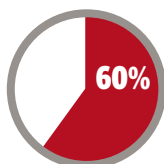


Familievold • 7 av 10 menn slutter å slå etter sinnemestringskurs

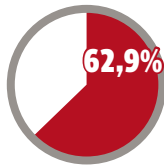
Flere søker hjelp for

Sinnemestringsteamet på Brøset kompetansesenter får stadig flere henvendelser og har lange ventelister.

Sluttet å utøve psykisk vold



Lever med samme partner 4 til 7 år etter kurset



Innsat de trenger hjelp for sitt sinne



Kilde: Jarwsons mastergrad

I vår tar Brøset kompetansesenter imot 26 personer fordelt på fire grupper. Det er tre rene mannsgrupper og én med kvinner.

– Henvisningsmengden øker fra måned til måned fra folk som søker hjelp for vold i nære relasjoner. Flere står på ventelister og vi får også inn mange telefoner fra aktuelle deltakere. Vold i nære relasjoner er ikke like tabubelagt lenger, sier Geir Berg og Stig Jarwson ved sinnemestringskurset på Brøset.

De påpeker at vold var en del av oppdragelsen tidligere, men at tidene har forandret seg.

Sinnemestringsteamet mener regjeringens fokus på familievold gjennom blant annet handlingsplaner, har ført til mer åpenhet rundt temaet.

Familievernkontoret på Levanger har også registrert samme trend det siste året på sitt sinnemestringskurs.

Sjalusi, avvisning og krenkelse

– Hver deltaker går igjennom tre individuelle samtaler før terapien. Dette gjør vi for å bygge relasjoner, og for å se om programmet kan passe for personen. Mange er litt skeptiske til å dele sine erfaringer med en gruppe, men det går fort å komme i varmen og man lærer mye av hverandre, forteller Berg og Jarwson.

De beskriver sinnemestringen som et kurs for å bygge selvtillit.

– Det at sinnefølelsen kan ta overhånd har vel de aller fleste mennesker opplevd, men når dette blir et problem for deg og dem du er glad i, trenger du kanskje nye måter å mestre dette på. Disse kursene er for helt vanlige folk som trenger å justere litt på følelsene, forklarer sinnemestringsteamet. De peker på sjalusi som en gjenganger når det gjelder utløsende årsaker. Følelsen av å bli avvist samt å bli krenket går også igjen. Jarwson og Berg forteller at kurset understreker at all vold er voldsutøverens ansvar.

Fra dytting til slag

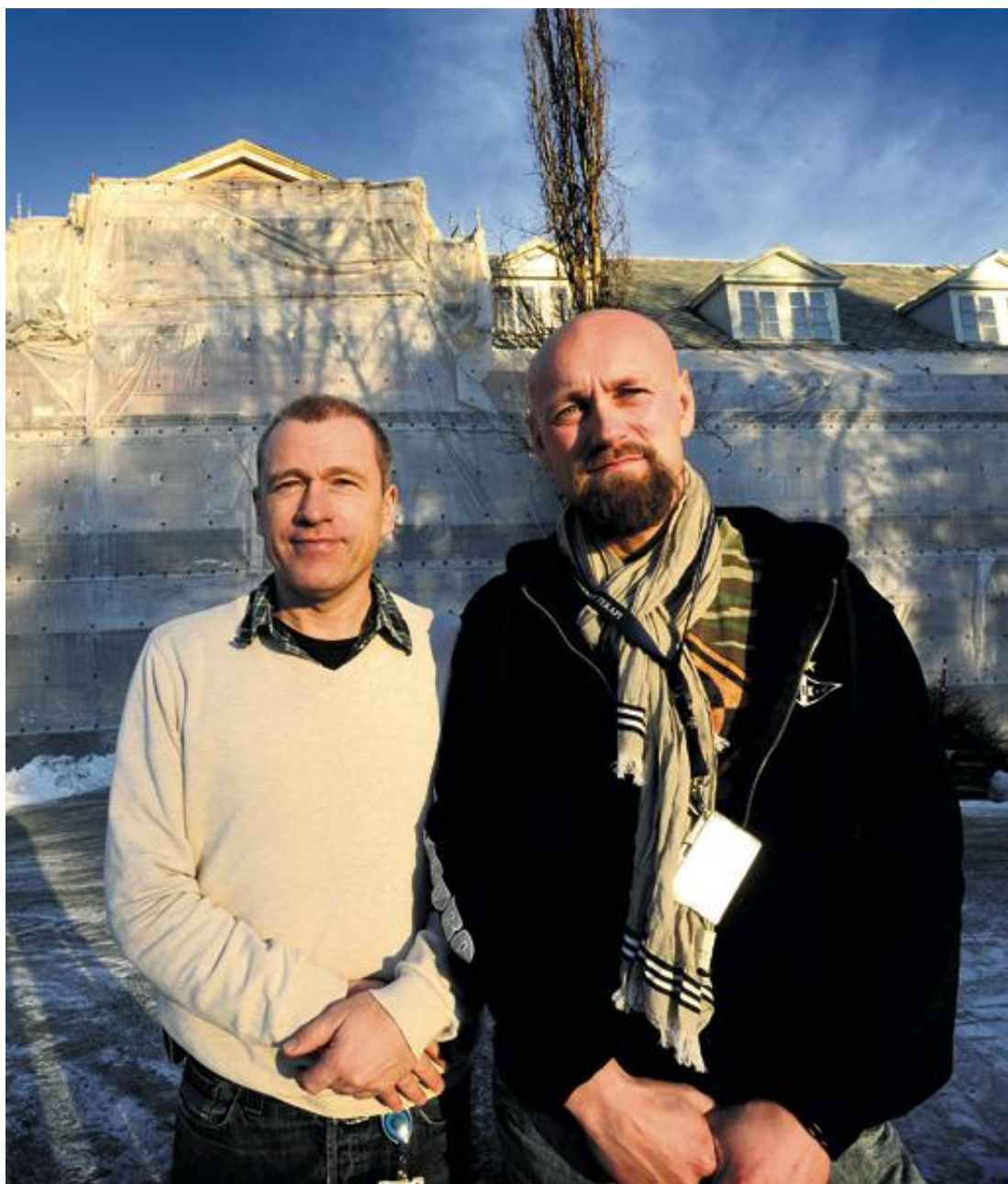
De fleste deltakerne kommer til sinnemestringskurset på Brøset via henvisninger fra fastlege. Men noen kommer dit etter forespørsler fra barnevern, familievern og konfliktråd. Personer som er blitt dømt til samfunns- og fengselsstraff går oftest igjennom sinnemestringskurs via kriminalomsorgen.

