formulerade i andra modulen, i åtanke.

- ☐ Vilka övningar behöver jag fortsätta träna på (för att fortsätta nå mina mål)?
- ☐ Hur många gånger per dag/ i modulen ska jag göra detta?
- ☐ När är det extra viktigt att jag använder vilken teknik?
- ☐ Vad bör jag vara särskilt uppmärksam på?
- ☐ Vad behöver jag i mitt liv för att klara av att fortsätta träna och kämpa?
- ☐ Hur kan jag förhålla mig till bakslag?



Övning 7.4

Fundera, med utgångspunkt i frågorna ovan, hur din plan ska se ut för att fortsätta göra framsteg och hålla befintliga framsteg vid liv. Övningen finns även under fliken "övning" på hemsidan.

Exempel

Ola som vi följt genomgående i denna modul skrev såhär:

- ✓ *Jag ska fortsätta att träna på jag-budskap och "att surfa på känslan". Jag behöver verkligen träna på att stanna i och hantera situationer som är svåra för mig. Ett av mina mål handlar ju om att jag ska kunna behålla mitt lugn i situationer där jag och min partner bråkar eller diskuterar.*
- ✓ *Jag ska träna på "att surfa på känslan" i situationer där jag lätt blir irriterad. Eftersom det oftast är jag som handlar så tänkte jag träna på detta varje gång jag står i ICA-kön. "Jag-budskap" ska jag träna på minst en gång varje dag genom att*

säga hur jag känt i en tidigare situation, högt för mig själv. Detta kan jag göra efter min lunchrast när jag gått in på mitt kontor.

- ✓ *Det viktigaste är att jag ska fortsätta använda time out när jag känner att jag håller på att brusa upp på ett sätt som skrämmer min partner. Att sätta ord på mina känslor är viktigt att göra i alla de situationer då jag känner att ilskan tar över. Jag ska försöka gå tillbaka och fundera över vad som var den primära känslan och uttrycka denna, även om jag tycker att det är jättejobbigt.*
- ✓ *Jag måste också vara uppmärksam på när jag fastnar i olika tankefallor. Jag är expert på att "tankeläsa" och tro att jag vet saker som jag inte vet. Jag drar en massa förhastade slutsatser om saker och ting.*
- ✓ *Jag behöver minst 6-timmars sömn och två träningspass i veckan. Det har jag märkt gör skillnad. Jag och min partner har diskuterat detta och vi har varsin kväll i veckan med "egen-tid" när jag går och tränar. På tisdagar har vi också bestämt att vi ska träna tillsammans. Det känns jättekul med en gemensam aktivitet, något jag tror vi glömt att ta oss tid till.*
- ✓ *Bakslag ska jag se som en tillfällig tillbakagång, att det är helt okej och en morot till att fortsätta jobba och inte ge upp. Jag måste försöka komma håg att alla kan ha bakslag. Allt fysiskt våld är det dock noll-tolerans för och jag vet att min partner lämnar mig om det någonsin händer igen.*

Nu är det din tur...

HINDER OCH HJÄLP PÅ VÄGEN

Livet är inte alltid lätt och inte heller förutsägbart. Det kan bjuda på diverse överraskningar, utmaningar och hinder som gör det svårare för oss att uppnå våra mål. Fundera över olika hinder som kan sätta käppar i hjulen på väg mot dina mål. Nu är det nämligen dags att

identifiera hinder som du skulle kunna möta på vägen och som skulle stoppa dig från att följa den plan du har skapat. Det kan handla om allt från tidsbrist till glömska.

Föreställ dig att du tappat bort dig i en mörk och skrämmande skog. Skogen symboliserar alla dina beteenden kopplade till ilska och våld. Plötsligt hittar du en stig som du börjar följa för att ta dig ur skogen och hitta hem till din partner och ert liv tillsammans utan inblandning av våld. Som många stigar gör, så kantas denna av snåriga partier, fallna träd och obehagliga insekter. Ibland stöter du också på frestelser i form av större, bredare och finare stigar. De leder dock bara djupare in i skogen. Det skulle vara väldigt enkelt att ta de stigarna istället och du kanske till och med intalar dig själv att du så småningom skulle komma hem ändå.



På samma sätt står du nu inför att ta dig fram längs den snåriga stigen mot dina mål med den här behandlingen. Vilka hinder tror du att du kommer möta på vägen? Vad tror du skulle kunna hjälpa dig att hålla dig kvar på stigen och inte frestas av den breda och fina varianten, det vill säga vägen tillbaka till våldsbeteenden?



