Stiftelsen
Tryggere

Se meg, forstå meg, hjelp meg.

Hva fungerte for ungdom som klarte å endre voldelig atferd?

Innhold

01 Bakgrunnen for heftet →

02 Stiftelsen Tryggere →

03 Faglig tilnærming →

04 Sinnemestringstilbudet til Stiftelsen Tryggere →

05 Konkret arbeid med temaer →

06 Fem ungdommer – hva mener de var årsaken til at de fikk til endring? →

– Vold mot fremmede →

– Voldtekt →

– Aggresjon mot gjenstander →

– Kjærestevold →

07 Etterord →

01

Bakgrunnen for heftet

Stiftelsen Tryggere har de siste årene mottatt prosjektstøtte fra Sekretariatet for konfliktrådene til prosjektet Tryggere ungdom. Støtten ble gitt fra tilskuddsmidler til kriminalitetsforebyggende tiltak. En del av støtten var å utarbeide et hefte der vi beskriver våre erfaringer med hva som fungerte for ungdom som klarte å endre voldelig atferd.

Stiftelsen Tryggere har i mange år hatt et sinnemestrings- og hjelpetilbud til personer i alle aldre som har utøvd vold eller som har vært i faresonen for å gjøre det. En stor del av de som har benyttet seg av tilbudet, har vært ungdom. Ungdommene har enten tatt direkte kontakt med oss for å benytte seg av samtaletilbudet vårt, eller har blitt rekruttert via barneverntjenesten, konfliktrådet eller andre instanser som jobber med ungdom.

Fokuset i dette dokumentet er arbeid med ungdom som har utøvd vold eller aggresjon.

Først presenterer vi kort relevant fagkunnskap som har vært viktig for oss i utviklingen av modellen vi jobber etter. Dokumentet er ikke ment å gi utfyllende innsikt i fagfeltet, og vi går derfor ikke i dybden på fagteorier. Deretter beskriver vi kort vår arbeidmetodikk. Vi avslutter med en gjennomgang av arbeidet med fem ungdommer som har utøvd vold eller aggresjon og som har klart å endre atferd. Her er fokuset på hva ungdommene selv mener var årsakene til at de fikk til endring.

I teksten benytter vi "han" om en person som har utøvd vold. Dette gjør vi for enkelthets skyld. Omtrent 25 % av våre klienter er kvinner, og mye av det vi gjennomgår i dokumentet gjelder også for dem.

Ta gjerne kontakt med oss dersom du ønsker mer informasjon om vårt sinnemestringstilbud eller om tilknyttede temaer.

Tusen takk til Sekretariatet for konfliktrådene for prosjektstøtten.

Dokumentet er utarbeidet av Bjørn Løvland, Hilde Bryhn, Kristin Klaveness og Waqas Hussein i Stiftelsen Tryggere i samarbeid med ungdom.

Oslo, desember 2021

02

Stiftelsen Tryggere

Stiftelsen Tryggere er en kunnskapsorganisasjon innen vold, trakassering og overgrep, og vi jobber med dette på flere nivåer:

• Individuelt tilrettelagt sinnemestrings- og hjelpetilbud (heretter kalt "sinnemestringstilbud") til personer som har utøvd vold eller overgrep, eller som har stått i faresonen for å gjøre det.
• Kursing og veiledning av fagpersoner.
• Forebyggende tiltak rettet mot ungdom og voksne, f.eks. foredrag om kjærestevold, seksuell trakassering, ulovlig bildedeling og digital vold.
• Rådgivning til kommuner og organisasjoner om hvordan forebygge vold og overgrep.

Gjennom mange års erfaring fra arbeid med sinnemestring, har vi opparbeidet oss god kompetanse på årsaker til at personer utøver vold eller overgrep, eller er i faresonen for å gjøre det. Denne kompetansen benytter vi inn i de øvrige voldsforebyggende tiltakene vi gjennomfører. Vi har et utøverperspektiv, noe vi mener er viktig i forebyggende tiltak. Det er den som utøver vold som er kjernen til volden.

Hvert år gir vi hjelp til mange personer i alle aldersgrupper. En stor andel er ungdom. Noen ganger tar de selv kontakt med oss. Andre ganger er det deres foreldre, barnevernet, konfliktrådet eller andre instanser som tar kontakt.

03

Faglig tilnærming

Vi begynner med å kort beskrive faglige tilnærminger og teorier som vi har funnet nyttige i arbeid med vold.

Hva virker i terapi?

I boken *The Heart & Soul of Change. What Works in Therapy* (1999) går Hubble, Duncan og Miller gjennom forskning på hva som virker i terapi. Blant annet refereres det til Lamberts forskning fra 1992 som anslår at:

• 40 % av bedring i behandling skyldes klienten selv eller faktorer i klientenes omgivelser, som f.eks. sosial støtte og klientens motivasjon.
• 30 % av bedring skyldes relasjonen mellom terapeut og klient, som f.eks. at klienten føler seg hørt og har en opplevelse av at terapeuten vil klienten vel.

• 15 % skyldes klientens forventninger til behandlingen.
• 15 % skyldes spesifikke terapeutiske teknikker.

Den viktigste faktoren er forhold som skyldes klienten selv og klientens omgivelser. Dette ble undersøkt nærmere. I 2010 kom oppfølgeren ut - *The Heart and Soul of Change. Delivering what Works in Therapy* (Duncan m.fl., 2010). Her gjennomgikk forfatterne blant annet nyere forskning om denne viktige faktoren. Basert på resultatene fra gjennomgangene, ga forfatterne anbefalinger om at hjelpere bør:
• fremme klientens styrker, ressurser og medvirkning
• tro at klienter er motiverte og i stand til å få til positiv endring
• fremme klientinvolvering - psykoterapi er samarbeid
• lytte til klienter og verdsette deres erfaringer og ideer.

Den nest viktigste faktoren iht. Lamberts forskning, omhandlet relasjonen mellom terapeut og klient. Også dette ble undersøkt i *The Heart and Soul of Change. Delivering what Works in Therapy* (Duncan m.fl., 2010). Blant annet viste forfatterne til studier som hadde undersøkt hvilke faktorer klienter selv trakk frem som viktige for dem i terapeutiske samtaler, og de var:
• å føle seg forstått, akseptert og å bli hørt
• å ha et trygt rom for å utforske følelser, tanker, atferd og opplevelser
• å få støtte til å håndtere kriser
• å få støtte til å prøve ut ny atferd
• å få råd
(Duncan m.fl., 2010).

Ifølge forskningen til Lambert, skyldtes 15 % av bedringene i behandling spesifikke terapeutiske teknikker. Det kan være fristende å konkludere med at metodikk dermed ikke har så mye å si. Dette er imidlertid ikke riktig, fordi forskningen er veldig tydelig på at det er viktig og nødvendig at metoden og hjelpen som gis er tilpasset klientens problemer og utfordringer (Hubble m.fl., 1999).

Vår metode for arbeid med sinnemestring er tilpasset våre klienters utfordringer. Imidlertid legger vi også stor vekt på arbeid med faktorer hos klientene selv og klientens omgivelser som vil være positiv for endring, samt at vi planmessig jobber med relasjonen mellom terapeut og klient. Mer om dette senere.

Voldens underliggende smerte

I *Meningen med volden* beskriver Per Isdal vold som handlinger som foregår mellom mennesker der handlingens essens er makt. I tillegg er vold et psykologisk problem i den forstand at det ofte er underliggende psykologiske mekanismer som henger sammen med og styrer den voldelige atferden (Isdal, 2000).

For å endre voldelig atferd, er det vår erfaring at volden først må erkjennes som et problem. Dette har klientene i større eller mindre grad gjort når de tar kontakt med oss. Deretter må vi sammen med klientene forsøke å forstå de underliggende mekanismene til volden, og å hjelpe dem med å håndtere disse på en bedre måte. De underliggende mekanismene kan være følelsesmessig smerte som svik, sorg, savn, utrygghet, sårbarhet osv. Det er denne smerten som kan komme til uttrykk gjennom vold eller aggresjon.

Imidlertid er det også viktig å forstå hvor smerten kommer fra, og ofte skyldes den vold ungdommene selv har vært utsatt for tidligere i livet. Forskning viser en tydelig sammenheng mellom det å ha vært utsatt for vold og omsorgssvikt i barndommen og det å utøve vold senere i livet. I en undersøkelse om menn som går i behandling ved ATV (Askeland m.fl., 2012) fremkommer det blant annet at

- 61,8 % hadde opplevd fysisk mishandling
- 49,2 % hadde opplevd følelsesmessig forsømmelse
- 48,4 % hadde opplevd følelsesmessig overgrep og
- 4,7 % hadde blitt utsatt for seksuelle overgrep

av foreldre og/eller søsken. Sammenligner man de tallene med normalpopulasjonen blant norske menn, vil man se at de er svært høye.

Allikevel er det ikke slik at det å ha vært utsatt for vold i egen oppvekst automatisk vil medføre at man utøver vold senere i livet. Vold er altfor sammensatt og komplekst til å trekke en slik konklusjon. Likevel er det en viktig del av arbeidet at vi sammen med klientene klarer å avdekke sammenhenger mellom nåtidens utfordringer og klientenes historikk.

I møte med klientene er det viktig å ha fokus på voldens underliggende mekanisme. Når klientene blir klar over dette vil de bedre være i stand til å forstå hva egen vold handler om, noe som er viktig for at de skal klare å endre atferd fra voldelig til ikke-voldelig.

Voldens prosjekt

Et annet viktig perspektiv i vårt arbeid, handler om "voldens prosjekt" og er hentet fra boken *Ungdom bak volden* (Bengtson, Steinsvåg og Terland, 2004). Boken er basert på erfaringer forfatterne gjorde i arbeid med ungdom med aggresjons- og voldsproblemer. De skriver at gjennom å forstå ungdommens "prosjekt med volden", dvs. hva ungdommene forsøkte å få til med den destruktive atferden, fikk de et innblikk i ungdommens unike liv og historie. Dette var en viktig inngangsport til det videre hjelpearbeidet. Sett fra ungdommenes perspektiv handlet ofte "prosjektet" om en form for verdighet. For ungdommene var det viktig å oppleve kontroll over indre og ytre livsbetingelser fordi de tidligere hadde erfaringer med å ikke ha kontroll over livsbetingelsene (Bengtson m.fl., 2004).

Arbeidsalliansen

Arbeidsalliansen, slik Bordin definerte den i 1979, består av tre gjensidige prosesser som påvirker og er avhengige av hverandre

- Relasjonen mellom terapeut og klient
- Enighet om mål og ønsker med hjelpetilbudet
- Enighet om oppgaver og tiltak for å nå målene

(Bordin, 1979).

