

Missbruk, kriminalitet och hedersförtryck

Gunnar Bergström

UNGDOMSPROGRAM



Att bli vuxen och fri

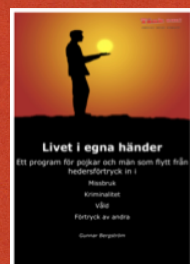


På Ny Väg

VUXENPROGRAM



Att få välja sitt liv



Livet i egna händer

Förtrycket kan innebära (flickor)

- Att inte få välja vad man gör på fritiden
- Att inte få välja sina kläder
- Att inte få välja kamrater
- Att inte få se ut som man vill
- Att inte få umgås med kamrater/vänner
- Att inte få delta i gymnastik och idrott
- Att inte få lära sig simma
- Att inte få välja skola, yrke och framtid
- Att inte få tycka som man vill
- Att inte få forma sin egen identitet
- Att inte få träffa pojkar
- Att inte få välja partner
- Tvingas bära slöja
- Krav att vara till hands som barnvakt, hemhjälp och samtidigt vara duktig i skolan
- Tvångsgifte
- Att bli hånad, förlöjligad, förnedrad eller hotad
- Att bli misshandlad

Förtrycket kan innebära (pojkar)

- Att inte få välja vad man gör på fritiden
- Att inte få välja sina kläder
- Att inte få välja kamrater
- Att inte få se ut som man vill
- Att inte få umgås med kamrater/vänner
- Att tvingas vakta sin syster
- Att inte få välja skola, yrke och framtid
- Att inte få tycka som man vill
- Att inte få forma sin egen identitet
- Att inte få välja partner
- Krav att vara till hands som ordningsvakt och upprätthållare av familjeregler
- Tvångsgifte
- Att bli hänad, förlöjligad, förnedrad eller hotad
- Att bli misshandlad
- Att tvingas misshandla, förtrycka andra

VAD ÄR HEDERSIDEOLOGI?

Mannen/männens heder är beroende av hur kvinnorna i hans familj beter sig

Heder handlar till största delen om att kontrollera flickor och deras sexualitet.

Detta innebär: Männen (främst pappa, men också bröder och farbröder m.fl.) upplever att de har rätt att styra och kontrollera flickorna. Hedern är en rättighet. Bara män har rättigheter

Detta innebär: All möjlig kontakt med pojkar är hotfull. Klädsel, smink och utseende bör vara så lite utmanande som möjligt och vissa kroppsdelar måste döljas. En flicka som inte följer detta kan betraktas som hora och det hotar familjens heder

Hedern avgör familjens välfärd, status och ställning

Kontrollen över flickornas sexualitet ger männen rätt att bestämma nästan allt över flickorna: vart de går, med vem, hur de klär sig, vem de träffar och vem de ska gifta sig med

Detta innebär: Hedern avgör allt och många familjemedlemmar är att beredda att gå väldigt långt för att rädda det som de upplever som sin heder

Kvinnor som inte lyder drar vanära över familjen. Vanäran är hederns motsats.

Det finns regler som är grundläggande och som inte får brytas

Om handlingarna som är skambelagda och vanärande blir kända och om omgivningen påtalar det så kräver hedersideologin att familjen gör något för att återfå stoltheten, respekten och hedern.

Kvinnor har ingen heder. Män har heder, kvinnor har skam i kroppen.

HUR HAR IDEOLOGIN UPPSTÅTT?

Den hederskultur vi talar om uppstod i vissa länder och kulturer på grund av särskilda omständigheter en gång i tiden:

I. Familjen är enda försäkringen

✍ Man ska undersöka saker och se om det man säger stämmer (den vetenskapliga metoden)

II: Männen styr

✍ Många lärde sig läsa

III. Sträng religiositet

✍ Kyrkan och religionen förlorar makt

IV . Väldigt lite kontakt med moderna idéer om vetenskap och frihet (Upplysningen).

✍ Förnuft ska styra och inte vidskepelse och skrock (man slutade alltmer att tro på tomtar och troll)

✍ Samhället och staten är skapat av människan, inte av Gud

HUR KAN MAN DRABBAS?