Övning 7.5

På nästa sida ser du två kolumner. I den ena får du identifiera eventuella hinder och i den andra, aspekter som skulle kunna hjälpa dig att hålla dig till planen. Övningen finns också under fliken "övning" på hemsidan.

Exempel

Nedan har Ola fyllt i övningen

Hinder	Hjälp
<i>Jag glömmer att öva</i>	<i>Jag stöttar mig själv och ger mig beröm när jag öppnar upp och pratar om mina känslor</i>
<i>Jag känner mig nere och orkar inte</i>	<i>Påminna mig själv om mina mål och riktningar</i>
<i>En massa konflikter som gör att jag till sist tappar tålamodet</i>	<i>Påminna mig om de långsiktiga konsekvenserna av mitt våldsbeteende</i>
<i>Relationen blir inte bättre trots att jag kämpar</i>	<i>Ha påminnelserlappar i min kalender som påminner mig om att öva på olika verktyg</i>

Nu är det din tur...

Hinder	Hjälp

PROBLEMLÖSNING

Att inte veta hur eventuella hinder ska hanteras kan dock vara ett hinder i sig. Du kan därför behöva en strategi för hur du ska lösa problem när de dyker upp. Ett bra sätt kan vara att låta ditt hinder eller problem få ta lite tid. Sätt dig med penna och papper och kom på några möjliga lösningar. Bedöm sedan lösningarna genom att skriva ner vilka positiva och negativa aspekter som kommer med varje lösning. Jämför därefter alternativen och välj den lösning du tycker verkar bäst. Kanske behöver du också öva någon gång innan du testat lösningen.

I verkligheten är de hinder vi stöter på sällan så okomplicerade som ett fallet träd på en snårig stig. Ofta tar varje hinder energi och kraft att försöka överkomma eller så väljer vi en ogenomtänkt lösning som inte är så bra på lång sikt. Just därför kan en uttalad och konkret problemlösningstrategi likt den ovan vara till oerhört stor hjälp på väg mot bestående beteendeförändring.

SAMMANFATTNING MODUL 7

Den sjunde och sista modulen har handlat om den stora utmaningen som nu ligger framför dig då behandlingen är slut; nämligen bestående beteendeförändringar. 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 du fått förståelse för hur du på bästa sätt kan hantera motgångar, bör förhålla dig till bakslag samt hålla fast vid, och utveckla de förändringar du hittills gjort. Det är nu dags att knyta ihop säcken och avsluta denna behandling. Du har gjort en otrolig insats som tagit dig igenom alla sju moduler. En fantastisk bedrift som du ska vara stolt över. Du har även bidragit till att forskningen på området ilska, aggressioner och våld i nära relationer har utökats vilket förhoppningsvis innebär bättre, snabbare och mer lättillgängliga insatser för alla de människor som befinner sig i samma situation som du. Vi är otroligt glada och tacksamma över att just du sökte dig till denna behandling och studie. Har du några frågor till din behandlare så tveka inte på att höra av dig i kontakthanteringssystemet. Nedan finner du den sista hemuppgiften. Mycket av denna har du redan gjort i och med övningarna ovan. I den mån du kan så vill vi gärna att du fyller i hemuppgiften och skriver ut den. Den blir som ett kvitto på allt du åstadkommit i den här behandlingen.

Tack för dina insatser och lycka till i framtiden!

HEMUPPGIFTER

Hemuppgift 7.1- Vidmakthållandeplan

Formulera ditt vidmakthållandeplan genom att besvara frågorna nedan. Var gärna så detaljerad och specifik som möjligt. Använd dig gärna av övningarna som du gjort tidigare denna modul.

Beskriv det eller de problem som fick dig att söka hjälp:

Vad har varit dina målsättningar med behandlingen:

Följande verktyg upplever jag har hjälpt under behandlingen: (Beskriv hur du har använt dem, så konkret som möjligt och på vilket sätt de hjälpt dig. Utgå gärna från specifika situationer.)

Följande beteenden/verktyg vill jag fortsätta med: (När, var och hur ofta ska jag använda dem eller träna på dem.)

Följande hinder kan uppstå när jag fortsätter att försöka nå mina mål och leva enligt mina riktningar:

Vad kan vara till hjälp då jag fortsätter att försöka nå mina mål och leva enligt mina riktningar:

När och hur ska jag stämma av mina framsteg och målsättningar: (Bestäm en tidpunkt för när du vill ha uppnått något mål eller delmål samt ett tillfälle/datum då du utvärderar detta).

Datum:

Det viktigaste jag ska ta med mig i framtiden:
