



KVINNOPROGRAMMET – ETT ÖPPENVÅRDSPROGRAM FÖR KVINNOR SOM HAR ETT MISSBRUK OCH ÄR UTSATTA FÖR VÅLD I NÄRA RELATION

Programmet har utformats inom ramen för projektet ”Kvinnoprojektet” som drivits av Kvinnofridsteamet och Rinkeby- Kistamottagningen under åren 2006-2008 genom medel från Länsstyrelsen.

I programmet skriver vi både om medveten närvaro och avslappning till musik. Vi har valt något av detta i gruppen och då valt det som passar bäst för den gruppen.

I. VAD ÄR VÅLD?

Syfte: En introduktion till de olika typer av våld som finns och en möjlighet för kvinnorna att dela lite av sin våldshistoria i samband med det.

Presentation

Gruppledare hälsar alla välkomna och var och en får presentera sig. Deltagarna ombeds att berätta kort om sin våldshistorik och sitt beroende. Det är bra om även gruppledarna berättar om sina erfarenheter vad gäller detta. Därefter går gruppledarna igenom syftet med gruppen genom att först sammanfatta att alla som går i gruppen delar erfarenheterna att de har alla har levt i en relation där det förekommit våld samt har ett beroende. Syfte med gruppen är att dela erfarenheter med varandra för att se att man inte är ensam, för att bryta isolering, stärka självkänsla och öka självförtroendet, orka vara nykter/drogfri samt få verktyg att vara drogfri/nykter.

Förväntningar

Alla i gruppen får möjligheter att uttrycka vilka förväntningar de har på gruppen.

Regler och ramar

Gruppledaren går igenom ramarna, d.v.s. hur många gånger ska gruppen träffas, hur länge den pågår varje gång, när det är fika osv. Därefter går gruppledarna igenom det program som lagts upp.

Gruppledarna och gruppen bestämmer tillsammans reglerna för vad som ska gälla för gruppen. Syftet med reglerna är att de ska göra att det känns öppet och bekvämt att prata i gruppen. Kvinnorna får själva ta upp förslag på regler och dessa skrivs upp på blädderblock. Gruppledarna har även med sig ett förslag på regler som gruppen får ta ställning till. Dessa är: sekretess, ej avbryta, prata till

punkt, respektera varandras åsikter, att man ska hålla tider, vad man gör om någon är sen och stänga av mobiltelefoner.

Övning

Gruppledarna inleder sedan med en övning, exempelvis namnövning. Övningen går ut på att deltagarna får svara på frågorna vad betyder mitt namn? Varför har jag fått mitt namn? Vad tycker jag om mitt namn?

Pedagogiskt pass – vad är våld?

Kvinnorna får fritt säga vad de uppfattar som våld och gruppledarna skriver upp det kvinnorna säger på whiteboard. Våldet delas upp i fysiskt, psykiskt, sexuellt, materiellt och ekonomiskt. Gruppledarna ställer frågor som; Kan ni ge exempel på våld som ni har varit utsatta för? Vilket våld var svårast att stå ut med?

Därefter delas materialet ”Mina rättigheter” (bilaga 1) ut och gruppdeltagarna får reflektera över om de tycker att några av dessa är uppfyllda, vilka de skulle vilja ha uppfyllda. Gruppledarna säger också att de ska återkomma till dessa under gruppens gång.

Avslutning

Gruppen får reflektera över hur dagen har varit.

Avslappning till musik

2. BEROENDE

Syfte: Denna gång är det två syften. Det ena är att de ska berätta för varandra hur de ser på sitt beroende för att också själva bli medvetna om sin syn på sitt beroende. Det andra syftet är att genom att fylla i IDS-100(riskformulär) bli medvetna om inom vilka områden de har störst risk att återfalla.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Inledning

Gruppledarna frågar om gruppdeltagarna har tänkt på något som vi pratade om förra grupptillfället.

Pedagogiskt pass

En introduktion till beroende görs och gruppdeltagarna får berätta om hur de ser på sitt beroende. Hur beroendet har börjat och hur det har varit. Gruppledarna kan även gå igenom teoretiskt vad beroende är. Detta är beskrivet på s35 i Saxon och Wirbings bok "Återfallsprevention". Därefter kan deltagarna reflektera över vad de tycker om det som just sagts.

Därefter ber gruppledarna gruppdeltagarna att de ska fylla i IDS-100. Detta ska sedan sammanställas och användas vid nästa tillfälle för att respektive gruppdeltagare ska se var deras risksituation ligger.

Hemuppgift

Kvinnorna får till hemuppgift att fylla i en Triggernacka (bil 2). I den ska de skriva ner saker som under veckan har startat deras sug till droger/alkohol. Detta för att bli medvetna om vilka situationer som startar suget och för att så småningom kunna hantera dem.

