



Kristelefonerna fortsätter ringa

Mäns våld mot kvinnor är ett av våra största samhällsproblem

7 januari 2009. Kvinnofridslinjen har bara varit öppen en månad men får redan ta emot 100 krisanrop per dag. "Vi trodde att det skulle vara en betydligt längre startsträcka", säger verksamhetschefen Åsa Wikström till TT.

Den nationella stödtelefonen för kvinnor som utsätts för våld och hot bemannas av sjuksköterskor, barnmorskor och sjuksköterskor. De som ringor är våldsutsatta kvinnor, deras anhöriga och vittnen. Kvinnofridslinjen har öppet dygnet runt och samtalet är gratis. Numret är 020-30 30 30.

Rekordmånga slagna

Statistiken visar att kvinnofridslinjen behövs. Om några veckor summerar Brottsförbyggande rådet 2007. Då väntas antalet polisansökningar om mäns våld mot kvinnor slå rekord.



50 många som 100 000 svenska kvinnor kan bli dragna vidare till enligt kvinnofridslinjen. Foto: Sveriges Radio



Behandling och myter om våld i nära relationer



Pelle Billing

Michael Högberg



Vi ska bli bättre på att skydda kvinnor

Mäns våld mot kvinnor är ett samhällsproblem. Polisen vill se fler anmälningar och utreda brotten mer effektivt. Det ska inte spela någon roll var du bor, du ska alltid få ett lika bra bemötande. Därför har vi påbörjat en ny utbildning av utredare och av personal i yttre tjänst. I höst genomför vi en informationskampanj rikad till allmänheten, skriver rikspolischef Bengt Svensson.

Aftonbladets undersökning om de 153 kvinnor som dödade av sina män under 2000-talet skildrar ett samhällsproblem som rör oss alla. Det är uppdragande att se bilderna på de kvinnor som inte varit sedda, hörda och uppmärksammade.

Vi inom polisen ska göra vårt yttersta för att bekämpa alla former av våld mot kvinnor. Nyligen har vi fått regeringens uppdrag att intensifiera våra insatser för att fler brott ska anmälas och för att fler kvinnor ska skyddas.



Hemmet är den farligaste platsen för kvinnor. Många brott som sker där kommer aldrig till polisen kännedom. Om brottet trots all beaktning inte ska gå till rättsprocessen ska kvinnofridslinjen bli en viktig länk. Foto: KATRIN RIKSPOLISCHIEF

Dagens debattör

Bengt Svensson, rikspolischef



Malmö 25 juni 2009

Våld i nära relationer

Pelle Billing
25 juni 2009

Rikspolischefen i AB

Vi ska bli bättre på att skydda kvinnor

Många våld mot kvinnor är ett samhällsproblem. Polisen vill se fler anmälningar och utreda brotten mer effektivt. Det ska inte spela någon roll var du bor, du ska alltid få ett lika bra bemötande. Bättre har vi jobbat en ny utbildning av utredare och av personal i våra tjänst. I höst genomför vi en informationskampanj rikad till allmänheten, skriver rikspolischef Bengt Svensson.

Attensvaret emiklar om cirka 123 kvinnor som dödade av sina män under 2008-talet skildrar ett samhällsproblem som rör oss alla. Det är uppenbart att se bilderna på de kvinnor som inte varit sedda, hörda och uppmärksamade.

Vi inom polisen ska göra vårt yttersta för att beklaga alla former av våld mot kvinnor. Nyligen har vi har fått regeringens uppdrag att intensifiera våra insatser för att fler brott ska anmälas och för att fler



Dagens debattör
Bengt Svensson,
rikspolischef

Översikt

- Medias bild av partnervåld
- Forskningens bild av partnervåld
- Varför skiljer sig bilderna åt?
- Psykiskt våld i nära relationer
- Nya perspektiv på könsroller

Ett samhällsproblem

Kristelefonerna fortsätter ringa

Många våld mot kvinnor är ett av våra största samhällsproblem

7 Januari 2008. Kvinnohjälpen har bara varit öppen en månad men fler redan än emot 100 krisamtal per dag. "Vi trodde att det skulle vara en betydligt större startsträcka", säger verksamhetschefen Åsa Wikström till TT.

Den nationella stödtelefonen för kvinnor som utsätts för våld och hot benämns av sjukvårdare, barnmorskor och socionomer. De som ringar är våldtagna kvinnor, deras anhöriga och vänner.

Kvinnohjälpen har öppet dygnet runt och samtalet är gratis. Nummer är 020-50 50 50.

Rekordmånga släpna
Statistiken visar att kvinnohjälpen behövs. Om några veckor summerar Brottsförbyggande året 2007. Då räknas antalet polisanmälningar om mäns våld mot kvinnor så vidare.



Så många som 100-100 svenska kvinnor har så många varje dag, enligt Brottsförbyggande året 2007.

Medias bild av partnervåld

DN: Konvention mot kvinnovåld är otillräcklig

DN.se
Onsdag 27 mars 2009

Första sidan | STHLM | Ekonomi | Sport | Kultur & Nöje | **Opinion** | Bostad | Resor | ...

Opinion - hem | Debatt | Huvudrubrik | Signerat | Kolumner | Bakom debatten

"Skydda alla kvinnor mot våld"
Publicerat 2009-03-26 00:50

Sveriges linje att Europarådets nya konvention mot kvinnovåld bara ska gälla familjer och parrelationer är förödande, skriver sju ledande företrädare för kvinnorörelser och människorättsorganisationer.

Sydsvenskan



En helt vanlig jävla dag
Foto: Polisen

AV FANNA LINDBLAD. SVENSKT FÖRETRÄDE OCH HJÄLPEN VÅLDEN
PUBLICERAD 31 MARS 2009 13:01 | UPPDATERAD 31 MARS 2009 6:19

Varje år misshandlas tusentals svenska kvinnor av någon de älskar. Var tredje av dem blir regelbundet slagen, enligt brottsförebyggande rådet. För dem är denna tisdag bara en vanlig dag – för oss utgör den starten på vår nya artikelserie.