I arbeidet med sin doktorgradsavhandling om behandling av menn som har utøvd vold mot partner, analyserte Bente Lømo arbeidsalliansen mellom terapeut og klient. Hun så på hva som var forskjellene mellom

vellykkede behandlingsforløp og forløp som ble avbrutt etter kort tid. Hun kom frem til at i de vellykkede behandlingene utforsket terapeuten klientens opplevelser av voldsutøvelsen og hvem han ønsket å være som mann, mens terapeutene i de mislykkede terapiene mer dyttet klienten i riktig retning og fortalte ham hva som var viktig i terapi (Lømo, 2018).

Forskningen har vist at en felles forståelse av hensikt og mål med terapien mellom klient og terapeut er vesentlig for et godt resultat. Lømo kom videre frem til at det var helt vesentlig å danne en allianse med klienten som utgangspunkt for det endringsarbeidet som skal finne sted. I alliansen inngikk at klienten må ha tillit til terapeuten og oppleve at de har god kontakt for å komme frem til en felles forståelse av hva som er målet med terapien (Lømo, 2018).

Oppsummering

Som en oppsummering av denne komprimerte teoridelen kan vi si at det er viktig at et hjelpetilbud:

• er basert på en metode tilpasset klientenes utfordringer og problemer, der det å finne klientens "prosjekt med volden" er vesentlig
• vektlegger alliansearbeidet mellom terapeut og klient for å skape en felles forståelse av hva som er hensikt og mål med terapien
• og fokuserer på klientens omgivelser og klienten selv gjennom å fremme klientens personlige styrker, ressurser og egenskaper.

I det neste kapittelet vil vi kort beskrive hvordan vi jobber med klienter som søker hjelp hos oss.

04

Sinnemestringstilbudet til Stiftelsen Tryggere

Vårt sinnemestringstilbud retter seg mot personer som har utagert:
• mot andre i form av slag, spark, skriking, trusler, utskjelling …
• mot gjenstander ved å slå i bordet, smelle med døren, kaste ting …
og som er motivert til å endre sin egen atferd.

Målsettingen med sinnemestringstilbudet er at den enkelte klient skal mestre sitt sinne på en god og konstruktiv måte ved å erstatte usunn atferd med sunn. Med usunn atferd menes former for utagering og/eller vold. Det er altså ikke målsettingen at klientene ikke skal bli sinte. Sinne er en følelse

mens utagering og voldsbruk er handlinger. Klientene skal fremdeles kunne bli sinte, men takle sinne på måter som gjør at det ikke går utover andre, gjenstander eller seg selv.

I samtalene med klientene jobber vi med:

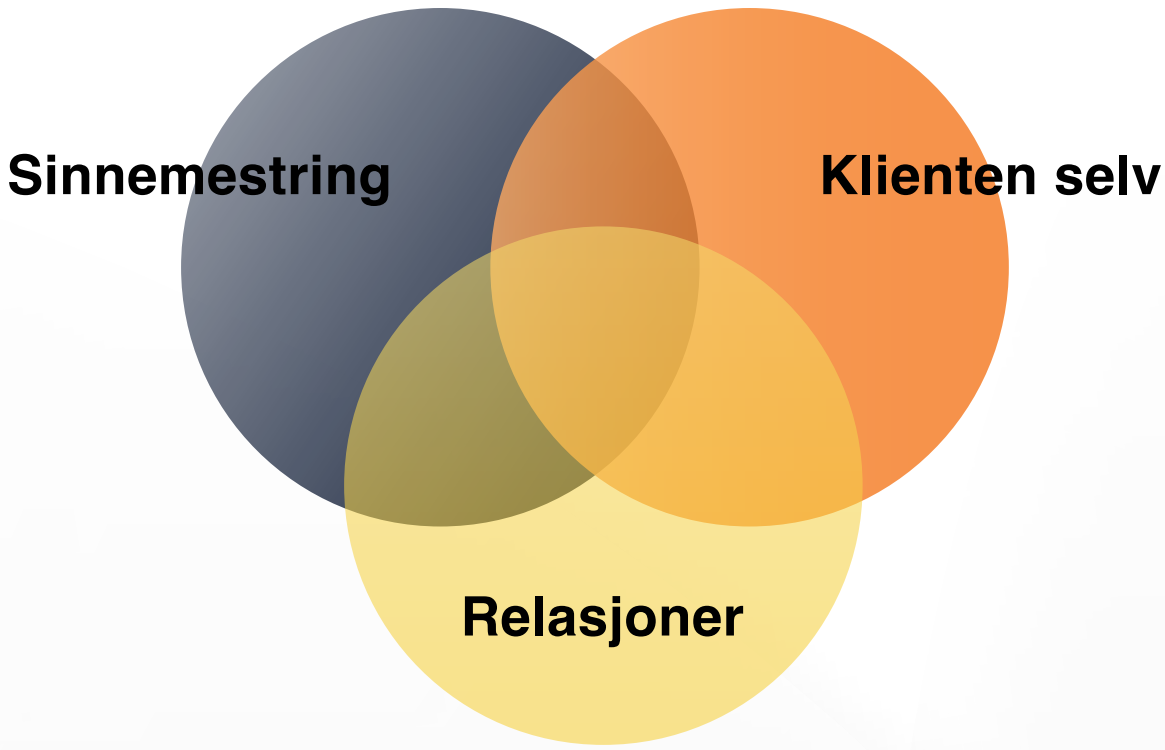
• Bevisstgjøring gjennom samtaler og arbeid med oppgaver og verktøy. Vår erfaring er at en som utøver vold ofte mangler kunnskap om sitt eget problem og om hvordan atferden påvirker andre. For at endring skal skje, må klienten forstå sitt voldsproblem. Dette innebærer at vi i samtalene går i dybden på voldsepisoder for at han skal bli bevisst hvilke tanker, følelser og atferd han hadde i situasjonene, hvilke valg han foretok og hvilke konsekvenser valget fikk for ham selv, partner, eventuelle barn eller andre.

• Tilføring av relevant kunnskap. Økt kunnskap kan føre til andre valg. Tilføring av kunnskap gjøres både i form av undervisning (psykoedukasjon), arbeid med oppgaver og refleksjoner med terapeuten. Informasjonen er basert på forskning og anerkjent faglitteratur.

• Bearbeiding av hendelser. Gjennomgang av sinne- eller voldsepisoder har en sentral plass i vår måte å jobbe på. Det betyr at vi gjennomgår episodene som har inneholdt vold eller utagering, enten som utsatt eller utøver. Imidlertid går vi også gjennom episoder som klienten taklet bra. Det er viktig å lære av både episoder med usunn og sunn atferd.

• Finne og trene på nye handlingsalternativer. Klienter som går i samtaler hos oss lever samtidig sine vanlige liv. Følelsesmessig og tankemessig vil mange fortsette å reagere på samme måte som før, selv om de klarer å unngå den groveste volden. En vesentlig del av samtalene er å ta tak i situasjoner som oppstår mens klientene går i samtalene. Slike situasjoner er nyttige for bevisstgjøring og trening.

I arbeidet med klientene har vi **fokus på tre områder:**



<u>Sinnemestring:</u>
Arbeid med konkrete tilpassede oppgaver og verktøy har en meget sentral plass i vår måte å jobbe på. Det første trinnet i vår sinnemestringsmodell er sinnekontroll. Hovedhensikten med trinnet er at klienten skal bli bevisst og lære seg verktøy som gjør at han, dersom han benytter verktøyene, kan ha kontroll i vanskelige situasjoner der han tidligere har utagert eller utøvd vold. Temaene klienten jobber med kan være:

- hvilke situasjoner som er vanskelige
- sinnesignaler, dvs. hvilke følelser, tanker, atferd og fysiske signaler klienten legger merke til når han begynner å bli sint
- hva som er klientens stoppsignal ("gult lys")
- strategier klienten kan benytte for å stoppe opp, roe ned og forebygge nye utageringer.

Videre jobber terapeuten og klienten med temaer og oppgaver som er knyttet til utagering og voldsbruk. Hensikten er at den enkelte skal bli mer bevisst helt sentrale elementer som ofte er styrende for atferden.

Temaene er:
• "prosjektet med volden", altså hva klienten forsøker å oppnå gjennom å benytte vold
• ansvar for egne handlinger
• vold – hvilke former for vold som finnes
• hva konsekvensene av vold kan være for den som utøver, utsettes og for eventuelle barn
• toleransevinduet

Klienten selv:
Som beskrevet tidligere i dokumentet, anbefaler forskning at et hjelpe-tilbud fremmer klientens styrker, ressurser og egenskaper (Duncan m.fl., 2010). Våre klienter jobber med dette gjennom filmer, oppgaver og refleksjonssamtaler. Typiske temaer kan være:
• verdier
• klientens personlige egenskaper og ressurser
• hva et meningsfylt liv kan innebære for klienten

Relasjoner:
Klientene sliter ofte med relasjoner. De utøver vold mot andre personer, ofte i kjæresteforhold. Derfor jobber de med å styrke klientenes relasjonskompetanse.
Temaer som inngår i dette kan være:
• kartlegging av relasjoner og kvaliteten på relasjonene
• konsekvenser av vold
• tilknytning
• grenser og grensesetting
• kommunikasjon
• samtykke

Særlig for ungdom ser vi hvor viktig det er at de blir bevisst sine nettverk og miljøer. Vår erfaring er at når ungdom bytter fra usunne til sunne miljøer er det en betydelig suksessfaktor for å endre fra voldelig til ikke-voldelig atferd.