Avslutning

Avslappning till musik

3. MAKT OCH KONTROLLCIRKELN

Syfte: Genomgång av makt och kontrollcirkeln syftar till att kvinnan ska upptäcka att hon inte är ensam om sina erfarenheter samt att se det psykiska våldet och vilka konsekvenser det kan ge.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Inledning

Gruppledarna frågar om gruppdeltagarna har tänkt på något som vi pratade om förra grupptillfället.

Pedagogiskt pass – Genomgång av makt och kontrollcirkeln

Makt och kontrollcirkeln (bilaga 3) delas ut till deltagarna. Utifrån cirkeln får kvinnorna reflektera kring om de känner igen sig i de olika beskrivningarna av våldet. Kvinnorna får frågor som: Känner ni igen våldet (inom respektive tårbit)? När ni levde med era män/partners tänkte ni då att det var våld? Vilket våld var svårast att se? Vilket våld var svårast att leva med? Vilket våld som ni utsatts för

upplever du att du lider mest av idag? Hur tror ni att våldet har påverkat er?
Därefter ritas kvinnans livsutrymme upp och vi ser hur det minskas av de olika typerna av psykiskt våld. När började ni märka våldet? Minns ni första gången när ni började anpassa er?

Övning

Gruppledarna inleder sedan med en övning, hemortsövning. Kvinnorna får ställa sig upp och geografiskt placeras sig efter var deras hemorter finns på kartan. De får sedan i tur och ordning svara på frågorna. Var är du född/hemort, beskriv orten och hur var det att växa upp där.

Avslutning

Avslappning till musik

4. FÖRÄNDRINGSCIRKELN OCH HANTERA SUG

Syfte: att bli medveten om var man befinner sig i sitt förändringsarbete. När det gäller sug är syftet att lära sig att hantera sugsituationerna på ett sätt så att deltagarna inte återfaller.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Inledning

Gruppledarna frågar om gruppdeltagarna har tänkt på något som vi pratade om förra grupptillfället.

Hemuppgift

Kvinnorna får berätta om de har fyllt i Triggernacka. De får ta upp något exempel då de upplevt sug och även hur det har hanterat suget om de vill.

Pedagogiskt pass – Förändringscirkeln

Förändringscirkeln ritas upp blädderblock och gruppledarna går igenom de olika faserna i förändringscirkeln. Kvinnorna får fundera på vilken fas de befinner sig i och gruppledarna skriver in var de olika kvinnorna befinner sig. Deltagarna får även en kopia på förändringscirkeln (bilaga 4).



Pedagogiskt pass - Att hantera sug

Vad är sug? Vilka metoder kan man använda för att hantera sug? Vi går igenom färdigheterna undvikande, distraktion, prata igenom suget med någon, sugsurfing och avslappning/kontrollerad andning. Kvinnorna får diskutera vilka färdigheter de använder, om de skulle kunna pröva någon ny och om det är någon som det prövat som inte alls fungerar.

Hemuppgift

Blankett en ”Almanacka över sug” (bilaga 5) delas ut och gruppledarna går igenom hur den ska fyllas i. Deltagarna ska fylla i tankar och känslor i situationen, intensitet och hur de hanterade situationen. Sedan får de till uppgift att fylla i almanackan tills nästa vecka.

Avslutning

Avslappning till musik.

5. UPPBROTTSPROCESSEN

Syfte: Uppbrottsprocessen syftar till att visa på de känslomässiga svårigheter som uppkommer vid separation då det förekommit våld. Passet syftar också till att ge kvinnorna feedback kring att de trots det svåra kommit en bra bit på väg. Frågan är inte varför går hon inte utan varför går hon?

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Inledning

Gruppledarna frågar om gruppdeltagarna har tänkt på något som vi pratade om förra grupptillfället

Pedagogiskt pass

Det traumatiska bandet går igenom. Gruppledarna har ritat en bild på de olika känslobanden som binder samman kvinnan med mannen och går igenom att dessa band måste klippas av ett efter ett. Först därefter är kvinnan fri känslomässigt från mannen.

Uppbrottsprocessens tre faser går igenom.

