

Prøv å forstå meg

EN VEILEDER TIL FOREBYGGING OG BEHANDLING AV VOLDS- OG AGGRESJONSPROBLEMER HOS UNGDOM





Denne veilederen er laget i forbindelse med «Rødt kort- prosjektet ved Alternativ til Vold i Drammen. Prosjektet var et forebyggende tiltak mot kjærestevold finansiert av Justis- og beredskapsdepartementet i perioden 2015 – 2016.

Innholdet i veilederen er basert på ATV Drammens kliniske erfaring med ungdom med volds- og aggresjonsproblemer i 20 år. Vi har valgt ut noen temaer som vi anser viktige i endringsarbeid vårt med ungdommene, og som etter vår kliniske erfaring synes å fungere.

Til dere som jobber med ungdommene vil vi bare si: finn godhet for dem. Sett tydelige grenser. Se bak atferden når de gjør noe dere ikke helt forstår, eller blir oppgitt over. Bak de destruktive handlingene ligger det mye psykisk smerte som trenger medfølelse og forståelse. Vi håper at denne veilederen kan gi inspirasjon og rettleiding både til forebygging og behandling av volds- og aggresjonsproblemer. Veilederen er ment for alle som jobber med ungdom som har levd vanskelige liv og selv bruker vold nå. Å finne alternativer til volden er mulig. I tillegg til denne veilederen er det mulig å be oss om ytterligere undervisning om tema.

Veilederen er skrevet av psykolog Hanne Skullerud Eriksen

Alternativ til vold sin ungdomstilnærming

– EN PSYKOLOGFAGLIG TILNÆRMING MOT VOLD- OG AGGRESJONSPROBLEMER HOS UNGDOM

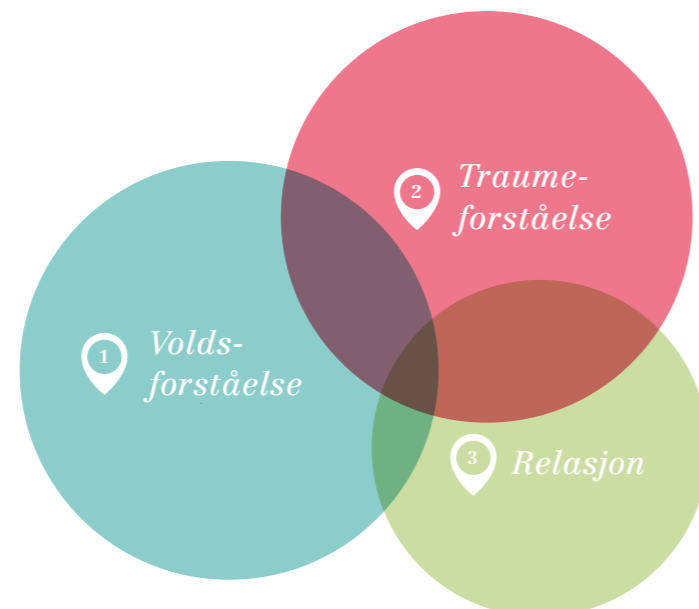
Noen spiser for mye, noen spiser for lite, noen kutter seg, noen ruser seg, noen bruker vold. Noen gjør alt. Uttrykket kan være forskjellig. Det psykologiske trykket som ligger under den destruktive handlingen kan allikevel være det samme.

Ungdom og vold

Alle barn viser iblant noen form for aggressiv atferd mot andre personer. Det er først når denne aggressive atferden blir spesielt alvorlig, hyppig og/eller, kronisk at den blir en indikator på at noe kan være alvorlig galt (Kosterman et al, 2001; Lowry et al.1998; Kjøbli, 2002). Å bruke vold i løpet av ungdomstiden viser seg også å være et ganske vanlig fenomen, uten at det ligger et volds- eller aggresjonsproblem i bunn. Forskning viser at det er ved 17-års alder at hyppigheten er størst. Til tross for at de aller fleste slutter å bruke vold i slutten av tenårene, er det så mange som 10–20 % som tar med seg sin voldelige atferd etter fylte 18 år (Kosterman et al., 2001). For de som fortsetter med volden blir voldsbruken også mer alvorlig. Antagelig skyldes dette større fysisk styrke og større sannsynlighet for våpenbruk. Der volden opprettholdes er de sosiale og økonomiske kostnadene for samfunnet enorme (Justis- og beredskapsdepartementet, 2010). Samtidig mangler det mange steder spesialiserte behandlingstilbud mot vold (Askeland et al., 2016).

Psykologisk forskning viser en grundig dokumentasjon på sammenhengen

mellom ulike former for vold og omsorgssvikt i barndommen, og senere vansker med egen aggresjon og vold. Typiske erfaringer for de som senere utvikler volds- og aggresjonsproblemer er både det å ha vært vitne til vold i egen oppvekst-familie, utsatt for fysisk og psykisk vold, alkoholmisbruk blant foreldre, seksuelle overgrep og omsorgssvikt (Dutton, 2000; Onyskiw, 2003; Felitti, 2010; Duncan 2000; Siegel, 2000). Samtidig kan det ikke konkluderes med at det å være utsatt for vold i egen oppvekst er en direkte årsak til senere voldsutøvelse. Det er flere variabler som spiller inn, og voldsfeltet er altfor komplekst til å kunne trekke en-til-en forhold her. Eksempler på dette er voldens hyppighet, varighet, relasjon til overgriper, kontekstuelle faktorer, samt andre risikofaktorer. Ungdommer som bruker vold trenger derfor ikke å ha et voldsproblem, men de kan ha det. Siden vi ikke kan vite hvem som vil utvikle et varig voldsproblem eller ikke, vil det virke forebyggende å finne alternativer så tidlige som mulig. Vår erfaring tilsier at for å hjelpe ungdom med volds- og aggresjonsproblemer trenger terapeutene å ha (1) spesifikk voldsforståelse og (2) traumeforståelse. Disse forståelsene eller perspektivene går hånd i hånd. Gjennom en volds- og traumeforståelse bygger vi relasjon til ungdommen. (3) Relasjon er derfor bærebjelken i behandlingen.



Vold som uttrykk for indre smerte

Vold er et uttrykk for et dypt savn etter å være en som betyr noe, eller et grenseløst behov for anerkjennelse, verdighet og respekt. Egoismen og selvforherligelsen er grunnleggende uttrykk for at det ikke er andre mennesker rundt dem som de tør stole på. Sadismen er et uttrykk for de handlinger de utfører, som et middel til å mestre egen avmakt. De ekstreme holdningene og ideene er fortvilte forsøk på å skape forståelse og mening i en verden de har opplevd som uforutsigbar, utrygg og vanskelig.

(fra «Ungdom bak volden»)

Voldsforståelse

Henrik (16) ble henvist til oss fra politiet. Han hadde slått faren sin med hammer. Faren hadde havnet på legevakta, heldigvis uten varige men. Henrik ville ikke snakke i avhør. Politiet mente han var uten empati fordi han ikke viste anger.

Hvordan kan vi forstå at noen kan utføre så grusomme handlinger mot et annet menneske? Er det slik at dette er ungdom uten evne til å føle skyld og empati? Mange av disse ungdommene har ikke blitt møtt med mye empati. Det begeret er ganske tomt. Vår erfaring er at dersom vi starter å gi empati, samtidig som vi setter gode grenser for voldsbruken, er mye mulig.

Vold som et symptom

Vår tilnærming tar utgangspunkt i at vold er noe mer enn et atferdsproblem. Vold er også et psykologisk problem i den forstand at det ofte er underliggende psykologiske mekanismer som henger sammen med og styrer voldsatferden. For å få bukt med volden, er vår erfaring at vi må ta tak i disse beveggrunnene eller mekanismene. Får vi ikke til det, er sannsynligheten stor for at volden kommer tilbake, eller at den blir erstattet med andre destruktive handlinger som rus, selvskading, eller andre former for flukt.

Vi ser på volden som et symptom på lik linje med rus, spiseforstyrrelser, og depresjon. Underliggende disse symptomene, eller atferdsuttrykkene, finner vi ofte en psykologisk smerte der atferden kommuniserer at de ikke har det bra. Den psykologiske smerten kan bestå av svik, dyp sorg eller fortvilelse, savn etter noe eller noen, eller kanskje lengsel etter det som aldri var. Vår kliniske erfaringen viser at det er et proporsjonalt forhold mellom den psykologiske smerten som ungdommen bærer med seg av det de har blitt påført, og den volden de utøver i dag med tanke på dens alvorlighetsgrad og hyppighet. Vi forstår volden i lys av de livsbetingelser ungdommen har levd under. Dette er et sentralt element i tilnærmingen vår. Ungdommene bærer med seg sin historie om omsorgssvikt, tapsopplevelser og erfaringer fra en verden som har vært vond og vanskelig. Det har ikke vært voksne der til å beskytte dem godt nok. Det betyr ikke at alle som bruker vold har hatt en slik bakgrunn. Men de ungdommene vi har vært i kontakt med har samtlige hatt det i en eller annen form.

Som tidligere nevnt er det er mange grunner til at ungdom bruker vold. Så hva er det som gjør at noen finner volden som sitt smerteuttrykk? For mange av de ungdom—mene vi har møtt har det avgjørende øyeblikket ofte skjedd i 15 – 16 års alder. Historiene varierer, men noe er også likt: de deler et budskap om enten å ta igjen eller forringe i angst og underkastelse. Første gangen de bruker vold er ofte slik:

Anerkjenn ungdommens prosjekt. Ikke anerkjenn selve volden.

Henrik (16) var hjemme alene som så mange ganger tidligere. Han satt på rommet sitt og spilte playstation. Plutselig hørte han det gikk i døra nede. Han hørte på skrittene at det var faren hans. Han hørte på brummingen at faren ikke var i godt humør. Henrik stivnet. Han kjente suget i magen. Knokene krummet seg omkring konsollen. «Skulle det bli en sånn kveld...» tenkte han. Han kjente gleden forsvant, og ble erstattet med en synkende følelse. Han orket ikke en gang til av dette. At farens humør skulle fylle hele huset. Som så mange ganger tidligere hadde han nå for lengst låst døra si. Men ikke denne gangen. Han ble sittende. Ventet. «Henrik!» Faren ropte høyt fra 1. etg. Stemmen var misfornøyd. Henrik reiste seg. Gikk ut, og sto øverste på trappen. «Ja» svarte han kaldt. Knokende knyttet seg. «Hvorfor i helvete har du ikke gått ut med søpla?» Stemmen skar i Henrik som flere kniver. Han gikk raskt ned trappa, gikk ut med søpla og inn igjen. Faren romsterte på kjøkkenet. Så skjedde det. Faren slo ham i bakhodet. «Fikser du ingenting, eller?» Faren var tydelig forbannet. Så kom dyttet. Henrik dyttet ham for første gang. Nå var det nok. Han orket ikke mer av å være en faren herset med, kontrollerte etter eget behov. Faren slo. Henrik slo tilbake. Han slo og slo. Han fant en hammer, og slo med den også. Det svartnet for ham. Han kom til seg selv da han satt på faren, og faren hadde sluttet å slå tilbake. Henrik sa at gjør faren det der igjen, kommer han til å drepe ham. Han tok igjen for ti år med urett mot ham og moren. Etter denne hendelsen sluttet faren å slå ham og moren. Volden fra far stoppet. Å ta igjen ble løsningen. Henriks vold tok bort alt han hadde fryktet og levd under hele oppveksten. Det funket. Hvorfor hadde ingen fortalt ham dette før? For første gang i livet sitt opplevde han kontroll. Det kjentes fantastisk...»

Eksempelen med Henrik viser hvor revolusjonerende volden kan oppleves. Det opprettholdende med volden er at vold fungerer. For ungdommene vi har møtt er volden blitt et sentralt middel til å få kontroll, styring og makt over indre og ytre liv. Gjennom gjentatte situasjoner som ofre og som utøvere har de erfart at vold er en effektiv måte å tvinge gjennom sin vilje, å få noen til å slutte med noe de ønsker, eller tvinge dem til noe de ikke ønsker. Der og da. Volden har en gjennomgripende effekt på kortsikt, og legger sterke premisser for videre voldsatferd. Dette er en overordnet beveggrunn for alle ungdommer med volds- og aggresjonsproblemer (Bengtson et al, 2004).

Problemet er at vold er lite bærekraftig i det langsiktige perspektivet. Vold ødelegger relasjoner, og bryter ned selvfølelsen til de man er glad i. Vold kan sette stopper for mål og ønsker for fremtiden. Volden preger også hvordan du har det med deg selv. Volden kan tilsynelatende løse mange problemer og ubehag. Fra å være en motreaksjon mot andres maktbruk (første voldsepisode), generaliseres nå volden som løsningsmetode til situasjoner der ubehag oppstår. Løsningen blir problemet. Vi tenker at mange av ungdommene vi møter har hatt liten mulighet til å lære gode måter å løse konflikter på. De har heller ikke lært gode måter å regulere egne følelser. Derfor trenger de tid til å lære. De trenger tid sammen med noen som prøver å forstå hva volden deres handler om.

«For å få til endring må vi se bak atferden, se ungdommen bak volden. Derfor starter vår tilnærming med en psykologfaglig forståelse i bunn, som muliggjør å arbeide for å endre atferden. Volden sees på som et fortvilet forsøk på å få kommunisert noe. Først når vi får tak i hva volden er et uttrykk for, er det mulighet for endring ved å finne andre måter å **uttrykke** det samme på uten å bruke vold».

Ungdommene er ofte henvist fra instanser hvor vi voksne mener de har et volds- eller aggresjonsproblem og at de må få hjelp til å slutte med dette. Politiet, konfliktrådet, skolen, foreldre og barneverntjenesten er ofte bekymret for ungdommen, mens ungdommene selv ikke nødvendigvis er det. Dette er representativt for mange av ungdommene vi møter, at det er avstand mellom hvordan de blir oppfattet og hvordan de har det. Forskjellen på den ytre og indre tilstanden er ofte stor. Dette er et tema som ofte blir adressert i terapi og som er avgjørende når vi etablerer en relasjon med ungdommen.