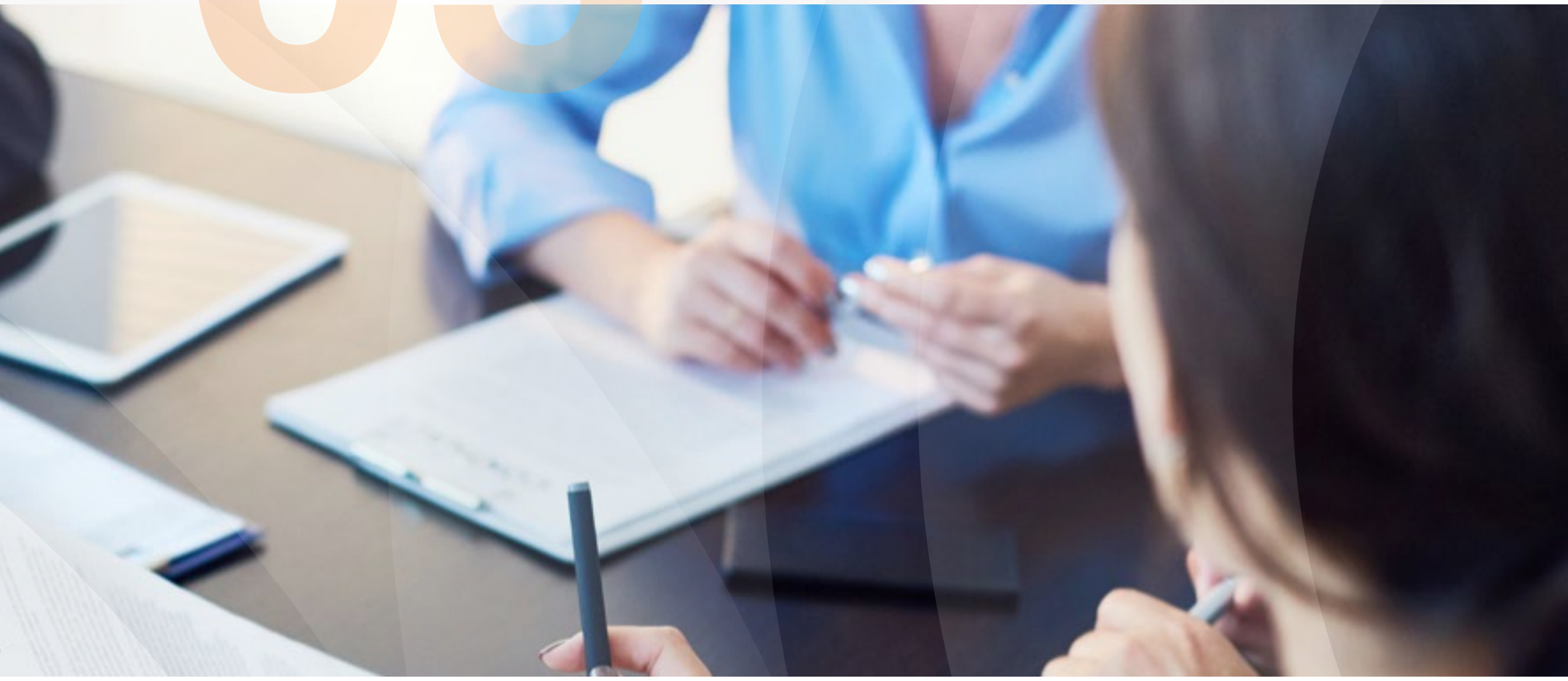
Dette er en veldig kort beskrivelse av vår måte å jobbe på.
En oppsummering kan være at vi har en tilnærming der:

- temaene og verktøyene i samtalene er tilpasset klientenes utfordringer og problemer
- vi sammen med klienten jobber mot felles mål og vektlegger arbeidsalliansen
- vi inkluderer temaer som fremmer klientens personlige styrker, ressurser og egenskaper.

Hva gjør vi når vi jobber med klienter som har utøvd vold uten at sinne har vært involvert? Da tilrettelegger vi innholdet i samtalene til den enkelte klients utfordringer.

I neste kapittel går vi mer i detalj gjennom hvordan vi kan jobbe med noen av temaene og oppgavene.

05



Konkret arbeid med temaer

I dette kapittelet går vi mer detaljert gjennom noen av temaene og oppgavene som vi benytter i samtaler med ungdom. Vårt ønske er at du som selv jobber med ungdom kan benytte de i ditt arbeid.

<u>Sinne</u>
Hva er sinne?
Sinne er en følelse på lik linje med andre følelser som frykt, glede, håp, frustrasjon etc. Det å bli sint er dermed en helt naturlig del av det å være et menneske. Mange ganger kan det også være sunt å bli sint, for eksempel når noen går over ens grenser, når noen gjør barn urett etc.

De aller fleste som er i samtaler hos oss, sliter med å mestre følelsen sinne på en sunn måte. Ofte er sinne den siste følelsen de har før de utøver vold. Når vi sammen med klientene går gjennom situasjoner der det har blitt sint og utøvd vold, viser det seg at de ofte har hatt andre følelser før de ble sint. De følelsene har ofte hatt noe med avmakt å gjøre. Arbeid med å bli kjent med og sette ord på følelsene før sinne, er dermed en sentral del av tilnærmingen vår. Dersom de klarer å forholde seg konstruktivt til følelsene før sinne, kan det medføre at de håndterer vanskelige situasjoner på sunne måter.

Forskjell på sinne og vold

Sinne er en følelse, mens vold er en handling.
"Jeg ble sint og slo."
"Jeg ble sint og tok en timeout for å roe meg ned."
"Jeg ble sint og skjelte ut kjæresten."
"Jeg ble sint og tok meg en løpetur."
Samme følelse, men ulike måter å takle den på.

Det å bli bevisst forskjellen på følelse og atferd, og det å finne sunne handlingsalternativer er viktig for å få til atferdsendring. Imidlertid er det mange som ikke er bevisst hva de føler eller kjenner før de blir sinte, og da kan arbeidet med sinnesignaler og "det gule lyset" være gode tilnærminger.

Sinnesignaler og "det gule lyset"

Sinnesignaler handler om hvordan man kan legge merke til at man begynner å bli sint. Vi har valgt å dele signalene inn i fire grupper: hvilke følelser man har, hvilke fysiske signaler man kjenner, hva man tenker og hva man gjør underveis i situasjonen. "Det gule lyset" er den eller de sinnesignalene som bør være et stoppsignal, dvs. "dersom jeg ikke stopper nå, smeller det".

Vi vil forklare sinnesignaler og "det gule lyset" nærmere gjennom å beskrive arbeidet med en klient.

Svein Are, en av ungdommene vi hadde samtaler med i omtrent ett år, fortalte om en episode der han opplevde kluss med en bestilling han hadde gjort på Amazon. Dette førte til frustrasjon og sinne, og det endte med at han slo hull i en dør og slang mobiltelefonen så hardt i veggen at den ble ødelagt. Sammen med terapeuten gikk Svein Are gjennom situasjonen i sakte film, og noterte ned sinnesignalene som beskrevet under. "Det gule lyset" beskrev Svein Are som at han pacet (gikk hurtig rundt på gulvet mens han pustet hardt og dypt) samtidig som han merket at det kokte i hodet. På oppfølgingsspørsmål sa han at opplevelsen av at det kokte i toppen og at han pacet ofte var noe han la merke til i situasjoner der han hadde utagert tidligere.

Sinnesignaler

Tenk tilbake på en situasjon der du ble sint. Beskriv situasjonen (stikkord): *Jeg gjorde en feilbestilling på Amazon, og det viste seg jævlig vanskelig å endre eller slette den.*

Tenk nøye gjennom situasjonen. Finn dine egne følelser, fysiske signaler, tanker og atferd i situasjonen:

Følelser	Fysiske signaler	Tanker	Atferd
Frustrert	Varm	Faen så vanskelig	Pacer
Oppgitt	Koker i hodet	Alltid tull med Amazon	Puster hardt
Sint		Fuckings Bezos	
Rasende			

Mitt gule lys er: Pacer og puster hardt. Koker i hodet.

Når han jobbet med "prosjektet med aggresjonen", kom han selv frem til at utageringen var en effektiv måte å få ut frustrasjonen og de vonde følelsene på.

På spørsmål hva Svein Are skulle gjort annerledes, svarte han at hard fysisk trening og å lytte på musikk er noe som han tror vil hjelpe han.

Strategi

For mange av klientene kan det være lurt å lage sitt eget strategi-dokument. Dokumentet kan inneholde svar på følgende spørsmål:

• Hvilke situasjoner kan være vanskelige for deg å takle sinne på en sunn måte? I hvilke situasjoner har du tidligere utagert i sinne?
• Hva er "ditt gule lys"?
• Hva må du gjøre for å stoppe deg selv når du merker "ditt gule lys"?
• Hva må du gjøre for å roe deg ned?
• Hva må du gjøre for å forebygge?

Ikke alle situasjoner kan forebygges. For eksempel kan man ikke bestemme eller styre hva andre sier eller gjør. Forebygging her handler altså ikke om at andre skal endre seg slik at ungdommen ikke skal bli sint, men hva den enkelte ungdom selv kan gjøre for å håndtere utfordrende situasjoner på en sunn måte.

Det er viktig å bruke tid på denne oppgaven. De som går til samtaler hos oss får denne oppgaven i hjemmeoppgave til neste samtale. Og de får beskjed om å være så konkrete som mulig. I påfølgende samtale går vi gjennom svarene. Terapeuten hjelper til med å finne flere sunne handlingsalternativer. Deretter får de klientene utdelt en "verktøykasse", dvs. et skriv med mange eksempler på hva som har fungert for andre.

Mange synes det gir vesentlig større bevissthet å ha jobbet med opp-gavene og laget sin strategi. Men det alene er ikke nok til å få til store endringer. De store positive endringene får man først når man benytter seg av det man har jobbet med, når man tar i bruk verktøyene.

Tenk på alt vi mennesker har lært: å gå, å lese, å sykle, å kjøre bil ....
Alt var vanskelig i begynnelsen. Slik er det med sinnemestring også. Kanskje blir det litt prøving og feiling i starten, men så lenge man jobber målbevisst kommer man til å klare å få til endring.

Ansvar

Ansvar er et annet tema som vi jobber mye med. Mange har problemer med å ta ansvaret for egne handlinger. Utsagn som "Hadde kjæresten bare latt meg være i fred, hadde jeg ikke behøvd å skrike til henne" kan illustrere tendens til å skyve ansvaret fra seg.

Her er noen av spørsmålene vi har funnet har god effekt i å bevisstgjøre klientene ifm. ansvar.

Det å påta seg ansvar for egne handlinger kan være vanskelig. Mange har en tendens til å legge hele eller deler av ansvaret over på den andre. Her er noen eksempler:

"Hadde det ikke vært for at gutten ikke var stille når vi spiste, hadde ikke jeg slått i bordet."
"Hadde det ikke vært for at partner maset så mye, hadde jeg ikke hevet stemmen og skjelt han/hun ut."

Hva tror du er årsaken til at det kan være vanskelig for noen å ta ansvar for sine egne handlinger?

A. Har du situasjoner der du har lagt hele eller deler av ansvaret for dine handlinger over på den andre? Hvilke følelser ga det deg?

B. Har du situasjoner der du har tatt hele ansvaret for dine handlinger til tross for at det var vanskelig å ta det ansvaret? Hvilke følelser ga det deg?

Sett i ettertid: hva var du mest stolt over – A eller B?

