

Åtta män berättar om sig själva och
mötet med Manscentrum i Haninge



**”Tänk om han
också fått chansen
att komma hit”**

En reflektion från en av de intervjuade
männen vars kompis satt häktad för
misshandel av sin fru.

Anders Bolin



**Manscentrum i Haninge
– ett rum, två män.
Men för dem som kommer hit
är det så mycket mer.**

ALLA GODA IDÉER är till för att stjälas bara man talar om varifrån man stulit idéerna. Så känns det lite grann när jag blickar tillbaka på hur arbetet med Manscentrum i Haninge startades. Samtidigt är det så att när en gemensam planering är som bäst ska ingen vara riktigt säker på vem som egentligen har kläckt idéen och så skulle jag nog vilja beskriva hur Manscentrum i Haninge har byggts upp. Alla har deltagit och varit delaktiga i processen i Manscentrums utveckling.

År 1995 när jag började arbeta i Haninge hade det redan förts samtal om att starta någon form av verksamhet som kunde hjälpa män i kris, eller snarare var diskussionen hur man skulle kunna hjälpa kvinnor som blev utsatta av män som befann sig i en krissituation. Insatserna från Manscentrum skulle långsiktigt underlätta för misshandlade kvinnor och deras barns situation.

Samtalen fördes i en samverkansgrupp där polis, socialförvaltning, försäkringskassa, kvinnojour, åklagare, BUP, Tingsrätten, MVC, BVC med flera deltog. De var engagerade personer som alla kunde beskriva och förklara behovet av att bygga upp någonting för män som var i kris. Riktigt vad och hur kunde de inte visualisera men för Manscentrum i Haninge var de viktiga i förankringsarbetet och de är fortfarande viktiga och nu som samarbetspartners.

Utän dessa personer hade det inte blivit ett Manscentrum. För oss i Manscentrum är de väldigt speciella och vi har valt att kalla dem våra vänner.

Idag består Manscentrums styrelse av personer från socialförvaltningen, Frälsningsarmén, Kyrkan, polisen och kvinnojouren.

Manscentrum vänder sig till män i kris. Denna rapport, skriven av Anders Bohlin, stort tack till Anders, har gett styrelsen svar på många av de frågor vi hade och rapporten ger förhoppningar om ett bättre samhälle både för männen och för kvinnorna och framför allt för barnen.

Sören Berglund
Ordförande
Manscentrum i Haninge

Manscentrum i Haninge är "en ideell förening som bedriver professionell rådgivning för män" och har en styrelse som representerar kommunen, landstinget, polisen, olika samfund, kvinnojouren och andra frivilliga organisationer.

Besökaren finner lokalen i utkanten av Jordbro centrum, närmare bestämt på väningen över den numera nedlagda polisstationen. På ytterdörren läser man "Jordbroprocessen". Där inne är Manscentrum – i ett av flera rum längs en korridor.

Manscentrum ingår alltså som en del i en större satsning. Syftet med "Jordbroprocessen" är att förbättra och utveckla villkoren i området och är en del av statens storstadssatsning på utsatta förortsområden. Det innebär att Manscentrums budget baseras till större delen på tidbegränsade statliga medel. Resten står kommunens socialnämnd för.

Stanley Granström och Anders Lindblom är männen som står för Manscentrums verksamhet. De är terapeutiskt utbildade socionomer som på var sin halvtidstjänst ger telefonrådgivning och tar emot besök. Målgruppen är män i kris och som bor i Haninge.

De allra flesta eller mer än nittio procent, som tar kontakt med Manscentrum,

erbjuds en serie enskilda samtal. Under 2001 hade Granström och Lindblom 120 män i sådana samtal. I regel kommer de och besökarna överens om att träffas fem, sex gånger innan de tillsammans utvärderar resultatet och tar ställning till eventuell fortsatt kontakt. Det är ytterst sällsynt att någon hoppar av överenskommelsen i förtid. Däremot händer det att Granström och Lindblom redan från början hänvisar besökaren att i stället kontakta jurist, socialtjänst etc.

