

[Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER_00]

I denne episoden snakker vi om et tema det sjelden snakkes om – fedre som utsettes for vold av mor.

Vold er helst skadelig både fordi en kan oppleve fysiske skader, men ikke minst fordi vold skaper langvarig stress, kaos, frykt og bekymringer og kan gjøre det vanskelig å skape stabilitet og trygghet for en sjøl og eventuelle barn når fedre blir utsatt og mødre står bak.

Bryter det med forestillinger vi ofte har om hvem som er offer og hvem som er utøver?

Det utfordrer også synet på hvem som regnes som gode omsorgspersoner på banen.

[SPEAKER_04]

Du lytter nå til en episode av podkasten 'Kafé Student', som er laget av Institutt for sosialfag ved Universitetet i Stavanger.

I denne episoden skal du få møte Berit Eggebø Næss.

Hun jobber ved Reform ressurscenter for menn.

Berit brenner for å få riktig hjelp til voldsutsatte menn.

Hun har skrevet en masteroppgave om menn med minoritetsbakgrunn som er utsatt for vold fra kvinnelig partner.

Og hun jobber i dag med ulike tiltak for akkurat denne gruppen for menn.

Men Berit, kan ikke du fortelle litt om deg sjøl?

[SPEAKER_00]

Jo, det kan jeg godt.

Jeg jobber som seniorrådgiver i Reform, ressurscenter for menn.

Og der har jeg vært siden 2021.

Jeg er utdanna fysioterapeut og har en master i psykisk helsearbeid fra OsloMet.

Og veien min inn i Reform, den gikk via den masteroppgaven som ...

Som jeg skrev sammen med Renate Iversen, som jobba på Romerike Krisesenter.

Før Reform jobba jeg klinisk som fysioterapeut.

Så jeg har jobba både innenfor somatisk og psykisk helse.

Og har jobba med både grupper og individuelle pasienter.

Og møtt veldig mange pasienter som levde med vold og overgrep.

Nettopp dette med voldsutsattes helse og tilgang på riktig hjelp har vært en stor interesse lenge.

Og i Reform jobber jeg nå bl.a.

med vold og forebygging og menns helse i ulike prosjekter.

[SPEAKER_04]

Veldig spennende.

For meg og deg møttes jo tidligere i høst, der du fortalte at du samme ettermiddag skulle møte en gruppe menn.

Og flere av dem var og fedre.

Disse mennene hadde da opplevd vold i nære relasjoner, og du ville samle dem for å gi dem et form for gruppetilbud.

Hvordan gikk oppstarten?

[SPEAKER_00]

Det var jo kjempekjekt.

Eller oppstarten var kjempefin.

Det prosjektet her har jo vi fått midler fra Konfliktrådet til å ha, da.

Så vi har da i høst en gruppe for voldsutsatte menn.

Eller de er så utrolig fine og varme og ... Ja, det har blitt en skikkelig fin gjeng.

Nå er vi halvveis.

Og selv om det de står i, er tøft, så er de veldig omsorgsfulle overfor hverandre.

Det er blitt et fint rom.

[SPEAKER_04]

Så de kan hjelpe hverandre litt?

[SPEAKER_00]

Det er hensikten med hele gruppa.

Vi spiller inn behovet som den enkelte har.

Og så spiller vi også gruppa inn på å gi tilbakemeldinger.

På det som kommer.

For de er forskjellige steder i løpet sitt.

Og det er forskjellig hvor lenge siden det er de levde i volden.

Og noen er veldig mye tettere i volden og lever med

fortsettelsesvold mens andre har vært flere år ute.

Men det gjør òg at dynamikken blir veldig spennende.

[SPEAKER_04]

Veldig interessant.

Hvem er disse mennene, og hvordan kommer de i kontakt med akkurat dere i Reform?

[SPEAKER_00]

Ja, altså Reform vi har veldig lenge hatt et hjelpetilbud til menn.

Det begynte som Mannstelefonen for veldig mange år siden.

Så vi har på en måte kommet ifra et sånn type hjelpetilbud.

Så hos oss så ringer jeg jo av og til telefonen på dagtid med menn i krise.

Vi har et samtaletilbud for menn i krise, også med en terapeut hos oss.

Så det er jo noen av de som kommer inn via den veien.

Til akkurat den gruppa som du snakket om, så har vi rekruttert via krisesentrene i omegn, altså Oslo omegn.