Psykiskt våld

Våldshandlingar kan se väldigt olika ut
Våldshandlingar delas in i psykiskt, fysiskt och sexuellt våld. Allt ifrån att hota, nedvärdera, isolera, vara överdrivet svartsjuk mot kvinnan och kontrollera hennes ekonomi. Eller att go orfilar, nypa, hindra henne från att äta eller sova och överalta eller tjata till sig sexuella handlingar.

Våldet kan också handla om att tvinga kvinnan att göra något som hon inte vill, eller få henne att avstå från något hon vill. Då känner hon sig ofta rädd, kränkt, hotad eller utsatt.

Regeringen har satsat 218 miljoner kronor
Som en del av en större nationell satsning har regeringen avsatt 109 miljoner årligen under åren 2007 och 2008 för att förstärka och kvalitetssäkra stödet till våldsutsatta kvinnor och barn som bevittnat våld.

Sammanlagt 21 kommuner i Skåne län har sökt utvecklingsstöd, däribland Lomma som fick 380 000 kronor.

Amnesty: Mäns våld mot kvinnor

Amnesty International, svenska sektionen

Amnesty publicerar en rapport om mäns våld mot kvinnor i Sverige
2004-04-19 15:05

Det är dags att sluta tala om våld mot kvinnor som endast förekommer någon annanstans. Bäst bortta i andra länder eller inom vissa minoritetsgrupper. Mäns våld mot kvinnor är ett mycket allvarigt problem också i Sverige. Kvinnor utsätts för våld i en rad olika sammanhang. Våldet kan utövas av såväl närstående män som manliga bekanta eller för kvinnan helt okända män. Våldströskeln kan vara hög och på arbetsplatsen, i skolan, på kongress, på gator eller på andra offentliga platser. Det mesta av våldet mot kvinnor i Sverige utövas dock i kvinnans egen eller någon annans bostad.

För första gången publicerar svenska Amnesty idag en rapport, "Mäns våld mot kvinnor i nära relationer", om förhållandena i Sverige. Detta sker inom ramen för den våldsbekämpande kampanjen, "Stoppa våldet mot kvinnor", som inleddes den 8 mars i år och ska pågå till slutet av 2005.

Folkrieten är tydlig vad gäller staternas ansvar att respektera, skydda och möjliggöra kvinnors mänskliga rättigheter. Det är också staternas ansvar att förebygga och utreda brott och bestaffa förövare.

Facebook-grupp



Regeringens skrivelse 2007/08:39

Handlingsplan för att bekämpa mäns våld mot kvinnor, hedersrelaterat våld och förtryck samt våld i samkända relationer

Under hösten 2007 fattade regeringen beslut om en handlingsplan för att bekämpa mäns våld mot kvinnor, hedersrelaterat våld och förtryck samt våld i samkända relationer. Totalt satsas drygt 800 miljoner kronor, på 56 olika åtgärder, fram till 2010.

Mäns våld mot kvinnor är ett omfattande problem som berör hela samhället, såväl kvinnor som män. Ytterst är det en fråga om jämställdhet och kvinnors fulla främjande av mänskliga rättigheter. Sveriges åtaganden inom ramen för FN:s och Europarådets arbete är en viktig utgångspunkt för regeringens insatser.

ANSVARIGT STATSRÅD
• Justitiedepartementet
ANSVARIGT DEPARTEMENT
• Integrations- och jämställdhetsdepartementet

Kan män misshandlas av kvinnor?



Brottsförebyggande rådet



"Kunskap saknas"



Folkhälsainstitutet: I huvudsak män slår



Medias bild

- Kvinnor är alltid offer
- Män är alltid förövare
- Om en kvinna slår sin man är det i självförsvar
- Partnervåld är ett uttryck för könsmaktsordning

Forskningsrapport (I)

- British Home Office Research Study 191 (dvs ett brittiskt regeringsdepartement)
- Catriona Mirrlees-Black (1996/99)
- >16000 personer intervjuades

Forskningsrapport (V)

- Domestic Violence in Australia
- Bruce Headey, Dorothy Scott, David de Vaus (1997)
- 1643 personer

Forskningsrapport (II)

- Vold i parforhold - ulike perspektiver
- Thomas Haaland, S-E Clausen, Berit Schei (2005)
- Första landsomfattande undersökningen i Norge
- 7600 personer mellan 20-54 år

Forskningsrapport (VI)

- Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study (Nya Zeeland)
- Kohort födda 1972-73, 1037 personer
- Hög kvalitet på svaren tack vare kohort

Forskningsrapport (III)

- National Family Violence Survey(USA)
- Murray A. Straus, Richard J. Gelles, Suzanne K. Steinmetz (1976 och 1986)
- >8000 personer intervjuades

Forskningsrapport (VII)

- Olika översiktsartiklar
- Denise A. Hines, Kathleen Malley-Morrison (2001)
- Malcolm J. George (1994)

Forskningsrapport (IV)

- Svensk pilotstudie av 900 högskolestuderande
- Peter Gill och Carita Remahl (2005), Högskolan i Gävle
- Ej tillräcklig kvalitet