1. Att bryta upp (berör de fysiska uppbrottet). Under denna fas brukar man finna en vändpunkt. Det finns två olika vändpunkter 1. Det gäller livet (ens

- egna liv och då kan det vanligen handla om att man är rädd för att bli dödad eller psykiskt sjuk om man stannar kvar). 2. Det gäller någon annan (här är det ofta ens barn eller någon annan viktig person eller ett husdjur). Något händer som får en kvinna att ta steget ifrån relationen rent fysiskt.
2. Att bli fri (den emotionella frigörelseprocessen). Här bryts huvuddelen av de emotionella banden. Fyra faser kan utläsas: ”Jag älskar honom (kärlek)”, ”Jag hatar honom (hatet)”, ”Jag tycker synd om honom” (medlidande), ”Jag känner ingenting” (hoppet).
 3. Att förstå (förståelse av och definiera sig som misshandlad, en mer kognitiv process). Förhandling av förståelse. Delprocess: Replay. Normal – avvikande/misshandlad. Här bryts ytterligare ett emotionellt band: skulden.

Frågor inom ramen för uppbrottsprocessen: Låt kvinnorna berätta om sina uppbrott. Ta hjälp av följande frågor: Hur gick det till när du lämnade relationen? Vad var det som var svårt? Var det något som gjorde att du lämnade honom just då? Vad höll dig kvar?

Gå därefter vidare och undersök tillsammans kvinnornas känslor för mannen idag. Ta hjälp av följande frågor: Vad känner du för mannen idag? Vilka känslomässiga band finns kvar, om något finns kvar? Hur tror du att det påverkar dig att du känner så för mannen idag? Hur ser du på relationen idag?

Slutligen gå in på kvinnornas förståelse för det som de utsatts för. Hur förstår kvinnorna det våld de varit utsatta för?

En artikel gällande uppbrottsprocessen (bilaga 6) delas ut till kvinnorna.

Hemuppgift

Blanketten ”Vad jag blir glad av” (bilaga 7) delas ut och gruppledarna går igenom de olika punkterna som deltagarna ska fylla i till nästa tillfälle.

Avslutning

Avslappning till musik

6. FÖRDELAR OCH NACKDELAR MED DROGFRIHET

Syfte: Är att uppmärksamma deltagarna på de automatiska och luriga tankar kring positiva effekter av alkohol och droger som ofta uppträder efter en tids alkohol- eller drogfrihet. Dessutom öka deltagarnas motivation för att avstå alkohol/droger genom att positiva och negativa konsekvenser av drickande respektive nykterhet inventeras.



Medveten närvaro:

Deltagarna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Hemuppgift:

Deltagarna får berätta om de har haft sug under veckan och hur de har hanterat dem. De utgår från det de har fyllt i, i almanacka över sug.

Pedagogiskt pass – fördelar och nackdelar med drogfrihet

Gruppledarna skriver på blädderblock rubrikerna. Positiva konsekvenser av att dricka/ta droger på kort och lång sikt. Negativa konsekvenser av att dricka/ta droger på kort och lång sikt. Negativa konsekvenser av att vara nykter eller drogfri på kort eller lång sikt. Positiva konsekvenser av att vara nykter eller drogfri på kort och lång sikt. Deltagarna får hjälpas åt att fylla i egna konsekvenser under rubrikerna.

Deltagarna får även en blankett där konsekvenserna står som rubriker (bilaga 8) så att de kan fylla i det som gäller dem själv.

Hemuppgift:

Att göra egna stoppkort är hemuppgiften. De får tomma, färgglada kort av gruppledarna. På dessa ska de skriva negativa konsekvenser av att dricka/ta droger och positiva konsekvenser av att vara nykter/drogefri. Syftet är att de ska bära med sig dessa och kunna ta upp dem och läsa på den när de får sug efter droger eller alkohol.

Avslutning

Avslappning till musik.

7. KROPPEN OCH SEXUALITET

Syfte: Att ge information vad gäller sexualitet och könsroller samt att kvinnorna får reflektera över detta. Tanken är också att kvinnorna ska se att de har rätt att bestämma över sin kropp och också vara nöjda sin kropp och sitt kön.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser introduktionsövning i medveten närvaro.



Pedagogiskt pass:

Denna gång är kurator från ungdomsmottagning inbjuden då denna är mycket insatt i ämnet och kan prata om det på ett naturligt sätt.

Kuratorn pratar om könsroller och hur de påverkar mannen och kvinnan. Hon pratar om oskuld och vad det egentligen är. Hon tar också upp om synen på sin egen kropp och vikten av att försöka tycka om den och även hur man kan tycka om den. Ytterligare ett viktigt ämne är att kvinnan har rätt till sin egen kropp och sexualitet.

Avslutning:

Avslappning till musik

8. SKULD OCH SKAM

Syfte: Passet syftar till att reducera kvinnans känslor av skuld och skam.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Gå igenom hemuppgiften där de ska skriva vad de blir glada av. Kvinnorna får säga högt vad de har skrivit på pappret.