Vi er basert i Oslo, så da har vi samarbeidet der for å få inn menn ifra områder som var voldsutsatt og som ønsket å jobbe med det i gruppe.

[SPEAKER_04]

Mange har gått mange runder med seg sjøl før de våger å innse at de kanskje har levd med partnervold?

[SPEAKER_00]

Ja, det er jo en av de store utfordringene.

Det å være mann og samtidig utsatt for vold bryter med mange forestillinger som vi har i forhold til både kjønn og styrke og kontroll.

Det bryter ofte veldig med den forestillingen de sjøl gjerne har om seg sjøl.

Det er veldig få som går an til å tenke at de er et offer.

Og da kan det òg være vanskelig å tenke at det man har opplevd er overgrep eller direkte vold.

Man tenker gjerne i samfunnet at menn ikke kan være utsatt for vold i nære relasjoner fordi de er større, sterkere, og fordi de tenker at man kanskje har mer makt i forholdet.

Men det stemmer ikke nødvendigvis.

Det er en sånn fordom vi har.

For vold handler ikke bare om fysisk overmakt eller fysisk styrke.

Det handler jo om kontroll.

Hvordan skape frykt ved å misbruke den makten du egentlig har.

Når vi ser gjennom hvilken makt man har i et parforhold ... Du kan bare se på ditt eget.

Så ser man jo plutselig at man gjerne styrer ulike deler av samlivet, sant.

Så det kan jo være alt ifra relasjonell makt ... Hvem er det som er mest med ungene?

Hvem har best kontakt med skolen?

Og så kan man jo tenke seg hvordan man best kan utnytte den.

Fantasien kan bare sette grenser der.

[SPEAKER_04]

Tenker du at denne, som du da vet, ofte sier at det tar en del tid, det er en lang vei å gå før de kan innse dette ... Tenker du òg det handler noe om at de kan oppleve seg veldig stigmatisert?

[SPEAKER_00]

Det er kanskje en del av det.

Da jeg skrev masteroppgaven min, så vi jo at det vi kaller stigma, kanskje kan virke på flere nivåer.

Altså individuelt, fordi den volden bryter med bildet ... Det vil si kanskje for mange å være mann.

Sterkt selvstendig og i kontroll.

Og som jeg sa, du kjenner deg ikke nødvendigvis igjen i den offeridentiteten.

Og så har du den sosialt, at omgivelsene kan reagere med tvil.

Eller bagatellisere det som skjer, eller man ikke helt vet hvordan man skal reagere på hva den andre forteller.

Så veldig mange går jo i frykt for å ikke bli trodd.

Eller bli møtt med spørsmål som setter dem i en sånn forsvarsposisjon.

Er du sikker på at det er sånn det er?

Kan det være sånn og sånn?

Når du begynner sjøl å bli ganske sikker på at ting ikke er greit.

Og så har vi det kanskje institusjonelle, da.

Fordi ...

Hjelpesystemet er ikke alltid rigga for å møte menn som er utsatte.

Det gjør jo at noen opplever å bli vurdert som at de er mulige

utøvere istedenfor mennesker som virkelig har behov for beskyttelse.

Og det så jeg iallfall når jeg skrev om menn med minoritetsbakgrunn. At de mest sannsynligvis er utøvere, er jo også forsterket ytterligere av fordommer og stereotypier som vi gjerne også har, av spesielt muslimske menn.

Så det er jo veldig vanskelig for veldig mange av dem.

Så stigma, ja.

Det er absolutt en del av det.

Og vi ser at veldig mange av de, på bakgrunn av det, kan bli veldig lenge i volden.

Ikke fordi de ikke ønsker å få hjelp, men fordi stigmaet rundt det å stå det de er utsatt for, kan veldig stå i veien for det å rett og slett søke hjelp.

[SPEAKER_04]

Sånn som du ser det, Berd, hva er det mest vanligste de opplever, disse mennene dere kommer i kontakt med?

Er det mer psykisk, økonomisk vold?

Du snakket litt om kontroll og makt, isolasjon.

Hva type vold er dette, eller er det fysisk vold?

[SPEAKER_00]

Jeg vil jo si at de vi møter, de opplever alle varmene for vold. Vi har òg en tanke om at kvinner ikke nødvendigvis så fysiske er, jo absolutt.

