
APPENDIX

SVENSKA KID'S CLUB

HANDBOK FÖR GRUPPLEDARE

Sandra Graham-Bermann, Åsa Källström, Sabina Gómez Jansson och Sabine Kihlstedt
med översättningshjälp av Ann Margret Forsström och Magnus Nordén



Working Papers and Reports Social work 9 | ÖREBRO 2016



Editors: Anders Bruhn, Åsa Källström

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Beskrivningar av exempel på träffar

I den ursprungliga handboken finns anteckningar från träffar för att konkretisera hur träffarna kan gå till och utveckla sig samt vilka reflektioner en gruppleddare kan göra. Vi har lagt dessa beskrivningar i denna bilaga eftersom vi tror att de för svenska gruppleddare å ena sidan kan vara viktiga för att visa att det inte alltid är realistiskt att tänka sig att det kommer att vara enkelt att följa handboken i varje detalj när grupperna innehåller barn som upplevt våld i hemmet. Å den andra sidan tror vi att när man väl läst dessa beskrivningar inför den första gången man ska leda en Kids' Club-grupp, så har en egen erfarenhet inför kommande gånger och behovet av dessa exempel är inte så stort att de bör ligga inne i handbokens text. Vid en genomläsning av bilaga 1 är det viktigt att ha i åtanke att dessa anteckningar översatts direkt från engelskan och inte har bearbetats utifrån kulturella och/eller juridiska skillnader mellan Sverige och USA.

Anteckningar från barngruppens första träff:

Strax efter klockan 19 hade sju barn kommit. Alla fick varsin namnskylt att fylla i. Frankie, 9 år, och hans lillebror Nick, 6 år, kom först. De satt tysta vid bordet medan de andra barnen kom in. Ledare 2 frågade dem vad de gillade att göra. Nick sa att han gillade att förstöra saker. Sedan kom Brittany, 7 år, och hennes bror James som är 9 år. Efter dem kom Lori som är 11 och 9-åriga Dana och hennes bror Steve, som är 6. Först var stämningen i gruppen dämpad, men snart började barnen skrika och springa omkring en hel del. Gruppleddarna delade ut mellanmålet medan barnen presenterade sig för varandra. Flickorna satte sig vid ena sidan av bordet och pojkarna vid den andra. Olika kommentarer om pojkar och flickor kastades fram och tillbaka. Sedan frågade ledarna gruppen om de visste varför de hade kommit dit. Vad hade de fått veta om Kids' Club? James sa att hans mamma bara hade sagt att han skulle vara hos en barnvakt på torsdagskvällarna. Ledare 1 klargjorde genast att det här inte var någon grupp som leddes av barnvakter. "Här kan barn prata om vad de tänker och känner och inga vuxna, tonåringar eller småbarn får vara med", sa hon till gruppen. Ledare 2 tillade att vi även skulle prata om familjer. Därefter bestämde gruppen att ledarna fick vara med trots att de var vuxna. James bad att få ett papper och många av barnen ritade medan ledarna frågade vad gruppens aktivitet gick ut på. Dana sa att här kunde barn få prata om sina problem. Frankie höll med. Ledare 1 pratade mer om de olika saker vi skulle göra under de kommande veckorna. Lori ritade ett klubbmärke som sattes upp på utsidan av dörren.

Sedan frågade ledare 1 om klubben skulle ha några regler. Gruppen bestämde att man ville ha ett lösenord. Man pratade också om gruppregler som att man inte får kasta saker eller slå någon, om att man får säga "pass" (ingen är tvungen att svara eller att säga något om man inte vill, då säger man "pass"), en pratar i taget, det är förbjudet att vara elak eller spydig mot de andra och allt vi talar om stannar i gruppen. Ledarna talade om att alla i gruppen måste kunna känna sig trygga. Dana skrek om och om igen att "skolan suger". Vi bestämde att det var förbjudet att skrika. En ledare skrev upp alla reglerna på svarta tavlan:

Regler:

- Räck upp handen.
- Kasta inte saker.
- Föräldrar får inte vara med.
- Småbarn får inte vara med.
- Det är förbjudet att skrika.
- Man måste säga lösenordet för att få komma in (Terminator II).
- Fyll i namnskyltarna.
- Det är förbjudet att skvallra för andra om det som berättas här.
- Man får passa.

När ledare 1 skulle tala om kvällens aktivitet, sa Dana att hon ville prata om en sak. Hon sa att hennes mamma hade berättat att Danas pappa hade gett sig på henne. Mamman hade berättat allt om det för Dana. Men hon ville inte tala om vad han hade gjort mot hennes mamma för det var "för sjukt". Ledarna sa att det är jobbigt att tvingas lyssna och tänka på sådant, men forskade inte närmare i det utan försökte få med Dana i gruppaktiviteten. Ledare 1 delade ut enkäter och läste sedan frågorna högt. Barnen skrek en hel del och rörde på sig oroligt och fällde många kommentarer om att familjer är värdelösa. Vid ett tillfälle sa Dana att hon inte trodde att barn kan göra något när föräldrarna bråkar. Hon brukade låsa in sig i badrummet. Ledare 1 sa att det kan vara jobbigt för barn.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Dana vände sig till Lori och berättade att hon brukar sitta och titta i alla speglarna. Gruppledarna delade ut en enkät om vad barn anser om de olika rollerna i familjen. Sedan hjälpte gruppledarna de minsta barnen som inte kunde läsa enkäten.

När barnen var klara med enkäten började Frankie, James och Nick att vika och kasta pappersplan. Vi påminde dem om regeln som säger att det är förbjudet att kasta saker och lovade gruppen att vi skulle ha en flygplans-tävling i slutet av träffen. Därefter delade ledarna ut tidningar och bad barnen att klippa ut bilder som föreställer något de vill bli. Brittany sa att hon bara vill vara sig själv. Pojkarna blev lite stökiga när de hittade en annons för baddräkter. Ledarna försökte jobba enskilt med några i gruppen, särskilt Nick och Dana som skrek mycket och inte kunde sitta stilla. Till slut visade alla vad de hade klippt ut. Nick ville bli polis. Han hade klippt ut en bild som föreställde flera beväpnade poliser. Han sa att han ville ha en pistol för att kunna skjuta någon (under hela träffen talade han gång på gång om att skada eller döda människor och saker). James hade klippt ut en skallig örn och Frankie en rymdraket och ett monster. Lori, Brittany och Dana hade klippt ut fotomodeller. Steve hade lite svårt att klara uppgiften men gjorde en papperspistol. Alla kommenterade sedan vad de andra hade klippt ut.

När vi hade bett alla hjälpa till med att plocka upp allt papper satte vi oss i en ring på golvet och talade om vad barn gillar och inte gillar hos familjer. Då kommenterade Brittany att Nick har en skena på benet. Hon frågade varför. Hans bror Frankie förklarade att det är för att benet inte skulle bli krokigt. Nick sa att han var född sådan. Ledare 1 talade då om att alla har liknande problem. En del måste t.ex. använda glasögon för att kunna se bättre. Gruppen kommenterade att både hon och Lori bar glasögon. Ledare 1 talade också om att en del barn har tandställning. Gruppen slutade intressera sig för ämnet. Så fort vi började tala om familjer reste sig Dana och kröp bort till andra sidan av rummet och sa, "Jag är utanför." Ledare 1 sa att en bra sak med familjer är att man kan få god mat. James sa att hans mamma tvingar honom att äta grönsaker och så gjorde han en grimas. Nick lämnade också gruppen och sprang bort till Dana. Därefter sa Frankie att när han var liten hade hans pappa hållit honom utanför balkongen. Ledare 1 sa att det måste ha varit otäckt. Frankie sa att en gång hade han hoppat ner från balkongen. Han sa också att hans pappa knarkade. Ledare 1 sa att det var en av "de mindre bra sakerna" med familjer. Lori sa att familjer var bra för då hade man någon att göra saker med. Vid det här laget steg ljudnivån i rummet medan gruppen blev mer och mer orolig. Den ena ledaren sa att vi skulle tala mer om familjer under de kommande veckorna och om vad barn kan göra för att livet med familjen ska bli lättare.

Nu hade verksamheten hållit på en timme och ledarna sa till gruppen att det var dags att leka. Alla började vika pappersplan och flyga med dem. Vid flera tillfällen var ledarna tvungna att ta Nick åt sidan för att lugna ner honom eftersom han blev så stökig. Sedan tävlade alla om vems plan som kunde flyga längst. Fem minuter innan träffen skulle sluta fick barnen komma med förslag på lösenord. De föreslog: "Kids' Club", "Kowabunga", "Terminator 2", "Fara", "Jag har ramlat och kan inte resa mig" och Steves förslag "Jag gillar alla". Alla röstade och "Terminator 2" vann. Ledarna sa hej då när barnen gick ut till mammorna som väntade i korridoren.

Anteckningar från mammagruppens första träff:

Det är sex kvinnor i rummet som är ett litet konferensrum på ett studieförbund. I rummet finns ett stort fyrkantigt träbord med tio stolar. På bordet finns vitt papper, vattenfärger, penslar och vattenkoppar. På en serveringsvagn står en kaffebryggare, mjölk, socker och plastmuggar. Mitt på bordet finns kakor, frukt, servetter, plastgafflar och små blå papperstallrikar. Kvinnorna i den här gruppen har precis lämnat sina barn på Kids' Club en trappa ner. Nu samlas de i mammornas konferensrum.

När jag ser mig omkring i rummet så lägger jag märke till Marina. Hon är lång och har ett brett, lugnt ansikte med runda äppelkinder. Hon är i 30-årsåldern och har ett öppet och välkomnande leende. Det är andra gången som hon deltar i behandlingsprogrammet Mammamakt. Det mest anmärkningsvärda med Jass – och som jag inte kan låta bli att tänka på när jag tittar på henne – är att hon faktiskt har både en ny bebis och en fyraårig son trots att hon faktiskt är jätteung. Hon är kraftig, har rödbrunt hår under en huvudduk och ser ut att vara max 15. Men hennes ålder är svår att avgöra. Hon berättade precis för mig i korridoren att hon oroar sig för hur hon ska klara sig som ensamstående förälder. Hon kommer nämligen från en annan stad och har skyddat boende. Denise sitter till vänster om henne, längst ut vid bordsänden, en bit från resten av gruppen. Hon har armarna i kors med tillbakadragna axlar. Hennes långa ben är utsträckta och korsade vid vristerna. Det ser ut som om hon iakttar gruppen, bedömer den, kanske för att avgöra om det här är något för henne. Hon har ljusbrunt, mellanlångt, bakåtkammat hår, fräknar. Hon varken ler eller verkar särskilt vänlig just nu. Hon har inte tagit av sig sin läderjacka. I andra änden av bordet sitter Lucia, också hon lite på avstånd från resten av gruppen. Hennes korta svarta

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

lugg och grå mössa ramar in ett ansikte med lätt asiatiska drag. Hon är kraftig. Jag undrar vad hon har för bakgrund. Bredvid mig sitter Sassa, en liten kvinna som också har ytterkläderna på. Sassa är nog den hippaste mamman, med åtsittande jeans och dunjacka från North Face. Jag tänker att det ju inte är kallt i rummet även om det är snöstorm och tio minus ute. De andra kvinnorna småpratar med varandra, men Sassa säger inget till någon.

Jag presenterar mig med förnamn och välkomnar var och en av kvinnorna till gruppen. Jag berättar att jag är mamma och mormor och att jag visserligen inte själv har utsatts för våld i nära relationer, men att jag har anhöriga som gjort det. Jag börjar med att säga att det här är en stödgrupp för mammor som upplevt våld i familjen. Kvinnorna nickar, men det är tyst i rummet. "Jag kan berätta för er vad era barn gör ikväll. Kids' Club är ett grupprogram för barn som utsatts för våld i nära relationer. På Kids' Club får de hjälp med sin självkänsla, med att uttrycka sig och prata om hur de mår och vad de är oroliga för. De spelar spel, gör dockteater, målar bilder. Men ingen kräver att de ska berätta om vad som händer i familjen. De flesta barn tycker att det är jättekul, men de får också lära sig sådant som de har nytta av, till exempel hur man skyddar sig själv och hur man löser konflikter utan våld." "Ja, det vore nåt", utbrister Marina hånfullt. Alla skrattar. Det lättar upp stämningen. Sedan delar jag ut en översikt över Kids' Clubs program (finns i slutet av kapitlet).

Sedan pekar jag på konstmaterialet på bordet och frukten och fiket och säger: "Är det nån som vill måla eller fika medan vi pratar? Det är bara att sätta igång." Jass som redan mumsat vindruvor en god stund skickar nu runt dem istället. Ingen annan vill ha frukt eller fika, fast Denise säger att hon varit sugen på kaffe om det funnits något sockerfritt sötningsmedel på bordet. Jag antecknar det och säger att jag ska ordna det till nästa möte. Ingen vill måla heller, åtminstone inte till att börja med. Jag tar en kaka och tänker att någon måste ju vara först. Marina tar en kaka hon med, men ingen annan är intresserad.

Jag sätter igång träffen med att be mammorna presentera sig genom att tala om vad de heter och berätta lite om sina barn, vad de tycker om hos sina barn eller vad de oroar sig för beträffande dem eller bådaderna. Jag nämner också att jag kommer att skriva upp en del saker på blädderblocket under samtalet. Genast berättar Denise vad hon heter för gruppen och att hon har två barn, en son, André, som går i sjuan, och en dotter, Kira, som är fem. "André har astma och min dotter har det också." Hon påpekar att det kom som en överraskning när hon förstod att Kira dessutom fick problem efter allt bråk med barnens pappa. Hon visste att André sett en massa men hon hade inte ägnat en tanke åt femåringen. Några av de andra mammorna instämmer nickande när hon säger att hon själv inte har några minnen alls från när hon var så liten. Hon kan förstå att sonen hade det svårt eftersom hans pappa slog honom, fast mest när han var mindre. Hon verkar lite förvirrad när hon tillägger att minstingen i alla fall inte såg det. "Ändå", berättar hon för oss, "gråter Kira mycket nu för tiden och vill inte gå till förskolan. Hon är i femårsgruppen nu." Varningsklockorna ringer när hon säger: "Lärarna kan bara inte tro att jag är hennes mamma. De säger att jag är så rar men att Kira är ett jätteproblem." Jag kommer genast att tänka på forskningsresultat som visar på nedåtspiralen för barn som stämplas med anpassningsproblem så tidigt i livet. Jag säger: "Det låter som om du har det tufft just nu." Vi går inte in på det våld hon själv har överlevt, i alla fall inte än. Men i listan på blädderblocket skriver jag: "Hur påverkas små barn av våld?".

Jass håller med om att det är jobbigt för småbarn och berättar att hennes fyraåriga son börjat kissa i sängen igen, att han är uppkäftig ("kaxar", kallar hon det), käbblar och säger emot hela tiden. Det påminner henne om hennes ex. Jag presenterar henne genom att säga: "Det här är Jasmin." Hon tillägger: "Men alla kallar mig Jass." Denise frågar: "Vad är det med din son då?" "När han inte får tillräckligt med uppmärksamhet från mig för det där börjar han göra farliga saker." Jag ber om ett exempel. Jass tar ett djupt andetag och suckar innan hon svarar: "Han springer rakt ut i gatan och väntar på att jag ska jaga efter honom. Och det måste jag ju göra, för jag har inget val. Sedan skriker han och det tar en evighet att få honom lugn igen." Jag lägger till "barn som gör farliga saker" på listan.

Marina tar ordet: "Jag heter Marina och jag kan berätta för er att Kids' Club är jättebra. Mina ungar har mått mycket bättre sedan vi deltog i programmet förra året. Det är andra gången för mig nu och jag är jätteglad att vara här. Jag behövde hjälp förut och det gör jag fortfarande. Jag lyckades äntligen få min sambo att flytta ut i mars förra året. Det tog sin tid och han började bara spöa mig mer och den här gången på ställen där det syntes. Så jag fick nog. Jag mådde okej ett tag men nu är jag jätteförbannad." Jass berättar att hon blev slagen ungefär varannan dag och värst var det i våras när "jag trodde att jag skulle dö". Marina håller med om att det var som mest skrämmande precis innan han flyttade ut. "Han hade inte ens ett jobb. Jag stöttade honom, skötte mitt jobb som vanligt och kom hem sedan och gjorde allt jobb hemma också. Han bara satt där hela dagarna och drack öl. När jag kom hem brukade han kritisera mig och hitta något att reta upp sig på och sedan började han slå mig.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Varenda dag! Båda barnen såg det också.” ”Hur gamla är dina barn då?” frågar Jass. ”Michael är fyra och Michaela är två.” Jass berättar självmant att alldeles innan hon lämnade sin våldsamma partner så knarkade han helt öppet framför hennes son och han ville att hon skulle göra det också. ”Det strulade verkligen till det för mig för jag är muslim och jag var gravid”, säger hon. Marina mumlar med darrande röst: ”Jag vet. Han till och med tvingade mig att köpa hem öl åt honom.” Inte ett ord sägs, men alla nickar runt bordet medan hon torkar bort en tår.

Jag passar på att säga att de båda verkligen haft det tufft och frågar de andra mammorna om de har liknande erfarenheter och tvingats göra saker mot sin vilja. Det har de alla. Lucia och Sassa nickar instämmande. Jag presenterar Lucia för gruppen som Lucinda men hon säger att hon hellre vill bli kallad Lucia. Sassa berättar att hennes riktiga namn är Consuela och att hon kommer från Chile. Hon har inget emot att vi kallar henne Sassa. Men Lucia säger inget mer på hela kvällen.

Jass berättar för gruppen att hon blev av med bostadsbidraget eftersom hon inte kunde få sambon att flytta ut. ”En kvinna från Försäkringskassan kom förbi och sa åt mig att det var mitt eget fel att han fortfarande bodde kvar. Jag sa åt henne att han flyttat ut massor med gånger men hela tiden kom tillbaka. Hon sa att hon kunde se själv att han fortfarande bodde kvar. Till slut sa jag bara: ’Ja, men släng ut honom du då, för jag har försökt med allt.’ Men hon sa bara att det fortfarande var mitt problem och mitt fel. Jag har ingen som hjälper mig. Jag har ingen kontakt med min familj.” ”Inte jag heller!” säger Denise. ”Jag har en bror i Norrland och min mamma är helt värdelös. Hon hjälpte mig inte när jag var barn så det är klart som fan att hon inte hjälper mig nu. Min pappa har alltid hållit sig undan.” Sassa berättar att hennes familj utnyttjar henne ekonomiskt och att hennes pappa ger henne skulden för vad hennes man utsatt henne för. Denise säger att hon lärt sig att ”den enda som kan hjälpa mig är JAG SJÄLV”. Jag ber henne berätta mer om det. Denise flyttar sig närmare, sätter armbågarna i bordet: ”Ja, jag kan ju byta däck på en bil, måla ett hus, slipa ett trägolv och gå ut skolan med bra betyg. Men det är ju inte det de flesta killar tänker på. Även om jag försöker hitta en bättre kille slutar det ändå med att jag får spö. Jag måste ju tänka att det är mitt eget fel.” Jag lägger märke till att faten med kakor och frukt skickas runt i gruppen nu.

Medan de pratar delar jag ut Makt- och kontrollhjulet (se slutet av kapitlet). Jag förklarar att det här är en modell för att beskriva de många olika sorters våld – fysiskt OCH psykiskt – som en förövare kan använda. ”Vi kan återkomma till den här modellen när ni vill.” Sassa avbryter mig: ”Ja, min man sa att jag var mer man än han själv. Han har åkt hem nu – till Chile.” Jag bekräftar henne och tillägger: ”Det finns våldsutövande män som bara tycker om sig själva om de kan förringa andra – det kallas psykiskt våld.” Varvid Sassa säger: ”Nu när hans pappa är ur huset försöker min son köra med mig också.” Denise säger: ”Min son försöker slå mig när jag säger åt honom vad han ska göra.”

Jass avbryter samtalet: ”Jag känner mig helt ensam.” Och Denise svarar: ”Fast du är absolut inte ensam. Du har ju oss nu.” Hon räcker fram sin hand och rör vid Jass’ fingrar. Det är mycket känslor i omlopp och de andra kvinnorna instämmer: ”Nej, du är inte ensam. Vi finns här för dig. Vi måste hålla ihop.” Nu är jag helt säker på att kvinnorna i rummet har blivit en grupp och insett att de faktiskt kan hjälpa varandra. Det är en mycket lovande start. Listan på blädderblocket har vuxit och innehåller nu bland annat följande ämnen: ”hantera min ilska”, ”återhämtning från våld”, ”hålla förövaren borta”, ”skylla på sig själv”, ”hantera psykiskt våld” och ”ensamhet”.

Marina säger att hon inte ens förstod att hon var våldsutsatt innan hon gick med i mammagruppen förra året och de plockade fram Makt- och kontrollhjulet. Denise fnyser: ”Min terapeut gav mig det där hjulet en gång och sa att det var min hemläxa. Det var en verklig ögonöppnare. Men sedan vägrade han överhuvudtaget diskutera förövaren. Han sa att hans terapi bara handlade om mig och vi skulle inte prata om våldet. Efter det gick jag aldrig tillbaks till honom igen.” Jag frågar: ”Vänta nu. Får jag kolla en grej? Ville din terapeut inte ens prata om våldet du utsattes för?” ”Det var värre än så”, svarar Denise. ”Han vägrade låta MIG prata om det.” Nu utbryter en allmän diskussion om kvaliteten på de subventionerade tjänster som kommunen erbjuder kvinnor och barn. Klagomålen gäller till exempel att väntetiderna är för långa (över ett år i ett fall), att det enbart finns manliga terapeuter, att kvaliteten på terapin är för dålig och att terapeuten ”inte alls fattar” vad partnervåld och kontrollproblem innebär. Jag säger åt gruppen att en del av programmet handlar om att försöka hitta bättre stödresurser för dem och deras barn.

Tiden är nästan ute, så jag berättar att jag tycker att vi har fått en bra start på vår grupp. Jag ber dem hjälpa mig göra en lista över de orosmoment och andra viktiga saker som vi diskuterat idag. Jag påpekar att vi hittills har pratat om barn som slåss, barn som betar sig som förövaren, hur våld påverkar småbarn (till exempel att de kissar i sängen, gråter mer, käbblar emot eller gör farliga saker), hur man håller förövaren borta från hemmet,

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

att ta på sig skulden för det som hänt och rädslan att bli hemlös. Denise inflikar: "Och hur man får rätt sorts hjälp!" Jag tackar henne och frågar om det finns några regler som vi tycker ska finnas i gruppen. Kvinnorna föreslår följande regler: Det som händer här stannar här. Var respektfull och döm inte. Jag kompletterar med regeln om rätten att stå över och går igenom policyn för substansmissbruk och policyn för anmälan av övergrepp mot barn. För att inkludera kvinnorna i beslutsfattandet frågar jag dem slutligen om de vill ha andra aktiviteter eller något annat slags frukt eller fika nästa gång vi ses. Lucia föreslår hembakat och att de kunde göra pärlhalsband. Marina vill måla och de andra har inga preferenser. Jag nämner att Denise sagt att hon vill ha sötningsmedel till kaffet (hon nickar) och att Jass gillar vindruvor. Hon ler när jag säger det.

Som en sista avslutande aktivitet berättar jag om Mammspirationer för gruppen och säger att Mammspirationerna är små inspirerande tankar, ungefär som visdomsorden i kinesiska lyckokakor. Jag berättar att andra grupper under tidigare år har tyckt om att ta med sig Mammspirationer hem efter gruppens möten som ett slags slutord. Och så frågar jag om de vill att jag ska ta med mig några Mammspirationer nästa gång. Det vill alla. Vi går upp till barnen och kommer lagom för att se dem göra en avslappningsövning efter sin träff. Just ikväll gör de barnyoga.

När mammorna gått återvänder jag till rummet för att plocka undan materialet och fiket. Jag gör en lista:

- Material för pärlhalsband
- Mer vindruvor
- Sötningsmedel
- Något hembakat???
- Ta med Mammspirationer till nästa möte

Tankar

Som helhet tycker jag att första mötet var ganska bra. Målet var att fastställa gruppens syfte som stödgrupp och ta reda på vad de oroar sig för, i synnerhet som föräldrar. Det har vi utan tvivel gjort. Ett andra mål var att mammorna skulle presentera sig för varandra och berätta om sig själva. Det gjorde tre av fem. Jag bad dem beskriva sina barn ur perspektivet av vad de är mest stolta över och vad de oroar sig mest för. De flesta av kvinnorna berättade om sina barns beteendeproblem. Jag fick ingen större bild av barnens styrkor och positiva sidor, men det kommer nog fram i senare träffar. Min slutsats blir att de oroar sig mycket för sina barn. Vi kommer därför att fokusera speciellt på föräldraskap under stress. Jag ser också att de har varit utsatta för stora risker och kanske är traumatiserade av vad de varit med om.

I slutet av träffen var det lätt att göra en lång lista över eventuella orosmoment och problem som mammorna har, till exempel föräldraskap under stress. Det här kommer att bli temat för senare träffar. Jag kommer att lägga till deras styrkor på listan. Genom att kvinnorna skriver upp sina orosmoment och problem ser de att de inte är ensamma och att de flesta i deras situation har liknande svårigheter. Att fokusera på kvinnornas styrkor ger en balanserad bild och gör det möjligt för dem att glädjas över sina framgångar i hanteringen av våld i nära relationer. Jag kan se att trots att kvinnorna har gemensamma problem så har inte alla samma erfarenheter vad gäller deras våldshistorier eller aktuella livssituation. Några har precis lämnat en våldssituation. Andra befinner sig i ett ingenmansland och vet inte vad de ska göra. Ett par har lyckats separera och en har skilt sig från förövaren.

Jag vill också vara säker på att samtliga mammor ska hitta ett föräldrelaterat problemområde som vi kan följa och arbeta med i varje träff. I idealfallet fungerar programmet så att mammorna håller gruppen underrättad om sina framsteg och bakslag i hanteringen av svårigheterna med sina barn. Förhoppningsvis kan vi sedan finslipa planer för hanteringen av barnrelaterade problem och fira när det går bra.

Kvinnorna har fått reda på behandlingsprogrammet från olika håll. Denise såg en affisch i området där hon bor och ringde för att få mer information. Lucia ringde faktiskt till programmet för att fråga när nästa grupp skulle starta. Hon hade redan sett vår broschyr och haft ett långt samtal med sin gynekolog. Efter att ha deltagit i en grupp bad Marina oss att kontakta henne när en ny omgång av programmet skulle starta. Hon fick ursprungligen kontakt med programmet genom sambons övervakare. Affischer med vårt telefonnummer fanns på de skyddade boenden där Jass vistades och hon ringde oss själv. Sansas dotter utreddes av socialtjänsten efter att hon åkt fast för snatteri. Hennes kurator tyckte att programmet kunde vara bra för både Sassa och hennes barn. I samtliga fall har kvinnorna svarat på programmets rekrytering och uppsökande arbete via andra myndigheter och lokala program.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Exempel från första träffen i andra grupper

I det här avsnittet ger vi exempel på

- 1) variationer i hur kvinnor presenterar sig själva på första träffen,
- 2) hur gruppkänsla uppstår i gruppen,
- 3) de gruppregler som kvinnor formulerat,
- 4) användning av Makt- och kontrollhjulet, samt
- 5) mål för gruppen.

Exempel på variationer i hur kvinnor presenterar sig själva

Maria presenterade sig som mor till två döttrar, Alice sju och Elsa fyra. Hon berättade att hon skäms jättemycket för att det tog så lång tid för henne att lämna sin man. Hon sa att hon inte lämnade mannen förrän han blev våldsam mot barnen och det bekymrar henne. Hon frilansar som gymtränare och har ekonomiska problem. Hon ligger för tillfället i skilsmässa och är jättestressad för att det inte går så bra. Maria blev emotionell när hon berättade om alla lån hon har och hur jobbigt det är med separationen och skilsmässan.

Kaija inledde med att säga att hon är alldeles omskakad. Hela tiden hon talade grät hon och upprepade att det var ovanligt för henne att göra det och att hon vanligtvis aldrig visar sina känslor. De andra i gruppen var mycket stödjande. En kvinna gav henne en pappersnäsduk. Kaija sa att hon inte har någon familj på nära håll, förutom en faster som hon knappt har någon kontakt med. Och hon har precis flyttat hit från ett skyddat boende i ett annat län. Hennes sambo slog sönder huset innan hon stack, så hon kunde inte ta med sig sina saker. För tillfället har hon ingenting alls utom barnen. Han har hotat att mörda henne om han hittar henne och hon är lättad över att hon kunde få skyddat boende här i vårt län.

När det var Adinas tur berättade hon att hon just nu är helt slutkörd. Hon sa att hon inte förstod att hon var i en våldsrelation förrän hon såg en affisch om partnervåld på högskolan. Hon tyckte det kändes konstigt att läsa om sig själv utan att fatta vad som händer i ens eget liv. Trots att hon bara var ihop med den här våldsamma mannen i ett halvår så slog han henne så hårt att hon hamnade på sjukhus med hjärnskakning och 32 stygn i hakan. Inte förrän då insåg hon att hon behövde hjälp.

Barbara undrade om hon har PTSD eftersom hon blir arg och reagerar starkt på det mesta som rör övergreppen och våldet, till exempel att bara vara i området där det utspelade sig. Under träffen verkade hon ibland sova med vidöppna ögon. Hon hade en lång relation med förövaren men är inte längre tillsammans med honom. Hon berättade att mycket av det våld hon utsattes för snarare handlade om hot om våld, vilket ledde till att hon levde i ständigt skräck. Hon har fyra barn med förövaren.

Cassandra var den av mammorna som presenterade sig sist. Hon sa att hon kommit till gruppen tack vare sin syster. Hon bor för tillfället hos systemen, efter att ha lämnat förövaren när han "började knarka igen". Men hon återvänder hela tiden till förövaren. Hon berättade att systemen uppmanat henne att uppsöka programmet eftersom hon tycker att Cassandra vägrar erkänna för sig själv att hon har problem. Tillfrågad av gruppleadaren om hon höll med om det sa Cassandra att hon inte visste.

Debora presenterade sig med orden: "Mina barn har inga problem." Hon berättade för gruppen att hon har högskoleexamen och att hon nyligen börjat jobba som revisor. Hon var osäker på om hon skulle ha någon nytta av gruppen eftersom allt är bra med hennes son och dotter och det är flera år sen hon tog sig ur våldsrelationen. Gruppleadaren undrade vad Debora vill få ut av gruppen och Debora sa att hon nog kan hjälpa de andra mer än de kan hjälpa henne. (Det bör här påpekas att Debora kände sig tryggare vartefter träffarna framskred och hade lättare att berätta för gruppen om hur hon oroar sig för sin egen återhämtning och även delvis för sina barn.)

Elaine var nästa som presenterade sig. Hon berättade att hon brutit upp från en 13-årig våldsrelation och att hon hade fyra barn, den yngsta är fyra, den äldsta elva. Alla barnen har beteendeproblem som blev värre när hon lämnade deras pappa. Hon oroar sig för hur våldet påverkat barnen eftersom alla fyra verkar ännu argare och mer upprörda, särskilt efter att de hälsat på pappan.

Nu var det Fridas tur och hon berättade hur stolt hon är över sina tre söner. Två går det bra för, de har fina betyg och spelar fotboll och ishockey. Men den yngsta har det jobbigt. Men hon berättade hur stolt hon var över dem alla tre.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Exempel på hur gruppkänsla uppstår – gemensamma erfarenheter

Mötet gick jättebra. Alla var öppna och ville prata. Trots att Jolanta inte berättade så mycket konkret om sig själv var hon mycket stödjande gentemot de andra. Vi blev också på det klara med att hon har en torr humor som lättar upp stämningen. Det var uppenbart att Michelle och Alexandra fann varandra också. De upptäckte att de har barn i samma skola.

Efter första träffen gjorde sig Katja till talesperson för de andra kvinnorna och sa: "Jo vi diskuterade det och vi vill alla ha te och dessutom vatten på vårt nästa gruppmöte. Går det bra?"

Under samtalet om Makt- och kontrollhjulet: När Amanda berättade att hon inte fick använda bilen eller telefonen när förövaren var på jobbet var alla de andra kvinnorna i gruppen överens om att det var för att kontrollera henne. Sara – en av de andra mammorna – sa att hennes förövare var likadan och alltid trodde att hon skulle ligga med andra män när hon gick ut med barnen. Louise sa att hon hade varit med om samma sak. Varje gång hon hälsade på sin kusin trodde hennes man att hon var med andra män. Det visade sig faktiskt att alla kvinnorna i gruppen på ett eller annat sätt hade problem med det här. Emma infogade att hon känt sig jättefrestad att vara otrogen mot sitt ex eftersom han ju trodde att hon redan var det! Det skrattade alla åt.

Exempel på regler för gruppen

När gruppleddaren förklarat att det var hennes ansvar att anmäla eventuella misstankar om övergrepp mot eller vanvård av deras barn sa Gina att hon förstod det, eftersom det trots allt "handlar om att skydda barnen". Då berättade Julia att pappan till hennes barn anmält henne i samband med en tidigare separation i ett försök att hämnas på henne. Gruppleddaren påpekade att det var en taktik som en del förövare använde och att vi kunde prata om det i gruppen.

En av gruppleddarna poängterade att det var viktigt att de gjorde gruppen till sin egen och att de såg till att berätta för gruppleddarna om det var något som de behövde eller ville. Sedan förklarade hon ordet fritt och bad gruppen föreslå regler de ville ha eller behövde. Ingen av mammorna verkade tycka att det behövdes några konkreta regler, så gruppleddaren presenterade ett par förslag på regler, till exempel förbud mot droger och alkohol och att visa respekt för varandra. Zara sa att hon ville be gruppen om ursäkt för att hon kanske svor ibland när hon pratade om förövaren. Alla skrattade. Gruppleddaren sa att det var mammornas grupp och att ingen klandrade henne för att hon använde svordomar.

Här är några olika regler som kvinnor i tidigare program kommit överens om för gruppen:

- Visa respekt för varandra.
- Sekretess (tystnadsplikt: det som sägs i rummet stannar inom fyra väggar) .
- Var öppen och tillåtande.
- Var stödjande. Försök vara stödjande.
- Döm inte. Kritik ska vara konstruktiv.
- Det måste finnas pappersnäsdukar.
- Var hövlig.
- Lyssna på andra.
- Ring om du inte kan komma.
- Ingen alkohol.
- Rätten att stå över.
- Slåss inte.
- Var uppmuntrande.
- Var positiv.
- Var ärlig.
- Närvaro. Kom till de flesta träffar.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Exempel utifrån "Makt- och kontrollhjulet"

Använder barnen

Makt- och kontrollhjulet delades ut. Kvinnorna fick titta på det och diskutera det. Tina fastnade för Använder barnen och de flesta av kvinnorna berättade om hur de själva upplevt att förövaren använt barnen för att komma åt dem eller för att bara plåga dem. Vera satt tyst för det mesta men när gruppleddaren frågade om hon hade något att berätta sa hon att det värsta hittills var när förövaren blandade in de äldre barnen i rättsprocessen för att få dem att vittna mot henne. Hon började nästa gråta. Hon fick stöd och bekräftelse av de andra i gruppen.

Makt- och kontrollhjulet som en påminnelse

Bobo berättade att hon har en bild av Makt- och kontrollhjulet på kylskåpsdörren! Så att hon aldrig ska glömma.

Gruppleddaren delade sedan ut Makt- och kontrollhjulet och förklarade hur man läser det. Valentina nämnde ett par saker som stämde på hennes situation och sa att hon ville träffa någon som bara var trevlig och inte höll på med sådant där. Abeba sa att allt i hjulet stämde in på henne. Sedan gav hon några exempel. Merlina läste allt men sa inget. Abeba föreslog att Valentina kanske skulle ta med sig Makt- och kontrollhjulet på nästa date. Valentina sa: "Haha, ja kanske det!"

Definitioner av fysiskt våld

Nilla sa att hon funderat hit och dit på om hon borde gå i gruppen eftersom hon var osäker på om hennes mans våld egentligen räknades som våld i nära relationer eftersom hennes man eventuellt varit psykiskt sjuk när det hände. Han tryckte upp hennes ansikte mot väggen och hotade henne med kniv. En av kvinnorna i gruppen sa: "Våld i nära relationer är våld i nära relationer." Och en annan tillade: "Det finns ingen ursäkt för våld. Det läste jag på en buss nere på stan!" Ett samtal följde om alla de olika sätt som förövare kan använda fysiskt våld mot en partner och vilka som är de utlösande faktorerna.

Definitioner av kontrollerande beteende

Efter att Olivia berättat om hur hennes man förolämpat henne och tvingat henne att be om ursäkt när hon inte följde hans regler frågade gruppleddaren om hon tyckte att hennes man kontrollerade henne. Hon undvek frågan och svarade att hon inte hade något emot att stryka hans skjortor på ett speciellt sätt och att rada upp handdukarna med millimeterprecision i linneskåpet. En annan av mammorna, Paula, sa att hennes man straffade henne precis som om hon var ett barn: han stängde in henne i sovrummet och hon fick inte komma ut förrän hon gått med på vad han nu ville, och det kunde bland annat gälla sex. De andra medlemmarna i gruppen tyckte alla att det handlade om kontrollerande beteende i båda fallen. Olivia sa: "Om man ser det på det viset förstår jag ju att det var för att kontrollera mig och egentligen inte handlade om handdukarna.

Definitioner av psykiskt våld

Rosemarie berättade att hennes våldsamma man ville gå på klubb på deras bröllopsdag. Men det var det sista hon kände för att göra tillsammans med honom. Så hon stannade på gallerian med dottern istället. Men hon visste att han skulle vara rasande när hon kom hem. Hon berättade för gruppen att han kallat henne en dålig mor, slampa, hora och loser – inför dottern. Sedan tillade hon att hon blivit väldigt deprimerad: "Men han slog mig i alla fall inte." De andra kvinnorna i gruppen tyckte att mannen absolut misshandlat henne med sina kommentarer. Gruppleddaren tillade: "Det är inte bara fysiskt våld som gör ont." Clara sa: "Jag tycker att känsliggrejor gör mest ont. Man kan gå vidare efter en smäll men ord glömmes aldrig."

Makt- och kontrollhjulet satte fart på Cassandra som berättade att hennes man som var präst blev ännu mer våldsam när hon var gravid. En gång var hon tvungen att åka till akuten eftersom hon började blöda. Hon kunde knappt gå, var dubbelvikt av smärta. Ändå släppte han av henne längst ner i den jättelånga backen upp till akuten. Hon tog sig upp dit av egen maskin, men hon fattar fortfarande inte hur hon klarade det.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Locka fram och namnge känslor kopplade till våldet

I en grupp användes Makt- och kontrollhjulet för att hjälpa kvinnorna att identifiera de känslor som de förknippade med olika sorters våld. Makt- och kontrollhjulet delades ut och ledaren bad kvinnorna i gruppen att titta på det och se vilka områden de tyckte stämde bäst in på dem själva. Praktiskt taget alla sa att de råkat ut för samtliga former av våld i hjulet. När de tittat klart bad gruppledaren kvinnorna att identifiera sina känslor. Här är orden de beskrev sig med:

- Skuld
- Hjälplos
- Förvirrad
- Isolerad
- Arg
- Självmedveten
- Uppskrämd
- Rädd
- Frustrerad
- Ledsen
- Deprimerad
- Maktlös

Exempel på mål för gruppen

Gruppledaren fortsatte sedan med att prata om målen för gruppen och bad mammorna i rummet att fundera en stund på vad de ville ha ut av gruppen. Mammorna upprättade följande lista över mål (ordnade efter hur viktiga de tyckte att de är):

- Sluta ta på mig skulden.
- Sluta vara rädd för min sons pappa.
- Bättre säkerhetsplanering.
- Kommunicera med barnen. "Deras känslor."
- Ta bättre hand om mig själv.
- Prata med pappan utan att bråka.
- Lära sig tillit.

Här är målen som formulerades av kvinnorna i en annan grupp:

- Få bättre självkänsla och ta kontroll över mitt liv.
- Hantera trakasserier och stalkningen.
- Barn som drabbas av våld i nära relationer: att lära mig hur man uppmuntrar positiva beteenden, hur man pratar med barn om våld, hur man pratar med barn om vikten av säkerhet så att de inte avslöjar för förövaren var de bor, hur man pratar om sådant som är privat så att de vet när de inte ska berätta om familjesituationen och/eller andra som är utsatta för våld.
- Kulturella skillnader: hur man uppfostrar och tillrättavisar barnen hemma och på skyddsboenden eller privat respektive offentligt.
- Tvåspråkiga klasser, jobb och vårdfrågor.
- Prata om mammor som uttrycker sina känslor i text eller konst.
- Diskutera jobbsituationen.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Mål som ytterligare en annan grupp satte upp:

- Lära mig prata med mitt barn om det som hänt.
- "Bra" uppfostran.
- Att kommunicera med ord istället för med negativa handlingar (t.ex. genom att vara elak).
- Hantera ilska på ett konstruktivt sätt.
- Ha större tålamod med barnen.
- Hantera besvikelse.
- Sätta ord på orsakerna till varför pappa beter sig som han gör.