Selv om andre hevder at ungdommene har et voldsproblem, er det altså ikke gitt at ungdommene selv opplever det slik. Volden oppleves kanskje ikke som et problem en gang. Andre vil ikke slutte. Det kan derfor oppleves som kritikk, eller som en bekræftelse på at det er ungdommen selv som er problemet eller feil. Det er de som blir sendt i terapi, og ikke faren deres som utøvde vold mot dem. Da hjelper det at behandler har kunnskap om voldens psykologi. Det er skummelt å ta vekk noe som oppleves som en mestringsstrategi eller løsning for den det gjelder. Tar vi vekk volden for raskt står de igjen med ingenting. Å ha ingenting er eksistensielt skumlere enn å ha volden. Volden sikrer hvert fall i det kortsiktige perspektivet at man ikke blir et offer. Fjernes volden for fort, blir ungdommen frarøvet den ene mestringsstrategien de har for å håndtere det som blir overveldende. Vi jobber ikke først og fremst med å ta vekk volden. Vi jobber med å forstå hva den handler om, før vi fokuserer på atferdsendringen.

Dette kan man se på flere av ungdommene hvor de ikke har hatt eierskap i endringsarbeidet: Andre vil at de skal endre seg, men de ser ikke selv hva de kan vinne på det. De opplever bare nok en gang voksne som ønsker at de er noe annet enn det de er, som kan oppleves som mer tvang. Dette er ungdom som har blitt tvunget nok i livet, og det kan minne om det vonde de har opplevd. Da yter de mer motstand, eller resignerer helt. Mange hjelpere kan feilaktig tolke dette som at ungdommen ikke ønsker hjelp i det hele tatt, istedenfor å tolke det som at måten hjelpen blir gitt på ikke er god. Vi har derfor respekt for hva ungdommen selv ønsker hjelp til. Hva ungdommen selv opplever som problematisk i sitt liv, og hvordan dette kan henge sammen med volden.

Henrik (16) forteller at hans prosjekt var å aldri bli slått igjen. Han ville aldri finne seg i å bli tråkket på, slått, ydmyket eller tvunget. Følte han seg tvunget til noe som helst, slo han seg helt vrang. For han ville han heller dø enn å bli utsatt for noe slikt.

Henrik (16) ønsket å forstå hvorfor han hadde så mye sinne i seg. Han ønsket å slutte med det han kalte «den unødvendige volden». Det var de gangene han gikk for langt. Han ønsket ikke å bli som faren sin. Samtidig var det skummelt å tenke at han skulle slutte helt, hvordan skulle han beskytte seg da?

Ungdommens prosjekt

Ungdommens prosjekt er ungdommens egen opplevelse av volden. Det de forsøker å oppnå (Bentson et al. 2004). Eksempler på dette er selvheldelse, kunne ta igjen, ikke bli tråkket på, si ifra eller sette grenser. Eller å si i fra og sette grenser. Gode måter til selvheldelse og grensesetting har kanskje ikke kunnet utvikle seg som vanlig. Å være nær noen har kanskje også innholdt utrygghet og trusler mot selvet. Ungdommens prosjekt er fenomenologisk i den forstand at det direkte formidler viktige temaer for den enkelte ungdom slik det oppleves og forstås av han eller henne (Bengtson, 2007). Å få tak i og forholde seg til deres prosjekt blir dermed en forutsetning for å etablere en samarbeidsrelasjon. Dette for å kunne reflektere rundt alternativer til vold, nyskrive ungdommens historie og ikke minst som utgangspunkt for utprøving av alternativ atferd. Hva ungdommen forsøker å oppnå med volden sin gis masse anerkjennelse og støtte. Samtidig anerkjennes ikke voldsbruken som et middel for å oppnå dette. Dette skillet er avgjørende, og det trengs derfor både volds- og traumeforståelse.

Uansett hva ungdommens «prosjekt» med volden er, og hva den henger sammen med, tenker vi det handler om verdighet på en eller annen måte. Terapeuten lytter etter hva som er ungdommens egne opplevelser av deres voldsbruk, hva de forsøkte å få til eller oppnå. Deres beveggrunner og motivasjon med tanke på volden er viktige i etableringen av en terapeutisk allianse. Når terapeuten får tak i ungdommens prosjekt, kan man gå *med* dette prosjektet istedenfor i mot det. Vi går altså *med* prosjektet ved 1) å forstå sammen hvilken psykologisk funksjon volden har hatt og har, 2) å støtte hva ungdommen selv forsøker å oppnå, for deretter å finne andre måter å oppnå det samme uten bruk av vold. Vår erfaring er at når disse to faktorene er på plass gir symptomet slipp. Volden stopper fordi de ikke lenger «trenger» symptomet. Ved å gå *med* symptomet på denne måten får man både symptomreduksjon og samtidig jobbet med årsakene eller mekanismene til symptomene. Vi møter ungdommene med en terapeutisk holdning om at de kanskje trengte symptomet sitt en gang i tiden, at kanskje dette var den eneste mulige psykologiske overlevelsesmåten for å forhindre at de mistet seg selv. For å hjelpe ungdommen med å forstå hva volden deres handler om, og hvilken funksjon den har hatt og har i deres liv, finner vi traumeforståelsen nyttig som perspektiv.

Vold kan fremstå ulikt

VOLDTYPER	FUNKSJONER	TILNÆRMING
TRAUMEVOLD	SELVFORSVAR	TRAUME-BEHANDLING
GJENGVOLD	IDENTITET OG STATUS	ALTERNATIVE MÅTER Å FÅ IDENTITET OG TILHØRIGHET
RELASJONS-VOLD	MAKT I RELASJON OG HÅNTERING AV FØLELSER	BEVISTGJØRING, ANSVAR, ANDRE MÅTER Å HÅNTERE FØLELSER PÅ

Traumeforståelse

Traume er gresk og betyr «skade» eller «sår». Traumatisering innebærer at en psykisk påkjenning er så overveldende at hjernen ikke klarer å bearbeide opplevelsen. Traumeforståelsen gir kunnskap om traumers betydning for senere utvikling av volds- og aggresjonsproblemer. 95 % av ungdommene vi har møtt som bruker vold, har selv vært utsatt for vold eller vært vitne til vold i egen oppvekstfamilie. Resterende 5 % har opplevd alvorlig mobbing. Flere av ungdommene har i tillegg vokst opp med andre påkjenninger slik som foreldre med psykisk lidelse, rus og andre former for omsorgssvikt. For noen i så stor grad at vi ser på det som utviklingstraumer. Ofte brukes også begrepet komplekse traumer, relasjonstraumer, eller tilknytningsstraumer for å beskrive hvordan barnets utvikling påvirkes og kan skades (Modum Bad, 2014).

Med utviklingstraumer mener vi at barnet har vært utsatt for gjentatte krenkende eller skremmende erfaringer, ofte av de samme voksne som skulle være der for å beskytte dem. De har gjentatte erfaringer med vold, overgrep, omsorgssvikt og/eller neglekt. De har gjerne opplevd mange relasjonsbrudd. Slike gjentatte erfaringer gjennom oppveksten kan påvirke barnets evne til å knytte seg til andre og deres grunnleggende behov av trygghet. Utviklingstraumer innebærer at den mentale og relasjonelle kapasiteten som vi trenger for å regulere stress og følelser har blitt påvirket. De har ikke hatt voksne tilgjengelig til å hjelpe dem med å håndtere frykten eller avmakten. Belastningen med å bli utsatt for vold og overgrep skiller seg fra andre belastninger ved at den er gjennomgripende og påvirker alle aspekter ved barnets utvikling. Den er ikke bare en erfaring du har med deg, den blir det bakteppet senere erfaringer faller inn i og forstås ut fra (Bengtson, Simonsen og Terland, 2002).

Traumeforståelsen viser vei til å forstå hva som gjør at et barn eller en ungdom utvikler volds- og aggresjonsproblemer. Den viser at vi må vite hva de har opplevd, hvordan andre har forklart dem det, hvordan de forklarer det selv, og således hvordan de forstår verden (Bengtson et al., 2004). Vår erfaring tilsier at det er viktig å ha kunnskap om ungdommenes traumatiske bakgrunn dersom vi skal kunne yte riktig hjelp. Derfor er det fruktbart å vite hvilke tap ungdommene sitter med på flere nivå: Dette er ungdommer som er devaluert/ dehumanisert av mange, deres behov for å gjenopprette tilknytning, og opplevelse av fellesskap, behovet for å identifisere og rekanalisere raseri og behovet for gode grenser.

Terapeut: «...jeg kjenner ikke deg og din historie ennå. Samtidig er jeg sikker på at du har gode grunner for å være sint. Kanskje du ikke alltid veit grunnene selv, kanskje du gjør det. Uansett så ønsker jeg å forstå. Jeg ønsker å hjelpe. Det betyr ikke at jeg tenker at det er ok å bruke vold, det betyr bare at jeg tenker at du har dine grunner for det sinne og kanskje sorg eller andre følelser du bærer på, og det respekterer jeg. Samtidig lurer jeg på om vi sammen kan finne alternative strategier til volden. Nå har du funnet volden som en strategi. Hva hvis vi også kunne funnet noen flere strategier hvor du oppnår noe av det samme. Kunne det være noe du var interessert i å jobbe med her?

Elementer fra traumeforståelsen som er sentrale i møte med disse ungdommene er tilknytningens betydning for stressregulering (kroppslig uro), regulering av affekter og konsekvenser for tilknytning, og relasjoner senere i livet. Alle disse elementene har betydning for voldsbruken til de ungdommene vi møter. Siden dette er påkjenninger over tid som har påvirket ungdommens utvikling, danner traume-psykologisk kunnskap bakteppe for å forstå mer av innholdet i hvordan disse ungdommene har det, og hvorfor de gjør som de gjør.



*Gi meg tid.
Det trenger jeg for å fortelle
om det vonde. Gi meg tid. Begynn
med noe lite. Noe som kan endres. Noe
jeg ønsker annerledes. Kanskje ikke
bedre, men annerledes. Det gode er også
skremmende i for store mengder. Gi meg
tid så jeg kan ta de større tinga etter hvert.
For å klare å fortelle må jeg bli trygg
på deg. For å bli trygg på meg kjenne
deg litt. For å bli kjent må vi
treffes mange ganger over tid.
Det tar tid å bli trygg nok.*

Maria 18 år



Relasjon

-BÆREBJELKEN I ENDRINGSARBEIDET

Vold oppstår ikke i et vakuum. Vold oppstår i relasjon til en annen, mellom mennesker, i en sosial sammenheng. Vi tenker derfor at vold i prinsippet er foranderlig. Det er en lært handling, og kan følgelig avlæres. En slik tenkning innebærer at det blir umulig å forstå en ungdoms volds- og aggresjonsproblemer uten å ha en forståelse av hans eller hennes relasjonserfaringer (Bentson, 2007). Allerede i første møte med ungdommen er det relasjonsbyggingen som står i fokus. Hvis de skal kunne fortelle om volden, som er en stor del av livet deres, må det være til en de opplever vil forstå.

Det som ble ødelagt i relasjoner, heles i relasjoner. (Judith Herman)

«Har du god relasjon til ungdommen kan du nesten si og gjøre hva som helst fordi veien til reparasjon er kort dersom du trækker feil».

Henrik: Tenker du at jeg er helt gal som bruker vold? Terapeut: Jeg tenker ikke at du er gal. Jeg tenker at du har brukt og bruker vold, men at vi mennesker er mer enn de handlingene vi gjør. Det betyr ikke at vi kan tillate oss å gjøre hva som helst, men at du består av flere sider. Så når du sier at du er gal, er det mulig at jeg tenker annerledes enn deg der. Jeg tenker at det du gjorde var galt. Samtidig forstår jeg deg slik at det er en del av deg også syns det er noe godt ved å bruke vold. Siden det kjennes godt ut kan man trekke slutningen at siden man liker det så er man kanskje gal. Men det er vanlig å kjenne det, og voldens psykologi kan være slik. Kan du fortelle litt mer om hvordan det kjennes i kroppen og hva som er godt med det?

dommer som utøver vold, de er ikke voldsutøvere. De har volds- og aggresjonsproblemer, de er ikke selve problemet. Ungdommene vi møter har også tanker, følelser og drømmer om fremtiden, samt erfaringer og kunnskap som de bærer med seg. I tillegg åpner skillet mellom handling og person opp for håp. Å endre noe man gjør er ikke lett, men det er lettere enn noe man er. Å skille mellom person og handling er altså viktig i relasjonsbygging. Dette skillet gjenspeiler menneskesynet vårt: å se mennesket bak volden, som muliggjør gjenoppreisningen av verdigheten.

Henrik (16) «Det var ikke slagene og sparkene som var verst. Det var det at jeg ikke hadde kontroll over når det skjedde. Når stemningen plutselig ble en annen. Det var uutholdelig. Derfor provoserte jeg ofte frem volden. Jeg visste at dersom jeg var umulig, ville fatter'n banke meg. Det var ett av de få tingene jeg kunne forutsi: dersom jeg gjorde a, ville b følge. Det ga meg en opplevelse av kontroll. Noe jeg kunne påvirke. Resten var utenfor min kontroll virka det som. Det bare skjedde ting med meg. Det var helt jævlig. På den måten kom jeg til å tenke at jeg var umulig. Jeg var håpløs og ingen kunne elske en slik som meg».