Veldig mange av de jeg møter, har vært på legevakten på bakgrunn av skader de har opplevd.

Det er bittskader, slagskader, brukne ribbein.

Både av slag og spark eller å ha blitt kasta ting på.

At det ikke kan utgjøre en direkte skade.

Men jeg har prata med mange som har vært truet med både stikkvåpen eller å bli kvalt mens de sover med en pute.

Når de er sårbare.

Som gjør òg at det er vanskelig å sove.

Men når vi ser på statistikken, så ser vi at kvinner har en overvekt på å være utsatt for veldig grov fysisk vold.

Og der er det en tydelig overvekt, iallfall på de det blir varslet om.

Mens når vi ser på det som regnes som mindre gravvold, som psykisk vold eller økonomisk vold eller kontroll, så er kjønnsaspektet ganske lik.

Altså det er ganske mange ... Tallene er ganske like mellom kvinner og menn.

Så ...

Og så ser vi òg at det er sjelden at en voldsform kommer aleine.

[SPEAKER_04]

Det er en kombinasjon, rett og slett.

[SPEAKER_00]

Ja, absolutt.

[SPEAKER_04]

Hvordan beskriver disse mennene det å leve i et forhold der de blir utsatt for ulike former for vold?

Hva gjør det med dem?

[SPEAKER_00]

Det er vanskelig å generalisere, men mange beskriver en frykt eller utrygghet eller et liv i konstant beredskap.
Det er ikke sånn at de alltid er så redd for den fysiske volden, for veldig mange av dem har en tanke om at 'jeg er større og sterkere', jeg kunne ha forsvart meg fysisk.
Men de vet at de blir stilt sjakk matt hvis de gjør det.
De er sterke, og de kan kanskje ha potensielt stort skadepumpe.
Det er et potensial hvis de forsvarer seg fysisk.
Der blir de litt sånn spilt sjakk matt.
Så ... det er jo ... De beskriver jo at det er den psykiske volden som er mest ødeleggende.
Den der med kontroll og manipulasjon, sosial isolasjon fra viktige nettverk.
Noen blir helt utmatta av stress, går i en konstant forvirring.
Er det meg som er ko-ko, liksom?

[SPEAKER_03]

Er det noe galt med det?

[SPEAKER_00]

Mange beskriver at de prøver å tilpasse seg voldsutøvere for å unngå nye konflikter.
Både for seg selv og eventuelle barn.
Dette er mønstre vi kjenner igjen for både kvinner og menn.
Det som jeg opplever òg ... De ... Mange av de beskriver òg at ...
At den voldelige partneren også manipulerer instanser som f.eks. barnevern, barnehage, helsestasjon eller andre typer hjelpetiltak mellom den voldsutsatte mannen til politiet for vold eller overgrep.
Som en del av volden.
Det er en voldsform vi kaller omsnuing.
At voldsutøver snur narrativet og gjør offeret til overgriper.
Det er ikke bare menn som opplever den.
Det skal også sies.
Men denne manipulasjonen kan jo også ramme hjelpeapparatet til å gjøre en god jobb.
Og mange fedre mister jo f.eks. samvær på bakgrunn av denne.
Eller troverdighet i systemet, som en legitimert voldsutsatt.
Og det kan virkelig være farlig.
Når vi tenker på at en av grunnene til at mange pappaer blir i en voldelig relasjon, er å få til å vare på barna sine.
Fordi de er usikre på om de vil få omsorgen for barna hvis de går.
Omsnøringsvollen tenker jeg at vi som hjelpeapparat skal være veldig obs på.
Men det gjør det òg veldig vanskelig for oss å gjøre en god jobb.

[SPEAKER_04]

Nå er du egentlig inne på noe som jeg vet vi har snakket om her i kafeen.
Da hadde vi ikke oppe temaet vold, men dette med fedre i møte med barnevernet ... De sier òg at mødre ofte har hatt et fortrinn

uansett.

For de har en væremåte der de er vant med å diskutere dette med omsorg, og de er vant med å snakke med venninner.

De har en sånn omsorgspakke som ligger ... Og kanskje også et språk som gjør at de kanskje kan få et fortrinn.

Og akkurat som du sier, kanskje noen til og med kan ...

Bruker det for å manipulere hjelpesystemet.

Det høres virkelig komplisert og vanskelig ut, dette her.

