

## Utdrag fra rapport

### skrevet av Dorothee Tettweiler – krisesenteret i Trondheim:

(Kurset som i dag heter grunnkurs i DB-System®, het den gang BevissthetsTrening)

Jeg hadde, sammen med en kollega, ansvaret for gjennomføring av kurs om vold i nære relasjoner. Kurset ble holdt to ganger i året. Målgruppe er kvinner som har vært utsatt for vold i nære relasjoner og kommet seg videre til en trygg plass i livet. Mange sliter fortsatt med senvirkninger, og for å hjelpe dem videre finnes det et kurstilbud via kommunen.

Motivert fra erfaringer med BevissthetsTrening, begynte vi våren 2019 å ta deler av verktøykassen inn på kurset. Vi hadde fått med oss noen tips fra Deborah Borgen (grunnlegger av BevissthetsTrening).

Tilbakemeldinger var positive, men det følte som om vi ikke klarte å innfri våre egne forventninger. Dette snakket vi med Deborah om, og vi ble sammen enige om å lage et kurs der BevissthetsTrening er tilpasset denne gruppen.

Med godkjenning fra avdelingslederen på krisesenteret, satte vi i gang og laget et kurs bestående av 6 kursdager á 2 timer. Kursdag var en dag per uke. Dette ga deltakerne mulighet for å øve på det de hadde lært mellom hver kursdag.

Vi hadde gode erfaringer fra før med å bevisstgjøre hva det betyr å være utsatt for vold over tid. Det å dele erfaringer gir en felles forståelse for hvorfor man sliter i etterkant av et voldelig forhold.

Nå kunne vi også tilby en metode som ville hjelpe deltakere å forstå egne reaksjonsmønstre ut fra *isfjell-modellen*, samt teknikker de kunne bruke selv. På kurset ville deltakerne blant annet gradvis lære å bruke teknikken *Nattfilm*, forstå egne reaksjonsmønstre ut fra *isfjell-modellen*, kunne ta en «peptalk» inne i sitt eget mentale rom og finne tilbake til grønn sone ved bruk av teknikkene.

Kurset ble til, og vi var veldig spente på hvordan deltakerne ville reagere. Før vi startet, hadde vi som vanlig en intervjurunde med alle deltakerne. Vi kartla behovene og informerte om endringer vi hadde gjort i forhold til innholdet. Alle deltakerne skrev under på og samtykket at de ville være med på et kurs, hvor vi hadde tilpasset en ny metode kalt BevissthetsTrening.

Planen var at det også kunne følges opp i etterkant av kurset for å forstå mer om virkninger av BevissthetsTrening. Vi tenkte også at det kunne være en god måte å forske videre på BevissthetsTrening i sammenheng av lavterskeltilbud i kommunen.

Kurset ble gjennomført med 8 deltakere.

### Her er en kort oppsummering av tilbakemeldinger vi fikk:

- Alle deltakerne hadde fått større innsikt i egen situasjon.
- Mange følte på mer mot/motivasjon til å finne mening i livet og hanskes med utfordringer.
- Alle opplevde mer forståelse for hvorfor en selv og andre tenker og handler som de gjør.
- Flere rapporterer om bedre nattesøvn, mindre fysiske plager som hodepine, magetrøbbel og indre uro.

### Dette er noen utdrag fra tilbakemeldingene:

- *«... større glede i hverdagen ... en letthet som jeg ikke har kjent før ... større livsmot, kraft, tør å sette mål.»*
- *«... jeg evner bedre å ta ting på sparket og er mer avslappet i møte med andre ...»*
- *«... jeg gleder meg til å våkne hver morgen. Hver morgen er spennende, hva dagen bringer! (Før gledet jeg meg til kvelden og å få legge meg)»*
- *«... skulle gjerne hatt 2-3 kursdager til ... det burde vært 1 ny samling om f.eks. 1 måned og om 6 måneder, slik at man kan finjustere på teknikkene eller stille de spørsmålene man får etter å ha gjort dette alene en stund ...»*
- *«... har sett hvordan disse verktøyene har gitt meg mer glede, større ro, overskudd og et ryddigere hode. Det å stadig ØVE seg uten å gi opp. Jeg har blitt mer bevisst på egne ting, fått erkjennelser som gjør at jeg kan jobbe videre med f.eks. tema som selvfølelse, det å be om hjelp, ta litt større plass i mitt eget liv. Jeg har funnet RETNING for videre jobbing med meg selv ...»*

**Kurset som ble utviklet for kvinner utsatt for vold i nære relasjoner, er et verdifullt bidrag til hjelp til selvhjelp.**