Skille mellom person og handling

Vi skiller mellom person og handling. I møte med ungdommen er dette et viktig skille. Handlingene de har utført har ofte vært grusomme, men det betyr ikke at de er en grusom person. Mange av de ungdommene vi har møtt tror imidlertid det selv. De kan fortelle at de er onde, og at det er lite godhet i dem. Når de bruker vold mot andre blir de en som bruker vold, og volden knyttes til deres identitet. «Hvem er jeg som gjør slik mot et annet menneske?» Konklusjonen er ofte at «jeg er et dårlig menneske» eller «jeg er ond». Denne måten å forstå seg selv på kan også være en opprettholdende faktor til voldsbruken: «Dersom jeg er ond kan jeg like gjerne oppføre meg slik, det er slik jeg er og andre ser meg. Det er ingen vits i å forsøke å gjøre godt». Noen forteller andre historier, at de egentlig ikke er slemme, og at voldshandlingene ikke er den de egentlig er: «Jeg er egentlig ikke slem». Andre igjen har en grunnholdning om at de ikke betyr noe: «Jeg trodde ikke det jeg sa kunne ha noen effekt på andre, jeg trodde ikke de bedritne ordene som kom fra meg kunne såre eller bety noe, for så lite syns jeg om meg selv». Uavhengig av hvilket syn ungdommen har på seg selv, og på hvilken måte volden har blitt knyttet til identiteten deres, er vi opptatt av å skille mellom handlingene de utfører og hvem de er som person. Dette skillet viser at de er, som alle oss andre, mer enn handlingene sine. Uten at dette bagatelliserer handlingen og dens konsekvens, er skillet med på å utvide identiteten til noe mer. De er ung-

Avstand og nærhet

Ungdom med volds- og aggresjonsproblemer strever ofte med regulering av avstand-nærhet i relasjon til andre. De har liten trening i å kjenne etter egne grenser og behov. Ofte merker de at noe ikke er greit for dem først når det har gått for langt, og «begeret flyter over». Telleverket deres har tikkert og gått i lang tid, uten at de har registrert signalene. Reaksjonen kan bli kraftig, og kan ofte være å bruke vold for å få vekk ubehaget. Vold i denne sammenhengen blir en måte å si i fra på, eller for å regulere avstand-nærhet. Problemet er at det å være nær oppleves som utrygt fordi ungdommen har få gode erfaringer med dette. Tilknytningssystemet aktiveres og kan trigge gamle ubearbejdede minner om omsorg som ikke var god, eller lengsel etter sådan.

Som en del av relasjonsbyggingen er regulering av avstand og nærhet et sentralt tema i behandlingen. Dette henger sammen med ungdommens autonomiutvikling ved at kapasiteten til å regulere avstand-nærhet dimensjonen til seg selv og andre skal utvikles. Autonomiutviklingen består ikke bare av at ungdommene skal bli mer uavhengige. De skal også få større kapasitet til å tåle sin

avhengighet til andre mennesker: Å utvikle en mer nyansert forståelse av relasjonene man har til personer innad i familien og utenfor (Bengtson, 2007).

Ungdommene vi møter har ofte en svart- hvitt forståelse av menneskene rundt seg. Det er ofte slike relasjonserfaringer de har: Enten kan man stole på en person, eller så kan man ikke. Kan man ikke det, kutter man dem ut. Man gir ikke mange sjanser, og lojalitet måles ofte på konkrete vis: «Han kom for seint en gang, da respekterer han meg ikke, slike venner kan jeg ikke ha», eller «Hun baksnakket meg en gang, etter det ville jeg ikke se henne igjen». Det er mulig dette var relasjoner som var usunne, og som ungdommen gjorde lurt i å bryte ut av. Måten de gjør det på, og de raske slutningene som trekkes kan imidlertid bli problematiske. De avviser før de undersøker om det kan være mer å hente. Dette blir en overlevelsesstrategi som gir mange relasjonsbrudd, og få varige relasjoner. Det er liten tåleevne for å bli krenket eller såret, og vonde følelser blir raskt omgjort til sinne og aggresjon. Følelsene blir eksternalisert istedenfor internalisert, og det skjer liten konstruktiv læring. Løsningen blir at det er den andre det er noe feil med, det var den andre som forårsaket smerten, og de ønsker den andre vondt. «Hvorfor åpnet jeg meg opp til henne, hun bruker det bare mot meg. Jeg skal aldri stole på noen igjen. Jeg skal vise henne». Løsningen kan bli å bruke vold for at den andre personen skal få en lærepenge: «slik gjør du ikke mot meg». Som terapeut blir det viktig å kunne skape refleksjoner rundt de raske konklusjonene ungdommene trekker for å utforske om det er andre måter å løse mellommenneskelige utfordringer på. Vi ønsker å gå fra svart- hvitt tenkningen til å tåle flere av gråsonene i livet. Å forenkle verden ved hjelp av kategoriseringer var kanskje nødvendig tidligere i livet, men er det fortsatt det? Å hjelpe ungdommen til å finne flere forklaringer på egen og andres atferd kan roe ned og redusere aggresjon. Å bevege seg fra svart-hvitt tenkning til mer nyanserte gråsoner vil kunne gjøre det lettere å være i en relasjon.

T: Det er ikke sikkert den andre ville deg vondt, det kan hende naturligvis, kan vi utforske dette litt sammen?

U: Jeg veit at hun mente det. Jeg snakker ikke med henne igjen. Jeg vil knuse tryne hennes.

T: Jeg skjønner du har lyst til det. Husker du vi snakket om å undersøke før du avviser?

U: Ja. Jeg tok jo feil forrige gang. Jeg er bare så sint!

T: Og sint har du naturligvis lov til å være! Og kanskje trist. Det er normalt å bli både lei seg og sinna når venner gjør slikt. Samtidig betyr ikke det at dere må avslutte vennskapet.

I tillegg blir ungdommens egne følelser og tolkninger av dem viktige temaer i terapien. Å tåle å bli såret er ikke enkelt. Eller å tørre å gi uttrykk for egne behov. Økt affektbevissthet og affekttoleranse blir derfor også sentrale komponenter i arbeidet med avstand-nærhet når volden henger sammen med dette. Se side 36 om Følelser.

Identitet og vold

Vår erfaring er at ungdommene ofte er interessert i hvem de er, og hvordan de opplever seg selv i relasjon til andre. De ønsker å vite mer om hvorfor de blir så sinte. De er opptatt «hva er mitt egentlige jeg». Er jeg en som bare har mange masker, men ikke noe mer? De snakker med forakt om andre som er «two faced» som har «to ansikter» og ikke viser sitt sanne jeg. De er ikke til å stole på, og sier en ting ett sted, og det motsatte et annet avhengig av hvem de er sammen med. De som snur seg etter vinden er falske. Å tåle at verden er mer kompleks er også en del av det å bli voksen. Ungdommene som bruker vold er også på leting etter å forstå verden, andre, og dem selv på lik linje med ungdommer flest. Her kommer samspill og relasjoner til andre tydelig inn, og bidrar i utviklingen av deres identitet og selvopplevelse. Når de bruker vold som språk «røper» de også at det er noe de ikke helt får til i relasjoner til andre.

Terapeuten må således forholde seg til volden, i hvilken grad den er knyttet til identiteten, og utviklingen av selvforståelsen på en aktiv måte. På hvilken måte preger volden ungdommens opplevelse av seg selv? Å forstå hvilken rolle volden har for identiteten, identitetsutviklingen, og «den de ønsker å være» er viktig i behandlingsforløpet. Ved å imøtekomme dette på en hensiktsmessig måte kan ungdommen oppdage nye sider ved seg selv, sider som representerer noe annet og ikke er knyttet til voldsbruken. Selvopplevelse oppstår gjennom utviklingen av et overordnet nettverk av skjemaer som omhandler «å være sammen med andre» (Stern, 1985), eller også kalt selv-andre bilder (Øvereide, 1995). Selvopplevelsen blir altså preget av hvordan vi fremstår i kontakt med andre. I vår tilnærming er terapeuten aktivt på leting etter andre sider ved ungdommen som kan representere noe annet enn gamle, fastlåste og begrensede syn på seg selv. Dette for å bidra til å skape fortellinger som styrker oppfattelsen av seg selv som «god nok». En måte å gjøre dette på er å lage nye narrativer om ungdommens bilde av dem selv, hvordan de var som barn og hvem de kan bli. Et viktig poeng når vi lager nye historier, eller forstår de gamle på annen måte, er meningen vi legger på dem. Eksempelvis så er det ikke noe poeng i å fortelle historier om volden de har blitt utsatt for i seg selv, uten at det legges til et element av mestring. Hva de som barn forsøkte å få til. «Kanskje det var den eneste mulige måten uten å miste seg selv?» «Så lur du var som gjorde det, å underkaste deg var smart ikke svakt, ellers kunne alt blitt mye farligere», «det var det eneste du kunne gjøre på den tiden, nå kan du løse det på en annen måte». I tillegg til å se historiene med nye briller (reformulering), vil også *utvidelse* av historien bidra til nyansering og gi et bedre

Vi trenger alle tilhørighet.

grep om virkeligheten. Ved å zoome ut og se hva de egentlig hadde trengt som barn, og hvilken kontekst de levde i, hvordan det var hjemme, og på skolen og i miljøet rundt. Dette for å bryte ut av automatikken om at det foreldrene/mobberne/overgriper sa og gjorde ikke lenger trenger å definere den ungdommen er i dag. For mange av ungdommene er det nettopp dette volden deres handler om.

Gjengvold og identitet

Når det gjelder gjengvold, eller mer instrumentell voldsbruk, kan dette være sterkere knyttet til identiteten, enn om man har brukt vold i nære relasjoner. Noen av ungdommene vi møter har selv i tidlig alder vært vitne til instrumentell vold, vold som brukes systematisk for å skaffe penger eller gjenopprette respekt i en eller annen form. Å utforske og bygge opp under andre deler av selvforståelsen blir like sentralt som når vi jobber med vold som har skjedd i nære relasjoner. Forskjellen ligger i å finne andre vennegjenger og arenaer der ungdommen opplever en *tilhørighet*, men hvor de ikke behøver volden. Samarbeid med politiet må enkelte ganger til. Noen ganger for å splitte gjengene for å få stopp på volden, og finne andre grupper å identifisere seg med. Samarbeid med skolen og lærere er andre eksempler, der løsningen kan være å skille elever fra hverandre for å gi grobunn for nye sider i identitetsutviklingen. Slike ytre tiltak blir av og til nødvendig der konteksten i så stor grad påvirker ungdommens voldsbruk. Når volden har handlet om spenningssøken og maktspill, kan en motsats til slik instrumentelle volden være å finne andre arenaer der ungdommen fortsatt kan komme i kontakt med spenning, men uten å skade andre.

Avklaring til behandling og kartlegging av volden

Før vi starter opp behandling eller kurs for ungdom, foretar vi en avklaring. Til dette bruker vi avklaringsmalen vår. De fleste spørsmålene omhandler utøvelse av vold. I avklaringen kartlegger vi voldens alvorlighetsgrad, hyppighet og varighet. Vi spør etter første, verste, siste og vanligste voldsepisode. Noen spørsmål adresserer allikevel det å være utsatt for mobbing eller vold. Vår erfaring er at dersom det blir for stort fokus på hva de har blitt utsatt for, før relasjonsbyggingen er etablert, øker sannsynligheten for at ungdommen slutter. De fleste synes det er lettere å snakke om den volden de har utøvd, enn det de har vært utsatt for. Hypotesen vår er at de opplever at vi ikke forstår dem. Vi gjør dem kraftløse igjen, de blir slitne og dratt tilbake til fortiden, og den som ikke kunne forsvare seg. Å føle seg som et offer, en som ikke kan forsvare seg, er ofte det siste disse ungdommene vil. De vil være aktører. En som bestemmer, og har tatt makten tilbake. Ungdom vil i mindre grad enn voksne være opptatt av og se betydningen av en terapi der søkelyse settes på fortiden fordi dette innebærer en fastholdelse av avheninghet av omsorgspersonene. Dette vil gå på tvers av det som er ungdomstidens viktigste oppgave: relasjonell reorganisering og autonomi (Bengtson, 2007).

Det er ikke gitt at de selv tenker det er en sammenheng mellom det de har opplevd og den volden de selv utøver i dag. Når ungdommene får fortelle om det de selv har vært utsatt for i sitt tempo og på sine premisser, er erfaringen allikevel at dette tema blir en viktig del av terapien.

Avklarings samtalen er ment for å se om tilbudet ved ATV er riktig helsehjelp for akkurat denne ungdommen. Vi setter av 1–2 ganger med avklaring, ca 1–1,5 time hver gang. Siden volden og hva den omhandler er sammensatt, varierer det også hva slags type helsehjelp de trenger. Er voldsproblemet underordnet annen psykisk lidelse, eller det er et rusproblem som er så gjennomgripende at terapi ikke er mulig nå, hjelper vi til med å henvise dem videre. Ungdommene vi møter er mellom 16–23 år. De henvises stort sett fra barneverntjenesten. Som tidligere nevnt har samtlige med seg traumeerfaringer i en eller annen form. Noen trenger korttidsterapi med aggresjonskontrollfokus, mens andre trenger terapi over lengre tid ofte med traumebehandling. Basert på vår kliniske erfaring er det derfor viktig å kunne skreddersy behandling som er tilpasset den enkelte. Pakkeløsninger for disse ungdommene vil kunne hjelpe noen, men er langt i fra tilstrekkelig dersom man skal forhindre ny vold. Det å ha tid og rammer til å se mennesket bak volden, legger forholdene til rette for varig endring.

Ungdommen kommer enten alene til timen, eller i følge med en de er trygge på. I timen gjør vi det alltid klart hvorfor ungdommen er der, hva denne samtalen er til for, og hva vi vet om ungdommen (kort redegjørelse om informasjon fra henviser). Vi lar ungdommen sitte slik at han eller hun har fri vei til døra, og ikke er trengt opp i et hjørnet. Vi passer også på avstand og nærhet, og plasserer oss litt på skrå overfor ungdommen slik at de kan la blikket hvile. Dette for at det ikke



skal bli så høy intensitet i timen. Vi «kosesnakker» ikke så mye, men går relativt rett på sak. Alltid med varme og vennlige blikk. Det skal ikke oppleves som et avhør. Vi forteller hvem vi er, og hvordan vi tenker rundt det å bruke vold. Vi sier noe slik som *det er sikkert en god grunn til at du er sint. Kanskje du ikke vet grunnen selv, eller kanskje du vet den godt. Uansett så skal vi ikke ta bort sinne ditt. Jeg kjenner ikke deg og din historie. Nå er det slik at barneverntjenesten og politiet tenker at du har et aggresjonsproblem, tenker du at du har det?*

Sikkerhet

Det er viktig å avdekke om det er noe pågående vold eller overgrep mot ungdommen selv, før man setter inn hjelpetiltak. Det kan hende de har handlet i nødverge. Det er ikke alltid slik, men det bør stilles spørsmål ved ungdommens sikkerhet også i saker der de selv har brukt vold.