Og du var litt inne på dette med hvordan det påvirker fedre og deres mulighet til å ha et godt forhold til barna sine.

Har du noe mer du tenker er viktig at vi løfter fram der?

[SPEAKER_00]

Ja, altså ... Jeg ser jo at de fedrene som jeg er i kontakt med, de er veldig opptatt av barna sine.

De vil gi trygghet, men det ...

Vold gjør jo det vanskelig, både for voldsutsatte, kvinner og menn.

Og som jeg sa, veldig mange blir jo værende i forholdet nettopp for å beskytte barna.

De er redde for at barna skal bo hos en uforutsigbar omsorgsperson, og alene.

Og at veldig mange av dem kjemper for både samvær og for å bli boforeldre.

Den volden de opplever, begrenser hele handlingsrommet som forelder.

De lever i beredskap, de beskytter barna og seg sjøl samtidig.

Og veldig mange frykter at barna mister tillit til dem, særlig når de opplever at mor kan manipulere.

Bildet som ungene har av far?

Eller setter de i en veldig grov lojalitetskonflikt?

Så ... Men vi ser jo, som hos kvinner, at vold går ut over foreldrefungering.

Og barnas omsorgssituasjon.

Fordi det man gjør, handler jo mye om ...

Og unngå ny vold.

Og da er det behovene til voldsutøvere som styrer, egentlig.

Heller enn i en annen familie der kanskje behovene til barn har mye større forkjørsrett.

Mens i familier med vold så må du alltid ta hensyn til hva som vil skape minst vold.

Eller hva som vil skape nye utbrudd.

Det er ikke alltid du klarer å sikre deg så godt for det.

Men det gjør det veldig vanskelig.

[SPEAKER_04]

Det forstår jeg.

Og du var òg inne på det helt i starten, når du sier at ... Du har en gruppe menn nå, og de var liksom i ulike stadier av det å forholde seg til vold.

Noen sto i det i voldsutsatte situasjoner i dag, og andre hadde på en måte beveget seg videre og kanskje til å flytte fra voldsutøveren.

Hva skjer med disse mennene etter at de har flytta fra voldtektutøverne og deres muligheter da til å være fedre?

Du har sagt litt om det.

Men har du noen tanker om det?

[SPEAKER_00]

De lever jo med forskjellig grad av fortsettelsesvold.
Men det som jeg ser, er at de, når de har barnet hos seg, så opplever de en mye større ro og trygghet.
De kan lage det rommet for barnet.
Og de opplever den gleden.
De opplever trygge barn.
Barn som søker kos og kjærlighet, og som søker den tryggheten som de tilbyr.
Det er utrolig fint å se.
Og så har jeg veldig stor respekt for dem.
For de står jo likevel i denne fortsettelsesvolden med trusler, kontroll og samværshindringer også etter bruddet.
Men de har en tydelig plan, og det er at når barna er hos meg, så skal det være fint.
Som mamma sjøl, så kjenner jeg jo at det treffer jo veldig.
Helt klart, helt klart.

[SPEAKER_04]

Og jeg vet jo òg, det er en del fedre jeg har møtt i mitt liv, som sier noe om at ...
Nå er ikke dette knytta til vold, men at de, f.eks.
i store konflikter med mødre, kanskje på bakgrunn i at det har vært et samlivsbrudd, så opplever de at noen mødre kan utøve det de kaller for samværssabotasje.
Altså en form for family alienation der mødrene går i en veldig sterk allianse med ...
Og gjør fedrene til en sånn fare.
Kjenner dere det igjen i forhold til denne gruppa menn der dere er utsatt for vold?
Ja.

[SPEAKER_00]

Absolutt.
Men samværssabotasje er jo et kontroversielt begrep.
Men jeg vil si at mange av fedrene som vi er i kontakt med, både via vår kontortelefon, hjelpetelefon og i gruppene, forteller om ekspartnere som i stor grad rammer samværstiden de har med barna.
Mange holder barna igjen for å møte fedrene med ulike midler, som bl.a.
manipulasjon.
Det er alt fra direkte samværshindring, at de ikke sender barna fra seg, til vold og overlevering mot far.
Og ikke overholde ... de avtalene som er satt opp ved mekling, og hele tiden endre.
Det som også skjer der, er å bombe ekspartneren med masse meldinger og stress under samvær.
Som f.eks.
å ikke sende med regntøy.
F.eks.
til en helg med drittvær som gjør at ... OK, barnet vil ut.
Du må investere inn i tredetøy for at barnet ditt skal kunne gå ut.