Det å jobbe med ansvar er ofte en modningsprosess. En viktig årsak til det er at de fleste ikke har et gjennomtenkt forhold til det med ansvar. Vi jobber derfor med temaet i flere samtaler og tar det opp på ulike måter. Oppgaven over er en av flere vi har utarbeidet om arbeid med ansvar.

Fortolkninger

Et av temaene som oftest går igjen som ungdom sliter med, er hvordan de vurderer andre. Vår erfaring er at mange av de som sliter med å kontrollere sitt sinne, ofte tolker andre eller situasjoner på en uriktig måte. Et blikk fra andre ungdommer kan tolkes som "nå skal de ta meg". Hvis kjæresten snakker med en annen blir det ofte tolket som at "nå flørter kjæresten min med en annen."

Michael var en ung mann som fortalte at han ofte tolket andre feil. Han fortalte at et blikk fra en annen person kunne han tolke som "han vil slåss med meg". Et spørsmål fra en i hjelpeapparatet kunne Michael tolke som "hun er ute etter å ta meg". Tolkningene gjorde at han fort ble sint, gikk i angrepsmodus og lett kunne utøve vold. Men var tolkningene hans riktige?

Tolkninger har en stor plass i vårt arbeid med ungdom, og er ofte et tema vi går gjennom på flere ulike måter. En måte er å bli bevisst forskjellen mellom observasjon og vurdering/tolkning. Oppgaven under har vist seg effektiv til dette. Oppgaven viser både spørsmålene vi gir klientene og svarene Michael oppga.

Observasjon eller vurdering

Del 1.: Er følgende utsagn observasjon eller vurdering?

	O eller V
I går leste Lise en bok mens Per så på fjernsyn	O
Per var sint på meg i går, uten noen grunn	V
Harald spurte ikke om min mening under møtet	O
Harald er ikke interessert i min mening	V
De ser stygt på meg	V
De ser på meg	O
Partneren så stygt på meg fordi jeg sa min mening	V
Kjæresten min tok ikke kontakt med meg	O
Kjæresten min tok ikke kontakt med meg fordi han/hun flørtet med en annen	V

Del 2.: Skriv utsagnene som er vurderinger om slik at de blir fakta/ observasjon.

I går var Per sint på meg.

Harald spurte ikke om min mening under møtet, og jeg tolker det som at han ikke bryr seg om hva jeg mener.

De ser på meg, og jeg tror de tenker stygge tanker om meg, f.eks. at de vurderer å ta meg.

Partneren så stygt på meg.

Kjæresten tok ikke kontakt med meg. Det gjorde meg utrygg og jeg tenkte at hun kanskje flørtet med en annen. Egentlig stoler jeg på henne, men noen ganger tenker jeg at hun er altfor bra for meg og at kanskje andre gutter er bedre enn meg.

Det å endre en måte å tenke på er ikke gjort i løpet av en bevisstgjørende oppgave. Vi brukte mange samtaler og lang tid på Michaels tendens til å feiltolke. Men etter hvert klarte han å ta med seg sin nye bevissthet inn i situasjoner og å oppdage signaler på at han tolket. Når han forsto at han var i "tolkningsmodus", kunne han så ta i bruk strategiene han hadde utarbeidet seg.

Utsagnene i oppgaven over kan selvfølgelig omskrives slik at de passer til den enkelte klient.

Målsetting og arbeidsalliansen

Gjennom hele prosessen har vi fokus på målsetting og arbeids-alliansen. Hver klient lager sin egen målsetting om hva han/hun vil få ut av samtalene. Deretter jobber klienten og terapeuten sammen for at målsettingen skal nås. Det er vanskelig å sette en konkret målsetting for denne type endringsarbeid. Noen type mål, f.eks. "å ikke utøve vold", kan til en viss grad konkretiseres og måles. Imidlertid kan endringsmål av type "å ha kontroll over seg selv i vanskelige situasjoner" eller "å ta ansvar for egne handlinger", være vanskelig å måle. Da kan det etter vår erfaring være nyttig å samtidig jobbe med en skala f.eks. fra 1 til 10 der 10 er idealnivå.

Vi går gjennom målsettingen flere ganger i løpet av samtaleforløpet. Hensikten er at både terapeuten og klienten skal opprettholde fokus på målsettingene med samtalene, de skal vurdere klientens fremgang og de skal bli bevisst hva de må jobbe videre med.

Samtidig som vi gjennomgår målsettingen gjør både terapeuten og klienten vurdering av arbeidet og relasjonen de to imellom. Eksempler på temaer de reflekterer rundt kan være i hvor stor grad de jobber sammen mot målsettingen, åpenhet og tillit mellom terapeut og klient samt fornøydhet med innsatsen som legges i arbeidet de utfører.

Nedenfor er noen av spørsmålene terapeuten og klienten samtaler om for å forbedre arbeidsalliansen.

Her er noen påstander du skal bedømme med score fra 1 til 5 der 1 = svært liten grad og 5 = svært stor grad.

Terapeuten og jeg har formulert tydelige mål jeg vil nå i løpet av sinnemestringssamtalene	
Terapeuten og jeg arbeider mot målene	
Jeg mener måten jeg jobber med temaene i og mellom samtalene vil hjelpe meg til å nå målene	
Samtalene bidrar til at jeg får økt bevissthet om sinneproblemet	
Samtalene bidrar til at jeg får tilført økt relevant kunnskap	
I samtalene går vi gjennom sinnesituasjoner på en måte som gjør at jeg lærer av de	
Samtalene bidrar til at jeg finner nye handlingsalternativer	
Jeg synes det er lett å være åpen overfor terapeuten	
Jeg er fornøyd med min egen innsats	
Jeg er fornøyd med terapeutens innsats	

Etter at klienten har fylt ut skjemaet, bruker terapeuten og klienten tid på å gjennomgå svarene og finne ut hva de begge kan gjøre for å jobbe bedre sammen. Mange vil kanskje tenke at klienten lett vil kunne svare det klienten tror terapeuten ønsker å høre. Imidlertid er det vår erfaring at jo bedre relasjonen mellom terapeuten og klienten er, jo ærligere vil svarene være.

I neste kapittel vil vi gå gjennom arbeidet med fem ungdommer. Felles er at de alle hadde utøvd vold eller aggresjon og at de fikk til en positiv endring. Ved å gå tettere på deres historier og arbeidet med terapeuten, håper vi du vil sitte igjen med dypere kunnskap om hva som gjorde at de fikk til atferdsendring.

06

Fem ungdommer – hva mener de selv var årsaken til at de fikk til endring?

I 2019 - 2021 hadde vi rundt 120 ungdommer i samtaler. Felles for de var at de hadde utøvd vold. Mange av ungdommene fikk til meget positiv atferdsendring. Vi spurte noen av dem om de ville bidra med sine erfaringer - hva de selv mente var årsaken til at de klarte å endre atferd.

På de neste sidene følger korte beskrivelser av arbeidet med fem ungdommer. Alle fem ungdommene er gutter. Ingen av jentene som ble spurt ønsket å dele sine erfaringer.

Vi beskriver først den enkeltes utfordringer. Deretter går vi kort gjennom noe av det som fremkom i samtalene. Til slutt gjengir vi hvilke faktorer hver ungdom selv mente var utslagsgivende til at han klarte å få til en positiv endring og hvordan vi jobbet med de faktorene.

Fokuset vårt er ikke å gi inngående beskrivelse av hvordan vi jobbet. Fokuset er på hva ungdommene selv mente var årsakene til at de fikk til endring.

Som du vil se hadde ungdommene ulike utfordringer og problemer. Først gir vi en kort beskrivelse av samtalene med Michael, en ung mann som utviklet et sinneproblem, havnet i en gjeng og utøvde vold mot fremmede. Han la selv vekt på at sin egen målbevissthet var viktig for at han fikk til den positive endringen. Dessuten jobbet han mye med å endre sine omgivelser og å bytte ut "dårlige" venner med gode.

Deretter følger et sammendrag av samtalene med Knut, en ung mann som hadde begått en voldtekt. Han opplevde at innholdet i samtalene tilpasset hans utfordringer og behov var viktig, noe som bidro til at han ble en trygg og sunn partner når han fikk seg kjæreste.

Svein Are er en ung mann med mye aggresjon som primært gikk utover gjenstander. For Svein Are var det viktig å bli bevisst atferdens underliggende mekanismer og å få konkrete verktøy han kunne benytte for å få kontroll på sitt sinne.

Til slutt beskriver vi samtalene med Ola og Per. Begge hadde utøvd kjærestevold og begge fortalte at det var viktig for dem å jobbe med konkrete verktøy og med arbeidsalliansen. Men en faktor skilte som gjorde at den ene fikk til bedre endring enn den andre.

Ungdommene er anonymisert. Hver ungdom har lest gjennom og godkjent teksten. Når ungdommen var under 18 år har foresatte samtykket til at ungdommen bidro med sine erfaringer og de har også godkjent resymeet.

Vold mot fremmede

> ***Jeg bestemte meg for at jeg ville ut av det gamle miljøet. Og jeg bestemte meg for at jeg vil være en trygg person for mine nærmeste.***
>
> (Michael, 18 år)

Michael

Barnevernstjenesten spurte oss om vi kunne ha samtaler med en ung mann, Michael. Han hadde sinneproblem og ved noen anledninger utøvd vold.

I begynnelsen av samtalene sa Michael:
"Jeg liker egentlig ikke å slåss. Men i den gjengen jeg henger i er slåssing vanlig. Dersom noen i gjengen ikke blir med på slåssingen, blir de utestengt. Det begynte med at jeg ble mobbet av en gjeng på skolen. Som oftest verbalt, men noen ganger slang de meg i bakken eller truet meg. Så en dag sa de at de ville slutte å plage meg dersom jeg begynte å gjøre tjenester for dem. Det gikk jeg med på og kom dermed inn i gjengen. Men jeg liker meg ikke der. Allikevel er jeg tryggere i gjengen enn utenfor."

Om sitt sinne sa Michael: "Jeg har vært en del sint. Det begynte når jeg ble utsatt for mobbing og vold på skolen. Ofte tenker jeg at andre er ute etter å ta meg. Et blikk eller en kommentar gjør at jeg blir sint og går rett i angrepsmodus. Det hjelper, for da er jeg forberedt dersom jeg blir angrepet. De fleste gangene jeg har slått noen har jeg vært skikkelig sint."

Videre fortalte Michael: "Hjemme var det mye bråk. Mamma og pappa kranglet ofte. Pappa kunne bli fly forbanna, og da skrek han eller kastet ting i veggen. Jeg tror aldri han slo, men vi var redd pappas sinne. Jeg ga et løfte til meg selv at jeg aldri skulle bli som ham."