I en grupp där samtalet präglades av mycket starka känslor började gruppledaren skriva upp en del ämnen som kvinnorna nämnt som tänkbara teman för gruppen i kommande träffar:

- Att varje vecka veta vad barnen går igenom för ämnen.
- Hantera barnens mardrömmar/monster.
- Göra en säkerhetsplanering.
- Det är normalt för barn att vara introverta och tysta.
- Förövare som använder barnen för att komma åt mamman.
- Hur får jag barnens tillit?
- Barns ilska och hur man hanterar den.
- Hur man pratar med pojkar om könsroller och att slåss.
- Hur man pratar med barn som inte kan uttrycka sig själva (d v s tvååringar).
- Hur man förklarar orsakerna till våldet.
- Fler samtal om Makt- och kontrollhjulet.
- Att tycka om sig själv.

Sedan satte gruppen upp följande mål:

- Erkänna att jag har problem och sluta ta på mig skulden.
- Få ett avslut.
- Ta tillbaka kontrollen.
- Gå vidare.
- Skilsmässa.
- Stöd.
- Få tillbaka hoppet.
- Lära mig vad jag kan respektive inte kan förändra – i synnerhet som förälder.
- Skydda mina barn.
- Bygga upp mig själv igen.
- Vara öppen för de stödresurser som finns.
- Känna igen våld.
- Lära mig hjälpa barnen att klara av situationen.

Kvinnorna i en annan grupp formulerade målen nedan:

- Ha en positiv relation till barnens far.
- Bygga upp självkänslan.
- Bli mer självsäker.
- Förstå barnets bindning till mamman.
- Vara mer positiv med barnen – göra sådant som mammor gör med sina barn.
- Uppfostran – utan våld – så att barnen lyssnar på mamma som en auktoritetsfigur.
- Sluta ta avstånd från familjen.
- Kolla på aktuella hälsoproblem.
- Hitta bra kompisar åt mitt barn.
- Bra fritidsaktiviteter åt mitt barn.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från barngruppens andra träff:

Närvarande: Lynette, Lori, Dana, Brittany, Frankie, Nick, James och Steve

Träffen började när barnen kom in i rummet och sa det överenskomna lösenordet och satte upp klubbmärket på dörren. Den nya medlemmen Lynette presenterades medan man drack juice och åt popcorn. Alla talade om vad de hette och berättade något om sig själva. Lynette var ett lysande tillskott eftersom hon knöt an till den andra 11-åringen i gruppen och hade en avsevärt lugnande effekt på sin högljudda syster. Den här träffen fungerade mycket bättre än den förra. Ledare 2 började med att be gruppen identifiera känslor och skrev upp dem på ett stort papper som satt upptejpat på svarta tavlan. Barnen föreslog glad, ful, olycklig, ohjälpsam, hjälplös, sur, envis, annorlunda, knäpp, uttråkad, arg, ledsen, glad, dum, hat, osäker, rädd. Dana sa att det "var dumt att hålla på med det här". Sedan satte barnen och ledarna sig i en ring på golvet. Den högljudda Dana fick hjälpa till med att hålla upp listan medan båda ledarna läste upp meningar med exempel och bad gruppen att fylla i tomrummen. En mening såg ut så här: "Barn blir verkligen arga när _____." Lori föreslog att barn blir arga när andra barn i rummet uppför sig illa. Andra kommenterade att de blir arga när kamraterna driver med dem i skolan, eller avskyr när folk bråkar. Gruppen var ganska splittrad under den här övningen eftersom två flickor drog sig undan för att prata med varandra. Men till slut fick alla barn göra sig hörda och fyllde i meningarna.

Därefter tog ledarna fram papperspåsar och garn så att barnen kunde göra dockor. Skapelserna varierade i elegans och vildsinthet. Steve, som är en mycket blyg och tillbakadragen pojke, gjorde ett underbart monster med stora tänder. Nick prydde sin docka med hår när Dana sa till honom att den var skallig och ful. Ledarna påminde Dana om man inte får säga elaka saker. De äldre flickorna var påhittiga när de gjorde dockornas hår, den enas docka fick mångfärgade hästsvansar med rosetter i. Alla engagerade sig verkligen i den här uppgiften, de bildade spontant mindre grupper som pratade om olika idéer. Ledarna föreslog att barnen skulle hitta på sketcher där dockorna levde ut känslorna de hade tagit upp på listan.

Alla barn spelade upp sketcher, några samarbetade i små grupper, andra jobbade ensamma. Ledarna var mycket imponerade av hur alla barn tolkade en känsla eller en grupp av känslor, var och en efter sin förmåga. Detta är en aktivitet som fungerar mycket bra i en grupp där åldrarna varierar. De mindre barnen hittade på historier som innehöll starka känslor som ilska, kärlek eller hat, medan de äldre jobbade med mer sammansatta begrepp som envis, sur och självisk. Gruppledarna kommenterade det hela med att barn kan ha blandade känslor, de kan både älska och hata någonting eller någon. T.ex. att man kan både älska och hata en förälder som bråkar.

Den här aktiviteten blev på det hela mycket lyckad eftersom alla deltog och samtliga i gruppen upplevde att alla uppskattade och var mycket intresserade av varandras prestationer.

Anteckningar från mammagruppens andra träff:

Det är svårt att samla alla mammorna till början av andra träffen. Dels kommer inte alla samtidigt. Dels protesterar en del av de yngre barnen när mammorna ska lämna dem i Kids' Club. Det här är ofta bara ett problem i den första av programmets tio träffar. Barnterapeuterna är medvetna om att de flesta barn först verkar skeptiska, misstänksamma i nya situationer, på sin vakt mot överraskningar och plötsliga, dramatiska händelser. De måste dras in i sin grupp långsamt och känna sig accepterade trots sina eventuella begränsningar i situationen. Det är uppenbart att de beteendena hänger ihop med traumatisk stress, men man kan också se dem som styrketecken eller skyddande copingmekanismer. När jag arbetar med sådana barn i grupp tittar de ibland alla upp när en ny person kommer in i rummet. Det är som om de vill skapa sig en bild av eventuella faror. Är personen full? Kommer den här personen att skada mig eller någon annan? I den nu aktuella andra träffen har vi ett barn med separationsångest. Fast den här gången tar det bara ett par minuter för henne att känna sig hemma i gruppen igen, så hennes mamma kan lämna henne och gå till mammornas grupp.

Mammor närmar sig en ny gruppsituation på det sätt som framgår av processanteckningen från första träffen. En del kastar sig in i samtalet medan andra är mer försiktiga. Jag kan inte nog betona hur värdefullt det är för kvinnorna att vara borta från sina barn den här korta stunden. Ikväll är mammorna ivriga att lämna barnen i Kids' Club och komma till mötesrummet. De hälsar på varandra med nickningar medan de tar av sig ytterkläderna. Barnen tar den juicemugg och bulle som ligger på en rad servetter på bordet i mottagningsrummet. Det har kommit en ny mamma ikväll, Marlene. När jag presenterat mig för henne berättar en av barngruppens ledare för mig att Jass frågat om hon får lämna barnen i Kids' Club utan att själv komma till mammagruppen. Det tillåter vi aldrig. Mammorna måste delta om barnen ska delta. När jag pratar med Jass visar det sig att hon vill slippa

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

komma för att hon precis fått veta att det varit inbrott i hennes lägenhet igår kväll. Jag uppmanar henne att komma till gruppen, säger att hon kan få stöd av oss där och påminner henne om att det finns vindruvor. Hon skrattar och går med på att komma.

Som så ofta innan en gruppträff är jag osäker på hur det ska gå. Jag undrar om kvinnorna kommer att fortsätta att öppna sig för varandra ikväll och om jag ska lyckas styra grupprocessen på ett bra sätt. Marlene har redan berättat för mig att hon är beredd att prova det här men ändå har för avsikt att bara sitta och lyssna och inte säga något nu, första gången. Jag försäkrar henne att det går bra att bara sitta med och ta det lugnt. Jag är dessutom väl medveten om att det inte är ovanligt att en fantastisk träff följs av en mer dämpad, där deltagarna verkar frånvarande och återhållna. När nu en ny mamma ska in i gruppen kan det mycket väl bli så. Men det visar sig att träffen blir ännu ett exempel på den enorma kraft som finns i att tillhöra en grupp människor som verkligen förstår vad man gått igenom.

På bordet står vindruvor (eftersom Jass vill ha det), en sockerkaka (som Lucia bad om, fast den är inte hembakad), vattenfärger och ett set för att göra pärlhalsband (gruppens beslut och ett önskemål från första träffen). (Jag vill här påpeka att företag och livsmedelsaffärer ofta gärna skänker fika och konstmaterial till ideella program som vårt. Andra gånger har jag fått stöd från tjej- och kvinnojourer och från studentkåren på universitetet som jobbar med liknande frågor på frivillig basis, även om de själva inte träffar kvinnorna och barnen. Annars betalar jag eller myndigheten för materialet och fikat.) På blädderblocket finns listan med de oros- och stressmoment som kom upp under förra träffen. Listan innehåller: Barn som slåss, hur småbarn påverkas av våld, hur man håller förövaren borta från hemmet, att ge sig själv skulden, bostadsproblem, brist på stöd.

När Marlene kommer in i rummet känner hon igen Marina. Hon går fram till henne och berättar att de båda gått i en annan slags grupp tillsammans förut. Jag undrar om det var AA men säger inget. Marlene är i 40-årsåldern och definitivt den äldsta kvinnan i gruppen. Hon har långt rödblont hår och klarblå ögon. När jag kommer in i rummet lutar hon sig fram över bordet med utsträckta armar och lyssnar ivrigt på Marina som (återigen) berättar för alla att hennes barn gått i Kids' Club förut. Uppenbarligen är det inte bara vissa barn som har lätt för att finna sig tillrätta i en ny grupp! Jag lägger också genast märke till att tre ljushyade kvinnor sitter tillsammans (Jass, Marlene och Lucia) mitt emot två mörkhyade (Sassa är latinamerikan, Marina och Denise är afrosvenskar, fast Denise har inte kommit än). Jag undrar när gruppen ska börja prata om etnicitet. Det kommer absolut upp under någon träff.

När de själva får välja visar det sig att mammorna hellre vill ha flaskvatten än det kaffe eller te som jag ordnat. Efter att ha hälsat alla välkomna men innan jag går för att hämta vatten ber jag mammorna presentera sig för Marlene. Förutom Marlene är Marina, Jass, Lucia och Sassa närvarande. Denise ringde in och berättade att hennes ex fortfarande har hennes son och dotter och var sen med att lämna tillbaka dem efter att ha träffat dem. Hon kan inte åka hemifrån förrän de kommit hem och hon är besviken för att hon missar programmet ikväll. Och det är barnen också.

När jag kommer tillbaka till rummet berättar jag att Denise ska försöka komma till gruppen så fort hon kan och att barnen ikväll i Kids' Club ska prata om känslor i allmänhet och sedan om sina känslor om gräl och bråk i familjen. När jag ger Marlene ett exemplar av listan över Kids' Clubs träffar förklarar jag att det är de respektive gruppledarna som själva bestämmer hur det ska gå till. "Gruppledarna studerar psykologi och socialt arbete", säger jag. "Syftet med träffen är att hjälpa barnen att uttrycka sina känslor. Aktiviteterna som barnen kommer att ägna sig åt handlar alla om känslor. Det är aktiviteter som gruppledare använt i tidigare program, till exempel: att göra masker eller rita bilder av känslor och sedan gå runt med dem i rummet, eller dansa till musik som väcker olika känslor, eller beskriva känslor och be barnen berätta vad de tror att andra barn kan tänkas göra när de känner sig på det viset." "Men om det handlar om att prata om hur det känns när det är bråk i familjen så frågar vi barnen vad de tror att "barn i allmänhet" har för känslor när det är bråk i familjen. Vi frågar alltså inte barnen om deras egna, privata känslor. På det här viset ger vi barnen lite utrymme eller distans, så att de förstår att de kan låta bli att svara om de vill och att det är de som är experterna på vad andra barn tänker och känner. Deras svar skrivs upp på en lista och varken ageras ut eller gestaltas." Marina kommenterar att hennes barn redan tidigare gått i Kids' Club och att det verkligen hjälpte dem och att det är för att de ska få gå där en gång till som hon själv kommer till vår grupp. (Jag blir rätt förvånad över att hon är så ärlig, men jag är glad att hon åtminstone inte är rädd för att berätta vad hon tycker och tänker för gruppen.) Det bjuds på ännu mer frispråkighet längre fram i den här träffen.

Nu har mammorna ätit upp halva sockerkakan. Jag frågar om någon känner för att måla eller göra pärlhalsband. Lucia som verkar mer hemma nu än förra träffen öppnar pärikittet och skickar runt brickan med pärlor i olika

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

färger till dem som vill ha. Marlene och Marina vill måla vattenfärger. Sassa och Marlene vill inte fika. Jag presenterar vår nya gruppmedlem Marlene och hälsar henne välkommen. Jag berättar att ingen egentligen fick chansen att presentera sina barn för gruppen på förra mötet och undrar vem som vill börja. Marlene vill att vi kallar henne Marran och berättar genast att hon är skild och har en son som är åtta, Joa. Hon säger att hon "är orolig för Joa, för att han på senaste tiden har berättat för sin enda riktiga vän om allt som hans styvpappa gör." Jag frågar vad hon tycker om det och hon svarar: "Ja, häromdagen var en av Joas kompisar hos oss och lekte och jag fick reda på alltihop, för vännen sa att han inte ville komma till oss igen för att Joas styvpappa rökte gräs hemma. Han var rädd för att träffa honom!" Marina avbryter henne: "Så du är alltså skild men han kommer fortfarande hem till dig och röker gräs?" "Men det är ju inte som att han bor hos mig. Han kommer över när han vill träffa Joa och han sitter barnvakt så jag kan gå ut med mina vänner." Hon sänker blicken lite och verkar kämpa med jobbiga känslor. Efter en stund säger hon tystare än förut: "Ibland sover han till och med över, för han bor långt ifrån oss nu." Jag frågar: "Och hur fungerar det? Är han fortfarande våldsam mot dig?" Marlene skakar sakta på huvudet: "Absolut inte. Han har slutat med det och på det här sättet kan jag hålla ett öga på honom när han är med min son. Jag sa just åt honom att om han sätter igång med den där skiten igen så åker han ut på direkten." Jag ritar en stjärna på blädderblocket bredvid "Hur man håller förövaren borta från hemmet". Sedan frågar hon om det är okej att hennes son berättar för andra om det här. Marina säger: "Det är väl bra för honom att ha åtminstone en person som han kan prata om det med." Marran håller med om att det är bra att han har den här vännen men oroar sig för vad vännens mamma ska tycka. Jag undrar om det är ett problem att hennes ex röker gräs framför sonen och hon svarar: "Nej... (Lång paus.) Ja, kanske... (Paus.) Ja, lite." Jag tänker att hon inte vill erkänna för sig själv att sonen påverkas av det här och att hon inte heller förstår hur farligt det är att hennes förut våldsamma partner sover över hos henne. Men jag hoppas att hon ska kunna fundera mer på barns utveckling och sonens behov under programmets gång.

Nu berättar Marina för gruppen om sin son, Michael. Michaels pappa brukade slå honom hårt på baksidan av benen. Han brukade verkligen plåga honom med det. Om någon rör vid Michaels ben nu så skriker och gråter han jättelänge – det känns som att han håller på i dagar. Michael är livrädd för alla män." Jag säger: "Det låter som om han är traumatiserad av misshandeln och antagligen också av det som han såg dig råka ut för. Det tar lång tid att återhämta sig från sådant. Kanske kan vi hjälpa dig hitta ett sätt att prata med Michael om vad han gått igenom. Jag vet att han också kommer att ha stor hjälp av Kids' Club." "Det är ju därför vi är här", säger Marina glatt.

Jag lägger till "barns återhämtning från våld" på listan och undrar högt om det är första gången hon haft en våldsam partner. "Nej, inte alls, jag hade en annan före honom", säger Marina. Jass som i en kvart nu försökt göra ett nystan av en härva vit tråd nickar och rättar till sin huvudduk: "Inte en chans att det bara är en sådan man." Marlene håller med och berättar att hon haft tre våldsamma partners. Lucia som sitter bredvid henne och torkar kondensen från vattenflaskan säger: "Varenda man i mitt liv har varit på det viset." Jag undrar om hon överdriver men säger inget.

Sedan börjar Marran prata livligt om psykiskt våld och hur hennes första partner mest förolämpade och klagade på henne, snarare än slog henne. Hon berättar för gruppen att hon bara älskar att prata och kommer att prata på, så det är helt okej att avbryta henne. Jag tar henne genast på orden och säger: "Tack för att du berättar så mycket om dig själv och också för att du ger andra chansen att berätta om sig. Därför ska vi nu gå vidare bordet runt och låta alla som vill presentera sina barn." Marran fortsätter att le, så jag antar att hon accepterar att jag styr upp samtalet. (Efter alla år som jag jobbat med gruppterapi har jag lagt märke till att det finns vissa människor som håller tillbaks och andra som har en tendens att ta över i gruppen eller lägga beslag på för mycket av gruppens tid. I krissituationer – t.ex. inför en rättegång eller när någon blivit skadad – så är det en bra idé att fråga gruppen om de har något emot att vi ägnar lite mer tid åt det aktuella problemet. Annars brukar jag åtminstone försöka att ge lika mycket tid åt alla i gruppen som vill ha det. Det jämnar oftast ut sig under loppet av de tio träffarna och alla får chansen att ta plats.)

Sedan börjar Sassa berätta om sig själv för gruppen: hon har två barn, Maria 12 och Rafael 9. Tyst tillägger hon: "Jag är verkligen glad att mina barn inte har så mycket kontakt med sin pappa." Jag blir förvånad, för hon sa så lite under första träffen. Sedan säger Lucia: "Ja, min son träffar sin pappa och det är inte bra. Han är 6." Jag frågar vad han heter och Lucia säger till gruppen: "Han heter Liam. Hans fullständiga namn är Liam Anders Petter Williamsson Jonsson. Jag vet, det är rätt mycket namn för en liten unge! Men gissa vem han heter Liam efter?" Några av mammorna skrattar och håller med om att det är en väldig massa namn. Sassa säger: "Jag vill inte snacka skit om deras pappa, för det finns så mycket fördomar om latinamerikanska män – att de är dramatiska och våldsamma. Men jag är orolig för att min son tar efter sin pappa. Häromdagen sa han till mig: 'Jag tycker inte

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

om dig och du är jätteful.” Jag frågar gruppen om någon mer har barn som härmar pappans känslomässiga smockor. Marran säger att hennes son också började med det där. Men hon oroar sig mer för vad han sett: ”Min son har sett allt: våldet, blodet, tårarna.” Sassa säger: ”Min minsting, Rafael, var bara tre när misshandeln var som värst, och han såg bara en riktigt svår incident.” Jass säger: ”En gång är mer än nog.” Gruppen nickar och Marran lägger till ett tyst ”amen”, medan kvinnorna arbetar vidare en stund med pärlorna och vattenfärgerna. Jag visar på Makt- och kontrollhjulet igen och påpekar att vi har pratat om en massa olika sorters våld hittills. Jag skriver upp ”Barn som tar efter pappan” på listan.

Lucia fortsätter: ”Jag växte upp i en familj som inte var så trevlig. Min mamma var kaotisk och skiljde sig från pappa när jag bara var sju, för hon fick veta att jag blivit våldtagen av pappas bror. Då hamnade jag direkt i fosterhem.” Det är jobbigt att höra. Det är helt tyst i rummet nu, tills Marina äntligen tar till orda och säger till Lucia: ”Jag var i fosterhem med och det sög. Min fostermamma ville att jag skulle gå på gatan med henne när jag bara var 14. Som tur var kunde jag säga nej. Men du har varit med om mycket värre saker.” Lucia svarar: ”Jag fick aldrig en riktig familj heller. Jag bollades runt av socialtjänsten och fick till slut en massa problem, för jag var en riktig värsting. Jag rymde, skolkade, stal, söp och hade provat droger innan jag var tio.” ”Det låter som om du behövde dämpa smärtan på något sätt”, kommenterar jag, ”och det fanns ingen som kunde hjälpa dig.” Marran säger åt henne att hon är en riktig överlevare och har ett långt liv framför sig.

Lucia säger att hon inte är så säker på det, för hon känner sig som en bluff. Hon förklarar att hon i själva verket är två personer: en som är hennes sanna jag på insidan, och så den andra på utsidan som bara är den som hon visar upp för alla andra. Jag tolkar det som en styrka och säger: ”Vet du, det är inte ovanligt att barn som skadas i tidig ålder utvecklar olika metoder för att hantera övergreppen och en sådan metod är att ha två jag. Ibland måste man göra vad man kan för att överleva. Och det gjorde du. När man sedan till sist är i säkerhet, typ när man lämnar förövaren och kommer till ett skyddat boende, så är det ofta då som man börjar gå i bitar eller släppa taget. För att det är tryggt att göra det.” Hon svarar: ”Jaha, ja jag var verkligen knäpp ett tag men det är bättre nu. Jag har till och med ett deltidsjobb. Men jag har svårt att tro att allt kommer att bli bättre i framtiden. Vem vill ha mig efter det jag gjort? Jag har mitt barn, visst. Men jag är jättejätteensam. Lucia berättar sin förfärliga historia som om hon läser upp en inköpslista – ett inte ovanligt symptom på emotionell avtrubning. Hon kan inte koppla ihop händelserna med sina känslor ännu, för det skulle bli alltför överväldigande. Men genom att berätta lite mer för varje gång om sin traumatiska historia så kommer hon att kunna identifiera och uttrycka sina känslor i en säker och trygg miljö – som den här gruppen.

Alla vill ge henne råd, Marina är först ut, hon säger: ”Kära du, fundera inte ens på att skaffa dig en ny karl just nu.” Marran håller med. Sassa berättar att hon känner sig ensam hon med. Hon sover tillsammans med yngsta barnet på nätterna, och det hjälper. Lucia svarar: ”Jag sover med mitt barn också, men det räcker inte.” Jag undrar om Lucia någon gång i livet varit ensam och hon förklarar: ”När jag var yngre hade jag alltid folk omkring mig, men jag kände mig faktiskt väldigt ensam.” Sassa tillägger: ”Jag var inlåst hemma en vecka när min partner var bortrest. Han gömde telefonen, drog ur modemkabeln så teven inte funkade och tog till och med med sig cykelsadeln. Jag var som en fånge. Så jag har varit ensam också.” Träffen är snart slut och jag funderar på hur jag ska styra in samtalet på ett annat spår så att vi kan börja ta farväl av varandra för den här gången. Det är svårt att avbryta en sådan här diskussion. Jag nämner att även Jass kände sig ensam förra veckan. Jass fyller i med: ”Precis, det gjorde jag, och då fick jag höra att gruppen finns här för mig, så vi ska finnas här för dig också, Lucia.” Marran sa: ”Du är inte ensam. (Paus.) Jag menar, VI är inte ensamma.” Flera av mammorna skrattar tillsammans när jag ritar två stjärnor bredvid ”ensamhet”. Och när skrattet lägger sig säger jag: ”Det här är en riktigt bra grupp och vi kan ta upp tråden igen på nästa möte, för det ni berättar är mycket viktigt och ni får en massa bra stöd här.” Alla nickar.

När kvinnorna som målat eller trätt pärlor plockar undan efter sig passar jag på att fråga om gruppen fortfarande är intresserad av Mammspirationerna. Ikväll har jag med mig en påse med ickereligiösa Mammspirationer och en annan med bibelord för den som hellre vill ha det. Kvinnorna går med på att ta varsin och antingen läsa upp den eller spara den till senare. Undantaget är Marran som inte vill ha någon. Alla vill läsa tyst för sig själva. Medan påsarna med kristna och ickereligiösa inspirerande ord går runt i gruppen frågar jag Jass tyst om hon skulle vilja ha muslimska Mammspirationer. Hon säger: ”Absolut. Har du några?” Jag svarar att jag ska ta med mig dem till nästa möte. Sassa är den första som läser upp sin Mammspiration. De andra följer efter. Stämningen är varm, fridfull, rentav beskyddande, när kvinnorna går iväg för att hämta sina barn.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Tankar

Jag är bekymrad över en sak. Så snart jag tog fram påsarna med Mammspirationer insåg jag att vi inte har några Muslimspirationer. De religiösa citaten kom till på förslag av mammor i tidigare grupper som tyckte att det var för lite tonvikt på religion och andlighet. Å ena sidan når programmet hela tiden ut till nya grupper och kulturer, och programmet har alltså kommit att spegla en större mångfald av ämnen och aktiviteter. Men vi har mycket få muslimska kvinnor i våra grupper. Jag undrar om det alls finns något som kan kallas Muslimspirationer. Jag skriver upp det på listan över saker som jag ska göra under veckan.

Det känns som om vi nådde de flesta av målen för träffen. Vi presenterade ju de nya medlemmarna för gruppen och fick veta mer om de respektive mammornas barn. Särskilt nöjd är jag över att Sassa och Lucia engagerade sig mer i samtalet och aktiviteterna den här gången. Makt- och kontrollhjulet var återigen användbart när kvinnorna började berätta mer om sig själva. Medan kvinnorna pratade kompletterade jag listan från förra veckan med ett antal saker. Det som bekymrade kvinnorna den här veckan var expartnerens opålitlighet som förälder, vad barnen berättar för kompisarna, barns återhämtning från våld, barn som tar efter pappan, och mammors återhämtning från våld. Jag ska ta med det till nästa träff. Jag kommer ihåg att Jass hade varit med om något jobbigt – ett inbrott i lägenheten – men det berättade hon inte för gruppen. Jag hoppas att hon gör det nästa vecka.

Exempel från andra grupper kring kvinnors rädsla och oro för sig själva

Rädsla för att våldet aldrig tar slut

Johanna är rädd för att våldet aldrig tar slut. Hon berättade för gruppen: "Jag var kallad till rättegång med mitt ex förra veckan, men han kom inte." Tillfrågad om hur hon kände sig sa hon: "frustrerade, maktlös och manipulerad – precis som när han bodde med mig."

Angelika berättade att hon och exsambon bodde ihop i nio år och att hon inte kan se hur hon ska kunna sluta vara rädd för honom. Hon sa: "Jag kommer alltid att vara på min vakt."

En grupp kvinnor gjorde en lista över det som oroade dem mest:

- Jag fruktar för mitt och min sons liv.
- Förövaren kommer alltid att vara ett hot.
- Mardrömmarna tar aldrig slut.
- Förövaren kommer att ta eller kidnappa ett av barnen.

Här är en lista från en annan grupp:

- Han kommer att skada mitt barn.
- Socialen tar mitt barn.
- Jag är fast för alltid om jag stannar kvar nu.
- Rädsla för det okända.
- Det kommer aldrig att bli bättre.
- Inte säker på om jag klarar mig själv.

Några saker som andra överlevare oroar sig mest för:

- Vad andra/familjen tycker om mig.
- Min personliga säkerhet, i synnerhet när han hälsar på barnen.
- Förövarens hot.
- Döden. Han har hotat att döda mig.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Exempel från andra grupper kring kvinnors rädsla och oro för sina barn

”Min sexåring Zara har mardrömmar och vaknar skrikande var och varannan natt.”

”Häromdagen gömde sig Julius, fem år, bakom en stor teve och ville inte komma fram. Jag letade i en halvtimme innan jag hittade honom. Han har varit bråkig på sista tiden, testat mig.”

”Min son har varit jättesur på sistone och när jag frågar vad det är vill han inte berätta.”

”Det gör jätteont i mig när ungarna säger att de saknar sin pappa. Jag känner mig jätteskyldig för att jag bor i skyddat boende.”

”Min son tar på sig skulden för misshandeln. Han säger att om han bara var tystare kanske jag inte skulle bli slagen. Då känns det verkligen hemskt.”

”Ja, min 13-åriga son har börjat förolämpa mig, som hans pappa gjorde innan han stack. Han säger åt mig att jag är dum, tråkig och ska hålla käften, precis som hans pappa.”

”Jag har svårt att uppföstra barnen på grund av allt de varit med om. Jag är rädd för att... Jag kan bara inte förmå mig att vara sträng mot dem och jag vet att det kommer att leda till problem i framtiden.”

”Min sexåriga dotter Katalin har svårt att sova ensam på natten. Hon vill att jag sover med henne, annars känner hon sig inte trygg.”

”Mina ungar stannar inte kvar i skamvrån. Hur många gånger måste jag ställa dem i skamvrån innan de fattar?”

”Min fyraåring kallade mig skithög för ett par dagar sedan. Det har hon fått från sin pappa.”

”Jag oroar mig för att min 14-åriga son ska bli lika mycket rötägg som sin pappa. Han lappade till någon efter skolan förra veckan. Han tror att han är en stor stark karl nu.”

”Ungarna bråkar jämt när vi ska äta. Det börjar när jag lagar mat och fortsätter tills någon börjar gråta. Igår kväll var det jag.”

”Min nioåriga dotter vill inte träffa sin pappa och vill inte följa med honom när han ska hämta henne. Hon är livrädd och ställer till värsta scenen och om jag inte ”levererar henne” till honom – det är min advokats uttryck för att tvinga henne att träffa sin pappa – så kan han vända sig till tingsrätten, för han vill ha ensam vårdnad nu. Jag förstår ju varför hon inte vill träffa honom, men jag måste ändå se till att hon gör det och det känns för jävligt.”

”Vi var tvungna att flytta till en annan stad så att han inte kunde hitta oss. Vi bröt med familj, vänner, skola, allt som var mina barns vardag.”

”Min son brukade berätta för mig om sådant som oroade eller skrämde honom, men hans pappa retade hon för det, så han slutade. Nu blir han bara mer och mer aggressiv och ilsken.”

En mammagrupp gjorde en lista över barnens rädslor:

- Pappa älskar småsyskonen mer.
- Ängest för framtiden.
- Oro för mammas hälsa.
- Det okända.
- Nästa gång mamma och pappa träffas.
- Var ska de bo?
- Barnet kommer att bli som pappan.
- Maktlöshet inför beslut som påverkar deras liv.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Exempel från andra grupper kring kvinnors rädsla och oro för sitt föräldraskap

”Jonathan och Michael konkurrerar om sin pappas kärlek. Ändå kissade Jonathan på sig när han fick höra att han snart skulle träffa pappan. Vad ska jag göra?”

”Min äldsta grabb har börjat ta på sig rollen av mannen i familjen och tror att han måste ta hand om de andra ungarna och mig. Han säger att han inte vill bli som sin pappa, men jag är rädd för att det är precis vad som håller på att hända och jag vet inte hur jag ska prata med honom om det.”

”Barn blir upprörda för att saker händer runt dem och de har ingen kontroll över de beslut som görs, även om de görs med tanke på deras egen och mammans säkerhet. Det gör att det känns som om alltihop är mitt fel.”

”Det här är ett problem. Jag vill ta upp säkerhetsplaneringen med min dotter igen, för jag är rädd för att mitt ex kommer att ta reda på var vi bor nu. Jag sa åt barnen att be sin pappa fråga mig om han vill veta var vi bor och att barnen inte vet adressen. Men jag tror att han håller på och tjuvar på dem om det. Aldrig hade jag trott att jag måste tvinga barnen att ljuga för att skydda oss.”

”Jag vet inte vad jag ska säga till min sons lärare. Hon behandlar hon inte så bra och han har det inte lätt i förskolan. En av lärarna är jättesträng och nästan fientlig. Min son försökte krama henne en gång och hon höll honom ifrån sig. Så gör man väl inte? När jag kom till ett möte för att prata med läraren om det sa hon att det finns vissa saker som barnen måste lära sig att inte göra i skolan. Hon förstod inte alls!”

Alice sa att hon vill att hennes barn ska ha en positiv manlig förebild och hon bor långt från familjen. Därför dejtar hon någon just nu. När hon träffade den nya pojkvännen insåg hon hur mycket ungarna gick miste om och vad en riktigt bra man betyder. Hon berättade för gruppen att han behandlar henne jättefint och är snäll mot barnen, men hon är rädd att begå samma misstag igen. En annan kvinna sa att om en man någonsin var våldsam mot henne igen så skulle hon bara slå ihjäl honom. Gruppen skrattade tillsammans.

Elaine sa att hon var utmattad för att hennes ex är så opålitlig. Hon berättade att hon verkligen trodde att hon måste stanna med honom på grund av barnen, men tillade att hon insåg att det bästa för barnen var att lämna honom. Hon hade manipulerats till att stanna i våldsrelationen alldeles för länge. ”Nu blir jag alldeles galen av alla irriterande grejer han gör, och det finns hur många exempel som helst”, sa hon. En annan kvinna höll med om att det är svårare att tolerera hans usla föräldraskap nu när de separerat. Hon nämnde sådant som att han ställde in möten i sista stund, inte tog med sig sonens saker hem till henne igen efter besök, och inte hjälpte honom med läxorna. Elaine sa: ”Varje gång han ställer till det måste jag ta ledigt från jobbet för att städa upp efter honom. Han vägrar bara att göra sådant som han inte känner för.” Gruppledaren frågade om det här var nytt och hon svarade: ”Nej. Men nu när jag jobbar är det inte lätt att fixa det varenda dag.”

Mitt största problem just nu är att jag är rädd för att hämta Kitty hos hennes pappa. Det hände en sak imorse när jag stack iväg för att släppa av henne hos honom. Mitt ex började gapa och skrika och förolämpa och hota mig inför henne. Till slut ringde hans granne polisen men de grep honom inte. Det var jättejobbigt. Jag måste tillbaka dit klockan fyra.” Gruppledaren hjälpte mamman ringa sin advokat och se till så att hon kunde hämta dottern på polisstationen istället.

Oro för hälsan och barnet

”Hur ser jag till att min dotter tar sin medicin när hon är hos sin pappa? Cecilia uppför sig mycket bra i skolan. Men de dagar hon sovit över hos pappan blir hon plötsligt jätteaggressiv och börjar bete sig illa så fort jag hämtar henne. Det beror framförallt på att effekten av hennes medicin börjar klinga av då. Men hennes pappa tar inte med sig hennes Ritalin till kontoret så att hon kan få eftermiddagsdosen. Det är taskigt mot henne!”

”Jag trodde ju aldrig att jag skulle bli en sådan där morsa som bara proppade i sin unge en massa läkemedel, men astmabehandlingen – piller, luftrörsvidgande läkemedel och en inhalator – har verkligen hjälpt min son. Det tog ett tag innan jag med läkarnas hjälp lyckades klura ut rätt dosering, men nu sover han hela nätterna och det går bättre i skolan. Fast det var ett jättejobbigt beslut.”

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

”Jag kan berätta för er att jag äntligen anmält Benjamins pappa för att han vägrar att ta honom till läkarbesöken och ge honom den medicin han måste ta när han är med honom. Socialtjänsten ska se till att han går en kurs där han får lära sig om diabetes och vad som är en bra diet och hur man tar blodproverna. Fast jag tvivlar faktiskt på att han kommer att gå den där kursen.”

Här är en lista över sådant som en grupp oroade sig för beträffande sitt föräldraskap:

- Att inte veta vad jag ska göra när mitt barn blir arg på samma sätt som pappan.
- Jag kommer att förlora min goda relation till barnet i framtiden.
- Mitt barn blir vuxet för snabbt, får inte vara barn.
- Mitt barn kommer att ge mig eller sig själv skulden för våldet i familjen.
- Förhållandet mellan pappan och sonen kommer att skadas.
- Mitt nya jobb tar tid från barnen.
- Att jag ska göra samma misstag igen: ”välja fel partner eller bli misshandlad igen”.

Andra grupper gjorde också listor över sådant som oroade dem som föräldrar:

- Barnens säkerhet. Kan jag garantera mitt barns säkerhet?
- Kommer mitt barn någonsin att bli normalt igen efter övergreppen?
- Min dotter kommer aldrig att få ett bra förhållande till sin pappa.
- Deras pappa kommer att svika dem igen och det finns inget jag kan göra åt det.
- Mitt föräldrabeende är väldigt ”negativt”. Jag orkar inte vara positiv hela tiden.
- Jag är ingen bra förälder. Det är mina barn som bestämmer.

Ytterligare en lista över en mammagrups oro för sina barn:

- Ska jag berätta för barnen att pappan ringt och sagt att han inte vill ha dem nu i helgen?
- Hur hanterar jag besvikelse?
- Tänk om våra barn väljer olämpliga partners som vuxna?
- Aggressivitet, våld, gränslöshet.
- Verkar ha svårt att få vänner.
- Förälderns dilemma: Hur mycket ska den våldsamma föräldern finnas med i barnets liv?
- Sexuellt aktiv tonåring. Kompenserar hon för ”brist på kärlek från pappan”.
- Hur gör jag som kvinna för att lära mina söner att bli män?
- Kommer de att misshandla/bli misshandlade som vuxna?
- Hur nyanserar jag ungarnas syn på den våldsamma föräldern?
- Berätta för dem om drömprinssyndromet?
- Hur påverkas barnen av en rättegång?
- Blir barnen självständiga för snabbt för att de måste?
- Hur skyddar jag mina barn när pappan har umgängesrätt?
- Ser pappan till att barnen tar sin medicin när de är hos honom?
- Hur mycket ska jag berätta för mitt barn om våldet jag utsatts för?

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från barngruppens tredje träff:

Närvarande: Vinnie (9), Nick (6), Frankie (9) Lori (nästan 11), Beth (9), Melanie (10) Dana (9), Steve (6), Nancy (8,5)

Frånvarande: Lynette, James

Träffen började som vanligt med namnskyltarna och mellanmålet. Efter som det hade tillkommit tre nya medlemmar bestämde man att skriva klubbreglerna på svarta tavlan. Lori erbjöd sig att göra det. De nya fick reda på lösenordet. Det var en fröjd att se hur alla kände ansvar för klubben och höra dem beskriva vad "vi" säger och vad "vi" gör här. Alla presenterade sig och berättade om något som de gillar bäst hos sig själva.

Ledare 2 talade om att alla skulle hjälpas åt att berätta en historia, men att man också kunde passa om man ville. Först hittade vi på några personer. Det var flickan Jane (11), pojken Spike (10), pappan Nicholas, flickan Ruth (9), pojken Steve (11), katten Tiko och hunden Molly. Det intressanta var att mamman inte fick något namn. Följande historia berättades:

"Mamman och pappan börjar gräla. Det beror på räkningar och slöseri med pengar. Barnen försöker få dem att sluta gräla och undrar varför de bråkar så mycket, det handlar ju bara om pengar. Om de ska gräla får de vänta tills barnen har åkt till mormor eller sover. Då säger pappan, 'Det har ni inte med att göra, gå och lägg er!' Barnen säger, 'Vi vill inte att du slår henne.' Pappan säger, 'Hur vågar ni säga så till mig!' Då svarar barnen, 'Vi ringer till polisen om du gör det.' Sedan smyger barnen ut och kopplar in en telefon i sitt rum. Under tiden äter hunden Molly upp pappans böcker och då blir pappan arg. Sedan blir mamman arg på pappan för Molly är hennes hund. Pappan säger, 'Du borde göra dig av med Molly.' Sedan ger han hunden stryk. Slut."

Vi frågade vad barnen i berättelsen tänkte. Lori sa att de önskade att föräldrarna skulle låta bli. Vinnie tillade att de ville att de skulle kramas och bli sams. Lori sa att hennes pappa hade varit på rådgivning i dag. (Vi gratulerade henne genom att säga att det var bra för hennes familj.) Frankie sa, "Jag kommer att må bra när min pappa är död." Lori tillade, "Min pappa har sagt att han ska döda mamma om hon tar med sig oss barn och sticker." Ledare 1 frågade om barnen i berättelsen trodde att det var deras fel. Vinnie sa, "Ibland är det mitt fel." Båda ledarna svarade, "Det är inte barnens fel att föräldrar bråkar. Ibland tror barn att det är deras fel och ibland säger föräldrarna att alltihop är deras fel, men det är ALDRIG barnens fel att föräldrarna bråkar." Dana sa att en gång hade hennes pappa klämt hennes mammas arm i bildörren med flit. "Då fick han sova i fängelset en natt. Vi ville inte gå och hälsa på honom. Nästa dag blev han jättearg och fick ett raserianfall. Det hade aldrig hänt om inte vi hade blivit födda!" Ledare 1 svarade att pappan åkte i fängelse för att det står i lagen att det är förbjudet att skada andra, så som han gjorde med Danas mamma. Barn kan hälsa på sina pappor eller låta bli, men det är ändå inte deras fel att papporna bryter mot lagen. En pappa väljer själva om han ska hamna i fängelse eller inte. Han kanske kan lära sig att prata om det som har hänt när han blir arg i stället för att skada någon.

