



Kriscentrum i mellersta Skåne

En samtalsmottagning för män, kvinnor, unga och barn.

Enskilt eller i grupp och det kostnadsfritt.

Journalföring och registrering förekommer inte.

Personer utsatta för, upplevt eller utövat våld i nära relationer.



- Samtalsstöd, rådgivning, krisbearbetning
- Längre bearbetande samtalskontakt
- Risk- och skyddsbedömningar, traumabearbetning (TIR), safeplace, (Mindfulnessövning), säkerhetskontroll, kris och utveckling, placera ansvaret, maktlöshet till makt, erkänna känslor, godta och ta ansvar för känslor och handlingar, lära sig om självreglering och bemästringstekniker (Mentaliseringsövningar), från offer till ansvarstagande för sig själv, närstående och barn.

Mål i verksamheten

- Att synliggöra, förebygga och behandla.
- Att motverka våld i nära relationer.
- Att verka för ett helhetsperspektiv och att uppnå samverkan mellan myndigheter och organisationer där barnperspektivet och individens behov sätts först.

Aggressivitet och ilska

Leka med aggression och ilska är
viktigt och nyttigt

Att något är fel, orättvist

Säkra överlevnad

Ger energi, att göra, kreativitet

Gör oss tydliga, att sätta gränser

Att förstå andra, känna sorg

- Att inte kunna känna eller uttrycka ilska ger psykiska problem och gör oss sårbara för att utnyttjas.
- Ilska som övergår i aggressivitet blir ett angrepp/handling som skrämmer, skadar, kränker, smärtnar, skapar rädsla och traumatiserar.
- Motreaktion blir ofta motangrepp, eller flykt som att bli tyst, ignorera, göra sig liten, rädd, ge sig av.

- Att personerna kommer ur våldet som utsatt eller utövare.
- Att personen tar kontroll över sin situation.
- Att personen ges möjlighet att bearbeta sina upplevelser för att kunna må bättre och leva ett mer självständigt liv.

Våld är:

- Intelligent-Beräknat-Planerat-Organiserat
- Hierarkiskt- uppifrån och ner- där det är tryggt
- Effektivt- jag får som jag vill/makt
- Cykliskt- sociala arvet/våldsspiralen
- Vanmakt/maktlöshet/rädslor leder till aggressivitet som kan vara upphov till våld som ger falsk/en illusion av makt, inflytande och få sin vilja igenom

Våldsbevarande faktorer!

- 1. Jag har inga problem/förnekande
- 2. Osynliggöra/Hemlighållande
- 3. Ger vinster
- 4. Patriarkala traditioner

- BRIST PÅ MENTALISERINGSFÖRMÅGA
- FALSK INSIKT OM SIG SJÄLV OCH ANDRA

Aggressionstratten

- När känslor av skam, rädslor, oförståelse inte kan kännas eller uttryckas leds de in i aggressionstratten.
- Bakomliggande känslor som sårad, liten, rädd, avvisad, ledsen, hjälplös, ensam, kränkt, förtvivlad leds eller sprutar ut i tratten som aggressivitet.
- Dessa känslor måste göras synliga och erkännas och kunna uttryckas på ett adekvat sätt.