Relations- och separationsproblem är den vanligaste orsaken till att män kontaktar Manscentrum. Men det kan också vara vårdnads- och umgängestvister, roll- och identitetsproblem, aggressivitet, våld och annan krisproblematik. Under samtalens gång kommer sedan många andra problem och frågor upp som har relevans för individens situation och behandlingsarbetet.

Resultatet av kontakten med Manscentrum blir enligt samtliga män klara förbättringar när det gäller välbefinnande, förhållningssätt och livssituation i allmänhet. Ingen har upplevt kontakten med Manscentrum som negativ eller som en besvikelse.

Uppdraget

Våren 2002 tog styrelsen kontakt med mig, Anders Bolin, och bad mig att följa upp Manscentrums verksamhet och skriva en kortfattad rapport. Man ville ha en beskrivning ur de besökande männens perspektiv med avseende på:

- hur verksamheten fungerar, eller
- erfarenheter av och attityder till Manscentrum
- verksamhetens betydelse och värde ur målgruppens synvinkel.

Detta är en liten studie. Resurserna var begränsade. Vi kom därför överens om att basera arbetet på ett begränsat antal djupintervjuer i stället för ett större antal "mer ytliga".

Ambitionen blev att intervjua åtta män med olika bakgrund när det gäller ålder,

utbildning, etnicitet och problematik för att få verksamheten speglad ur så många perspektiv som möjligt. Männerna skulle också ha gjort minst de fem, sex besök som utgör grundmodell för verksamheten.

Resultatet blev ett urval som representerar:

- ett åldersspann från 23 till 48 år, eller
- varierad etnicitet – tre svenskfödda, två nordbor, två från mellanöstern och en sydamerikan
- utbildning från grundskola till doktorsexamen
- studerande (två) vid yrkesinriktade utbildningar. I övrigt hantverkare, lagerarbetare, arbetsledare inom service och en administratör inom en statlig organisation
- varierade motiv och problem bakom besöken.

Manscentrums ansvar var att kontakta intervjupersonerna, avtala tid och upplåta lämplig lokal för intervjuerna. Jag ensam gjorde intervjuerna och dessa spelades in efter godkännande av varje enskild intervjuperson. De intervjuade har garanterats sekretess.

Jag formulerade ett antal grundfrågor eller teman och diskuterade dessa med Granström och Lindblom. Frågorna gav en struktur på intervjuerna, men i praktiken fick de karaktären av samtal. Det innebar att alla frågor inte alltid ställdes, som de från början formulerats. I stället kom de intervjuades svar och reaktioner att i viss mån styra vad som togs upp under intervjun och hur.

Jag har valt att inte intervjua Granström och Lindblom kring deras arbete och ambitioner. Jag vill att min bild av Manscentrum i så stor utsträckning som möjligt ska baseras på intervjuerna med de åtta männen. Däremot har jag fått en del sakuppgifter om verksamheten av Granström och Lindblom.

Materialet har nu bearbetats och sammanfattas i denna rapport. Citaten är ibland är nedkortade och ibland redigerade för att bli begripliga. Annars är de direkt återgivna från utskriften av banden.

Några av männen har haft Stanley Granström som samtalspartner, andra Anders Lindblom. Utifrån intervjuerna ser jag ingen skillnad mellan dem med avseende på arbets- och förhållningssätt eller männens reaktioner. Jag har därför valt att skriva om dem som "Granström och Lindblom" d v s att inte behandla dem i text och analys som enskilda individer utan som en arbetsduo. När någon av dem nämns i citaten har jag ersatt deras namn med "A/S", d v s förkortningar för Anders och Stanley.

Även om rapporten i hög grad baseras på intervjuerna, vill jag framhålla att jag självständigt tar ansvar för innehåll, resonemang och slutsatser. Jag vill också understryka att männens upplevelser, värderingar och slutsatser är *deras* sanning och inte generellt giltiga påståenden om förhållanden i samhället, relationen män och kvinnor eller rätt och fel i allmänhet. Jag har lyssnat och bearbetat materialet utifrån detta perspektiv och hoppas att läsaren ska göra detsamma. Jag är också medveten om att materialet baseras på åtta mäns tankar och känslor. När jag talar om "männen" är det dessa jag avser, om jag inte uttryckligen skriver något annat.