Barnen fick se en tecknad film om Tom och Jerry där en elefantunge spiller ut mjölken på Toms tallrik. Då blir Tom mycket arg och misstänker att Jerry har druckit upp mjölken. Han börjar jaga musen och morrar och är arg och dänger tallriken i köksbänken. Den går i tusen bitar och Jerry tar ett skutt baklänges för att inte bli träffad. Ledare 1 stoppade filmen och frågade, "Vems fel är det att mjölken blev utspild?" Alla barnen svarar att det är elefantungens fel. Ledare 1 frågade då, "Vems fel är det att tallriken gick sönder?" Tre barn svarade att det var musens fel. Tre sa både musen och Tom och de övriga tre sa att det var Toms fel. Ledare 1 förklarade att det var Toms fel. Att ALLA har ansvar för vad de SJÄLVA gör, om de har sönder tallrikar eller skadar andra människor. Tom kunde ha sagt till musen att han var arg, han kunde ha pratat om det. Han behövde inte ha sönder tallriken. Därför var det TOMS fel. Det är samma sak som med barn. Det är inte deras fel att föräldrar bråkar. Det är de som bråkar som är skuld till det. Om de är arga kan de tala om det. De måste inte bråka.

Barnen röstade om vilken film de skulle se, mera Tom och Jerry eller Fantasia, som Ledare 1 hade tagit med sig och de sa att Fantasia var jättetöntig. De flesta ville se Tom och Jerry. Vinnie, som hade röstat på Fantasia, ändrade sig för att inte sticka ut från gruppen. Eftersom de här tecknade filmerna ofta är våldsamma, bad Ledare 1 barnen att lägga märke till hur bra Tom och Jerry kunde hjälpas åt att lösa sina problem. Efter nästa film stannade Ledare 1 bandet och alla barn var eniga om att Tom och Jerry inte alls kom bra överens. Då bad Ledare 1 dem att lägga märke till när de VERKLIGEN kom överens i nästa film. Det hände vid några få tillfällen. Några barn nämnde hur figurerna kunde ha gjort i stället, Vinnie sa t.ex. att de hade kunnat prata ut om det. Nu var tiden nästan slut och vi bestämde att träffas om en vecka men någon föreslog att vi skulle byta lösenord. Dana skrev alternativen på svarta tavlan och förslaget "Jag har ramlat och kan inte resa mig" vann omröstningen.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från mammagruppens tredje träff:

Bara två av mammorna kom i tid till mötet. Det är jättekalldt ikväll och snöar, nästan 20 minus. Det tar ett tag innan alla barnen fått av sig stövlar, hattar, vantar och jackor och mammorna kan komma till mötesrummet. Bara trekvart återstår för vår träff. När vi sätter igång har det fallit en decimeter snö – snön yr i gatlyktornas sken och trafiken kryper förbi på motorvägen därute. Marina ringde imorse och lämnade ett meddelande på telefonsvararen att hon inte kommer på grund av förkylning. Med tanke på ämnet för träffen blir jag lite besviken att hon inte är här. Lucias son träffar pappan ikväll men hon har planerat att komma till mammagruppen. Hon är sen. Jag gissar att det måste vara på grund av vädret, åtminstone delvis.

Jag frågar om någon har något som de vill prata om under träffen. Det blir tyst i kanske tre minuter medan kvinnorna delar ut konstmaterial och förser sig med fika. Den första som pratar är Jass. "Jo, jag berättade ju inte det för er förra veckan, men mitt ex har försökt hitta mig och jag tror att han är mig på spåret. Jag försöker känna mig trygg nu när jag har fått skyddat boende, men jag tänker på honom hela tiden", säger hon. Jag frågar: "Vad har hänt?" Hon svarar: "Han krossade den lilla fönsterrutan i entrédörren till min lägenhet och tog sig in. Det betyder att han vet att jag inte bor där längre. Han lämnade också en lapp till mig på köksbordet där han skrev: 'Jag kommer tillbaka och då ska du få!' Kul, va?"

Denise undrar varför polisen inte tagit honom, och Jass säger: "Han bröt sig in i min lägenhet en gång förut när jag försökte hålla honom borta och det var jättepinsamt och grannarna blev arga. Så jag bad dem att hålla utkik efter honom åt mig och ringa polisen om han visade sig igen. De såg honom väl inte den här gången." Denise envisas: "Tog polisen honom då?" "Nej. Polisen säger att de inte kan hitta honom", säger Jass. "Det är en sak som är bra med att flytta till ett nytt ställe: han kommer i alla fall inte att hitta mig och ungarna igen! Men jag har bara en vecka på mig att hämta mina grejor från lägenheten." Denise förslår att Jass ska ansöka om kontaktförbud hos polisen. Jag tillägger att hon kan prata med kuratorn på det skyddade boendet om hur det går till. Jass säger: "Okej, men han måste i alla fall hitta mig först innan han kan döda mig, eller hur?" Jag frågar: "Har han hotat att döda dig förut?" Hon svarar ja med en nick. Jag har ett exemplar av riskbedömningen (se slutet av kapitlet) i min mapp och jag tar fram den och visar för Jass att hon faktiskt svävar i livsfara. Jag ber henne besvara de 20 frågorna och förklarar att man med hjälp av dem kan avgöra hur farlig situationen är. Alla är intresserade. Ingen målar eller trär pärlhalsband längre. Jass går med på att besvara frågorna. Hon svarar ja på de flesta, inklusive den om en upptrappning av våldet och kontrollerande beteenden det senaste året. Han har misshandlat henne under graviditeten, har försökt strypa henne och hotat att döda henne. Han har en pistol och är arbetslös, de har nyligen separerat, han håller sig undan polisen och använder droger. Jag påpekar att stalkningen och inbrottet nyligen är andra varningssignaler. Marran säger: "Det låter ju verkligen hotfullt!" Och Jass svarar: "Jaha, då får jag väl ansöka om ett sådant där kontaktförbud då." Det är kvinnorna eniga om. (Jass gör vad hon kan för att verka tapper, men det är tydligt att hon också är skrädd. Jag bestämmer mig för att följa upp det här med henne efter träffens slut.)

Lucia verkar väldigt upprörd över samtalet. Jag frågar om hon är okej, och hon säger: "Jag blev ju rätt förbannad på exet när jag bad honom dra. Han gick ut i vardagsrummet och hällde ketchup, sylt, allt han fick tag på över hela soffan. Jag hade precis skaffat ett nytt matbord och han gjorde samma sak med det. Vad trodde han? Att jag skulle ändra mig för att han svinade ner så där, eller?"

Sedan börjar Sassa berätta om hur hennes förövare och hans familj hela tiden försöker kontakta henne. "Mitt ex använder sin familj för att trakassera mig. De dyker upp när jag är på ICA. De till och med ringer mig på jobbet på sjukhuset. (Hon är sjuksköterska.) Men arbetskamraterna är otroligt hjälpsamma, så när folk ringer och frågar efter mig säger de att jag inte är där. Mitt mål är att inte ha kontakt med någon av dem, mitt ex eller hans familj, i minst 30 dagar. Men jag har ju min mamma och henne pratar jag mycket med." "Och du har oss", tillägger Denise och ler. Det blir tyst en stund.

Jag frågar om de vill att jag ska berätta för dem nu vad barnen gör i sina grupper ikväll: "Ämnet för Kids' Clubs tredje träff är vem som är ansvarig för våldet. Många barn ger sig själva skulden för att de vuxna bråkar. Och de mår dåligt av det, får kanske till och med skuld känslor av det och tror att det är deras fel att de vuxna slåss. Därför använder vi historier som barnen är med och hittar på. Och sedan försöker de ta reda på vems fel det är när olika sorters konflikter uppstår, till exempel slagsmål mellan syskon eller barn i skolan. Barnen får lära sig att det aldrig är deras fel när det är bråk i familjen. Det viktiga här är att är den som slåss som har skulden till det som händer." Jag tillägger: "När de förstår att det aldrig är deras fel om det är bråk i familjen känner de sig lättade. Det är en av de saker som de flesta barn kommer ihåg i våra uppföljningsenkäter – att det inte är deras fel. Och det är det som de ska prata om idag."

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Medan jag pratat har jag noterat att Sassa försett sig med vattenfärger och papper. Hon verkar mer avslappad idag än förut. Jass tar för sig av sockerkakan och ger Lucia en bit. Marran vill inte fika. Jag frågar om hon vill ha något annat än fika och hon säger: Jo, något hälsosammare vore ju bra." Jag pekar på vindruvorna: "Vindruvor då?" "Vindruvor är okej. Det är bara det att jag inte vill gå upp i vikt. Nu när jag inte jobbar lägger jag på mig kilona så snabbt!"

Jag försöker göra en smidig övergång till kvällens ämne – barns utveckling – och framhåller blädderblockets punkter om barns återhämtning från våld och barn som härmar pappan. "Nu skulle jag vilja att vi pratar en stund om hur det går för barnen och hur de påverkas av allt det här." Lucia säger direkt: "Det verkar gå rätt bra för mitt barn just nu." Sassa inflikar: "Jo, jag trodde ju att allt gick bra tills polisen ringde och sa att de tagit min dotter. Hon var i gallerian och snodde ett par solglasögon och de tog henne. Det var korkat för hon hade tillräckligt med pengar i fickan för att betala för dem, men det gjorde hon inte. Jag tror att det var kompisarna – allihop försökte stjäla något och två av dem åkte fast." "Hur gammal är hon?" frågar Denise. "Hon är bara tolv och jag trodde att hon kanske skulle börja med sådant som tonåring, men inte redan!"

Jag passar på att dela ut tabellen Barns utveckling och beteende (se slutet av kapitlet). Jag berättar att den handlar om två viktiga utvecklingsområden: fysisk utveckling och beteenden, samt emotionsreglering (känslokontroll) och kognition. Vi inleder samtalet med spädbarn eller barn i åldern tre till fem år. Jag läser igenom avsnittet och säger: "I de flesta familjer är det normalt att spädbarn pottränas under dagen, sover hela natten, sover ensamma i sin egen säng, klarar enkla fysiska uppgifter som att kasta och fånga en boll, cykla, gunga i gunga. I familjer med våld i nära relationer kan barnens fysiska utveckling ibland gå långsamt eller så regredierar de och börjar till exempel kissa i sängen igen eller vilja ha blöja från att ha varit toatränade. Om de varit ganska självständiga klänger de sig fast vid mamman när det dags att skiljas åt. Sådana där saker."

Sedan säger jag: "Ja, då ska vi försöka ta reda på vad som är normalt för barn i tolvårsåldern och vad som kan tyda på problem." Jag fortsätter: "Och där har vi det. Om vi tittar till vänster i tabellen för 12–18 år och sedan i kolumnen Beteende/Karaktärsdrag så ser vi att det är normalt för barn att ägna sig åt en del risktagande. Men om vi tittar på nästa rad, under rubriken Bevittnat våld i hemmet, så ser vi att kriminalitet finns med i bilden." Varpå Sassa svarar: "Ojdå, det var inte bra. Men hon håller åtminstone inte på med knark och alkohol och är inte 'socialt oengagerad' som det står i kolumnen Socialt/Känslor."

Denise lägger till: "I alla fall inte ÄN! Alltså, jag oroar mig för mina barn varenda dag. Som med Kira. Jag väntade mig att André skulle påverkas en del men inte Kira." "Jaha", säger jag. "Då tittar vi i tabellen och ser hur det går för dem. Kira är fem, va? Och hur gammal är André?" "Han är 13 nu och i skolan går det fortfarande bra. Men han har börjat bråka fysiskt med mig, och det gillar jag inte alls. Han brukade bjäbba emot, men nu knuffar han mig, precis som hans pappa gjorde." "Om vi alltså tittar på raden för 3–5 år så ser vi att Kira söker mycket uppmärksamhet och har problem med att separera från dig igen. Det är en regression från hur hon var tidigare, eller hur?" "Japp", säger Denise. "Och André betar sig som pappan." Marran lägger sig i samtalet: "Joa betar sig inte som pappan med han är verkligen rädd för honom." Jag undrar om det tyder på att han håller på att bli mer tillbakadragen och internaliserar det jobbiga. Jag förklarar att internalisering är när den som bevittnat våld reagerar med att bli depressiv, ängslig eller tillbakadragen. Marran ser bekymrad ut en liten stund. Tyst säger hon: "Ja så är det väl, men jag trodde ju faktiskt aldrig att det som hände med mig skulle drabba honom på det sättet. Fast jag är fortfarande inte säker på vad jag tror om det här."

Jag frågar om vi har några exempel i gruppen på problem som riktigt små barn kan ha, och Jass säger: "Robert som är fyra passar in på en del av det som står." Jag minns att Robert börjat kissa i sängen igen efter att ha varit torr och att Jass berättat att han gör farliga saker. "Jag tycker bara att han inte verkar glad, det är det värsta", säger hon. "Då kan det ju vara skönt att veta", inflikar jag, "att vi kan hjälpa barnen redan nu så att problemen inte blir värre. Och era liv blir lättare också när vi hjälper barnen att klara sig bättre: det blir mindre problem för er." "Jaha, hur gör vi DET då?" undrar Marran som tydligen inte är helt såld på utvecklingstabellen. Jag svarar: "Jo, det är ämnet för nästa vecka när vi börjar prata om vad ni är rädda och oroar er för vad gäller era barn. Men vi kommer också att följa upp hur det går för alla. Jag är särskilt bekymrad för Jass och hoppas att hon kan få det där kontaktförbudet snabbt." Nu delar jag ut Mammspirationerna och pekar på den tredje påsen med de nya muslimska Mammspirationerna. Till min förvåning tar alla kvinnorna en muslimsk Mammspiration i solidaritet med Jass. De visar henne sitt stöd. När vi går ut ur rummet lovar Jass att hon ska beställa tid hos kuratorn redan imorgon bitti.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Tankar

Jag tycker att träffen var rätt lyckad, inte minst med tanke på att jag försökte balansera kvinnornas personliga oro och problem med programmets fokus på föräldraskap. Jag är bekymrad för Jass som verkligen riskerar att skadas av sin förövare. Men hon fick den uppbackning och bekräftelse som hon behövde från gruppen för att bestämma sig för att ansöka om kontaktförbud. Samtidigt fick de andra lära sig om varningssignalerna för att man löper risk att dödas av förövaren. Och utvecklingstabellen var användbar. Mötet var alltså mycket bra ur ett pedagogiskt perspektiv. Trots att varenda mamma kanske inte höll med om att våldet påverkar hennes barn så funderade alla på problematiken. Det ska bli intressant att se hur det går för Marran när hon ska prata med barnen och försöka ändra på saker och ting för att hjälpa dem. Jag är uppriktigt glad över omtanken kvinnorna visar för varandra och tycker att gruppen ger ett fantastiskt stöd.

Exempel på problem kring barns utveckling från andra grupper

Lea sa att hon var glad över att vi nu pratade om barns utveckling, eftersom hon var orolig över att både Jeremias och Jonatan var "besatta" av sina snoppar. Särskilt minstingen, Jonatan, verkar ha ett behov av att hålla i snoppen hela tiden.

Mammor har ibland svårt att förstå vad som är normalt hos barn i olika åldrar om de själva har vuxit upp i en familj under väldigt annorlunda förhållande. Maggans första reaktion var till exempel att utan tvekan säga att hon skulle behandla sina barn som hon själv blivit behandlad. Hon blev utsparkad av föräldrarna när hon var 15, flyttade in hos en faster och blev gravid inom ett år. Hennes pappa hade förutsagt det och också hävdat att hon aldrig skulle gå ut gymnasiet, men det gjorde hon i alla fall.

Smilla var överbeskyddad som barn. När hon blev äldre fick hon inte prata på telefon eller gå ut med vännerna. Hon minns att hon tillbringade mesta tiden på rummet. Hennes pappa bestämde allt och mamman bara jamsade med. Hon skolkade för att få träffa vännerna, vilket ledde till att hon blev avstängd från skolan. Smilla sa att hon ville vara sträng mot sina barn, men inte så sträng att hon kvävde dem.

Debora blev ofta förvirrad av föräldrarnas beteende. Oftast var hon rädd för pappan och ibland fick hon en örfil på kinden eller smisk av mamman. Men andra gånger skyddade mamman henne. En gång köpte mamman nya kläder åt Debora och tog bort prislapparna så att pappan skulle tro att Debora haft dem länge och inte ställa några frågor.

Linda berättade att hennes son jämt verkade jättearg. "Men han är inte två längre utan sju." Hon berättade för gruppen att han sparkade henne på benet en gång och att det gjorde riktigt ont. Hon undrade om det var normalt att bete sig på det viset eller om det var onormalt och berodde på att han bevittnat så mycket våld från pappan.

Katja sa att sedan hon lämnat en våldsrelation där hennes man också slagit dottern så vill hon bara att dottern ska vara glad hela tiden nu. Hon frågade om det var normalt och gruppledaren svarade: "Förmodligen inte. Ingen är glad hela tiden. Men barn återhämtar sig faktiskt från vad de varit med om."

Zara gav sig in i samtalen och sa att hon haft en jobbig dag eftersom hennes båda barn gjorde henne frustrerad. Hon sa att de hela tiden uppför sig illa och att hon inte orkar med det. Hon känner sig uppriven eftersom hon vet att barnen inte är elaka, men hon tycks inte kunna hantera dem. När vi bad Zara berätta mer sa hon: "Vill bara vägrar att göra som jag säger. Förr var han så snäll men nu när han blivit fyra år han bara trotsig hela tiden. Vad är det som händer? Kommer han alltid att vara sådan?" Andra kvinnor i gruppen delar Zaras frustration över att ha barn i trotsåldern, men lovar henne att det går över och att han anpassar sig till sitt nya liv.

Andra mammor kan se att deras barn har det bra just nu men kanske kan få problem med utvecklingen senare. Renata sa till exempel att hon är tillbakadragen och inte har många vänner. Hon är nöjd med att sitta hemma och läsa. Renata berättade att den nioåriga dottern är hennes bästa vän. De tillbringar mesta tiden tillsammans och pratar om allt, inklusive våldet och när hon fick åka till akuten och om hur rädda de var båda två. Hon sa att dottern är pratsam och omtyckt i skolan. Hon verkar vara mycket intelligent och mycket mogen för sin ålder. Renata undrade om det dottern bevittnat kommer att påverka henne senare, när hon blir äldre.

Betty var bekymrad över att sonen brukade gilla att kramas och pussas men nu bara skjuter henne ifrån sig när hon försöker gosa med honom. Han är nio och verkar förändras snabbt på ett sätt som hon inte tycker om. Han leker hellre kull med barnen i kvarteret än går ut med henne och tar en glass, som han brukade. Gruppledaren försäkrade Betty att sonen utvecklades helt normalt för sin ålder och förklarade att han håller på att bli mer självständig i förhållande till henne, och att det blivit viktigare för honom att vara omtyckt och accepterad av

--

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

vännerna. Det är bra att han är sportintresserad. Andra kvinnor sa att de känner likadant, saknar den underbara tiden när barnen var små men att de kunde se att Bettys son fortfarande älskade henne även om han nu vill tillbringa mesta tiden med kompisarna.

Dora klagade över att ett annat barn på det skyddade boendet bråkade med Li, hennes åttaåriga dotter. När vi frågade henne hur hon hanterade situationen sa hon: "Jag gick direkt och pratade med mamman och hon brydde sig inte alls. Ingen chans att hon engagerar sig i vad hennes unge gör. Så nu är Li arg på mig för att jag la mig i. Hon sa att jag var pinsam." En annan mamma i gruppen frågade om Doras mamma någonsin försvarat henne på det viset när hon var barn. "Nej", svarade Dora. "Men det är ju därför som jag faktiskt vill hjälpa Li och inte bara lämna henne åt vargarna som mamma gjorde med mig." Gruppen började prata om skillnaden mellan när barn bara försöker komma överens och mobbning och undrade om Dora överreagerade. Gruppledaren frågade Dora vad som skulle hända om hon lät Li försöka lösa det på egen hand. Dora sa: "Ja, det har jag inte ens tänkt på. Jag antar att jag skulle oroas för henne men kanske jag provar och ser hur det går."

Merhawit berättade sedan att hon hade problem med äldsta dottern, Tibe. Hon är ganska beroende av att Tibe hjälper till med de yngsta barnen, men på sista tiden vill Tibe inte hjälpa till och det gör Merhawit irriterad. Jana sa att hon också är rätt beroende av dotterns hjälp, men hon måste ta det lugnt så att hon inte lastar på henne för mycket ansvar. Gruppen diskuterade hur mycket ansvar man kan ge barn i olika åldrar.

Det händer att kvinnor i gruppterapin förstår att deras barn behöver hjälp med att hantera sådant som de sett och hört. En mamma berättade till exempel att hennes son såg när pappan misshandlade henne: "Jag var blodig i hela ansiktet, näsan bruten, och det gick hål i väggen när han dunkade mitt huvud i den. Nu vaknar Sam med mardrömmar och när han leker slår han leksaksbilen mot väggen och säger: 'Säg aldrig emot mig igen!' precis som hans pappa gjorde. Jag försöker vara en bra förebild men det räcker inte längre. Jag undrar verkligen vad mer som rör sig i hans huvud."

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från barngruppens fjärde träff:

Närvarande: Vinnie (9), Nick (6), Frankie (9) Lori (nästan 11), Beth (9), Melanie (10) , Lynette (11), Dana (9), Steve (6), Nancy (8,5)

Frånvarande: James

Efter mellanmålet och inledningen frågade ledare 2 barnen vad de kom ihåg från förra träffen. Vinnie sa, "Det är inte barns fel att föräldrar grälar." Sedan sa ledare 2 att vi skulle tala om sådant som en del barn är rädda för och att alla kanske kunde rita något sådant. Någon frågade om det måste handla om en själv och ledare 1 sa att det antingen kan föreställa en sak som skrämmer NÅGOT barn eller en själv. Lynette gick fram till tavlan för att rita och sa tyst till ledare 1 att hon inte kunde teckna det som skrämde henne eftersom hon var rädd för sådant som hände hemma och hade med hennes pappa att göra. Ledare 1 sa att hon kunde prata om det utan att rita det eller rita något annat. Lynette sa, "Strunt i det", och fortsatte att rita ensam på tavlan. När hela gruppen hade arbetat koncentrerat en stund frågade vi om någon var beredd att visa sin teckning och berättade vad den handlade om. Frankie började och sa att han tecknat en eldsvåda eftersom barn är rädda när det brinner. Nick ritade en krabba och sa att den kunde nypas. Han skrattade en lång stund åt det. Beth visade först en bild som var helt svart och visade att hon är rädd för mörker. Sedan tecknade hon sina föräldrar och berättade att hon var rädd för att de skulle skiljas. Ledare 1 sa att en del föräldrar skiljer sig och att barn ibland oroar sig för hur det skulle kännas.

Melanie var rädd för att trampa på något under vattnet, något som hon inte kan se. Hennes teckning föreställde en kräfta och snäckor och en fot som var på väg att trampa på kräftan. Hon log när hon visade teckningen. Lynette sa att hon är rädd att slå ihjäl sig när hon gör baklängesvolter på gymnastiken. Hon lät och såg mycket allvarlig ut när hon berättade det, men ritade ingenting. Ledare 2 sa att man kan bli rädd om man tror att man ska göra illa sig. Vinnie visade upp ett vackert färglagt monster som han hade tecknat omsorgsfullt med blyertspenna. Han sa att det var ett monster eftersom hans föräldrar brukar vara uppe till sent och låta honom också vara det och se på tv med dem. "Jag ser på kanal 20, skräckfilmer om jättelika insekter, min pappa brukar titta på sådant. Men de låter mig vara uppe på kvällarna. Jag är rädd för saker som kan finnas i mörkret och brukar ha en vattenpistol under kudden." Ledare 1 sa att många barn är rädda för monster på nätterna.

Dana, som blev klar sist av alla, började tala upprört, "Det här föreställer min pappa. Han klämmer mammas arm i bildörren. Då ringde barnen 112. Men gör aldrig det för då händer det hemska saker. Den lilla ungen som bara är två år tittade på och pappa hade honom i famnen sedan slog han till mamma." Ledaren sa att det lät otäckt. "Japp", svarade Dana. Vid det laget var hon orolig och slutade inte prata högljutt. Ledare 1 bad ledare 2 att prata enskilt med Dana om det här och sa också att det verkade som om Dana inte kunde hejda sig. Det märktes tydligt att hon var orolig. Ledare 2 gick undan med Dana och sa att det är svårt för barn när de ser att det händer otäcka saker mellan föräldrarna. Ledare 1 avslutade den här delen av träffen med att säga att hon trodde att ALLA barn blir rädda när deras föräldrar grälar Alla höll med om det. Därefter frågade ledare 1 om det fanns något som de HADE varit rädda för, men inte var rädda för längre. Vinnie sa att hans pappa hade tagit in ett skelett på hans rum, men Vinnie var inte längre rädd för det. Lori pratade om en film där hjälten ströp en kille och hängde upp honom på en klädhängare. Hennes pappa hade tvingat henne att se filmen tillsammans med honom. Beth sa att hon inte längre är rädd för spöken. Melanie berättade att hon förut trodde att en rånare skulle komma in genom fönstret. Lynette inbillade sig tidigare att hon skulle bli tvungen att gifta sig med en tönt men nu vet hon att hon inte behöver det. Då skrattade alla. "Men det är säkert!" svarade Lynette. Ledare 1 sa att det verkligen skulle vara otäckt.

Ledarna satte på videon och vi tittade på en film om Robin Hood som Lynette, Dana och Steve hade haft med sig. Men den var ganska våldsamt, så ledare 2 snabbspolade sådana avsnitt. Ledare 2 satt och såg på filmen tillsammans med barnen och då kröp Steve tätt intill henne. Samtidigt pratade ledare 1 med Lynette om hennes systems berättelse och att det märktes att Lynette tyckte det var jobbigt att höra att hennes syster blev upprörd av det som hade hänt i familjen. Lynette sa att Dana inte behövde berätta det för alla.

Ledare 1 påpekade att alla härinne har problem med bråk i sin familj och att en av de saker vi kan göra är att hjälpa dem att förstå sig på det och ett sätt att göra det är att ge Dana möjlighet att förstå vad som händer i familjen. Men Lynette verkade inte särskilt intresserad av sin systems behov, utan var just nu mer intresserad av sina egna.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Ledare 1 påminde också om regeln om att man inte får prata med andra om det som sägs härinne och sa att det verkade som om de uppfattar det som händer i familjen på helt olika sätt. Lynette höll med om det. Flickorna satt länge två och två och spelade strategispel. Ledare 1 spelade en stund tillsammans med Melanie eftersom hon inte hade någon medspelare. Föredragshållaren som var hos mammornas grupp höll på en kvart för länge så vi bad deras ledare att sluta i tid i fortsättningen och hon lovade att göra det.

Anteckningar från mammagruppens fjärde träff:

Marina kommer först och ser jättetrött ut. Hon har röda påsar under ögonen och torkar sin snoriga näsa med en pappersnäsduk. Så snart hennes son, Mikael, kliver in genom dörren pekar han stolt på sin tigmössa och säger att han kan springa snabbare än en gepard – så snabb blir han av mössan. Han vill bevisa det och frågar om han får springa bort till trappen och gör det när jag säger okej. Han ler jättestort och ger ifrån sig ett tjut. Jag undrar tyst om geparder tjuvar. Den här geparden gör det i alla fall. Trappen upp till barnens rum är besvärlig om man har två barn i bylsiga vinterkläder. När ett av barnen snubblar grabbar Marina skickligt tag i hans arm och hindrar honom från att falla. Sassa, Jass och Denise lämnar också sina barn med gruppterapeuterna, som ger dem saft och kakor innan de marscherar iväg med ungarna till deras respektive rum och träffar. Sedan följer kvinnorna med mig till konferensrummet. Jag lägger märke till att Jass har en mer färgglad huvudduk ikväll än tidigare. Den är fiskbensmönstrad i rött och brandgult. Jag tänker för mig själv att hon gjort sig snygg, kanske är lite gladare. Marran kommer tio minuter för sent och Lucia är frånvarande utan att ha ringt och anmält det. På bordet finns kaffe, vatten och sockerkaka – och vindruvorna som Jass efterlyste. Det är bara Denise som vill ha kaffe och hon är glad över sötningsmedlet.

Jag ber kvinnorna berätta vad som hänt sedan sist och hur veckan varit för dem och tillägger att jag hoppas att vi kan prata om hur de hanterar sina barns problem och kanske göra en plan för hur de kan prata med barnen om känslor. Men först vill jag att de ska veta vad deras barn gör i Kids' Club ikväll och säger: "Den här träffen handlar om att titta på vad det är barnen är rädda för och vad det finns för saker som de varit rädda för tidigare men inte längre. De ritat eller gör kollage av tidningsbilder som visar deras rädslor. Oftast är det saker som spindlar, pistoler, åska och eldsvådor. Jag minns en liten flicka som sa att hon varit rädd att försvinna ner i avloppet i badkaret med badvattnet, men det var hon inte längre. Målet är att göra en lista över vanliga rädslor hos barn, med hopp om att kunna kartlägga den rädsla barnen känner för våld i nära relationer. Genom att göra detta i grupp lär sig barnen att alla oroar sig för ungefär samma saker och att de flesta barn (inte bara de utan andra barn) också kan bli rädda och oroliga när föräldrarna bråkar. De inser att de inte är ovanliga eller ensamma." Ingen säger något. Fikat går runt bordet och konstmaterialen delas ut.

Jass börjar berätta för gruppen om sin vecka. Hon har pratat med socialtjänsten och Försäkringskassan och bör kunna få en lägenhet snart. Hon är glad för det, men också rädd för att flytta någonstans där hennes ex skulle kunna hitta henne. Allt hon måste göra nu är att fyll i en massa papper. Den dåliga nyheten är att hon fick veta att hon inte får bo kvar där hon bor just nu. Marina undrar vad hon tycker om det. Jass svarar: "Ja, jag har ju flyttat runt i länet tidigare så det är ju inget nytt, faktiskt. När jag tänker efter så blir det ju mycket enklare nu för jag har inget kvar att flytta." Hon skrattar (men nervöst, inte av glädje) och fortsätter med att berätta att hennes ex bröt sig in i hennes lägenhet igen under veckan och stal allt, och det han inte stal förstörde han, till exempel hennes kläder och bilder. Han skar sönder möblerna med kniv och krossade allt porslin. En av kopporna han krossade hade tillhört hennes farmor, en tunn porslinskopp med gula rosor. Jass tror att den var från England. "Han visste vad den betydde för mig och nu är den borta. Men jag tänker inte deppa för det. Jag går vidare bara. Igen." Hennes morska ord matchar inte hennes nu sorgsna ansikte och tårade ögon. Marran säger: "Exakt! Det är bara att gå vidare!" Denise tillägger: "Precis!" Kvinnorna diskuterar var hon kan tänkas hamna och fördelar och nackdelar med olika ställen.

Sassa säger till gruppen: "Jag har haft en jobbig vecka med en massa familjedraman." När Denise frågar Sassa varifrån hennes familj kommer svarar hon: "Jag är härifrån, jag är född och uppväxt här. Men min man och hans släkt är från Chile." Sedan tillägger hon: "Snöstormen gjorde i alla fall att jag missade rättegången." Marran tittar upp från målandet och undrar: "Vadå för rättegång? Det har du inte sagt något om." Och Sassa säger: "Det var meningen att jag skulle på vårdnadsförhandling igår men nu måste jag vänta igen. Plötsligt försöker han få gemensam vårdnad eftersom det just nu är jag som har vårdnaden." Jass frågar om Sassa vill ha gemensam vårdnad. Sassa påminner gruppen om att exet faktiskt har deras son varannan helg och alltid på onsdagskvällar nu och att det nog inte är mycket hon kan göra för att ändra på den saken. "Jag vill bara att allt ska bli klart. Så jag kan gå vidare med själva skilsmässan. Men nu måste jag vänta minst en månad till." Marina visar sympati:

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

”Ibland är det det som är svårast: man är redo för förändring och sedan bara händer något som håller en tillbaka.” Jag säger att vi i gruppen finns här för att hjälpa och stötta henne och tackar för att hon berättade för oss vad som är på gång.

Nu tar Marina till orda och talar om för gruppen att hon mår bättre nu på det stora hela. Hon förstod det eftersom hon inte längre gråter när hon ska iväg till gruppen. Jag blir förvånad av det här. Hon fortsätter: ”När jag gick i mammaterapin första gången hade jag jättesvårt att komma iväg för det vara bara där i terapin som jag insåg att jag faktiskt var utsatt för misshandel. Det tog mig en evighet att fatta att jag var misshandlad. Det var det där förbannade Makt- och kontrollhjulet som gjorde det! (Alla skrattar.) Det kom som en riktig chock för mig, men till slut såg jag sanningen i vitögat och erkände för mig själv att han bara skulle fortsätta att göra mig illa.” Hon tillägger: ”När jag lämnade honom blev jag först enormt uppriven och sedan jättedeppig. Numera tänker jag inte så ofta på det och jag mår bättre och bättre. Men ibland gråter jag och vill bara stanna i sängen. Mitt största problem just nu är att barnen är superjobbiga. Det är nästan som att det är deras tur nu att bryta ihop!” Denise tillägger: ”Bra att du lämnade honom. Du är en riktig överlevare!” Jag säger att jag är glad att hon mår bättre och frågar om hon kan prata med sina barn om det som hänt. Marina ger mig en försiktig blick: ”Det vet jag inte om jag någonsin kommer att klara av.” När jag frågar hur hennes föräldrar pratade om känslor med henne när hon var barn skrattar hon bara och säger: ”Glöm det. Antingen drack de en massa eller så höll de tyst.” ”Fast man visste alltid när de var arga”, tillägger hon. ”För man måste ju ur vägen snabbt som sjutton.” ”Precis”, säger Jass. Jag nickar och sammanfattar samtalet kort: ”Låter som om de flesta av er inte fick lära er mycket om hur man pratar om känslor när ni var små.”

Jag säger att det som Denises barn går igenom inte är något ovanligt och påminner om vad Lucia berättade om hur dåligt hon mådde första tiden efter att hon tagit sig ur våldssituationen. ”Det låter som om Lucia haft en liknande upplevelse”, säger jag. ”Och mådde dåligt när hon först kände sig trygg, men sedan sakta började må bättre. Men det betyder inte att allt är över. Det tar lång tid att återhämta sig från sådana här traumatiska övergrepp. Ibland tar man fem steg fram och två steg bakåt, typ.” Jass och Marran nickar båda instämmande.

Jag fortsätter: ”Av vad andra mammor berättat för mig vet jag att när mamman äntligen känner sig trygg och liksom släpper taget så gör barnen det också, men alltid senare, efter att mamman börjat må bättre. En del barn verkar stabila tills de verkligen känner sig trygga och törs lätta på trycket.” ”Jaha”, säger Denise, ”då måste väl mina ungar känna sig jättetrygga just nu för de gör allt möjligt bus i skolan och på dagis.” Jag frågar vad som hänt under veckan. Denise har baseballmössa på sig och jag kan knappt se hennes ögon under skärmen när hon vänder sig åt mitt håll. Hon verkar väldigt ledsen när hon berättar att hennes femåriga dotter Kira har problem på dagis. ”Hon sparkade tydligen till en unge och knuffade en annan. En av fröknarna sa åt henne på skarpen och sedan stack hon innan jag hann hämta henne. Hon skulle gå hem själv, och det är långt. Förskolan försökte ringa mig, men numret de ringde hade stängts av när jag inte kunde betala räkningen. Och dagiset hade inte mitt nya nummer. Så vad gör de? De där smartskallarna ringde min exman. Och han är inte ens pappa till Kira! Till slut kom polisen hem med henne, för förskolan hade i alla fall rätt adress.” Jag inflikar att det låter förfärligt för både Kira och Denise. Denise fortsätter: ”Vad hade personalen för rätt att ringa den där idioten? Jag vill inte ha någon kontakt med honom och nu vet han var Kiras dagis ligger! Jag var asförbannad för det är ju inte meningen att han ska få någon information om mig eller min dotter och det ska förskolan veta.” Jag frågar rakt ut i luften vad Denise kan göra åt det här, och hon säger: ”Det är väl för sent att göra något nu. Jag skrev ett brev till personalen och sa åt dem att mitt ex faktiskt inte ska ha våra kontaktuppgifter och absolut inte får veta var vi bor! Så de ringde och bad om ursäkt och sa att de inte gett honom vår nya adress. Spela roll!” Hon sjunker ihop lite i stolen, döljer blicken bakom skärmen. ”Och så är jag besviken över att min dotter fick en massa problem och att de gör så stor sak av det här. Hon är bara fem för guds skull och det är ju bara dagis.”

Jag undrar om Denise pratat med dottern om det som hände i förskolan och hon säger att hon inte har det. Jass frågar om Denise berättat för dagiset om sin situation. ”Absolut. De vet allt. Jag berättade för personalen att han har stalkat mig och gjort illa min dotter och att det var förbjudet för honom att ha någon kontakt med henne och André. De vet.” Marina tillägger: ”De fattar väl bara inte.”

Efter den här uppdateringen som tagit ca 10 minuter presenterar jag dagens ämne, kommunikation. För att knyta an till kvinnornas aktuella problematik frågar jag Denise: ”Vad sa du till Kira då när hon kom hem? Hur hanterade du det där med henne?” Denise berättar för gruppen att hon har mycket stränga regler hemma och att hon måste ha det, för det är väldigt kaotiskt hemma. Hennes äldsta son och dotter har svår astma båda två och trots att de tar astmamedicin ”så blir det rätt läskigt ibland när de inte kan andas.” Jag frågar henne exakt vad hon sa till Kira efter incidenten på förskolan och hon svarar med att snabbt försäkra mig om att det inte var någon fara med Kira.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Sedan vänder jag mig till gruppen och frågar om de har några tips om hur Denise kan prata med sin dotter om det som hänt. Ingen säger ett ord. Jag väntar lite. Det är fortfarande knäpptyst, så jag frågar Denise om Kira berättat för henne om vad som hände på dagis och hur hon mådde när det hände. "Ja men hon vet redan att det var fel det hon gjorde", säger hon. Jag svarar: "Jag tänkte att hon kanske vill prata med någon om hur hon mådde och hur man hanterar sådana där jobbiga känslor om de kommer tillbaka, istället för att börja slåss." "Hm", säger Denise. "Det har jag ju aldrig tänkt på, men jag förstår vad du menar. Det kanske skulle vara bra för henne."

Jass säger med mild röst: "Jag var bara sex när en kille i klassen brukade trycka upp mig mot väggen och banka mitt huvud i skåpen och säga åt mig att jag måste göra allt han sa. Det var fruktansvärt." "Det verkar som du stötte på din första våldsutövare tidigt", säger Marina halvt på skämt. Kvinnorna skrattar stillsamt. Jass struntar i Marinas kommentar, tittar på Denise och säger: "Vad jag menar är att sådana där mobbare verkligen kan skada andra människor. Bara så du vet, Denise. Fast visst, det känns ju som att jag varit mobbad hela livet." Jass fortsätter: "Värsta gången var när min sambo slog av näsbenet på mig. Han plockade upp vår bebis då också och dängde henne i soffan för han sa att han inte stod ut med hennes gråt. Han kunde inte ens klara en liten bebis som grät! Fattar ni?" Sassa frågar hur det gick med bebis. "Hon klarade sig för hon landade på en soffkudde. När polisen kom hade han redan stuckit därifrån. Jag hamnade på sjukhus och han anmäldes för barnmiss-handel. Men som jag sa så håller han sig undan och polisen verkar inte prioritera att få tag på honom. Om de satte dit honom för vad han gjort så skulle jag inte behöva vara rädd hela tiden. Han skulle inte vara på fri fot därute och stalka mig och skrämma livet ur mig", säger Jass med en suck.

Jag tänker för mig själv att hon upplevt mycket hemskt trots att hon är så ung och frågar om hennes son bevitnade våldshändelsen. "Vem? Kevin? Jo, han var där och han grät. Grannen kom och var med honom", svarar hon. Jag frågar: "Har du pratat med Kevin om det som hände den dagen?" Jass berättar att när hon kom hem så hade alla lugnat sig och hon ville inte ta upp det igen. Jag påminner gruppen om att barn oftast ser den miss-handel som äger rum och att om de inte får hjälp att reda ut det som hänt så ger de ibland sig själva skulden för det som sker i familjen. Marran säger: "Och efter förra veckan vet vi att barn kan bli riktigt förvirrade efter ett bråk." Jag undrar: "Hur pratar vi då med barnen om det som hänt? Är det någon som vill prova att göra det under veckan som kommer?" Sassa frågar genast: "Okej, fast hur börjar man ett SÅDANT samtal?" "Det hjälper att tänka på sig själv som ett slags tränare", föreslår jag. "En känslotränare för sitt barn. Man kan börja med att tänka på vad ens barn är rädd och orolig för eller arg på och se det som en chans att lära honom eller henne något. När man frågat sitt barn hur han eller hon upplevde bråket i familjen kan man först bara lyssna och försöka förstå hur barnet mår. Fall inte för frestelsen att trola bort alltihop genom att kanske bara hålla med och säga något i stil med: 'Ja, visst blir man rädd när folk bråkar runt omkring en.' Eller: 'Ja, man blir arg när dåliga saker händer.' Typ. Vill ni prova det?" De andra kvinnorna verkar tveksamma men Denise tar mod till sig och säger: "Jo, det kanske jag kan göra." Efter att Denise sagt ja säger Jass, Sassa och Marina att de också vill prova. Men Marran tvekar och säger: "Jag ska tänka på saken."