Våld: totalt sett

Tabell 3.3 Andel som har vært utsatt for trusler og vold etter de fylte 15 år. Prosent

| | Kvinner | Menn | Totalt | Sig. |
|--|---------|------|--------|------|
| Truet med å skade deg fysisk | 22,1 | 46,5 | 33,8 | *** |
| Truet per brev eller telefon | 8,8 | 10,6 | 9,7 | * |
| Utsatt for seksuelt truende oppførsel | 25,7 | 4,1 | 15,4 | *** |
| Blitt slått, sparket eller brukt våpen mot | 21,7 | 44,5 | 32,7 | *** |
| Forsøkt tvunget til seksuell omgang | 18,7 | 3,4 | 11,4 | *** |
| Tvunget til seksuell omgang | 9,8 | 1,0 | 5,6 | *** |
| Utsatt for trusler i alt | 38,4 | 48,9 | 43,4 | *** |
| Utsatt for vold i alt | 32,2 | 45,6 | 38,6 | *** |
| Totalt antall | 2407 | 2211 | 4618 | |

NIBR-rapport 2005:3

Partnervåld: utsatta senaste året

- 4,2% av kvinnor och 4,2% av män (UK)
- 3,7% av kvinnor och 5,7% av män (Austr)
- 5,7% av kvinnor och 5,6% av män (Norge)

Vem initierar våldet?

- Män och kvinnor initierar lika ofta (Straus 2005)
- C:a hälften av fallen består av bilateralt våld, där förövarrollen skiftar kontinuerligt (Straus)
- Män och kvinnor står lika ofta för unilateralt våld (Straus)

Partnervåld: utsatta genom livet

- 23% av kvinnor och 15% av män (UK)
- 27,2% av kvinnorna, 21,8% av männen (Norge)

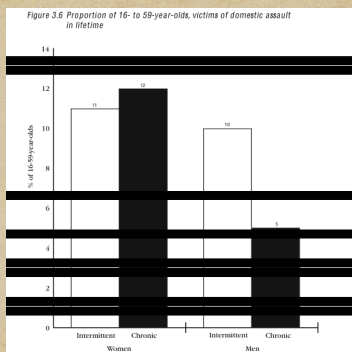
An important but unanticipated finding was that violence runs in couples. 54% of respondents who reported that they had been assaulted, also admitted that they had assaulted their partners.

- 94.4% report being neither perpetrators nor victims of violence.
- 2.5% report both assaulting and being assaulted.
- 2.1% report being assaulted but not committing assault.
- 1.0% report assaulting their partner but not being assaulted.

Table 5.1 Involvement of victim in assault

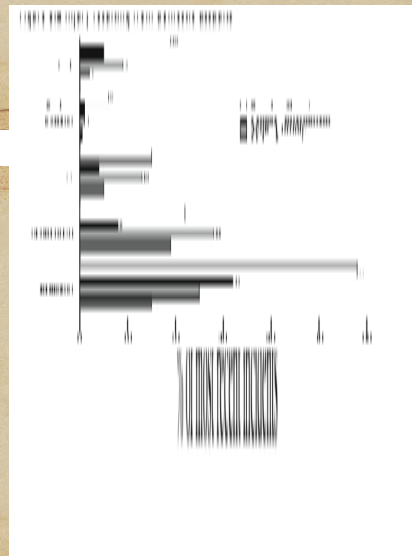
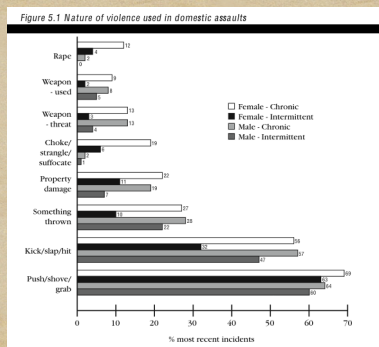
| | Female - chronic % | Female - intermittent % | Male - chronic % | Male - intermittent % | All % |
|---|--------------------|-------------------------|------------------|-----------------------|-------|
| No force used by victim | 51 | 51 | 54 | 61 | 54 |
| Assailant attacked victim first, victim responded | 35 | 27 | 32 | 28 | 31 |
| Victim attacked assailant first | 2 | 8 | 2 | 2 | 4 |
| Can't remember | 11 | 15 | 12 | 9 | 12 |

Notes:
1. Source 1996 BCS.



Vem får fysiska skador?

- Tre gånger vanligare att kvinnor blir skadade (Straus, USA)



Tabell 5.9 Andel påfört skade i siste episode med partnervold, kvinner og menn. Prosent

| Type skade: | Kvinner (N=580) | Menn (N=405) | P |
|---------------------------|-----------------|--------------|------|
| Påført blåmerker | 43,3 | 15,6 | *** |
| Påført kløremerker | 7,9 | 16,0 | *** |
| Fikk snittsår som blødde | 4,3 | 4,9 | n.s. |
| Fikk bruddskader | 3,1 | 1,0 | * |
| Fikk tannskader | 2,1 | 0,7 | n.s. |
| Fikk indre skader | 1,9 | 0,5 | * |
| Fikk kjernerystelse | 3,6 | 1,2 | ** |
| Fikk andre skader | 14,0 | 5,4 | *** |
| Minst en av disse formene | 52,8 | 30,8 | *** |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tabell 5.10 Voldsutsatte kvinner og menn etter type skader. Prosent

| Type skade: | Kvinner (N=580) | Menn (N=405) |
|--------------|-----------------|--------------|
| Ingen skader | 47,2 | 69,1 |
| Lette skader | 30,1 | 20,6 |
| Tunge skader | 22,7 | 10,2 |
| | 100 | 100 |

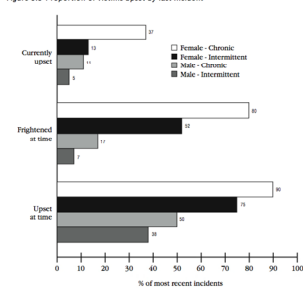
p<.001

Trenden for partnervold (I)

- Nya Zealand, studie på 21-åringar
- Av mennene var 72% drogmisbrukare, 51% angripit någon ytterligare
- Ej samma mönster hos kvinnor

Känslomässig reaktion

Figure 5.3 Proportion of victims upset by last incident



Trenden for partnervold (II)

- Amerikanska studier (O'Leary 1989, Morse 1995, Simonelli & Ingram 1998) tyder på att kvinnor är mer våldsamma än män bland yngre par
- Resultat av folkbildning och polisinsatser?