Eksempel: Forebyggende enhet i politiet ringer. De har en ungdom de vil henvise. Han har tatt kvelertak på moren sin. I løpet av samtalen blir det avdekket at ungdommen selv var utsatt for vold av stefar. Stefaren hadde tatt kvelertak på gutten opp til flere ganger. Gutten levde i frykt. Han var livredd både for morens og sitt eget liv. Han forsto ikke hvorfor moren ikke gikk fra stefaren. Han var tvunget til å bo der i volden. Dette var en sak som kunne endt galt dersom kun gutten fikk straff, og at volden han ble utsatt for ikke ble avdekket. Politiet fikk gutten trygt plassert på institusjon. Han og moren mottok støtte og hjelp, Stefaren måtte i avhør, og ble også tilbudt hjelp.

Tegneserie

– ET NYTTIG VERKTØY

Tegneserien kan brukes både i avklaring, som forebygging, og behandling. Tegneserie som verktøy er nyttig av to grunner. For det første hjelper den ungdommen å defokusere og regulere avstand-nærhet dimensjonen. Det er ofte lettere å snakke med noen når man sitter skulder ved skulder i bilen, og det er den stemningen vi ønsker å gjenskape ved at både terapeut og ungdom har et felles fokus på arket. For det andre så er dette en måte å få en tynn historie om hva som skjedde til å bli tykkere. Istedenfor å kun få svar som «det bare skjedde» eller «jeg vet ikke», er det lettere å svare på hva som faktisk skjedde når vi lager en sekvensiell historiefortelling.

Første, siste, verste og vanligste volds-episode gjennomgås dersom ikke disse ble ferdig gjennomgått i avklaringen. Ofte har det skjedd en ny voldsepisode siden siste time som ungdommen ønsker å prate om. Dette kan ta hele timen, og vi bruker tid på denne episoden. Vi tegner og undrer oss med ungdommen. Dette er både en videre kartlegging av volden, men også starten på en dypere prosess om

å forstå hva volden handler om rent psykologisk sett. I begynnelsen er fokuset å få en deskriptiv fremstilling med mål om at det skal være trygt å fortelle historien. Vi ønsker ikke å dømme ungdommen samtidig som vi ikke anerkjenner volden. Det sistnevnte kan være vanskelig i praksis, og hver terapeut må finne sin måte å balansere dette på. Det skal være deskriptivt også fordi vi ikke skal aktivere for mye følelser på dette punktet i behandlingen. Dette er første time, og relasjonen er ikke på plass. Det tar tid å bli kjent, og relasjon bygges over tid. Når det er trygt nok, er det lettere å åpne opp. Ved å holde det på et deskriptivt plan lukker vi ikke noen rom eller muligheter for senere innrømmelser eller refleksjoner. Viser vi forakt eller moralske holdninger kan dette lukke for å snakke om det vanskelige, fordi vi signaliserer at vi allerede har gjort oss opp en mening og er liten interessert i å lytte. Eksempler på et deskriptivt fokus kan være å spørre: «Hva skjedde? Hva skjedde så? Hvor stod du? Slo du med flat eller knyttet hånd?» Det er nesten som vi er et videokamera og ser «filmen» mens ungdommen forteller. Det er kun det observerbare vi fokuserer på i første time.

Lenger ut i terapiforløpet går vi mer i dybden.



Ungdomstilnærmingen i praksis

DEFINISJON: Vold er enhver maktmisbrukende handling som gjennom denne handlingen, smerter, sårer eller krenker den andre og, får den andre til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte, å gjøre noe de vil (Isdal, 2003).

VOLD	side 25
KROPPEN	side 29
HJERNEN	side 32
STRESS MESTRING	side 34
FØLELSER	side 36
ALTERNATIVER	side 40

Vold

Etter avklaring, og allerede i første terapitime tematiseres vold. Rasjonalen er at økt bevissthet om vold virker forebyggende. Målet er å gå fra refleks til refleksjon. Det kan det bli vanskeligere å bruke vold dersom man i større grad føler seg velgende til handlingen. Det er vanskeligere å eksternalisere volden ved å skylde på den andre når man har fått mer tak i hvilke prosesser som skjer i en selv. Selv om terapeuten er aktiv og gir psykoedukasjon om vold, er det like stort fokus på hva ungdommen selv tenker er vold og ikke. Vi skriver opp de 5 voldstypene på flip-over: fysisk, psykisk, materiell, seksuell og latent vold. Hvilke av disse voldstypene er det ungdommen bruker hyppigst, og kan de gi et eksempler på det. Dette kombineres noen ganger med verktøyet «tegnserie», dersom vi gjennomgår en konkret voldsepisode.

Under tema VOLD pleier å høre med ungdommene om de kjenner igjen noe av dette fra egen oppvekst. Kanskje de kan sette et kryss på flip-overarket på hvilke voldstyper de har vært utsatt for, og hvilke de bruker. Ungdommen bestemmer selv hvor mye de ønsker å dele rundt egne opplevelser av å være vitne til/utsatt for vold eller mobbing.

Oversikt over voldstypene

FYSISK VOLD: Slag, spark, biting, kvelertak, lugging, dytting, holde fast, legge i bakken, bruke våpen.

PSYKISK VOLD: Alt man sier eller ikke sier med den hensikt å krenke eller søre den andre. Eksempler på dette er direkte trusler: «Hvis du ikke slutter nå, så banker jeg deg. Indirekte trusler; «jeg veit hvor du bor...», devaluering, krenkende kommentarer som for eksempel fra kjæresten, «skal du gå kledd sånn, du ser ut som ei hore» eller andre ting man sier for å søre den andre med vilje eller få den andre til å føle seg dårlig og mindre verdt. Å kontrollere andre er også psykisk vold. Bevisst ignorere, fryse ut, sykkelig manipulere, eller andre former for emosjonell neglekt kan også være eksempler på psykisk vold.

MATERIELL VOLD: Kaste og knuse gjenstander i forbindelse med aggressiv oppførsel. Ødelegge ting man vet betyr noe for den andre. Eksempel: kaste mobiltelefonen, slå i stykker ei dør, rasere rommet sitt. Knuse tallerkner.

SEKSUELL VOLD: Uønsket beføling, sex uten samtykke, sex mens den andre sover eller er ruset og ikke kan si hva han/hun vil, voldtekt, incest.

DIGITAL VOLD: Vold som utføres gjennom nettet. Som for eksempel utpressing om å dele videoer eller bilder man ikke ønsker skal sees av andre, kontrollere hvor den andre er via sporing, styre hvem man er venner med på sosiale medier osv. Blir den andre redd eller såra over meldinger kan det være digital vold.

LATENT VOLD: Latent betyr underliggende. Mange beskriver det som en stemning hjemme, forventning om at noe ubehagelig kan skje. Noen beskriver det som å gå på nåler, at man er på vakt, og bruker mye energi på å se etter humørforandringer hos den andre.

Den som lever med latent vold, har ofte utviklet teknikker eller strategier for å beskytte seg selv. Felles for alle disse strategiene er at de har som mål å forhindre ny vold. Strategiene kan fungere av og til ved at man får roet ned den andre. Det går kanskje for en liten stund, men er det ikke det ene som utløser volden så er det noe annet. Det er ofte bare et tidsspørsmål før neste voldsepisode, trussel eller stikk inntreffer nettopp fordi det ikke handler om deg. Det er den som bruker vold som ene og alene kan stoppe volden og er ansvarlig for den.

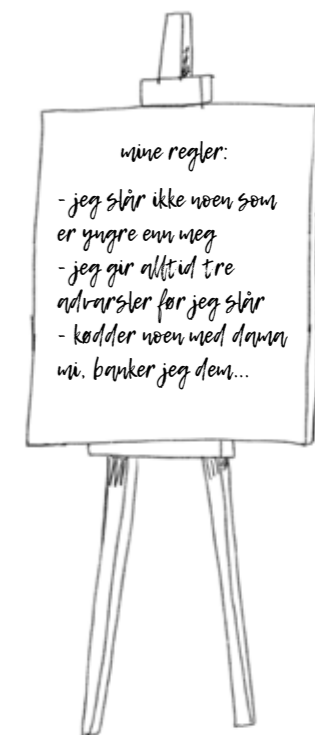


Å jobbe med ungdommens prosjekt i praksis

Den terapeutiske holdningen vår er som nevnt undrende og aktiv. Vi er i en ikke-viter posisjon. Vi vet ikke hvordan det har vært å være dem. Ungdommen er ekspert på sitt liv og sin historie. Vi er «eksperter» på voldspysykologi og traume psykologi. Det virksomme i terapien synes å være at noen er interessert i å prøve å forstå dem. Gode spørsmål til oss selv som hjelpere kan være: «Hva forsøker ungdommen å få til her? Hva prøver de å oppnå?» Vi kan også spørre direkte om det: «Hva var det du ville oppnå da du slo ham?» Etter gjentatte historier om ungdommens voldsbruk får vi muligheten til å danne oss hypoteser om det som ligger bak voldsatferden. Her får vi svaret på det vi kaller ungdommens «prosjekt» (Bengston et al. 2005).

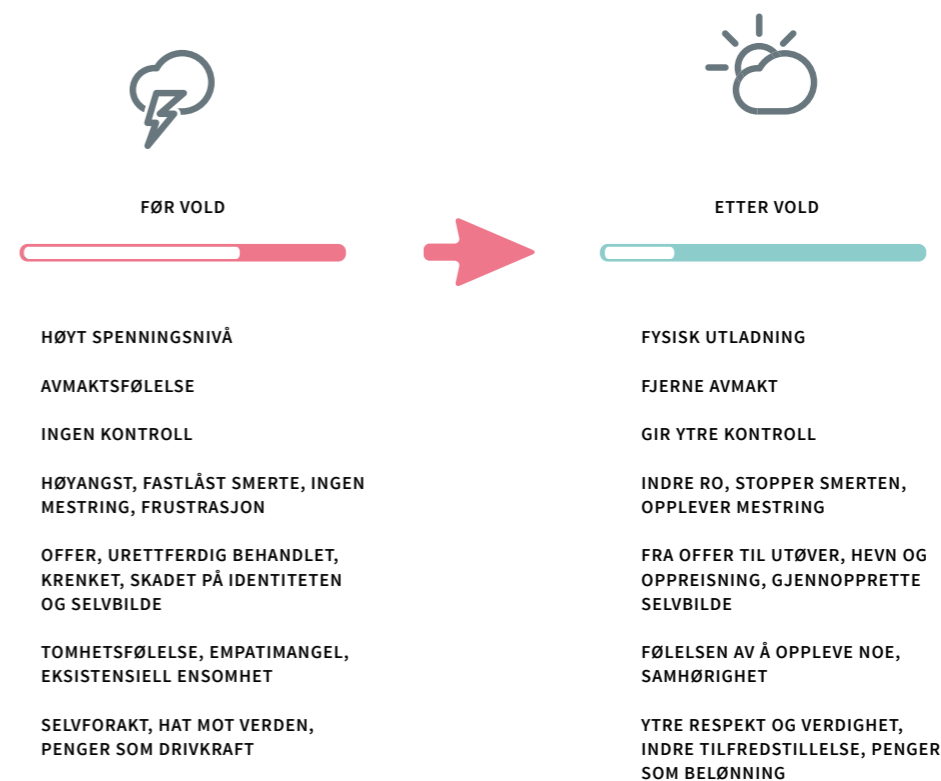
Voldsregler

Ofte har ungdommen regler når det kommer til egen voldsbruk. Reglene de har laget for seg selv kan rettferdiggjøre og opprettholde voldsatferden. Det kan være regler som at de ikke slår eldre, eller noen som er svakere enn seg. Er det en i rullestol som kommer borti dem i taxikøen, kliner de ikke til han, men er det en på deres egen alder som gjør nøyaktig det samme er det «greit» å slå. Vi skriver ofte opp reglene på flipoveren. Reglene viser oss hvor mye eller lite opplevd kontroll ungdommene har i voldsituasjoner, og hvordan reglene muliggjør volden. Å utfordre disse reglene blir sentralt i behandlingen, fordi vi ønsker å skape refleksjon.



Fordeler – ulemper ved vold

Vi må tåle å høre historiene om handlingene de har utført. Det innebærer også å høre om hva de liker ved voldsbruken. Da hender det vi skriver opp fordeler og ulemper ved vold. Det blir tydeligere hva de oppnår ved hjelp av volden, og hva den hindrer dem i. De yngste av ungdommen vi møter har ikke opplevd så mange negative konsekvenser av voldsbruken sin ennå. For dem er fordelene med volden fortsatt sterkt gjeldene, slik figuren under viser er det nesten en indre revolusjon som skjer:



Hevnfantasier

Hevn- og/eller voldsfantasier er vanlig å ha når vi opplever oss urettferdig behandlet. Vi har fått spørsmålet om det kan øke sjansen for voldsbruk når vi åpner opp for å snakke om hevntanker og voldsfantasier. Mange terapeuter kan være engstelig for at de heller bensin på bålet dersom hevnfantasiene blir tematisert.

Hevntanker og fantasier er ikke farlige i seg selv. Vår erfaring er at det er lurt å snakke om hevnfantasiene, normalisere dem, få anerkjent følelsene, og jobbet med andre måter å løse situasjonen på. Når vi jobber med hevntankene undrer vi oss over hvilken funksjon hevntankene kan ha. Det er viktig å minne oss om hevns psykologi. Hvem har vel ikke ønsket å ta igjen for å få selvopprettelse? Det er noe dypt og grunnleggende i oss mennesker. Dette snakker vi med ungdommen om. Samtidig skiller vi mellom ønske om hevn versus det å faktisk gjøre det. Ved å se bak hevnfantasiens innhold, og å fokusere på dens funksjon blir det ikke så farlig å snakke om dem. Kanskje de er gode å ha?