Kort om samtalene
Michael ønsket å forstå sitt sinne, samt lære seg å kontrollere det.
I tillegg ønsket han å komme seg ut av gjengen.

I løpet av nærmere to år hadde vi rundt 30 samtaler. I tillegg hadde vi en del samarbeidsmøter med barnevernet og andre involverte instanser. Dette var viktig for utveksling av informasjon slik at vi kunne gi Michael best mulig tilrettelagt hjelp.

I begynnelsen var fokus i samtalene med Michael sinnemestring, og temaene vi jobbet med var de som er beskrevet i kapittelet foran. Dette førte til at han fikk kontroll på sitt sinne. Etter hvert dreide vi samtalene over til Michael selv og hans liv, særlig hans egenskaper, interesser og nettverk.

Vi vet fra tidligere arbeid med ungdom at det ikke er lett å bryte ut av en gjeng. Men Michael ville ikke være i det gamle miljøet, og kom seg inn i et nytt miljø. Etter det har han heller ikke utøvd vold eller vært i slåsskamper.

Hva fungerte slik at Michael fikk til endring?
Michael trakk frem tre faktorer som var viktig for han:
• han bestemte seg for å bryte ut av gjengen og få kontroll på sitt sinne
• relasjonen til "de gode hjelperne"
• økt forståelse av sitt sinneproblem og konkrete verktøy han brukte når han begynte å bli sint

Foran refererte vi kort til Lamberts forskning som sier at 40 % av bedringene i terapi skyldes faktorer i klienten selv eller klientens liv, 30 % skyldes relasjon til terapeuten og 15 % skyldes spesifikke terapeutiske teknikker. Michaels svar på hva han mente var viktig for at han klarte å få til endring, var innenfor alle de tre områdene.

Vi går ikke i detalj inn på hvordan vi jobbet med Michael. Imidlertid vil

vi beskrive litt av arbeidet med de faktorene Michael fremhevet som vesentlig for endringen hans.

Det å bestemme seg og være målbevisst

Det første Michael selv mente var viktig for hans endring, var at han selv bestemte seg for å bryte ut av gjengen og å få kontroll på sitt sinne. "Jeg tok en avgjørelse av at jeg ville ut av det gamle miljøet. Og jeg bestemte meg for at jeg vil være en trygg person for mine nærmeste". Det å ta en avgjørelse og ha eierskap til den, er viktig for all endring.

Michael var ikke særlig bevisst sin egen målrettethet. Imidlertid fortalte han flere ganger om hvordan han har tatt vanskelige avgjørelser og holdt fast ved dem. Vi jobbet derfor mye med temaer og oppgaver slik at han skulle bli mer bevisst og styrke sine gode egenskaper. Dette hjalp ham til å ta den endelige avgjørelsen om å komme seg ut av det gamle miljøet og inn i et nytt.

Utforske sunne interesser og bytte miljø

I samtalene hadde vi også fokus på hvilke fremtidsmål og interesser Michael hadde. Han sa at han interesserte seg for musikk og ønsket å lære seg å spille gitar. Han ønsket å bli kjent med andre med de samme interessene. Sammen lette vi etter muligheter, og fant en musikklubb som virket midt i blinken. Vi ble med han første gang han oppsøkte klubben. Han ble fort inkludert, fikk nye venner der og stortrivdes. Et nytt miljø var det han trengte for å ta den endelige avgjørelsen for å bryte med det gamle miljøet, de som han kalte for "dårlige venner". De utsatte han for trusler da han brøt med dem, men Michael ga tydelig svar om at dersom de gjorde alvor av truslene kom de til å bli anmeldt. Etter hvert lot det gamle miljøet han være i fred.

Michaels opplevelse illustrerer noe vi har erfart flere ganger tidligere - dersom vi jobber for at ungdom får realisert sine sunne interesser, kan det bidra til at de kommer seg ut av usunne miljøer og inn i nye, sunne miljøer der de får utviklet seg positivt. Mange ungdommer har interesse for musikk, men vi har også hjulpet ungdom inn i foto-, friluftsliv- eller idrettsmiljøer.

De gode hjelperne

Michael trakk også frem var relasjonene til enkelte i hjelpeapparatet som han kalte for "de gode hjelperne". Relasjonen mellom terapeut og klient står for rundt 30 % av suksessfaktorene i følge Lambert, og er dermed en viktig faktor. Michael sa at det som kjennetegnet de i hjelpeapparatet han opplevde en god relasjon med, var at de virkelig ønsket å forstå ham og hvordan han hadde det. Dette gjorde at han fikk tillit til dem, noe han tidligere kun har hatt til sin mor. Videre var det viktig for han at de hadde fokus på hans gode verdier, ressurser og egenskaper, og det førte til at han ble mer bevisst seg selv.

På spørsmål om hvilke råd han har til hjelpeapparatet, sa han: "Lytt til ungdom, forsøk å forstå dem og hjelp dem med å få frem de positive sidene sine."

Feiltolkninger

Den siste faktoren Michael trakk frem var det spesifikke tilrettelagte arbeidet med sinnemestring. Han sa han hadde lært om følelser, toleransevinduet og vold. I tillegg tilegnet han seg verktøy som gjorde at han hadde kontroll over seg selv i vanskelige situasjoner. "Jeg kan fremdeles bli sint, men jeg har kontroll på sinne og utagerer ikke lenger." Imidlertid var det et tema som var ekstra viktig for han: fortolkninger.

Michael hadde en stor utfordring når det gjaldt hvordan han tolket andre. Et blikk fra en annen person kunne han tolke som "han vil slåss med meg". Et spørsmål fra en i hjelpeapparatet kunne han tolke som "hun er ute etter å ta meg". Tolkningene gjorde at han fort ble sint, gikk i angreps-modus og lett kunne utøve vold. Men var tolkningene hans riktige?

Sammen med terapeuten gikk Michael gjennom en rekke konkrete situasjoner der han hadde tolket andre, og der tolkningen førte til sinne og aggresjon. En av måtene vi jobbet på, var med oppgaven "Observasjon eller vurdering", som er beskrevet i kapittelet foran. Imidlertid jobbet vi over tid med en rekke ulike oppgaver som handlet om fortolkninger. Det å jobbe med å bli bevisst og deretter endre feilaktig

måte å tolke andre på, er noe som kan ta svært lang tid. Michael jobbet med temaet i rundt to år før han for alvor hadde klart å bryte mønsteret og danne et nytt.

Foran i heftet gjenga vi det Isdal skriver om de underliggende psykologiske mekanismene som henger sammen med og styrer atferden. Hvordan var de mekanismene for Michaels feiltolkninger? Michael beskrev at han i situasjoner der han tolket andre, ofte opplevde seg utrygg og redd. Når vi undersøkte hvor redselen kom fra, så han sammenhengen til utryggheten han opplevde når far var sint og de gangene han ble utsatt for mobbing og vold på skolen. Michaels følelsesmessige smerte handlet om utrygghet og redsel. De følelsene førte til feiltolkninger som etter hvert førte til sinne, angrepsmodus og vold. Det å se sammenhengen var vesentlig for Michael, og han forstod mer av sitt eget sinne og angrepsmodus. Økt forståelse er essensielt for å få til endring.

Grunnen til at vi begynner med Michael, er at han så tydelig viser en egenskap som er viktig: han er målbevisst. Han bestemte seg for at han ville få kontroll på sitt sinne, og jobbet med verktøy som ga han det han trengte. Han bestemte seg også for å komme ut det usunne miljøet, noe han klarte. Det at Michael hadde så sterkt eierskap til sine mål, var vesentlig for at han fikk til de endringene han gjorde. Han var også tydelig på at relasjonen til "de gode hjelperne" var viktig. Det samme var arbeid med konkrete temaer knyttet til hans utfordringer med å mestre sitt sinne.

Neste kapittel skal handle om Knut, en ung mann som hadde begått en voldtekt.

Voldtekt

> ***Ingen pratet med meg om grenser, om hva som er greit og ikke-greit, om kommunikasjon, om samtykke. Hadde jeg lært det tidligere, hadde jeg ikke begått voldtekten.***
>
> (Knut, 18 år)

Voldtekt kan være fryktelig vondt både for den som utsettes og for den som utøver. Vi har møtt noen hundre menn som har begått seksuelle overgrep. Felles var at ingen av dem hadde til hensikt å begå overgrep. Allikevel gikk de over en grense. Hvordan kan handlingene forstås?

<u>Knut</u>
Knut ble dømt for å ha begått voldtekt av en jente, og samtalene med oss var en del av straffegjennomføringen. De første samtalene var i stor grad preget av Knuts sterke fortvilelse og skam over å ha begått en voldtekt. Når vi begynte samtalene, fortalte han følgende:

"Jeg hadde aldri hatt en kjæreste, aldri kysset eller klemt en jente før. Men jeg ble interessert i en jente i klassen. Hun var snill og vi pratet ofte sammen.

Så var vi på en fest. Vi hadde snakket litt sammen i løpet av festen. Begge hadde drukket litt, men ikke mye. Litt utpå kvelden sa hun til meg at hun var trøtt skulle legge seg. Hun ga meg et kyss på kinnet før hun gikk inn på soverommet.

Jeg husket jeg ble skuffet da hun la seg. Men så begynte jeg å lure på om grunnen til at hun fortalte meg det var at hun ønsket at jeg skulle bli med?

Jeg var usikker på hva jeg skulle gjøre. Men etter en stund gikk jeg inn til henne. Hun lå i sengen med ryggen mot meg. Jeg gikk bort til sengen og satte meg ned. Det var ikke så lenge siden hun hadde lagt seg, så jeg trodde ikke hun sov enda. Etter at jeg hadde sittet der litt, begynte jeg å stryke henne på armen. Hun beveget seg ikke så jeg tenkte at hun sikkert ikke hadde noe imot det jeg gjorde. Jeg kjente at jeg hadde lyst på henne, så jeg beveget hånden under t-skjorten. Hun beveget seg fremdeles ikke. Så lot jeg hånden gli oppover og befølte det ene brystet hennes. Hun lå stille og jeg hørte bare pusten hennes. Deretter beveget jeg hånden min nedover og førte den under trusen hennes. Hun rørte seg ikke så jeg tenkte at hun likte det jeg gjorde. Så jeg tok en finger inn i henne. Da reagerte hun plutselig. Hun snudde seg mot meg, dyttet meg unna og ropte noe som "Hva er det du gjør?"