Hur uppstår våldet?

particularly high risk at any one time. The most significant factor is age, with young people most at risk. Although the BCS cannot definitively state the causes of domestic violence, the factors identified indicate the importance of relationships under particular social or economic strain. Key indicators include:

- marital separation
- young children
- financial pressures
- drug/alcohol abuse
- disability/ill health

Hur ofta stannar den som är misshandlad?

- Män stannar oftare (56% mot 39%), en norsk undersökning
- Förståeligt att kvinnor lämnar oftare eftersom de får mer skador och känner sig mer hotade

Psyk. mekanismer

- Lägre "assertion scores" hos våldsamma män och kvinnor (O'Leary, Curley, 1986)
- Känsla av maktlöshet är viktig (Eva Axelsen, 1990 - forskning på män)
- Straus forskning visar att bägge könen vill uppnå "coercive control"

Dödligt våld mot kvinnor

- Mikael Rying: Inte vilka män som helst
- 17 kvinnor per år, minskning med 30% sedan 70-talet
- 80% av männen psykiskt sjuka eller störda, 60% tidigare brottslingar, 50% alkoholisbrukare

Sammanfattning

- Partnervåld är ett allvarligt samhällsproblem för bägge könen
- Kvinnor drabbas hårdare p g a mäns muskelstyrka (mer skador, mer rädsla)
- Kvinnor oftare kroniskt utsatta
- Mäns lidande är osynliggjort på samhällsnivå

- Enorm brist på forskning bland vuxna
- Forskningen endast gjord på kvinnor (PMWI, Index of Spouse Abuse, Index of Psychological Abuse, osv)
- En enda studie, på college-elever i USA (Kasian, Painter, 1992)

Varför skiljer sig medias bild och forskningens?

- Män och kvinnor slår p g a psykosociala besvär + för att återta kontroll, dessa faktorer drabbar bägge könen
- Brottstatistiken är missvisande. Män anmäler inte, och kvinnor får mer skador
- Utanför hemmet är det män som slår

- Bland barn försvinner könsskillnaderna i aggressivitet när man inkluderar psykiskt våld
- Ju mer psykiskt våld, desto mer fysiskt våld (Straus 1974, Straus & Smith 1990)
- Psykiskt våld kan leda till påverkan på hjärnans struktur och funktion
- Akut behov av mer forskning

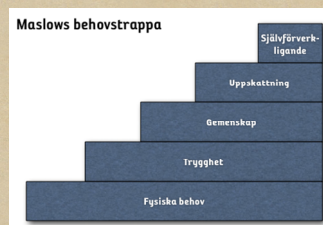
Varför slår kvinnor just i hemmet?

- Hemmet är traditionellt sett kvinnans domän, därmed större sannolikhet att kvinnor släpper ut sin aggression där
- Fysiskt våld i hemmet är en förlängning av psykiskt våld
- Kvinnor vet att det är relativt "riskfritt" att slå

Nya perspektiv på könsroller

Psykiskt våld

Maslows behovstrappa



Historiska perspektiv (I)

- ♦ Fysiska behov, dvs hitta mat
- ♦ Stenåldern: samla och jaga
- ♦ Jordbruk med plog

Historiska perspektiv(II)

- ♦ Kamp om inflytande mellan olika samhällen
- ♦ Vikten av att trygga nästa generation
- ♦ Kvinnor skyddas, män kan riskera livet
- ♦ Könsrollerna en konsekvens av människors dåvarande behov

Nutida perspektiv

- ♦ Bägge könsrollerna har för- och nackdelar
- ♦ Ekonomiskt kapital --- psykosocialt kapital
- ♦ Det kostar att dominera på arbetsmarknaden (farlighet, tidsaspekt)

Nutida perspektiv

- ♦ Lönegapet
- ♦ Sjukvården
- ♦ Dubbelarbete
- ♦ Biologi
- ♦ Straffsatser
- ♦ Skolor + universitet

Behandling av våld i nära relationer



Michael Högberg

michael@hogberg.org
www.hogberg.org
www.uppat.se

© Michael Högberg www.hogberg.org

| | |
|--|--|
| Individens inre JAG Tänker/Känner Terapi Varsebli Kognitionsträning DVSA SWAWS | Individens yttre JAGETS Yttre/Görande Avslappning Medicinering Fysiska miljön |
| Gruppen VI Stödgrupper Familjebehandling Caring Dads Socialt relationsbyggande Familj och vänner Katreena Scott klientlogg Metoder med fokus på det sociala samspelet. | Samhället DET Polisen Regler och lagar Kvinno- mansjourer Sociala myndigheterna Sjukvården Företagshälsövård Försäkringskassan |

© Michael Högberg www.hogberg.org

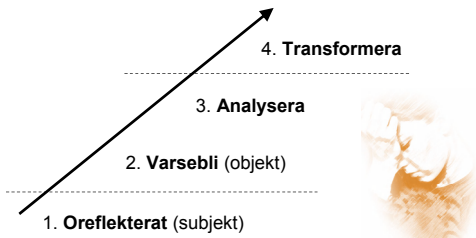
Upplägg

- Definition av våld
- Grundläggande Konflikthanteringsteori
- KBT (Kognitiv Beteendeterapi)
- Metoder applicerade på konkreta fall
 - Utövare / Utsatt
- Diskussion



© Michael Högberg www.hogberg.org

Förändring



(Robert Kegan)