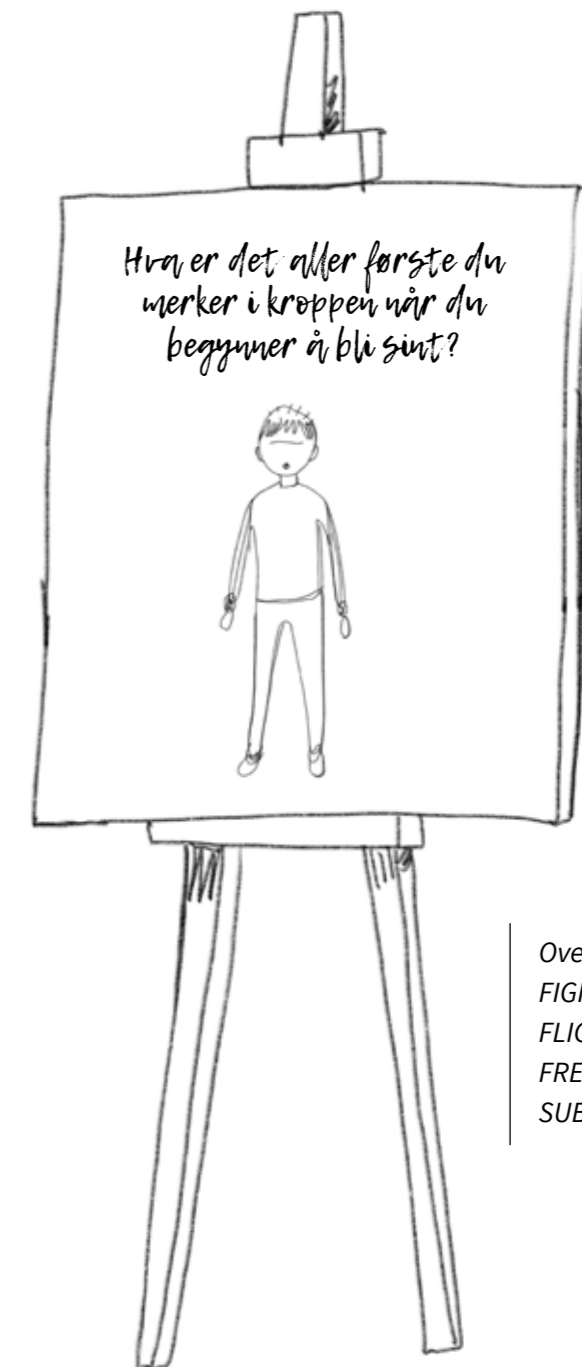
Først hører vi ofte igjennom hele voldsfantasier. Hva de skulle ønske å ha gjort mot den andre. Det kan være grufulle fortellinger. Vi ønsker å få frem de verste delene også: «Hvor mange ganger skulle du slått?» Hva ville skjedd så? Akkurat det siste spørsmålet gjentas ofte. Dette fordi det er ungdommen og ikke terapeuten som skal drive historien fremover. Da blir det ungdommen som forteller hva han eller hun ville ha gjort, og vi slipper å være den moraliserende part. *Hva ville skjedd så?* Dette kan bli en del av en undringsprosess ungdommen kan internalisere og bruke på seg selv når han eller hun får tanker eller følelser de ikke helt forstår eller ikke kommer ut av. Vi undrer oss over hva de forsøker å oppnå, hva underteksten i historien er, samtidig som vi anerkjenner lysten til å ta igjen, («jeg tror alle ville forstått hvor deilig det hadde vært å kunne ta igjen etter det han gjorde mot deg...»), samtidig som vi understreker konsekvensen det har for dem («samtidig lurer jeg på om det er verdt det, og jeg håper du ikke gjør det fordi da ville du mistet... og det ønsker jeg ikke for deg»). Ofte når ungdommene selv spiller ut volden i sin fantasi stopper den med det mest bestialske. Så kjenner de på den herlige følelsen av glede knyttet til seier og gjenopprettelse. Ved å be dem forteller videre lager vi en ny slutt på historien som de sjelden har tatt med. Som regel ender de opp i fengsel. På den måten kan ungdommene se konsekvensene av hevnfantasier. Vår erfaring er at dette reduserer sannsynligheten for at fantasien blir satt ut i live. Å snakke om de mørke tankene, få hjelp til å sortere dem og hva de kan handle om, er derfor god forebygging av vold.

Avvergeplikt følges naturligvis der denne utløses.

Kroppen

Mange ungdommer som har volds- og aggresjonsproblemer sier at de ofte er «gira», «stressa» eller «stadig på vakt». De beskriver en eller annen form for indre uro. De forteller at dette er slitsomt, og at de ofte er lei av å ha det slik. Når kroppen til stadighet opplever indre uro, øker stressnivået i kroppen. Mange kan kjenne et trykk bygge seg opp innvendig. Noe må ut. Når kroppen blir ytterligere stresset, tåler vi mindre. Det skal lite til før vi blir aggressive. Aggresjon kan sies å være en forsvarsmekanisme der hele kroppen mobiliserer til eventuelle angrep. Fokuset vårt rettes mot den, eller det som trigger oss. Vi mister fokuset på oss selv og egen kropp. Når vi blir aggressive øker pulsen, og musklene spenner seg. Adrenalin pumpes ut fra binyrene for å transportere oksygen raskere ut i blodet, og kortisol skiller ut fra noe som kalles HPA-aksen; slik at vi kan kjempe bedre, eller løpe raskere. Der som det ikke er mulig å kjempe (fight), eller flykte (flight), stivner vi til (freeze), eller overgir oss (submit). Ved de to sistnevnte overlevelsesmekanismene skiller det ut bedøvende stoffer, og kroppen går inn i en slags «dvale-tilstand». Bevisstheten snevres inn, blodtrykk og pulsen går ned. Her skal det ikke kjempes, men sikre at indre organer beskyttes. Blodårene trekker seg sammen. Blir vi knivstukket blør vi mindre. Disse fire urinstinktene er alle mennesker født med. De er overlevelsesmekanismer. Overlevelsesmekanismene våre er gode å ha når vi møter fare. De hjelper oss å beskytte oss selv og de vi er glad i. Mange av ungdommene vi møter hadde nok derfor vært gode vikinger, krigere eller beskyttere. De hadde kjempet tappert for det som betydde

noe for dem. De hadde klart å reagere raskt. Vi forteller ungdommene om disse overlevelsesmekanismene og hva som skjer i kroppen når de skruses på. Vi normaliserer reaksjonsmønsteret deres. Uten å normalisere volden. Opplever vi noe som er truende og overveldende slås alarmen på og kroppen er i beredskap. Dette går lynraskt. Noe som er fint, fordi er ikke alltid tid til å tenke dersom vi skal overleve fare.



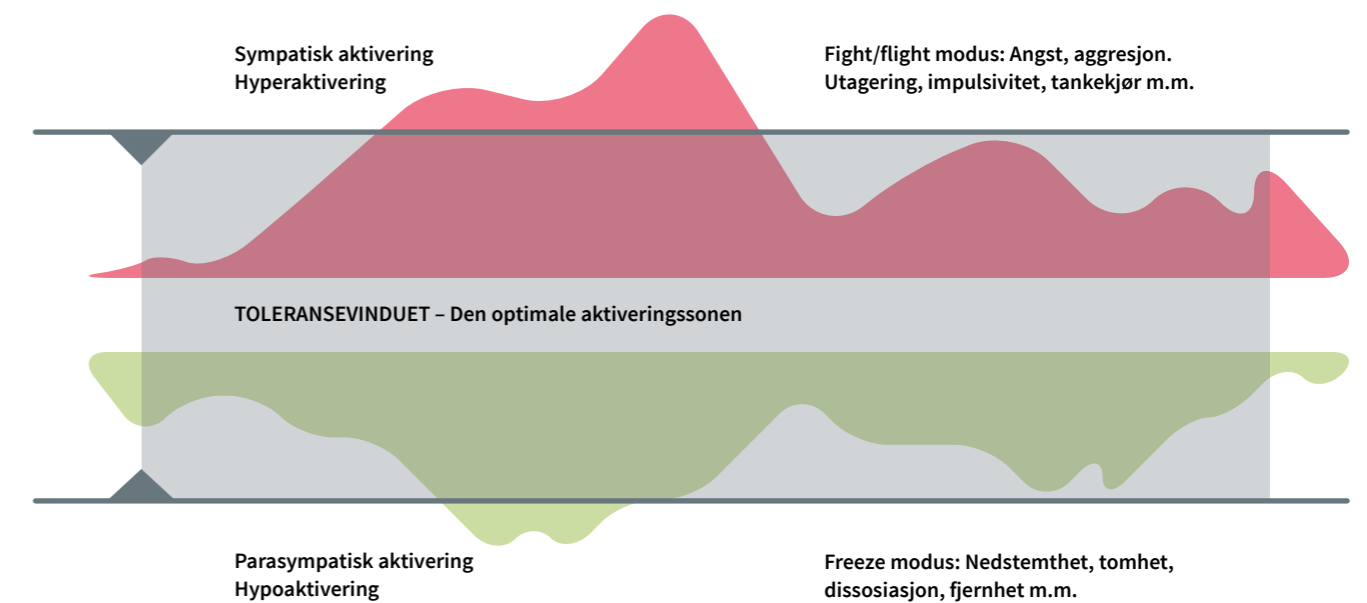
Overlevelsesmekanismer:
FIGHT (kamp)
FLIGHT (flukt)
FREEZE (frys)
SUBMIT (underkastelse)

Vi snakker med ungdommen om at dette overlevelsessystemet kan skru seg på litt ofte noen ganger. Hvis de har vært mye på vakt vil dette systemet være så godt utviklet at det slår seg på selv om det ikke er fare lenger. Det blir derfor ekstra viktig at de stopper, roer ned, og undersøker om det faktisk lenger er noe fare.

Å få kunnskap om hva som skjer i kroppen når vi blir aggressive, gir muligheter til å få mer kontroll over egen aggresjon. Vår erfaring er at parallelt med å få økt kunnskap om kroppens reaksjoner, må vi aktivt hjelpe med å finne andre måter å få bukt med den indre uroen. For mange vil det kjennes godt å bruke vold. Det letter trykket. Derfor blir det vel så viktig å hjelpe til å finne alternative, og mindre skadelige måter å lette trykket på. Som en ungdom vi hadde i gruppebehandling sa: «Nå har jeg funnet ut hvordan jeg kan roe ned kroppen. Men jeg trenger hjelp fra dere til å ha lyst til å gjøre det. Å bruke vold kjennes godt. Jeg vet den tar vekk stresset inni meg. Det er en quick fix». Det tar tid å finne den langsomme veien, vekk fra en slik «quick fix», og automatiserte handlinger. Ett sted å starte er allikevel en bevissthet knyttet til hva som skjer i kroppen og hjernen vår. Det er en sammenheng mellom hjernens signaler og hvordan kroppen reagerer. Det blir dermed også viktig å lære ungdommene hvordan dette henger sammen. Til dette bruker vi blant annet Toleransevinduet som verktøy. Den tegnes også opp, og ungdommen er med på å forklare deres egne opplevelser av aktiveringen.

Eks: Ali hadde fått en melding om at det skulle være en slåsskamp på skolen hans i ettermiddag. Han kjente et sug i magen. Han ønsket å slåss. Han likte det. Det var en av de få gledene han hadde i livet akkurat nå etter at moren døde. Han og noen kamerater møter opp. De andre hadde også møtt med mange, og flere hadde med balltre, knokjern eller andre gjenstander. Slåsskampen ble alvorlig, og verre enn de hadde ment. De hadde ment å slåss for å gjenopprette en urett. Men av guttene treffer fortauskanten i det han blir dyttet, og bakhodet treffer kanten hardt. Han blør mye fra hodet. Flere av guttene er vitne til dette. Noen stopper å slåss. Andre slåss videre, og har kanskje ikke fått det med seg. Gutten dør. Ali får en lang fengselsstraff. Volden som i utgangspunktet skulle være et oppgjør, sloss og bli ferdig, endte med et liv i fengsel i lang tid.

Toleransevinduet



FOR HØY AKTIVERING (HYPERAKTIVERING) Eksplosiv. Aggressiv. Hyperaktiv. Vansker å sovne inn. Våkner om natten av mareritt. Impulsiv. Reagerer fort uten å tenke. Uro, tankekjør og konsentrasjonsvansker. Gira.

FOR LAV AKTIVERING (HYPOAKTIVERING) Kjenner ingenting, får ikke tak i følelsene, trekker seg tilbake, shutdown/avslått, orker ikke gjøre en innsats, frosset, kan se uinteressert ut, eller som om man ikke bryr seg/ser deppa ut. Kommer ofte som et resultat av at det ikke har vært mulig å flykte eller kjempe i mot fare. Dette inntreffer når man må overgi deg til smerten. Disse reaksjonene sikrer at du blir nummen slik at du kjenner mindre, og delvis kan forsvinne fra virkeligheten.

