

Att övervinna ett barns eller en ung persons våldsamma, aggressiva, skadliga eller självdestruktiva beteende med hjälp av Non-Violent Resistance (NVR) En artikel från <https://www.partnershipprojectsuk.com/>

NVR är ett nytt tillvägagångssätt, som har utvecklats specifikt för att reagera effektivt på aggressivt, våldsamt, självdestruktivt och kontrollerande beteende hos barn, ungdomar och unga vuxna.

NVR används framgångsrikt med oroliga ungdomar, vars tvångsmässiga beteende styr familjen, eller som isolerar sig socialt, har blivit beroende av internet eller vägrar gå i skolan. Ytterligare ett område där tillvägagångssättet har visat sig vara till stor hjälp är att arbeta med familjer där unga vuxna uppvisar ett "förankrat beroende", och unga vuxna med pågående allvarliga psykiska problem.

Den här sidan ger dig lite grundläggande information om NVR och förklarar hur det kan hjälpa familjen.

Varför är mitt barn aggressivt? Varför skolkar de och flyr hemifrån? Varför umgås de i dåligt sällskap, utsätter sig själva för sexuellt utnyttjande och tar droger? Varför...

Du kan ha fått en mängd olika förklaringar till ditt barns beteende. Professionella inom barnhälsovård eller barn- och ungdomsvård, utbildning eller socialtjänst kan ha talat om "ADHD", en "autistisk spektrumstörning", en "anknytningsstörning", eller så kan du ha fått veta att ditt barn har blivit traumatiserat. Han eller hon kan ha fått diagnosen "uppförandestörning". Ditt barn kan ha bevittnat våld, och du eller andra kan tro att de utvecklat* sitt beteende efter detta.

Inget av detta förklarar i sig varför en ung person agerar aggressivt och ohanterligt. Dessutom blir många unga våldsamma, utan att någon av dessa "tillstånd" någonsin är närvarande. Det kan vara frestande att tro att aggressionen skulle kunna hanteras genom att ta itu med ett "underliggande problem". Klinisk erfarenhet och forskning visar dock att det är viktigt att direkt ta itu med aggressionen eller det självdestruktiva beteendet – och att göra detta på mycket specifika sätt, med noggrann, stödjande planering.

Med mycket få undantag kontrollerar unga människor som agerar på ett trotsigt, aggressivt eller våldsamt sätt andra omkring sig. Deras avvisande mot vuxna, och deras avvisande av de vuxnas försök att ta hand om deras välbefinnande, kan göra det mycket svårt för föräldrar, vårdare eller lärare att upprätthålla en omsorgsfull lyhördhet. När barnets behov döljs bakom ett argt ansikte är de mycket svårare att upptäcka. I Icke-våldsmotstånd lär sig föräldrar eller vårdare att skaffa sig en styrka, att inte ge efter för orimliga eller skadliga krav från barnet, skydda sig själva från aggression

och våld, men ändå undvika onödiga, ohjälpsamma och smärtsamma strider från det förflutna. Att "höja föräldrarnas närvaro" blir alternativet till att försöka kontrollera ett okontrollerbart och ofta utom kontrollbarn. Föräldrar känner sig bemyndigade och starkare och kan sedan använda "försoningsarbete" för att utveckla ett starkare fokus på den unges behov och visa att de fortsätter att älska och bry sig om sitt barn.

Temperament

Det finns konstitutionella skillnader mellan individer. Många unga människor är inte benägna att bli aggressiva, oavsett omständigheterna, medan andra mycket lätt blir aggressiva. Yttre omständigheter, eller en viss utvecklingsfas som att gå in i puberteten, kan då leda till en ökning av aggressionen. De dåliga nyheterna är: vi kan inte ändra någons konstitution. Den goda nyheten är: enbart en ung persons temperament upprätthåller inte aggressivt och våldsamt beteende. Även om ett barn har ett temperament som gör dem benägna för vredesutbrott, betyder det inte att de nödvändigtvis kommer att förbli aggressiva, kontrollerande och ohanterliga.

Sänkt föräldranärvaro

Föräldrarnas närvaro betyder inte att vara runt den unge hela tiden. Det betyder att ditt barn är medvetet om dig som förälder hemma, i skolan och när de är med sina kamrater. Det betyder också att du är medveten om ditt barns aktiviteter. Om du till exempel inte vet vilka ditt barns vänner är och vad de håller på med, känner de inte att de behöver meddela dig när de kommer att vara hemma på natten, då har din föräldranärvaro sänkts. Om du inte har kontroll över hur högt ditt barn spelar sin musik i ditt hus, har du förlorat en del av ditt eget hems "territorium". Om ditt barn "tömmar dig" när du försöker prata med dem, är din närvaro låg. Om du känner dig utmattad, låg eller utan stöd från andra vuxna i hanteringen av ditt barn, har du förlorat föräldrarnas närvaro.