Eller insistere på at samværet skal skje med den voldelige parten til stede.

For eksempel.

Eller ... Altså, det det gjør, er at far da ikke klarer å være fri i omsorgen sin rundt barna, og det blir ikke alltid en god opplevelse når barna er hos far, heller.

Og mange opplever da at barna trekker seg tilbake.

Fordi det blir veldig vanskelig for dem å være glad i far.

De settes i en enorm lojalitetsskvis.

Fordi både far, og kanskje barna òg, opplever at det blir så mye stress når jeg skal være der.

[SPEAKER_04]

Så det kan høres ut som mor kan oppleve det som en trussel?

At fedre kan ha en god omsorgssituasjon med barna og at det kan oppleves som en trussel mot dem?

Jeg vet ikke.

[SPEAKER_00]

Det jeg syns er vanskelig, er å sette meg inn i hodet til de mammaene som gjør sånn.

Jeg tror at de fleste er glad i barna sine og vil det beste.

Men jeg tror ikke alltid at man har like enkelt for å se seg sjøl og hva man sjøl bringer til torgs.

Det mener jeg òg om veldig mange fedre som utøver vold.

Så det er nå så.

[SPEAKER_04]

Men hva forteller de som du snakker med om menn som utsettes for vold, hva sier de om det å møte et hjelpeapparat?

Blir de da møtt som ofre, eller sånn som du snakker om, også potensielle utøvere?

Hva sier de?

[SPEAKER_00]

Jo, altså ... Vi ser jo både fra våre erfaringer og fra forskning at veldig mange opplever å bli møtt med en viss grad av mistillit.

I tidligere episoder her om barnets rett til fars omsorg i barnevernet, så har dere snakket en del om at menn kan ha utfordringer i møte med hjelpeinstanser.

Jeg tror vi har kommet et stykke på vei, men at vi fortsatt har en ganske ...

... i hjelpeapparatet.

Jeg tror kanskje noen ganger at det også kan handle om de kjønnsdeotobiene.

Andre ganger kan det handle om kommunikasjon.

Jeg hørte den podkasten der dere snakket nettopp om menns kommunikasjon.

Mange menn, når de har stått i vanskeligheter som f.eks.

vold, over tid, så er det veldig mange av de som kan oppleves som sinte.

Eller desperate.

Intense.

Eller noen av de trekker seg vekk.

Fordi de er vant med en sånn overmakt.
Så vi kan folk som hjelpetiltak noen ganger tolke.
Atferd ut ifra en forståelsesramme som vi kanskje ikke har god nok innsikt i. Vi skjønner ikke alltid hva som kan være tegn på menns voldsutsatthet, eller tegn på depresjon etter å ha levd i et skadelig parforhold over lang tid, f.eks.
Både barnevern, politi og familievern har fått mer kompetanse på vold i nære relasjoner.
Men forståelsen av menn som er utsatt, har nok sittet litt langt inn.
Politiet vet ikke alltid hvordan de skal håndtere vold fra kvinner. Og noen menn blir møtt nettopp som potensielle utøvere.
Flere eksempler på at menn har blitt tatt med å sitte på glattcelle selv.
Om man har hatt barn som har vitna til politiet om at det ikke er far som har slått.
Og så har de barna blitt igjen med en voldsutøvende mor som de har vitna til politiet om.
Så det finnes noen blundere.
Og så fins det ...
Folk som har gjort et veldig godt håndverk.
Det skal vi ikke stikke under en stol.
Så det fins veldig mange lyspunkt òg.
Mens forteller at de har blitt med kjempebra helsevesen, barnehagepersonell, saksbehandler som ser dem.
Men som jeg har sagt, omsnuingsvolden ...
Det er vanskelig å være en del av hjelpesystemet, for det er vanskelig å vite hva man skal tro.
Ja.
Og nettopp det at man blir mistenkelig, det kan også hindre en fra å gjøre en god undersøkelse.
En god nok kartlegging.
Man tenker kanskje at her er det en dund deal-sak.
Eller at man følger prosedyrer med at her skal man kartlegge godt.