Først ble jeg skremt og løp ut. Da jeg kom utenfor merket jeg at jeg var redd og fortvilet. Alt var bare et jævla kaos. Jeg trodde hun hadde hatt lyst på meg, at hun likte det jeg gjorde. Nå skjønte jeg at hun hadde sovet og at jeg hadde tatt helt feil. Jeg hadde det helt jævlig."

Knut ble anmeldt. Han sa at det var et sjokk for han i det han ble hentet av politiet. Han ble også overrasket da han ble fortalt at det han hadde gjort ble klassifisert som voldtekt. Tiden etterpå beskrev han som kaotisk og uvirkelig. Han klarte knapt å sove, og når søvnen først kom var den preget av mareritt. Når han var våken sørget han for å jobbe eller gjøre noe som gjorde at han slapp å tenke. Så langt det var mulig for han, var han sammen med de han stolte på. Han var redd for hva andre tenkte om han.

I avhøret og under rettssaken fortalte han omtrent det samme som over, og han ble dømt for å ha begått voldtekt.

<u>Kort om samtalene</u>
Da Knut begynte samtalene med oss, hadde han et klart ønske - han ville forstå hvorfor han hadde gått over en grense slik at han kunne lære av det og bli trygg på seg selv. Før voldtekten hadde han aldri hatt

kjæreste eller vært nær ei jente. Overgrepet førte derfor til mange vonde tanker om seg selv. "Jeg ville ikke jenta noe vondt. Jeg forstår ikke hvordan jeg kunne gå over en grense. Hvordan skal jeg ha tillit til at jeg i fremtiden kan være en god og trygg kjæreste etter det jeg har gjort?"

Vi hadde rundt 40 samtaler fordelt på omtrent to år. I tillegg kom samarbeidsmøter med de andre involverte instansene.

På slutten av samtalene sa han at han aldri kom til å glemme det han hadde gjort, men at han hadde lært og blitt mer bevisst. Han sa også at han følte seg tryggere på å møte en ny jente. Knut ønsket å ha mulighet til å kunne kontakte terapeuten dersom han følte for det.

En stund senere ringte han og fortalte at han hadde truffet en jente. "Vi liker hverandre. Jeg var nervøs før vi skulle sove sammen første gang. Jeg sa til henne at jeg aldri hadde hatt sex før. Det gjorde at hun tok styringen. Og det var fint for meg, for da gikk jeg i hvert fall ikke over en strek. Etterpå sa hun at hun opplevde meg som snill og hensynsfull, og at hun likte det. Nå har vi hengt sammen noen uker, og det er utrolig godt å vite at jeg er god for henne."

<u>Hva mente Knut var viktig for at han klarte å møte en ny jente på en trygg og god måte?</u>
Knut trakk frem tre faktorer:
• at han fikk bearbeidet voldtekten på en slik måte at han lærte av den
• relasjonen til terapeuten og måten de jobbet på
• at han gjennom samtalene fikk en større forståelse av seg selv og bedre selvbilde.

<u>Bearbeide og lære av voldtekten</u>
Det viktigste for Knut var at han fikk bearbeidet voldtekten på en slik måte at han forsto hva som gjorde at han gikk over en grense. Dette gjorde vi i flere omganger i "sakte film".

Til terapeuten sa han: "Selv om jeg ikke likte å snakke om overgrepet, pushet du meg forsiktig til å gjøre det. Det at jeg fikk snakket om

voldtekten, hva jeg tenkte, følelsene etterpå, om konsekvensene for henne, gjorde at jeg lærte. Jeg vet hva jeg gjorde feil, hva som var grunnen til at jeg gikk over en grense."

Knut hadde stort behov for å forstå hva som førte til at han begikk overgrepet. Vi gikk gjennom ulike motiver for at noen kan begå seksuelle overgrep, alt fra behovet for makt og kontroll til ønske om forsoning. Knut kom frem til at han hadde et stort behov for nærhet og bekreftelse. "Jeg ville jo bare være god med henne, at vi skulle komme et skritt nærmere å bli kjærester." Dersom vi relaterer dette til "prosjektet med volden", som vi refererte til foran, var Knuts "prosjekt" å få bekreftelse og nærhet. Gjennom å forstå "prosjektet" fikk han en dypere forståelse av sin handling, noe som var viktig for han.

I forlengelsen av dette jobbet vi med grenser og samtykke, om hvordan man kan forvisse seg om den andre er med på det man selv ønsker. Dette gikk vi gjennom på ulike måter og fra ulike vinkler flere ganger. Knut sa: "Ingen pratet med meg om grenser, om hva som er greit og ikke-greit, om kommunikasjon, om samtykke. Hadde jeg lært det tidligere, hadde jeg ikke begått voldtekten."

Relasjonen til terapeuten

Han trakk også frem relasjonen med terapeuten. "I starten var jeg redd for å bli kritisert eller få kjeft, men terapeuten gjorde ingen av delene." Knut opplevde at terapeuten var nysgjerrig, noe som var viktig for at han klarte å åpne seg.

Det var også viktig for Knut å få tilført kunnskap: "Jeg lærte om hva som skal til for at en hendelse er et overgrep, og dette visste jeg ikke fra før. Jeg lærte ulike måter å gå frem på for å være sikker på om den andre er med på det jeg vil. Tidligere opplevde jeg at voksne fortalte det åpenbare – "sex uten samtykke er voldtekt", men ingen gikk i dybden, stilt spørsmål og ga kunnskap slik du gjorde."

Selvbilde

"Da jeg skjønte at jeg hadde gått over en grense ... jeg kan ikke beskrive

hvor jævlig jeg følte meg da. Hvor fæl, dum, ond ... Hva var galt med meg siden jeg ikke forstod at hun ikke ville?"

Selvbildet til Knut var lavt. Vi jobbet mye med hvilke verdier som er viktige for han, hvordan hans beste venner og nær familie beskriver han samt hvordan han ønsker å være som kjæreste og etter hvert far. I tillegg gikk vi inn på hva hans opptreden i politiavhøret og rettssaken sa om han som person. Dessuten analyserte vi hva han hadde lært av hele hendelsen. Dette gjorde vi på ulike måter: gjennom filmer, oppgaver og gjennom at terapeuten fortalte fra sitt liv. Flere av oppgavene og filmene ble gitt som hjemmeoppgaver, dvs. noe Knut skulle jobbe med mellom samtalene. Og vi gjorde dette gjennom hele tiden Knut hadde samtaler med oss.

Noe av det siste Knut fortalte oss var: "Jeg håper ingen opplever det jeg opplevde – å begå en voldtekt. Skammen, redselen, fortvilelsen. Vissheten om at jeg kanskje har såret eller skadet en annen. Derfor forteller jeg om mine erfaringer - for at ingen skal begå de samme feilene som jeg begikk. Vær 100 % sikker på at den andre er med på det du gjør, at den andre ønsker det samme. Og er du usikker, så spør. Det er mye bedre å spørre enn å begå voldtekt."

En voldtekt kan ha store og alvorlige konsekvenser, også for den som utøver den. Skam, skyldfølelse, fortvilelse, dårlig selvbilde og straff kan være noen av følgene.

Det Knut vektla som særlig viktig, var den grundige bearbeidingen av overgrepet han hadde begått. Han fikk forståelse av at han ønsket nærhet og et kjæresteforhold med jenta, men var altfor fokusert på sine egne behov og ikke på hvor hun var. Gjennom mye arbeid med samtykke, ble han mer trygg på hva han skulle gjøre neste gang han traff en jente han ønsket en nærere relasjon til. Vi brukte også mye tid på å jobbe med Knut selv: hans verdier, ressurser og egenskaper. Alt dette var med på å gjøre at da han møtte en ny jente ble det en god opplevelse for de begge.

Neste kapittel handler om Svein Are, en ung mann som hadde et sterkt sinne som kunne gå utover gjenstander og inventar.

Aggresjon mot gjenstander

> ***Den volden jeg ble utsatt for måtte jeg få ut på en eller annen måte.***
>
> (Svein Are, 23 år)

Svein Are

Foreldrene til Svein Are tok kontakt med oss på vegne av sønnen med ønske om at vi skulle hjelpe ham med å mestre sitt sinne. Han hadde forsøkt hjelp hos andre instanser tidligere, men opplevde at resultatene uteble.

Svein Are fortalte at han som ung ble diagnostisert med ADHD. Han fortalte også at han ble mye mobbet. Mobbingen begynte på barneskolen og fortsatte ut videregående skole. De som utsatte han for mobbingen var eldre enn ham. Han ble dyttet ned på asfalten og holdt nede. Noen ganger ble han også slått eller truet med juling.

Svein Are fortalte at han etter hvert begynte å utagere selv. "Den volden jeg ble utsatt for måtte jeg få ut på en eller annen måte". Han knuste noen vinduer på skolen. En gang slang han en gutt i bakken fordi han hadde kastet en snøball i ansiktet på Svein Are. Han tok kun igjen på de han visste han kunne ta igjen på. Dersom det var noen som var sterkere, lot han det være.

Tapet av en nær person var vanskelig for Svein Are. "Mormoren min døde da jeg var ung. Hun stod meg nært. Hun lærte med tegning og det å lage ting. Hun støttet meg og var mye av grunnen til at jeg ble et kreativt menneske. De første fem årene etter at hun døde gråt jeg ikke en eneste tåre – jeg trykket alt inni meg. Også andre problemer holdt jeg inni meg, og det åt meg opp innvendig. Jeg ble lettere irritert og motivasjonen sank. Jeg spiste lite, holdt meg for meg selv og lyttet mye til musikk."

Svein Are fortalte at det han hadde holdt inne i seg, etter hvert kom ut i sinne og aggresjon. Han kunne være "frekk i kjeften", noe som i stor grad gikk utover hans egen familie. Det meste av aggresjonen var imidlertid rettet mot gjenstander. Han kunne slå i dører, han ødela inventar og knuste en ølflaske i hodet sitt. "Jeg liker ikke å skade andre. Jeg ville heller skade meg selv eller la det går utover gjenstander."

Etterpå var han skamfull over å ha ødelagt ting og gjort familien utrygg.

Kort om samtalene

Svein Are sa at han ønsket å lære verktøy slik at han fikk kontroll på sitt eget sinne. Han sa også at han ville finne andre måter å få ut energien på enn gjennom utagering.

Svein Are og terapeuten hadde rundt 20 samtaler fordelt på omtrent ett år. Samtalene hadde primært fokus på sinnemestring. I tillegg deltok hele familien på et par samtaler. Hensikten var at alle fikk felles forståelse av Svein Ares sinne.

Svein Are avsluttet samtalene i det han hadde nådd målsettingen sin. Han sa at han fremdeles kunne bli sur og sint, men at han ikke lenger utagerte. "For første gang på mange år har jeg kontroll på mitt eget sinne."