När barnet "blir bättre" på att kontrollera den vuxne

Ibland försöker föräldrar att ta ställning och insistera på att kontrollera ett okontrollerbart barn. Men försök att kontrollera leder ofta till eskalerande argument. Efter gräl, under vilka ditt barn bryter sönder saker, skriker mot dig eller till och med överfaller dig, kommer du att känna dig hjälplös. Vid andra tillfällen bryr du dig inte ens om att insistera på ett gott uppförande, utan bara låta dem ha sin vilja igenom för att få lite lugn i familjen. Naturligtvis, när familjemedlemmar blir skrämda om och om igen, och behandlingen av aggression påverkar vad föräldrar gör eller undviker, finns det verkligen ingen fred i familjen. Hotet om aggression, våld

eller störningar mot familjen, eller andra hot som hot om självskada, kommer ofta att få föräldrar att ge efter för sitt barns krav. Ett barn eller en ung person kommer att bli effektivare på att kontrollera föräldrar och syskon – och ofta lärare eller andra vuxna. Du som förälder har i sin tur blivit van vid att observera många "tabun" utan att ens vara medveten om det. Många föräldrar säger att de "går på äggskal", förutom såklart när de går in i en konfrontation – vilket inte heller fungerar.

Mycket av detta beror på det våldsamma beteendet i sig. NVR fungerar genom att ta bort möjligheten att öva kontroll och genom att höja föräldrarnas närvaro.

Jag känner mig hjälplös, jag har provat allt, jag orkar inte med det här längre. Kan inte någon bara ta och behandla dem?

Föräldrar känner sig nästan oundvikligen hjälplösa i denna situation. Naturligtvis vill du att ett proffs ska "ta över" när du tror att alla vägar är uttömda. Men den här önskan kan göra dig ytterligare avskräckt: att försöka få dem att följa med till familjeterapi, till individuell terapi eller att ta sin medicin, kan försätta en förälder i ännu en känslomässigt och fysiskt utmattande och ofta fruktlös kamp. Eller så kan en ung person njuta av sin individuella terapi och insistera på att deras terapeut behåller sekretessen, medan beteendet hemma inte förändras. NVR kräver inte att den unge deltar. Faktum är att det ofta är mycket mer produktivt att planera nya steg för att utmana det kontrollerande beteendet, utan att bli störd av den unga personen som kanske också försöker kontrollera terapisessionen, eller göra den fruktlösa ansträngningen att försöka till ditt barn – det har du redan provat otaliga gånger själv.

Du har förmodligen gjort samma försök att förbättra saker om och om igen. Du kommer ofta att hamna i en situation som är helt förutsägbar – till exempel när du försöker resonera med ditt barn, en del av dig vet redan att detta bara kommer att leda till ett hetsigt argumenterande, med krossade föremål i huset, skrik och kanske även fysiskt våld. Du har blivit låst i ett repetitivt, ohjälpsamt mönster. Med hjälp av NVR kommer du noggrant att utveckla "strategier" för att svara på det kontrollerande beteendet, som till en början kan verka konstigt och kontraintuitivt, men som skiljer sig mycket från de reaktioner du har visat tidigare. Detta är dock inte "beteendehantering" – det här är strategier för att skapa fred i familjen och förändra relationer. Att sluta fred kräver att man på ett konstruktivt sätt utmanar skadligt beteende, vägrar låta sig kontrolleras av skadligt beteende och sträcker sig ut och försonas med den unge – för att återigen bli den förälder som kan ta hand om sitt barns behov.

Denna process kommer att ta mycket av din tid. NVR är ingen lätt väg ut, och det kräver intensivt engagemang från föräldrarna för att vara effektiv. Du kanske inte känner för det vid det här laget, efter att ha blivit utsliten av en sådan grad av problem. Men många föräldrar anser att

deras förtroende växer i processen av motstånd. När de börjar känna sig mindre hjälplösa känner föräldrar – och andra vuxna som hanterar en svår ung person – energi.

Hur länge varar NVR-coaching? Hur involverad behöver jag vara?