© Michael Högberg www.hogberg.org

| | | |
|--|--|-----------|
| INDIVIDENS INRE Ensökta samtal. Coachsamtal. Reflektion. Självinsikt Självbild, självkänsla, konflikthantering och Ind. Förbättringsplaner...mm. • Freud, Robert Kegan... | INDIVIDENS YTTRE / FYSISKA DEL Kost. Matlöst. Fysiska arbetsmiljön. "Hårda" vetenskapliga fakta. • Naturvetenskap... | INDIVIDEN |
| "GRUPPENS" INRE KULTUR Grupp/familjesamtal Psykiska arbetsmiljön. Arbetsmiljöskulturen, roller, ... Arbetsplatsens konfliktpotential. Företagspolicy. Konflikthantering, Mötesteknik • Grupppsykologi, Etnologi, Sociologi... | SAMHÄLLET YTTRE STRUKTUR Omvärldsanalys Lokalt oh globalt Politiska beslut. Lagar och rekommendationer. • Samhällsvetenskap... | |

© Michael Högberg www.hogberg.org

Funktion - Färdighet – Konsekvens

- Vilken **funktion** har beteendet?
- Har personen tillräckliga **färdigheter**?
 - a) Konsten att ge sig (med bibehållen värdighet)
 - b) Hur man ber om något
 - c) Hur man kan göra när man blir tillrättvisad
 - d) Hur man förhandlar vid konflikter
- Finns, förstås och följs **regler och konsekvenser**?
 - Negativ förstärkning ← → Positiv förstärkning.

© Michael Högberg www.hogberg.org

| | |
|---|---|
| Individens inre JAG Tänker/Känner Varsebli sitt eget handikapp. IBI (Intensive Behaviour Intervention) metoder med fokus på kognitionsträning | Individens yttre JAGETS Yttre/Görande Motorisk problematik Medicinering Concerta, Ritalin, Adderall XR, Metylfenidat, Amfetaminer... Massage, akupunktur |
| Gruppen VI Socialt relationsbyggande Floor Time (Autism teaching and play therapy methods) ...metoder med fokus på det sociala samspelet. | Samhället DET LSS Lagen om stöd och service HO – Handikappsombudsmannen |

© Michael Högberg www.hogberg.org

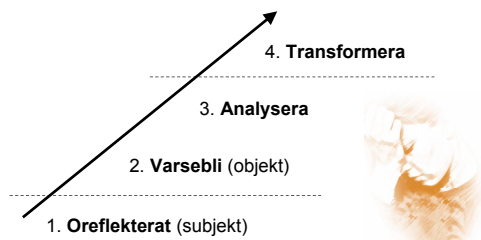
VAD ÄR VÅLD?

- Fysiskt våld
- Psykiskt våld
- Sexuellt våld
- Materiellt våld
- Ekonomiskt våld



© Michael Högberg www.hogberg.org

Förändring



(Robert Kegan)

© Michael Högberg www.hogberg.org

Förändringsprocess i fem stadier för våldsutsatta

- **1. Inte medveten om att vara utsatt för våld/övergrepp och/eller inte motiverad att förändra sin situation.**
 - Tänker att det är normalt med våld i nära relationer.
 - Finns olika ursäkter för att partnern använder våld/övergrepp
 - Ser sig själv som kapabel att hantera situationen.
- **2. Medveten om att vara utsatt för våld/övergrepp. Ser situationen som ett problem**
 - Ser partnerns beteenden som okontrollerade
 - Läger märke till och reagerar för att andra inte begär våld/övergrepp i sina relationer.
 - Känner sig mindre älskad
 - Känner sig mer fångad
 - Ifrågasätter att våld/övergrepp verkligen är kärlek

© Michael Högberg www.hogberg.org

Varseblivning

- Normaliseringsprocess
- Kultur
- PMWI (Psychological Maltreatment of Women Inventory)
- SWAWS (Severity of Violence Against Women Scale)
- DA (Danger Assessment, Jacquelyn C. Campbell, PhD)
- Konfliktstil

© Michael Högberg www.hogberg.org

- **3. Medveten om att hon/han är utsatt för våld/övergrepp. Planerar för förändring för att få stopp på detta.**
 - Hittar vissa vägar att undvika våld/övergrepp.
 - Tar reda på hur man anmäler för polis
 - Pratar med andra om sina svårigheter
 - Kollar upp möjligheter till bostadsbyte
 - Gömmer undan pengar, nycklar papper, skriver hemlig dagbok att använda för bevisning.
- **4. Gör konkreta handlingar som förändrar sin situation**
 - Bygger upp ett stödande nätverk
 - Skaffar egen lägenhet
 - Anmäler förövaren
 - Inleder vårdnadstvist
 - Ansöker om besöksförbud
 - Söker medicinsk hjälp med korrekt angivande av skadeorsaker
- **5. Har förändrat situationen och arbetar för att vidmakthålla förändringen**
 - Har byggt upp och håller gränser för
 - Slutför vårdnadsprocesser
 - Begär förlängt besöksförbud
 - Installerar säkerhetsanordningar i sin nya bostad
 - Håller sitt personliga nätverk informerat om hur relationen med partnern går.