Träffen är nästan slut nu och jag tänker att när gruppen fungerar bra så är det ofta svårt att avsluta en träff. Det är inte lätt att avbryta kvinnorna när de berättar om sina svårigheter och sin smärta och vädjar om hjälp för sig själva och sina barn. Tack och lov får vi en ganska smidig avslutning idag. Påsen med Mammspirationer går varvet runt och Marina läser upp sin för gruppen: "Det som ligger bakom oss och det som ligger framför oss är småsaker i jämförelse med det som finns inuti oss." Jass ger henne en high-five och kvinnorna går iväg för att hämta sina barn. På vägen ut frågar jag Jass om hon är okej. Jag tänker på allt det hon berättat om sig själv ikväll. Hon försäkrar mig att hon mår bättre av att prata om det. Sassa som hört vad vi sagt säger att hon känner sig bättre av att ha berättat om rättegången, men tillsvidare försöker hon bara hålla humöret uppe.

Tankar

Det här var en viktig träff och vartefter kvinnorna lärt känna varandra så har de vågat anförtra sig mer och berätta om sin osäkerhet och ångslan. Jag noterade också att de har lite lättare för att ge feedback, som när Jass sa att mobbning inte är någon bagatell utan något som kan lämna livslånga spår. Vi fick flera exempel på sådant som barnen kan ha sett eller hört men som inte verkade oroa mammorna. Det fungerade bra att koppla ihop exemplen med dagens tema, att det är viktigt att prata med sitt barn om vad som hänt och hur barnet mår – om våldet i familjen eller problem i skolan. Det stod helt klart för mig att jag måste uppmuntra mammorna att försöka prata med sina barn under veckan, men det känns som att vår relation är tillräckligt stark nu – och samarbetet funkar bra – för att jag skulle våga be dem prova att göra det. Och de flesta gick med på att försöka.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Exempel från andra grupper kring problem i föräldrars kommunikation med barn

Johanna sa att hon egentligen aldrig pratar om känslor med Aron, men hon har talat om för honom att hon tar avstånd från pappans beteende och ber om ursäkt för det.

Alexandra säger att det är svårt för henne att få Leo att vilja prata med henne om sina känslor. Hans pappa dök aldrig upp när han skulle hämta honom häromdagen. "Leo blev jättearg. Han blev röd i ansiktet och började slå sig själv i ansiktet med knytnäven och sedan fick han ett riktigt raseriutbrott." Alexandra försökte att inte låtsas om det, men till slut sa hon till honom att gå in på sitt rum. "När han kom ut igen kunde han fortfarande inte prata med mig om hur det kändes att hans pappa inte kom och hämtade honom. En del av problemet är att pappan alltid ägnar mer uppmärksamhet åt Cissi, hans lillasyster. Leo har det verkligen jobbigt och behöver få lite tid på egen hand med sin pappa. Men det kommer väl ALDRIG att ske!" Efter några veckor i Kids' Club tog Leo med sig några av sina teckningar hem av en familj som bråkar. Efter att ha diskuterat med mammorna i gruppen sa Alexandra att hon kände sig bättre förberedd på att prata med Leo om bilderna. På nästa träff berättade hon att "det var ett superbra sätt att börja prata om det här, och Leo nappade direkt. Jag frågade honom till och med hur barnen i bilderna kände sig och han sa: 'jätteledsna'."

I en annan grupp diskuterade mammorna vad man kan säga till barnen när pappan inte kommer och hälsar på eller ringer när de väntar sig att han ska göra det. Rosemarie sa att hon sagt åt sin dotter: "Det är aldrig barnets fel att en förälder ställer in." (Det här är anspelar på Kids' Clubs mantra: "Det är aldrig barnets fel att föräldrarna bråkar.") En annan mamma säger: "Vilken bra idé!" Tina berättar att hon sagt följande till sin son: "Pappa älskar dig jättemycket, han är bara väldigt upptagen just nu." Och Petra sa att hon säger åt sitt barn: "En del människor är bara inte så bra på att hålla tider och komma när de lovat. Sådan är din pappa. Vill du ha lite glass?" Mammorna log åt den historien. De stöttade varandra väldigt fint.

En mamma berättade att Evald använder en dockfamilj för att prata om jobbigheter, men han pratar aldrig direkt med henne. Hon har till exempel sett honom använda dockfamiljen för att agera ut situationer, men han gör det inte med henne. Bilder verkar vara bästa sättet att kommunicera för honom just nu. Gruppledaren frågar mamman om hon kan tänka sig att berätta för sin son vad hon tror att bilderna säger eller vad de olika dockorna känner. Hon går med på att försöka.

En grupp gjorde en lista över vad de tyckte var viktigt rörande kommunikationen med sina barn:

- Att prata med dem om hur man lugnar ner sig.
- Att prata med dem om vad som sker, rent allmänt, vardagsgrejor.
- Att ha en öppen kommunikation om vad barnen gjort idag i skolan.
- Att kunna prata med dem på deras språkliga nivå och utan överlägsenhet.
- Hur man använder olika metoder, t.ex. berättelser, spel, böcker, kort, musik.
- Att prata vid matbordet eller i bilen på väg hem.
- Hur man hittar på historier med gosedjur, dockor, mamma-pappa-barn.
- Att prata om deras teckningar med dem eller samtala medan de målar.

Maria berättade: "Sedan den värsta våldsincidenten när barnen såg mig bli knivhuggen har Karl och Kasper blivit mer ängsliga, typ haft svårt att somna och inte velat hälsa på sin pappa. Kasper har till och med fått problem i skolan. Han blir jättearg över småsaker och verkar trött hela tiden. Men han vill inte prata om det som hänt eller prata om pappan som sagt åt dem att alltihop var mitt fel. Det är ett problem, för de ska vara med honom varje vecka vare sig de vill eller inte. En gång klamrade sig Karl fast i bildörren så hårt att jag var tvungen att bända loss hans fingrar för att få in honom i bilen. Det var jag ju knappast stolt över, men om jag inte gjorde som jag gjorde skulle det ju bli vårdnadstvist igen." Maria kände sig förvirrad eftersom hon ville att barnen skulle träffa sin pappa men hade tröttnat på att tvinga dem på det här viset. "Om de bara kunde öppna sig och lätta på trycket", sa hon. När hon berättade om det här kom gruppen med ett par förslag, till exempel att hon kunde börja med att prata med barnen om känslor de har för en massa saker och sedan gradvis gå över till deras känslor vad gäller bråket mellan föräldrarna och besöken hos pappan. Maria sa att hon skulle prova detta och låta gruppen veta hur det gått på nästa träff.

I en annan grupp berömde ledarna mammorna för att de jobbat så hårt för barnens fysiska säkerhet men undrade också om de kunde göra något för att hjälpa barnen anpassa sig efter våldshändelserna. Ett exempel var när barnen blev ängsliga eller nervösa. Karin sa att kanske det, men hennes dotter svarade alltid "jag vet inte" när

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

hon frågade hur hon mådde. Gruppledarna föreslog att hon skulle prova att inte gå så rakt på sak utan att istället prata om teckningar eller bilder. De diskuterade också att små barn inte alltid kan sätta ord på sina känslor. Gruppen kom med tips på hur man hjälper små barn att förstå sina känslor, till exempel genom att föreslå för barnet vad det har för känslor genom att säga "du verkar ledsen (eller arg, glad, nedslagen o s v) just nu".

Janina berättade att hennes barn försökt skydda henne från förövaren genom att ringa 112 och att hon fått gå emellan för att de inte skulle komma till skada, för han blev hotfull mot dem. Sedan misshandlade han henne istället. Det var en känslösam stund för gruppen. Flera grät. Janina fortsatte och sa att nu visste hon inte vad hon skulle säga till sina flickor, för de var jättearga över det som hänt och samtidigt var de mer tystlåtna än förr. Gruppledaren pratade om internalisering av känslor och förklarade att barn kan dra sig undan, bli deprimerade eller hålla inne med sina känslor efter att de bevittnat våld. Men om man pratar med dem om det som hänt och frågar dem hur de mår så brukar de flesta barn må lite bättre och kunna slappna av lite mer. Ibland räcker det med att bara lyssna och hålla med om att det är jobbigt.

Gruppen diskuterade vikten av att vara ärlig och konsekvent när man pratar med barn. Kvinnorna berättade för varandra om de problem de har med att ta upp känsliga ämnen, till exempel bråk i familjen, och att de oroade sig för att det kanske skulle skada snarare än hjälpa dem. Gruppledarna försäkrade dem att de hjälper barnen hantera sina känslor och klara av det som hänt bättre om de är öppna och ärliga.

Noelle sa att de aldrig pratar om våldet som ägt rum hemma hos dem. Samtalet ledde till en diskussion om hur man pratar med barn. Kvinnorna tyckte att följande saker var viktiga för dem när de pratar med sina barn.

- Var ärlig.
- Var rak.
- Prata med dem på deras nivå.
- Ge exempel.
- Fråga barnen vad de känner inför (att flytta, att pappan inte bor med dem, våld).
- Förklara varför våld sker.
- Prata om det som hänt eller händer lugnt och sansat.
- Kombinera samtal med aktiviteter (t ex när barnen målar, ser på teve, lagar mat).

En av mammorna i gruppen pratade mer än de andra. Men det visade sig vara bra den kvällen, för hon hade mycket att ge. Vid ett tillfälle bad gruppledaren Khadija att berätta lite mer om hur hon pratar med sina barn om händelser i nuet och det förflutna. Hon sa att hon försöker prata mycket med barnen och alltid vara positiv. Hon försöker vara en förebild och öppen och ärlig, till skillnad från deras pappa. Hon tar barnen till biblioteket varje vecka och de läser tillsammans. Hon hittade till och med en bok om känslor som barn kan ha och de älskade den.

Ronja berättade att hon haft en svår uppväxt, med föräldrar som inte lät henne prata eller uttrycka sig. "De hade noll koll på vad ungar behöver", sa hon. Därför har hon lovat sig själv att bete sig annorlunda mot sina egna barn. Hon sa: "Vi pratar om allt och det har vi alltid gjort, så att prata om det som hänt är inte så svårt." Gruppledaren påpekade att det var en bra strategi med tanke på att barn ju börjar ställa sig en massa frågor om de inte får någon förklaring, de ger sig själva skulden och känner sig kanske oälskade.

Alla kvinnorna höll inte med om att det är bra för deras barn att uttrycka känslor. Simona var till exempel upprörd över att de andra barnen på det skyddade boendet inte ville leka med hennes dotter, som kom till henne med tårarna strömmande. Simona berättade: "Jag gick rakt på sak och sa åt henne att hon aldrig ska låta andra se när hon gråter för då vet de att hon känner sig sårad och det är en svaghet." Simona förklarade att hon själv alltid låtsas vara starkare än hon egentligen är och så vill hon att dottern ska vara.

Lorena sa att hennes barn också blev jättearga på henne när de flyttade från villan till en lägenhet efter att hon lämnat förövaren. Tillfrågad om hur hon hanterade det sa Lorena att hon var mycket öppen med dem och berättade om sina planer så att de skulle veta att hon inte heller ville bo där, men att de måste göra det ett litet tag för att det var mindre farligt. Hon bad också om deras hjälp för att det skulle fungera. En annan mamma höll med och sa att ett bra sätt att få barnen att känna sig inkluderade och samarbetsvilliga är att berätta om sina mål för dem.

Sedan började kvinnorna diskutera hur de pratar med sina barn om våld och Katalin sa att hon var mycket rak med barnen och alltid sa åt dem att våldet de sett sin plastpappa begå var fel och att det alltid är bättre att prata än att slå. Hon berättade att hon pratar med alla sina barn på samma sätt och oroar sig för att hon kanske ibland

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

säger saker som inte är bra för barn, men hon är mer rädd för att hennes pojkar ska växa upp till förövare själva, så hon väljer att prata med dem om alltihop.

Gruppledaren frågade kvinnorna om de försökt att prata med barnen om våldet de bevittnat och hur det i så fall hade gått. Gina sa att Ville nyss berättat för henne om en mardröm han haft. Förövaren var med i drömmen men han var som en seriefigur, och Ville sa att i slutet av drömmen blev han själv till en superhjälte och körde bort förövaren. Gina sa att hon tyckte att det var ett framsteg för honom. En av de andra kvinnorna sa att det lät bra, men hon undrade hur hon överhuvudtaget gjort för att börja prata med sonen. Gina sa att hon försökt ett par gånger utan resultat. Men när hon frågade Ville om han ville att förövaren skulle komma tillbaka sa han: "Aldrig i livet!" Det blev lättare efter det.

Diana sa att yngsta dottern Cindy berättat för henne om en mardröm om att hon låg i sängen med pappan och att "han tog på min stjärt". Diana berättade att hennes äldsta dotter Ruby sedan sagt till Cindy att, "gumman, det var ingen dröm, det har faktiskt hänt."

En mamma klagade över att det var svårt att prata med barnen om våldet, eftersom hon hade lovat sig själv att inte prata illa om pappan inför barnen. Hur kunde hon göra det ena utan att göra det andra? En annan mamma föreslog följande lösning: "Er pappa har gjort en massa dåliga val och kan inte vara en del av våra liv just nu." De använde också böner för att hantera situationen.

Sylvia verkade lite förvånad över att barnen öppet skulle diskutera att det faktiskt förekom våld i deras familjer. Men hon var ändå glad över att barnen fick lära sig att identifiera sina känslor kring våldet och prata öppet om det eftersom det kunde leda till att hon själv fick en bättre inblick i dotterns tankar. Alla mammorna verkade inse att våldet de utsatts för påverkade deras barn och tyckte det var bra att Kids' Club hjälpte dem att reda ut en del av det som hänt.

Latifa klagade över att hennes son varit så arg på henne på sista tiden. Hon sa att han var trotsig och alltid kritiserade vad hon gjorde. Hon insåg ju att han bara var 12 och att hon därför fick räkna med sådant här, men hon trodde att han i själva verket hellre vill vara med pappan för tillfället. Hon tillade: "Men det vore inte bra för någon av oss." Cajsa frågade om hon inte kunde sätta sig ner med sonen och prata med honom om det som hänt. Latifa svarade att hon inte kan få honom att sätta sig ner och prata om något överhuvudtaget, allra minst det som hänt med pappan. Sedan berättade gruppledaren att de i Kids' Club samma kväll skulle prata om känslor som barnen har när det är bråk i familjen. Latifa blev chockad över att höra att de faktiskt skulle prata om våldet men samtidigt var hon nyfiken på vad hennes son skulle säga.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från barngruppens femte träff:

Närvarande: Vinnie (9), Nick (6), Frankie (9) Lori (nästan 11), Beth (9), Dana (9), Steve (6), Nancy (8,5)

Frånvarande: James, Beth, Melanie

Vi började som vanligt med mellanmålet. Ledare 1 gick in till mammornas grupp en kort stund för att förklara syftet med Kids' Club och svara på frågor. Ledare 2 frågade gruppen vad vi hade talat om förra gången. Lori svarade: "Sådant som barn är rädda för." När ledare 1 kom tillbaka var gruppen ganska busig och okontrollerad. De flesta hade lämnat sin plats, kastade papper på varandra, men verkade ha roligt. Vi försökte snabbt engagera dem i kvällens aktivitet. Vi förklarade att eftersom de varit så bra på att göra dockor som de använde när de berättade om sådant barn är rädda för, tyckte vi att de skulle kunna tillverka dockor i dag med för att spela upp scener som handlar om vad barn kan göra för att känna sig trygga. Alla började entusiastiskt med uppgiften. Barnen i den här gruppen var duktiga både på att arbeta individuellt och på att visa upp sina skapelser för andra. Den ena ledaren skrev "Hur man kan bli trygg" på tavlan.

Frankie var först med att spela upp sin sketch. Han hade gjort två människodockor, en bil och några gatuskyltar. Sketchen handlade om vad som händer när man går över gatan mot rött ljus. Ledare 1 skrev en lista på tavlan med sådant som gruppen kom på medan de spelade upp de olika scenerna. Nicks scen utspelades också på gatan och gjorde ett övertygande intryck eftersom den var välbyggd och därför att många barn har känt sig otrygga ute på gatan. Nicks bidrag till huvudtemat om trygghet var att man måste ha säkerhetsbältet på sig i bilen. Scenen var ganska löst sammansatt och i den ingick även att dockan kastade en garnboll på publiken, men de andra i gruppen verkade inte alls uppskatta det lika mycket som Nick.

Nancy spelade upp en scen som handlade om en flicka som blev anfallen av en hund. Nancy sa att man klarar det om man inte springer omkring. Man bör i själva verket klättra upp i ett träd för att slippa bli biten av hundar. Ledare 1 förslog att man också kan stå stilla och ropa på hjälp, då känner man sig tryggare om man blir anfallen av en hund.

Vinnie, som är den mest konstnärligt begåvade i gruppen, hade gjort en mycket uttrycksfull docka som hade ett glatt ansikte utåt, men såg upprört ut på insidan. Han visade hur dockan, som hette Spike (stavat SBike), blev påkörd av en bil när han gick över gatan. Då fick man se det upprörda ansiktet. Vinnie sa att Spike hade stannat för rött ljus och tittat åt båda hållen och inte gått över förrän det blev grönt, men han blev ändå påkörd eftersom bilföraren var full och bröt mot lagen.

Ledare 1 sa att även om situationen verkar trygg, så kan man ändå bli skadad eftersom någon annan bryter mot reglerna. Vinnie tillade att man måste vara extra försiktig, men inte ens det hjälper alla gånger.

Ledare 2 hjälpte alla barnen med dockorna medan ledare 1 arbetade med presentatörerna och bad gruppen om kommentarer som hon skrev upp på tavlan.

Lori och Dana spelade upp en sketch tillsammans. Deras dockor hittade på att de skulle leka med tändstickor och cigarrer. De blev nyfikna på tändstickorna och tände dem. Sedan brände de sig och blev illamående av cigarrer. "Fy, vad äckligt, det gör vi aldrig om", sa de.

Budskapet var att barn ska låta bli att leka med tändstickor och att röka eftersom det är farligt. Skådespelarna skrattade mycket när de framförde pjäsen och de andra barnen verkade inte höra på, men Dana sa till dem att hålla tyst och lyssna. Hon skrek det flera gånger. Sedan var det Steves tur och han uppförde en likadan sketch. Hans docka hade lilafärgat hår.

Det var överhuvudtaget svårt att få gruppen att vara stilla. Frankie och Nick slogs hela tiden och vi fick skilja dem åt gång på gång. Dana började skrika som hon gjort på de tidigare mötena, särskilt åt Vinnie, som kallade henne fula saker. En stor del av tiden gick åt till att lugna olika barn för att få gruppdeltagarna att lyssna på varandra. De var med andra ord mycket mer intresserade av sina egna sketcher än de andras.

Då fortsatte gruppledarna med att spela upp sin egen sketch. Båda hade gjort varsin hunddocka, den ena var en tik som hette Spot och hade en färgglad rosett i pälsen, den andra var hane och hette Rover, han hade svart fluga. Den ena hunden bad den andra om ett gott råd eftersom hans kompis föräldrar bara bråkade. Han var rädd för att någon skulle bli skadad. Dockan som ledare 1 hade frågade varför. Dana sa att polisen kan hjälpa till eftersom det är förbjudet att slå kvinnor. Gruppledarna uppskattade att Dana hade övergivit förra veckans envisa uppfattning att vägra be om hjälp. Andra sa också att det var en bra idé att ringa 112. Någon föreslog att

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

kompisen kunde ringa en släkting för att slippa må dåligt. Vi skrev upp "ringa till polisen eller till andra" på svarta tavlan.

Vi avslutade som vanligt med en videofilm, den här gången såg vi Fantasia. De flesta barnen var ointresserade och ritade på svarta tavlan eller pratade två och två. De yngsta barnen satt på golvet framför teven. Men Nancy sa till ledarna att det här var en sexistisk film, fast det märker man inte alltid först. Men så var det och hon tänkte minsann inte se den. Ledare 1 frågade vad hon ville göra i stället och Nancy upprepade bara att hon inte tänkte se den. Ledare 1 föreslog att Nancy kunde göra en affisch som förklarade varför filmen är sexistisk och sätta upp den på dörren. Nancy tyckte det var ett bra förslag och arbetade med affischen tills hennes mamma kom för att hämta henne.

Anteckningar från mammagruppens femte träff:

En typisk femte träff innehåller ett samtal om problem i uppväxtfamiljen. Gruppmedlemmarna uppmanas att berätta om sina uppväxtfamiljer och hur de behandlades som barn av sina föräldrar, både positivt och negativt. Det är ofta en svår och känsloladdad träff som äger rum när kvinnorna redan har blivit en stödjande grupp, avslöjat viktiga saker för varandra och utvecklat tillit till varandra och gruppledaren/gruppledarna. Jag brukar vänta mig att kvinnorna under träffen berättar om beteenden som deras föräldrar uppvisat under deras barndom, inklusive mer detaljer om till exempel våld och substansmissbruk. Jag hoppas att kvinnorna i den här gruppen ska kunna se sambandet mellan hur de behandlades av sina föräldrar, hur de själva kämpar med att vara mammor åt sina egna barn och hur de idag övervunnit uppväxtfamiljens problem. Av det lilla som sagts om kvinnornas respektive barndom på träffarna hittills sluter jag mig till att mammorna i gruppen inte haft perfekta föräldraförebilder och uppenbart kämpar med det.

Jag berättar för gruppen att Jass ringt och sagt att hon inte kan komma ikväll för att hon måste träffa socialtjänsten med anledning av sin bostadssituation. När kvinnorna kommit in i rummet och satt sig står Marina kvar en liten stund och läser färdigt en affisch för en lokal hantverksmarknad för kvinnor som hon tänker delta i. Sedan sätter hon sig och börjar trä ett armband med bara de allra minsta pärlorna i afrikanska färger: rött, grönt, gult och svart. Hon säger att gruppen har påverkat hennes skapande. Plötsligt gör hon armband som påminner henne om att vara stark och ta sig igenom svårigheter, och alltså "ta sig till den andra sidan". Hon säger: "Det är inte så lätt att säga vad de betyder, men det är sådant där jag tänker på när jag trär arbanden. Att jag känner så mycket starkare. Att man faktiskt kan överleva misshandel." "Ja jag har ju trott att jag skulle bli ihjälslagen minst tre gånger hittills", säger Marran. Och Denise inflikar: "Jag med, fast bara två gånger." Sassa säger: "Det har jag trott en gång, men det var droppen. Och det säger jag: aldrig mer, inte en gång till, ingen ska någonsin få sådan makt över mig igen. Då slår jag hellre ihjäl honom själv först." Några skrattar.

Lucia skivar upp vetelängden, tar en bit åt sig själv och skickar vidare till Marran. Marina tar för sig och skickar längden till Denise som beklagar sig över sin dotter som försökte smita ur rummet och bara strunta i henne när hon ville prata med henne om incidenten i förskolan. "Men då gick jag rakt på sak. Fast det var annorlunda den här gången. Trots att jag ville skrika åt henne sa jag istället att jag var jätteorolig för henne den dagen. Jag sa att jag trodde att hon kanske var upprörd själv över det som hände i skolan." Jag frågar: "Vad sa hon om det?" "Jo", fortsätter Denise, "hon sa att hon bara vara så arg att hon inte kunde vänta på att jag skulle hämta henne." "Sa hon varför hon var arg?" frågar jag. Och Denise svarar: "I stort sett, ja. Vi pratade lite om att hon ville vara kompis med de där barnen men de ville inte leka med henne. Därför sparkade hon till dem. Sedan sa jag att det måste ha varit jobbigt för henne och så lät jag henne prata. Hon berättade lite mer om hur det är i den nya förskolan och att hon längtar hem." "Oj, det verkar som om du hade ett bra samtal med henne", säger Marina. "Exakt", säger Denise. "Och det var inte alls så svårt som jag trodde. Men efter att vi kramat om varandra sa jag åt henne att om det hände igen så får hon utgångsförbud." När jag frågar Denise hur det kändes säger hon: "Jo, jag tycker ju att jag hanterade det ganska bra, men jag är fortfarande arg på hur förskolan hanterade det."

Sedan säger jag: "Jag har ju nästan glömt berätta vad barnen gör på sin träff idag. Målet är att prata om realistiska handlingsalternativ, eller hur man kan vara säker i en rad hotfulla eller eventuellt hotfulla situationer. När barn exponeras för bråk i familjen oroar de sig ofta för vad som kan ske närmast och vad de ska göra då. Därför får barngruppen först göra en lista över farliga situationer som de kan hamna i, till exempel vad man ska göra om det brinner. Mot slutet frågar gruppledarna barnen vad de skulle ge för råd till andra barn om det var bråk och slagsmål i familjen. Det är ett tillfälle för barnen att säga vad de tycker, berätta för varandra hur man skaffar hjälp i en nödsituation och prata om sin oro för den egna säkerheten i en stödjande grupp."

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Det blir tyst i rummet och därför tycker jag att det är dags nu att styra över samtalet till ämnet för dagen, föräldraskap i uppväxtfamiljen. Jag frågar hur Denises föräldrar skulle ha hanterat den situationen när hon var barn. Denise säger: "Skojar du? Mamma skulle ha lappat till mig först och frågat ut mig sedan!" Alla runt bordet nickar i samförstånd. "Min pappa var inte särskilt närvarande efter att jag blev elva. Jag hade fyra systrar och vi bråkade hela tiden och ingen la sig i eller undrade om vi gjort oss illa eller så." Marina bekräftar det hon sagt: "Jag vet precis vad du menar. Båda mina fosterföräldrar drack hela tiden och vi vågade aldrig berätta något för dem. De ville absolut inte prata om känslor." "Hur var det för dig som barn då?" undrar jag. "Jag trodde att alla familjer var sådana: barn ska ses men inte höras och så där", säger Marina. Jag försöker få ur henne lite mer och frågar vidare: "Hur kändes det?" "Det kändes väl som att ingen var särskilt intresserad av mig eller brydde sig om vad jag tyckte", säger hon. "De hade fullt upp med att supa sig dynggraka kväll efter kväll."

"Och hur tror du det påverkar dig idag som föräldrar när du måste hantera dina egna barns problem?" frågar jag gruppen. Denise svarar: "Jag vet ju att jag borde prata med mina ungar när de klanter sig. Men det verkade liksom enklare att inte göra det. Och tänka att det var förskolan som hade fel och att min unge var okej." Jag säger: "Det låter som att du kan ha fått det där mönstret av att undvika och förneka från familjen du växte upp i. Tänker du hantera saker annorlunda i din egen familj nu då?" Hon nickar bestämt.

Lucia har nästan somnat med huvudet på armen på bordet. Nu tittar hon upp och infogar: "Visst, mina föräldrar var också jättebra på att undvika att ta itu med sådant som var jobbigt. När jag berättade för morsan vad som hänt med min farbror trodde hon inte på mig. Jag fick stryk och blev inskickad på rummet. Fattar ni? (Hon är tyst en liten stund och torkar bort en tår.) I skolan såg de blåmärkena på mina ben efter bältet som hon slagit mig med. Det var då socialtjänsten ingrep och tog mig därifrån." Sassa undrar om fosterfamiljen var bättre. "Vid det laget var jag helt borta", säger Lucia. "Ingen kunde prata med mig, ens om de försökte. Fast ingen av mina tre fosterfamiljer försökte göra det." "Hur överlevde du det där då?" undrar Sassa. "Som jag sa förut så var jag ett problembarn efter det där och tog nästan livet av mig själv", säger Lucia. I tystnaden som följer lägger jag märke till att Sassa klappar Lucia på handen.

Sedan frågar jag henne hur hon tror att hennes föräldrabakgrund spelar in när det gäller sonen Liam. "Det är ju det som är så konstigt", säger hon. "Med honom är jag jätteförsiktig. Jag vakar över honom som en hök hela tiden om vi är ute på stan och jag låter ingen komma i närheten av honom." Lucia tar en bit till av vetelängden. Marran frågar Lucia om hon inte tycker att hon är överbeskyddande. "Man kan väl aldrig skydda ett barn för mycket?" svarar hon.

Nu tar Marran initiativet och säger att hennes son Joa försöker skydda henne för mycket.

Hon berättar att sonen försöker vara mannen i huset trots att han bara är nio. "Javisst", säger jag. "Det heter parentifiering. Ofta är det pojkar som försöker vara mannen i huset när fadersfiguren försvunnit." "Han kallar mig 'lilla stumpan' och ibland med sträng röst, precis som sin pappa. Det gör mig tokig", tillägger Marran. "Hur reagerar du när det händer då?" frågar jag. "Jag skickar honom till hans rum men han bryr sig inte." Varpå Sassa säger: "Alltså, jag fattar precis. Min son Rafael säger saker till mig som hans pappa brukade säga, det slår jag ner på direkt. Aldrig i livet att jag låter ett barn behandla mig på det viset." Jag kommenterar: "Det är ju tydligt att de flesta av de här barnen kämpar med att anpassa och återhämta sig från våldet de bevittnat eller ibland själva har utsatts för. De har lärt sig att det är bättre att vara den som har kontrollen. Och den risken är särskilt stor för pojkar vars pappa varit förebild för den rollen i familjen."

Jag frågar Sassa vad hennes föräldrar skulle ha gjort om hon betett sig som om det var hon som bestämde hemma när var liten, och hon svarar: "Fast min familj var annorlunda. Pappa kontrollerade alltid mamma och oss ungar hela tiden. Han sa åt mamma vad hon skulle ha för kläder, han sa åt henne om hon skulle jobba eller inte, och om hon fick ha vänner på besök. Hon var jämt hemma och lagade all mat och så där och hon sa aldrig emot honom. Jag minns att hon tog en massa antidepressiva och när jag var i tonåren började hon dricka på dagarna. Vi vågade aldrig ifrågasätta honom, fast innan jag blev äldre så tyckte jag ju alltid att pappa var min hjälte. Hela familjen kretsade kring honom och vilken toppenman han var. Och mamma bidrog till det." Jag frågar när hon ändrade uppfattning och Sassa säger: "Jo när jag började gå ut med killar så blev jag kär i dem som var helt besatta av mig. Ni vet, dem som ville veta allt om var jag varit, höll reda på minsta detalj i mitt liv och ville vara med mig jämt." "Då var du alltså ihop med någon som stalkade dig", säger Marran. "Eller hur?" "Exakt", skrattar Sassa. "Fast då tyckte jag ju att han bara visade mig hur mycket han älskade mig. Sedan började han slå mig." Marran ler och tillägger: "Ja, det är väl alltid så det går. Gulligull, och sedan: pang!" "Jag missade väl gulligullstadiet, men det där med drickandet känner jag igen", säger Lucia.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Nu är det Marrans tur att prata och hon beskriver sin uppväxtfamilj så här: "Jag kunde inte heller välja rätt killar. Det fick jag väl från min mamma. Hon var alltid livrädd för pappa. Jag minns från sjuårsåldern att han brukade komma hem från jobbet och börja gräla med mamma om han haft en dålig dag. Och det hade han oftast. Fast han hade ett bra jobb och tjänade tillräckligt för att vi skulle kunna leva på det. Men han tog ut alltihop på henne. Polisen kom hem till oss bara en gång. När han spräckte läppen på henne och dängde hennes arm rakt genom glasdörren. Grannarna såg det och ringde polisen. Jag lovade mig själv att jag aldrig skulle ha det så när jag flyttade hemifrån." "Låter svårt att vara barn i en sådan familj", säger jag. "Se på mig nu bara. Så särskilt annorlunda blev ju inte mitt liv, va? Jag har överlevt tre förövare och nu håller jag äntligen på att lappa ihop min tillvaro. Men jag har det verkligen inte lätt. Innan Joa jobbade jag som skidlärare på vintrarna och som badvakt på sommaren. Fattar ni? Jag hade pengar och en fin bil och så där. Nu när jag är singel har jag inte råd med bilen och jag verkar inte kunna hitta något bra jobb." Jag kommer att tänka på alla undersökningar som visar att kvinnor förlorar sin levnadsstandard efter en skilsmässa och drabbas av svårigheter som de aldrig trott skulle bli aktuella för dem. Marran är i den situationen. Helt klart är hon inte ens i närheten av en skidlift. Lucia inflikar: "Bra att du tog dig ur det där. Nu kan det bara bli bättre. Fast det tar lite tid."

Nu är träffen nästan slut. Jag sammanfattar och säger att gruppen har lärt sig massor om varandras familjer och hur deras föräldrar behandlade dem när de var barn. Jag tillägger att vi dessutom sett sambandet mellan problem i uppväxtfamiljen och hur de själva är som föräldrar idag. Varpå Sassa säger: "Jag är glad att jag fick prata om Rafael." Och Denise inflikar: "Jo jag fattar ju att jag försöker skjuta upp grejor för att ingen i min familj någonsin tog itu med problemen rakt på sak." Marina håller upp armbandet som hon gjort. Det är ett par centimeter tjockt och flätat i ett afrikanskt fiskbensmönster. Alla säger att armbandet är fint och uppmuntrar henne att anmäla sig till hantverksmarknaden. Marran vill veta var den äger rum och säger att hon kanske går dit också. Påsen med Mammspirationer skickas runt medan kvinnorna städar undan vattenfärgerna och pärlorna. Det är en bra stämning i gruppen och kvinnorna småpratar med varandra.

Tankar

Träffen var lyckad, även om inte alla fick lika mycket samtalstid. Jag är glad att så många av kvinnorna stödde varandra och berättade om sina uppväxtfamiljer och hittade så mycket gemensamt. Kvinnorna har helt klart haft en svår barndom med exponering för våld i nära relationer, droger, substansmissbruk, sexuella övergrepp och extrem vanvård i flera fall. Lucia berättade mer om hur hon behandlades av sin familj när hon avslöjade farbroderns övergrepp och den här gången blev hon ledsen och grät när hon berättade det. Att koppla ihop känslorna med övergreppet är en del av hennes läkningsprocess. Träffen var också särskilt bra för Denise som haft i hemuppgift att försöka prata med sin dotter. Hon såg sammanhanget mellan uppväxtfamiljens copingstil med förnekelse och undvikande och sin egen ovilja att konfrontera dottern. Det kändes som ett riktigt genombrott. Eftersom vi hunnit till den femte träffen tyckte jag också att det var okej att pressa på lite för att få svar på frågor som undveks. Trots en del gråt och blickar i bordet slutade träffen positivt. Med tanke på att kvinnorna så öppet berättade om svårigheterna i sina liv blir det spännande att se hur samtalet kring barnuppföstran utvecklar sig på nästa träff.

Problem i uppväxtfamiljen som diskuterats i andra grupper

När Amna var 17 sa familjen till henne att hon inte var välkommen hos dem längre efter att hon lämnat dem och gift sig med en sju år äldre man. Hon vet alltså att hon inte får komma hem igen. När hon lämnat mannen efter att han misshandlat henne åkte hon till sin lillasyster som bodde hos deras moster. Men när Amna kom till mostern fick hon veta att lillasystern flyttat till Gotland två veckor tidigare. Amna blir orolig, för hennes syster har precis tagit studenten. Tydligt slängde mostern ut henne eftersom hennes man (Amnas morbror) har en allvarlig och aggressiv form av prostatacancer och mostern inte kunde hantera Amnas syster längre. Amna blev rasande och bestämde sig för att åka till kvinnojouren med sina båda söner.

Lorena berättade om sin uppväxt. Hon togs ifrån modern när hon var två eftersom modern utsatte henne för övergrepp. Hon bodde hos sin pappa och styvmamma, trots att de bråkade mycket och var våldsamma mot varandra. Lorena uppfostrade i princip sin syster helt på egen hand och för systemen gick det faktiskt riktigt bra. Lorena sa att det fick henne att känna att hon gjort åtminstone något som var bra i sitt liv, men nu undrade hon när det skulle bli hennes tur. Kvinnorna i gruppen försäkrade henne om att hon gjort jättebra ifrån sig som brutit med sin våldsamma partner, tog hand om sina barn, gick i skolan och deltog i den här stödgruppen. Det verkade hon uppskatta.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Alexandra berättade för de andra kvinnorna att hennes föräldrar inte var det minsta engagerade i henne och att mamman inte ens vetat att hon skolkat i gymnasiet förrän hon berättade det för henne förra året. Alexandra sa att mamman inte tyckte om att prata om familjens problem utan hellre sopade dem under mattan. Alexandra sa att hon inte ville göra så själv utan tyckte att hon måste prata om sådant som händer i synnerhet med sina barn. Gruppledaren gav Alexandra bekräftelse och sa att det var jättebra för barnen att hjälpa dem förstå sina känslor och problem så att de kan uttrycka dem effektivt istället för att ta till våld.

Miranda började med att berätta att hennes pappa dött när hon var mycket liten. Pappan var från Norge och mamman från Uruguay. Mamman och mormodern hade nästan inga pengar. De bodde ihop i Malmö och kämpade på så gott de kunde. Hon växte upp hos dem. För Miranda var de starka kvinnor som offrade sig för henne och hennes systrar (som alla gick på universitetet). De var mycket stränga. Om barnen inte skötte sig fick de smisk. Miranda sa att hon aldrig skulle göra så mot sina barn.

Positiva erfarenheter från uppväxtfamiljen som diskuterats i andra grupper

Katarina berättade att hennes band till mamman var särskilt starkt och att hon alltid skulle vara sin "mammans dotter". Hon sa att mamman var mycket sträng men samtidigt hade ett stort hjärta. Och hon ville inte klaga på hur mamman behandlat henne som barn. Mamman var faktiskt den enda som hon berättat om misshandeln för när den ägde rum. Och mamman ingick i hennes säkerhetsplanering.

Nicole är äldst av tre systrar. Mamman och pappan är fortfarande gifta och bor inte långt ifrån henne. Mormodern tar hand om Peter, två år, varje dag. Nicole står närmast sin äldsta lillasyster.

Jenna har vårdnaden om sina två döttrar, sex och åtta år, som alltså bor med hennes nya man och hans nioåriga son. Jennas man misshandlar henne ofta. Hennes svärmor är mycket stödjande och säger åt sonen att han måste sluta slå Jenna och börja ta hand om sin son. Jenna har inte berättat för sin svärmor att mannen dricker och röker hasch hela dagarna. Jenna berättade för gruppen att mannen inte arbetar utan vill hänga på krogen med kompisarna hela dagarna, som en tonåring. Jenna funderar på att låta döttrarna bo med sin pappa istället, på grund av allt våld de bevittnar vecka efter vecka. Hon tycker att det just nu skulle vara bättre för flickorna att bo med pappan. Om det inte var för svärmodern skulle hon nog sticka från mannen hon också.

Johanna står mycket nära sin kusin Maria. Hon sa att det alltid varit de två mot resten av familjen. De växte upp mer som systrar än kusiner. Alltid när det var problem i familjen så fanns de där för varandra och så är det än idag. Hon sa att de alltid kommer att finnas där för varandra.

Gruppen diskuterade hur det negativa i kvinnornas liv kunde vändas till något positivt i deras barns liv. De älskar sina barn och vill verkligen att de ska ha det bra. Det hjälpte dem att lämna sina förövare. Barnen är deras högsta prioritet nu.

Viktoria sa att hon inte kunde tro vad som hände när hennes man började misshandla henne, hennes värld föll i spillror. Hon växte upp med kärleksfulla men stränga föräldrar som hade kristna värderingar. Hon berättade för gruppen att det kom som en chock för henne och att hon inte hade en aning om hur hon skulle hantera en kokainmissbrukare som slog henne. Hon mindes att hon hört maken prata på högtalartelefon med en langare om var de kunde träffas för att röka crack. Langaren sa: "Men din unge är ju i baksätet" och maken svarade: "Det tar hon ingen skada av". Det var mot slutet av deras förhållande, strax innan hon stack ifrån Skåne. Hon sa att hon haft en bra barndom, men hade inte fått lära sig hur hon skulle hantera sin mans beteende.

Våld i nära relationer kan vara ett socialt arv

Abi undvek ögonkontakt när hon talade och verkade plågad. Hon berättade att hennes mamma alltid hade två jobb och aldrig hade tid att ägna sig åt henne eller hjälpa henne med läxor och sådant. Hon sa att mamman "alltid tyckte att hennes pojkvänner var viktigast". Men när mamman nyligen diagnosticerades med cancer insåg Abi hur mycket hon faktiskt älskade sin mamma trots allt. Mamman lämnade Abis pappa efter att han skar henne i ansiktet med en ölfaska. Abi berättade att hon knappt såg röken av pappan efter det när hon var barn. Fast en gång skickade han henne ett brev med lite pengar och skrev att han skulle skicka mer. "Men det gjorde han ju aldrig", sa hon.

Janna konstaterade att hennes pappa hade väldigt lite kontakt med henne, trots att han bodde i grannstaden och aktivt engagerade sig i hennes bröder. Enda barndomsminnet av honom var när han tog henne på konditori en

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

gång när hon fått se ett sår i armen efter att hon skurit sig på en glasbit. Och nu får hennes egna barn klara sig utan sin pappa för att han misshandlat henne.