UTGÅNGSLÄGET

Män i kris

Samtliga män var i en akut kris när de sökte kontakt med manscentrum. Känslan var ofta att man "gått i väggen", var utsatt och hjälplös eller saknade konstruktiva alternativ och lösningar. Så här säger några av dem:

– Det var otroligt krisigt. Jag mätte otroligt dåligt. Levde i känslomässig misär, om man säger så. Ja, jag hade det tufft just då. Läst i alla lägen.

– Åkte fast för rattfyllda också. Allting var kaos. Höll på att förlora min lägenhet. Jag hade kontakt med socialen och bad om ett lån till hyresskulden. Jag mätte så jävla dåligt. Det blev ingenting. Jag fick avslag.

– Katastrofalt. Jag visste inte vart jag skulle ta vägen någonstans helt enkelt. Funderade på självmord. Det var min son som hindrade mig. Jag vill inte att han skulle bli utan pappa. Men jag mätte fruktansvärt dåligt.

– Livet var bara skit. Mitt arbete blev lidande. Allt blev lidande runt omkring.

Sammanfattningsvis, de utlösande orsakerna till att männen kontaktade Manscentrum var:

- svårigheter med frigörelse från föräldrar
- problem med vuxenidentitet
- problem kring separation
- alkoholproblem
- vårdnadsproblem
- utmattning på grund av svår familje-problematik
- problem i parrelationen
- våld.

Informationen om Manscentrum

Ingen av männen kände till Manscentrum innan de kom in i den aktuella krisen. En av dem fick informationen via en broschyr på Barnvårdscentralen. Övriga blev rekommenderade att söka sig dit av personer som såg hur dåligt de mädde.

Det intressanta är att flertalet av dessa "kontaktförmedlare" var kvinnor, som socialarbetare vid enheter inom kommunen och landstinget men också frivilligarbetare och partner. I endast ett fall blev mannen rekommenderad av en annan man att gå till Manscentrum. I ett annat fall fick en man hjälp av sin kompis att ta det avgörande steget och ringa, men då visste han om Manscentrums existens och var i valet och kvalet sedan en tid.

Inga av dessa kvinnor som arbetar i kommunen och landstinget har intervjuats, men jag vågar ändå anta att Manscentrum har ett gott rykte bland dem. Är det på det sättet innebär det att dessa kvinnor ser att verksamheten har ett positivt värde för män i kris.

Flera män är också undrande till varför Manscentrum är så anonymt. I och för sig inser en del att det antagligen varit en fördel för dem. Inga köer. De fick komma med detsamma.

Synpunkterna på Manscentrums anonymitet är egentligen de enda som kan betraktas som kritiska, trots att jag direkt frågat samtliga om det är något som de är missnöjda med eller negativa till.

Det första samtalet per telefon med Manscentrum följdes i sju av de åtta fallen snabbt upp med ett besök och så var krisarbetet igång. I det åttonde fallet var det den kontaktsökande som tvekade.

Att söka hjälp

Merparten av männen hade betydande problem mer eller mindre lång tid, innan de sökte få hjälp. Få försökte tala med någon vän. När situationen verkligen blev akut och de inte längre klarade av sin

smärta och sin situation, var behovet av omedelbar hjälp stort.

Flera sökte först kontakta olika psykiatriska mottagningar etc och fick ofta nöja sig med ett meddelande på en telefonsvarare. Trots att de kanske förstod att arbetsbelastningen inom vården är stor, blev resultatet känslor av uppgivenhet och desperation.

Manscentrums snabba respons på männens hjälpbehov, har varit mycket viktig för samtliga av dem. Det blev också en signal på att Manscentrum verkligen tog deras situation på allvar och det bidrog till att grundlägga ett förtroende.

Ingen av männen, förutom en, hade tidigare erfarenhet av psykoterapeutisk behandling eller liknade professionellt stöd.

Flera av dem var från början lite tveksamma och undrande inför Manscentrum och vad kontakten skulle innebära. Men nöden var större än eventuell tveksamhet.

På frågan "Vad hade du för uppfattning om Manscentrum innan första besöket?" finns ett gemensamt tema, om man visste något:

- Det här var för losers.
- Det kändes som ett nederlag att gå dit. Det ska jag inte förneka.