På slutten av samtalene sa Svein Are: "I mange år nektet jeg terapi selv om jeg hadde behov for det. Da jeg bestemte meg for å ta imot hjelp, begynte det å hjelpe. Dersom man bestemmer seg for det, blir det bedre, men det kan ta tid."

Hva fungerte slik at Svein Are fikk til endring

Det første Svein Are trakk frem som avgjørende, var at han hadde begynt å trene jevnlig, at han fikk oppdrag på kunsten sin og at han var mer sosial. Som vi refererte til foran, anslo Lambert at omtrent 40 % av suksessfaktorene skyldes klienten selv eller faktorer i klientens liv. De tre første faktorene Svein Are nevnte omhandlet han selv (trene og

kunst) eller hans omgivelser (mer sosial). Dette understreket viktigheten av faktorer hos klienten selv eller i klientens liv. Først den fjerde faktoren han trakk frem handlet om selve arbeidet med sinnemestringen.

Trening, kunst og sosialisering

Om treningen sa Svein Are: "Jeg begynte å trene jevnlig, og det gjorde at jeg fikk ut mye energi. Dessuten har det hjulpet mye på den mentale helsen. Selvbildet er også blitt bedre."

Svein Are er kreativ og liker å tegne. Han har brukt mange timer i mange år på kunsten. Når han fikk positive tilbakemeldinger på det han hadde laget, ble han stolt. Etter hvert fikk han bestillinger på å designe logoer. Oppdragene ga han selvfølgelig anerkjennelse. Dette var også en boost på den mentale helsen. "Dessuten fikk jeg meg flere venner gjennom å spille. I lange perioder av livet mitt har jeg følt meg ensom. Det er viktig å sosialisere."

Faktorer i klientens liv er noe vi trekker inn i samtalene. Det er ikke alltid klientene er bevisst viktigheten av dette selv, men vi har gang på gang opplevd hvor mye endringer utenfor terapirommet har å si. Et godt eksempel på slik arbeid er det vi gjorde med Michael – å være med han inn i et nytt miljø. Med Svein Are var det av praktiske årsaker ikke mulig å være like tett på, men bare det å belyse temaene gjennom samtaler og oppgaver bidro til at han selv ble bevisst dette.

Sinnemestring og underliggende mekanisme

Om arbeidet med sinnemestringen sa han: "Jeg opplevde at samtalene tok utgangspunkt i mine utfordringer og mitt liv, og de hadde fokus på løsninger. Du forsøkte å forstå meg og ga meg verktøy som var tilpasset meg".

Svein Are jobbet med:

• Hvilke følelser han hadde i situasjoner der han ble sint.
• Sinnesignaler, dvs. hvordan han la merke til at han begynte å bli sint.
• Stopp-signal, altså hvilket sinnesignal som fortalte han at han måtte stoppe opp og roe ned.
• Hva han kunne gjøre for å ventilere ut sinneenergien på en sunn og konstruktiv måte.

Foran i heftet gikk vi gjennom hvordan Svein Are jobbet med sinnesignalene og "det gule lyset." Når han jobbet med "prosjekt med aggresjonen", kom han selv frem til at utageringen var en effektiv måte å få ut frustrasjonen og de vonde følelsene på.

I teoridelen beskrev vi at smerten som ligger under atferd kan skyldes vold man har vært utsatt for tidligere. I Svein Ares historie kommer det frem at han ble utsatt for mobbing og vold på skolen, noe som førte at han utviklet et sinneproblem. Han uttrykte dette tydelig selv også: "Den volden jeg ble utsatt for måtte jeg få ut på en eller annen måte". Dette er i tråd med det Isdal skriver om de underliggende mekanismen som styrer atferd. For Svein Are var den følelsesmessige smerten i form av frustrasjon og sinne som styrte atferden i form av utagering. Og "prosjektet med utageringen" var å få ut de vonde følelsene.

Det er ikke ofte vi møter så reflekterte og målbevisste ungdommer som Svein Are. Imidlertid møter vi ofte ungdommer som har mange positive ressurser, men som ikke er klar over dem selv. Ofte har de opplevd at andre har påpekt hva de ikke er flinke til: følger ikke med i timene, er urolige, virker ukonsentrerte, kan være obsternasige eller til og med motarbeidende. Dersom vi søker bak utageringen, ser vi at den ofte handler om å håndtere vanskelige følelser.

Det Svein Are sa om sin bestemor er vesentlig. En nær person kan inspirere og bidra til at en person utvikler sine talenter, slik som bestemoren gjorde med Svein Are og kunsttalentet hans. Da bestemoren døde, sa Svein Are at han la et lokk på følelsene sine, noe som senere skapte problemer for han.

Det er vesentlig for oss som hjelpere å forstå de underliggende mekanismene, å forstå ungdommens "prosjekt med volden", å se de gode egenskapene og ressursene den enkelte har. Og klarer vi det, blir vi bedre i stand til å hjelpe ungdommen til selv å bli bevisst sine styrker og verdier, og til å nå sine mål.

De neste ungdommene slet med det samme – de hadde utøvd vold mot sine kjærester.

Kjærestevold

> ***Jeg syns det var veldig skummelt å ta kontakt, men det var ikke skummelt med samtaler i det hele tatt. Jeg burde gjort det tidligere.***
>
> (Ola, 22 år)

Ola

Ola tok kontakt med oss for å få hjelp til å mestre sitt sinne. Han fortalte at han ved noen få anledninger hadde vært fysisk mot sin kjæreste, at han hadde utagert verbalt mot henne eller at han hadde kastet ting i veggen eller gulvet.

Ola ønsket ikke å være en person som skremte andre eller seg selv. Det som bekymret ham mest var at kjæresten ble redd for ham. Ola og kjæresten bodde sammen. Kjæresten og deres fremtid betydde derfor mye for ham.

Noe av det som gjorde Ola sint, var at kjæresten kunne sette ting på feil plass, at hun ikke ryddet opp på kjøkkenbenken etter seg eller når han opplevde at hun ikke hørte på meningene hans. Det kunne også være situasjoner hvor han opplevde at kjæresten ikke stod opp for seg selv eller støttet ham når han var i diskusjoner med andre. Da kunne han brått komme med høylytte verbale uttrykk mot kjæresten. Andre ganger kunne han bruke kroppen aktivt - enten reise seg, klappe i hendene foran henne eller dunke stolen hardt i gulvet.

Ola kunne bli veldig pågående overfor kjæresten. Da trakk hun seg tilbake, noe som kunne føre til at han ble enda mer sint.

Ola fortalte at han hadde det vondt og skammet seg etter at han hadde vært sint. Han hadde en sterk motivasjon for å skape bedre stemning.

Kort om samtalene

Ola hadde to mål med samtalene:

• han ønsket hjelp til å forstå hvorfor han ble så sint

• han ønsket verktøy som han kunne bruke for å endre adferd når han ble sint

Ola hadde rundt 20 samtaler. Samtalene hadde fokus på sinnemestring, dvs. i hvilke situasjoner han ble sint, hvilke følelser, tanker, fysiske signaler og atferd han hadde underveis i en sinnesituasjon, og strategi han skulle benytte når han merket at han begynte å bli sint. Hvordan vi jobber med sinnesignaler, "det gule lyset" og sunne strategier, beskrev vi foran i heftet, og vil derfor ikke repetere det her.

Mot slutten av samtalene ga Ola uttrykk for at han hadde blitt en bedre utgave av seg selv uten å ha mistet seg selv. Tidligere kunne han "øse" sitt sinne ut over kjæresten. Nå ga han uttrykk for sine meninger uten å skremme hverken henne eller andre.

Han tålte uenighet uten at det skapte "kaos" slik det gjorde tidligere. Ola fortalte om økt bevissthet i forhold til egne og andres reaksjoner, noe som igjen skapte et endret og bedre rom for god kommunikasjon.

Hos de av våre klienter som har partnere, gjennomfører vi også partner-samtaler. På slutten av samtalene med Ola fortalte kjæresten at hun også hadde opplevd en stor positiv endring og at hun ikke lenger ble redd når han ble sint. Grunnen var at hun opplevde han hadde kontroll på sitt sinne og ikke utagerte mot henne. Hun fortalte at Ola nå kunne gi uttrykk for at han var sint og forklare hva som utløste sinnet uten at han utagerte mot henne på noen som helst måte. Dette gjorde at det ble mulig for kjæresten å møte Ola med forståelse. I etterkant kunne de snakke rolig om situasjonen.

Hva Ola mente var årsaken til at han fikk til endring

Ola trakk frem to faktorer som han mente var vesentlig for at han klarte å få til den positive endringen i stedet for.

• relasjonen med terapeuten og arbeidet de gjorde sammen
• arbeid med de spesifikke teknikkene for sinnemestring

Nedenfor vi vil beskrive litt av arbeidet med arbeidsalliansen. Dette er noe vi jobber aktivt med hos alle våre klienter.

Relasjonen til terapeuten og arbeidsalliansen
Som beskrevet foran består arbeidsalliansen av tre gjensidige prosesser som påvirker og er avhengige av hverandre
• relasjonen mellom terapeut og klient
• enighet om mål og ønsker med hjelpetilbudet
• enighet om oppgaver og tiltak for å nå målene

Ola beskrev selv hvordan han kunne ha refleksjoner med terapeuten uten at han opplevde fordømmelse. Det var også viktig for ham at han på kort varsel hadde mulighet til å ta kontakt med terapeuten dersom det hadde oppstått en vanskelig situasjon slik at de sammen kunne gjennomgå den mens den fremdeles var "fersk". I slike samtaler forsøkte de to å komme fram til en forståelse av hva som hadde foregått i situasjonen, samt at Ola fikk veiledning på hva han kunne gjort annerledes.

Videre sa han at de var enige om mål med samtalene og han og terapeuten med jevne mellomrom evaluerte arbeidet deres. Evaluering foregår ved at vi sammen vurderer klientens utvikling i forhold til målet. I tillegg bruker terapeuten og klienten tid på å snakke om hvordan de to jobber sammen. Temaer som inngår, kan blant annet være hvor fornøyd de er med innsatsen de legger ned i arbeidet og i hvor stor grad temaene og oppgavene de jobber er relevant for klientens utfordringer. Foran i heftet er et eksempel på spørsmål til hjelp for arbeidet med alliansen.

For Ola var hjemmeoppgavene han fikk viktige. Det å ha fokus også mellom samtalene var en av nøkkelfaktorene til at han klarte å endre atferd.