[SPEAKER_04]

Nå har du vært inne på dette med kjønnsroller og stereotypier.
Hvordan det påvirker hvordan vi forstår vold i nære relasjoner.
Men det er jo et veldig viktig tema, sant?

[SPEAKER_00]

Absolutt.
Jeg tenker det påvirker i stor grad hvordan vi ser og forstår vold i nære relasjoner.
Og det er kanskje ikke så rart når en ser på vold i nære relasjoner ut ifra voldsstatistikken.
Som jeg har vært litt inne på tidligere, for hvem som oftest utøver, og hvem som oftest opplever.
Og jeg kan ikke sitte her og si at menns vold mot kvinner ikke er et stort funnsproblem.
Men det jeg syns er vanskelig, er at voldsstatistikken viser at også menn er voldsutsatt.
Og de prosentene med menn kan av og til bli gjort til en liten parentes.

Når de trenger like mye støtte og like mye hjelp som andre
voldsutsatte i samme situasjon.
De har også hatt rett på et vern, de har også rett på tjenester.
Altså.
Men når det er sagt, så har vi kanskje i samfunnet generelt ikke
godt nok hjelpetiltak for folk som er utsatt for vold.
Verken kvinner, menn eller barn per nå.
Men jeg tror det ... Ja.
Vi jobber mot det.

[SPEAKER_04]

Og der er jo virkelig Reform inne som en viktig aktør her.
Men hva tenker du da skulle til for at fedre skulle opplevd å få
reell hjelp?

[SPEAKER_00]

Altså, det handler jo om å se vold for vold.
Altså å se ...
Jeg tenker, som hjelpeinstans, det du ikke tror.
Det ser du ikke.
Så vi må være klar over at det kan skje.
Og vi må også være klar over at det er utrolig skadelig.
Det er det ... Vi må kunne nok om vold til å vite at det er skadelig
å bli utsatt for vold.
Uavhengig egentlig hvilken voldsform du opplever.
Vår terapeut sier at det er dumt å dele vold inn i alvorlig og
mindre alvorlig vold, fordi all vold er alvorlig for den som
opplever det.
For at voldsutsatte skal få ordentlig hjelp, må de bli tatt på alvor
med det de kommer med.
Så det er et godt sted å starte.
Det tenker jeg.

[SPEAKER_04]

Helt klart.
Hvis det skulle vært en mann eller en far som lever i vold i dag ...
Og hører på denne episoden, hva ville du sagt til han, Berit?

[SPEAKER_00]

Nå har jeg vært veldig negativ tidligere, men jeg har jo veldig lyst
til å understreke at det finnes hjelp.
Og det finnes god hjelp.
De jeg prater med, og mye forskning på voldsutsatte i Norge, og også
menn, de er veldig fornøyd med krisesentrene.
Krisesenteret er supre på vold, og de har noen gode tjenester.
Du trenger ikke bo der, du kan også ha bare dagoppfølging.
Og hvis man er usikker, så er det òg et godt sted å starte.
Det samme er disse hjelpetelefonene som V0-linjen og ...
Hvis man lurar på om det er vold man opplever, så kan det være ok
med et sted å sparre.
Men du skal huske at hvis du lever med vold, og hvis barna dine
opplever vold, så har du som mann også rett på en plass på
krisesenter.
Det gjelder også botilbud.

Du kan ta med deg ungene dine og komme deg.
De har også advokatbistand og forskjellig som vil gjøre det enklere for deg å kunne reetablere.
Så det er kjempeviktig.
Og ikke minst også hvis du er far.
For å hjelpe barnet ditt, og prøve å hindre at volden fortsetter mot ditt eget barn, så kan du ta kontakt med både krisesenter, barnevern eller politiet.
Hvis du syns at å ta kontakt med barnevernet og politiet er litt skummelt, så er krisesenteret et veldig godt sted å starte.
Eller helsepersonell.
Hvis du opplever skader eller mentale belastninger som følge av vold, vær ærlig med helsepersonell.
For de er også plikta av avvergeplikten og helsepersonell og av en til- og hjelping.
Så det er mange steder å få hjelp, men det første steget er å tørre å søke den.

[SPEAKER_04]

Så jobber jeg da som lærer og prøver å undervise mine studenter på en sann måte at de ofte kan lene seg på noen teorier eller begreper eller modeller når de står i utfordringer, problemstillinger der de lurar på hvordan skal jeg håndtere.
De ulike utfordringene de da vil få i praksis.
Er det noen modeller eller perspektiver du lener deg litt på når du jobber med voldsutsatte menn?