Claudia hade inte mycket till övers för sin mamma som hon påstod "bara lärde mig att knarka". Hon grät nästan inte när mamman dog, för hon kände sig verkligen inte nära henne. Hennes mamma var aldrig hemma. Claudias pappa gjorde så gott han kunde. Men hon tyckte att hon aldrig fick vara barn eftersom hon var tvungen att ta hand om sin lillasyster när hon själv bara var en liten flicka. När hon var 13 visste hon hur man lagade mat, städade och skötte om spädbarn. Hennes pappa skrek en massa men "lyssnade aldrig på andra". Nu har Claudias pappa börjat lyssna ibland och visa respekt för hur Claudia gett sitt liv en ny inriktning med pojkarna som hon har vårdnaden om och hennes karriär och utbildning. Hon säger att hon tar vad hon kan få av honom. Hon berättade att hon alltid lovat sig själv att hon inte skulle ha barn med olika män, att hon inte skulle ha en splittrad familj, att hon inte skulle låta sina barn drabbas av våld på samma sätt som hon själv – men nu har hon ändå gjort allt det där. Hon verkade på gränsen till tårar när hon pratade idag.

Dianas mamma gick bort vid 53 års ålder. Diana sa att hon "hatade henne för det", för att hon övergav henne när hon behövde henne som mest. Gruppledarna gav henne bekräftelse och sa att det var normalt att känna ilska och sorg över att ens mor dör. Efter mammans död ville Dianas våldsamma man ha barn. Han var envis, eftersom Diana är så lik sin mamma och han var orolig för att de inte skulle hinna innan det var för sent. Därför skaffade de en son. Det var det sista Diana ville just då. Hon saknar sin mamma och blir uppriven i flera timmar efter att bara ha åkt förbi kyrkogården. Hon sa att hon som förälder är "precis som" sin mor, "fast kanske ännu strängare".

Bianca sa att hennes mamma var en "gaphals" och att hon tror att hon lärt sig det av henne. Hon berättade att hon inte förrän helt nyligen lämnat mannen som misshandlat henne, och att hon gjorde det veckan när hennes barn var på besök hos sin mormor. När barnen kom hem var deras pappa borta. Sedan dess har särskilt hennes treåriga son betett sig väldigt jobbigt. Rent konkret har han låtsats som om han inte kan gå, och när Bianca vägrar att lyfta upp och bära honom kissar han på sig. Bianca sa att hon börjar bli arg på sonen och skriker åt honom, vilket förstör stämningen resten av kvällen. Bianca sa att hon önskar att hon inte hade så lätt för att börja skrika och att hon gärna skulle vilja sluta med det. Gruppen gav henne medkänsla men stödde hennes önskan om förändring. Gruppledaren berättade hur barn påverkas av förändringar och våld.

Kayla sa att hon inte kan tänka sig att vara ihop med någon igen, för hon har ingen sexlust och orkar inte "göra sig fin" längre. Sedan skojade hon om att armhålorna var som en snårskog. Alla skrattade åt det och gav henne bekräftelse i att det viktigaste för henne just nu är att vara mamma. Hon vill se till att Charlie får hjälp så att han inte blir en hustrumisshandlare som pappan när han blir stor, och hon vill inte att Cleo ska bli ihop med män som gör henne illa.

Lisa kunde faktiskt se många likheter mellan sig och sin mamma. Det ledde till en diskussion om uppväxtfamiljer. Gruppledaren frågade om hon mindes hur hon var som barn. Lisa sa att hon hängde efter sin mamma hela tiden och gjorde vad som helst för att vara med henne. Hon växte inte upp med sin biologiska pappa. Han satt i fängelse från det att hon var nyfödd. Hon växte upp med sin mamma och sin styvpappa. Till sist tog man Lisa från mamman och placerade henne i ett fosterhem. Hon sa också att hennes mamma var en mycket bra mamma som tog henne och syster till parken, lekte med dem och gav dem allt de behövde och ville ha. Det var först när styvpappan kom in i deras liv som det började gå dåligt. Han var förfärlig och tappade kontrollen hela tiden. Lisa sa att hon aldrig ville göra samma misstag som sin mamma. Fast ett misstag som hon gjort är att skaffa barn när hon var mycket ung.

Rahaf och hennes mamma står varandra mycket nära. De pratar med varandra nästan varje dag. Samtalen slutar alltid med att Rahafs mamma säger att hon älskar henne. Rahaf sa att pappan bara sagt att han älskar henne en enda gång när hon var barn. Rahaf vill att hennes barn ska veta att de kan lita på henne. Hon vill också se till att hennes barn har så pass mycket frihet som är lämpligt för deras ålder. Hon försöker vara bättre på att prata med sina barn än hennes egna föräldrar var med henne, så att de ska känna sig älskade.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Behövande eller krävande uppväxtfamiljer

Maria berättar att hon faktiskt växte upp med sin mormor. Mormodern gör anspråk på mycket av hennes tid, mer än hon kan ge eftersom hon arbetar, pluggar och försöker vara en bra mor för sin son. Mormodern vill träffa henne varje vecka och prata med henne varenda dag. Mormodern bor inte så nära henne längre. Marias bil är rätt skruttig och hennes tidsschema pressat och därför kan hon inte träffa mormodern så ofta som mormodern vill. Maria är stressad över det och säger att det känns som om alla sliter i henne från olika håll.

Disa berättar att hon växte upp i en familj som var okej när hon var liten. Pappan jobbade hela tiden och mamman var reserverad, mer intresserad av sina vänner än av barnen. Familjen hade gott om pengar, pappan hade ett väl-betalt chefsjobb. Men hon kände aldrig någon värme från modern. Hon tog högskoleexamen, men föräldrarna visade aldrig någon uppskattning. Sedan Disas syster dog i en bilolycka har mamman blivit ännu mer reserverad. Disa oroar sig för mamman och försöker hjälpa henne, men det är inte ofta som hon låter henne göra det. Det är tårande att oro sig för mamman. Hon har ju själv förlorat sin syster!

Vi började med att fråga Kristin hur hon haft det i helgen och hon sa att det varit jättebra, det var bara lite mycket på gång. Hon förklarade att hon för ett par månader sedan åkte till Västerås – där hon växte upp – över dagen tillsammans med en vän. Hennes mamma tog hand om Anni medan hon var borta. Mamman ville gå till solariet och lämnade Anni i bilen när hon var och solade. Någon såg Anni ensam i bilen och ringde polisen. Man ringde och berättade det här för Kristin och sa åt henne att inte låta mamman ta hand om Anni. Det var ju illa nog att mamman fick betala rättegångskostnaderna och böta en massa för det som hänt, men nu får hon inte dricka på ett år och får inte heller sitta barnvakt. Kristin sa att mamman tyckte att Kristin skulle betala böterna och Kristin är "asförbannad" på henne för det.

I början av vår brainstorming påpekade Alba hela tiden att hennes dotter var så välanpassad och att det gick bra för henne. Men plötsligt berättade Alba om ett gräl mellan hennes småaktiga italienska mamma och dottern. Alba berättade att mamman skrek åt och skällde ut henne för att hon blåst en jättebubbla med tuggummi som fastnat i håret. Alba sa att det bråket var ett avgörande skäl till att hon flyttat ut ur mammans lägenhet. "Det var helt knäppt!" sa hon. Alba var väldigt arg på sin mamma men fick inget stöd från sin bror, som sett alltihop. Han sa att Alba behövde hjälp efter allt hon varit med om. Alba klarade bara inte av att någon försökte kontrollera henne och flyttade ut.

Karin fick ett jobb till sist och hennes mamma och moster ber henne om pengar. Hon har knappt så det räcker till maten och hyran, men hon känner sig skyldig eftersom hennes mamma har det rätt svårt nu för tiden. Mamman har varit gift med tre olika män men tog i alla fall hand om Karin som barn. Karin känner sig skyldig men tveksam.

Amber sa att hennes ex missbrukar metamfetamin och fick ett allvarligt återfall när hon berättade för honom att hon var gravid. Han slog henne ständigt, ibland så hårt i magen att hon började blöda. Det var då hon fick nog och skickade iväg sina båda söner till mamman i Umeå. Tre veckor senare åkte hon upp till sönerna hos mamman. När hon åkte hem igen för att hämta en del saker med ett hyrsläp märkte hon att massor av hennes grejor bara var borta. Konstigt nog hittade hon allt som försvunnit hemma hos sin bror när hon besökte honom. Han påstod att han bara försökt "hjälpa" henne, men ville ha betalt för att han förvarade hennes saker i sitt garage. Amber var alldeles chockad.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från barngruppens sjätte träff:

Närvarande: Vinnie (9), Nick (6), Frankie (9) Lori (nästan 11), Dana (9), Steve (6), Nancy (8,5), Lynette

Frånvarande: James, Beth, Melanie (som hade hoppat av)

Alla ägnade sig glatt och energiskt åt ritualen med lösenordet, mellanmålet och dörrskylten. Lori hade tagit med sig godis åt alla i gruppen. Ledare 2 bad barnen berätta vad de gillade med att vara pojke eller flicka.

Flickorna sa: vara snyggare (Lori), slippa håriga ben (Lynette), få sminka sig (Dana), pojkflickor kan göra pojk-saker (Nancy), det är egentligen ingen skillnad mellan pojkar och flickor (Lori, Nancy, Lynette), vara sötare än pojkar.

Pojkarna sa: idrotta och smutsa ner sig (Vinnie), hålla på med tyngdlyftning (Frankie).

Grupprocessen under den här träffen var påfallande annorlunda jämfört med de andra träffarna. Barnen skrattade och skämtade, Dana sjöng en snuskig visa och de andra stämde in, först tyst för att ledarna inte skulle höra, men sedan högre. Detta var första gången alla barnen gemensamt trotsade ledarna. Vi försökte förgäves be dem att fortsätta med uppgiften. Sedan rullade vi ut pappret och bad alla rita något som föreställde vad pojkar och flickor kan göra. Många av bilderna hade sexuell inriktning. Frankie ritade en kvinna med bröst, Nick "en kille som har skjorta på sig" men sedan fortsatte han med en massa "rumpor". Vinnie ritade ett mansansikte med en kniv. Sedan ritade man nedsättande bilder som föreställde det andra könet, så att pojkar är bättre eller att flickor är det och att pojkar är värdelösa. Barnen sexualiserade uppgiften och den aktiverade dem en hel del, fast i negativ bemärkelse.

Gruppledarna satte upp ett papper på tavlan mitt emot och bad alla att rita en bild som föreställde vad de vill bli som vuxna. Den processen var också intressant, men av en annan anledning. Pojkarna verkade inte klara att fullfölja uppgiften ens när de försökte, de kunde inte föreställa sig vad de ville bli eller göra i framtiden. Flickorna lyckades lite bättre, för det mesta med stereotypa könsroller. Ledare 2 försökte hjälpa upp det hela och bad om förslag på möjliga roller som hon skrev upp på tavlan. På flickornas lista stod följande: olympier, dansare, lärare, vad de vill. På pojkarnas lista stod det (efter många förslag från ledarna): konstnär, serietecknare, män, paleontolog, arkeolog, en massa saker. När en av deltagarna var klar med sin teckning visade han eller hon den för gruppen och berättade vad han eller hon ville bli och vad en sådan person har för arbetsuppgifter.

Frankie kom inte alls på vad han ville bli. Han sa till ledare 2 att han inte ville göra den här uppgiften och att han inte ville bli någonting. Han sa att han avskydde sport och inte gillade att göra någonting. Till slut fastnade han för ett av orden på tavlan, nämligen arkeolog. Ledare 1 talade också med honom och då sa Frankie att han kanske skulle vilja bli författare eller FBI-agent. Nick sa att han ville bli en bh när han blev stor. Alla skrattade. Ledare 2 tog honom åt sidan och frågade vad han egentligen ville bli. Han sa att han hatade sin pappa och att hans pappa bara skadade andra. Frankie sa, "Han gör så här", och dunkade näven i bordet, "sedan säger han 'Åh, förlåt' och så gör han så igen (dunk) och så 'förlåt' och så gör han det igen och säger 'förlåt' en gång till." Nick sa att han tänker döda sin pappa när han blir vuxen. Ledare 2 talade om hur arg han är på sin pappa och att det måste vara jobbigt att vara så arg på sin pappa. Nick lugnade ner sig och började rita något annat.

Vinnie var bäst av pojkarna på att formulera sina önskningar. Han ritade en stridspilot och sa att han skulle släppa ner bomber på saker och att det var krig. Nancy tecknade en kvinna som stod på en pyramid. Hon ville bli egyptolog. Ledare 1 frågade vad det var och hon svarade att hon skulle undersöka pyramider. Lori ritade en sjuksköterska som stod utanför ett rum på akuten. Det fanns ett rött kors och en manlig läkare med på teckningen. Dana ville bli sångerska. Hon hade tecknat en scen med många detaljer, strålkastare och en mikrofon. Hon höll på längst av alla och vi fick mana på henne en lång stund innan hon berättade om sin "framtidsdröm". Det berodde nog både på att hon ville ha extra uppmärksamhet och var generad för att avslöja sina önskningar.

Steve kunde inte uttrycka vad han ville bli, men det slutade med att han ritade en drake. Han sa till ledare 2 att hans bror hade knuffat in deras syster i kylskåpet och gjort henne väldigt illa. Ledare 2 sa att det var tråkigt att höra och tillade att en del pojkar eller män slår andra, men att de flesta inte gör det. Då sa Steve att han kanske kunde bli polis.

Lynette vill bli fotomodell och hade ritat en vacker kvinna som stod vid ett järnvägsspår. Lynette var irriterad eftersom hon undrade om modellen var tillräckligt snygg.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

På det hela klarade alla att föreställa sig en framtida yrkesroll, men det krävdes en hel del modifieringar. De flesta barnen grubblade på aktuella problem i familjen när de talade om sina drömmar och hopp inför framtiden.

Anteckningar från mammagruppens sjätte träff:

Vädret är fint och alla mammorna har kommit till gruppens sjätte träff. Flera av kvinnorna plockar åt sig vattenfärger och papper, ett par går rakt på fiket. Jag hälsar alla välkomna och berättar att Kids' Clubs sjätte träff handlar om kön, i synnerhet könsstereotyper. Jag säger: "Barnen undersöker hur män är, hur pappor är, vad de gör på jobbet och vad de gör när de inte jobbar, på fritiden, och vad de har för roller. På samma sätt pratar de om kvinnliga könsroller på jobbet och fritiden och i familjen och samhället. Barnen gör collage av bilder som de klipper ut ur tidningar med män och kvinnor i olika yrken och verksamheter. Gruppen gör sedan en berättelse om vad som händer i bilderna. Tanken är att barnen ska fundera över könsrollerna i den egna familjen och prata om vad de vill bli när de är vuxna. Vi poängterar att män kan vara starka utan att vara våldsamma, två sidor som barnen ofta blandar ihop.

"Jaha", säger Denise, "min son försöker ju vara mannen i huset, precis som hans pappa. Och förra veckan försökte han faktiskt slå till mig, så han behöver en läxa!" Jag frågar: "Vad gjorde du när han försökte slå dig?" "Oftast struntar jag bara i vad han gör tills det blir riktigt illa. Och då försöker jag byta ämne och så där. Jag är inte så bra på att få dem att lyda. André brukar faktiskt säga att jag är riktig mes." Denise ler när hon säger det här, som om det var en komplimang. Marina inflikar: "Jag vet vad du menar. Jag tycker jättesynd om Michael efter vad pappan gjorde med honom, för om jag skriker åt honom så säger han ibland: 'Förlåt, mamma, att jag är så busig.' Det är hjärtskärande och jag vill inte att han ska skämmas." Jass ger sig in i samtalet. Hon håller med om att hon inte heller vill att hennes barn ska skämmas, men samtidigt vet hon ju att hennes son måste uppfostras. Ändå säger hon att hon inte verkar veta hur hon ska kunna uppfostra sina barn utan att de får skamkänslor.

Jag påpekar att det är en bra diskussion eftersom kvällens ämne är förändring av barns beteenden och barnuppfostran. Jag påpekar att jag hoppas att vi kan hitta åtminstone någon liten del av varje barns beteende som behöver bli bättre. Marran höjer målarpenseln och viftar med den i luften och säger: "Ja, det blir inte svårt!" Alla skrattar. Denise tittar upp och tillägger: "Typ min Kira. Hon gråter varenda gång jag lämnar henne ensam och det gjorde hon aldrig innan det där värsta slagsmålet i september." Marina berättar att hennes yngsta son fortfarande inte gillar att man tar i honom: "Och så var han aldrig innan han fick stryk. Det är ett nytt beteende." "Jo jag vet ju aldrig om Robban är arg på grund av den nya babyn eller bråket", säger Jass. Jag svarar: "Det kan vara svårt att reda ut, eftersom en del av förändringarna är sådant som man kan vänta sig när det kommer en ny bebis i familjen. Storasyskonen blir svartsjuka och mer klängiga. Jass säger: "Precis sådan är Robban nu. Klänger sig fast i mig hela tiden. Jag vill bara skaka av mig honom. Fast han gillar ju babyn också och gullar med hennes hår och sjunger för henne."

Marina säger att när hennes son blir arg så sparkar och slår han sin syster. "Kan han berätta vad han känner med ord?" frågar jag. "Hon svarar: "Inte på en gång. Men han säger förlåt när han lugnat ner sig. Så han vet att han gjort fel." "Kids' Clubs program handlar ju bland annat om att hjälpa barnen sätta ord på sina känslor", upprepar jag. "Också svåra känslor som ilska och besvikelse. Utan att bråka eller använda våld. En del barn kopplar ihop ilska med slagsmål efter vad de bevittnat i familjen. Och då kan det bli svårt för dem att uttrycka sin ilska. Bästa sättet att uttrycka ilska är med ord, och därför försöker vi visa dem hur man gör det och låter dem öva på att uttrycka en del sådana känslor. Ett annat problem är att barnen kanske lärt sig att enda sättet att få sin vilja igenom är att slåss. Att om man slår människor så gör de som man vill."

Jag fortsätter: "Ibland har barn som exponerats för våld svårt att umgås med andra barn. Ungefär som när Denises dotter sparkar på barnen i förskolan för att hon vill att de ska tycka om henne – och alltså gör raka motsatsen till vad som faktiskt skulle fungera för henne i den situationen." Lucia säger att hon har sett att Liam är mycket passiv och låter de andra barnen köra med honom. "Det är ju inte bra heller", svarar jag. "Och inte vad man skulle vänta sig av en pojke i hans ålder. De är ofta rätt självhävdande. Det utvecklingspsykologiska problemet för barn som exponerats för en massa våld i hemmet är alltså hur de ska hävda sig själva utan att mobba andra, och hur de ska visa samarbetsvilja utan att vara för passiva eller tillbakadragna."

Jag frågar de andra mammorna i gruppen hur de uppfostrar sina barn och vad de tycker har fungerat bra eller dåligt. Det blir tyst några minuter. Jag frågar om någon av dem använt time-out. Marina börjar med att säga att hennes förra terapeut hjälpte henne använda time-out med sin son, men också time-in när det var riktigt jobbigt

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

och han bara behövde tröst och ömhet. Hon förklarar att time-out handlar om att han under ett visst antal minuter måste gå ur rummet och sitta i trappen. "Hur fungerar det?" undrar jag. "Ibland funkar det och ibland inte", svarar hon. "Jag kollar ju på Supernanny på teve och hon har verkligen fullt upp. Föräldrarna i serien har ingen aning om hur time-out funkar", kommenterar Denise. Jag säger: "Det är inte alltid så lätt att hålla fast vid time-outerna, men hela poängen är att vara konsekvent så att barnet vet vad som förväntas och att man menar allvar varenda gång." Marina ser tankfull ut en stund och tillägger sedan: "Jag tror att min terapeut i själva verket tränade mig på att ge min son time-outer. Jag var tvungen att göra på rätt sätt först innan det kunde funka med honom."

Sassa säger att hon bara ger sina barn lite smisk när de inte uppför sig som de ska och det fungerar fint. "Kan du ge ett exempel på när du tycker att de behöver smisk och vad som händer efteråt?" frågar jag. "Jag daskar till båda mina ungar innan vi ska hem till andra så att de vet vad som väntar dem efteråt om de inte uppför sig. Och det funkar alltid." Sassa verkar nöjd med sig själv och inflikar att hon fick dask som barn hon med. Denise ger sig in i samtalet: "Jo om vi ska prata om slag och stryk, så visst. Det är ju ett sätt att få dem att uppföra sig. Så gör jag också." Sassa poängterar: "Och det funkar verkligen." Jag frågar gruppen om det finns något sätt att få barnen att göra som man vill utan att man slår dem. "Visst", säger Sassa. "När jag var liten tvingade mig mina föräldrar att stå på knä på ris i skamvrån. Det var ansiktet mot väggen i 20 minuter. Gud vad ont det gjorde, men alltså, det funkade verkligen." Marran säger: "Det där tror jag skulle räknas som barnmisshandel idag." Jag instämmer: "Det våra föräldrar gjorde med oss och deras föräldrar med dem betraktades inte som misshandel då. Men idag skulle det vara det." När jag sitter där kommer jag att tänka på när jag ledde barnläkarförbundets arbetsgrupp om barnaga i fem år. Några av mammorna i den här gruppen skulle absolut hålla med den minoritet som ansåg att det var bra med barnaga oavsett ålder och tillhygge, också i skolan. Jag inser att vi har mycket att prata om idag.

Jag frågar kvinnorna om de har använt några andra uppfostringsmetoder på sina barn. Eftersom flera i gruppen pratat om time-out betonar jag nu att det är viktigt att man använder metoden på ett utvecklingspsykologiskt lämpligt sätt och håller sig till minuter-per-år-regeln och tänker på att en time-out kan innebära att barnet sitter i en stol i ett hörn utan saker men utan att behöva vara tyst hela tiden. Sassa ber mig förklara minuter-per-år-regeln. Jag visar henne arbetsbladet från amerikanska barnläkarförbundet med listan över alternativa uppfostringsmetoder och säger: "Barnet får en minuts time-out för varje år. Om barnet alltså är fyra så blir time-outen fyra minuter. Och en nioåring får nio minuter." Marran svarar med att berätta om en metod som hennes mamma använt på henne som barn. Mamman använde en äggklocka och om hon inte satt hela tiden ut så startade mamman om äggklockan och hela time-outen började från början. Marina skiner upp när hon hör detta och säger: "Jaha, då ska jag in på Clas Ohlson på vägen hem och köpa en äggklocka!" "Köper du en åt mig också?" frågar Sassa. Jag kommenterar: "En anledning till att det här är en jättebra idé är att barnet faktiskt kan se på klockan hur tiden går. Och barnet kan lära sig att styra sitt eget beteende."

"Och det är ju hela poängen" instämmer Marina. Kvinnorna läser arbetsbladet och fikar.

Sedan ber jag kvinnorna vara mer konkreta och sätta fingret på ett problemområde där de vill jobba lite extra med sin barnuppfostran. Vi går bordet runt och börjar med Jass som säger att hon skulle vilja få sin son Robert att sluta springa ut i gatan. Lucia säger att hon drar sig för att tillrättavisa Liam när han behöver det. När jag frågar henne varför svarar hon: "Jag är rädd för att gå för långt och tappa kontrollen och slå honom hårt.." Sedan är det Denises tur och hon säger att hon vill att hennes son ska förstå att han aldrig någonsin får slå henne. Marrans son Joa tjafsar emot hela tiden och hon vill att han ska sluta med det. Problemet som Marina har är att syskonen bråkar med varandra hemma hos henne. Sassa berättar för gruppen att hennes dotter Maria åkt fast för snatteri och utreds av socialtjänsten: "Hon är bara 12 och har redan börjat med sådant. Igår fick hon träffa en kurator och prata om vad hon gjort. Jag har ingen aning om vad jag ska säga till henne." Jag frågar henne vad hon gjorde när dottern åkte fast och hon svarar: "Hon fick ett riktigt kok stryk. Inte för att det gav något resultat."

Jag ber gruppen titta på arbetsbladet och hitta ett nytt sätt att uppfostra sina barn som de kan prova under veckan som kommer. Sassa säger att det enda hon kan komma på när barnen betar sig illa är att ge dem smisk. Marina säger att hon bestämde sig för att lämna sin man när han gav sig på barnen. "Jag skulle aldrig kunna slå dem efter vad han gjorde med mig och vad de såg honom göra med mig." Jag pekar på det avsnitt i arbetsbladet där det står att forskningen visar att barnaga inte minskar aggressiviteten hos barn. Tvärtom gör aga barnen mer asociala, arga och olydiga i det längre perspektivet. Sassa säger att hon ibland har svårt att hålla sig lugn och sansad och att hon börjar tro att hon kanske behöver lära sig att hantera Maria bättre. De andra kvinnorna instämmer. Marina framhåller vikten av att "välja sina strider: typ när man ska vara konsekvent och följa upp med en time-out eller när man bara ska låta ungarna hållas."

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Jag går vidare med att säga: "En annan metod som fungerar rätt bra är beteendeschemat. Det är som ett kontrakt för beteendeförändring som man först diskuterar med sitt barn. Sedan pratar man med barnet om vilket slags belöning barnet får om det uppför sig bra under en viss tid. Om barnen är mycket små får belöningen inte ligga för långt fram i tiden. Men äldre ungar kan få jobba ett tag för att få något som de verkligen vill ha. Gör ett schema och dela ut poäng eller klistermärken eller bara pricka av varje gång eller dag som barnet gör rätt sak. Schemat ska vara väl synligt så att barnet är medvetet om sina framsteg och den eventuella belöningen. Som ni vet har vi alla väldigt lätt att se när barnen gör fel. Men ibland glömmar vi att tala om för dem vad de gör som är rätt och bra." Lucia säger att hon ska försöka använda beröm: "Även om jag måste säga åt Liam tio gånger att göra en sak så ska jag säga åt honom att 'nu var du jätteduktig' när han äntligen gör det." Kvinnorna pratar om hur viktigt det är med uppmärksamhet för barn och säger att om de bara kunde ge dem lika mycket beröm som skäll så kanske det skulle bli helt annorlunda! Jass tycker att det låter bra men har inte råd med att köpa saker som extra-belöningar åt sin son. Jag infogar att en belöning ibland också kan vara något mycket litet (t ex en påse smågodis). Marina säger att hon delade ut "kuponger" till barnen ett tag när de gjort något bra, men att ungarna snart tappade intresset. Jag nickar medhåll: "Det är en viktig poäng: ibland krävs det lite förändring för att behålla barnens intresse." Mammorna hjärnstormar om att komma på nya belöningar.

Jag ser att tiden snart är ute och ger mammorna beröm för att de berättat så öppet om hur de hanterar sina barn. Jag säger att jag hoppas att var och en av dem kan komma på en plan för hur de ska förändra problembeteenden utan aga. Jag ber dem ta med sig sina planer till nästa träff. Gruppen går med på det och Lucia säger: "Det finns väl en massa sätt att få ungar att uppföra sig utan att slå dem eller använda ris." Alla skrattar medan jag delar ut Mammospirationerna. Jag är mycket nyfiken på vad de ska berätta på nästa träff.

Tankar

Mammorna var väldigt öppna på träffen och vågade berätta både om de problem som deras barn har och om den egna frustrationen över att inte kunna hantera sina barn bättre. Trots det kunde mammorna identifiera några föräldraskapsstrategier och diskutera problem med aga som uppfostringsmetod. Men jag noterade att de flesta av deras idéer handlade om bestraffning. De var öppna för positiv förstärkning och beteendeschemat och samtliga mammor hittade ett problemområde att jobba med på nästa träff. När träffen var slut kunde jag glädja mig åt att alla kvinnorna gått med på att pröva några av de här strategierna hemma. Det här var en viktig träff.

Problem med barnuppfostran som kommit upp i andra grupper

Hur betar sig/reagerar barnen?

Bettina berättade om när hennes dotter som oftast uppförde sig väl i matbutiken eftersom "hon visste vad som gällde" blev knäpp och började plocka åt sig saker och fick ett raseriutbrott. När Bettina viskade i örat på henne att hon skulle sluta satte hon igång att skrika: "Mamma, slå mig inte!" Bettina blev jättegenererad eftersom folk tisslade och tasslade om att "den där kvinnan slår sitt barn" fast det inte var sant. Rosanna berättade att hennes dotter gjort ungefär likadant på en allmän plats. Hon hade reagerat med att tänka att "om du inte lägger av nu unge så får du snart veta hur det känns att få en smäll". Sedan sa hon att hon var medveten om att det där inte lät så bra och att hon naturligtvis aldrig slog sina barn, inte ens när hon förlorade tålmodet och dottern inte gjorde som hon ville trots upprepade tillsägelser.

Smilla sa att en sak hon lagt märke till var att hennes barn var mer olydiga med henne än med hennes man. Hon sa att hon måste muta dem för att få dem att lyda, och efter att de flyttat till kvinnohuset visste hon inte alls hur hon skulle bete sig för att få dem att lyda, eftersom det inte fanns någonting hon kunde ta ifrån dem. Hon berättade också att hennes barn bråkar rätt mycket med varandra och att yngsta dottern slåss mer nu än tidigare.

Rebecka är även orolig för hur barnen påverkas av att ha bevittnat våldet. Gabriel var till exempel alltid glad när han var liten men med tiden har han blivit mer lynnig och aggressiv, i synnerhet mot sin syster. Hon vet inte om det kan ha att göra med våldet i hemmet.

Eftersom uppfostringsmetoder verkade vara ett gemensamt tema för kvinnorna så la vi till barnuppfostran på listan över ämnen att diskutera på nästa träff. Jag frågade vilka slags beteenden deras barn uppvisade, beteenden som mammorna ville ta itu med. Lotta sa att hon ville ta itu med dottern Ines som vägrade lyssna på henne och göra som hon blev tillsagd. Både Lotta och Petra började diskutera hur deras döttrar ändrat attityd när de flyttade in på kvinnohuset och till exempel muckade gräl allt oftare, himlade med ögonen och försökte slingra sig undan när de blev tillsagda att göra något. Petra berättade att när dottern igår sagt till henne att hålla "käft för

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

fan” så hade hon god lust att ge henne en örfil, men istället bestraffade hon henne med en del förbud. Men med tanke på situationen på kvinnohuset så tyckte Petra att en time-out för dottern också blir ett straff för henne själv som mamma, eftersom hon då måste ägna sin lediga tid åt att bestraffa dottern. Cecilia ville också ta itu med sin dotters dåliga attityd. Lorena sa att hennes son söker uppmärksamhet och därför är utåtagerande och får problem i skolan.

Hur uppfostrar mammorna sina barn?

När vi undrade hur mammorna hanterade situationer när barnen till exempel inte följde regler eller gjorde läxan berättade Beatrice att hon alltid använt förbud med sina söner (som att de inte får titta på teve innan de gjort läxan). Adina sa att hon försökte använda sig av ett system där hennes son fick en belöning om han var duktig varje dag i två veckor. Men det funkade inte så bra. Vi pratade om hur man med små barn ibland måste börja med rätt omedelbara förstärkningar och arbeta sig fram mot en längre tid mellan beteende och förstärkning (belöning). Bella berättade att hon också gör något liknande med Blanka. Belöningen är att hon får köpa en leksak i gallerian när hon inte haft några raseriutbrott i fem dagar.

Om barnen bråkar mitt framför Doris och hon blir superirriterad säger hon bara åt dem att försvinna eller lämna henne ifred. Hon skickar in dem på deras rum eller ställer dem i skamvrån. Hon undrade om det verkade alltför strängt. Sedan kommer hon tillbaka och tar reda på vad som hänt. Vi pratade om hur man kan använda termen ”time-out” som ett sätt att låta barnen veta att alla behöver ta en paus för att hantera sin frustration eller ilska innan familjen kan prata om vad som hänt. Att ta en paus, dra några djupa andetag eller duscha var några tips som nämndes för hur man kan hantera frustration eller ilska och förbättra kommunikationen.

Mammorna uppmanades att berätta mer om hur de uppfostrar sina barn. Maggan sa att det är mycket svårt att sätta gränser för hennes yngsta son Tryggve (2 år) som hon beskrev som en brådmogen och grålsjuk kille som gör som han vill och vet hur han ska få sin vilja fram. Han äter till exempel aldrig sina grönsaker, sölar när de ska hem från lekplatsen, bjäbbar emot när han blir tillsagd att göra något, håller inte tyst när han får time-out och gråter om han inte får sova i mammas säng. Maggan höll med om att Tryggve är en besvärlig pojke och sa att hon har det lättare med sina äldre barn. ”De var aldrig så där!” Gruppledaren sätter igång ett samtal om olikheter mellan barnen i samma familj. Mammorna höll med om att det som funkade bra med ett barn inte nödvändigtvis måste funka med ett annat. De blev ombedda att ge exempel på hur de uppfostrar sina barn eller får dem att göra som de blir tillsagda. Mammorna använde bland annat valsituationer, time-outer och belöningar. Gruppledarna föreslog att man ska förklara regler, förklara varför, vara konsekvent, sätta gränser och göra ett schema tillsammans med barnen med en tydlig uppsättning förväntningar, bestraffningar och belöningar. Sedan gav de exempel och visade hur några av metoderna kan tillämpas. Gruppledarna bekräftade att barnuppfostran är svårt, berömde mammornas framsteg och uppmanade särskilt Maggan att vara konsekvent när hon sätter gränser för sina barn, eftersom hon själv sagt att hon haft problem med det.

Gruppledaren frågade mammorna hur de pratar med sina barn om uppfostran och om de följt upp med att göra ett beteendeschema. Cissi sa att det var besvärligt, speciellt med fyraåringen Kayla. Men efter sista träffen satte hon sig ner med barnen och jobbade på det tillsammans. Barnen fick själva bestämma vilka straff eller belöningar de skulle få för negativa och positiva beteenden. Cissi beslutade sig för att ge barnen två chanser att ändra ett beteende innan hon prickar av deras klistermärken. Barnen får själva pricka av sina egna klistermärken för negativa beteenden. Kayla vägrade pricka av sitt klistermärke och började skrika och gråta. Kayla sa att det var jättesvårt. De andra två barnen klarade av att leva upp till överenskommelsen med mamman och det fungerade mycket bättre med dem. En av de andra mammorna berömde henne för att hon höll sig till sin plan och sa att hon skulle vara stolt över vad hon gjort. Det gjorde Cissi synbart glad.

Ariana sa att hon inte använde beteendeschemat. Istället satte hon sig ner med barnen och pratade om deras uppförande. Hon sa att hon tyckte att det fungerade bättre med dem. Hon kunde prata med dem om hur hon vill att de ska bete sig och bad dem själva föreslå några påföljder för negativt beteende. Det svåraste för henne är dottern, men även hon har ändrat beteende sedan Ariana började tillämpa den nya planen.

Ledarna presenterade tillsammans ämnet barnuppfostran och bad kvinnorna berätta hur de uppfostrar sina barn. Turid berättade för gruppen att hon ofta använder olika bestraffningar, till exempel får hennes sexåriga son stå i skamvrån, han får varningar (d v s att han får tre chanser att ändra sitt beteende innan Turid ingriper). Hilda berättade att också hon framför allt uppfostrar med hjälp av bestraffningar. I typfallet säger hon åt sonen att städa badrummet eller göra andra hushållssysslor. Hilda tycker att sonens bestraffning ska fylla en dubbel funktion. Tillfrågad om hur sonen reagerar på sådana bestraffningar svarade Hilda att sonen får en bättre förståelse för vad

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

hans handlingar har för konsekvenser. Nu berättade Hilda för gruppen att sonen skulle börja gå hos skolkuratoren. Hilda berättade även att en av sonens lärare pratat med honom efter att hon berättat för skolan vad som pågick i familjen. Läraren pratade sedan med Hilda och beställde tid hos kuratorn. Tillfrågad om vad Hilda tyckte om lärarens ingripande sa hon att hon var glad att hennes barn fick något slags stödsamtal.

Irina berättade om sina uppfostringsmetoder och Francine sa att hon oroade sig för att hennes son snart skulle vara för stor för att det skulle funka att ge honom tre chanser att ändra sig. Och då skulle han bara köra över henne. Irina la till att man inte kan ge barn hur många chanser som helst, för då kommer de inte att respektera en när de blir större. Hon förklarade att hon bara ger sin dotter en enda chans och om hon inte sköter sig så blir hon straffad. Francine satt tyst under tiden. Nu poängterade gruppledarna att vi alla har olika föräldrastilar och att det är viktigt att inse att vissa uppfostringsmetoder fungerar för vissa föräldrar och barn men kanske inte för andra. De fortsatte att understryka att det är viktigt att göra det som fungerar bäst med ens eget barn och den egna personligheten.

Sedan berättade ledaren för gruppen att nu skulle vi prata om barnuppfostran och frågade mammorna om de någonsin tittat på Supernanny på teve. Men ingen verkade följa teveserien regelbundet. Ledaren förklarade vad serien handlar om och sa att barnuppfostran ibland kan låta rätt negativt, men att man kan använda positiva metoder också för att ändra beteenden. Daniela började berätta att hon inte tar ifrån Dante saker utan bara pratar ihjäl situationen och ger honom en massa beröm när han gör något bra. Hon fortsatte med vikten av att sätta gränser och försäkra sig om att alla regler är tydliga. Dante får bara bryta en regel en gång efter att hon förklarat den för honom. Leya sa att hon inte tar ifrån sina barn någonting, men de lyssnar aldrig på henne. Om de sköter sig får de sova hos henne. De turas om, en åt gången, inklusive Carla. Gruppledaren frågade om barnen hade beteendeproblem i skolan och hon sa att de inte hade det. Sedan undrade hon om Leya någonsin försökt prata med lärarna om uppfostringsmetoder som hon kunde använda hemma. Men Leya skrattade och sa att hennes barn bara var busiga mot henne. Gruppledaren berättade om grundregler och att barnen som grupp hjälper till att formulera reglerna i Kids' Club och att det kanske var något som mammorna kunde fundera på att göra med de egna barnen också. Ingen av mammorna verkade tänka på idén: Daniela för att hon i princip bestämmer reglerna själv och Leya för att hon tyckte att det helt enkelt verkade omöjligt. De gick med på att fundera på hur de skulle kunna göra sitt föräldraskap mer effektivt under veckan.

Gruppledaren frågade Margareta om hon trodde att Sabina ibland gjorde saker för att reta upp Paul och hon sa: "Ja verkligen! Hela tiden. Hon börjar peta på honom överallt för hon vet ju att han inte gillar att man tar i honom." Johanna frågade Margareta vad hon gör för att få Sabina att sluta med det där och Margareta berättade att det inte alls funkar med time-out. Sabina tar time-outen som en lek och får inte alls den tillrättvisning hon behöver. Men Margareta har märkt att det fungerar att ta ifrån Sabina saker. Britta gav sig in i samtalet och höll med om att time-out inte funkar. Då undrade gruppen om det fanns något annat som fungerar, och gruppledaren sa att scheman gör det. Scheman används för att förstärka bra uppförande, och när barnet fått ett visst antal stjärnor belönas det med en leksak. Britta sa att hon kör med scheman på sommaren, men när skolan börjar så blir det "för rörigt". Hon sa att hon försöker vara konsekvent, men ibland orkar hon inte med det och behöver komma bort från dem. Hon säger åt Conny att han måste sköta sig om han vill göra roliga saker. Gruppledaren frågade om Conny förstår vad hon menar med att sköta sig och hon sa att han gör det. Sedan undrade ledaren om hon kunde göra ett veckoschema med honom så att han vet vad som förväntas varje vecka, eftersom det skulle hjälpa honom att vara strukturerad och följa reglerna. Hon lovade att försöka men sa att det var jättesvårt. Hon verkade tröttna på samtalet ibland.

Vilma sa att hon hade liknande problem med Mark som var mycket aggressiv. Vilma erkände att hon inte hade en aning om hur hon skulle göra. Hon sa att hon hade god lust att bara skrika och hota Mark med "andra bullar" om han fortsatte bete sig så där, men hon visste ju att det inte skulle funka och inte var okej. Alice sa att man ju inte heller kan möta våld med våld och Vilma höll med. Vilma berättade att hennes mamma arbetade mycket när hon var barn och hon tillbringade därför väldigt lite tid tillsammans med mamman. Och pappan slog mamman, så hon har jättesvårt för honom. Vilma sa att hon fick smisk när hon uppförde sig illa och hon vet att det inte funkar med bestraffningar eftersom det inte funkade på henne, men hon vet bara inte vad hon annars ska ta till.

Maryam ville vara med nu och undrade om Vilma provat en viss metod. Maryam förklarade att hon först skulle ge Mark en varning och sedan räkna till tre och ge honom en chans att sluta göra vad han nu höll på med. Om han inte slutade innan hon kom till tre fick han en time-out, en minut för varje år han var. Lo ville berätta om en annan metod och sa att det verkligen fungerade att ta ifrån Deniz hans leksaker. Vilma var mycket tacksam för tipsen

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

och fast hon visste att Mark var jättesmart för sin ålder så var hon inte säker på hur mycket han skulle förstå. Hon gick med på att försöka i alla fall.