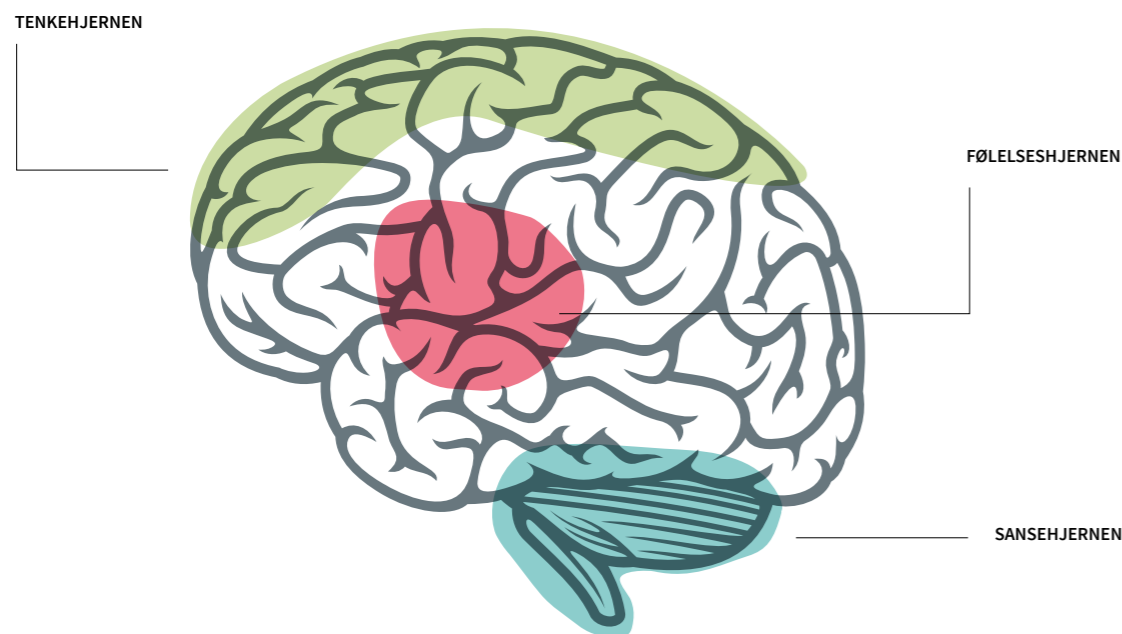
PASSE AKTIVERING (TOLERANSEVINDUET - DEN OPTIMALE AKTIVERINGSSONEN) når du er innen for toleransevinduet ditt er det ikke for mye stress, men heller ikke for lite engasjement. Da kan du lære og tenke nye ting. Her kan du være i kontakt med følelsene dine, men uten å gå over i panikkmodus. Du kan være lei deg, stresset og sint uten at disse skrur på alarmen og går over i overlevelsesmodus. Her har du det ganske bra.

(Siegel, 1999; Ogden og Minton, 2000)

Hjernen

En modell som kan hjelpe oss å forstå ungdommer som har volds- og aggresjonsproblemer, samt deres reaksjoner er «den tredelte hjernen» (McLean, 1967). Hjernens tredeling kan forenklet beskrives slik:

- 1. SANSEHJERNEN** (cerebellum): instinkter, pust, balanse, rytme, hjerterytm, søvn/våkenhet, aktiveringstilstand, temperatur, blodtrykk, og kroppens overlevelsesmekanismer.
- 2. FØLESEHJERNEN** (limbiske system): følelser, følelsesregulering, tilknytning, tilhørighet og relasjon, belønningssystem, enkelte hukommelsesfunksjoner, episodisk minne (hukommelse for hendelser).
- 3. TENKEHJERNEN** (cortex): bevissthet, fornuft, refleksjon, språk, problemløsning, minner for fakta, igangsetting og gjennomføring av handlinger, impuls kontroll og planlegging.



Når vi er trygge og avslappet har vi kontakt med både sanser, følelser og tanker. Det er fin flyt mellom de forskjellige delene av hjernen. Når vi blir aggressive svekkes nerveimpulsene fra «tenkehjernen» til «følelshjernen». Dette fordi aktiveringen i «følelshjernen» blir for høy, eller for lav. (Se illustrasjon av «Toleransevinduet»).

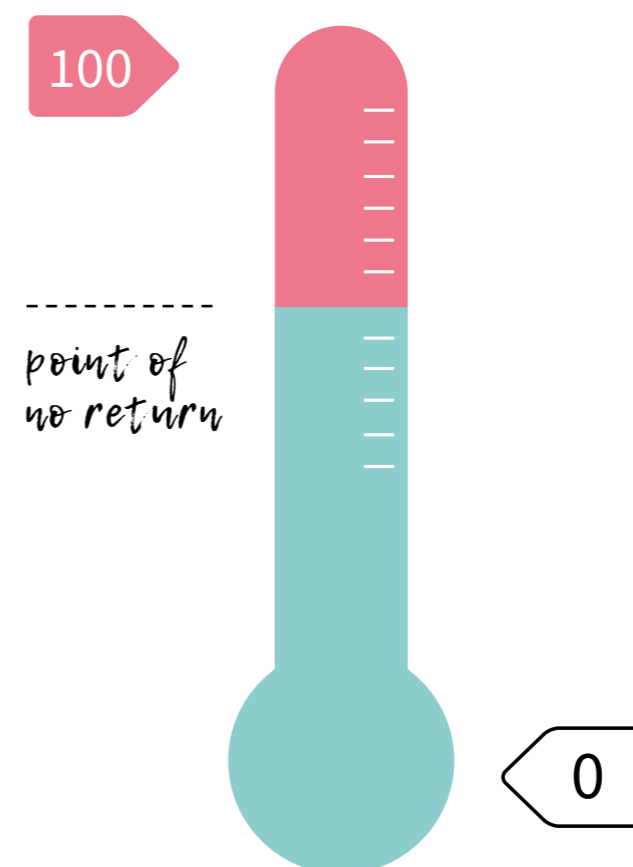
«Tenkehjernen» er den delen av hjernen som hjelper oss ta beslutninger, planlegge og konsentrere oss. Når tenkehjernen ikke er «koblet på» grunnet aktivering i de laverestående hjernedelene, vil vi handle uten hjelp fra denne. Dette kan medføre handlinger som i utgangspunktet ikke var intenderte. «Følelshjernen» skal

derfor ikke få lov å fatte beslutningene. Det er det «tenkehjernen» som skal. For å klare det må vi først roe oss ned. Når vi bli roligere «aktiveres» nervebanene mellom «tenke- og følelshjernen» igjen (rvts sør).

Å lære selvregulering er forebyggende mot vold og aggresjon!

Har hjernens utvikling blitt forstyrret av gjentatte traumatiske erfaringer kan det ha skjedd en opphopning av nerveceller rundt overlevelsessystemet, på bekostning av andre funksjoner. Overlevelsessystemet slik beskrevet tidligere (se Kroppen), kan da bli kronisk stresset dersom det ikke er tilstrekkelig med reguleringsstøtte fra andre trygge voksne. Dette kan medføre generelle reguleringsproblemer. Det vil si vansker med å regulere eller styre egne følelser, vansker i forhold til andre mennesker, vansker med å styre aktivering («det koker i hodet!»), og vansker med å forstå seg selv og sine egne reaksjoner (van der Kolk, 2014; Nordanger, 2014). En viktig del av ungdomstilnærmingen ved ATV er derfor å hjelpe ungdommene til å finne gode selvreguleringsmåter på alle disse punktene. Disse ungdommene, som alle oss andre, tåler påkjenninger bedre når de blir møtt med

vennlighet, kjærlighet, god grensesetting. De trenger kanskje bare en ekstra dose av alt, fordi «tenkehjernen» kobler seg både lettere fra, men også vanskeligere på igjen. Dette kan komme til uttrykk ved lett utløst aggresjon og/eller voldsatferd, eller raske svingninger utenfor toleransevinduet både med over- og underaktivering. Økt selvregulering vil dermed være voldsforebyggende og helsefremmende.



Point of no return

«Point of no return» er et verktøy vi anvender for å skape sammenheng mellom kroppen og «tenkehjernen». For at ungdommen skal kunne øve på alternativer til vold, må de nye strategiene inntreffe lenge før kokepunktet. Vi spør ungdommen: «Hva er det aller første du merker i kroppen din når du begynner å bli sint, sur eller frustrert?» For noen kan det være å bite sammen kjeven, knytte hånden, eller vandre rastløst omkring. Dette skriver vi opp på gradestokken. Vi spør også om de noen gang er på 0 - punktet. Mange av ungdommene vi møter er sjelden det. Videre undersøker vi hva som skjer i kroppen av tanker og følelser ettersom temperaturen stiger. Til slutt setter ungdommen sitt «point of no return» punkt. Det vil si det punktet hvor de fortsatt kan klare å roe seg ned. Passerer de dette punktet, forteller de fleste at de har mistet kontrollen, og at det er vanskelig å stoppe. Da har «tenkehjernen» blitt koblet fra. Det blir derfor viktig å legge merke til hva som er sitt «første tegn til aggresjon», slik at ungdommen allerede der kan ta andre valg.

Stressmestring



1. Redusere stress

Vi har alle ting som gjør oss stressa. Økt stress kan gi økt aggresjon, og vold kan bli en måte å redusere stresset. Ved å finne andre måter å redusere stress, kan vi forebygge aggresjon og vold. Vi tegner gjerne opp på et stressbeger, hvor ungdommen selv finner måter å tømme stressbegeret på, før det renner over. Dette fordrer at ungdommen må øve på å kjenne etter. For mange er dette en ny øvelse da de ofte har levd liv med nødvendigheten av å holde fokus utover for å oppdage fare. Nå kan de å rette fokus innover, og legge merke til egne behov.

2. Triggerkartlegging

En trigger er en utløser. Vi snakker om at noe i nåtid utløser noe som minner om det vonde eller ubehagelig fra fortiden (traumeminne). Da reagerer ofte kroppen ikke bare på det som skjer her og nå, men også på alle de gamle minnene samtidig. Det kan være noe man ser, lukter, hører, berøring eller bevegelse (triggere utenfor deg selv). Man kan også bli trigget av tanker, følelser, kroppslige reaksjoner eller gjenopplevelser/flashbacks (triggere på innsiden). Det vil også være lettere å forstå hva som skjer med kroppen hvis man ser sammenhengen mellom trigger, tidligere minner, og situasjonen man er i. Det er helt normalt å få gjenopplevelser når man har opplevd vold, vært vitne til vold eller brukt vold.

Hjernen vår kan dytte bort uønskede minner for en stund. Da er opplevelsen registrert av hjernen og kroppen, men den blir ikke bearbejdet. Det er akkurat som det som skjedde er fragmentert og delt opp, og den skriker etter å bli satt sammen slik

at man kan bli «ferdig med det». Når det som har skjedd er skremmende eller overveldende kan man grue seg til å snakke om det, eller kjenne på følelsene knyttet til minnet. Da er det lettere å bare «glemme» det. Gjør man det over lang tid sier kroppen i fra. Minnene kan da komme i form av gjenopplevelser/flashbacks. Når ungdommene er ekstra stressa, slitne, har sovet lite, ruset seg, er syke eller lever i fare, kan traumeminnene komme hyppigere. Dette kan øke risikoen for vold og aggresjon. Et sentralt tema i terapien er derfor hvordan søvn, gjenopplevelser, mareritt og aggresjon henger sammen og hva de kan gjøre og bedre forstå hva som skjer med dem. Videre er det viktig å formidle at dette er normale reaksjoner som vi alle er utstyrt med for å kunne overleve.

Pust ut. Pust med magen. Ikke bare brystet. Pust rolig inn. Pust rolig ut. Klarer du det har du gjort halve jobben allerede. Det ordner seg. Du finner en vei.

3. Nok søvn

Søvn er vanskeligere når kroppen er aktivert. De fleste ungdommene vi har møtt har søvnproblemer. Enten innsøvningsvansker eller oppvåkingsproblemer. Andre har hevnfantasier eller nedstemthet som kommer når de skal legge seg. Når systemet på innsiden er stresset og aktivert, er det vanskelig å sovne. Mange forteller at de frykter søvnen på grunn av mareritt og vonde gjenopplevelser. Andre forteller at de ikke vil slappe av fordi «da kommer alle følelsene». Det er derfor de er gode på å holde seg opptatte og aktive i løpet av dagen, for å slippe å føle. Samtidig byr dette på et problem fordi vi alle trenger søvn, og for lite søvn gir mer aggresjon. Det er derfor viktig å tematisere søvn og gi informasjon om viktigheten av denne.

4. Stoppe marerittene

Alle mennesker drømmer i løpet av natten. Selv om du ikke husker det. Når vi sover er vi mer mottagelige for de vonde kapitlene i historien vår. Noen ganger kan vonde drømmer inneholde deler fra ditt daglige liv, eller antagelser du har om deg selv. Vonde minner kan lure seg inn i drømmen. Kroppen forsøker å bearbeide inntrykkene. Marerittene kan derfor sees på som kroppens forsøk på å hjelpe deg med å få biter av gamle minner på plass. Mareritt er svært vanlig hos ungdom levd med vold, og/eller bruker vold. Kroppen er noen ganger i alarmberedskap om natten også. Mareritt er ikke virkelige. Selv om de har elementer fra noe som har skjedd. Det er viktig å si til seg selv at «det var bare en drøm. Det skjer ikke nå» slik at kroppen og sinnet kommer tilbake til virkeligheten. Andre synes det er beroligende å skylle ansiktet i kaldt vann, reise seg, riste litt på kroppen for å få ut adrenalin, før de forsøker å sove igjen. Dersom ungdommene lever i fare, eller akkurat kommet seg vekk fra fare, er det vanlig å ha mareritt i denne perioden. Da kan det være ekstra viktig å jobbe med søvnrutinene.



Følelser

Undervisning om følelser er en del av ungdomstilnærmingen vår. Hvilke følelser har vi? Hva er følelser? Alle mennesker har følelser. Følelser er signaler. De forteller oss noe, enten at vi liker eller ikke liker noe på forskjellige måter. Dette kan kjennes i kroppen, men også mentalt. Men det er ikke slik at vi skal handle direkte på signalet. Følelser gir bare beskjeder om hvordan noe virker inn på oss (= «følelshjernen»). Hvordan vi derimot skal håndtere (håndtere i kursiv) følelsene våre er et annet system (= «tenkehjernen»).



Vi ønsker ikke å ta bort sinnafølelsen til ungdommen. Sinne er en følelse. Sinne er ikke det samme som vold. Vold er handlinger, noe man gjør. Sinne hjelper oss til å være selvhevdende. Sinne forteller oss at det har skjedd noe som vi ikke liker. Det kan hjelpe oss til å sette grenser. Sinne kan å gi krefter når vi trenger å handle, eller beskytte. Å bli sint kan også beskytte oss mot å bli tråkket på, utnyttet eller utslitt.