En av de yngre:

- Min första tanke var att Manscentrum var bara för dom som misshandlade sina fruar.

Manscentrum var alltså ett ställe för män som misslyckats. Så det var tungt för de flesta av dem att gå dit första gången.

Mitt intryck är att de flesta av männen levte enligt devisen "bra karl reder sig själv". Det har präglat både deras sätt att tänka, hantera problem och bedöma behovet av hjälp. Då är det inte heller lätt att inför sig själv erkänna behovet av hjälp.

Men det finns också några män som inte hade någon uppfattning alls om vad Manscentrum kunde vara och som helt enkelt accepterat sitt behov av hjälp. De var bara förhoppningsfulla inför kontakten med Granström eller Lindblom.

Den första kontakten

Om männen känt tveksamhet inför kontakten med Manscentrum tycks den oftast minskat redan efter det första telefonsamtalet med Granström eller Lindblom.

Det första mötet med Granström eller Lindblom har genomgående upplevts positivt. I de flesta fall kom man snabbt kommit igång med meningsfulla samtal, ibland snabbare än väntat.

– Jag kommer ihåg när jag kom hit, så tänkte jag; fan ska jag vara där en hel timme. Ja, man hade det här liksom att ... vad ska man prata om. Men en och en halv timme gick, bara pang. Jag tyckte inte jag hade hunnit säga någonting. Tiden gick så jävla fort.

I några fall tog det lite tid innan något hände. En av männen hade känslor och bilder som var svåra att frigöra sig ifrån:

– Jag satte mig i stolen och tyckte att ... vet inte hur jag ska förklara det. Den här rädslan ... man skärmade av sig. Tyckte "jag har väl inte så stora problem egentligen". Man ville liksom inte öppna sig själv. Kände just det här med tvångströjor och sänt. Var reserverad helt enkelt, samtidigt som man mådde fruktansvärt dåligt.

Men vad som sedan hände i mötena med Granström/Lindblom beskriver mannen så här:

– Vi fick mycket bra kontakt. Kände tryggheten. Han körde raka puckar, var alltid rak. Han sitter inte där och bara håller med mig och tycker att; ja, det är så synd om dig. Utan han sa; " jag ifrågasätter alltid". Han var ju där för att hjälpa mig, inte för att sitta och tycka synd om mig. Han ville gå på djupet. Jag öppnade mig fullständigt. Försökte inte att dölja någonting utan jag körde rubbet. Talade om mina alkoholvanor och allt vad jag nu gjorde och tyckte. Det var mycket kring exet också och hela den biten.

Det finns några gemensamma drag i kommentarerna kring det första mötet med Granström och Lindblom. Äntligen hade man hittat någon som verkligen lyssnade. I detta ligger också känslan av att vara accepterad och förstådd. Detta ska man ses mot bakgrund av männens känslor av misslyckade, dåligt samvete, skam för problem med missbruk och aggressivitet.

Granströms och Lindbloms förhållningssätt skapade det förtroende som en god dialog förutsätter. Så här formulerar de två yngsta männen sina första intryck:

– Han lyssnade bra. Det var ... svårt att förklara ... varmt. Det var inte det här; jaha, och vad har du för problem och vi ska göra så och så, utan det var ... varmt. Första intrycket var att han förstod mig. Han sa att det var starkt av mig att komma hit. Han fattade hur mycket det krävdes för mig att komma hit.

– Första gången så kom vi inte in så mycket på någonting över huvud taget. Det var bara vad jag hette, bodde, att min pappa har ett familjeföretag. Såna saker. Jag var inte osäker på honom utan på mig själv. Jag var så förvirrad över hela min värld ute. Sen andra eller tredje gången satt vi nog två timmar. Då släppte det. Det kändes att han plockade fram ur mitt huvud. Saker som inte jag tänker på, för jag vill inte komma ihåg.

Det är framför allt de unga som talar om det första mötet på Manscentrum. För dem blir det en viktig upplevelse med en vuxen man som lyssnar, visar respekt och bekräftar dem – något som dessa killar inte har några tidigare erfarenheter av. Utan tvärtom. Deras problem var i hög grad konflikter och brist på konstruktiva relationer med vuxna. Samtalen blir något av en modell för dem på ett konstruktivt förhållningssätt till omvärlden.

