

Beskrivelse af den teoretiske ramme for behandlingen

Overordnet er indstillingen i Dialog mod vold (DMV), at volden udelukkende er voldsudøverens ansvar. Når volden er stoppet og stabiliseret, arbejder stedet på, hvordan relationen kan styrkes, såfremt parret vælger at blive sammen.

Kognitiv terapi:

DMV arbejder grundlæggende ud fra en kognitiv psykoterapeutisk tilgang. Indledningsvist arbejdes der adfærdsorienteret, idet den første indsats er koncentreret om at stoppe volden. DMV bruger huskekort, sikkerhedskort og har en akuttelefon, som klienterne kan ringe til alle ugens dage i akutte tilfælde. Formålet er således i begyndelsen at arbejde med konkret adfærdsændring og affektregulering og motivation. Motivationsarbejdet er baseret på blandt andet Per Revstedt (ref. Per Revstedt, Motivations samtalen).

Kognitiv terapi er en samtalebehandling baseret på videnskaben om psykologiske processer. Kendetegnet er, at klient og terapeut i et samarbejde identificerer og forstår klientens problemer med fokus på sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd. Terapeut og klient arbejder på at udvikle en fælles forståelse af klientens problematikker, og derigennem identificere personlige strategier til håndtering af vanskelige og udfordrende situationer. I kognitiv terapi er et centralt mål at træne klienten til at finde alternative og beroligende tanker og derigennem ændre sin adfærd til en mere hensigtsmæssig måde at håndtere både personlig og social mestring.

Gruppebehandling:

Gruppebehandling i DMV er ligeledes baseret på et kognitivt grundlag og udgangspunktet er en manualbaseret behandling med fokus på psykoedukation, kognitiv terapi og mindfulness.

Mindfulness:

DMV benytter Mindfulness som en integreret del af gruppebehandlingen, og indgår ligeledes i de individuelle samtaler. Hos DMV fortolkes Mindfulness på følgende måde:

- Mindfulness har rødder i buddhistisk tænkning og er en træning i at "se tingene som de er".
- I Mindfulness træner man sig i at være fuldt tilstede i det aktuelle øjeblik uden at dømmes eller vurdere det, der sker som godt eller skidt, om man kan lide det eller ej. De fleste mennesker kender at blive grebet af tanker og følelser og dermed helt automatisk reagere instinktivt på det, der sker. Eller på ens tanker om det, der sker.
- Mindfulness træning er godt for de fleste, og hvis man har tendens til negative tanker og udadreagerende adfærd, er det oplagt at arbejde med at træne sin evne til at blive opmærksom på de tanker, der går gennem hovedet på en. Man øver sig i at se dem som forbigående fænomener uden at lade sig gribe af dem. Tanker er bare tanker, ikke virkeligheden. På den måde træner Mindfulness evnen til at se både tanker og følelser som forbigående, og dermed skærpe opmærksomheden på her og nu – og derigennem styrke et mere kvalificeret grundlag for de valg, vi træffer og de handlinger, vi gør. Derigennem øges friheden til at vælge, om man vil reagere på sine tanker og følelser.
- (Litteratur: Kabatt-Zinn, Jon: "Full catastrophe living", Bevidst nærvær, mm).

Mentaliseringsfokuseret parterapi:

Når volden er stoppet og parret vælger at fortsætte med at være sammen, kan parterapi være indiceret. DMF har særlige inklusions- og eksklusionskriterier til parterapi, og det er vigtigt at volden er stoppet og at voldsudøveren har taget ansvar for sine voldelige handlinger.

Volden er aldrig et relationelt ansvar – men konflikterne kan begge parter bidrage til at minimere.

Mentaliseringsfokuseret parterapi er en særlig parterapi, hvor udgangspunktet er imago parterapi – og har fokus på at træne evnen til at mentalisere – det vil sige evnen til at have sig selv og den anden i sinde. Følelsesmæssigt, med indlevelse, nærvær, tanker, krop og adfærd.

Imago parterapi er en struktureret og værktøjsorienteret metode, hvor fokus er at øge den relationelle robusthed i parret og give dem konkrete værktøjer fra gang til gang.

Imagoterapi er udviklet på en psykodynamisk baggrund, og involverer væsentlige kognitive/adfærdsterapeutiske elementer. Et helt centralt formål med imagoterapi er at træne parrets evne til empati, indføling og affektregulering.

Dette foregår ved, at terapeuten fungerer som instruktør og underviser af den konkrete ramme, den anerkendende dialog, som er omdrejningspunktet for terapien. Det væsentlige i det parterapeutiske arbejde er således at træne en bestemt metode og via denne udvikle sansen og fornemmelsen for den anden. Terapeutens rolle er at undervise og facilitere denne proces, i stedet for at mægle mellem parterne i det konfliktsfulde stof.

Metoden er kendetegnet ved den anerkendende dialog og turtagning. Dvs. parret bliver trænet i, at der altid må være én fortæller og én lytter, og at de skiftes til at være i disse positioner. Fx kan den ene part vælge at fortælle om en bestemt frustration, og her vil lytterens opgave være at spejle fortælleren, dvs. gentage hvad fortælleren siger. Derved skabes et rum, hvor lytteren også bliver støttet i at lytte frem for at forsvare eller argumentere, og derigennem skabe rum for at fortælleren kan udfolde sin forståelse af de større historier, der ligger i frustrationen – ud fra en tanke om, at mennesker bliver frustrerede over forskellige ting alt afhængig af, hvad den pågældende person har med i sin egen historie.

Der tilbydes ofte individuelle samtaler sideløbende med parterapien og DMV evaluerer løbende med parret, om der arbejdes i retning mod målet: et mindre konfliktfyldt og mere afbalanceret parforhold.