Sedan bad jag Kaija berätta lite mer i detalj om hur hon gjorde när Susanna fick ett av sina utbrott. Kaija sa att hon brukade säga åt Susanna att hon inte fick bete sig så där inför andra människor. Och om hon behöver skrika eller kasta saker omkring sig så skulle hon gå in på sitt rum och göra det. Kaija sa att det oftast funkar på Susanna. Men morgnarna var värst och hon visste faktiskt inte hur hon skulle bete sig då. Olga sa att hon hade samma problem med sina ungar och att det var jättebesvärligt på morgnarna och Kaija föreslog att hon skulle gå upp en halvtimme innan ungarna. Olga sa att hon försökte göra det de flesta dagar och gick upp halvsex och väckte Gregor och Gina klockan sex. Men hon orkade inte gå upp halvsex varenda morgon. Olga sa även att hon brukade ta ifrån barnen leksaker och sedan ge bort dem men att hon inte kan göra det för ofta för hon har inte råd att köpa nya. Gruppledaren föreslog att hon kanske kunde använda det som en uppfostringsmetod också och säga åt barnen att de helt enkelt aldrig skulle få se de leksakerna igen och att hon inte tänkte köpa några nya om de inte respekterade eller brydde sig om dem.

Edith la sig i samtalet och sa att hon försökt få Judith att gå in på rummet några gånger, men att hon bara sparkat och bankat på dörren. Gruppledaren sa att hon fick räkna med att det skulle hända många gånger till, men att Judith till slut skulle börja använda tiden på rummet för att varva ner. Båda gruppledarna pratade sedan om att Judith försökte komma underfund med hur hon ska styra de här känslorna, och då är det jätteviktigt att hon får utrymme att göra det. De bägge andra kvinnorna intygade att det skulle fungera till slut, bara hon inte gav upp utan var konsekvent. Edith gick med på att fortsätta försöka.

Efter det frågade Camilla gruppen vad man gör med barn som är avundsjuka på varandra. Hon berättade att mellanbarnet James varit bråkig i skolan samma dag – han blev arg och välte sin bänk. Hon sa åt honom att han betett sig "jättedåligt" och tvingade honom att stanna hemma som straff. Hon tyckte att det var tråkigt att göra på det viset, för hon ville ju inte att han skulle vara avundsjuk på de andra barnen som fick gå ut och leka. Gruppen bekräftade att hon måste hålla sig till sitt beslut och att straffet verkade rimligt. Framför allt Isabel betonade hur hon måste hantera att hennes son blir avundsjuk på sin lillasyster när han tillrättavisas för något. Camilla undrade om Isabel någonsin bestraffar dem båda för att en gjort fel, för det gör hon själv. Hon säger bara: "Lägg av nu båda två eller så får ni båda time-out!" Isabel sa att hon försöker undvika det, men ibland måste hon fatta ett beslut som påverkar bägge barnen trots att det bara gäller det ena barnets uppförande. Camilla avslutade med att säga att hennes barn inte var avundsjuka på varandra särskilt ofta. Sedan blev det tyst igen.

Barnuppfostran som fungerar

Linda inledde diskussionen och sa att hon provat något nytt med dottern i helgen. Hon hade provat att skicka in Tindra på rummet varenda gång hon var olydig. Efter den behandlingen var tindra mycket mindre trotsig.

Martha sa att Sussi blev mer och mer oförskämd mot henne och att ingenting hon gjorde som mamma verkade duga åt henne. Hon berättade också att hon måste bråka med Sussi varenda morgon om vad hon ska ha på sig i skolan, för hon vill bara ha kläder som är för stora eller samma plagg flera dagar i veckan. Gruppledaren frågade vad som skulle hända om Martha lät henne ha på sig det hon ville och Martha sa att hon skulle skämma ut sig. En av de andra mammorna föreslog att Martha skulle berätta för läraren hur det låg till. Martha sa att det här med Sussi gör henne jättearg och till råga på allt så sitter Freddy bara och gråter ibland. Hon sa att hon inte vill skrika och skälla men hon blir frustrerad och börjar skälla på dem i alla fall. Gruppledaren frågade om hon kunde räkna till tre och sedan prata med barnen. Martha fortsatte med att hon fick ge Sussi utgångsförbud för att hon snodde en av Freddys leksaker och tog med sig till grannens hus. Hon sa åt Sussi att hon inte fick gå ut och leka resten av veckan, men nästa dag frågade Sussi om hon fick gå ut och leka "bara idag". Gruppledaren frågade Martha vad hon svarat och Martha sa att hon sagt nej. Mammorna i gruppen gratulerade henne och sa att Sussi skulle ändra sig bara hon själv inte gav upp. Martha sa att hon hoppades de hade rätt, för hon var rädd att hon och dottern aldrig skulle få en bra mor-dotter-relation.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Följande aspekter av barnuppfostran diskuterades:

- Bestäm hur du förväntar dig att dina barn ska uppföra sig.
- Prata med dem om dina förväntningar.
- Formulera regler för dina barn tillsammans med dem och lyssna på deras synpunkter.
- Bestäm tillsammans med barnen vad som händer om de bryter mot reglerna.
- Presterar dina barn som de ska utifrån ålder, utvecklingsnivå, personlighet och tidsschema?
- Ha endast ett fåtal gränser.
- Förklara varför en regel är viktig.
- Upprätthåll gränser strikt och konsekvent.
- Fokusera på det barnen förväntas göra, inte på förbud.
- Hur du kommunicerar med och uppfostrar dina barn påverkar deras självkänsla.
- Ibland uppför sig barn illa för att de inte vet hur de ska hantera sina känslor.
- Barn behöver känna att de är viktiga, speciella och älskade.
- Mamma är alltid lugn. Ställ dig utanför situationen i några minuter.

Under samtalet om föräldraskap och uppfostran sa Alexandra att hon ofta tar ifrån sonen hans PlayStation när han behöver tillrättavisas och att hon dessutom gärna belönar honom när han uppför sig väl. Michelle medgav att hon sällan belönar dottern för att hon uppför sig väl, men att det nog kunde vara en effektiv metod. Gruppledarna passade på att prata om vikten av att sätta gränser. En av dem berättade att Kids' Clubs gruppledare ibland använder en bild av ett trafikljus som ett hjälpmedel för att hantera barnen i gruppen. Alexandra berättade att i hennes barns skola använder de trafikljus för att reglera när och hur barnen får tala. Så här fungerar det: rött ljus betyder stopp, gult betyder sakta ner och grönt betyder att man kan fortsätta.

I en annan grupp gjorde man efter det inledande samtalet en lista över effektiva uppfostringsmetoder och gav den namnet "Barnuppfostran som fungerar". Här är listan:

- Prata med ditt barn på hans nivå.
- Förklara det negativa beteendet och dess konsekvenser.
- Tillfälliga förbud eller inskränkningar.
- Kräv att de hjälper till med hushållssysslorna.
- Time-out.
- Morötter – belöna positiva beteenden.
- Sätt gränser.
- Jobba på "blicken".
- Var konsekvent.

Gruppledaren poängterade att man måste gå långsamt fram. "Man kanske måste be ungarna göra något tio gånger innan de lyssnar, och då berömmar man dem. Nästa gång kanske man bara behöver be dem sju gånger. Det är ju fortfarande många gånger, men inte lika många." Ledarna fokuserade på att "uppmärksamma ungarna när de uppför sig väl" och att "ge oss själva en dunk i ryggen" när vi lyckas tillämpa något vi lärt oss i gruppen.

Kristin exemplifierade med när Robin inte vill ta på sig ytterkläderna på morgonen när han ska till skolan. Gruppledaren låtsades vara Robin och Kristin spelade sig själv. De andra mammorna hejade på henne och kom med förslag och tips. Kristin lärde sig att berömma till och med små framsteg (han har nått och jämnt fått på sig mössan; han viftar med halsduken men utan att ta på sig den). Vi diskuterade dessutom att aktivt berömma Robins bror för att han tar på sig sina kläder utan att bråka och att medvetet välja att bortse ifrån Robins negativa beteenden. Slutligen pratade vi om att göra ett schema med bilder av Robins mössa, vantar, jacka, strumpor och skor, så att han kan pricka av varje plagg. Om han prickar av allihop så får han en liten belöning på väg till skolan. Gruppledaren gjorde ett mallschema åt Kristin och bad henne prova det imorgon bitti och sedan rapportera för oss i gruppen nästa torsdag hur det gått.

Perla berättade också om en incident nyligen där hon provat en ny metod på Dominics vredesutbrott, som visade sig funka bra. Istället för att ge sig in i en maktkamp med Dominic uppmuntrade Perla honom att berätta om sin dag. Först svarade han inte, men efter några milda påstötningar öppnade han sig till sist för mamman och berättade att han haft det jobbigt i skolan. Perla var lugn när hon pratade med Dominic och därför lugnade han själv

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

ner sig. Senare hjälpte han Perla att städa. Ledarna berömde Perla för att hon hanterat situationen så bra. Vi diskuterade de positiva konsekvenserna av att vara lugn när man pratar med eller tillrättavisar barn.

Saker som försvårar barnuppfostran/föräldraskap

Att inte vara konsekvent

Sara sa att hennes tvååriga son Tim också är en riktig gnällspik. Det urartar ofta till en maktkamp. Han säger att han vill ha något att dricka och när han får det vill han ha lite ost. Till slut ger Sara efter och han får som han vill. Då kanske det har gått två timmar, men hon ger efter bara för att få stopp på hans gnäll. Hon förklarade att hon inte vill vara en dålig människa och helt enkelt är så trött på kvällarna att Tim kör slut på henne. Hon varnar honom (upp till 20 gånger) och sedan ger hon efter. Gruppen föreslog att hon skulle göra upp regler tillsammans med barnen och bestämma med dem vad som händer när reglerna bryts. Eftersom de redan gjort detta i Kids' Club borde det inte vara så svårt att sätta sig ner med barnen och bestämma lite grundregler. Ett belönings-system skulle kunna fungera. Sara sa att hon provat med det men att belöningen inte delades ut förrän i slutet av veckan. Gruppen tyckte att det nog var att vänta lite för länge med belöningen för en så liten pojke som Tim.

Leonora känner sig "som en nyfödd bebis" som behöver lära sig allt från början igen efter att hon lämnat sin man. Leonora gjorde alltid som mannen sa och nu känns det som att det är hennes fel att hennes barn har haft det jobbigt och hon är orolig för hur det påverkat barnen. Gruppledaren påminde henne om att det inte var hennes fel. En av de andra mammorna instämde. Leonora sa också att det känns som att hon inte vet hur man gör någonting just nu och bara vill tillbaka till hur hon var förut. Gruppledaren sa att det "inte är så dumt att vara som ett hjälplöst barn", för det finns massor med möjligheter och att kunna gestalta livet på nya sätt är något mycket positivt. De kom överens om att arbeta på en föräldraplan tillsammans.

Det är inte alla mammor som vill diskutera eller prova nya uppfostringsmetoder. Gruppledaren avslutade träffen med att berätta om några metoder som mammorna kan använda hemma. De kretsade kring positivt beteendestöd. Hon sa till exempel: "Vi tillrättavisar inte barn för att de inte vet vad de ska göra eller hur eller om de inte har kunskapen som behövs för att kontrollera sitt eget beteende. Det är viktigt att styra beteendet på ett positivt sätt och fråga sig varför barnet bråkar, vad som är orsaken till beteendet, och sedan försöka hitta en metod som kan bidra till en positiv lösning." Hon frågade mammorna om de kunde tänka sig att ta med sig några av de idéerna hem och prova dem på sina barn. Mira sa att hon inte behövde jobba med något med sin dotter, för hon var rätt duktig, fast hon insåg ju att det nog kunde hjälpa om man hade fyra bråkiga ungar. Sinikka sa att det nog inte skulle funka med hennes barn för de var konstiga.

Helen pratade om att Eddie var rädd att sova ensam på sitt rum, särskilt om han vaknade av en mardröm och inte kunde somna om. Helen berättade att det ofta var svårt att trösta honom då och att enda sättet att se till att de båda fick lite nattro var att han fick sova hos henne. Helen har försökt få Eddie att sova ensam genom att lämna ljuset på i hallen och skaffa en liten nattlampa till hans rum. Men det har inte alltid fungerat och hon ger efter alltför lätt. Helen berättade att Eddies mardrömmar ibland hänger ihop med tevereklam han sett, särskilt den med utomjordingarna. Hon kunde inte begripa varför Eddie blev så rädd för den, eftersom utomjordingarna ju såg så snälla ut. Nu tittar han på dvd:er istället och Polarexpressen är hans favoritfilm. Helen sa att hon önskade att hon kunde hjälpa båda sina barn att känna sig mer trygga med att sova på sina egna rum och bearbeta sina rädslor och mardrömmar. Helen fick ett arbetsblad om hur man hjälper barn bearbeta mardrömmar.

Skillnader i föräldrastil mellan våldsutsatt och våldsutövare

Rania berättade att hennes ex köpt en iPod åt deras son i födelsedagspresent i år. När hon kollade vad det var för musik som exet lagt in på iPoden såg hon att den inte var särskilt lämplig för barn. Rania bestämde sig för att ta bort musiken från iPoden och mejlade exet och berättade att hon i framtiden skulle kolla upp vad han la för låtar på iPoden innan hon lät Patric lyssna på dem. Patrics pappa tyckte inte att det var okej att hon gjorde så och när han kom för att hämta Patric en helg sa han till Rania att han ville ha tillbaka iPoden. Men Rania vägrade. Efter en massa tjat gick Patric och hans pappa. Efter ett tag ringde hennes mobil men hon svarade inte, för hon trodde det var exet. När hon kollade talsvar så var det polisen som ringt och sagt att Patrics pappa gjort en stöldanmälan på iPoden. Rania blev tillsagd av polisen att lämna tillbaka iPoden till exet, så nu använder Patric den bara hemma hos pappan.

Sedan berättade Lola att hennes barn ofta är bråkiga efter att de varit hos pappan. Ann sa att hennes barn också blir jobbiga och oregerliga när de varit hos pappan och att det gör henne väldigt frustrerad. Lola sa att det känns

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

som att hon tar ut sin irritation på barnen genom att inte ha tålamod med dem och att det inverkar negativt på förhållandet mellan henne och barnen. Gruppledaren sa att de kanske är bråkiga för att de känner sig trygga med henne och att de kanske inte känner sig trygga med pappan och därför inte vågar busa. Lola sa att hon hittat på ett kodord med äldsta sonen som han kan använda när han är hos pappan och sonen berättade nyligen för henne att han "verkligen ville säga kodordet när jag var hon pappa sist och åka därifrån men hjärnan lät mig inte göra det".

Leya sa att hon pratat med Jon om att gå i terapi och han ser fram emot det. Men han vill inte att hans pappa är med på terapiträffarna. Jon är elva och säger att han vill gå ensam. Gruppledaren frågade Leya om pappan visste om det här. Hon sa att han gjorde det men inte gillade det. Leya sa att hon sagt åt honom att Jon måste koncentrera sig på sin terapi just nu och när tiden var mogen kanske det skulle vara möjligt med grupperapi med sonen. Och den här gången höjde hon inte ens rösten! Gruppen gratulerade Leya för hur hon hanterat situationen.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från barngruppens sjunde träff:

Närvarande: Vinnie (9), James (ny, 10), Frankie (9), Lori (nästan 11), Dana (9), Steve (6), Nancy (8,5)

Frånvarande: Beth, Melanie (som hade hoppat av), Lynette (var på scouterna)

När mellanmålet delades ut och deltagarna kom in sa Dana att hon ville ändra lösenordet. Gruppen kom med förslag och röstade för det nya lösenordet "Hjälp! Jag har ramlat och kan inte resa mig".

Innan aktiviteterna började talade ledare 1 med Beth och Melanies mamma utanför dörren. Hon hade ett blått öga och skador i huvudet och ville berätta att flickorna inte skulle komma fler gånger eftersom deras pappa hade misshandlat henne och att hon och flickorna hade flyttat till ett skyddat boende. Mamman ville att ledarna skulle få veta att en av döttrarna hade ringt efter polisen och därmed räddat livet på henne. Hon sa att de hade fått lära sig det på Kids' Club och att hon också hade pratat om det hemma. Det var ett dramatiskt och känslösamt ögonblick. Ledare 1 önskade mamman lycka till och erbjöd sig att hjälpa dem i framtiden.

Ledarna frågade vad vi hade sysslat med förra veckan (män och kvinnor) och sedan blev barnen ombudda att rita en teckning av sin familj när den gör något tillsammans. Sedan skulle de berätta om vad som händer på bilden. Barnen fick därefter i uppgift att berätta ytterligare en historia utifrån en teckning av sin blivande familj som den skulle se ut om de fick precis vad de önskade sig, hur mycket pengar som helst, bo var som helst och gifta sig med vem de ville.

Frankie blev först klar. Han hade ritat mycket små figurer som trängdes i övre vänstra hörnet av pappret, de föreställde "mig, mamma och Dummy". Jag frågade vem det var och han svarade att det var hans bror. "Han skriker för två ton kommer att ramla ner på honom. Mamma gympar framför teven." Vad gör barnen? "Jag står här uppe och skär av repet. Pappa har skilt sig – han tillhör inte familjen." Frankie sa sedan att figuren under den stora tyngden också kunde vara hans pappa. Den andra teckningen föreställde "min pappa när han verkligen försöker skärpa sig. Fattar du? Han måste skärpa sig."

James hade ritat fyra figurer, "Det här är mamma, pappa, min bror och jag. Ingen av oss gör någonting." Bild 2: "Det här är pappa, min bror, jag och min lillasyster som jag vill ha. Slut."

Nancy sa att hennes teckning föreställde en familj som reser till Egypten. Ledaren sa att det bara fanns en person på bilden. Hon svarade, "Det beror på att jag bara ville rita en person." "Hur kommer det att se ut i framtiden?", frågade ledaren. "Likadant", svarade Nancy. Då frågade ledaren, "Inget mer, inget nytt?" Nancy svarade, "Ingenting, för ingenting är ingenting."

Vinnie berättade att hans teckning föreställde honom själv när han är ute och sparkar fotboll. "Min syster har fjädrar på sina skidor. Det är en automatisk fotboll – den svävar när man har sparkat på den." Ledaren frågade, "Finns det fler i familjen?" Han svarade, "Nej. De sitter bara och tittar på. Pappa syns bara i skuggan, längst ut på pappret, men han är tillsammans med mamma."

Vinnie berättade stolt om bild 2, "Det här är ett framtidshus. Jag hoppas att vi kan se elektriciteten i framtiden. Om man skjuter undan den här delen av väggen så finns det ett kassaskåp bakom." Ledaren frågade, "Vad ska man ha det till?" Vinnie svarade, "Pengar, inte guld. I framtiden är kanske guld inte värdefullt. Här borta ser du mig, jag är inne och leker. Man har inte sådana kläder som nu. Det här är en sorts kostym jag har. Jag kommer fortfarande att vara barn i framtiden. Jag bor ensam i mitt hus och träffar några kompisar."

Dana om bild 1, "Ingenting. Jag vill inte rita någonting." Hon ville heller inte rita någon framtidsfamilj men när ledaren pressade henne lite sa hon att hon skulle bo i ett stort hus, vara sångerska, men inte ha några barn. "Okej, jag kommer nog att vara gift, men jag ska inte ha några barn eller också ska jag ha 20 stycken. Jag vet inte. De ska heta Courtney, Luke, Tony, Sarah med h, Hanna och Polyanna."

Nancy instämde, "Aldrig i livet att jag kommer att gifta mig!"

Träffen avslutades med att vi tittade på en videofilm med Snobben.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från mammagruppens sjunde träff:

Några av kvinnorna kommer sent till träffen, på grund av snön, trafiken och – ett fall – för att hon tappat sina bilnycklar. Det tar en kvart innan alla är på plats. Vi inleder med att snabbt stämna av hur det går för alla och jag ber mammorna inkludera eventuella uppdateringar rörande deras beteendeförändringsplaner. Direkt säger Jass att hon haft en extremt rörig helg och därför inte hunnit göra något beteendeschema för Robban än, men till nästa gång ska hon göra det. Hon säger att nu är det någon annans tur att prata och börjar äta sockerkaka. Hon tittar uppmanande på Marina. Jag ser på Jass och säger: "Okej, men jag vill att vi återkommer sedan till vad som hände i helgen." Hon nickar med munnen full av sockerkaka.

Sedan börjar Marina med att berätta att Michael och Michaela varit hos sin farmor hela helgen. När hon kom för att hämta dem satt tre vuxna där och drack alkohol och barnen grät i ett hörn medan pappan skrek åt någon på telefon. Marina åkte hem direkt med barnen, men de började slåss så fort de klev innanför dörren. Hon tillägger: "Jag tänkte inte börja med beteendeschemat den dagen med tanke på hur de haft det, men när Michael kallade mig bitch och dålig mamma bestämde jag mig för att sätta igång." När jag frågar henne hur det gick svarar hon: "Jo, det gav mig tillfälle att säga åt dem att även om de haft det jättejobbigt så får de inte prata med mig på det sättet och de måste sluta slåss med varandra hela tiden. Jag frågade Michael vad han vill ha för slags belöning om han inte är oförskämd mot mig en hel dag och han sa att det visste han inte. När jag föreslog en ballong – för vi har faktiskt inga pengar just nu – så sa han javisst. Så det var en grej. Jag gjorde också ett schema för Michaela. Inte för att hon fattar hela galoppen, men trots att hon bara är två så sa hon att hon vill ha klistermärken. Så det fick bli klistermärken för Michaela och en ballong för Michael om de sköter sig." Jag gratulerar Marina för att hon hanterat det så bra. "Fast det är ju inte precis klappat och klart än", säger hon. "De skötte sig fint i tre dagar men sedan började de igen. Fast den här gången påminde jag dem om belöningarna och nu betar de sig bra igen." Marran säger att det är fantastiskt, och att det är viktigt att hon fortsätter låta barnen höra det. Jag håller med och påpekar att det är viktigt för dem att man är strukturerad och konsekvent.

Sedan säger Marina att eftersom hennes ex betar sig så illa måste hon vara den som alltid är lugn. Jag undrar om hon ändå kan vara bestämd även när hon är lugn. Hon svarar ja. Sassa frågar hur det är möjligt att vara lugn och bestämd på samma gång. Lucia undrar också hur det går till. Marran ger sig in i samtalet och säger att det är så hon försöker vara när hon uppfostrar sina barn: hon måste hålla sig lugn för det funkar inte att skrika. Men hon är bestämd, så Joa vet att hon menar allvar. Jag frågar henne om hon arbetat på en beteendestrategi under veckan och Marran svarar: "Jag bestämde mig för att börja ge Joa time-out nu i veckan om han käftar med mig. Jag sa åt honom att sluta med det från och med nu. Han sa att han var för stor för time-out, men jag sa att det spelade ingen roll för han får time-out i alla fall. Och om han inte samarbetar så kommer jag att förbjuda honom att göra vissa saker. Han hånlog åt mig, men hittills har han inte käftat emot."

"Då kanske det funkar?" undrar Lucia. Hon fortsätter: "Jag bestämde mig för att prova med att säga positiva saker till Liam i veckan och hoppas att han mår bättre. Första gången gav han mig bara en konstig blick. Men sedan log han när jag påpekade att han gjort något bra. Det kändes toppen!" "Vad fint", säger Sassa. "Men Maria köper inte schemagrejen eller belöningarna. När jag försökte få henne att sätta sig och prata om det som hänt gav hon mig fingret och rusade ut genom dörren." "Vad gjorde du då?" frågar jag. "Jag ringde och beställde tid hos hennes kurator", säger hon. "Jag tror att jag behöver mer hjälp med att nå henne. Kuratorn gick med på att träffa mig en gång, så det är ju alltid något."

Denise berättar att hon gjort ett schema med klistermärken åt Kira som nu kommit iväg i tid tre dagar i rad till skolan och inte bråkat om vad hon ska ha på sig. Hon plockar fram kläderna kvällen innan för att inte behöva tjata om det direkt på morgonen. Så alla är mer utsövda nu när de inte måste gå upp lika tidigt. André sa att han skulle fundera på vad han ville ha i present och visste inte om han ville gå med på att ha ett schema. "Då sa jag till honom att det var ju synd för ett schema ska han ha i alla fall. Så vi får se hur det funkar med honom." "Du kom ju åtminstone igång med det", säger Sassa för att stötta henne.

Fast gruppen riktat sina kommentarer till Denise säger nu Marina plötsligt: "På tal om att sova så har jag haft en massa jobbiga drömmar på sista tiden. Det hade jag ofta som barn, de var jättekonstiga. Som nu när jag vaknar och tror att han är i sängen hos mig och ska strypa mig igen. Jag kan knappt andas, inte ens skrika. Och jag är genomblöt av svett." "Det låter som en mardröm", säger jag. Jass sätter sig spikrak i stolen med uppspärade ögon och säger: "Inatt vaknade jag ur en mardröm och kunde svära på att jag hörde mitt ex utanför kvinnohuset. Jag gick upp och kikade ut genom persiennerna och händerna bara skakade. Jag var tvungen att stänga alla persienner och släcka alla lampor, kolla dörrarna och fönstren, trots att de var låsta. Ungarna stänger aldrig av teven eller lamporna efter sig. Och jag tänkte – fast det ju är jättedumt – att hur kan han veta var jag bor nu?" Jag

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

frågar: "Var han där utanför kvinnohuset?" Hon svarar: "Nej. Men han kunde ha varit det och det är poängen. Så fort jag lagt mig för att sova vaknar jag med hjärtklappning, livrädd för att han ska ta sig in och göra mig illa igen."

Jag pratar lite om traumatisk stress efter våld och att ett av symtomen på trauma är att man får oönskade och oväntade invaderande minne som kan vara väldigt jobbiga, precis som mardrömmarna och drömmarna de berättat om. Drömmarna känns lika verkliga som om de faktiskt utspelar sig just då och återuppväcker rädslan och oron för att skadas igen. Marran säger: "Det har du rätt i. Vi är traumatiserade." Jag tillägger: "Att prata om det som hänt och sedan försöka göra något för att känna sig trygg hjälper faktiskt." Jag frågar vad som får dem att känna sig otrygga och oskyddade. Jass nämner rädslan för att exet ska hitta henne och göra henne illa igen. Jag påminner mig att han lyckats ta reda på var hon bor förut och undrar om hon fått kontaktförbudet beviljat. Hon säger att det har hon, men att det inte räcker för att hon ska känna sig trygg, för polisen följer inte upp utan säger bara att de inte kan hitta honom.

Varpå Denise svarar: "Okej, då berättar jag väl för er vad som är på gång. Jag blev anhållen för ett par månader sedan. Det blev rättegång. Det började med att jag stoppades för rattfylleri. Någon ringde polisen och en polisbil följde efter mig när jag åkte hem. Jag fick göra ett sådant där blåstest mitt framför ungarna efter att barnvakten gått. Jag hade haft en jättejobbig vecka och träffade några kompisar och tog en drink. En liten en, tänkte jag i alla fall. Polisen ville inte komma in så att jag fick göra blåstestet inomhus, fast jag bad honom. Jaha, så grannen tittade ut genom sin port och såg alltihop. Sedan började polisen fråga vad jag gjorde i villaområdet och hur jag försörjde mig." Jag avbryter för att fråga om polisen var en svenne, och Denise svarar: "Javisst, och du har rätt – det var en del av hela grejen. Hur hamnade den här svarta kvinnan mitt i vårt medelklassområde? Det här var där jag bodde förut, vi hade en fin villa och jag jobbade och tjänade mycket mer än idag. Så han bara gick på och till slut fick jag nog och skrek: 'Dra åt helvete snutjävell!' Fast så får man ju inte säga åt en polisman. Han anhöll mig och jag gjorde motstånd för jag tyckte inte att jag gjort något fel." Vid det här laget har kvinnorna i rummet slutat fika. De är helt upptagna av Denises historia, som gör desto starkare intryck eftersom hon tidigare inte berättat mycket om sina svårigheter för gruppen. Hon räknar upp åtalpunkterna på sina fingrar: "Jag kastade något på honom också, så för det första tog de mig för brott mot allmän ordning, för det andra våldsamt motstånd, och för det tredje skadegörelse – trots att det var min egen egendom som jag förstörde. Jag hade aldrig trott att jag kunde råka ut för något sådant. Sedan blev jag av med jobbet. Jag fick sparken och strax därefter blev jag av med bilen också. Kronofogden tog den när jag inte kunde betala lånet. Det var antingen bilen eller allt det andra, och villan kostade mig över 10 000 kr i månaden. Det var delvis därför jag flyttade." Jass säger: "Oj! Vad ni alla har varit med om mycket." Jag instämmer och tillägger att hon inte bara har förlorat en massa utan hennes barn har sett en massa bråk vid det här laget också. "Och det är väl inte så bra för dem heller", säger Denise.

Jass säger: "Det är väl bäst att du slutar nu medan du fortfarande kan." Hon fortsätter med att säga att hennes liv skulle bli så mycket bättre om de bara kunde anhålla hennes förövare som fortfarande stalkar henne. Han har brutit mot sin skyddstillsyn och har börjat lämna hot på talsvar sedan han fick tag på hennes nummer. "Jag vet inte hur jag ska göra för att föra över dem till ljudfiler som jag kan ge till hans övervakare", säger hon. "Men jag ringde henne i alla fall och berättade att han håller på och ringer mig igen. Hon sa bara: 'Tack för att du håller mig underrättad!' Ska hon inte anhålla honom eller något och sätta fankskapet bakom galler igen? Förlåt att jag svär... men hur ska jag få henne att göra så att jag kan känna mig trygg igen?" Jag frågar: "Vad sa du då när hon tackade för att du underrättade henne?" "Ingenting", svarar Jass. Jag bara avslutade samtalet." Denise är stödande: "Jo, det har vi ju alla försökt utan minsta resultat. Man kan ringa hur ofta som helst och de gör ingenting." Jag undrar om Jass kan göra en lista över frågorna hon vill ha svar på och sedan bara ställa dem. "Vad skulle du fråga henne i så fall?" säger jag. Sassa föreslår: "När ska du sätta fankskapet bakom galler igen?" Alla skrattar. Jag tillägger: "Skulle det inte kännas bra om man bara kunde säga vad man verkligen tycker?" Jass svarar: "Jo, jag vill ju veta hur systemet funkar och om han faktiskt kan få fängelse för vad han gjorde med mig eller om de drar av häktningstiden från strafftiden." Jag säger åt henne att göra en lista över allt det där och sedan skriva ner svaren hon får. Hon går med på att försöka göra det nästa gång.

Sassa har armen i bandage idag och berättar att en granne hjälpt henne med det efter att hon vrickat sig när hon lyfte en soffa. Hon säger att hon har en tid för ett läkarbesök, men inte förrän nästa vecka: "Jag kunde inte få en tidigare tid och jag har ingen möjlighet att gå till akuten på grund av barnen. Och att sitta och vänta i fem timmar? Helt omöjligt. Jag sitter hellre här med stukad handled än på akuten och väntar i fem timmar. Dessutom måste jag vara hemma när ungarna kommer från skolan."

Det blir startskottet för en diskussion om bristerna i vårdsystemet. Köerna är långa och det är dyrt att gå till vårdcentralen. Marina säger att hon inte gick till barnmorskan förrän i sjätte graviditetsmånaden. Barnmorskan

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

blev arg på henne för det. Men hon gillar inte att ha kontakt med vården, för de tjuatar alltid om att hon måste gå ner i vikt: "Man måste göra det ena eller andra", säger hon. "En sjuksköterska tog blodtrycket på mig och manschetten var så trång att jag fick ett blåmärke. Han sa att jag var så tjock att det var svårt att få något utslag på blodtrycksmätaren. Så han fick göra om det tre gånger för att han bara inte kunde tro att jag väger så mycket men ändå har ett blodtryck på 120 över 79. Ha!"

Lucia tillägger att man kan vara stor och ha lågt eller högt blodtryck och liten och ha låga eller höga kolesterol-nivåer. "Den där sjuksköterskan vet ju ingenting!" Marina säger att hon gick hem från mödravårdscentralen men inte kunde gråta förrän hon klev innanför dörren till sin lägenhet. Och sedan låg hon i sängen resten av dagen. "För mycket. Alldeles väldigt mycket för mycket." Sassa inflikar: "Så snart jag anmält mig och betalat placeras jag sist i kön på akuten. De kunde lika gärna säga: 'Invandrare. Okej, då kan du sätta dig därborta!' De trodde att jag var indier och inte född i Sverige." Marina tillägger: "Precis! Det händer hela tiden." "Jaha, fördomarna lever och frodas förstår jag", säger jag. Alla nickar.

Det blir lugnt en liten stund och så presenterar jag idén med säkerhetsplanering. Jag ber kvinnorna fundera på alla de situationer när de känner att deras fysiska säkerhet är hotad och även tänka efter vad de förlorat när de lämnat förövaren. Det blir tyst och sedan säger Jass att de gjorde en säkerhetsplanering åt henne på skyddsboendet, till exempel vad hon skulle ta med sig när hon stack, listor med kontaktpersoner, bankkontonummer, och sådant där. De andra är fortfarande tysta. Jag säger att det verkar som att flera av mammorna har svårt att få den hjälp de behöver och undrar vilket slags stödresurser de saknar. Helt klart är diskriminering ett hinder. Det blev det förlösandet ordet och vi gör en lista som bland annat innehåller följande punkter: pengar (med tre stjärnor intill), en bil som fungerar, ett bättre jobb, ett tryggt boende, poliser som gör det de ska, domare som sätter gränser för förövarens umgängesrätt, rättshjälp, och sjukvård. En massa sidodiskussioner pågår om olika frågor. Det uppstår en gemenskap kring de här bristerna och de ger varandra stöd.

Jag noterar att tiden börjar bli knapp och uppmanar kvinnorna att fortsätta arbeta med sina föräldraskapsstrategier och berätta hur det går för gruppen nästa gång, så att alla får ta del av deras framsteg och komma med tips och förslag. När jag plockar undan fikaten och konstmaterialen säger jag att jag hoppas att alla tar sig en funderare på vad som saknas för att de ska känna sig hela som människor i sin aktuella livssituation och att vi kanske kan prata om hur de ska få tillbaka en del av de sakerna. Mammspirationerna går bordet runt och några av kvinnorna ler.

Tankar

Jag tycker att det här var ännu en bra träff även om några av mammorna inte provat de nya uppfostringsmetoderna från förra gången och ett par andra berättade att det inte gått så bra. Det allra bästa med träffen var att kvinnorna var så öppna med att berätta nya saker om hur de svikits av de olika system som utformats för att skydda och hjälpa dem. Det uppstod en gemenskap kring de här bristerna och de gav varandra stöd när de pratade om hindren de står inför i sin aktuella livssituation. Jag har fått större insikt i hur kämpigt de har det och ser också att träffarna är ett privat rum där de kan prata om sådant som man inte berättar för främlingar eller andra än dem som också överlevt en våldsrelation.

Exempel från andra grupper kring säkerhetsplanering, stöd och resurser i kommunen

Vad är säkerhetsplanering? Mammorna svarade: "Något som barnen får lära sig i Kids' Club."

I trappen upp berättade Renata att när hon och hennes sambo grälade i köket förra veckan ropade Rosa "Vi sticker ut!" och sprang iväg med sin lillebror. Renata sa att hon tänkt på Kids' Club då. Gruppledaren sa: "Det är ju jättefint och jättebra att hon tar hand om sin lillebror också."

Maria gick med på att prata säkerhet efter att gruppledaren berättat att hon verkligen oroar sig för hur det gick för henne när hennes exman skulle hälsa på. Maria sa att hon tyckte att det var en toppenidé att göra en säkerhetsplanering.

Gruppledaren framhöll att det var bra det hon gjorde (att hon inte lämnade Tyko där, inte ringde socialnämnden förrän de var i säkerhet) och hur jobbigt det måste ha varit för henne och barnen (bråket mitt framför ögonen på barnen, hennes oro för deras säkerhet). På frågan om hon pratat med barnen om bråket svarade hon att hon sagt åt dem att det inte var deras fel.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Gruppledaren förslög att vi skulle ägna den sista kvarten åt att hjälpa Molly göra en säkerhetsplanering för när hennes ex har umgängesrätt med barnen. Molly berättade att hon har tre mobiler och gruppen diskuterade om det inte vore bra att förvara dem på olika ställen, eftersom exet har slagit sönder hennes mobiler förut. Han har umgängesrätt med barnen för att han aldrig slagit dem. Gruppledaren frågade om hennes son vet hur man ringer 112 och Molly sa: "På ett ungefär." Jag sa att det var bra om hon visade honom igen ikväll bara för att vara på den säkra sidan. Allra bäst vore det om hon bad en väninna komma över och vara hos henne när exet är där. Molly höll med om att det skulle vara säkrast.

Donya berättade att hon flyttar in i en egen lägenhet imorgon, men att hon och barnen fortsätter att komma till gruppen. Hon tog med sig barnen dit idag och de tycker att det är jättespännande att ha ett eget hem igen. Gruppledaren frågade Donya om hon hade en säkerhetsplanering för sig själv och barnen. Donya sa att hon hade en säkerhetsplanering för sig själv, men ingen för barnen. Donya ville väldigt gärna göra en planering för dem så snart som möjligt, eftersom de inte längre skulle vara på en säker plats från och med i morgon. För Donya handlade säkerhetsplanering mer om "farliga främlingar" och mindre om hennes barn och exsambon.

En av de andra mammorna oroade sig för vad som kunde hända när hennes barn gick hem från skolan. Gruppledarna försökte få henne att förstå att det inte bara är främlingar som kan vara farliga för hennes barn, utan också exet som misshandlat henne. Mamman verkade få lättare att inse detta när en annan mamma började prata om vad hennes barn råkat ut för med mannen som misshandlat henne. Kvinnorna tyckte att det var viktigt att de här frågorna fanns med i deras säkerhetsplanering för barnen. Här är deras lista:

- Släpp inte in någon hemma utan tillstånd (det här är deras nya hem och pappan har en egen bostad, så det blir olika regler).
- Ha en lista med SÄKRA människor att prata med.
- Skolan måste känna till rutinerna. Vem får hämta barnen?
- Prata aldrig med främlingar och gå inte nära främlingar, även om de verkar snälla. Främlingen kan vara någon som förövaren skickat för att föra bort dem.
- Om någon kommer i bil och vill prata med dem ska de inte stå nära bilen. De får ALDRIG gå nära bilen.
- Spring, skrik och slåss om det behövs.
- Ha minst ett SÄKERT STÄLLE dit de kan gå för att få hjälp.
- Ge dem ett hemligt ord som de kan använda och som bara de och mamman vet om.
- Svara inte i telefonen.
- Ett eller flera nödnummer (inte nödvändigtvis mammas nummer. Det kan vara numret till en nära anhörig eller vän som vet hur man får tag på mamma) och 112.
- Hitta på regler tillsammans med barnen (sätt gärna upp dem vid entrédörren).
- Använd symboler, särskilt om barnen är små och inte kan läsa (stoppsignaler, ögon, öron, en bild av pappan). Stanna. Titta. Lyssna. Ring.
- Kontaktperson i nödfall.

Merlina förklarade att hon låtit honom komma tillbaka några gånger och att han brukade sköta sig ett tag. Men till sist började han droga igen. Sedan berättade hon om några kreativa överlevnadsstrategier hon använt, till exempel hade hon fått igenom skilsmässan genom att påstå att hennes man var försvunnen. När hon stack från Skåne var hon tvungen att göra det snabbt, så hon lämnade kvar eller sålde mycket av det de ägde. Hon sa åt alla i Skåne att hon skulle till Uppsala men behöll sitt fasta abonnemang i Skåne så han skulle tro att hon bodde kvar där om han försökte ringa. Gruppen var jätteförvånad över att hon kunde komma på sådana lösningar och dessutom genomföra dem. Merlina sa att hon inte var stolt över det där, men att hon gjorde vad hon måste för att ta hand om barnen. Mammorna var överens om att det ju alltid är lätt att påminna sig de bra stunderna, men ingen förändras över en natt och man måste sätta barnen i första hand.

Louise berättade att hon och sambon (pappan till hennes son) bråkade i lördags. Han var arg för att hon tagit sonen till ett födelsedagskalas istället för att ta hem honom så att pappan kunde vara med honom. Hon sa att han tagit tag så hårt i hennes haka under bråket att den fortfarande gjorde ont efter en vecka. Hon sa att hon var trött på alltihop och bara vill göra honom illa. Hon verkade uppgiven och sa med en suck: "Kanske han sticker." Gruppledarna frågade om hon trodde att han skulle göra det. Hon sa att hon sagt åt honom att sticka hela tiden, men att han kom med undanflykter (som att bilen var trasig). Hon antydde också att hon hade användning av honom för att han betalade dagisavgiften och hyran. Hon hade ingen möjlighet att betala alla räkningar själv, utan hans bidrag. Hon började gråta och sa att hon inte stod ut längre och att hon bara ville att han skulle försvinna. Hon sa

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

att hon inte kunde sparka ut honom. Hon hade försökt byta lås förut men han bröt sig bara in genom ett fönster. Hon tyckte inte heller att hon kunde ringa polisen, för hon och sambon hade fått lägenheten genom socialtjänsten och hon var rädd för att bli av med den om de fick reda på att han inte bodde där. Rosemarie sa att hon varit i samma situation. Merlina frågade hur hon fick killen att sticka till slut och Rosemarie sa att han flydde när hon ringde polisen. När hans mamma dök upp nästa dag och bad om hans nycklar och plånbok gav hon sin svärmor en säck med alla hans kläder och släppte aldrig in honom igen. Hon berättade att hon varit jätterädd för vad han skulle kunna hitta på och kollade låsen hela tiden. Trots att det gått fyra år nu så blir hon fortfarande lite rädd ibland. Alla gratulerade henne och gjorde high-five.

