

HVORDAN KAN SINNE FORSTÅS OG FORVALTES?

Gruppeterapi med kvinner.

Workshop

v/Anne Kathrine Løge og

Ella Kopperud

Familiekontoret i Aust-Agder.

9:e nordiska kongressen i familjeterapi,
Visby 19.08.11



Disposisjon

- Presentasjon av familievoldsteamet.
- Teoretisk forankring.
- Gruppearbeid som samarbeid.
- Organisering og innhold i samarbeidet.
- Erfaringer – kvinnenes og våre.
- Veien videre – tilbakemeldinger fra dere til kvinnene?



Familievoldsteamet ved Familiekontoret i Aust-Agder.

- Hvordan kan vi betrakte og forstå sinne, aggresjon og vold? – som fenomener som opptrer i relasjoner, kontekst og kultur.
- Hvordan kan vi arbeide med sikkerhet og trygghet i familier hvor sinne, aggresjon og vold er ”ubudne gjester”?



Teoretisk forankring -post-strukturalismen

- Kunnskap og makt – hvem bestemmer hva som er ”sant” og ”normalt”?
- Identitet skapes og forhandles i relasjoner og kontekster, og formes av fortellingene og de kulturelle kreftene som omgir oss (diskursene)
- Mening skapes i narrative strukturer, - meningene vi tillegger livserfaringene våre er med på å forme livene våre.
- Språket er produktivt og konstituerende, til forskjell fra refererende.



Ordene *gjør* ulike ting.

- Sinne
- Temperament
- Vold
- *Hun kan bli fryktelig sint når hun opplever urettferdighet.*
- *Hun har et temperamentsproblem, som hun øver seg på å ta kontroll over.*
- *Hun er voldelig.*

JEG ER EN SINNATAGG!
OG
JEG ER EN KJEFTESMELLE!



Nordisk kongress i familierapi,
Visby 2011

Eller
JEG LEVER I ET AGGRESSIVT MILJØ
og

JEG PLAGES AV ET HEFTIG TEMPERAMENT OG
PLAGER ANDRE MED SINNE-UTBRUDDENE MINE.



Nordisk kongress i familierapi,
Visby 2011



Våre ideer om sinne.

- Sinne er en grunnleggende, nødvendig og beskyttende følelse.
- Aggressive sinne-uttrykk og vold er handlinger, som skremmer og ødelegger.
- Sinne og vold oppstår i relasjon og kulturelle kontekster.
- Sinne skal reguleres, ikke fjernes, som andre viktige følelser.



Gruppearbeid som samarbeid

- Familiekontoret tilrettelegger.
- Vi møter med vår generelle kunnskap om sinne, vold og gruppearbeid.
- Kvinnene møter med sine ønsker, spesielle erfaringer og kunnskap om sinne og vold.
- Tema for gruppearbeid ikke forhåndsredigert.
- Felles intensjon: Å bedre forstå sinne og effektene av sinne og sammen finne andre uttrykksformer.



Forarbeid og oppstart

- Brosjyre, avisomtale, radio og annonser.
- Oppstart januar 2011.
- 3 kvinner – etter hvert 4.
- 2 "yippi" og 2 "javel".
- Fra slutten av 20-årene til slutten av 40-årene.
- 2 gifte/samboende og 2 alene med barn.