- ✓ Oro
- ✓ Ledsen
- ✓ Ängest
- ✓ Sorg
- ✓ Depression
- ✓ Sömnsvårigheter
- ✓ Stress
- ✓ Rädsla
- ✓ Koncentrationssvårigheter
- ✓ Tillitsproblem (svårt att lita på någon)
- ✓ Huvudvärk
- ✓ Självskadebeteende (skär sig, gör sig illa)
- ✓ Åtstörningar
- ✓ Skam (känsla av värdelöshet)
- ✓ Självsmordstankar
- ✓ Ensamhet (känsla av att inte ha någon att prata med)
- ✓ Isolering
- ✓ Ökat drickande
- ✓ Utåtagerande beteende (bryter familjens regler kraftigt - gör "tvärtom", t.ex rymmer, har många killar, kommer hem sent)
- ✓ Kriminalitet
- ✓ Identitetsproblem ("Vem är jag?")
- ✓ Fysiska skador efter misshandel
- ✓ Självsmordsförsök
- ✓ Ökat drickande
- ✓ Tabletmissbruk

A. Hur har du påverkats?

Börja med att själv skriva upp hur du tror att du påverkats av din historia. Skriv ned i punktform som en lista (t.ex. sömnproblem, dåligt samvete, ilska o.s.v.) Vi kommer att titta på vad forskningen säger men vi ska börja med din egen lista. Om raderna inte räcker, fortsatt på ett annat papper. Titta **inte** på listan på nästa sida just nu, utan utgå från vad du känner inom dig.

Låt var och en (om ni är en grupp) berätta. När var och en berättat kan ni kort "spegla" den personen. Spegling handlar om att ge en bild av vad personens berättelse väcker hos mig, inte att betygsätta personen. Berätta vad du känner. Du kan, om det känns rätt, också spegla om du tror att det finns fler konsekvenser än vad personen sett själv. Alla får en chans längre fram att fylla på sin lista om det behövs.



Droger (om du haft problem med det). Vad kan det finnas för samband med min historia att jag har ett missbruksproblem idag?

Kriminalitet (om du haft problem med det) Vad kan det finnas för samband med min historia att jag har ett kriminellt beteende idag?

Självskadande beteenden (beskriv vad du gjort).

Vad kan det finnas för samband med min historia att jag skadar mig själv idag?

Våld eller annat förtryck av andra (beskriv vad du gjort).

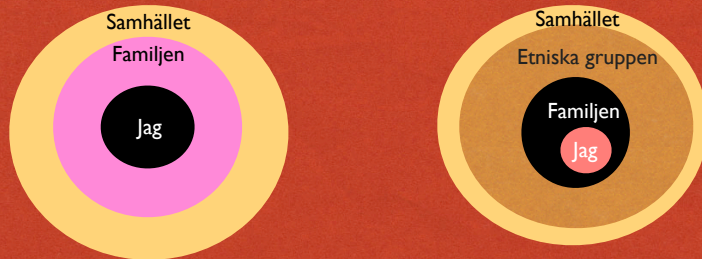
Vad kan det finnas för samband med min historia att jag förtryckt eller skadat andra? Om du skadat dig själv (då förekommer t.ex. att man skär sig själv) –berätta om det också

*Den som lever under
hedersförtryck har inte fått den
frihet och den uppväxt som alla
barn och ungdomar har rätt till*

*Att du reagerat som du gjort är
inte konstigt.*



VAD GÅR FÖRST?



ETT ANTAGANDE

- Pojkar har anammat något mer av hedersideologin eftersom de förlorar mindre på den och t.o.m. kan "tjäna" på den.

HOPPA AV?

- Jag vill hoppa av
- Nu ska jag verkligen hoppa av
- Jag har hoppat av, jag är så glad
- Mamma ringde, alla är ledsna, de har lovat att jag ska få välja man så länge han är en av oss. Jag åker hem.

SORGEPROCESSEN

- Förnekelse
- Ilska
- Köpsläende
- Sorg/Tomhet
- Accepterande

SKAM

Skam är att man tror att man
ÄR ett problem

i stället för att man **HAR** ett
problem



SEXUALITET

A. Är det känsligt för dig att prata om sex? Det här avsnittet om sex är viktigt men det kan vara olika lätt för olika personer att prata om det. Hur är det för dig?

B. Hur har du växt upp? Har ni pratat om sex hemma?

C. Har ni haft olika regler för pojkar och flickor? Vad tycker du om det?

D. Vad har du fått lära dig och höra om sex före äktenskapet? Vad har du hört om mödomshinnan? Visste du att den inte finns? Vilka värderingar om sex har du fått höra hemifrån? Känner du igen tankarna i pratbubblan ovan?

E. Hur ser du på sex idag? Har du med dig värderingar hemifrån? Eller har du värderingar om sex idag som är väldigt främmande för dina föräldrar? Kan ni prata om det?

Allas rätt till sin sexualitet

I FN-dokument anses varje människas sexualitet vara ett eget val som ingen annan kan bestämma över- vare sig regeringar, klaner eller familjer. Det betyder att det alla har rätt till sin sexualitet vare sig han/hon kallar sig heterosexuell, bisexuell eller homosexuell.