Pedagogiskt pass:

Information till gruppledaren:

Skuld och skam är inte lätt att skilja på. Skammen är ett fördömande utifrån medan skulden är ett fördömande inifrån. Man kan se det som att skiljelinjen går vid olika auktoriteter. För skammen är auktoriteten sociala normer och vanor eller regler för beteende som representeras av andras vakande blickar. Auktoriteten gällande skulden är det sunda förnuftet, som kan komma till uttryck i den egna inre rösten. Skam innebär att man upplever sitt själv negativt. Är självkänslan svag blir vi deprimerade, paralyserade av skam och underskattar grovt oss själva. Blir vi sedan föraktfullt bemötta förstärks den grundläggande känslan av värdelöshet. Bra frågor att reflektera extra kring under avsnittet under skuld och skam kan vara: Finns hedersproblematik? Har mannen suicidhotat? Finns missbruk eller psykisk sjukdom hos mannen – medberoende problematik? Dessa områden kan göra att skuld och skamkänslor kan vara än högre.

Varför känner kvinnor som utsätts för våld ofta skuld och skam känslor? Kvinnor som utsätts för våld skuldbelägger ofta sig själva. Vanliga teman som kvinnor brottas med när de gäller skuldkänslor kan vara; ”jag skulle ha gått tidigare”, ”jag har inte varit någon bra mamma”, ”jag är svag”, ”jag är dålig”, ”jag klarar mig inte själv”. Kvinnor kan också skuldbelägga sig själva kring hur de agerat före, under och efter övergreppet: ”om jag inte dansat med den där mannen”, ”om jag inte druckit den där ölen”, ”om jag bara varit tydligare” o.s.v Kvinnan kan både känna skuld inför att lämna mannen (hur ska han klara sig, han är ju egentligen bra bara han skulle inse att han behöver hjälp) men även inför att hon inte lämnar honom (då i relation till vänner, släkt och de allmänna som kan tycka att det enda rätta är att hon lämnar honom).

Skamkänslor handlar mer om att inte våga berätta för någon om situationen för att man skäms. Många kvinnor som varit eller är utsatta för övergrepp känner djup skam och vågar därför inte berätta för omgivningen om sina erfarenheter. Kvinnan tror att omgivningen inte skulle förstå henne om hon berättade utan tror att människorna runt henne kommer att reagera genom att ta avstånd.

Frågor till gruppdeltagarna:

Vad är skuld och vad är skam? Hur ser kvinnornas skuldkänslor ut? Hur ser skamkänslorna ut? Vilka känslor dominerar? När känner kvinnorna skam och skuld? Det är viktigt att kvinnorna får berätta om sina skuldkänslor och att inte tysta henne i hennes reflektioner kring den egna skulden. Det är sedan viktigt att förmedla till kvinnorna att de troligen gjort vad som varit möjligt utifrån den situation som varit. Här kan gruppen komma till stor hjälp i att bekräfta varandra.

Övning:

Gå igenom ”att uppleva skam”(bilaga 8), ”att uttrycka skam” (bilaga 9), Eftereffekter av skam”(bilaga 10) och sedan ”att ändra på känslor” (bilaga 11) i Martah Linehan: Dialektisk beteendeterapi.

Hemuppgift:

Kvinnan får med arbetsmaterialet ovan och får i uppgift att arbeta med sina skuld- och skamkänslor. Syftet är att kvinnan ska påbörja ett arbete med att bryta sitt destruktiva känslomönster.

Avslutning:

Avslappning till musik.

9. PROBLEMLÖSNING

Syftet är att göra kvinnorna uppmärksamma på hur problem oavsett om de är direktrelaterade till alkohol/droger och missbruk eller ej kan öka risken för sug, tankar på alkohol eller droger och återfall samt lära kvinnorna färdigheten att på ett systematiskt och effektivt sätt finna lösningar på problem.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Gå igenom hemuppgiften, stoppkort. Hur gick det? Vad skrev de på sina kort? Har de använt dem?

Pedagogiskt pass:

Passet börjas med att problemkedjan visad. Den ser ut som följer: problem – bekymmer/oro-stress – sug/tankar på alkohol/droger och att återfalla – återfall. Gruppledarna läser sedan från återfallspreventionsboken följande:

Patienters erfarenheter och forskning har visat att stress ökar risken för att en nykter eller drogfri person ska återfalla. Störst betydelse som riskfaktor för återfall har stress oftast när man varit alkohol- eller drogfri en tid. Studier har också visat att de som återfaller ofta har upplevt svårare och mer långvarig stress än de som fortsatte som nyktra. Men ibland kan återfall vare en omedelbar reaktion på en akut stress. Det verkar också vara så att risken för att återfalla på grund av stress inte enbart beror på stressen i sig, utan även på i vilken utsträckning man har resurser för att hantera stress.