Hennes pappa köpte en enkelbiljett till Västerås åt henne. Hon hade inte berättat för sin man att det var en enkelbiljett. Han trodde att hon bara skulle hälsa på sin syster. Hon sa att hon var borta mycket veckorna innan de skulle åka och sov över hos väninnor. Trots att hon hela tiden försökt få honom att ägna mer tid åt henne och deras son hade han fullt upp med sina kompisar. En dag ringde hon för att be honom om bilen, och han sa att visst, han kunde hämta henne hemma hos väninnan på väg till jobbet och sedan kunde hon släppa av honom på jobbet. När han kom för att hämta henne hade han glömt något hemma så han ville åka dit igen. När de kom fram gick han in i huset och hämtade vad han skulle ha. Men när han kom ut till bilen igen försökte han öppna dörren på förarsidan där hon satt. Hon rullade ner fönstret lite och sa att om han rörde henne skulle hon ringa polisen. Men hur det nu var så fick han tag i hennes arm och ben och försökte slita ut henne ur bilen. Hon började skrika för de var ju i ett villaområde och hon tänkte att någon skulle höra. Sedan klättrade han över henne in i bilen och tog stryptag på henne. Efter det kastade han runt henne i bilen så att hon fick stora blåmärken i ansiktet och på ena sidan av kroppen. Vid ett tillfälle lugnade han ner sig och bad om ursäkt och sa åt henne att gå in i huset. Hon sa: "Varför det? Så du kan göra slut på mig som du redan försökt göra?" Sedan ringde hon polisen och han fick tillbringa natten i häktet. Senare återvände hon till huset, packade sina saker och sa till väninnorna att komma och ta vad de ville.

Merve berättade att jättemycket hemma hos henne var trasigt (hål i väggarna, till exempel, sönderslagna dörrar) för att hennes sambo blev arg. Hon sa att han också hade slagit sönder hennes sons dvd-spelare för att han blev förbannad. Gruppledarna sa att de var oroliga för hennes och barnens säkerhet och att det som hänt i lördags naturligtvis var avslöjande, men att det lät som om det fanns en massa annan aggressivitet i hemmet också (och det hade vi inte förstått förrän då). Tillfrågad om hon hade någon säkerhetsplanering sa hon att det fanns en granne hon kunde ringa. Och sedan berättade hon att det som verkligen gjorde henne arg var att hennes döttrar bara stirrade på henne som fåntrattar när hon lugnt bad dem att ta på sig skorna så de kunde gå därifrån. Gruppledarna undrade hur kvinnorna trodde att barn upplever en sådan situation och föreslog att de nog kände sig rädda eller förvirrade. Mammorna höll med. Sedan undrade ledarna om de någonsin försökt prata med sina barn om säkerhetsplanering, förutom i en akut och stressig situation. Gruppledarna sa också att om situationen inte var säker så spelade det ingen roll om barnen hade skor eller inte. Ibland fick man kanske bara plocka upp dem och bära dem någon annanstans. En av gruppledarna undrade också vad som skulle hända om Merve tog sig till ett kvinnohus (som säkerhetsplanering). Merve sa att hon förberedde sig på att göra just det och att gruppen övertygat henne om att hon faktiskt inte var säker hemma längre.

Exempel på säkerhetsplanering från ett skyddat boende*

Säkerhetsplanering för gräl och bråk:

- Fokusera på din egen säkerhet när ett gräl eller bråk börjar. Börja med att ställa dig nära en dörr eller utgång. Undvik rum där det finns vapen, till exempel köket.
- Ha en plan för hur du tryggt och säkert tar dig ut ur bostaden. Ta reda på vilken dörr eller vilket fönster som är säkraste vägen ut.
- Prata med barnen om hur de tryggt och säkert tar sig ut ur bostaden. Låt dem öva på det.
- Lämna aldrig barnen ensamma kvar med förövaren.
- Bestäm på förhand vart du ska ta vägen om du måste gå därifrån. Ha en genomtänkt planering.
- Be en granne ringa polisen om de hör att ni bråkar i ditt hem.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Säkerhetsplanering om din partner inte bor i ditt hem och har flyttat ut

- Byt dörrlåsen så snart som möjligt och sätt lås på fönstren.
- Ansök om kontaktförbud om din partner har hotat eller skadat dig.
- Ta reda på vad du har för juridiska rättigheter och möjligheter. Kontakta en kvinnojour för information eller tips om advokat.
- Berätta för en granne att du inte längre bor ihop med din partner. Om du känner dig hotad ska du också be grannen ringa polisen om din partner dyker upp.

Säkerhetsplanering om du tänker lämna din sambo (det här är en farlig situation så var extra noggrann och försiktig!)

- Öppna ett bankkonto i ditt eget namn som ett första steg till att bli mer självständig.
- Försäkra dig om att du tar med dig åklagarens beslut om kontaktförbud. Ha det alltid på dig.
- Ha alltid en väska packad och klar. Förvara den på ett säkert och hemligt men lättåtkomligt ställe.
- Förvara pengar, extranycklar, kopior av viktiga handlingar och extrakläder hos någon du litar på.
- Ta reda på vem du kan bo hos och vem du kan låna pengar av.
- Ha alltid med dig kvinnojourens telefonnummer. Lägg in det i din mobil.
- Ta med dig det här när du lämnar din sambo: Id-kort, körkort, personbevis för dig och barnen, pengar, hyreskontrakt eller lagfart på huset, bankböcker, bankkort, försäkringsbevis, nycklar till hemmet och bilen, läkemedel, adressbok, foton, familjens patientjournaler, pass, arbetstillstånd, barnens betyg, skilsmässohandlingar, beslut om kontaktförbud, leksaker som inte är för stora, smycken.

* Anpassat från Domestic Violence Safety Plans, Domestic Violence Project SafeHouse, Inc. Ann Arbor, MI, USA.

Exempel på problem kring stödresurser och socialt stöd

Linda, Millan och Jane var alla missnöjda med Försäkringskassan, socialtjänsten och andra myndigheter. De var jätteirriterade på att deras handläggare aldrig svarade när de ringde och inte heller ringde tillbaka om deras ärenden. Linda sa att hon blev av med bostadsbidraget "utan anledning" och att hon försökt få tag på sin handläggare i tre månader.

Precis som i den föregående gruppen plockade gruppledaren fram pärlor så att mammorna kunde jobba vidare på sina projekt eller starta nya. Broschyrer, flygblad och arbetsblad hade placerats på bordet som resursinformation för kvinnorna: Anonyma Narkomaner i Sverige, BRIS, LSS-kollo, Bostadsförmedlingen, Säkerhetsplanering vid våld i hemmet, Roks, infobladet om Försäkringskassans Kassakollen, Makt- och kontrollhjulet.

Till en början diskuterade gruppen hur det gått för kvinnorna att nå målen de satt för sig själva på förra träffen. Clarissas mål var att kämpa för stödresurser och hon berättade att hon letat lägenhet och sökt jobb under veckan. Jolinias mål var att fokusera på mål och att inte ha skuld känslor. Även hon berättade att hon gått på lägenhets- och jobb jakt under veckan. Hon hade inte lika mycket skuld känslor nu för hur hon tog hand om barnen.

Anastasia och Tess sa båda att det var bra med dem den här veckan för de var på väg att hitta lägenheter och deras barn betedde sig rätt okej. Anastasia berättade att hennes son blivit bättre men fortfarande var jobbig. Anastasia och Tess var båda på uppenbart gott humör.

Gruppledaren frågade Cassandra hur hennes stödssystem såg ut. Cassandra berättade att det enda som finns är att hennes ex har övervakat umgänge med deras dotter. De träffas hemma hos exet och hon är inte med då. Cassandra sa att hon verkligen saknade sin mamma de gångerna. Mamman dog när hon var fem.

De fick en lista med de stödresurser som finns i kommunen. Med på listan fanns också de föräldrakurser och kurser i privatekonomi som för tillfället började på olika håll i kommunen. Båda var mycket intresserade av listan. Roxanna fick också uppgifter om övriga kvinnohus i länet som hon kan kontakta.

Samira sa att hon oroar sig mer och mer för lilla Alex' våldsbrott och ilska. Hon är rädd för att han kommer att växa upp till en man som misshandlar sin partner. Hon tycker att det är jättejobbigt att tänka på att hennes son skulle kunna bli en sådan. Vi berättade för henne att vi ska prata mycket i gruppen om föräldraskap och lära oss vad man kan göra med barn som utsatts för våld i hemmet. Dessutom ska vi försöka ge henne mer stödresurser.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Samira sa också att han börjar bli riktigt svår att hantera. Han får Ritalin, men han träffar ingen terapeut. De går bara på återbesök en gång i månaden för att få receptet förnyat. Samira fick en lista med barnpsykologer som hon kan kontakta med tanke på sonen om hon vill. Hon sa att hon haft en tid hos en psykolog för Alex förut, men kvinnan han skulle träffa ringde aldrig tillbaka.

Gruppledaren berättade sedan för Hedda om hur rättshjälp fungerar. Hedda sa att hon ansökt om rättshjälp för ett par år sedan, men fått avslag. Hon hade haft jobb på den tiden, så det kanske var därför. Vi sa åt henne att absolut ansöka igen. Hon sa att hon skulle kolla upp det till nästa torsdagsgrupp och vi lovade att ta med information till nästa torsdag ifall hon inte hunnit göra det.

Då började Anna berätta om hur hon försökte hantera våldet och sa att hon gått till biblioteket och hittat en del användbara böcker där, till exempel "It's My Life Now". Julia skrev upp boktiteln i sin anteckningsbok. Anna berättade att det finns ett tips i boken som hon tycker är jättebra: man skriver förövarens namn på en bit tejp och sätter fast tejpbiten under skosulan. Då känns det som om man går omkring och trampar på förövaren hela dagen. Julia skrattade och sa att hon höll med om att det var ett bra tips.

Olga sa att vårdnadsavtalet var skitjobbigt för henne och att hon var helt slut. Enligt vårdnadsavtalet har föräldrarna gemensam vårdnad och hon måste träffa sin man varje dag, eftersom han envisas med att skjutsa deras dotter till och från skolan. Dessutom måste hon själv åka kommunalt, eftersom han tagit bilen. Hon berättade för gruppen hur hennes dagsschema ser ut: hon går upp tidigt och gör i ordning dottern för skolan och måste stressa för att bli klar tills mannen kommer. Efter jobbet måste hon stressa hem igen på tunnelbanan, för att vara på plats när mannen släpper av dottern. Hon sa också att hon känner sig fångad eftersom hon inte har någon släkt här och nästan inga vänner. Och inte kan hon flytta tillbaka till sin hemstad heller, för de har ju gemensam vårdnad. Dessutom vägrar hennes man skicka in meddelandet om fullföljd till tingsrätten och vill att de går i familjeterapi istället, vilket drar ut på skilsmässan. Gruppen sa att hon skulle stå på sig och tyckte att hon skulle försöka få vårdnadsavtalet upphävt, eftersom det ju måste vara bättre för henne med ensam vårdnad, inte minst med tanke på vad mannen gjort mot henne.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från barngruppens åttonde träff:

Närvarande: Vinnie (9), Frankie (9), Lori (nästan 11), Dana (9), Steve (6), Lynette (11)

Frånvarande: Nancy, Nick (hade vattkoppor)

Träffen började med att Lori delade ut mellanmålet och Vinnie berättade historier. Ledarna bad gruppen hjälpa dem att planera festen vi skulle ha om två veckor, då klubben träffades för sista gången. Alla var överens om att ha en pizzafest. Lori sa att hon ville att vi tog med sådana mjuka chokladkakor som vi fick häromveckan.

Frankie meddelade att Nick hade vattkoppor. Några undrade var de andra barnen hade tagit vägen. Ledare 1 berättade att Beth och Melanie inte längre kunde vara med i gruppen eftersom de hade varit tvungna att flytta till ett skyddat boende. Frankie talade om att hans familj nästan hade flyttat till ett skyddat boende och att de hade bytt lås på dörren. Lori sa att hon och hennes mamma också nästan hade gjort det. Lynette berättade att de hade varit tvungna att åka hemifrån en helg. Sedan undrade Lori hur mycket det kostade att skilja sig. Barnen diskuterade lite hur mycket det skulle kosta och hur lång tid en skilsmässa tar.

Därefter delade ledarna ut papper och ledare 1 läste den första berättelsen som handlade om en bror och en syster som bråkar.

Den första berättelsen:

"Det var en gång två barn som bodde i samma familj. De hade en mamma som hette Mrs Egg och en pappa som hette Mr Egg. Det ena barnet, Susie Egg, var 10 år och gillade att träna dans i vardagsrummet. Det andra barnet, Roger Egg, var 8 och gillade att sprida ut sitt Lego i hela vardagsrummet. En dag när Mr och Mrs Egg gick ut och handlade mat tänkte Roger leka med sitt Lego därinne. Men Susie hade satt på musik på stereon och dansade i vardagsrummet. Roger sa att han ville leka på golvet och att hon skulle gå därifrån. Susie sa, "Aldrig i livet, jag var här först." Sedan började de bråka och snart knuffade de varandra runt rummet. Då avbröts bråket av att telefonen ringde. Det var en god vän till familjen som undrade vad de bråkade om. Hon ville också veta hur det skulle sluta.

Men i stället för att jag berättar slutet för er, kan NI berätta för OSS vad som hände sedan. Hur slutade berättelsen? Hur hjälptes de åt att lösa problemet? Hur kan man vara oense på ett bra sätt? Är det okej att bli arg? Är det okej att knuffas?"

Därefter bad ledare 1 alla att skriva ett slut på berättelsen. Lori skrev: Den goda vännen som ringde löste problemet. Hon sa att de skulle turas om att använda vardagsrummet. De bestämde sig för att fråga henne om de fick problem igen. Steve sa att brodern dog och då blev alla ledsna. Frankie föreslog att Roger tog fram sin vattenpistol och blötte ner Susies hår och fötter och allting. Vinnie bidrog med att de bestämde att använda halva rummet var. Lynette föreslog att Susie upptäckte att hon hade drömt alltihop. Dana sa att Susie slog sin bror så att han blev alldeles blodig och dog.

Gruppledarna startade en diskussion om bra sätt att vara oense med någon. Lynette sa att man kan sätta sig ner och prata om det. Lori berättade om ett bråk hon hade varit med om i skolan. En pojke hade slagit henne. De fick gå till rektorexpeditionen och prata om det och Loris straff var att hon inte fick vara ute på rasten under en vecka. Lynette sa att det var bra att kompromissa när man var oense med någon. Lori föreslog att Roger i berättelsen skulle kunna säga, "Förlåt, du var här först, jag leker med mitt Lego på mitt rum." Lynette tillade att om barnen kompromissade så kunde de leka en timme var i rummet. Ledare 1 föreslog ett annat sätt att kompromissa, de kunde dela upp rummet mellan sig, för då kunde de leka därinne samtidigt.

Sedan frågade gruppledarna om det var okej att bli arg. Alla svarade ja utom Vinnie som sa nej. Lori sa att om man inte blir arg så växer ilskan inom en. Ledare 1 sa att det var okej att bli arg, men inte att slåss och att alla människor blir arga på något ibland.

Docksketchen: (uppförd av de båda ledarna)

Två dockor, den ena en vuxen man och den andra en vuxen kvinna (vi använde hunddockorna) spelade upp en konflikt om vem som skulle diska efter middagen. Kontentan var att mamman tyckte att det var pappans tur och att pappan tyckte att det var mammans uppgift att diska. De blev osams och började skrika på varandra. Gruppen fick följande frågor:

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Hur ska de kunna lösa det här problemet? Vad kan pappan göra? Vad kan mamman göra? Hur känner mamman sig? Hur känner pappan sig?

Barnen blev på nytt ombegärda att berätta hur historien slutade. Frankie sa att hon tar ut skilsmässa och sedan måste han diska själv. Lynette svarade igen att allt var en dröm. Lori sa att de tvingade barnen att diska. Vinnie föreslog att "barnen kommer in mitt i alltihop och får dem att lägga av med att bråka. Det slutar med att pappan diskar, men nästa dag får mamman göra det. Men sedan ljuger pappan och säger att han hade gjort det."

Frankie sa att pappan var tvungen att äta upp den disk han inte hade diskat. Alla skrattade.

Steve sa att pappan dog och att alla blev glada. Dana föreslog att pappan "skulle skärpa sig". Sedan sa Frankie, "Barnen var i hundgården (de var ju hundar, fattar ni?) eller på hundkurs." Ledarna sa att det var en originell idé. "Jag har tusen idéer", svarade Frankie.

När vi hade hört alla förslag spelade mammadockan och pappadockan upp det rätta sättet att lösa konflikten genom att turas om och prata med varandra. De avslutade sketchen med en puss.

Nu var klockan åtta och det var dags att se en film. De äldre barnen var inte särskilt intresserade, de umgicks, retades och sprang omkring och lekte tafatt. Ledarna påminde de om att det var förbjudet att springa härinne. Deltagarna i den här gruppen trivdes verkligen tillsammans.

Anteckningar från mammagruppens åttonde träff:

Marina är först på plats i rummet och när jag kommer pratar hon med Sassa om hantverksmarknaden hon anmält sig till. Hon berättar att hon har gjort ett 25-tal armband i olika mönster. "Det är om en månad och det är första gången jag visar mina grejor så här." Sassa undrar om hon är konstnär och Marina svarar: "Ja, jag gör ju en massa konsthantverk, om det är det du menar med konstnär." Jag frågar lite om armbanden hon ska visa på marknaden när Marran och Jass kommer in i rummet och sätter sig. "Marina berättade precis att hennes första konstutställning blir nu om några veckor", säger jag. "Jag väver och gör pärlarmband ungefär som dem jag gjort här", säger Marina. Hon visar upp sitt senaste armband som är mycket vackert med ett djärvt svart-vitt mönster. Jag frågar Marina om hantverkandet sänker hennes stressnivå. "Egentligen inte", säger hon. "För det är stressigt att få allt klart till marknaden. Det är ju alltså en massa arbete. Och jag tycker att det är roligt. Men det är hårt arbete att få alla armbanden klara." Sassa önskar henne lycka till och säger: "Häftigt! Jag har nog aldrig träffat en riktig konstnär förut." Marina ler stort och rycker på axlarna. Hon plockar åt sig papper och pensel och börjar måla med vattenfärg.

Jag inleder träffen med att berätta att varken Denise eller Lucia kommer idag: "Lucia och hennes barn är förkylda och Denise måste gå på utvecklingssamtal. Jo, jag har undrat hur det har gått för er sedan förra träffen. Till exempel Jass skulle ju prata med övervakaren för att se till att exet inte hittar henne. Hur gick det med det?" Jass säger att hon inte brydde sig om att ringa övervakaren utan vände sig direkt till åklagaren. "Han var grym. Skrev upp hela min historia och lyssnade på ljudfilen från min mobil så han kunde höra vad exet sa." Marran gör tummen upp och ler åt henne. Jag säger: "Vad bra! Du gjorde verkligen något och fick resultat." Jass tillägger: "De hittade honom till slut och han ska på rättegång om två veckor. Så om de syr in honom igen kanske jag kan sova bättre på nätterna." "Ja, det skulle ju inte skada", säger jag. "Men bara det att du vet att du kan ordna en sådan här sak måste väl kännas rätt bra?" "Ja, verkligen!" Vi känner oss alla delaktiga i hennes framgång.

"Idag vill jag att vi pratar om hur mammor hanterar stress och hur ni har gjort för att ta er igenom de värsta perioderna." Sedan frågar jag alla vad de gör när det blir stressigt. Jass viftar med en vindruva och säger att hon tycker om att äta och att det gör henne lugn. Marran säger att hon faktiskt inte har det stressigt nu men hon gillar sudoku. Bland annat för att visa att vi alla har det stressigt ibland säger jag att jag gärna äter glass när jag känner mig stressad. Sassa erkänner att hon är beroende av Facebook, särskilt Farmville. "Jag kan hålla på i timmar med det spelet. Jag älskar det! Absolut!" Hon skrattar högt och jag tänker för mig själv att det är första gången som jag hör henne skratta i gruppen.

När Marran – som inte sagt ett ord om hur hon hanterar stress – har tagit en bit av sockerkakan berättar hon för gruppen om sin situation igen. Hon riktar sig mest till mig. "Det var inte mina barns pappa som misshandlade mig. Det var en annan typ, en riktig doktor Jekyll och mister Hyde. Han var jättesöt och supermysig – och så PANG! Det var drogerna och spriten. Han stoppade i sig allt han fick tag på: piller, crack, öl, gräs. Och allt på en gång. Sedan använde han mig som slagpåse." Marina har nickat flera gånger och avbryter med att säga: "Ja, lite knark

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

är allt som behövs. De blir riktiga as när de är påtända." "Nej, det är inte knarkets fel", säger nu Denise. De är bara ena riktiga as i sig själva." Jag håller med henne och tillägger: "Det finns massor med män som knarkar eller super, till och med narkomaner och alkoholister, som inte slår vare sig sina kvinnor eller barn."

Marran fortsätter berätta: "Enda anledningen att jag vände mig till honom var för att pappan till mina barn slängde ut mig. Han är en kontrollfreak. Jag försökte få det att funka med honom, men till slut fick jag nog när jag kom på honom med en annan kvinna. Så jag lämnade honom. Och jag hade ingenstans att ta vägen, så jag gick till den här killen som var supermysig ena dagen och slog in skallen på mig nästa. Och så ville han ha sex hela tiden när han var påtänd. Han kunde väcka mig mitt i natten för att ha sex. 'Skojar du?' sa jag. Och så satte det igång igen." Flera av kvinnorna berättar att de också hölls vakna på nätterna. Jass sa: "Han brukade väcka baby'n på natten. Jag kunde inte sova på grund av barnen, men om jag ändå lyckades somna brukade han väcka mig och fråga var han kunde hitta det ena eller andra. Jovisst." "Så gjorde min kille med", säger Marran. Marina säger: "Han höll mig vaken i två dygn en gång tills jag svimmade av trötthet." Jag tillägger att det låter som om alla i rummet utsatts för en massa våld och stress.

Marran berättar vidare: "Sista gången vi sågs var värst. Han band fast mig i en trädgårdsstol i källaren och jag satt där alldeles naken i flera timmar. Till slut somnade han och jag tog mig loss och ringde polisen. Jag var tvungen att vara jättetyst för att inte väcka honom. När polisen kom nerför källartrappen så var det med dragna pistoler – och där var jag utan några kläder." Sassa vill veta vad som hände med hennes kille. "Jo, de tog ju med sig honom och det var då jag gick till kvinnohuset, så jag förstår ju lite vad du går igenom just nu, Jass. Han fick fängelse för det där och jag var hemlös på riktigt då. Det var sista gången jag hade sex med någon över huvudtaget."

Marina nickar och säger: "Ja, jag vill då aldrig ha sex någonsin mer. Jag är helt färdig med det där och har fått nog av män – varenda en. Jag kan inte längre tro att det finns några bra män." Marran avbryter: "Vänta nu. Du är ung och du säger att du aldrig vill ha sex mer?" Marina skakar på huvudet: "Aldrig i livet. Jag har fått nog och jag saknar det inte alls." "Jaha", inflikar jag, "då stryker vi väl sex från listan med stressreducerare!" Men Jass protesterar och säger att hon kan tänka sig att försöka igen, det enda hon vill är att polisen ska sätta hennes förövare i fängelse så att han slutar stalka henne. Hon väntar bara på att det ska hända först. Hon är fortfarande rädd för honom efter den där sista natten med honom. "Han väckte mig med en kniv mot strupen", berättar hon. "Och han drog knivbladet tvärs över halsen på mig och sa att han inte kunde bestämma sig för om han skulle döda mig eller inte. Jag var så slutkörd då att det kvittade. Och det sa jag till honom." Marran säger att hon hela tiden tänkte att hennes förövare skulle sluta droga, men till sist förstod hon att han verkligen var sjuk också: "Från och med nu sätter jag mig själv främst!" Hon slår sig för bröstet med eftertryck.

Jass berättar att hon har erbjudits en bostad, men hon vet inte när hon kan flytta in. "Idag var min kusin hos mig och vi packade flyttlådor och förberedde flytten. Jag är alldeles slut och händerna värker. Det är en massa hårt jobb!" Jag frågar Sassa hur det är med armen som hon vrickat. Hon säger att den är bra nu och att hon inte ens behövde gå till akuten. "Den blev bra av sig själv", säger hon. Marran undrar om Jass handverk hänger ihop med när hon blev misshandlad. Och Jass svarar: "Jo, han vred ju om armen på mig som om jag var en trasdocka. Det gjorde jätteont." "Du kanske skadade dig då", säger Marran. "Även om det är flera månader sedan. Du märker av det nu för du lyfter en massa tunga saker." Jag håller med och föreslår att Jass låter en läkare undersöka hennes hand rätt snart. Jag ger henne ett par telefonnummer som hon kan ringa.

Träffen närmar sig sitt slut och jag sammanfattar med att säga att alla mammorna i gruppen haft det väldigt stressigt. "Vi har pratat om några olika sätt att hantera övergreppen och sådant som ni tycker om att göra för att lindra stressen", säger jag. När jag pratar om hur man kan sänka stressnivån ber jag var och en av mammorna nämna en sak som de kan göra själva för att hantera stress de närmaste dagarna. Marina säger att hon älskar att promenera: "Så jag tar väl en långpromenad när ungarna gått till skolan. Det spelar ingen roll om det är kallt heller. Det bekymrar mig inte det minsta. Jag gillar helt enkelt att komma ut och röra på mig." Jass pekar på huvudduken som hon har på sig. "Jag ska till moskén i helgen. Och jag har inte varit där på jättelänge, så det känns toppen." Jag frågar Marran vad hon tänker göra i stresshanteringsväg de närmaste dagarna och hon säger: "Jag ska träffa några väninnor i helgen och det känns väldigt bra. Vi pratar en massa på telefon." Sassa säger att hon inte har något planerat som kan göra att hon känner sig mindre stressad. Men ibland hjälper det med ett bad. "Ett långt, varmt bubbelbad gör susen", säger hon. Och Marran tillägger: "Precis! Jag älskar att långduscha efter gymmet. Så även om jag inte är sönderstressad går jag till gymmet och duschar efteråt. Jag mår alltid bra när jag gymmat."

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Så här såg kvinnornas lista över stressreducerar ut när träffen var slut:

- Tillbringa tid med vänner och familj.
- Duscha eller bada länge.
- Prata på telefon.
- Sätt undan lite "mammatid" varje kväll när barnen lagt sig.
- Träna.
- Läs.
- Klippa håret eller pedikyr.
- Gå på spa.
- Sova ut.
- Shoppa.
- Förbereda nästa morgon kvällen före: lägga fram kläder etc.
- Skjut inte upp saker. Det ökar stressen.
- Ta några djupa andetag.
- Lev en dag i taget.
- Ge dig själv tid att få vara ensam.
- Påminn dig om sådant som fungerar.
- Bön och meditation.

Nu har vi nästan ingen tid kvar och jag delar ut Mammspirationerna. Förutom Jass tar Marran och Marina muslimska Mammspirationer. Marran säger att hon är överraskad av att de är så lika de andra Mammspirationerna: alla har i princip samma hoppfulla, inspirerande, stödjande budskap. Mammorna är lite sena när de lämnar lokalen. Och trots att det var en jobbig träff vad gäller sakerna kvinnorna berättade så log de och såg rätt glada ut när de gick sin väg.

Exempel från andra grupper kring vad som är stressigt

Vi bad mammorna räkna upp aktuella och förväntade stressfaktorer, vilket de först tyckte var svårt. Rojin berättade att hon var mest stressad av att inte ha pengar eller jobb och att barnens pappa inte betalade underhållet. Janna berättade att hon kände sig stressad av sina barns beteende (t.ex. att de inte gör som hon säger) och av att inte ha körkort så hon kan skaffa en bil när hon får råd. Både Rojin och Janna sa att det var stressigt för dem att åka kommunalt överallt med barnen.

Förutom de ekonomiska problemen oroade sig Marika för sin hälsa. När förövaren knuffade henne nerför trappan spräckte hon två tänder. Hon har nyligen varit hos tandläkaren och fixat dem men har fortfarande väldigt ont i munnen. Hon sa dessutom att hon har haft bröstsmärtor ett tag. Hon är diabetiker och ska på läkarbesök snart och ska berätta för läkaren om bröstsmärtorna.

En av kvinnorna sa: "Pengar och att känna mig så ensam att jag kanske låter honom komma tillbaka."

Dascha berättade att hennes flickor träffat pappan i helgen och att de tyckte att det var jobbigt att han inte fick stanna kvar hos dem. Hon berättade också att exet varit väldigt rar mot henne och att hon känt sig frestad att ta honom tillbaka. Men det var ju inte tillåtet för honom att komma hem till henne där hon bor nu, och det hjälpte henne att inte ge efter för frestelsen. Situationen förvärrades ytterligare av att hennes ekonomi försämrats av separationen. Hon berättade att hon tvingats ta ut lön i förskott för att kunna betala kvars-katten. Det hade hon aldrig gjort förut. De andra mammorna sa att de förstod hur jobbigt hon måste ha det och att de alla gått igenom liknande saker med sina ex. Kristina sa att hennes man brukade be om förlåtelse och lova ändra sig. Men han ändrade sig aldrig och till slut måste hon välja mellan honom eller ett bra liv. Valentina berättade att hennes man ringer henne varje dag och säger att han inte vill skiljas. Men hon har bestämt sig för att fullfölja skilsmässan. Sedan började Milli prata om att hennes förhållande inte var så dåligt i början. Hon och maken hade faktiskt rätt kul. De reste, spelade piano tillsammans och gick till och med på restaurang någon gång i månaden eller så. Hon sa att hon haft ett bra liv tills hon diagnostiserades med SLE. Då började hennes man missbruka crack. Sedan blev det snabbt värre.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Sekundära stressfaktorer

Vi frågade Chanelle hur veckan varit. Hon var lite nere för hon ska vräkas från lägenheten eftersom hon brutit mot hyreskontraktet. Hon tog hand om en hund för några veckor sedan och den visade sig vara dräktig, så nu har hon nio hundar. Hennes syster försöker hitta en ny bostad åt henne. Chanelle sa att det är svårt eftersom hennes ekonomi är dålig. Hon tycker det är jobbigt att behöva flytta också eftersom sonen kanske måste byta skola, och då blir det problem eftersom bilen är trasig och hon inte kan skjutsa honom. Hennes familj stödjer henne och det gör pojkvännen också, som har ett fint förhållande med hennes son.

Här är en lista över stressfaktorer från en grupp:

- Gemensam vårdnad om barnen med pappan
- Passa tider och tidsscheman
- Ekonomin
- Transporter
- Stress på jobbet
- För mycket att stå i
- Bostad
- Starta företag
- Föräldraskapet
- Bilkörning
- Familjen

Emma la till följande till listan:

- Jobb
- Hitta bostad med rimlig hyra

Stress verkar vara största problemet för Daniela nu. Hon säger att hon börjar få koll på ekonomin. Barnets pappa fick henne att göra av med pengar hon inte hade på saker han ville ha men inte behövde. För honom var det viktigare att köpa saker åt sig själv än att betala hyran eller räkningarna. För att hålla sonens pappa på bra humör drog hon alltså på sig en massa lån. Hon berättade för gruppledarna att hennes bil är ganska skruttig och hon har inte råd att fixa den just nu.

Eva säger att hon känner sig utnyttjad på jobbet för att hon är kvinna och pluggar och därför blir förbisedd. Hon säger att hon aldrig får något erkännande för sina idéer eller för vad hon gör på jobbet. Heltidarna och männen får erkännande för vad de gör. Eva berättade också för oss om sitt långsiktiga mål, att starta eget. Hon har redan registrerat ett företagsnamn och formulerat affärsidén i ett dokument som hon förvarar på ett säkert ställe. Hon studerar affärs ekonomi och jobbar på en biluthyrningsfirma.

Vi bad Juliette berätta om situationer när hon kände sig stressad vad gäller antingen våldet i hemmet eller föräldraskapet. Situationer som gör Juliette stressad är:

- Att inte ha kontroll över sitt liv. Sambon kontrollerade allt och hon hade inget inflytande utan måste lyda.
- Rädsla, ångest. Hon fruktade för sitt liv och trodde att sambon skulle döda henne. Hon är också väldigt upprörd över hur han uppfostade deras son. Men hon vågade inte säga ifrån, eftersom hon var rädd för vad han skulle göra med henne då.
- Ensamhet. Hon hade inga vänner. De vänner hon haft skrämde sambon bort med sitt sätt att vara. De ville inte träffa honom. Ingen tyckte om honom, men Juliette förstod det inte då.
- Hon stannade hemma och tog hand om deras son. Hon jobbade inte och hade ingen bil och kunde inte ta sig någonstans.
- Inga vänner/inget socialt stöd. Sambons övergrepp mot henne gjorde att hon drog sig för att träffa familj och vänner eftersom hon inte ville att de skulle veta vad som pågick. Hon skämdes och hade dålig självkänsla.
- Isolering. Juliette tyckte inte att hon hade kontakt med någon annan än sambon och sonen.
- Förnekelse. Juliette förstod inte att hon var utsatt för våld i hemmet.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

- Föräldraskap. Hon vet att hon inte var en bra förälder när hon var ihop med sambon. Hon vet att hon saknade föräldrakompetens men har nu bestämt sig för att vara en bra mor för sin son. Det tog ett tag, men till sist såg hon att inte bara hon utan också sonen drabbades av våldet. Och hon kunde inte längre låta pappan utsätta sonen för det.

Maria förklarade att barnen måste åka till pappan idag, för hon var tvungen att vara med i en rättegång och hade inte fått veta det i tid. Barnens pappa har stämt hennes mamma på 10 000 kronor, för att han påstår att hon lovat att betala hans räkningar men inte gjort det. Men räkningarna var i hans namn och han tvingades betala själv. Och nu är han arg.

Lisa berättade att hon ständigt oroar sig för hur barnen mår när de träffat sin pappa. Det tar henne tre dagar att få dem normala igen efter en dag med pappan. Hon är irriterad över att pappan ringer och vill ha barnen när det passar honom på helt oregelbundna tider. Gruppledaren föreslog att Lisa och exet ska avtala om umgänget och reglera vilka veckodagar och tider han kan ha barnen. Och håller han sig inte till det så är det hans problem. Gruppledaren sa att det skulle vara jättebra för både Lisa och barnen med fasta ramar för pappans umgänge med barnen. Då kan barnen till slut anpassa sig till träffarna med pappan eftersom de sker mer regelbundet. Lisa sa att hon skulle försöka, men att exet fortfarande är väldigt kontrollig. Hon sa att han ringer ett par gånger i veckan "bara för att prata" och det slutar oftast med att han är otrevlig mot henne. Han frågar henne om råd men sedan förlöjligar han henne när hon försöker ge honom ett svar. På sistone har hon bara varit vag och sagt åt honom att göra det som är bäst för honom, så att han inte ska vara sarkastisk mot henne. Gruppledaren undrade om hon kan få honom att ringa mindre ofta eftersom hon blir så stressad av hans samtal.

När alla var klara sa Bella att hon slängde ut sambon som misshandlade henne för bara sex veckor sedan. Sambon (pappan till hennes barn) jobbade i Norge ett år. Han och Bella hade bott ihop i sju år. Och när han var borta insåg hon att hon måste slänga ut honom och att hon fått nog. Sambon hade varit hemma igen i bara ett par veckor och barnen mådde dåligt och bråkade. Hon nämnde särskilt att hennes sjuåriga son svor åt henne och kallade henne för hemska saker, till exempel "jävla hora" som han hört pappan göra. Och nu försöker hans lillasyster ta efter sin storebror och svär och betar sig lika illa som han.

Max får träffa barnen två gånger i veckan och deras dotter Nova gråter och blir utom sig när hon ska gå iväg med honom. Cajsa säger att hon aldrig tvingar Nova att följa med pappan, men ibland vill hon att hon gör det av rent praktiska skäl. Hennes son verkar inte ha något emot att gå iväg med pappan. Fast när barnen kommer hem efter att ha varit hos pappan uppför de sig väldigt illa. Cajsa säger att Nova var "pappas flicka" förr men efter att han flyttat blir Nova ofta sårad av vad pappan gör och säger.

Att hantera stressiga situationer

Mot slutet av träffen diskuterade vi länge om "mamma-timeout" när man blir totalfrustrerad och jättearg, och vad man kan göra i den situationen. Den ena gruppledaren nämnde att man ofta säger till på skarpen som en sista utväg, men det är dumt att vänta så länge med att säga ifrån ordentligt, för då är man redan så arg att man tar i mer än man egentligen vill och förlorar kontrollen. Den andra gruppledaren sa: "Och att slå sina barn är inte bara olagligt. Studier har också visat att barn som får smisk är mer aggressiva och har fler beteendeproblem. Äga lär barnet att man kan lösa problem med våld. Därför är det bra att inte vänta in i det sista med att säga ifrån på allvar och kanske tappa kontrollen." Här protesterade en av mammorna: "Ja, jag fick då i alla fall smisk som barn och fick stå i skamvrån i timmar." Gruppledaren svarade: "Det är nog ett bra exempel på vad vi pratade om för en stund sedan. Vi kan ju ta till oss en del av hur våra föräldrar var mot oss som barn. Men vi behöver inte ta efter dem i allt."

Gruppledaren frågade gruppen: "Vad gör ni när tålamodet tar slut?" Maria och Leiah sa att de "går ifrån en stund". Leiah sa att hon räknar tyst för sig själv ibland när hon vill lugna ner sig. "Jag vill ju inte slå dem som min mamma gjorde med mig", sa hon. Gruppledaren tipsade om att man kan blunda, ta några djupa andetag och påminna sig att "det är jag som är vuxen här. Jag har kontroll." Hon sa: "Det är bättre att bara gå därifrån om man känner att man håller på att förlora kontrollen över sina känslor, för man måste faktiskt vara fullständigt lugn när man uppfostrar sina barn. Och det är man ju inte om man är för upprörd. Då kanske man säger något som man ångrar."

Sedan hjärnstormade vi om lösningar på stressiga situationer, till exempel att köpa mat på extrapris för att spara pengar, dela på en taxi när man storhandlar, hitta en bostad i närheten av bra matbutiker, ta reda på om man kan få färdtjänst för barn med särskilda behov eller personlig assistent, be anhöriga om hjälp med övningskörning, ta hjälp av kommunens stödresurser och undersöka möjligheten att få billig eller subventionerad terapi.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Vi bad en av mammorna berätta vad som gjorde henne stressad och sedan fundera på olika sätt att lära hennes barn att hantera stress. Hon sa:

- Visa kärlek, kramas, pussas.
- Uttrycka känslor.
- Rollspel.
- Lära dem att vara artiga och uppföra sig väl.
- Prata.
- Göra roliga saker.
- Göra saker tillsammans.
- Stödja dem.
- Ge exempel på positiv coping.
- Sjunga.

Sedan bad vi mammorna berätta hur de tar hand om sig själva när de är stressade. De sa att de ger barnen något att göra och sedan går till ett lugnt, avskilt ställe (t.ex. badrummet), tar långa bad, läser, lägger pussel, tar en paus, tar djupa andetag, ber till gud, och ger sig tid att känna vad de känner (t.ex. gråter).

När vi pratade om gruppens mål berättade Stina att det var rättegång mot exet som misshandlat henne nästa vecka och att hon kände sig jättestressad för hon var osäker på om han borde få fängelse för det eller inte. Hon bad återigen om ursäkt för sitt uppförande och sa att det berodde på den stundande rättegången. Stina berättade vidare att hon tycker att exet ska straffas för vad han gjort men att fängelse verkar väl strängt. Hon sa dessutom att hon inte vill ha på sitt samvete att skilja en pappa från sina barn. Gruppen lyssnade på henne i tysthet. Sedan berättade Stina att exet knivhuggit henne flera gånger men nu hävdade att det var oavsiktligt och i självförsvar. Hon sa att det ju till syvende och sist var domaren som bestämde och att hon själv verkligen inte ville ha sista ordet när det gällde att fastställa ett lämpligt straff. Gruppledaren påminde henne att det alltid är domaren som har sista ordet och att det inte spelar någon roll att hon själv inte vet hur hon vill ha det. Stina höll med om att hon inte kunde påverka domarens beslut och bara borde ta det lugnt.

Tintin började berätta mer detaljerat om misshandeln. Förra sommaren knuffade han henne nerför trappen. Det var framförallt det som utlöste deras separation. När gruppledaren frågade henne om det var första gången han varit våldsam svarade hon ja. Men sedan räknade hon upp flera tillfällen i det förflutna när han skrikat åt henne eller barnen. Han skrek ofta åt barnen om de gjorde minsta lilla misstag (t.ex. spillde vatten vid matbordet eller gick på ett nyskurat golv) och när de var nygifta hotade han att mörda henne en gång när han var full. Tintin sa att hon nyligen fått veta att hennes förövare diagnostiserats som alkoholist och att hans föräldrar som han bor med för tillfället tycker att det är hennes fel att han dricker. Tintin var också arg och frustrerad över hur mannen betett sig i samband med bodelningen. Hon sa att han ljugit flera gånger och var mycket irriterad över att han förvanskade det förflutna. Det var uppenbart att hon hade det väldigt stressigt.