F. Accepterar din familj allas rätt till sin sexualitet? Accepterar du det?

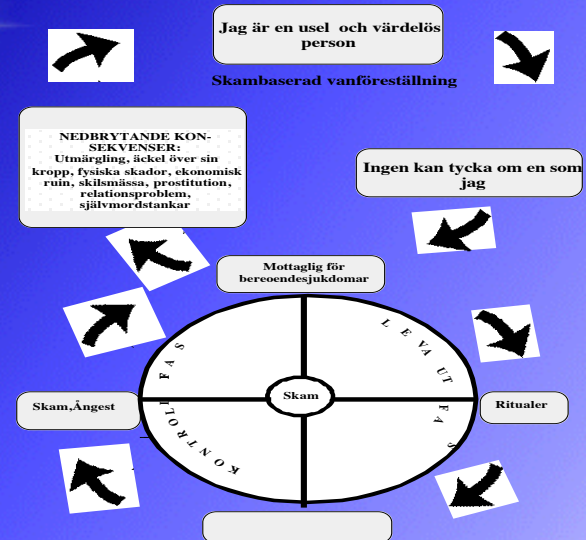
SKAMMENS MASKER

-  Sagofamiljen
-  Den avbrutna familjen
-  Den tuffa familjen
-  Den supertrevliga familjen

FAMILJEREGLER I SKAMFAMILJER

- Kontroll
- Perfektionism
- Skylla på andra
- Förnekelse
- Opålitlighet
- Ofullständighet
- Prata inte om problemet

Skamcykeln



MAKT

Skamkänslan

Jag är en nolla, kommer att förbli en nolla och alla ser det

0

100

Maktkänslan

Jag är i kontroll.

Jag styr

Man är stark eller svag. Jag måste vara stark. Man får inte tappa ansiktet.

Utlösande brottsfaktorer vad gäller makt och kontroll

Hämnd

Rädda ansiktet Ilska

Utmaningen att lyckas

KONTROLLFAS

TVÅNGSMÄSSIGT

Bantande
Arbete
Stödande
Sparande
Hjälpa andra

TORGSKRÄCK VISSA PSYKO SOMATISKA SJUKDOMAR

PERSONLIGA DRAG:

Överkritisk
Vet Bäst
Stelbent
Skyller på andra
Till lags

AGERA UT-FAS

MISSBRUK AV
Alkohol
Droger
Mat
Sex
Människor
Pengar

Fysiska Övergrep
Sexuella Övergrep
Psykiska Övergrep
Självstympning

PERSONLIGA DRAG

Självupptagen
Njutningslysten
Oförutsägbar
Saknar självkontroll

Skam

Vanliga tanker när man mår dåligt

Godtyckliga slutsatser

Jag skulle sluta dricka om det inte var för min frus tjtande

Svart och vitt tänkande

Det finns bara ett sätt att tänka och det är mitt sätt

Förstoring (man överdriver)

Du vill mig bara illa, du hjälper aldrig till

Minimering

Det var inget riktigt våld utan bara en örfil

Övergeneralisering (drar slutsatser som det inte finns täckning för)

Alla invandrare är kriminella, för det är alla som jag känner

Vanliga tankefel när man mår dåligt

Personalisering (antar att man är personligen inblandad/drabbad av saker som inte har med personen att göra)

Om du älskade mig skulle du inte göra så här

Avskärmning. Man sorterar bort en del information, t.ex., om man får kritik och beröm hör man bara kritiken. Om man gör något bra räknas det inte. Man kan sluta lyssna när det inte passar

Jag tänker inte lyssna på ditt djävla skitsnack

Perfektionism

Om jag inte är bäst så får det vara. Bara det bästa duger

Diskvalificering. Detta tankefel används ofta av människor med låg självkänsla.

Om man gjort något bra räknas det inte. Man vänder positivt till negativt.