De vuxna männen hade ofta mer fokus på konkreta problem när de kom för första gången till Manscentrum. När jag bad dem beskriva detta första besök kom de ändå snabbt in på Granströms och Lindbloms sätt att möta dem och deras problematik.



VAD MANSCENTRUM ERBJUDER

Grundtanken är att männen ska erbjudas cirka fem, sex samtal, men i praktiken blir det ofta fler. De intervjuade har eller har haft problem som de anser de behövt tid för att bearbeta. I början av krisen kan situationen också vara så svår att den kräver täta möten.

Separationer och vårdnadstvister drar ofta ut på tiden. Det kan innebära att mannen behöver stöd under en längre period. 10 – 15 samtal på manscentrum tycks inte vara ovanligt i denna grupp.

De allra flesta hade vid intervjutillfället avslutat de avtalade samtalen. Däremot hade alla möjlighet att vid behov ta kontakt igen. Det skedde också ibland, ofta per telefon och kortfattat. Att kunna ta kontakt, även utanför kontorstid, är något mycket viktigt för dessa män. Det betyder trygghet och ses som en bekräftelse på att man är sedd och att ens problematik tas på allvar.

Männen talade om deras förmåga att lyssna, förstå, vara ärliga och inkännande.

– Det här är inga ledsenpratare.

Fråga: Vad menar du med ledsenpratare?

– Jag menar; ”åh fan, vad det är synd om dig”. Det orkar jag inte med. Här var det raka rör. Jag är väl inte så jäkla perfekt precis, utan som vilken annan människa som helst. Man har sina fel och brister, men det gäller att man kliver ur och kollar. Här fick jag ett bollplank.

– Han fick mig att se mig själv inifrån och utifrån, min familjebakgrund och hennes. Fatta hur hon hamnade här och hur jag träffade henne.

Fråga: Och vad det blir för slags möte då?

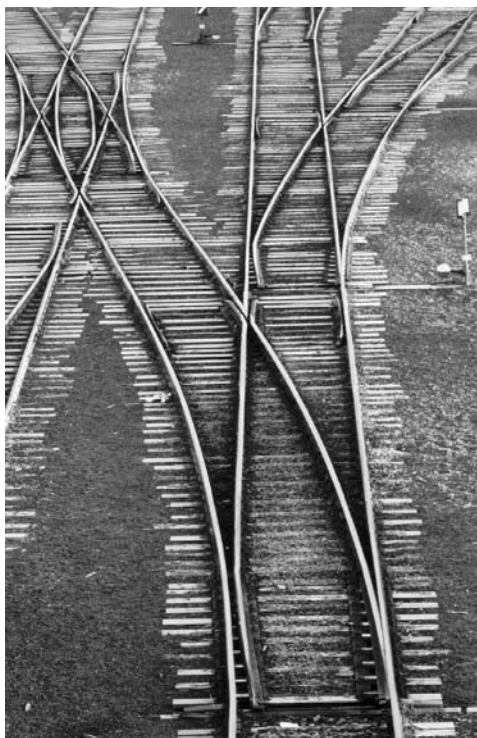
– Precis. Eller vad konsekvenserna kan bli av ett sånt möte. För i början är man kanske blind och ser inget.

”Jag kommer ihåg när jag kom hit, så tänkte jag; fan ska jag vara här en hel timme ... vad ska man prata om?”

Att tala med en man

– En sak som slog mig direkt; det var så jäkla skönt att snacka med en man. Båda terapeuterna jag gått hos tidigare, gav mig mycket stöd och mycket hjälp att strukturera mitt liv och mig själv i relation till andra. Men jag märkte hur kvinnligt det perspektivet ändå blev hela tiden. För det var ju kvinnor som jag hade pratat med. Här blev mer pang på. Det kändes väldigt befriande. Jag kände också att det fanns aspekter här som jag hade saknat i de samtal jag hade haft tidigare terapeuter.

– Oavsett hur jävla påläst du är, så har inte en kvinna de här manliga upplevelserna. Hur empatisk hon än är i sitt sätt och inlevelserik, så kan hon aldrig sätta sig in i hur det är att vara man.