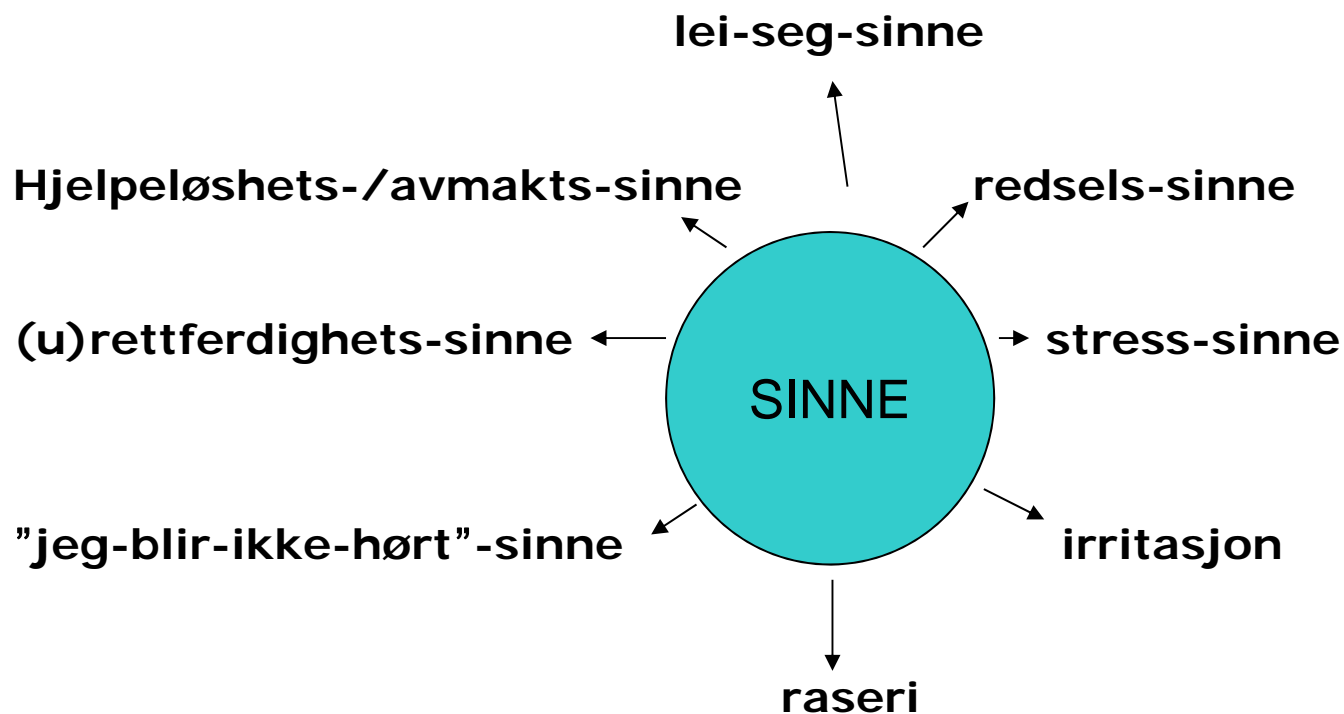


Gruppесamlingene

- Samling 2 timer 2.hver uke.
- Brev til deltakerne i mellomperioden – med oppsummering og noe refleksjon.
- Møter med hver av kvinnene og deres partnere, eks-partnere og barn parallelt med gruppearbeidet.

Undersøkelse av fenomenet sinne.

Linguagram





”Utøver- sinne”

- Ødelegge gjenstander og inventar.
- Bruke fysisk vold mot andre.
- Bruke psykisk vold mot andre.
- Bruke tvang mot andre.
- Bruke grov kjeft, roping og skriking.
- Bruke trusler overfor andre.
- Aggressiv bilkjøring.



”Innover –sinne”

- Gå vekk, lukke seg, bli taus, isolere seg.
- Uttale seg sarkastisk, ironisk, sur, klovnete, klagende eller selvklandrende.
- Stramme muskler, særlig i kjeve, hender, nakke, skuldre. Hodepine og fysiske smerter.
- Etterdønninger av skam, skyld, selvbebreidelser, suicidtanker, depresjon og angst.



Å ta stilling til sinnet

- Effektene av sinnet , for meg selv, for mine relasjoner til andre, for de som jeg lever sammen med og bryr meg om, for andre i min omgangskrets, for mine livsvalg og mine visjoner.
- Sinnets historie.
- Familiehistorier, verdier og levereregler.
- Hvordan kan sinnet forvaltes i tråd med egne verdier og levereregler.



Stopp-teknikker

- Kjenne etter forvarsel i kroppen.
- Regulere pusten.
- Kjenne etter egne følelser.
- Bli klar over egne tankemønstre.
- Anvende hjelpe-tanker.
- Time-out.
- Distrahere sinnet.