Jag fick en massa beröm, vad är de ute efter? Ingen kan gilla mig

LIVSSTIL

- LIVSSTILAR ÄR MONSTER AV STRATEGIER FÖR ATT MINIMERA FÖRÄNDRING
- LIVSSTILAR ÄR INLÄRDA BETEENDEMÖNSTER

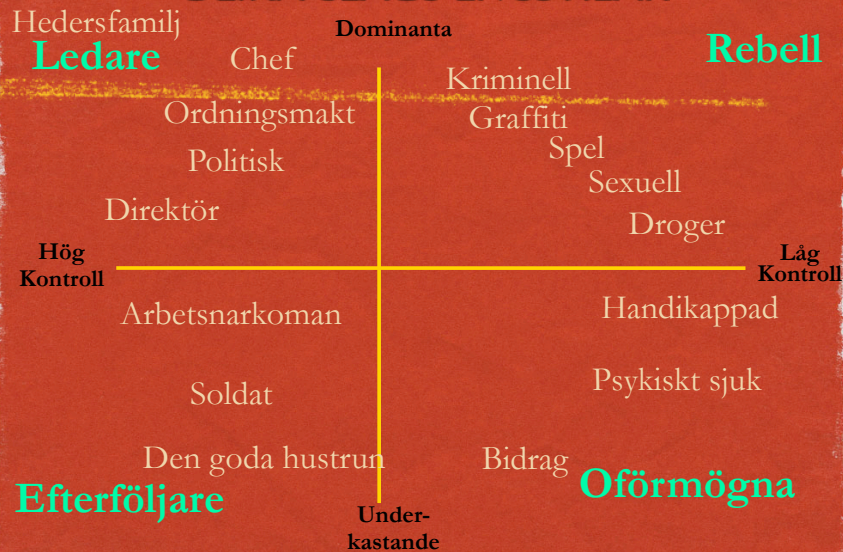


LIVSTIL OCH BEROENDE

Livsstilar

Beroende
sjukdomar

OLIKA SLAGS LIVSSTILAR



E. Dina Livsstilar

Sedan du alltmer lämnade din familj har du troligen utvecklat en eller flera livsstilar för att klara av livet. Eftersom detta program vänder sig till dem som mött hedersförtrycket med drogmissbruk, kriminalitet och/eller självskadehandlingar så är det de första livsstilarna man kommer att tänka på. **Vilka av dessa livsstilar har periodvis varit en del av ditt liv?** (Skriv ditt egna som inte finns på listan om det behövs) Fråga om du inte förstår vad som menas med vissa livsstilar.

Kriminalitet
Droger
Spel
Matstörningar
Självskadande
Graffiti
Sjukrollen
Offerrollen (underkastande, tyst som en mus)
Arbetsnarkoman
Shopping
Sexuell livsstil (många ytliga relationer)
Fanatikern
Annan Livsstil

Annan Livsstil

Annan livsstil

Vilka av dessa livsstilar har du inte helt lyckats lämna än?

INNEHÅLLET I EN LIVSSTIL

- **Regler-** inom varje livsstil finns regler, ofta gruppens regler
- **Roller**
- **Ritualer-** Ritualerna inom livsstilarna tillhör denna form av ritualer som inte förstärker människor utan som binder dem. Men på kort sikt gör de en svår tillvaro förutsägbar.
- **Relationer** Människor som lever i livsstilar får ofta sina relationer till andra människor störda genom att de blir, objektifierade, d.v.s. relationerna används för att upprätthålla livsstilen, inte för relationen i sig.

LEDARGRUPPENS LIVSSTILAR

- **Regler:** Interna ansvarsfulla uppträdanderegler. Ansvarsfullheten egentligen ett pseudoansvar, andra områden än livsstilens försummas. Kan tänja på regler för egen vinning
- **Roller** Förminskar känslor
- **Ritualer** Syftar till att hålla de underlydande på plats och avstånd.
- **Relationer** Försummar, auktoritär

PROGRAMRUBRIKER - ATT FÅ VÄLJA SITT LIV (KVINNOR) LIVET I EGNA HÄNDER (MÄN)

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. Vad har du varit med om? | 11. Om Gränser och Gränslöshet |
| 2. Vad händer med den som förtrycks/förtrycker? | 12. Sexualitet |
| 3. Mänskliga rättigheter och hedersideologi | 13. När beroendet tar över |
| 4. Vad vill jag med mitt liv? | 14. Tankar och känslor |
| 5. Att lämna sin familj | 15. Livsstilar |
| 6. Skam | 16. Tankemönster och Tankefel |
| 7. Mer om skam | 17. Mer om Tankar och Känslor |
| 8. Mer om förluster och sorg | 18. Om framtiden. |
| 9. Ilska | 19. Steg 1 - att acceptera |
| 10. Bitterhet | 20. Om Hopp - Steg 2 |

PROGRAMRUBRIKER - ATT BLI VUXEN OCH FRI (FLICKOR) PÅ NY VÄG (POJKAR)

- | | |
|--|--|
| 1. Vad har du varit med om? | 10. Besvikelse |
| 2. Vad händer med den som förtrycks/förtrycker | 11. Om Gränser och Gränslöshet |
| 3. Barns och ungdomars rättigheter | 12. Sexualitet |
| 4. Vad är hedersideologi? | 13. Alkohol, droger och andra sätt att fly |
| 5. Vad vill jag med mitt liv? | 14. Att fastna på droger |
| 6. Att bli förtryckt i sin egen familj | 15. Tankar och känslor |
| 7. Skam | 16. Tankemönster och Tankefel |
| 8. Självförtroende | 17. Mer om Tankar och Känslor |
| 9. Ilska | 18. Om framtiden |