Samtliga män är överens om att det finns klara fördelar med att få tala med en man om sina problem (Här bör vi ha i minne att endast en av de åtta har erfarenhet av kontakt med kvinnlig terapeut). Man upplever att Granström och Lindblom i egenskap av män förstår och delar vissa erfarenheter. De fattar och man inte behöver förklara allt i detalj. På frågan vilka erfarenheter som detta gäller, har de flesta svårt att precisera det men några är mer tydliga. Det gäller särskilt frågor kring sexualitet och aggressivitet.

Dessa män har haft stort behov av bekräftelse av män de respekterar. Att höra att man är stark, kompetent och tagen på allvar, har stärkt deras självkänsla. Några tycks mena att detta har hjälpt dem i att exempelvis göra skillnad på vad de har gjort och på vem de är som person. Det har underlättat för dem att se sig själva som både ansvariga och vuxna män, dvs kompetenta att dels stå för att man gjort och hamnat i och dels lösa det. De har kunnat frigöra sig från ett förlamande självförakt.

Granström och Lindblom har också ett förhållningssätt som männen upplever som ”manligt” konstruktivt. Förhållningssättet beskrivs inte som en ”attityd” eller stil utan som djup insikt om hur en vuxen man tänker, känner och vill ta sig an sina problem.

Attityder till professionella kvinnor

Om en kvinna skulle kunna bekräfta männen i dessa avseenden kan jag inte bedöma. Jag upplever att flera av dessa män, dock inte alla, har en problematisk relation till kvinnor i maktposition och kvinnliga ”hjälpare” som de kommit i kontakt med.

Vanliga åsikter är att professionella kvinnor, i samband med männens separationer, vårdnadstvister och relationsproblem, konsekvent ställt sig på kvinnans sida och ibland varit direkt fientliga mot mannen. I dessa har männen ofta känt sig maktlösa, oförstärda och inte alltid situationen vuxen. De har ofta saknat språket

och kanske också varit fyllda av skuld känslor.

En av dessa arga män menar att könsförtrycket minsann kan vara ömsesidigt. Som jag ser det är dessa situationer lika mycket uttryck för ett klass- som ett genusproblem. Tyvärr tror jag att dessa erfarenheter även fortsättningsvis kan ha betydelse för några av männens synsätt och handlande när det gäller kontakter med myndigheter, förvaltningar och andra samhällsinstanser.

Samtidigt finns det också män med motsatta erfarenheter, dvs som anser att de blivit bra behandlade av kvinnor i sådana fall och att dessa till och med lagt sig vinn om att bevaka mannens intressen, så att han inte ska bli diskriminerad eller orättvist behandlad på grund av sitt kön.

Båda typerna av erfarenhet är naturligtvis fullt möjliga, men vi kan också utgå ifrån att frustration och vrede gentemot exempelvis före detta fästmän eller hustrun mycket väl kan färga kontakten med kvinnor i helt andra sammanhang.

En del män har också uppenbarligen svårt att ta emot kvinnlig omsorg och kvinnligt stöd. Några beskriver den exempelvis som ”förbarnsligande”. Förhållningssättet är att det är synd om mannen, han klarar inte av sin situation. Eller så beskrivs kvinnlig omsorg som känslomässigt invaderande. Det tar sig uttryck i ”att man förstår” och frågar ”hur man känner det” och vill komma ”nära”, utan att egentligen ha blivit inbjuden.

Kanske en del män också har en föreställning om att en kvinnlig terapeut eller motsvarande skulle fungera som åklagare för ”den andra”, dvs hustrun, fästmän och inte som hans ”hjälpare”.

Om dessa svårigheter och negativa förväntningar baseras på manliga uppfattningar om att män och kvinnor kommunicerar på olika sätt, att kvinnor har svårare än män att förstå andra män eller helt enkelt rädsla för att låta kvinnor komma nära, kan man naturligtvis spekulera kring. Faktum kvarstår att de intervjuade genomgående ser ett värde i att få tala med

en annan man om sin situation, eller som en av dem formulerade det:

– Det blir liksom enklare att snacka om sånt här med en kille

Att bli vuxen

De yngre männen, 23 och 25 år, problematik var i grunden ganska lika – oklarheter kring vuxenrollen, komplicerade, konfliktfyllda relationer till familjen och en kaotisk tillvaro i allmänhet. Den ene funderade på självmord då han sökte kontakt med manscentrum. Den andre hade hamnat i en omöjlig social och ekonomisk situation och började agera självdestruktivt.