Att försöka skjuta undan problem med hjälp av alkohol eller droger, eller uppgivna resonemang som ”det är hopplöst, jag kan lika gärna ta ett återfall, det spelar ändå ingen roll hur jag än anstränger mig” är alltför vanligt. Ett annat vanligt sätt att hantera problem är att ”blunda” för dem med för hoppningen att de försvinner av sig själv, en strategi som ofta leder till att problemen samlas på hög, en hög som med tiden tenderar att verka oöverstiglig. Ytterligare ett sätt är att man entusiastiskt, utan att tänka efter, kastar sig över första bästa lösningsmetod på problemet som kommer för en.

Om man tidigt kan bryta problemkedjan så minskar man rimligen risken för återfall.

Övning:

Därefter tittar vi gemensamt på olika problemsituation. Varje person får beskriva en problemsituation som vi skriver upp på tavlan och beskriva vad som händer i kedjan. Sedan diskuteras gemensamt hur situationen skulle kunna lösas.

Hemuppgift:

Bra-saker-dagbok (bilaga 12). Under veckan ska kvinnorna fylla i bra saker som har hänt under veckan, både stora och små.

Avslutning:

Avslappning till musik.

10. RÄDSLÅ

Syfte: Passet syftar till att kvinnorna ska minska sin känsla av stress och rädsla. Kvinnorna får först tänka ut situationer som gör dem rädda. Därefter introduceras temat rädsla. Två pass kan behövas då rädsla är ett tema som är viktigt att arbeta igenom i gruppen.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Kvinnorna får berätta hur det har gått att använda skuld-skam metoden för att minska känslan av skuld och skam.

Pedagogiskt pass:

De flesta kvinnor som utsatts för våld lever med en ständig rädsla och ångslan. Rädslan kan bli ett band som binder kvinnan till mannen, eftersom hon inte vågar bryta upp då hon fruktar för sitt liv. Rädslan kan också verka bindande på ett mer psykologiskt plan då rädslan bryter ner kvinnan. Rädslan kan också verka frigörande för kvinnan. Kvinnan kan bryta upp just på grund av att hon fruktar för sitt liv.

Rädslan är en viktig känsla som kan ge skydd men den kan också bli betingad, t ex ljudet av en nyckel sätts in i dörren. Att någon är på väg in genom dörren, på jobbet eller hemmet behöver i sig inte betyda fara men på tidigare upplevelser där situationen har inneburit fara betingas situationen och känslan uppkommer.

Känslan kan därför vara mycket obehaglig men är inte på något sätt farlig. Det är viktigt att våga stanna upp och se om det är en verklig fara eller en falsk fara. Om det är en verklig fara – hur kan man skydda sig? Om rädslan däremot är falska – hur kan man då hantera den? När man står inför en situation som väcker rädsla kan man medvetet anstränga sig för att vara logisk och verklighetsförankrad. Att se på situationen och skaffa sig mer information och fakta om den för att belysa hur mycket av rädslan som är knuten till den yttre verkligheten och hur mycket som beror på minnen av liknande situation.

Övning – sannolikhetsprovning:

Det är viktigt att identifiera sådant som triggar rädsla hos kvinnorna. Be kvinnorna ge exempel på situationer då de brukar bli rädda. Skriv på tavlan. Använd ett av exemplen och gör en sannolikhetsprovning tillsammans i gruppen. En kvinna får svara på frågorna därefter släpps gruppen in för att reflektera. Kvinnan får följande instruktioner:

Om det hon är rädd för händer – vad är det värsta som kan hända i den situation hon står inför och som hon känner oro inför? Formulera vad det värsta som kan hända är! Nu har det hänt. Vad är nu det värsta som kan hända? Be kvinnan formulera sitt svar. Nu har det också inträffat. Vad är nu det värsta som kan hända? Be kvinnan formulera sitt svar. Nu har det också inträffat. Vad är nu det värsta som kan hända? Fortsätt till kvinnan känner att hon har nått fram till det som stoppar henne/det som hon är räddast för.

När hon formulerar vad som längst in stoppar henne är det viktigt att undersöka om känslan är logisk eller inte. Sedan, utifrån om det är en adekvat eller inadekvat känsloreaktion, är det dags att verklighetsanpassa oron.

Ställ fråga: Hur stor är risken att det jag är rädd för ska inträffa? Kvinnan har nu gjort en sannolikhetsbedömning. Efter övningen ska kvinnan förhoppningsvis kunna säga: Min rädsla handlar om ... Den är logisk eller den är inte logisk, känslan är dock alltid en realitet. I många situationer hjälper det här resonemanget.