© Michael Högberg www.hogberg.org

Frågeformulär för frekvens av psykiska övergrepp

Om du haft ett förhållande med en man kan det hända att han sagt eller gjort något som står i listan här nedan.

| Sätt kryss i de rutor som stämmer med din erfarenhet av din förhållning | Varje ruta = 1 poäng | | | | |
|---|----------------------|---------|--------|--------------|-----------|
| | Varje dag | Stundom | Sällan | Blott ibland | Inte alls |
| 1. Han hotade mig för barnens | | | | | |
| 2. Han var för mig | | | | | |
| 3. Han skrek och/eller skrek | | | | | |
| 4. Han behandlade mig som om jag var mindre värd | | | | | |
| 5. Han hotade mig när jag gick ut och ville att jag skulle komma hem för honom | | | | | |
| 6. Han använde sig av psykiska pengar som hot mot mig eller att förtroende | | | | | |
| 7. Han var ständigt och hårdhärdigt med mig utöver | | | | | |
| 8. Han använde sig för att ha ett förhållande med en annan kvinna | | | | | |
| 9. Han skrek på mig eller att träffa andra (barn) | | | | | |
| 10. Han skrek på mig när jag var ensam, och/eller när jag var på andra ställen (arbete) | | | | | |
| 11. Han skrek på mig när jag var ensam | | | | | |
| 12. Han sa att andra kvinnor var viktigare för honom än jag | | | | | |
| 13. Han skrek på mig när jag var ensam | | | | | |
| 14. Han skrek på mig när jag var ensam | | | | | |

© Michael Högberg www.hogberg.org

DVSA - Domestic Violence Survivor Assessment

- 1. Är hans handlingar övergrepp eller inte?
- 2. Hur beskriver hon att hon själv agerar, om hon utsätts för övergrepp?
- 3. Hur ser hon på övergrepp som lagbrott, och sig själv som brottsoffer/målsägande?
- 4. Hur viktig tycker hon att relationen är för henne?
- 5. Hur bedömer hon kvaliteten på själva relationen?
- 6. Hur beskriver hon sina lojalitetskänslor i relationen?
- 7. Hur ser hon på att söka hjälp hos sjukvård, socialtjänst, kvinnojour, polis, vänner etc.
- 8. Anser hon att hon får sina personliga behov tillfredställda i sin relation?
- 9. Hur bedömer hon sin förmåga att leva självständigt utanför eller innanför relationen?
- 10. Hur beskriver hon sin egen mentala hälsa?
- 11. Hur beskriver hon att relationen påverkar hennes egen ekonomi?
- 12. Hur beskriver hon att barnens situation påverkas av relationen?

© Michael Högberg www.hogberg.org

De fem förändringsstadierna

- 1. Man **ser inte situationen** eller sina egna beteenden som ett problem
- 2. Man uppfattar situationen eller sina egna beteenden **som ett problem**
- 3. Man **överväger att förändra** situationen eller sina egna beteenden
- 4. Man **agerar för att förändra** situationen eller sina egna beteenden
- 5. Man **agerar för vidmakthålla** de uppnådda förändringarna

© Michael Högberg www.hogberg.org

DVSA - Domestic Violence Survivor Assessment

Område 1: Är hans handlingar övergrepp eller inte?

| Ser ej situationen som problem | Ser situationen som problem | Överväger förändring | Agerar för förändring | Vidmakthåller förändring |
|---|---|--|--|---|
| Det händer bara när jag har druckit och det är nästan alltid jag som startar bråken | Även om jag kan vara jobbig när jag är berusad, har han ingen rätt att hålla på så där! | Jag funderar faktiskt på att anmäla honom om han drar mig i håret en gång till | Jag har redan pratat med polisen så de vet vad han gör och att det är allvar om jag ringer | Sen jag slängde ut honom har jag sluppit allt det där |

© Michael Högberg www.hogberg.org

Motiverande Samtal

- i 9 steg modifierad av Michael Högberg

| | |
|--|---|
| 1. Det bästa med din nuvarande situation? | 6. Det bästa/vinster med en förändring? |
| 2. Det sämsta med din nuvarande situation? | 5. Det sämsta med en förändring? |
| 3. Vad tycker omgivningen att du bör förändra? | 4. Vad tycker du att du bör förändra? |

© Michael Högberg www.hogberg.org

GRUNDANTAGANDEN

Jag gör...

Jag måste...

Jag är...



© Michael Högberg www.hogberg.org

Mål och transformering

7. Mitt mål på lång sikt?

8. Vad behöver jag då arbeta på för att nå dit?

9. Vad jag ska börja med redan idag, inom 24 timmar?

© Michael Högberg www.hogberg.org

SCHEMA

| Situation Var är du, med vem, triggers? | Tanke Vad tänkte du? | Känsla Vad kände du? | Vilka fysiska reaktioner upplevde du? | Beteende Vad gjorde du? |
|--|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

© Michael Högberg www.hogberg.org

KBT

Kognitiv Beteendeterapi

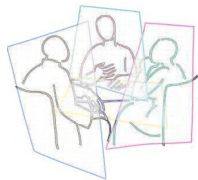


© Michael Högberg www.hogberg.org

| Situation Var är du, med vem, triggers? | Tanke Vad tänkte du? | Känsla Vad kände du? | Vilka fysiska reaktioner upplevde du? | Beteende Vad gjorde du? |
|--|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| | Jag tänkte att... | Jag kände att... | Jag blev... | ... |
| | Det är ju jag som gör, inte de andra. | Känsla: | Huvudvärk, ... | Ständigt... |
| | | | | |

Centrala tekniker

- Exponering
- Psykoedukation
- Experiment
- Kognitiv omstrukturering

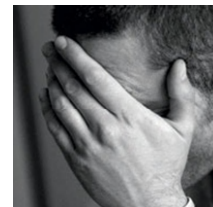


- Acceptans – Medveten närvaro

© Michael Högberg www.hogberg.org

- Känslor som inte kommer till uttryck

- ...blir frustration...
- ...blir vrede...
- ...blir våld.