Ola hadde aldri tenkt på at det var følelser og tanker i forkant av et sinneutbrudd som i stor grad bidro til eskalering. Ved å bli kjent med og sette ord på egne følelser, tok han et viktig skritt i retning av sunn atferdsendring. For Ola var det viktig å lære seg å tåle følelsene sine uten å skulle "fixe" eller fjerne de. Videre sa han at det var viktig for han å gjenkjenne signaler i forkant av sinneutbrudd og å ta i bruk strategier for å kontrollere seg.

På slutten av samtalene sa Ola at det å tørre å be om hjelp var noe av det lureste han hadde gjort, både for seg selv og for relasjonen til kjæresten og kanskje også for fremtidige barn. "Jeg syns det var veldig skummelt å ta kontakt, men det var ikke skummelt med samtaler i det hele tatt. Jeg burde gjort det tidligere."

Kjærestevold

> ***Jeg klarer å ta et steg tilbake og se meg selv i situasjonen. Det får meg til å se at jeg fokuserer for mye på mine behov og for lite på kjærestens.***
>
> (Per, 22 år)

Per

I likhet med Ola tok Per også kontakt med oss fordi han hadde utøvd vold mot kjæresten. Han fortalte at han ved et tilfelle hadde holdt kjæresten opp mot en vegg og fiket til henne. Han hadde også vært nedlatende overfor kjæresten og uttrykt seg på en måte som såret henne. I tillegg hadde han kastet ting rundt seg og slått hull i en vegg.

Etter utbruddene kunne Per gå rundt og tenke på hva som hadde skjedd. Han holdt gjerne en indre samtale med seg selv for å rettferdiggjøre utageringen sin. Dette førte til at han kunne få negative tanker både om kjæresten og forholdet. Etterpå angret han på hva han hadde gjort, men syntes det var vanskelig å få til en endring.

Per hadde en stressende jobb med mye ansvar. Der klarte han å håndtere stress og sinne på en god måte. Hjemme fikk han det ikke til.

Kort om samtalene

Per satte seg som mål at han ville få kontroll over sitt sinne og klare å uttrykke seg på en måte som ivaretok kjæresten.

Etter seks samtaler ønsket Per å avslutte. Han fortalte at han allerede hadde opplevde en positiv endring. Han kunne fremdeles kjenne på frustrasjon, men han hadde ikke hatt de samme kraftige utbruddene som tidligere. Imidlertid fortalte Per at han fremdeles kunne være nedlatende, selv om det var mindre av dette nå. "Jeg klarer å ta et steg

tilbake og se meg selv i situasjonen. Det får meg til å se at jeg fokuserer for mye på mine behov og for lite på kjærestens. Jeg klarer å se den helhetlige situasjonen".

Hva sa Per om årsaken til at han fikk til endring?

Da Per ble spurt hva han mente var årsaken til at han fikk til endring, trakk han frem tre faktorer:

- han opplevde samtalene med terapeuten som fine og reflekterende
- økt kunnskap og bevissthet om egne følelser
- økt fokus på partner og partners behov

Hvordan vi jobber med arbeidsalliansen har vi beskrevet foran. Imidlertid vil vi informere om hvordan vi jobbet med partners perspektiv og hvorfor dette er viktig.

Partners perspektiv

Mange av våre klienter har liten innsikt i hvordan deres atferd har påvirket personer atferden har gått utover. De er heller ikke særlig bevisst hvordan atferden har påvirket relasjonen mellom dem. Årsakene til dette er flere, men en viktig grunn er at de ofte selv har vært utsatt for utrygghet fra sine foreldre. Slik utrygghet forplanter seg gjerne til senere nære relasjoner i klientenes liv.

Vi jobber med partners perspektiv gjennom:

- undervisning om konsekvenser av å utsettes for vold
- visning av filmer som handler om vold i nære relasjoner
- refleksjonsoppgaver knyttet til filmene
- rollespill der klienten må gå inn i rollen som sin partner

Vi har tilsvarende oppgaver når vi jobber med barneperspektivet. Hensikten er at klientene skal få økt forståelse for partners og barns opplevelser, atferd og behov.

Per kom frem til at han ofte hadde fokus på egne behov i samtaler med kjæresten og sjelden på hva hun trengte. I samtalene jobbet Per med

mentalisering gjennom noen av oppgavene nevnt over, slik at han ble bedre i stand til å sette seg inn i kjærestens tanker, følelser og behov.

I tillegg hadde Per en tendens til å avbryte kjæresten. Dette ble også synlig i samtalene med terapeuten. Terapeuten valgte derfor å la Per jobbe med oppgaver som omhandlet avbrytning generelt, og terapeuten tok opp de gangene Per avbrøyt han. Det å ta opp mønstre som utspiller seg i samtalene mellom terapeut og klient kan gi svær mye læring.

På slutten av samtalene sa Per: "Jeg har blitt flinkere til å ta andres perspektiv. Jeg tenker ofte på hvordan kjæresten opplever vanskelige situasjoner og hva hun trenger".

Utfordringene til Per og Ola (forrige kapittel) var nokså like: begge hadde utøvd vold mot kjæresten. Arbeidet de gjorde var også temmelig likt, men med en viktig forskjell: Ola ga seg ikke før han nådde målsettingen sin om å klare å takle vanskelige situasjoner uten å skremme kjæresten eller andre rundt seg. Per valgte å avslutte samtalene når han opplevde at han hadde blitt kvitt de største utageringene. Imidlertid kunne han fremdeles være nedlatende.

Vår erfaring er at det ikke skal så mange samtaler til før man får en positiv endring. Men er endringen god nok? Ofte kreves det fokus og arbeid over lengre tid før man får virkelig bukt med et sinneproblem. Per hadde seks samtaler, Ola hadde rundt 20.

Etterord

07

I dette heftet har vi oppsummert forskning og teorier som vi mener er grunnleggende for arbeid med ungdom som har utøvd vold. Videre har vi kort fortalt hvordan vi jobber. Til slutt gikk vi gjennom arbeidet med fem ungdommer der de fortalte hva de mente var viktig for å endre atferd.

Hensikten med heftet har ikke vært å gi en inngående beskrivelse av hvordan vi jobber. Vi har i stedet lagt vekt på hva ungdommene selv mente var årsakene til at de fikk til de positive endringene.

Flere ganger har vi referert til Lamberts forskning som anslår at:
• 40 % av bedring i behandling skyldes klienten selv eller faktorer i klientenes omgivelser, som f.eks. sosial støtte og klientens motivasjon.
• 30 % av bedring skyldes relasjonen mellom terapeut og klient, som f.eks. at klienten føler seg hørt og har en opplevelse av at terapeuten vil klienten vel.
• 15 % skyldes spesifikke terapeutiske teknikker.
• 15 % skyldes klientens forventninger til behandlingen.
(Hubble m.fl., 1999).

Det ungdommene selv legger vekt på som årsaker til at de oppnådde positive endringer, er gjennomgående faktorer innenfor de tre første områdene.

Flere av ungdommene var innom faktorer som skyldes klientene selv eller klientens omgivelser. For Michael var det viktig at han kom seg ut av et usunt og inn i et sunt miljø. For Knut var det viktig å få bearbeidet overgrepet på en måte som gjorde at han lærte av det, fikk økt selvbevissthet og ble trygg på at han ville være en god partner for en ny kjæreste. Svein Are var også tydelig på at faktorer utenfor selve

sinnemestringsarbeidet var viktig for han, slik som regelmessig trening og omgang med venner.

Når det gjaldt faktorer som omhandlet relasjonen mellom terapeut og klient, eller arbeidsalliansen, var Michael tydelig på hvor viktig "de gode hjelperne" var. Ola fremhevet noe av det samme når han fortalte om relasjonen til terapeuten og det felles arbeidet de gjorde for at Ola skulle nå sin målsetting.

I følge forskningen anslås det at 15 % av bedringen i behandling skyldes de spesifikke terapeutiske teknikkene. Man kan dermed få inntrykk av at arbeid med sinnemestring ikke er så viktig. Men som vi refererte til foran, er arbeid med terapeutiske teknikker tilpasset klientenes utfordringer avgjørende. Alle ungdommene poengterte hvor viktig det var at temaene de jobbet med var tilpasset problemene de hadde og utfordringene de stod i.

I sum kan vi si at et godt hjelpetilbud må bestå av flere ingredienser. Det må inneholde tilpassede oppgaver og verktøy, arbeidsalliansen og relasjon mellom terapeut og klient er viktig, og det samme er faktorer som har med klientens liv å gjøre, slik som venner, interesser, verdier og positive egenskaper.

Felles for alle som får til endring er at de selv har et eierskap til sitt endringsarbeid. Flere ganger har vi møtt ungdom som har opplevd at hjelpeapparatet vil de skal endre seg. De har erfart at hjelpen har blitt tredd ned over hodene på dem. Det har sjelden ført til gode resultater. Når ungdommene imidlertid blir møtt med respekt og nysgjerrighet på hva de selv ønsker hjelp til, hører vi ofte de sier: "se meg, forstå meg, hjelp meg".

Tusen takk til Michael, Knut, Svein Are, Ola og Per for at dere lot oss dele erfaringene deres i dette heftet.

Litteraturliste

Askeland, I. R., Lømo, B., Strandmoen, J-F., Heir. T. og Tjersland, O. A. (2012). *Kjennetegn hos menn som har oppsøkt Alternativ til vold (ATV) for vold i nære relasjoner. NKVTS-rapport 4/2012*. Oslo: NKVTS.

Bengtson, M., Steinsvåg, P. Ø. og Terland, H. (2004). *Ungdom bak volden. Forståelse og behandling av ungdom med volds- og aggresjon-sproblemer*. Oslo: Universitetsforlaget.

Bordin, E. S. (1979) *The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance.* Psychotherapy 1979; 16: 252 - 260.

Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E. og Hubble, M. A. (red.) (2010). *The Heart and Soul of Change, second edition. Delivering what Works in Therapy.* Washington DC: American Psychological Assosiation. Kindle Edition.

Hubble, M. A, Duncan, B. L. og Miller. S. D. (red). (1999). *The Heart & Soul of Change. What Works in Therapy*. Washington DC: American Psychological Association.

Isdal, P. (2000). *Meningen med volden*. Oslo: Kommuneforlaget.

Isdal, P. (2010). *Håndbok. Ikke-voldsgruppe for menn*. Oslo: Alternativ til vold.

Lømo, B. (2018). *Alliance formation and change in psychotherapy with men perpetrating violence against their female partners*. Universitetet i Oslo. (Doktorgradsavhandling).

Stiftelsen
Tryggere

www.tryggere.no
post@tryggere.no
23 23 05 10