

// Vold i nære relasjoner //

Offer- og overgriperdynamikker.

Kunnskapsoppdatering for medlemsmøte NKF 27.11.2014

"Vold er enhver handling rettet mot en annen person som gjennom denne handlingen skader, smerter eller krenker, og får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil"

-Per Isdal-

Grace Adelaide Andersson

27.11.2014

// Hva er vold i nære relasjoner //

- Psykisk vold
- Latent vold
- Fysisk vold
- Seksuell vold
- Økonomisk vold

// Psykisk vold //

- Psykisk nedbryting
- Trakassering
- Trusler
- Kontroll
- Neglisjering/ekskludering
- Forfølgelse/stalking

// Latent vold //

- Å ikke vite når det "smeller" neste gang
- Være utrygg
- Vet ikke hva som trigger – leve i minefelt
- "Stille før stormen"
- Isolerer seg for en vet ikke hva som venter
- Mange barn opplever dette. Hva venter hjemme?

// Fysisk vold //

- Slag
- Spark
- Få juling
- Bli slengt og dyttet rundt
- Bruk av våpen

// Seksuell vold //

- Voldtekt - også i ekteskap
- Sexpress - for eksempel på arbeidsplass
- Ha sex som plikt
- Bli utsatt for blotting
- Bli presset til seksuelle handlinger (offentlig – internett)
- Bli presset til prostitusjon
- Incest

// Økonomisk vold //

- Låner penger i partners navn
- Overforbruk - ikke med å betale utgifter
- Ødelegger inventar og da helst de kjæreste eiendelene
- Stjeler verdigjenstander
- Svindler

// Hvem blir utsatt //

- Kvinner
- Menn
- Barn
- Alle samfunnslag
- Alle aldre
- Alle etniske- og religiøse grupper
- <https://www.youtube.com/watch?v=Jy5vRGtKPY0>

// Når er det traume //

- Hendelsen er for stor til å takle der og da.
- Offeret føler seg hjelpeløs og maktesløs
- Kjemp – flykt – frys. Energier forblir i kroppen
- Stressreaksjoner kjemp eller flykt gjør skaden større
- Det er umulig å reversere hendelsen som har skjedd
- Psyken splittes som en nød-reaksjon for å overleve

// Traumer //

- Eksistensielle traumer
- Tapstraumer
- Tilknytningstraume/Kjærlighetstraume
- Tidlige traumer – ufødt barn
- Tilknytningssystemtraume

// Tilknytnings traume //

- Utsatte kvinner og menn har problemer med å knytte seg til barna sine.
- Psykisk avviser dem – opptatt med egne problem.
- Barna leiter etter "mor" hele livet.
- Leiter i partner, avhengigheter og lignende.
- Ufødte barn bader i mors traumer
- Klarer ikke skille på egne og mors traumer

// Offer //

- Opplevd noe traumatisk mot kropp eller psyke
- Ikke fått støtte og hjelp når avhengig og hjelpeløs
- Overlevd ved å splitte psyken
- Offerenergien forblir i kroppen
- Reddet av overlevelsesstrategier.
- Overlevelsesstrategier blir nødvendig for å "glemme" traumet.

// Offerholdninger -1 //

- Undertrykker impulser for å kjempe eller flykte
- Overgir seg og aksepterer situasjonen/Resignerer
- Nekter for å være offer
- Undertrykker traumatiske minner
- Føler på skyld og skam
- Føler at de rettmessig blir straffet

// Offerholdninger -2 //

- Lider og klager mye uten å nevne den reelle grunnen
- Kroniske fysiske- og psykiske lidelser
- Har idealer om fred og harmoni
- Ser ikke overgriper som overgriper
- Beskytter overgriper
- Identifiserer seg med overgripers behov
- Klenger seg følelsesmessig til overgriper – "kveler"

// Offerholdninger -3 //

- Underdanighet
- Avskyr egen svakhet
- Selvdestruktiv oppførsel
- Forvirring og "galskap"
- Blir ofte selv overgriper mot uskyldige

// Overgriper – erfaring //

- Dårlig samvittighet
- Mye skyld- og skamfølelse
- Redd for å bli sosialt og offentlig foraktet

// Overgriper //

- En blir overgriper når en gjør vondt mot andre ved vold, mord, uærlig ...
- Gir ikke nødvendig støtte til hjelpeløs person en er ansvarlig for.
- Bevisst og ubevisst.
- Overgriper også mot seg selv.

// Overgriperholdninger – 1 //

- Ser ikke skaden de gjør mot andre.
- Føler ikke på skyld, men mener de kan rettferdiggjøre sine handlinger.
- Fremviser god samvittighet i sosiale og offentlige situasjoner.
- Undertrykker angst.
- Klandrer offeret.
- Føler, og fremstiller seg selv som offer.