© Michael Högberg www.hogberg.org

| | ÖVERSKOTT | UNDERSKOTT |
|-------------------|-----------|------------|
| TANKAR KÄNSLOR | | |
| BETEENDE | | |

© Michael Högborg www.hogberg.org



© Michael Högborg www.hogberg.org

SCOTT klientlogg

Dr Katreena Scott och Lars Naumburg

- Beskrivning:**
 Hur han beskriver övergrepp han själv begått, deras konsekvenser för barnen, mamman och honom själv.
- Självcentrerung**
 I vilken grad han beskriver relationen, sina egna och den övriga familjens situationer och beteenden ur sitt eget perspektiv eller de ur andras.
- Emotionellt beroende**
 I vilken grad han beskriver sitt eget ansvar för sina egna känslor eller om han beskriver att hans känslor är helt beroende av de andras beteenden.
- Tilltro till sin egen förmåga**
 Beskriver han att han tror sig vara kapabel att pröva och vidmakthålla de beteendeförändringar som kursen syftar till.

© Michael Högborg www.hogberg.org

KONFLIKT

Ordet konflikt kommer från latinets conflictus som betyder **sammanstötning**. En konflikt uppstår vid en sammanstötning, en kollision eller annan oförenlighet mellan mål, intressen, synsätt, grundläggande behov, personlig stil eller värderingar. Nilsson (1993)



© Michael Högborg www.hogberg.org

SCOTT klientlogg

Dr Katreena Scott och Lars Naumburg

- Assertivitet**
 Om han beskriver att han provat, överväger att pröva eller vidmakthåller konfliktbeteenden där han kunnat ge uttryck för sin egen åsikt eller ståndpunkt på ett tydligt sätt samtidigt som han gett den andra möjlighet, utrymme och uppmärksamhet att också göra så.
- Kunskap**
 Om han beskriver att han lärt sig något och vad han i så fall lärt sig av kursen eller andra impulser inom kursens ämnesområde.
- Ilska**
 Om han beskriver att hans ilska har förändrat sig under den gångna veckan
- Förändring**
 Om han beskriver att han under den gångna vecka förändrat något eller några beteenden inom sin relationen med barnen/barnens mamma som har med kursens ämnesområde att göra.

© Michael Högborg www.hogberg.org

KONFLIKTER

- INTRAPERSONELLA (jag)
- INTERPERSONELLA (vi)
- APERSONELLA (det)



© Michael Högborg www.hogberg.org

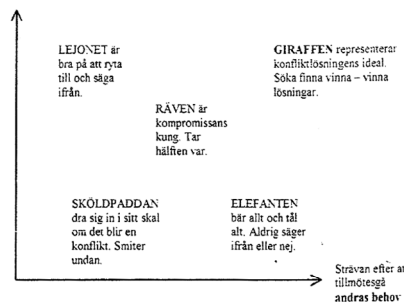
SCOTT klientlogg

Dr Katreena Scott och Lars Naumburg

- Poäng: ET Diskussion på området har inte förekommit
- Poäng 0 Klienten gör inga yttranden som antyder att han (ej probleminsikt) uppfattar sina egna beteenden eller situationen som problematiska
- Poäng 2 Klienten gör yttrande som antyder att han uppfattar (Probleminsikt) sina egna beteenden eller situationen som problematiska
- Poäng 4 Klienten gör yttranden som visar att (övervägande om förändring) han överväger att förändra sina egna beteenden.
- Poäng 6 Klienten gör yttranden som beskriver egna beteendeförändringar.
- Poäng 8 Klienten gör beskrivningar av hur han vidmakthåller (vidmakthållande) gjorda beteendeförändringar.

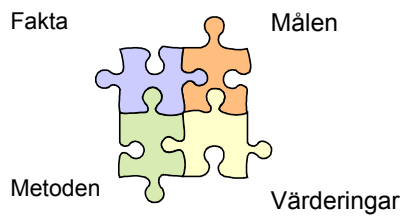
© Michael Högborg www.hogberg.org

Förmågan att hävda sina egna behov



© Michael Högborg www.hogberg.org

Vi kan vara oense om...



© Michael Högborg www.hogberg.org

Orsaker

- Brister i Grundläggande Behov.
 - Begriplighet, Trygghet, Delaktighet...
- Kommunikationsbrist.
- Roll i gruppen.
- Kultur och värderingssystem.
- Färdighetsbrist
- Mål/Fakta/Metod
- Fysisk/Medicinsk orsak
- ...mm.



© Michael Högborg www.hogberg.org

Konfliktdefinition

- Ansvarskonflikter
 - Vem gör vad?
 - Vem gör mest?
 - Vad ska jag egentligen ta ansvar för?
- Bli-sedd konflikter
 - Brist på förståelse/insikt
 - Ingen uppmuntran



© Michael Högborg www.hogberg.org



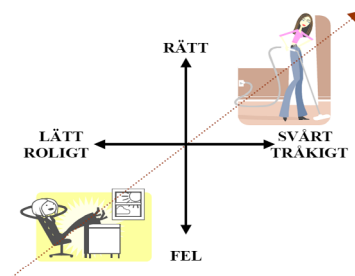
© Michael Högborg www.hogberg.org

- Beteendekonflikt
- Skenkonflikter



© Michael Högborg www.hogberg.org

RÄTT-FEL MODELLEN



© Michael Högborg www.hogberg.org

Faktorer

- För stor arbetsbelastning
- Avsaknad av kontroll
- Brist på erkänsla
- Brist på gemenskap
- Brist på rättvisa
- Oförenliga krav
- Bristande/Felaktig kompetens



© Michael Högborg www.hogberg.org

NVC

I NVC finns det fyra komponenter.