Om kvinnorna tar upp rädslor som är verkliga och hon fortfarande är utsatt för fara så kan gruppledaren prata om hur kvinnan kan säkerhetsplanera så att hennes situation är så säker som möjligt.

Hemuppgift:

Kvinnan får i uppgift att göra en sannolikhetsprovning (bilaga 13) då hon känner rädsla.

11. LIVSUTRYMME

Syfte: Kvinnornas livsutrymme har begränsats av både våldet och beroendet. När dessa inte längre finns kan kvinnorna känna tomhet och ensamhet. Denna gång syftar till att kvinnorna ska uppmärksammas på det men också se hur de kan fylla sitt livsutrymme.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Kvinnorna får berätta vad de har skrivit i sin bra-saker-dagbok.

Pedagogiskt pass:

Gruppledarna visa på blädderblock modellen för livsutrymme och hur det kan begränsas av olika saker. Det kan vara saker som mannen gör men också effekter av beroendet. Gruppledarna kan ta upp frågor som: Känner du av tomrummet? Hur känner du av det? Hur hanterar du det idag? Hur skulle du vilja ha det?

Hemuppgift:

Gruppledarna går igenom hemuppgiften ”Att stå ut när man mår dåligt, vid sug osv.”(bilaga 14). Syftet med denna uppgift är att kvinnorna ska hitta sina egna sätt att hantera när de mår dåligt eller har sug. De ska försöka samla på olika saker som gör att de blir lugna. Gruppledarna delar ut Mandalas bilder (bilaga 15) för att kvinnorna ska kunna se om detta kan vara ett sätt för dem att distraheras när de mår dåligt, har sug.

Avslutning:

Avslappning till musik.

12. SJÄLVKÄNSLA

Syfte: Att arbeta med kvinnors självkänsla syftar till att ge kvinnan en annan bild av sig själv och introducera kvinnorna till olika metoder i att påbörja ett arbete med att öka självkänslan.

Medveten närvaro.

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Kvinnorna får gå igenom och berätta hur det har gått att utföra övningen ”sannolikhetsprovning av rädsla”.

Pedagogiskt pass:

Självkänsla – det har med din känsla för dig själv att göra. Självkänsla är en upplevelse av identitet och egenvärde för den du är. Självkänslan växer sig stark genom att du blir sedd och bekräftad och utvecklas genom din uppfattning att du duger som du är. Den påverkas inte nämnvärt av prestationer. En person med självkänsla har en egen inre kraftkälla, hon vet om sina fel och brister likväl som hon känner till sina styrkor.

Självförtroende – den som har självförtroende ser på sig själv som en kompetent person som klarar av nya situationer och därför vågar anta nya utmaningar. Självförtroende kommer med dina prestationer. Det är beroende av kompetens och framgång och att du får andras uppskattning. Du kan känna stort självförtroende i vissa situationer och inget alls i andra. Är ditt självförtroende lågt tänker du oftare, ”det här kan jag inte, klarar jag inte, blir svårt, jag är för dum.” osv. Och resultatet blir naturligtvis sämre än det skulle behöva bli. Det är lätt att hamna i en ond cirkel av självuppfyllande profetior.

Frågor till kvinnorna:

Vad är självkänsla, självförtroende? Kvinnorna får berätta om hur självkänslan påverkas av att leva i missbruk och leva i en relation där det förekommer våld. Hur tycker kvinnan att hennes självkänsla har påverkats? Har kvinnorna exempel på olika händelser som har påverkat deras självkänsla?

Övning:

Gruppledaren skriver upp de olika beteendemönster som man kan få i olika sammanhang och dessa finns beskrivna i ”Introduktion till träning av självförtroende” från väckarklockan sidan 71. Gruppledarna går även igenom övningsuppgift till självförtroende på sidan 74 (bilaga 16) i Väckarklockan genom att en kvinna får ge ett exempel som alla går igenom tillsammans.

Hemuppgift:

Kvinnorna får till hemuppgift att göra övningsuppgift på sidan 74 (bilaga 16) från väckarklockan.



Avslutning

Avslappning till musik.

13. SJÄLVKÄNSLA

Syfte: Att arbeta med kvinnors självkänsla syftar till att ge kvinnan en annan bild av sig själv och introducera kvinnorna till olika metoder i att påbörja ett arbete med att öka självkänslan.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Gå igenom hemuppgift: att stå ut när det är svårt, sug. Kvinnorna får berätta vad som hjälper den att stå ut för att därigenom ge varandra exempel.