Bakgrunnen for at følelser er med som en sentral del av ungdomstilnærmingen er fordi mange av de som har voldsproblemer har vanskeligheter med å navngi og differensiere følelser. Mange følelser blir transformert til sinne på et brøkdelt av et sekund. Tristhet blir sinne, sjalusi blir sinne, redsel blir sinne, skam blir sinne etc. Når man ikke vet hva man føler kan dette også medføre frustrasjon og sinne. Denne tilnærmingen til egne følelser er gjennomgående for de fleste ungdommene vi møter. Det å gjenkjenne, differensiere og uttrykke egne følelser er et langvarig arbeid for ungdom med tilknytningstraumer. Det er i løpet av de siste tiårene fremkommet mye vitenskapelig belegg som viser at en god evne til å forstå og håndtere følelser har stor betydning for menneskers psykiske helse og fungering i verden (Covey, 1989; Tomkins, 1995; Goleman, 1995 & 2004, Karterud & Monsen, 1997; Seligman, 2003; Wilber, 2004; Grelleland, 2005; Næss, 2005; Berge, 2007; Gross, 2007;

Kelly, 2009; Aamodt, 2010 & 2011; Binder & Hjeltnes, 2013). Problemer med å oppleve, håndtere og uttrykke affekter har stor betydning for de aller fleste former for psykiske helseproblemer som stress, samlivsproblematikk, psykosomatiske plager, psykiske lidelser, personlighetsforstyrrelser, adferdsforstyrrelser og rusmisbrukslidelser (Basch, 1988 & 1999; Nathanson, 1992 & 1994; Linehan, 1993; Karterud, Urnes & Pedersen, 2001; Monsen & Monsen, 1999; Monsen, K., 2002; Stolorow, Atwood & Orange, 2002; McCullough, Kuhn, Andrews, Kaplan, Wolf & Hurley, 2003; Schore, 2003; Bateman & Fonagy, 2004; Aamodt, 2005a; Catherall, 2007; Solbakken, 2011; Maduro, 2013). Vår kliniske erfaring er at dette også gjelder de med voldsproblemer. For at ungdommene skal lære god følelsesregulering er første skritt å lære å navngi følelsene. Følelsesregulering er en av de viktigste komponentene i arbeidet med ungdom som har volds- og aggresjonsproblemer.

Når man kjenner et enormt sinne på et brøkdelt av ett sekund, er det viktig å stoppe opp og hakke opp denne klumpen av sinne. Er jeg noe mer enn sint? Kanskje jeg egentlig er skuffa, de lovet meg jo noe jeg ikke fikk? Er jeg kanskje litt sjalu, jeg ble litt redd for at han skulle gjøre det slutt? Eller jeg litt nervøs, sånn innerst inne, selv om jeg ikke liker å innrømme det for meg selv? Ble jeg lei meg fordi jeg følte meg utenfor, og gjerne skulle være inkludert?

Det fine er at du må ikke dele med andre hvordan du føler hvis ikke du vil. Det trenger ikke være andre enn deg selv som får vite hva som foregår på innsiden. Derimot kan det være fint å dele. Andre ganger kan det være noe godt i å få lov til å ha kontrollen. Dersom du ikke vil innrømme overfor andre at du egentlig blei lei deg, holder det at du innrømmer dette for deg selv. Ha en indre samtale med deg selv. Det du vinner er at du slipper å bære på den klumpen som bare vokser og vokser. Den gir slipp når du finner ut av hva det handler om.

Vi har fire grunnfølelser:

SINT
REDD
GLAD
TRIST

Neste gang du kjenner sinne. Øv på å stopp opp. Spør deg selv: er jeg bare sint, eller er jeg også litt trist eller redd for noe? Gir jeg faen, men egentlig bryr meg allikvel? Forkast det som ikke passer.

SKAM, selvforakt og vold

Mange av ungdommene vi møter bærer på mye skam og selvforakt, men disse er ofte ikke bearbeidet eller erkjent. De er ofte av en slik størrelsesorden at de ikke lenger har noen sunn funksjon. Den dype skammen over å ikke være verdt noe er det mange som føler, men få som snakker om: At de føler seg som en lite dritt innerst inne. Ingen kan si eller gjøre noe som helst som får dem til å føle seg bra eller verdifull. De ville uansett ikke trodd på det. De erfaringene de har med seg setter en stopper for det. I vårt møte med disse ungdommene som har det harde blikket og går med springkniv i lomma, velger vi å se bak denne atferden og de ekstreme holdningene. Vi som hjelpere vet at de bærer på mye skam. Aggresjonen beskytter mot å vise det skamfulle. Den som er så aggressiv og skamfull er svært sårbar. I tillegg er det skamfullt å føle skam. Dette gjør det vanskelig å snakke om. Kunnskap om skam og andre følelser er derfor noe vi deler med ungdommene. Rasjonale er at denne kunnskapen reduserer følelsen av å være alene, og at følelsen er helt vanlig og normal. Dette er en start på å bryte ned skammens makt og å gi håp. Vår erfaring er at får vi jobbet med disse underliggende følelsene gir mye av volden slipp.

T: Hva skjedde?
(tegner opp på flipover)

U: jeg ønsker å knuse tryne på han fyren. Han er så jævlige dust. Han dreit meg ut foran alle. Så lo han. Akkurat som om jeg ikke var verdt en dritt. Får jeg bare tatt han, så blir alt mye bedre. Da slipper jeg å føle sånn her, pluss at han får seg en lærepenge.

T: hvis vi går litt tilbake
(viser på tegneserien). Rett før du ble sint. Kjente du noe i kroppen?

U: ja...Jeg kjente noe hardt i brystet. Akkurat som om noe traff meg der. Som om han dytta meg uten at han dytta meg. Også krympa jeg meg liksom. Men så ble jeg forbanna da.

T: Noen ganger så er det sånn som du sier. At vi kan få en sånn følelse av at det krymper seg litt inni oss, kanskje i et brøkdelt av et sekund, og så blir si skikkelig sinte etterpå.



Skamproblematikk hos ungdommene kan oppleves forskjellig. Hos mange er den knyttet til volden ved at skammen kommer som et blaff rett før et voldsomt raseri. Hos noen er skam et mer kroppslig ubehag, som et forbigående kvalme «jeg er ekkel», eller «jeg er ikke elskbar». Andre kan kjenne det i forbindelse med når de gjør feil, eller en tabbe. Nederlaget blir ikke knyttet til situasjonen, men rammer hele selvfølelsen: jeg får ikke til. Når vi kjenner skam får vi lyst å synke gjennom gulvet. Vi ser ned. Vi vil gjemme oss fra den andres blikk. Skammen viser til en følelse av mislykkethet på et grunnleggende plan, at det er noe pinlig ved vårt vesen å være meg, at jeg ikke kan leve i denne verden. Når ungdommene vi møter har brukt vold, viser det seg noen ganger at dette er knyttet til skam i form av ydmykelse. Andre ganger er volden utløst av en redsel for å bli forlatt, og skammen over ikke å være elskbar («jeg visste det, hvordan kunne hun like en som meg...»). Skammen over å oppleve å ikke være elsket er den mest grunnleggende og dypeste skammen av dem alle. For noen ungdom har de gjort skammen helt konkret gjennom prostitusjon, rus, selvskading og kanskje vold. De har blitt skamløse, og dratt det så langt at smerten konkretiseres og atferden roper om et hjelp om at de ikke fikser livet sitt. De er grenseløse, de bryr seg ikke lenger om hva som skjer med dem eller kroppene deres. Ungdommer som har det slik kan ofte bruke alvorlig former for vold. Den grenseløse har intet å frykte, ei heller døden.

Vår kliniske erfaring er at ungdommene vi møter som bruker vold bærer på mye skam og selvforakt. Har de brukt vold mot noen de er glad i er skammen større enn om de har utøvd

vold i det offentlige rom. Selvforakten og skammen gnager på identiteten og er også opprettholdende faktorer til volden. Selvforakten omhandler selvhat og høy grad av selvkritikk. Når selvforakten blir for tung å bære, omformes den mange ganger til å forakte andre. Forakt kan ofte få uttrykk som «kald aggresjon» hvor man nedverdiger, eller ydmyker den andre.

For mange vil det å oppleve seg krenket eller ydmyket (skam) medføre bruk av vold. Skammen projiseres over på den andre. «jeg følte meg så ydmyket, at jeg ydmyket henne tilbake. Jeg visste hvordan jeg skulle såre henne mest» eller «Han fikk meg til å føle meg dum, så jeg grisebanka han der og da»



Alternativer

Vold kan sees på som en fortvilet forsøk på å kontroll over noe foreløpig uhandterbart. Både i poliklinisk behandling og miljøterapi vil alt som gir ungdommene en større opplevelse av kontroll på konstruktive måter, virke som sunne alternativer til volden.

Når vi har funnet ungdommens prosjekt (se s. 9), kan jakten på alternativer løsning på prosjektet starte. For Maren (18) år var prosjektet å «si i fra». Hun hadde som de fleste ungdommene vi møter, tidlige, og gjentatte erfaringer med andre som ikke respekterte grensene hennes. Hun brukte fysisk vold dersom noen gjorde noe hun ikke likte for å markere og «lære» dem at de hadde gått for langt. Alternativet til volden hennes ble derfor å utforske andre måter å sette grenser på. Hvordan hun kunne snakke, bruke ord eller trekke seg tilbake. Dette uten at hun havnet på glattcelle eller mistet venner. Hun undersøkte hvordan andre mennesker satte sine grenser, og la merke til måter hun kunne herme. Deretter øvde hun på dette. Når nye ferdigheter skal på plass, og overskrive de gamle innlærte mønstrene viser traumeteorien oss at vi må øve ca 30 ganger for at handlingen skal bli automatisert (Fisher, 2011). Det er fordi atferd er lagret i prosedural hukommelsen. Akkurat som du ikke glemmer hvordan det er å sykle, og tenker lite over dette mens du gjør det, slik er det også med hva du gjør eller ikke gjør når du er forbanna.

T: «Det er viktig å trene på alternativer. Akkurat som når du skal ta benkpress eller løfte vekter, klare du ikke å løfte så mye i begynnelsen som du klarer etter en stund. Slik er det med å få kontroll

over aggresjonen også. Du må øve. Mange ganger. Det er fordi kroppen din først må avlære den gamle måten. Kroppen din har lært at når du blir så sint, så bruker du vold. Det tar derfor tid for kroppen og senteret i hjernen som styrer dette, å huske det nye alternativet. Akkurat hvilket alternativ som fungerer for deg, må prøves ut, og er individuelt.»

Det er flere måter å finne alternativer til volden på. Her er noen forslag:



A. STOPPKNAPPEN STOPP. TENK.

Stoppknappen er en tanke, et bilde eller hva som helst, som kan hjelpe deg til å stoppe en destruktiv handling. Eksempler på stoppknapper kan være: da kommer jeg i fengsel eller rektors kontor (uønsket konsekvens), en slik mann ønsker jeg ikke å være (knyttet til selvfølelse og identitet), bilde av kjæresten, eller andre viktige personer (Relasjonsfokus).

-Stopp før du får problemer. Før du gjør noe. Først når du stopper kan du se hva som foregår og hvilken rolle du spiller i det. For å få til å stoppe, øver vi på dette sammen med ungdommen. Vi kan rollespille hva de kan si og gjøre. Hvordan de kan løse konflikter på gunstige måter. Øve på hvordan de kan puste for å roe ned kroppen. Dette krever et aktivt samarbeid mellom ungdommen og terapeuten.

B. UNNTAKET GIR ROM FOR ALTERNATIVER

Unntakspørsmål: «Var det en gang du hadde lyst til å slå/såre den andre, men ikke gjorde det? Hva gjorde du isteden?» Svaret ungdommen gir på dette spørsmålet er verdt å bruke tid på å utforske. Her finnes det allerede alternativer til volden. Magnus (16) fortalte at han hadde tenkt dette: «Jeg tenkte at han ikke var verdt

det. Han var ikke verdt å sitte i fengsel for». Selv om det kan føles som et nederlag der og da, blir det viktig å bidra med kunnskap til ungdommen om at det å ta riktige valg ikke alltid føles godt der og da. Belønningen kommer ikke nødvendigvis umiddelbart. Det betyr ikke at beslutningen var feil! Belønningen kommer først lenge etterpå. Når du kommer hit om noen måneder, kan du klappe deg selv på skulderen for at du er en fri mann, og ikke sitter i fengsel. Da kan du huske tilbake på det valget du tok i dag.

C. FØRE VAR PLAN

Føre var plan, er den planen vi lager sammen med ungdommen når vi forebygger neste voldshandling, være seg fysisk, psykisk eller materiell vold.