Att stå emot våldsamt och kontrollerande beteende är en hård kamp. Varje förälder behöver investera många timmar varje vecka för att motstå sitt barns våld. Insatsen ska planeras i upp till 3 månader och sedan ses över tid. Föräldrar kommer, åtminstone initialt, att delta i en terapisesession per vecka, och det kan finnas ett arrangemang för 1–2 ytterligare telefonsupportsamtal per vecka, eller kontakt via e-post eller videokonferens. Det extra stödet hjälper föräldrar att hitta uppmuntran när saker är mycket svåra, få råd och uttrycka sin frustration – de är en hjälp för att hålla sig på rätt spår.

I terapisesioner kommer du att diskutera och planera varje nytt steg, reflektera över de steg du tagit under föregående vecka och föra samtal om dina känslor och tankar. Terapisesioner är ett tillfälle att få en förståelse för dina styrkor och förmågor i processen att stå emot våldet. Du kommer också att lära dig mer om dig själv, till exempel förstå hur att skämmas och skylla dig själv för problemen kan ha varit ett hinder för att få stöd från andra vuxna, upptäcka ett sätt på vilket du kan reglera dig själv så att du inte längre är benägen att arga svar, eller lär dig sätt att övervinna rädslan som har kontrollerat dig så länge. Allt eftersom lär du dig mer och mer om effektivt motstånd mot våldet och du kommer att kunna diskutera vad du har lärt dig i terapisesioner. Det kan också finnas medhjälparmöten där föräldrar och andra vuxna utanför familjen bildar ett stödnätverk. Det mesta av din tid i NVR kommer dock att ägnas åt att planera, förbereda och genomföra konkreta åtgärder mot våldet i livet utanför sessionen, och göra gester av försoning för att återknyta kontakten med ditt barn.

Är tillvägagångssättet effektivt?

Ett antal nya resultatstudier har visat att NVR är mycket effektivt för att förbättra beteendet hos en stor andel ungdomar, minska föräldrars känslor av hjälplöshet och höja deras självförtroende, samt skapa en mer fridfull atmosfär i hela familjen. Retentionsgraden, det vill säga andelen familjer som är kvar i terapi, är över 90 %.

Måste jag involvera mina andra barn i detta?

Andra barn i familjen har sannolikt blivit utsatta, och ofta vet föräldrarna inte hela omfattningen av vad som pågår. Syskon kan tro att deras föräldrar är maktlösa, de kanske tror att deras föräldrar inte bryr sig om de blir sårade, de kanske inte vill belasta eller uppröra sina föräldrar, eller så kan de känna att det som händer dem är normalt, eftersom det har pågått så länge. Vanligtvis påverkas andra barn av hur "allt kretsar kring (det våldsamma barnet)". NVR-terapeuten kan

föreslå att man pratar med en våldsam ungs syskon, för att hjälpa dem att förstå vad föräldrarna gör för att motstå våldet och för att hitta sätt på vilka de kan kommunicera med sina föräldrar om eventuella övergrepp de kan utsättas för. Detta blir då syskonens egen form av motstånd och egenmakt.

Hur fungerar NVR?

Motståndet mot våldet utvecklas steg för steg och bygger på vad föräldrar upplever i processen, det stöd de kan få och deras växande självförtroende. Vi engagerar inte ett barn med aggressivt eller skadligt beteende i några samtal om varför de kan känna sig arga eller tappa självkontrollen. Handling ersätter prat. Samtalet hålls till ett minimum och består huvudsakligen av korta meddelanden eller förklaringar, som används för att kommunicera vilken typ av åtgärder föräldrar vidtar och varför. Föräldrar försöker inte "komma igenom" till sitt barn – detta har försökts utan framgång många gånger tidigare. Men det kan finnas en tid och plats för att prata – när barnet inte längre utagerar och kontrollerar sin miljö på skadliga sätt, inte längre är självdestruktivt. Ofta blir otillfredsställda psykologiska behov uppenbara och direkt arbete med den unge som nu är en "kund" till terapin, kan vara fruktbart.

Det finns fyra områden där föräldrar – med stöd – blir aktiva:

Nedtrappning

Föräldrar utvecklar strategier för att hantera risker, utan att bli inblandade i fruktlösa maktkamper. De lär sig att reglera sig själva och blir inte längre motiverade av sina egna ohjälpsamma övertygelser (jag måste omedelbart ta kontroll över mitt barn, de måste se hur det verkligen är...), drivna att agera i het ilska.

Att bryta tabun

Efter månader eller år av att "gå på äggskal" och känna att de måste ge efter för sitt barns krav, om de vill behålla freden i familjen, lär sig föräldrar att strategiskt bryta mot reglerna som deras barn har satt upp för familjen. Föräldrar får stöd i att övervinna sin tendens att undvika nödvändiga åtgärder på grund av rädsla eller skam.