Sinnemestringsskjema

(Fritt omarbeidet etter ABC-modellen, Jarwson 1998)

Situasjon - Som trigger sinnet.	Kropps- reaksjon Hvordan reagerer kroppen din i denne situasjonen?	Tanker – Hvilke negative tankebilder går gjennom hodet?	Følelser – Forløpere til sinne (såret, krenket, hjelpeløs, avmakt)	Atferd – Hva jeg konkret gjør i situasjonen.	Alternative tanker og handlinger.

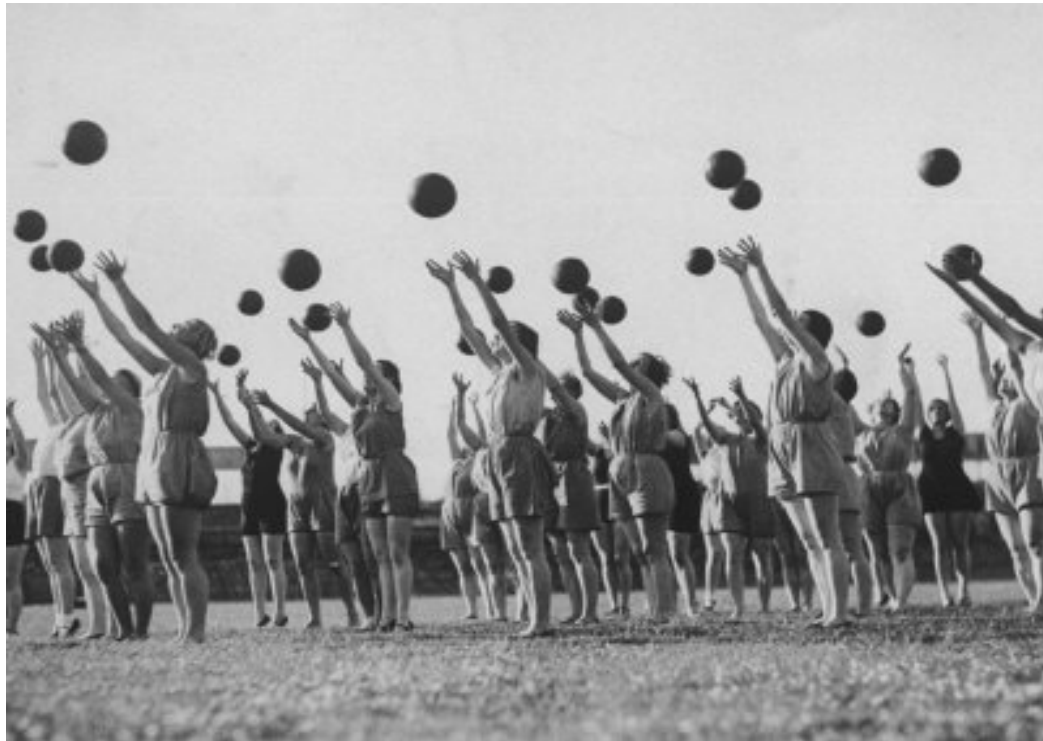


Øve alternative uttrykk

- Overfor partnere, eks-partnere og barn
- Avklare når sinnet blir trigget
- Avklare sinnets "irrganger" over tid og i kontekst
- Tenke uttrykksform, tid og sted
- Hjelpetanker – skrive dem ned.
- Forberede situasjoner – øve uttrykk
- Imaginære støttepersoner
- Gi og få respons, i og utenfor gruppa

Hva har vi lært det første halve året

- Kvinnene
- Vi



Nordisk kongress i familierapi,
Visby 2011



TOVE:

- Jeg-form
- Tenke før du snakker
- Involver andre



LENA:

- Kjenne kroppen
- Time-out
- Si fra



Anne Kathrine :

- Sinnet i kroppene våre
- Dokumentasjon som samarbeid eller som referat/tilbakemeldinger fra gruppelederne



Ella:

- Sinne transporteres.
- Ord skifter mening når de settes inn i andre fortellinger.

Veien videre??



- Vi fortsetter, neste møte er 23.08. – to nye kvinner starter, 2-3 fortsetter sammen med oss.
- Respons fra workshop-deltakere til OSS, -
- og til kvinnene i gruppa.