[SPEAKER_00]

Som helsepersonell så har jeg alltid vært veldig fascinert av Antonowski og Salt Uganese.
Og jeg har brukt den som teoretisk ramme i masteroppgaven min.
Anton Oski er veldig opptatt av hva som fremmer helse sjøl når livet er vanskelig.
Mye av hans forskning har gått på å overleve fra konsentrasjonsleirene.
Og han brukte jo tre begreper som passer godt når vi snakker om vold.
Begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.
Vold gjør ofte livet mindre begripelig eller mindre håndterbart eller mindre meningsfullt.
Dessverre.
Og for voldsutsatte så er det ofte det samme hva de prøver på, så klarer de ikke å stoppe volden i parforholdet.
For det handler egentlig ikke om de sjøl, men om voldsutøverens dysfunksjonelle atferd og dysfunksjonelle emosjonsregulering eller tilknytning.
For mange voldsutsatte blir volden en slags kronisk stressfaktor.
Antonovskij snakker mye om disse kroniske stressfaktorene som skaper uhelse.
Og kroniske stressfaktorer rammer nettopp disse mestringsressursene.
Så man mister ofte sosial støtte fordi de isoleres.
Men man mister trygghet.
Man mister kontroll og økonomi over hjem, over oppdragelse.
Over hva som skjer med barna noen ganger.

Og også muligheten for å beskytte barna.
Det går òg utover den rollen.
Man opplever og identiteten man ser.
Og det er noe Antonovskij snakker mye om.
I forhold til at det kan være patogene faktorer.
Som får konsekvenser for helse og livskvalitet.
Når man klarer å bryte ut, så skjer jo ofte en bevegelse mot nettopp noe mer salutogent.
Altså man får mer kontroll.
Man får hverdagen som blir mer håndterbar.
Iallfall i små gløtt.
Man klarer å hente på flere og flere mestringsressurser.
Og å ta nettopp aktive valg for å beskytte barna.
Veldig mange voldsutsatte har også noen veldig gode mestringsressurser, eller det vi kaller resiliens.
Selv om de står også i veldig voldelige forhold.
Noen har mestringsstrategier som er hensiktsmessige for seg sjøl, for å overleve.
Og ikke dysfunksjonelle, som f.eks.
å ty til rus eller selvmedisinering.
Men de skjønner hvem de har med å gjøre, de skjønner at det ikke handler om de sjøl.
Da klarer veldig mange òg å stå i et sånt sterkt ego, i det minste.
At det handler ikke om meg.
Og ... ja.
Men når man kommer ut, så finner man også gjerne støtte i nettopp mennesker og tjenester som hjelper.
Og òg det å få den støtten, det vet vi òg ... Det er ofte veldig terapeutisk.
Du får satt ting i en kontekst.
Du får skjønt nettopp at volden handler ikke om deg, eller det handler om den andre.
Og da ser vi jo f.eks.
at helseplager går ned.
Folk har ikke lenger atroflemer eller ...
Depressive symptomer i så stor grad, eller selvmordstanker, eller mye av det som kan følge med ved å stå i voldelige relasjoner over lang tid.
Men veldig mange får jo mer preget av panikkangst eller PTSD i etterkant.
Men der fins det også veldig god hjelp.
Så mye av det handler om nettopp på en måte ...
Normalisere reaksjoner.
Putte helsa tilbake igjen.
Forstå ting i de riktige korntekstene.
Og der syns jeg Sølvto Genése er veldig fint.
Sammen med traumeteori og meteoroforer som toleransevindu og sånn.
Det er gode verktøy.
Både for forståelse og som arbeidsverktøy når man skal jobbe med både voldsutsatte barn og ...
Og voksne.
Det er min erfaring.

[SPEAKER_04]

Men du, Berit, hvordan tenker du at de ulike universitetene i landet bør inkludere dette temaet i sine utdanninger, hva tenker du om det?

[SPEAKER_00]

Jeg tenker at det absolutt bør være på alle utdanninger som skal ut og jobbe med barn, ungdom og helse, egentlig.

Jeg tenker at alle sykepleiere burde hatt utdanning på dette.

Alle fysioterapeuter burde hatt utdanning på dette.