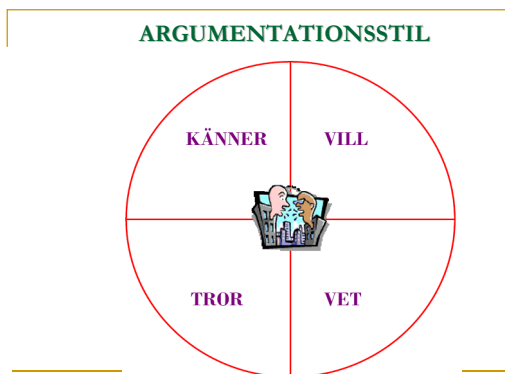
1. Observation
2. Känsla
3. Behov
4. Önskemål



© Michael Högborg www.hogberg.org



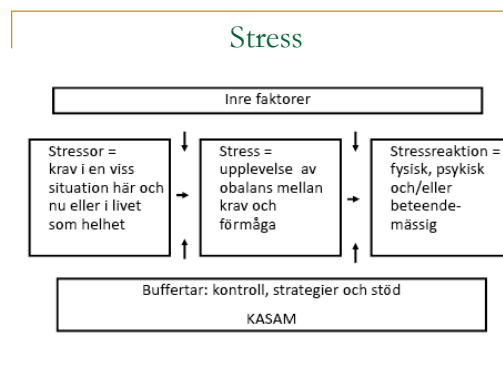
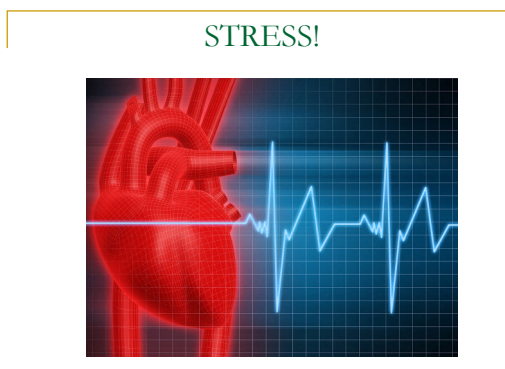
© Michael Högberg www.hogberg.org



© Michael Högberg www.hogberg.org

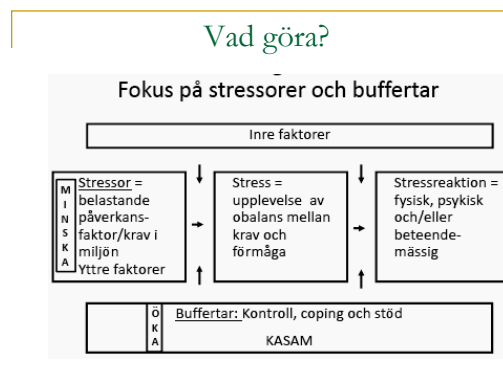
- Känslor som inte kommer till uttryck
 - ...blir frustration...
 - ...blir vrede...
 - ...blir våld.
-

© Michael Högberg www.hogberg.org



- Bufferar** = kontroll, coping och stöd
- **Kontroll**
 - Att förstå, kunna hantera och ha inflytande på och kunna påverka sådant som rör en själv.
 - Förutsägbarhet och mening är viktiga faktorer.
 - **Copingstrategier**
 - De omedvetna och medvetna strategier personen har för att hantera stressorer och stressreaktioner.
 - **Stöd**
 - Att omgivningen visar intresse och medkänsla för personens situation och de problem som uppstår.
 - Att få bekräftelse och praktiskt hjälp.

- KASAM**
- Antonovsky 1987
 - Hög KASAM – bättre rustad i krävande situationer
 - Känsla av sammanhang
 - Begriplighet: att personen förstår den information som är nödvändig för agerande i vardagen
 - Hanterbarhet: att personen upplever att han/hon har de resurser som krävs för att hantera tillvarons krav
 - Meningsfullhet: att de krav som ställs upplevs som utmanande och engagerande



Tidiga tecken på stress

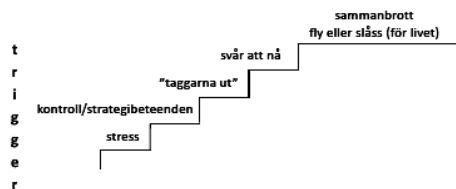
- Säger jag kan inte, jag vill inte, jag är värdelös
- Säga nej
- Bli mycket, mycket tyst
- Riva på sårskorpor tills de blöder
- Röra kroppen på något visst sätt
- Pratar mycket
- Ringer
- Tittar ner i golvet
-

Förebygga och minska stress

Förebygga/minska stress på ett varaktigt sätt i ett långt perspektiv.



Krishantering vid stress



**Kontakta oss gärna för frågor och funderingar. Vi erbjuder
fortbildning och handledning såväl som behandling.**

Pelle Billing

Leg. Läkare, föreläsare och debattör.

Hemsida:

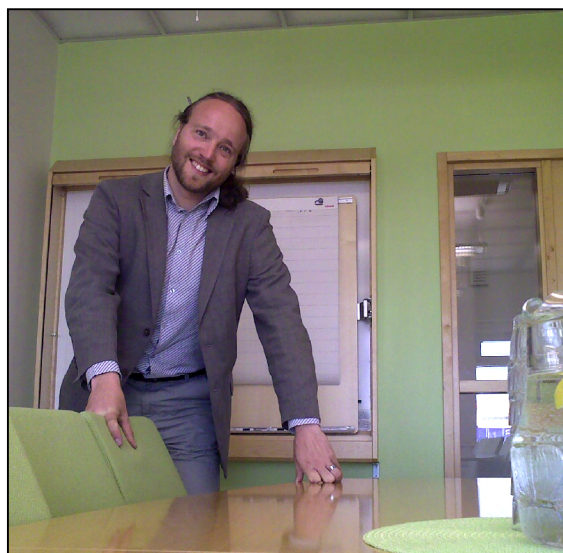
www.pellebilling.se

Mail:

pelle@pellebilling.se

Tel:

0738 43 12 89



Michael Högberg

Familjeterapeut, utbildare och
dipl. konflikthandledare.

Hemsida:

www.hogberg.org

www.uppat.se

Mail:

michael@hogberg.org

Tel:

0707 75 76 50