Vidta icke-våldsåtgärder

Konsekvenser och straff fungerar inte längre. Föräldrar höjer sin närvaro genom noggrant planerade, försenade åtgärder i hemmet och i den yttre miljön. Detta är särskilt viktigt när föräldrar måste agera som svar på aggressiva incidenter, för att skydda sig själva och sina andra

barn genom att utveckla ett avskräckande medel mot ytterligare skadliga handlingar.

Försoningsgester

Vissa gester visar unga människor att deras familjer bryr sig om dem. De hjälper föräldrar och barn eller ungdomar att relatera till varandra bortom aggressionen. I ett barnfokuserat försoningsarbete tittar vi 'bakom ilskans slöja', för att få tillbaka en dialog mellan förälder och barn, där föräldern kan se till den unges behov.

Kan detta göras med andra problem också?

Det finns ett antal andra svårigheter, för vilka en modifierad form av NVR kan vara till hjälp – speciellt om ditt barn är ovilligt att samarbeta i terapin och familjen styrs av svårigheterna. Icke-våldsmässigt utmanande destruktivt eller självdestruktivt beteende är lämpligt för alla situationer där någon agerar på ett skadligt sätt – vare sig det är skadligt för andra eller för sig själv. NVR används när ungdomar eller vuxna missbrukar droger, isolerar sig socialt, blir beroende av internet eller kontrollerar familjen med tvångsmässigt beteende. Det kan vara till hjälp för att svara på ätstörningar, och för närvarande utvecklas nya metoder för att minska risken för självskada eller suicidalt beteende. NVR-terapi kan också användas mycket effektivt som stöd för att motstå våld i hemmet.

Kan NVR endast användas inom familjen?

Nej, NVR har varit till hjälp för omhändertagna barn och för ungdomar på boende. Ofta uppstår aggressivt beteende i skolan såväl som hemma, och NVR-utövare kan involvera lärare med vårdare eller föräldrar i att arbeta tillsammans för att övervinna beteendesvårigheterna.

Var finns NVR-terapi tillgänglig?

NVR kan tillhandahållas av familjeterapeuter, kliniska psykologer och annan mentalvårdspersonal som har utbildats i att använda detta tillvägagångssätt. Om du är intresserad av att veta mer om NVR finns det en grupp i UK som arbetar med metoden,

<https://www.partnershipprojectsuk.com/>.

Vi (gruppen i UK) tar med vår djupa kunskap och långa erfarenhet av att tillämpa den nya auktoritetsramen och den icke-våldsliga motståndsstrategin genom systemisk och traumafokuserad terapi för att hjälpa individer och familjer att övervinna aggression, effekterna av trauma, ångest eller vuxen förankrat beroende (AED).

Arbetsgruppen specialiserade inom följande arbetsområden:

- Aggressivt, skadligt eller självdestruktivt beteende, inklusive allvarliga beteendeproblem hos barn och ungdomar. Inklusive ungdomar som kan löpa risk för sexuellt utnyttjande, även i samband med specifika diagnoser som Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) och/eller Autistic Spektrumstörning (ASD)
- Svår ångest hos barn och unga, särskilt när det finns en vägran att samarbeta i behandling, tvångsmässigt beteende, socialt tillbakadragande och internetberoende
- Unga/mogna vuxna som visar invanda beroende, ofta i samband med allvarliga och bestående psykiska problem och/eller missbruk
- Våld i hemmet
- Svårigheter relaterade till allvarliga trauman, inklusive posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)
- Anknätningsvårigheter och problem som rör barndomens övergrepp och vanvård
- Barn, ungdomar och familjer involverade i kommunen
- Förebyggande av familjesammanbrott
- Barn och unga vårdas i fosterhem eller på boende

Vi arbetar i en mängd olika miljöer, inklusive direkt med familjen, fosterhem, boendetjänster, skolor och samhället. Våra insatser tar alltid hänsyn till en persons bredare sociala miljö, inklusive den externa familjen, samhället och professionella nätverk. Vi strävar efter att ta med så mycket av denna miljö som vi kan direkt i vårt arbete. Vårt tillvägagångssätt bygger på ett antal relevanta och evidensbaserade terapier, inklusive systemiska terapier som Non-Violent Resistance (NVR)*, Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) och Narrative Therapy, och terapier med tillämpning på ångest och trauma, inklusive Kognitiv beteendeterapi (KBT), Traumafokuserad terapi och EMDR.

Artikeln är ”fritt översatt” av undertecknad!

Vill du veta mer om NVR finns en bok skriven av en av grundarna till metoden, Haim Omer som kan beställas via www.verti.se

Mvh Stefan Görson
Verti AB