Folk i barnevernet må vite om dette.

Psykologer.

For vi trenger fastleger og alle som på en måte jobber i primærtjenesten.

For vi trenger flere øyne som ser, og vi trenger flere øyne som forstår.

For hvis vi ikke ser voldsutøvende mødre eller voldsutsatte fedre, så ser vi heller ikke en hel haug med voldsutsatte barn.

Som har rett på en god oppvekst.

Som har rett på et trygt oppvekstmiljø.

Og det syns jeg er kanskje den største frykten.

Er at vi skal miste en hel haug med barn som lever med vold som vi ikke ser.

[SPEAKER_04]

Er det noe vi kunne gjort i forhold til forebygging, tenker du?

[SPEAKER_00]

Det er veldig mye å gjøre i forebygging, tenker jeg, etter mine prosjekter.

Handler om å kartlegge menns psykiske helse og opplevelse av eventuell vold i parforholdet også på helsestasjonen i barseltiden.

Instanser som helsestasjonen er kjempeviktig når folk skal bli foreldre.

Enten i graviditeten eller i barseltiden.

Så jeg tror at instanser som de burde fått veldig mye mer støtte til å kartlegge også menn.

Mens mental helse og mens erfaringer med vold, enten egen bruk av vold eller voldsutsatthet, eventuelt i parforhold eller i familien generelt ... Fordi at når man skal begynne å ta vare på et barn, og vold er inne i bildet, så må det ryddes opp i.

For vi vet òg at det fins veldig mye gode veiledninger for voldsutøvere.

Altså ATV her i Stavanger, for eksempel.

De er knallgode.

Og noen trenger ... Og der tenker jeg òg at det er veldig mange mødre som også trenger hjelp.

Til å være gode mødre.

Og jeg tror ikke alle hjelpemidlene finnes bare i barnevernet.

Men jeg har jobbet i en sånn forsterka barselgruppe for mødre med psykiske plager.

Og har sett òg det at f.eks.

foreldreveiledning, det hjelper.

Å øke mentalisering og øke empati for barnet.

Tilknytning.

Jeg tror det er mye som kan forebygges fra veldig tidlig av.

Og jeg vet at det finnes gode verktøy for det.
Det må bare tas i bruk.

[SPEAKER_04]

Ja, tusen takk.

Du har vært utrolig god i dag.

Og virkelig fått gitt oss en innføring i dette viktige temaet.

Hva vold er, og at vold ikke bare handler om blåmerker, men handler om kontroll, kaos, mye frykt, og òg at denne volden rammer barna.

Du har vist oss både hvordan stigma og kjønnsstereotopier gjør det vanskelig for foreldre.

Og nå har vi fokus på menn, da.

Å bli trodd.

Og hvordan hjelpeapparatet noen ganger kan tolke fedre som utøvere istedenfor at de er offer.

Samtidig finnes det hjelp, sier du.

Vi har krisesentrene, vi har gode fagfolk i barnevernet, i familievernnet.

Og det å dokumentere og sette ord på det som har skjedd, blir veldig viktig.

Vi har òg snakka om veien videre, om forebygging og tidlig kartlegging hos begge foreldrene.

Jeg tenker òg at det blir viktig å ha enda mer forskning på menn som blir utsatt for vold.

Et tydeligere barneperspektiv.

Savner i hvert fall jeg.

I disse familiene der far blir utsatt.

Den salatogenene tenkningen og traumeforståelsen kan gi noen begreper for å forstå hva en står i, og kan hjelpe til å legge til rette for gode terapier eller gode samtaler.

Og til deg som kjenner deg igjen, du er virkelig ikke aleine.

Det vet dere mye om, det er flere.

Og krisesenteret er der både for kvinner og menn, og kan òg hjelpe.

Og er du i akutt fare, kontakt politiet, tenker jeg.

På US sin side så har vi altså lagt nå noen ressurser og bl.a. din masteroppgave, Berit.

Så nå har jeg bare lyst til å si tusen takk til lytterne òg for at de lytta.

Tusen takk til deg, Berit Eggebø Næss.

Du har nå hørt på en episode fra Kafé Student.

En podkastserie laga av Institutt for sosialfag ved Universitetet i Stavanger.

Og jeg retter òg en takk til Sara Hin, som er redaktør for denne episoden sammen med meg.

Tusen takk.