Övning:

Låt kvinnorna skriva ned på post-it-lappar olika saker som mannen sagt till dem för att få dem att känna sig dåliga. Sådant som de känner har påverkat dem t ex ”du är värdelös”, ”Du är en dålig mamma” etc. Låt sedan kvinnorna rita upp den man som de levt med. Och sedan sätta post-it-lapparna på honom. Fråga hur det känns! Därefter får de göra sig av med bilden av mannen och post-it-lapparna genom att t ex slänga eller riva sönder. Detta är en symbolisk övning att lägga tillbaka på mannen det han har sagt om kvinnan för att hon ska se att det är hans ord och inte hennes.

Övning: För att förbättra sin självkänsla är det viktigt att lära sig att ta hand om sig själv, att visa för sig själv att man är viktig. Vända en negativ känsla till en positiv känsla. Låt kvinnorna fundera på och skriva ned exempel på olika sätt att ta hand om sig. Låt kvinnorna dela erfarenheterna med varandra och skriva ned på gemensam lista.

Hemuppgift:

Kvinnorna får till uppgift att fylla i självuppskattningslista. Där ska de skriva saker de tycker om hos sig själva och som de är bra på.

Avslut

Avslappning till musik.

14. ATT BLI MEDVETEN OM ILSKA

Syfte: Att kvinnorna ska bli medvetna om hur det känns när man blir arg och även tillåta sig att bli arg.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Kvinnorna får berätta vad de har skrivit på sina respektive självuppskattningslistor.

Pedagogiskt pass:

Gruppledarna skriver upp en kognitiv beteende modell: Triggerhändelse – ilska tankar och känslor – beteende. Det finns destruktiva och konstruktiva effekter av ilska som gruppledarna tar upp i gruppen och dessa finns beskrivna i Väckarklockan sid 121.

Sedan diskuterar kvinnorna hur de upplever ilska. Frågor som kan ställas är: Hur upplever de ilskan? Hur yttrar sig ilskan för dem? Får man känna ilska? Vad kan ilska leda till för dem? Vad gör de när de känner ilska? Kan de känna igen sig i någon av de destruktiva och konstruktiva effekterna?

Hemuppgift:

Kvinnorna får till hemuppgift att göra övningen tillhörande att bli medveten om ilskan i Väckarklockan (bilaga 17). De får också med sig en sammanfattning av att bli medveten om ilska (bilaga 18).

Avslutning:

Avslappning till musik

15. ATT HANTERA ILSKA

Syfte: att kvinnorna ska kunna hantera sin ilska på ett konstruktivt sätt.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Kvinnorna får gå igenom övningen att hantera ilska tillsammans.

Pedagogiskt pass:

Gruppledarna skriver upp modellen att hantera ilska: Händelser – tankar – ilska. Kvinnorna får ge ett exempel där hon beskriver händelse, tankar och ilska. Sedan pratar gruppledarna om vad man kan göra när man blivit arg. Modellen är att först lugna ner sig. Sedan fundera på vad som gör mig så arg och till slut fundera på vad jag kan göra för att förändra så att jag inte blir arg. Detta kan göras tillsammans med gruppen. I väckarklockan sid 125 – 127 finns detta beskrivet. Det är mycket bra om alla i gruppen får ge ett exempel.

Hemuppgift:

Kvinnorna får till hemuppgift att göra övning tillhörande att hantera ilska (bilaga 18). De får också med sig en sammanfattning av att hantera sin ilska (bilaga 18).

Avslutning:

Avslappning till musik.

16. ATT SÄTTA GRÄNSER

Syfte: Passet syftar till att lära ut nya tekniker till kvinnorna för att hjälpa dem att säga nej och sätta gränser

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Kvinnorna får gå igenom övningen att hantera ilska tillsammans.

Pedagogiskt pass:

I en relation där det förekommer våld eller hot om våld, s.k. latent våld, är anpassning en vanlig strategi att ta till som en överlevnadsstrategi. Att säga ja eller nej till saker kan i dessa relationer vara förenat med fara. Många kvinnor lär sig istället undvikande beteende, smålögnar o s v för att hantera det överhängande hotet om våld. Kvinnor som dessutom fått höra mycket nedsättande kommentarer

och de har varit utsatt för känslomässig utpressning och kan ha svårt att lära sig att uttrycka sig rakt och tydligt. Kvinnor kan tycka att det är själviskt att säga nej; att det är svårt för att man vill vara omtyckt; att det är svårt för att man vill kunna hantera alla krav och att det kan vara farligt att säga nej.

Frågor att diskutera gemensamt i gruppen: Hur är det att säga nej? När är det svårt? Vad är det som gör det svårt? Är det svårt att veta vad man vill? Hur säger du nej när du säger nej?