Kvällens ämne var stress: vad blev gruppmedlemmarna stressade av och hur gjorde de för att lindra stressen, hur tog de hand om sig själva? Kayla sa att det som stressade henne mest var att skriva sitt vittnesmål inför rättegången. Hon berättade lite mer detaljerat om det som inträffat. Efter misshandeln var det enda som hände att Kaylas ex satt ett dygn i häkte innan hans bror fick ut honom. Vi frågade om Kayla hade någon som kunde följa med henne eller läsa igenom hennes vittnesmål. Hon sa att trots att det är så jobbigt vill hon inte ha med sig någon av väninnorna på rättegången utan kommer att be en av dem att möta henne efteråt.

Först sa Gry ingenting. Sedan sa hon att två lågprisbutiker i kvarteret gjorde henne stressad. Kvinnohuset hade gett henne lite pengar att köpa kläder åt barnen för och sedan hade hon gått och fikat. Gruppen frågade henne om Karis rosa klänning var ny. Hon sa att hon köpt den i en secondhandaffär. Karla undrade om hon någonsin varit på Myrorna, för de har jättefina barnkläder jättebilligt. Gruppledaren gav Gry en lista med ställen och organisationer i staden och berättade vad man kan få där.

Sedan sa Ronja att en annan sak som gjorde henne stressad var när nioåringen frågade henne om sin pappa. Hon brukade svara dottern att de tagit en paus i förhållandet.

Monica sa att hon ljugit för sin mamma om att hon faktiskt pratat med exsambon igen. Gruppledaren frågade när hon första gången berättat för sin mamma att sambon misshandlade henne. Monica sa att hon brukade berätta för mamman om sambons svartsjuka och om att han hade sex med andra. Men om misshandeln hade hon nog ingenting sagt. Hon sa att det inte var så farligt i början, men att det kändes för jobbigt att berätta om det.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Situationer som är stressiga för mammor

- Barnet missköter sig i skolan.
- Barnen bråkar med varandra.
- Barnen gör inte som de blir tillsagda.
- Inga pengar.

Avslappningsövningar i slutet av träffen

De båda gruppledarna föreslog att vi skulle avsluta gruppen med en "andlig" avslappningsövning och mammorna blev entusiastiska. Martha erbjöd sig att ta med en bok om yoga och Jenny föreslog några olika avslappningsmetoder. Vi avslutade träffen denna kväll med tyst meditation och två djupa andetag. Gruppen fick veta att vi nästa vecka ska prata om hur vi kan stärka barnen och hjälpa dem ta kontroll över sina liv.

De sista fem minuterna berättade gruppledaren för kvinnorna att de fick välja en aktivitet att avsluta träffarna med. Hon berättade för dem att tidigare grupper till exempel gjort avslappningsövningar och läst inspirerande texter de sista fem minuterna av varje träff. Hon bad kvinnorna att till nästa gång fundera på vad de ville göra. Till sist frågade hon om någon ville berätta något för gruppen innan vi slutade. Nilla sa att hon ville tacka oss för att vi utformat ett sådant här program och att hon var jätteglad för att hon fått veta att programmet fanns. Gruppledaren sa att de var väldigt starka människor med en massa styrkor, vilket ju bevisas av att de faktiskt klarat sig igenom alla svårigheter hittills. Hon tackade mammorna för att de kommit, berömde deras styrka och påminde dem om värdet av att kunna prata om sina problem i en stödjande miljö.

Ledarna lyssnade aktivt och gav bekräftelse, sedan avslutade de träffen med att berätta att en av de viktigaste faktorerna för barns återhämtning efter trauman är att ha en förälder som stödjer deras läkning och älskar dem. Ledarna poängterade att barnen i Kids' Club alla har den sortens stöd och kärlek, vilket ju är jättepositivt. Ledarna påpekade dessutom att bandet mellan barn och förälder är starkt och bestående och att en förälder kan betyda enormt mycket för ett barn. Ledarna berättade att vi i gruppen nästa vecka ska skärskåda vårt eget föräldraskap och försöka lära av våra misstag och framgångar som mammor. Vi läste Mammspirationer och småpratade de sista fem minuterna av träffen.

Eftersom träffen nästan var slut sa ledaren till kvinnorna att hon vet hur svårt det är att prata om allt som hänt i livet och som fortfarande pågår dagligen på olika nivåer. Men när de går från gruppens träffar bör de känna att de tycker om sig själva och därför är det viktigt att vi alltid har ett positivt avslut. De diskuterade olika sätt att åstadkomma detta, till exempel andningsövningar, lyssna på musik, läsa inspirerande texter eller dikter eller bara sitta tysta en liten stund och samla sig. Kvinnorna sa att de skulle fundera på saken och bestämma hur de ville ha det i framtiden.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från barngruppens nionde träff:

Närvarande: Vinnie (9), Nick (6), Lori (nästan 11), Dana (9), Steve (6), Lynette (11), Todd (13), Nancy (8,5)

Frånvarande: Frankie som hade vattkoppor

Den nionde träffen började som vanligt med mellanmålet (den här gången var det kakor och juice), sedan satte vi upp skyltarna på dörren och upprepade lösenordet, en välbekant och trygg rutin för alla.

Lynettes storebror Todd dök upp oanmäld. Hans mamma har försökt övertala honom att gå på stödsamtal, antingen i grupp eller individuellt, men han har hittills vägrat. Lynette sa att han till slut hade gått med på att komma hit bara för att se vad vi hade för oss på Kids' Club. Todd verkade bli generad av all uppmärksamhet. Eftersom han hade kommit hit oväntat och hans mamma, som hade gått in till mammornas grupp, tydligen hade missuppfattat åldersgränsen, bestämde ledarna att han fick stanna kvar. Det var ju inte så här vi hade tänkt att gruppen skulle vara sammansatt och vi kände oss rätt ställda.

Båda ledarna bad de andra barnen att presentera sig för Todd och förklara vad gruppens verksamhet gick ut på. De äldre flickorna var rätt spydiga, det berodde kanske på att de ville göra sig till eller markera avstånd till de yngre deltagarna. Lori sa, "Det här är en grupp för barn som verkligen är annorlunda." Den ena ledaren sa, "Hur då annorlunda?" Hon svarade, "En del är hopplösa." Båda ledarna påminde henne om att det var förbjudet att säga elaka saker om andra och ledare 1 förklarade sedan att gruppen var till för barn som tillhör familjer där det bråkas mycket. Då sa Todd, "Det stämmer på mig med." Alla skrattade lättat.

Ledare 2 skrev en lista på svarta tavlan över ämnena vi har tagit upp, men ingen i gruppen var särskilt intresserad av att välja ett ämne att skriva om. Vi fick kommentarer som "dumma saker" (Steve) och "töntiga grejer" (Dana).

Listan såg ut så här:

- Sådant barn är rädda för och inte är rädda för längre
- Hur män och kvinnor är
- Vad jag kan bli när jag är vuxen
- Min familj nu och i framtiden
- Problemlösning
- Barns känslor

Ledare 1 sa till gruppen, "Vår uppgift i kväll är att göra en hel tidning med artiklar som var och en av er har skrivit. Ni ska rapportera om något vi har gjort i gruppen. Ni kan intervjua någon eller själva skriva en artikel om något vi har gjort eller pratat om." Varje barn fick ett papper med logotypen KIDS' CLUBS NYHETER högst upp. En ledare föreslog att Todd skulle skriva om klubbens regler. "Hur ska jag få reda på dem?" frågade han. Eftersom han inte alls kände till dem, föreslog hon att han skulle prata med alla de andra och låta dem berätta om en regel var.

Lori blev ombedd att välja ett ämne men sa nej. Ledare 2 sa då att en del av barnen kanske vägrade vara med eftersom de inte ville att gruppen skulle sluta träffas. Alla kom genast med ironiska kommentarer, "Aldrig i livet!", "Inte jag!", "Jag längtar efter att vi ska sluta." Till slut åtog Lori sig att intervjua de andra om vad de tyckte var positivt med Kids' Club. Lynette och Dana kom på egna idéer. En av "journalisternas" artiklar finns med i Tillägg 4.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från mammagruppens nionde träff:

På väg till rummet lägger jag i korridoren märke till att Denise pratar lugnt och tyst med Kira som inte verkar vilja gå in i Kids' Club. Denise talar med tröstande tonfall om för henne att hon kommer att vara en trappa upp sedan men först stannar här med henne en liten stund tills hon kommit tillräta. Det verkar fungera, för Denise kommer ungefär när vi ska starta. Lucia är tillbaka och berättar för gruppen att hon mår mycket bättre nu men får nästan alla sjukdomar som går i sonens klass. Hon är på gott humör och verkar glad över att kunna komma till gruppen. Jag hälsar på Sassa, Marran och Marina, Sassa frågar Marina om hon anmält sig till hantverksmarknaden nu och hon svarar: "Ja, faktiskt! Så nu är jag jättenervös för vad alla ska tycka. Det är ju bara armband alltså." Marran och Sassa protesterar samtidigt: "Vadå bara armband!" Och: "Det är ju konst!"

Denise säger att hon är ledsen att hon missade förra träffen men å andra sidan gjorde hon någonting bra istället. Hon gick och pratade med Kiras förskollärare om hur hon kan hjälpa henne: "Beteendeschemat har funkade jättebra ända sedan jag började med det hemma", säger hon. "Så jag la till saker för dagis på det – till exempel att inte bråka med de andra barnen. Men sedan började jag tänka att kanske förskolläraren kunde vara lite mer hjälpsam här också, va. Så jag gick och pratade med henne och vi gjorde en plan för Kira med positiva belöningar när hon sköter sig. Läraren sa till och med att hon ska försöka para ihop Kira med andra barn så hon inte känner sig utsluten. Nu undrar jag bara varför jag inte gjort det här förut." "Oj vad bra!" utbrister jag. Nu är det verkligen du som har tagit kommandot. Bra jobbat!" "Jovisst", säger hon. "Och det är mycket bättre för Kira med. Hon verkar fatta vad det handlar om och gör sitt bästa."

Nu vill Jass ha ordet och hon berättar att hon ville få Robban att sluta springa ut i gatan. Hon gjorde visserligen inget tjuvigt schema men hon sa i alla fall åt honom att "nästa gång vi går ut så får du en belöning om du inte springer ut i gatan". Hon säger att han spärrade upp ögonen och blev stormförtjust i idén. "Fast jag ser ju att han är tillbaka i sina gamla ovanor så fort jag glömmer bort att påminna honom." Jag håller med henne om att bland det svårast när man vill ändra ett beteende är att vara konsekvent. Och hennes son har ju varit med om rätt mycket.

När kvinnorna börjar pyssla med sina målningar och pärlhalsband tar jag tillfället i akt och säger: "Syftet med dagens träff i Kids' Club om någon undrar är att befästa och repetera en del tankar, problem och lärdomar från de tidigare åtta träffarna. Vi har ett bra format för det, nämligen en tidning som vi kallar Kids' Clubs Nyheter. Barnen kan skriva berättelser till den. Eller rita bilder. Eller intervjua varandra och ta reda på vad de tycker är bra eller dåligt med programmet. En gång var det till och med en pojke som hade en frågespalt där han gav råd om säkerhetsrutiner. Vi gör en riktig liten tidning av det här som gruppledarna kopierar upp och delar ut på sista träffen. På det här viset får barnen något som påminner dem om vad de gjort i gruppen, något som knyter ihop en massa aktiviteter, ämnen och informationsbitar. De får naturligtvis ta med sig tidningen hem om ni inte har något emot det." "Det låter ju jättebra!" säger Marina. De andra håller med.

Jag berättar också att vi nu på vår träff ska prata lite om de positiva förstärkningar vi använder och roliga saker man kan göra med sina barn. Jag poängterar att roliga saker och positiv förstärkning är viktigt inte bara för barn utan även för mammor. Jag ber kvinnorna berätta för mig vad de brukar göra för roligt ihop med sina barn. De svarar med de vanliga aktiviteterna: lägga pussel, måla, rita, högläsning, positiv fysisk aktivitet (t.ex. kittlas eller skratta), matlagning, lyssna på musik och spela spel. Jass berättar att hon har svårt att få tid att umgås med sonen och att det delvis beror på babyn. "Han har rätt när han säger att jag ägnar mer tid åt henne än åt honom." Denise ger henne medhåll och säger att ju fler barn man har desto mindre tid kan man ägna åt var och en. Men om man har en baby har man inget annat val. Hon skrattar när hon minns hur hon hade Kira under ena armen och försökte läsa ur en bok för André medan hon ammade. Marina säger att hon försöker sätta sig med båda sina barn samtidigt men göra olika saker med dem, sådant som vart och ett av barnen tycker om. "Fast då bråkar de om vem som ska vara först." Denise föreslår att hon ska låta dem turas om med att vara först och kanske göra ett schema för det, så barnen vet i förväg vems tur det är.

Jag frågar mammorna vart de tar barnen när de vill göra något kul med dem här i stan. Jass säger att hon inte kan ta sig någonstans utan bil. Marran säger att Joa tyckte om att gå till lekplatsen när han var yngre. "Nu är det bara sport som gäller." Andra tar sina barn till fritidshem eller fritidsklubbar. Lucia berättar att Liams farmor föreslagit att hon ska försöka skaffa en manlig mentor åt honom. "Fast jag undrar ju bara om jag någonsin kan lita på en man igen", säger hon.

Sedan gör kvinnorna en lista över saker som de tycker om att göra tillsammans med barnen och delar med sig av sina tips. Alla pratar i mun på varandra och det är svårt att delta i något enskilt samtal. Men de nämner

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

pulkaåkning, promenader i parken, fika och lek tillsammans med andra familjer, gå till gallerian, hoppborgar, bokläsning och spela spel hemma. Så här ser listan ut i övrigt:

- Gå till biblioteket.
- Gå till parken.
- Gå på museer med barnverkstad.
- Klä ut sig.
- Bokläsning.
- Titta på film.
- Fika.
- Laga god mat tillsammans.
- Hälsa på familj och vänner.
- Kramas och ensamtid med mamma.

Vi avslutar träffen med Mammspirationer som vanligt. Det känns som att kvinnorna verkligen gillar citaten och flera av dem undrar om de får ta mer än ett ikväll. Sassa läser upp sitt för de andra, och det gör Marina också. Jass stoppar ner sitt citat i fickan. Innan de går ser jag att det står två kassar i hörnet vid dörren. Jag frågar om någon vet vad det är och Sassa och Marina plockar upp kassarna och ger dem till Jass. De är fulla med nya babykläder. Uppenbarligen skramlade kvinnorna ihop till saker åt Jass när de fick veta att förövaren brutit sig in i hennes lägenhet. Hon ser väldigt generad ut, men ler genom gråten och tackar alla för att de är så snälla mot henne.

Tankar

Det är visserligen möjligt att "behandla" våldsutsatta kvinnor individuellt. Men den kunskap som finns i en grupp jämlikar med gemensam upplevelsebakgrund är ovärderlig och omöjlig att återskapa i individualterapi. Gruppbehandlingar är dessutom kostnadseffektiva och ofta kortvarigare än individualterapi. De kan till och med erbjudas utan kostnad för kvinnan genom skattefinansierade myndigheter och skyddsboenden. I andra situationer blir det billigare för den enskilda medlemmen eftersom gruppen delar på kostnaderna. Jag tror ändå att det vore bra om vi såg till att Jass' son kan få träffa en psykolog. Han verkar väldigt traumatiserad av allt han sett och hans beteende är farligt. Hon kan själv ha nytta av den sortens stöd också. Sassa är redan i kontakt med dotterns kurator, men jag kanske borde tipsa henne om ett par lokala psykologer som kan hjälpa henne ta hand om sina två rätt krävande barn i fortsättningen. Det kan bli särskilt viktigt när Rafael kommer upp i tonåren, eftersom han redan börjat visa tecken på att ta till våld mot sin mamma. Det finns ett kvinnohus som jag tror skulle vara bra och jag kommer att tipsa alla kvinnorna i gruppen om det. På det hela var det en ganska lättsam träff som inte behövde mycket styrning av mig.

Mammors tankar om att göra saker bara för sin egen skull

Ledaren frågade dem vad som var speciellt med arbetsbladet. Tanja sa att det var avsnittet om att pyssla om sig själv som mamma. Ledaren frågade gruppen om de brukade göra något särskilt för att pyssla om sig själva. Amanda sa att hon verkligen gillar att duscha och att hon njuter av tiden tillsammans med de andra mammorna efter att de lagt sina barn. Dina höll med och sa att tevetittandet tillsammans med de andra mammorna på kvinnohuset var ett jättebra sätt för henne att koppla av från allt jobbigt som hänt under dagen. Rita sa att det enda hon brukar göra för att pyssla om sig är att gå till frissan. Hon sa att hon verkligen älskar att gå till frissan, men att hon inte gjort det på fyra månader. Hon sa också att hon pratar i telefon när hon behöver lätta på trycket.

Gina sa att hon gillar pyssel och handarbete när hon behöver vara lite för sig själv. Hon sa att hon tycker om att göra vad som helst som är kreativt. Vanna berättade att hon tycker om att sy kläder och att hon har gjort brudklänningar åt väninnor. Gruppen blev imponerad av att hon är så duktig och Gina frågade om hon kunde sy ett par capribyxor åt henne till sommaren. Någon tyckte att Vanna borde starta eget företag och Vanna sa att något hon faktiskt drömde om var att ha ett eget klädmärke. Gruppen gav henne hela sitt stöd och sa att de tyckte att hon absolut måste göra ett försök. Det kändes som att kvinnorna verkligen förstod att de blev bättre föräldrar om de hade tid för sig själva på det här viset. Flera sa att de har mer tålmodighet med sina barn på dagarna om de har något att se fram emot som är bara för dem själva.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Mammors tankar om att tillbringa tid med barnen

Vi frågade en av mammorna om hon hade något att berätta för gruppen. Hon pratade om skillnaden i uppfostran mellan henne och hennes halvbror. Det är sju år mellan dem. Hon tycker att han får bete sig på ett sätt som hon inte fick göra. Hon säger att han är bortskämd och tycker inte att deras mamma uppfostrar honom och henne på samma sätt. Halvbrodern har till och med själv sagt att han får göra en massa saker som hon inte fick delvis på grund av att deras mamma var ensamstående när hon fick henne och det inte fanns någon manlig förebild när hon var barn. Men nu finns ju styvpappan och då behöver de inte vara lika stränga. Hon tänker i alla fall inte själv behandla sina tre barn olika och skapa osämja mellan dem. Hon vill vara tillsammans med dem alla så att de vill ställa upp för varandra i framtiden.

Wilda sa att hon sett en väninna göra något med sina två barn som också behövde tid med henne. Hon förklarade att väninnan brukade sätta av tid för att vara själv med ett av sina barn åt gången. Hon kallade det tyst tid. Hon satte igång en aktivitet för tyst tid för det ena barnet och tillbringade sedan en på förhand bestämd tid med det andra barnet. Och sedan bytte hon. Daisy tyckte att det var en bra idé och insåg att Glenn inte fick ha henne tillräckligt mycket för sig själv.

Ines inledde träffen med att berätta vad hennes familj gjort under helgen. De hade bland annat besökt en bokmessa, gått på bio och varit på restaurang. Hon förklarade att hon tycker om att hålla pojkarna sysselsatta, och de andra mammorna var förvånade över hur mycket de hunnit med under helgen.

Mammorna fortsatte att tipsa Adele om hur hon kunde förbättra förhållandet till dottern. Laila föreslog att hon skulle överraska dottern genom att göra något bara med henne, till exempel gå ut och fika eller gå på ett museum. Hon sa att de inte behöver göra något som är dyrt, tiden tillsammans var det som räknades.

När vi frågade Dora hur hon tillbringar tid tillsammans med barnen sa hon att de tar hand om varandra. Dora och flickorna fixar varandras naglar. De ger varandra massage: axlarna, nacken och fötterna. De pysslar också om varandras hår rätt mycket.

Mammors tankar om betydelsen av att avsluta med mammspirationer

Efter en stund sa gruppledaren att det var dags för Mammspirationer och förklarade vad det är för mammorna. Kvinnorna tog varsitt citat och läste det. Gruppledaren undrade om hon fick läsa upp någons Mammspiration (ifall någon av mammorna inte kunde läsa den på egen hand). Hon fick Ulvas citat, som var från Markusevangeliet. Gruppledaren sa att hon gillade det och läste upp det. Juno läste upp sin Mammspiration hon med. Det var ett bibelcitat om att inte vara rädd, för gud är med dig. Juno sa att det var perfekt för henne och berättade att hon skulle döpas på söndag. En annan mamma vände sig till Juno och sa att hennes tro hade hjälpt henne klara av allt hemskt hon råkat ut för. Och även om gud kanske försatte henne i besvärliga situationer så var det i alla fall gud som såg till att hon tog sig ur dem. Ulva höll med om det och Juno verkade bli på bättre humör. Hon slappnade av lite. Ingen av de andra kvinnorna läste upp sina citat men Lisa sa till gruppledaren att hennes passade jättebra för den kommande veckan.

Eftersom samtalet hade varit väldigt känslösamt tyckte gruppledaren att det var bäst att avsluta diskussionen med någonting positivt och delade ut Mammspirationer till gruppen och tackade för att de berättat så öppet för varandra om sina liv och upplevelser.

Maya berättade att exet försökt strypa henne många gånger och ett par gånger hade hon svimmat. Och till stor del var det gruppens förtjänst att hon inte längre träffade honom. Maya kämpade mot tårarna. Men vi var tvungna att avsluta just då och vi såg till att dela ut Mammspirationer till kvinnorna. Lea läste sin Mammspiration och tyckte att den passade Sussi och gav den till henne. Sussi sa att hon ju inte visste hur det skulle gå, men hon var jätteglad att hon i alla fall kommit hit och att hon kände sig väldigt trygg i gruppen. Alla försäkrade Maya om att hon gjort ett stort framsteg bara genom att komma till gruppen – för att inte tala om att hon flyttat ifrån honom och inte låtit honom veta var hon bodde.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Mammors tankar om gruppens aktiviteter

Under träffen jobbade en av mammorna med att måla en mugg åt sin son. Hon sa att hon tyckte att det var väldigt roligt, för hon hade inte målat själv alls sedan hon var liten. Hon sa att hon ibland målar med sonen och började berätta om relationen mellan sonen och hennes sambo och hur bra de trivs med varandra.

Jill älskade att pyssla med att trä pärlor. ”Det hjälper verkligen att kunna göra något med händerna.” ”Det gör mig mindre stressad”, sa en annan mamma.

I en annan grupp valde man som pyssel att dekorera solskärmar med dekorgummi. När solskärmarna tog slut började de göra collage med samma material. En del av collageerna var rätt fina.

Mammors kommentarer om att ha gått programmet tidigare

Gruppledarna frågade Lollo hur hon haft det på det stora hela och hon sa att allt varit jättebra. När vi frågade vad hon gör för att pyssla om sig själv på sin fritid sa hon att hon och hennes partner gör någonting mysigt tillsammans när dottern är hos sin pappa. Sedan sa hon att allt har varit jättebra länge nu och att hon är rädd för att hon kanske utnyttjar Kids' Club fast hon inte behöver. Vi sa att vi är jättegglada för att hon har haft det så bra så länge och att det är väldigt viktigt att hon är med i gruppen, för hon har ju tagit sig igenom allt det här och kan ge fantastiskt stöd och superbra råd till de andra mammorna i gruppen. Lollo sa att hon ”aldrig tänkt på det på det viset förut”.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Anteckningar från barngruppens tionde träff:

Nästan alla de ursprungliga medlemmarna var närvarande i dag, utom Frankie som fortfarande var hemma med vattkoppor. Medlemmarna var angelägna om att kalaset skulle börja och de flesta hade tagit med sig något gott som de bjöd på. Ledarna sa att vi först skulle gå igenom tidningen och fylla i ett frågeformulär. Gruppmedlemmarna fick ett exemplar av KIDS' CLUBS NYHETER, och bläddrade ivrigt fram sin artikel. Alla läste upp varsin artikel. Barnen var ganska tysta under tiden och verkade intresserade av att höra på.

Sedan började ledarna tala om att det här var sista gången Kids' Club träffades och att vi måste skiljas åt från varandra. Ledare 1 försökte inleda en diskussion om det som är positivt och negativt med att skiljas åt. Det utbröt en väldig aktivitet i rummet och det var få som lyssnade på ledarna förutom Kristen och Todd som låtsades vara ledsna och gråta. Gruppledarna sa att de skulle sakna Kids' Club och att det kan vara jobbigt att ta farväl. Dana började bli argare och argare. Hon ville börja dela ut godsakerna och ledare 2 var tvungen att be henne vänta. Trots att Dana var arg satte hon sig i knäet på ledare 2 och de pratade sinsemellan en stund. Ledare 2 talade om att det kan vara jobbigt att säga adjö till någon, det kan göra barn ledsna och arga, men det är okej. Därefter bad ledare 2 Dana att hjälpa henne att bära in tårtan från bilen. Det verkade som om Dana mådde bättre av att få en specialuppgift.

Så började kalaset. Lori delade ut godiset som hon hade köpt och Dana skar upp tårtan. Nick var först osäker på om han ville dela med sig av kakorna han hade köpt men efter ett litet tag gick han runt och bjöd på dem. Både stämningen och ljudnivån var höga och alla mumsade i sig av godiset.

Sedan startade kvällens sista aktivitet, att måla på tröjor. Först hjälptes alla åt att plocka i ordning efter kalaset och sedan ägnade vi den sista halvtimmen åt att måla tröjor med textilfärg. Nick gjorde ett stort ansikte, Lori och Kristen målade det lokala fotbollslagets logo på sina tröjor, Dana använde en schablon och gjorde en nalle, Nancy målade en pyramid, Vinnie skrev "Kids' Club" på sin tröja med färgglada tryckbokstäver. Alla tog ett exemplar av KIDS' CLUBS NYHETER med sig hem.

Anteckningar från mammagruppens tionde träff:

Det är den sista träffen och stämningen är förväntningsfull när mammorna lämnar sina barn i Kids' Club. Det blir pizzakalas för barnen och de får diplom för att de gått igenom hela programmet. Jag har beställt pizza åt mammorna också och mammorna äter direkt ur pizzakartongerna när vi går bordet runt med lägesrapporterna. Hela träffen blir till en fest där vi firar alla förändringar som kvinnorna gjort i sina liv, för sig själva och sina barn. Jass börjar. "De hittade min förövare till sist och nu sitter han i häktet", säger hon. "Till sist fick jag också kontaktförbudet beviljat av åklagaren. Det är på ett år, men kan förlängas!" Marina säger: "De är aldrig längre än ett år. Men de kan förlängas med ett år i taget." Jass svarar: "Jo, åklagaren ställde sig på min sida till sist. Hon skickade till och med en kopia av beslutet till min gamla värd, så om han dyker upp där igen så kommer polisen och tar honom. Och då åker han i fängelse direkt!" Alla är överens om att det här är jättebra och hoppas Jass ska kunna börja känna sig trygg nu. Jag frågar henne: "Hur känns det nu då?" Hon svarar: "Jag tror att jag för första gången på länge faktiskt tror att han åker i fängelse och att jag är utom fara. Jag är fortfarande rädd, men det finns åtminstone en plan och de menar allvar den här gången."

Sedan säger Lucia: "Du har tur du. Åklagaren bara struntade i vad jag sa." "Har skilsmässan gått igenom än?" undrar Jass. "Domen på äktenskapsskillnad vinner laga kraft på tisdag. Då är allt klart." (De andra kvinnorna hurrar, några gör high-five.) "Det gör den tre veckor efter att den meddelats. Och då går den inte längre att överklaga. Men det var bara jag som ansökte om fullföljd av äktenskapsskillnaden. Min exman gjorde det inte, så jag fick göra det själv." "Hur gjorde du då?" frågar Marina. "Vi gick i familjeterapin, för det ville mitt ex. Men jag bara skrev till tingsrätten när betänketiden var slut och ansökte om fullföljd." "Det gjorde du rätt i", säger Marran. "Det var starkt av dig." "Ja, kanske det", säger Lucia. "Det tror jag inte jag hade klarat av", kommenterar Marina. Och Lucia säger: "Jag var ganska rädd. Men när det var dags fyllde jag bara i blanketten om fullföljd och skickade in." Jag säger: "Det låter väl jättebra, tycker jag." Hon ler.

Jass vill berätta något för gruppen och säger: "Jag flyttar ut från kvinnohuset i helgen. Jag har äntligen fått en lägenhet." Sassa säger: "Vad bra för dig! Och för dina barn. Det är ju mycket bättre för dem." "Ja, nu hoppas jag att de kan börja känna sig hemma igen", säger Jass. Det uppstår en liten paus medan alla äter pizza och tar för sig av läsk.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Jag frågar Marran vad hon gjort sedan förra träffen när hon berättade för oss att förövaren sov över hemma hos henne ibland. Jag undrar om hon låtit honom sova över igen. "Det har han inte fått göra", säger hon. Jag har tänkt mycket på vad ni sa i gruppen och på hur barn påverkas av sådant här. Men det betyder ju inte att jag inte haft lust att ringa och be honom komma över, för jag är mera låst hemma nu. Fast jag började plötsligt minnas all skit han utsatt mig för och hur illa han gjorde Joa och så tänkte jag – att jag faktiskt är värd att inte behandlas sådär längre." Sassa lägger till: "För att inte tala om Joa!" "Precis!" fortsätter Marran. "Det var också en orsak till att jag inte ringde honom. Fast nu går han till krogen där jag brukar träffa mina vänner, så dit kan jag inte gå längre. Och det gör mig skitarg. Han lägger sig i mitt liv igen." Lucia säger: "Han verkar väldigt osjälvständig, tycker jag. Som om han vill att du ska ta hand om honom igen, typ." Marran svarar: "Det kan han bara drömma om. Aldrig i livet!" Kvinnorna nickar instämmande. "Du har verkligen kämpat", säger jag. "Hur kändes det?" "Okej", säger hon. "Fast jag måste ju hålla emot hela tiden. Det känns bättre för varje vecka som går. Det är bara så sorgligt att han blev som han blev."

Denise ser olycklig ut och undrar: "Kommer de nånsin att ge sig? Och sluta förfölja och trakassera oss? Man kan lämna dem hur många gånger som helst men själva lämnar de en aldrig ifred. Det är mitt problem." Marran frågar: "Vad har hänt?" "Ja, min pojkvän gjorde precis slut. Mitt ex trakasserar honom också." "Hur gick det till?" fortsätter Marran. Hur fick han tag på din pojkvän?" Denise säger: "Mina vänner berättade väl för honom." Lucia säger: "Vad är det för vänner? Stryk dem från listan!" Denise håller med: "De fattar väl inte hur de ställer till det för mig. Nu vill min pojkvän slåss med exet och jag tror att han menar allvar. Och jag vill inte ha en till våldsam man i mitt liv. Han sa i alla fall att han fått nog nu. Bråk och ilska hela tiden. Jag är arg varenda dag. Exet skickar en massa långa mejl till mig och ringer och lämnar långa meddelanden." Jag säger: "Han kanske ger upp till slut, särskilt om du inte svarar." Denise skakar på huvudet: "Nej. Han vill bara inte att jag ska ha det bra med någon annan, ens om han själv har en flickvän." "Precis", säger Jass. Jag instämmer: "Du har rätt. Du måste fortsätta som nu, leva ditt eget liv och inte låta honom kontrollera dig så här." Sassa inflikar: "Du får inte ge upp och du får inte låta honom kontrollera dig. Det är svårt, men det är bättre att vara en fri kvinna än att återgå till ditt tidigare liv." Jag säger: "Jag tycker att Denise är beundransvärd för att hon kämpar sig igenom det här och håller humöret uppe." "Ge inte upp, Denise!" säger Lucia.

"Nej", säger Denise. "Varför ska jag låta honom köra med mig och ungarna? Jag är värd bättre. Men jag hoppas han slutar någon gång." "Till slut kommer han att gå vidare", säger jag igen. Denise säger: "Javisst. Och så spöar han upp sin nästa kvinna." Lucia säger: "De är likadana allihop de här killarna. Funkar på samma sätt. Kunde lika gärna vara samma kille varenda en." "Finns det en enda bra karl i hela världen? Någon som är trevlig och vill ha familj och inte är våldsam och slåss?" Lucia säger: "Det är allt jag önskar mig. Det, och bra sex. Men ibland känns det som om jag aldrig kommer att få någondera." Kvinnorna nickar igen.

Sedan berättar jag för dem att jag gjort en liten handbok åt dem som de ska få innan träffens slut. Den innehåller alla listor vi gjort i gruppen, alla arbetsblad, stödresurser och de viktigaste målen för de olika träffarna. Jag berättar att handbokens sista sida är ett diplom till var och en av dem, för allt de åstadkommit tillsammans och för att de fullföljt hela programmet. Det är mycket känslor i luften – det är dags att ta farväl. Marran säger: "Jag ville inte gå i gruppen, men jag är verkligen glad att jag gjorde det!" Hon får kramar av Denise och Marina som planerar att fortsätta träffas och låta sina barn leka med varandra eftersom de verkar trivas ihop. Jag säger: "Det låter som om ni båda kommer bra överens. Vad fint att ni träffade varandra här."

Jass berättar att hon kommer att sakna gruppen jättemycket, men hon flyttar till en annan stad och kan inte träffa någon av dem. De andra kvinnorna uppmanar henne att hålla kontakten och så börjar alla byta mobilnummer med varandra. Jag säger att jag kan hitta en annan stödgrupp eller en psykolog åt Robban efter flytten om hon vill. Jass svarar: "Jo, det tror jag skulle vara bra för mig." Lucia säger att hon ska gå med i en annan kvinnogrupp på ett annat ställe nästa vecka men att det inte blir samma sak som den här gruppen: "Jag kommer verkligen att sakna er allihop!" När vi som bäst håller på att ta farväl av varandra avbryts vi av barnen som kommer för att hämta sina mammor för diplomutdelningen i Kids' Club. Mammorna lämnar rummet tillsammans.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Tankar

På det hela var det här en mycket positiv och effektiv grupp starka kvinnor som vågade berätta om sina upplevelser och hemligheter och anförtro sig åt varandra. Jag tror att alla i gruppen har åstadkommit något viktigt på resans gång. Självklart undrar jag hur det kommer att gå för dem och deras barn. Men en del av jobbet består ju i att släppa taget och nöja sig med vad man kan utträta på tio träffar som i efterhand känns väldigt korta. Jag kommer verkligen att sakna den här gruppen.

Exempel från sista träffen i andra grupper

Gruppledarna började med att tacka mammorna för att de kommit till sista träffen och beskrev kvällens program. Den ena ledaren berättade för mammorna att vi gjort böcker som innehåller alla våra diskussioner och några användbara arbetsblad som nämnts på våra möten. Hon berättade för kvinnorna att de kunde dekorera böckerna med hobbymaterial på bordet. Den andra ledaren berättade dessutom för mammorna att de sista 15-20 minuterna av träffen skulle ägnas åt en infostund där de skulle få höra vad deras barn hållit på med i Kids' Club de senaste fem veckorna. Alla mammorna tyckte att det verkade spännande med infostunden och Karina sa att hon var ledsen för att gruppen inte skulle träffas igen efter idag. Den ena ledaren berättade dessutom att det sist i häftena fanns kommentarer från henne och den andra gruppledaren. Båda ledarna sa att de tyckte att kvinnorna var starka och att de lärt sig mycket av dem.

En annan grupp började istället prata om vad mammorna tyckt om med gruppen. Två av kvinnorna sa att de tyckt om att ha någon att prata med om sina problem och att de satte värde på den uppmuntran de fått. Mammorna tyckte också att det var bra att de fått lära sig om positiv förstärkning. När vi frågade mammorna vad de skulle vilja ändra i gruppen sa de att de gärna hade velat att det kommit fler kvinnor på gruppens träffar, att gruppledarna gett mer återkoppling och att det varit mer diskussioner om hur de skulle hantera och komma vidare med barnens pappa. För att skapa en känsla av framsteg skulle det dessutom vara bra med en särskild grupp för kvinnor som genomgått programmet. Mammorna sa också att de ville veta mer om hur deras barn umgicks med andra, hur man bedömer barns utveckling och om gruppledarna tyckte att deras barn gjort några framsteg. Ledarna tackade mammorna för alla bra förslag och för att de medverkat i programmet.

När gruppledaren frågade mammorna om de hade några avslutande tankar som de ville dela med sig av till gruppen sa Stella att hon skulle sakna att få gå till gruppen och att det här var första gången som hon känt sig tillräckligt trygg för att våga berätta om sina tankar och upplevelser för en grupp människor. Hon sa att hon alltid skulle minnas kvinnorna i gruppen med värme. Vanna sa att hon var tacksam för att vi låtit henne komma till gruppen och hon var jätteglad för att alla var så snälla mot henne när hon var uttråkad och inte hade något att göra. Miranda sa att hon skulle sakna gruppen och att hon verkligen var glad för allt stöd och all förståelse hon fått från mammorna när hon behövt det.

Gruppledaren avslutade träffen med att säga att hon beundrade kvinnorna för att de var så starka. Hon tackade dem för att de varit så öppna och berättat så mycket om sig själva för henne och den andra ledaren de senaste tio veckorna. Ledaren sa att hon skulle sakna dem och att de alltid skulle finnas i hennes tankar. Träffen avslutades 19.15 så att mammorna kunde vara med på Kids' Clubs diplomutdelning.

Maj berättade också att hennes son träffat en psykolog för andra gången (nu var det en man). Hon sa att det verkade gå bra men att han var jätteledsen över att Kids' Club var slut efter idag. Hon skulle själv sakna våra träffar i gruppen.

När gruppledaren gav Åsa Mammahandboken som hon gjort bläddrade de igenom den tillsammans. Åsa var särskilt intresserad av sidan med adresser, eftersom hon planerar att söka psykologhjälp i framtiden. De pratade lite om det. Hon tyckte också att det var bra att ledaren tagit med litteraturhänvisningarna till böckerna om barn och skilsmässor, för hon vill låna några av dem på biblioteket.

Linda sa att hon vill anmäla sig till Kids' Club och behandlingsprogrammet Mammamakt igen, inte minst för att hon vill ge Henric tillfälle att träffa andra barn i sin egen ålder. Gruppledaren lovade att se till att Linda blev kontaktad nästa gång programmet gavs. "Det är konstigt", sa Linda. "Jag har tänkt på gruppen och alla framsteg som vi gjort. På första träffen var jag ett vrak! Det är jag väl fortfarande, men jag är på bättringsvägen." Gruppledaren sa att hon var glad att ha kunnat stötta henne och önskade henne lycka till i framtiden.

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning

Mammors feedback om grupperna

Sedan började Majsan berätta om hur bra gruppen varit för henne. Hon känner sig mindre stressad och har lättare att hantera stress idag. Hon hade ingen aning om att hon haft ett så stort behov av att prata med någon och att det skulle hjälpa att bara få prata om allt hon går igenom. Det börjar kännas som om hon kan gå vidare. Fast hon är lite orolig över att inte ha någon att prata med om sådant här nu när gruppträffarna är slut.

Vi berättade för Ellen att vi gärna ville veta hur hon tycker att Kids' Club varit för hennes dotter och mamma-gruppen för henne själv. Hon sa direkt att dottern haft det jättebra. Hon ser fram emot att gå till Kids' Club och ämnena har varit användbara. Vad gäller mammagruppen tycker hon att sammanhållningen inte var så bra, eftersom frånvaron ofta var stor och en eller ett par kvinnor är ingen grupp. Gruppledarna höll med om att det var ett problem att färre och färre kom till gruppens möten vecka för vecka. De hade pratat med en av mammorna idag och var besvikna på henne för att hon aldrig kom till gruppen igen efter de första två-tre veckorna.

Efter samtalet plockade gruppledarna fram mammahandböckerna och överlämnade ett diplom till Rojin för att hon avslutat behandlingen medan den andra gruppledaren högtidligt nynnade Eurovisions-hymnen. Båda mammorna verkade tycka att vår lilla ceremoni var kul och diplommet gjorde succé. Gruppledarna gick igenom böckerna med dem och frågade sedan om de ville säga något om programmet. Rojin sa att det varit jättebra för hennes son att ha fått gå till Kids' Club och prata om sina känslor om våldet och att han tyckt att det varit toppen. Julia sa att hon dessutom tyckt om att få lyssna på andra kvinnors berättelser eftersom det gjorde att hon förstod att det inte bara var hon som hade det jobbigt.

När den sista träffen var slut frågade gruppledaren gruppen om det fanns något som de skulle vilja ändra på i gruppen eller om de ville diskutera något som de inte hunnit med. Mammorna sa att de tyckte att gruppen var bra som den var och att allt hittills varit väldigt användbart. Det enda de efterlyste var mer fika!

Denna metod får endast användas efter genomgången utbildning