Att hjälpa männen att se och förstå sin familjesituation, sitt eget och anhörigas beteende tycks ha varit en röd tråd i behandlingen. De har också fått hjälp med att hantera sin vardag, men i botten tycks arbetet ha fokuserats på att spegla killarna, bekräfta dem och stödja dem att hantera vardagslivet. Jag uppfattar att målet helt enkelt varit att hjälpa dessa unga män att bli vuxna. En av dem berättar:

– Han fick mig liksom att förstå ... nu kommer jag inte ihåg ordagrant vad han sa, men han fick mig att förstå att jag som person måste stå för mig själv och vara beredd på att bli besviken ... att min mamma har sin dubbelsidiga ... det där att behålla och släppa iväg. Mycket sånt som jag annars tyckte var jobbigt.

Senare i intervjun konstaterar han:

– Mitt självförtroende ökade ganska bra med tiden. Jag blev självsäkrare. Jag kom igång, började läsa kurser, jobba mer och så där. Jag var inte så låst. Ja, som nu att jag ska bo själv. Det var rätt väg, om man säger så. Det har ju hänt mycket positiva saker.

Den andre konstaterar:

– Jag klarar av att handskas med min dotters mamma, som jämt ska ställa till det. Nu gäller det vilken helg jag ska ha flickan. Jag klarar av att handskas med min tjejs problem. Jag har fått kontakt med mina föräldrar. Det är mitt liv nu. Jag vill inte lägga in nåt mer liksom. Jag tycker man växer varje dag som människa.

Han fick alltså hjälp att strukturera upp sin situation och ta sig an sina problem i en ordning och ett tempo han klarade av. Den typen av stöd är också vanlig på Manscentrum.

Överbelastning och stress

En fränskild man, med i praktiken ensamt ansvar för ett barn med stora behov, var helt enkelt överansträngd och slutkörd. Hans problem var alltså i hög grad praktiska, men kontakten med Manscentrum blev ändå viktig för andra positiva förändringar.

Inledningsvis hade mannen ett stort behov att få tala om sig själv och sin situation och få uttrycka starka och svåra känslor som troligen kopplade till upplevelser av skuld och otillräcklighet.

– Jag kommer ihåg när jag kom hem i alla fall, så pratade jag med X (före detta hustrun). Jag tror att vi pratade fyra timmar efter att jag hade varit här första gången. Hon har ju tjatat på mig i flera år att jag måste börja gå i samtal. Jag har bara lagt det åt sidan. Det ville jag inte blanda in någon annan i.

Fråga: Vad pratade du och A/S om?

– Jag fick prata om vad jag har gjort i mitt liv. Kärnfrågan, det här med Y(barnet) tror jag inte vi pratade om första gången. Jag har aldrig haft någon att prata med om mig själv. Efter hand har det kommit mer. Sen att vi hade så mycket gemensamt, eftersom han bott uppe i Norrland. Bara det liksom har hjälpt mig så jävla mycket.

Manscentrum stödde också mannen i att lösa problem kring extern avlastning, en hjälp han redan hade, men som inte fungerade bra.

– A/S har varit med mig på korttidshemmet när vi hade problem där. Och det är helt fantastiskt. De glömde ge han medicin och tyckte det var mitt fel. Dom blev väl lite paffa när jag och A/S kom. De hade väl räknat med att de skulle vara i övertag.

Idag känner mannen att hans egna men också omgivningens krav går att hantera konstruktivt. Att inte lägga allt på sig själv utan också ställa rimliga krav på andra och formulera dem. Idag förstår han varför han mått så dåligt. Han sammanfattar sin situation.

– Allting känns lugnare på något sätt. Att man inte tar det här så där att ... man måste fixa och stressa.

Separationer

Av de medelålders männen, 38 år och uppåt, sökte fem av sex Manscentrum för problem kring relationer, som antingen resulterat i separation eller som krisade. Ibland fanns också problem kring alkohol, våld och vårdnadstvister med i bilden.