Övning:

En teknik i att säga nej lärs ut: Tekniker i att vara bestämd (bilaga 19): När du säger nej kan du säga det tydligt utan för mycket förklaringar. Om du inte vet direkt om du vill eller inte – be att få återkomma med svaret när du tänkt klart. Kvinnorna får sedan komma med ett exempel på när det kan vara svårt att säga nej (antigen i relationen till mannen eller i relation till andra personer). Gruppen diskuterar tillsammans hur dessa exempel skulle kunna lösas.

Övning:

Att tacka nej till alkohol (bilaga 20). Gruppen pratar om hur det är att tacka nej till alkohol/droger och ger exempel på risksituationer och hur de ska kunna tacka nej i dessa situationer.

Hemuppgift:

Kvinnorna får till hemuppgift att använda sig av teknikerna att tacka nej.

Avslutning:

Avslappning till musik.

17. EN HÄLSOSAM RELATION

Syfte: Kvinnornas erfarenhet hjälper dem att veta vad de inte vill ha i en relation. Denna gång får kvinnorna fundera på vad de vill ha i en relation. Hur ska den se ut för att de ska må bra i relationen?

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Kvinnorna får gå igenom och ge exempel på tillfällen då de använde teknikerna att säga nej och berätta hur det var.

Pedagogiskt pass:

Gruppledarna frågar gruppen, Vad är en bra relation? Och gruppledarna skriver upp på blädderblock deras svar. Frågor som kan diskuteras är: Har de haft en bra relation? Kan man få en bra relation? Vad är viktigast i en bra relation?

Denna gång kan även materialet icke-världscirkeln (bilaga), rättvis kontra orättvis relation (bilaga) och 16 varningstecken (bilaga).

Hemuppgift:

Kvinnorna får till uppgift att fylla i blanketten relationer (bilaga) och där ska man beskriva vad som händer när en svår situation i relationen uppstår.

Avslutning:

Avslappning till musik.

18. KRISPLAN OCH ATT FÖREBYGGA ÅTERFALL

Syftet är att kvinnorna ska uppmärksamma och lära sig hantera situationer som kan leda till återfall.

Medveten närvaro

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Kvinnorna får berätta för varandra vilken situation de har beskrivit på blanketten relationer.

Pedagogiskt pass:

Kvinnorna kommer att råka ut för både negativa och positiva saker som gör att det finns risk för återfall. Det kan vara t ex en separation, en förlust, hälsoproblem men också positiva saker som en ny lägenhet eller att kvinnan får ett jobb. Passet ägnas åt att tänka igenom och konkretisera hur respektive kvinna ska hantera en sådan situation.



Varje kvinna får sedan tänka på en situation som innebär hög risk för henne att återfalla. Därefter diskuteras hur hon kan hantera den med utgångspunkt från väckarklockan 47-48.

Hemuppgift:

Kvinnorna får till uppgift att göra sin egen krisplan (bilaga). Kvinnorna får även med sig Min privata nödplan: begynnande återfall (bilaga), Min privata nödplan: högrisksituation(bilaga).

Avslutning:

Avslappning till musik.

19. FRAMTID OCH HOPP

Syfte: att kvinnorna ska dela sina tankar om framtiden med varandra, vilka planer de har och även kunna se framtiden som positiv.

Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Uppföljning av hemuppgift:

Kvinnorna får berätta vad de har skrivit i sin privata nödplan. De får också berätta om de har använt den och hur den fungerade.

Pedagogiskt pass:

Kvinnorna får dela med varandra hur de tänker sig sin framtid. Vad har de för önskningar och hopp om hur den ska bli? Hur ser det ut nu för kvinnorna? Gruppledarna kan dela ut Att sätta mål inom olika livsområden (bilaga) och använda som diskussionsunderlag. Där kan också kvinnorna skriva sina egna personliga mål.

Avslutning:

Avslappning till musik.

20. AVSLUTNING OCH UTVÄRDERING

Syfte är att kvinnorna ska kunna säga vad de har fått ut av kursen och även förbättringsmöjligheter.



Medveten närvaro:

Kvinnorna får sätta sig till rätta i stolen och en av gruppledarna läser en övning i medveten närvaro.

Pedagogiskt pass:

Passet kan börjas med att gruppledarna frågar kvinnorna hur de tycker att gruppen har varit. Frågor att diskutera kring kan vara: Vad har de fått med sig från gruppen? Vad kan de använda sig av efter gruppen? Vad tycker de har varit bra? Vad kan förbättras?

Sedan är det viktigt att också gruppledarna ger feed-back till kvinnorna och beskriver hur de tycker att gruppen har varit men också att man pratar med kvinnorna om den förändring gruppledarna sett hos dem (positiva).

Avslutning:

Avslappning till musik