Eks: Magnus skal på fest i helgen. Han ønsker ikke å bruke vold. Han vet at dersom han gjør det, havner han i fengsel, da han har flere dommer på seg. Dette er en sterk motivator for ham. Festen er en hjemme alene fest. Det er høy sannsynlighet for at det kommer noen som han ikke liker og kan blir trigget av. Han sier også at når han drikker er sjansen større for at han bruker vold. Vi tegner opp på flip-over et slags flytskjema, hvis JA, og hvis NEI. Dette for å tydeliggjøre alle de små valgene Magnus faktisk tar før det kan ende med vold. Utfordringen og hans «prosjekt» med volden er at han ikke vil tape ansikt. Dersom han opplever at noen er frekke mot ham, og han ikke tar igjen, vil han se svak ut i kompisenes øyne sier han. Han vil miste respekt, noe som er helt reelt i hans vennekrets. Vi utforsker hva han kan si og gjøre som sikrer at han ikke taper ansikt, og reduserer sannsynligheten for vold. Han nevner at han kan drikke øl isteden for sprit, da sistnevnte gjør han mer aggressiv. Han sier han kan alliere seg med noen av gutta som kan holde han igjen dersom han ønsker å slåss. Han skal ha med kjæresten sin, som han vet roer ham ned. Han ønsker ikke bruke vold når hun er der, fordi hun liker ikke ham da. Vi jobber også med tankene hans. At han skal huske at han kan havne i fengsel, noe han ikke vil. I tillegg har han en stopptanke: «Han andre er ikke verdt det». Utfordringen blir om han husker dette i kampens hete. Vi bruker dermed mye tid på dette slik at det skal få mulighet til å feste seg. Vi snakker også om at det kan være en sannsynlighet for at dersom han bruker vold, at skadene han lager blir større enn han intenderte. Det er en illusjon av kontroll når man bruker vold. Ting kan gå galt, og komme ut av kontroll. Sett fra den fornærmedes ståsted høres det kanskje kynisk ut å si at utøver hadde «uflaks», men vi bruker eksempelet for å vise nettopp uforutsigbarheten med volden. Det som kanskje skulle være en slåsskamp for å skvære opp, kan fort bli til noe mer dersom den ene faller og slår hodet i fortauskanten, eller noen plutselig trekker et våpen. Å bruke tid på sannsynligheter er en måte å vise at utøver er en velgende aktør, og at valg får konsekvenser uansett. *T: «Ja, det kan hende du har rett og at du ikke blir tatt, men det kan også hende at du blir det, og noen ting styrer du ikke over, men som du ser her er det ganske mange små valg du kan foreta. Spørsmålet er hvilken vei du ønsker å gå?» (peker på flytskjema).* Vår erfaring er også at noen velger ikke å dra på festen i det hele tatt. Da har de reflektert nøye rundt hva de ønsker, uten av vi moraliserer for dem hva de burde. Vi er kun tydelige på hva som kan skje og



*Hva liker jeg ? Når har jeg det bra?
Hvilke personer er godt for meg å
være sammen med.*

mulige konsekvenser av volden. På den måten får ungdommen hjelp til å se alle de små «stikkveiene», og valgene de har.

D. UTFORSKING AV TENKEMÅTER OG FØLELSER

Å utforske tenkemåter og følelser kan være forebyggende og helende for oss alle. Spesielt er det nyttig når selvfølelsen har vært knekt etter en hard barndom. Viktige aspekter ved terapi er styrking av selvfølelsen, og å få inn nye perspektiver på gamle fastlåste sannheter. Ett nytt blikk på seg selv og andre som virker aggresjonsdempende. Mye endringspotensialet ligger i hvordan vi tolker andre. Mye endringspotensialet ligger også i om vi liker oss selv eller ikke. I tillegg til å utfordre tenkemåter, er vår kliniske erfaring at jo høyere affektbevissthet, affekt-toleranse og konstruktiv ekspressivitet av affekter, desto mindre vold. Når vi utforsker tenkemåter og følelser kan tegneserien være et nyttig verktøy! Å håndtere de vanskelige følelsene er ikke lett, men kan øves opp. Vi kan si noe slikt som: *Du trenger ikke være i følelsen hele tiden. Du kan se på den som en gjest som kommer på besøk i ditt hjem.* Noen er hyggelige å få på besøk, andre mindre hyggelige. *Alle har de imidlertid noe viktig å si deg. Hører du på beskjeden, så går de igjen. Hører du ikke, kommer de tilbake. La de bare passere. Lytt, og forsøk å sett ord på følelsen som kom.* Når de forstår seg selv, og vi som hjelpere kan være gode vitner til deres liv og hjelpe dem til å anerkjenne følelsene deres, vil dette virke aggresjonsdempende.

*Henrik : jeg er så forbanna at jeg holder på å klikke! Men jeg får ikke tak i hvorfor!!!
T: Hvis du spoler tilbake. Når ble du sint?*

Henrik : (tenker) hmmm. Jeg var ikke sint da jeg gikk til skolen...eller jo det var jeg. Jeg var litt irritert allerede da. Hmmm. Jeg var sint ved frokostbordet fordi de ikke hadde kjøpt den maten jeg likte. Ehhh..så jeg var egentlig sinna da jeg stod opp faktisk. Nå husker jeg det: jeg hadde mareritt. Skikkelig flashbacks. Jeg våkna svett og.. det var helt jævlig. Jeg drømte at det kom en stor skygge etter meg som skulle ta meg. Også var fatter'n plutselig der. Jeg klarte ikke røre meg. Kroppen var helt låst lissom.

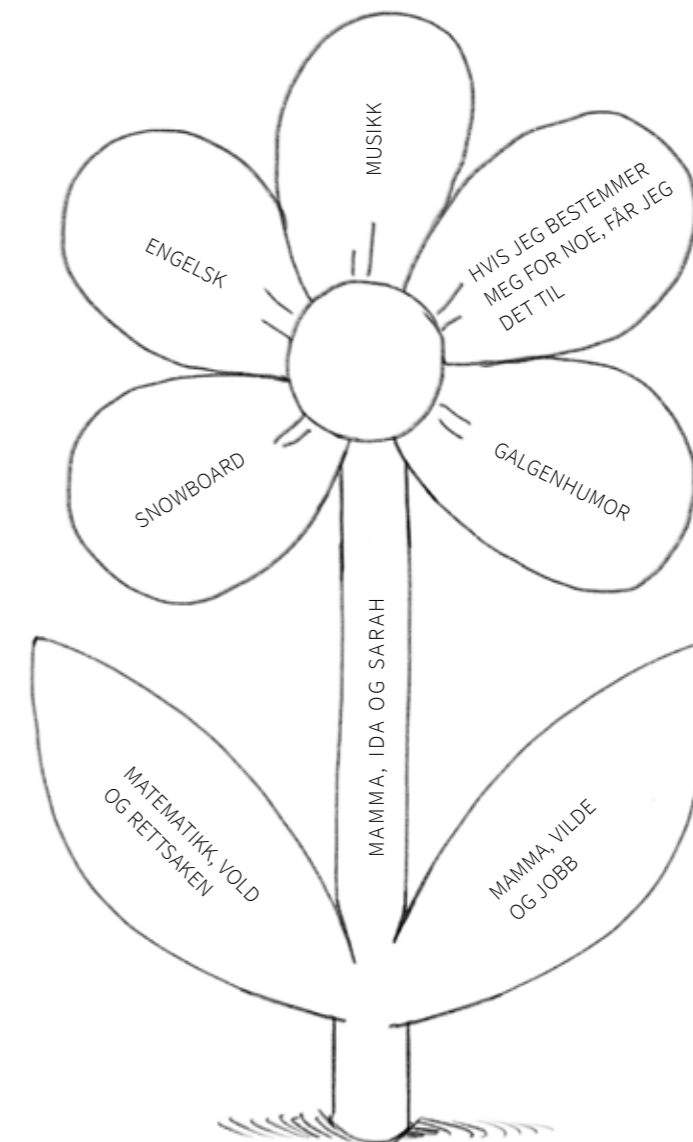
Terapeuten og Henrik utforsker videre, og setter følelser og tanker i sammenheng med de livsbetingelser han har levd under. Å få kunnskap om normalreaksjoner etter vold virker beroligende. Man kan forstå egne reaksjoner ut i fra hva man har opplevd. Henrik var ikke lenger i fare, men reagerte som han fortsatt var det. Dette blir viktig å formidle til ungdommen slik at de kan forstå hva som skjer når vi sammen utforsker tanker og følelser.

E. RESSURSER

Vi er opptatt av hva ungdommen gjør som fungerer. Ikke bare det som er problemfylt og vanskelig. Disse ressursene kan også være brekkstenger vekk fra volden. De kan være til hjelp for å styrke andre deler av selvfølelsen og skape mestring. Innen traumepsykologien vet vi at yngre barn trenger lek som medisin

mot traumer. Hos ungdom vil også lek være veien mot tilfriskning. Når det gjelder aggresjon vil også det å gjøre noe man liker, det å føle at man duger virke dempende og forebyggende. Der aggresjonen er uttrykk for, og springer ut fra en grunnstemning om at «jeg er ikke verdt noe», vil det å gjøre noe alene eller sammen med andre som gir gode opplevelser være virksomt. Det vil kunne gi en større opplevelse av kontroll, og dermed redusere angst, stress og aggresjon; «Jeg kan gjøre noe for å få det bedre eller annerledes». Å kunne være en agent i eget liv som kan påvirke egne følelser og tanker. Vi spør derfor etter hva de liker å gjøre, hvem de liker å være sammen med. Er det noen de kan ringe når de trenger det. Hvilke hobby og interesser har de, og er dette mulig å få til nå. Kan de gjøre en liten ting i dag som kunne gjøre en forskjell? Det siste henger også sammen med det som tidligere er nevnt som «føre var plan». Alle sunne og gode relasjoner er god medisin mot sorgen, tomheten eller kjedsomheten, som igjen kan være grobunnen for volden. Vi trenger å tilhøre noe. Det er ensomt å føle at man ikke passer inn noe sted. Når ungdommen får det bedre med seg selv og andre, er vår erfaring at symptomet (her volden) gir slipp.

*Når du skal lære nye
ferdigheter må du øve; øve
og øve!*



«Blomsten» er et eksempel på hvordan vi jobber med ressursene til ungdommene. Vi tegner denne blomsten opp. Vår erfaring er at spesielt jenter liker den godt. Poenget med denne intervusjonen er å finne frem til hvordan ungdommen kan støtte seg selv, og hvem de kan be om hjelp fra når livet er vanskelig.

STILKEN: Hvilke personer jeg opplever støtter meg nå

KRONBLADENE: Gode egenskaper ved meg selv. Eller hva noen har sagt om meg.

GRØNNE BLADER: Problemer jeg har i livet mitt nå

SAMMENHENG: Hvilke egenskaper og personer kan hjelpe til å løse problemene? Her tegner vi piler fra egenskapene ned til hvilket problem de kan være med å løse. Det sammen med personene som støtter deg; Hvilke personer kan hjelpe til med hvilke problemer?

(Blomsten er fritt etter Cecilie Front Nyhus.)

Anstorp, T., Jacobsen, M. & Benum, K. (2007). *Dissosiasjon og relasjonstraumer*. Universitetsforlaget.
Askeland, I.R, Moen, L.H., Govasli, L., Kruse, A, Hjemdal, O.K, & Tonje Holt (2016). *Behandlingstilbudet til voksne som utøver vold. En nasjonal kartleggingsundersøkelse. Rapport 10. NKVTS; Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress*. Oslo.

Bengtson, Mette, Steinsvåg, P.Ø, & Terland, H. (2004). *Ungdom bak volden*. Universitetsforlaget. Oslo.
Bengtson, M. (2007). «Ungdommens prosjekt». Kap. 6 i Haavind, H. & Øvereide, H. *Barn og unge i psykoterapi*. Gyldendal.

Bengtson, M., Simonsen, A., og Terland, H.(2002). *Den som har tapt alt har mye å miste. Rapport fra Alternativ til vold- ung. Barne - og familietaten, Oslo kommune*. Oslo.

Duncan, R.D. (2000). *Childhood maltreatment and college drop-out rates: implication for child abuse researchers*. *Journal of interpersonal violence* 15 (9): 987-995.

Dutton, D.G. (2000). *Witnessing parental violence as a traumatic experience shaping the abusive personality*. Haworth maltreatment and trauma press. Binghamton, NY.

Felitti, V. (2010). *Adverse Childhood Experiences Study*. [acestudy.org](http://www.acestudy.org).

Fisher, J. (2011). *Shame and self-loathing. Trauma and dissociation. Forelesning*. Vika Atrium. Oslo.

Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books. NY.

Isdal, P. (2003). *Meningen med volden*. Kommuneforlaget. Oslo.

Kjøbli, J. (2002). *Kriminell atferd i lys av temperament og personlighetskarakteristisk*. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 39 (10): 916-919.

Kosterman, R., Graham, J.W., Hawkins, J.D, Catalano, R.F & Herrenkohl, T.I. (2001). *Childhood Risk Factors for Persistence of Violence in the Transition to adulthood: A social development perspectiv*. *Violence and Victims* 16 (4): 335-369.

Lowry, R., K.E, Powell, L.Kann, J.L Collins & L.J Kolbe. (1998). *Weapon-carrying, physical fighting, and fight-related injury among U.S adolescents*. *American Journal of Preventive Medicin* 14: 122-129.

McLean, P. (1967, 1990). *The triune brain*. Plenum Press. London.

Ogden, P. & Minton, K., (2000). *Sensorimotor psychotherapy. One method for processing traumatic memory*. Sensorimotor training institute.

Onyskiw, J.E. (2003). *Domestic violence and children's adjustment: a review of research*. The Haworth maltreatment & trauma press. New York.

Rasmussen, I., Strøm, S., Sverdrup, S., & Vennemo, H. (2010). *Samfunnsøkonomiske konsekvenser av vold i nære relasjoner. Vista analyse rapport. Justis- og beredskapsdepartementet*. Oslo.

[Rvts.sor.no](http://rvts.sor.no)

Siegel, D. (1999). *The developing mind*. The Guildford press. London.

Siegel, J.L. (2000). *Aggressive behavior among women sexually abused as children*. *Violence and victims* 15 (3): 235-255.

Stern, D.N. (1985). *Barnets interpersonelle univers (dansk overs.)*. Hans Reitzels. København.

Tomkins, S. (1995). *Exploring affect*. Cambridge university press. London.

Traumepoliklinikken- Modum Bad (2014). *Tilbake til nåtid. En manual for handtering av traumereaksjoner*. Modum Bad. Oslo.

Van der Kolk, B. (2014). *Body keeps the score*. Penguin Books. NY.

Nordanger ,D.Ø. (2014). *Regulering som nøkkelbegrep og toleransevidu som modell i en ny traumepsykologi*. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 51, nummer 7, 2014, side 530-536

Øvereide, H. (2000). *Samtaler med barn. Metodiske samtaler med barna i vanskelige livssituasjoner*. Høyskoleforlaget. Kristiansand.

ALTERNATIV TIL VOLD