// Overgriperholdninger -2 //

- Fornærmer og trakasserer offeret
- Hevder å ha en ideologi som rettferdiggjør overgrep som en høyere og sosial rettferdig plikt (ABB)
- Føler nytelse ved å være:
 - Destruktiv
 - Truende
 - Ha makt

// Offer- og overgriper splitting -1 //

- Splitting ved offererfaringer skaper offer- og overgriperdynamikker.
- Offer blir overgriper og de er ikke klar over offer- og overgriperhandlingene sine.
- Nummenhet overfor en selv blir til u-empatisk oppførsel mot andre.
- Pendelen svinger mellom offer- og overgriperhandlinger. For eksempel fra maktesløshet til voldsomt sinne.

// Offer- og overgrippersplitting -2 //

- Hevner seg på uskyldige mennesker og dyr.
- Aggresjon og depresjon er normalt i forhold med andre mennesker.
- Illusorisk kjærlighet som en skjør base for å leve sammen med noen. 2 mennesker finner hverandres sår
- En vond sirkel som suger til seg flere og flere mennesker. Overgriper trenger stadig nye ofre.
- En vond sirkel som går over flere generasjoner.

// Konsekvenser av offer- og overgriper splittinger //

- Vold, mord, incest og seksuelle overgrep blir normalen.
- Kriminell oppførsel blir livsstil.
- Personlighetsforstyrrelser.
- Kroniske fysiske- og psykiske sykdommer.
- Selvdestruktiv oppførsel. Bevisst og ubevisst. Selvskading, ikke ta til seg næring – ytterste konsekvens – Selvmord.

// Illusoriske forsøk på å komme ut //

- Hevn – ødelegge overgriperen.
- Rebell – slåss blindt mot overgriper.
- Tilgi – prøver å ta skyld og skam fra overgriper.
- Forsoning – Idealer om forsoning uten å bearbeide traumene en er påført/har påført andre.
- Flukt – flykte inn i diverse former for avhengighet.

// Komme ut av offerrollen //

- Anerkjenne at en er offer, og å bearbeide traumer.
- Forlate **ethvert** voldelig/usunt forhold.
- Se og akseptere skadene en er påført.
- Ha medfølelse – ta overlevelsesstrategiene seriøst og jobbe med dem.
- Bli klar over egen sunn styrke.
- Lære å beskytte egne grenser.
- Anerkjenne egne overgriperhandlinger.

// Komme ut av overgriperrollen //

- Anerkjennelse fakta og ugjerninger.
- Akseptere reell skyld og ta ansvar.
- Kjenne på egen angst og skam, og bearbeide traumer.
- Føle empati for sine ofre.
- Tilby kompensasjon og gjøre gode gjerninger.
- Gi avkall på behov for livslang soning.
- Se fakta at en selv er traumatisert offer.

// Livet etter bearbeiding //

- Lært å regulere følelser som frykt, sinne og kjærlighet.
- God kontakt med seg selv. Sunn autonomi og klare egne grenser.
- Selvrespekt.
- Adekvat konflikthåndtering.
- Trekker seg bort fra usunne systemer og miljø.
- Lært å leve i konstruktive symbiotiske forhold der en skaper vinn – vinn situasjoner i stedet for vinn – tap...

// Livet etter bearbeiding -2 //

- Stopper den flergenerasjonelle onde sirkelen –barn imiterer/repeterer det de selv er påført.
- En får utvidet kunnskap og forståelse for seg selv og andre, og kan ta del i samfunnet med et sunnere sinn.
- En kan komme ut i arbeidslivet igjen.
- En kan bli kvitt fysiske og psykiske lidelser og plager.
- En våger å se verden i øynene, og ta sin plass i verden.

// Samfunnskonsekvenser //

- Traumatiserte mennesker jobber i samfunnet med andre traumatiserte og sårbare mennesker.
- Får traumatiserte arbeidsplasser og institusjoner som igjen kan re-traumatisere mennesker som oppsøker hjelp.
- Sett Vold i nære relasjoner på dagsorden, sett mer søkelys på behandling, fjern stigmatisering og dermed tabu, og flere mennesker kommer i jobb.
- Vold i nære relasjoner har enorme Helse-, Sosial-, og samfunnsøkonomiske konsekvenser!

// Konstellasjoner som metode //

- Dyp psykoterapeutisk selvutviklingsmetode
- Intensjonskonstellasjoner
- Prof. Dr. Franz Ruppert traumeteorier
- Tilknytningsteorier bl.a. John Bolwby
- Flergenerasjonelt perspektiv
- Systemisk tenkning

// Vold i nære relasjoner //

Kilder

- Eget liv
- Prof. Dr. Franz Ruppert: workshop/foredrag/bøker
- Egen jobbing med klienter
- www.graceadelaide.no/
www.intensjonskonstellasjoner.no