– Deltakerne som er her kan ha gjort alt fra å komme med spydige kommentarer til å slå med knyttet neve i ansiktet. Vi har hele skalaen av vold innen nære relasjoner, og i de verste tilfellene har det vært nære på at det har gått liv, forteller sinnemestringsteamet.

ALEXANDER KILLINGBERG 470 70 162
alexander.killingberg@adresseavisen.no

– Deltakerne har oppgitt metoder de lærte under kurset som grunn til at volden har opphørt.

STIG JARWSON, prosjektleder ved Brøset kompetansesenter



Møter trivelige mennesker: – Paradoksalt nok treffer vi mange hyggelig mennesker i jobben, men som i gitte situasjoner velger å ty til vold, forteller behandlerne Stig Jarwson og Geir Berg.
Foto: JENS PETTER SØRAA

Slutter å slå etter kurset

Prosjektleder Stig Jarwson ved Brøset kompetansesenter har undersøkt hvordan mannlige kursdeltakerne har taklet årene etter sinnemestringen.

Sju av ti menn sluttet å utøve fysisk vold etter å ha deltatt på sinnemestringskurs på Brøset



Kilde: Jarwsons mastergrad

Ifølge hans funn har sju av ti menn sluttet å utøve fysisk vold etter å ha deltatt på sinnemestringskurset ved St. Olavs Hospital avdeling Brøset.

I forbindelse med en mastergradsoppgave fikk Jarwson svar fra 37 tidligere deltakere om deres situasjon etter kurset. Undersøkelsen ble foretatt fra fire til sju år etter at mennene var med på sinnemestringen.

– Jeg kjenner ikke til at det har blitt utført slike langtidsstudier i forhold til vold i nære relasjoner tidligere, sier han. Jarwson har jobbet som prosjektleder og psy-

kiatrisk sykepleier ved Brøset siden starten i 1998. Han har vært med og utviklet sinnemestringskurset, som har fått tilnavnet Brøsetmodellen.

Tok i bruk mestringsmetoder

– Fire til sju år etter sinnemestringskurset har 70 prosent av de spurte ikke brukt fysisk vold. Med andre ord har volden gått kraftig ned. Deltakerne har oppgitt metoder de lærte under kurset som grunn til at volden har opphørt, forklarer Jarwson. Han forteller at flere har kjent på sinnefølelsen, men at de har klart å

stoppe i tide. Omtrent halvparten av deltakerne på kurset sier de bruker strategier som sinnesirkel og time out for å forandre nye voldshandlinger.

– De har lært å kjenne igjen kroppssymptomene og de negative tankene. Det handler om bli bevisst sitt negative tankemønster og bryte den onde sirkelen i tide, forteller han. Jarwson sier personene i undersøkelsen som fortsatt bruker vold kanskje ikke var motiverte nok til å ta ansvar for egen læring under kurset.

– Alkohol er også en utløsende årsak, bekrefter han.

FAKTA

Brøsetmodellen

- St. Olavs Hospital avd. Brøset ved Kompetansesenter for sikkerhets-, fengsels- og rettspsykiatri startet i 1998 gruppeterapi for menn.
- I 2008 ble det også startet sinnemestringskurs for kvinner.
- Brøset har hittil utdannet ca. 160 fagpersoner som selv har startet sinnemestringstilbud i Norge.
- Fra 2010 til 2011 økte antall henvisninger fra 94 til 112 og i dag står flere på venteliste.
- De fleste deltakerne er mellom 35 og 40 år gamle.
- I løpet av et halvt års tid deltar brukerne i 15 forskjellige gruppemøter fordelt på 30 timer.
- Her lærer de å ta i bruk metoder som sinnesirkel og time out for å forhindre nye voldshandlinger.