Tre män hade nyligen separerat, dvs under de senaste två åren. För en av dem var missbruket, både det egna och hustruns, en viktig del i problematiken. I det andra fallet ansåg den före detta partnern att mannens alkoholvanor var ett problem. Men denne man såg det inte så, utan upplevde själv, liksom den tredje mannen, skilsmässan som ett stort och smärtsamt svek från kvinnans sida.

Den förstnämnde mannen hamnade i en svår separationsprocess. Han upplevde att han inte bara hade sin före detta att tampa med, utan också tjänstemän i olika sammanhang och så småningom även familjerätten. Han tyckte att en del av dem helt enkelt var fientliga mot honom och det gjorde det inte lättare för honom att



hantera sitt missbruk och sin sociala situation. När han sökte Manscentrum var han i desperat behov av hjälp.

– Jag säger så här; hade jag inte träffat A/S, så vet man inte vart man hade hamnat. Att snacka med honom har gjort mig starkare. Han har stött mig. Jag har skilt mig flera gånger och med barn inblandade. Orsakerna har vi försökt diskutera och fundera på tillsammans. Försöker också inse att livet går vidare. Att man är ensam nu. Att skilsmässan är ett faktum. Jag har kunnat lämna henne mer och mer ... han har hjälpt mig.

För denne man var just kontakten med en annan man en förutsättning för en meningsfull förändringsprocess. Något förtroende för kvinnor hade han inte.

– Jag har haft motgångar ... ja, kvinnorna har lite för mycket makt när det gäller just såna här saker. Allt det här med alkoholen, skilsmässorna, vårdnad om barn. Jag har blivit felbedömd och tagen på osanna grejer ...

att jag ska ha misshandlat min fru. Det rättades till, till slut, men i alla fall. Då känner man att kvinnorna har mycket makt. Dom har sin kvinnojour. På socialen ... det är sällan man ser en man där. Va fan är det med den här världen? Finns ingen hjälp? Jag var på kommunhuset och fråga – var får vi killar hjälp? Då fick man snacka med nån socialkärning. Jag ser nästan rätt när jag tänker på det.

Nu upplever han att han lärt sig att bättre hantera konflikter, också med kvinnliga vårdgivare och myndighetsföreträdare.

– Jag tar det mycket lugnare. Tycker jag att de är på fel spår, så låter jag dem åka det spåret om de vill. Jag struntar i det. Så länge dom verkligen inte trampar mig på tårna så att det gör ont. Det är klart att jag kämpar, men på rätt sätt. Och jag behöver rådgivning så har jag min advokat att ringa och fråga. Jag kan fråga A/S också om mycket, vad han tycker. Det är just det som är ett himla bra stöd.

Mannen har en klar föreställning om hur han hade haft det, ifall han inte sökt kontakt med Manscentrum.

– Jag tror att det hade gått ganska dåligt om jag inte kommit hit. Alkoholen var stark. Jag hade krökat rätt duktigt idag. Det är inte hälsosamt för mig att kröka. Nej, det skulle ha gått åt helvete. Det är tack vare detta man har sitt jobb kvar också. Då var man så jävla trött, på allt, på allt!

De två andra männen, som nyligen separerat, ansåg bägge att det var kvinnan som drivit fram skilsmässan. Den ene upplevde den som en blixtrån från klar himmel. På frågan om varför dom separerade svarar han:

– Det fattar inte jag heller egentligen.

Han beskriver en lång relation och en hektisk period med en sjuk förälder, stora reparationer av huset, ett olycksfall i familjen och så när allt börjar lugna ner sig...



– så säger hon så här bara; du, jag vill skiljas för jag kommer aldrig att bli lycklig med dig. Du är så jävla allvarlig och inåtvänd och allting sänt där.

Den andre berättar:

– Man tänkte att va fan ... va ska vi skiljas för? Man vet ju att alla relationer går upp och ner, så det är ju bara att ta tag i det och jobba på det. Men jag orkade inte hålla på. Det var för mycket annat. Så när hon säger det där och när allt det här andra hade hänt, så tänkte jag bara; okej.

Det blev en smärtsam och förvirrande period. Efter misslyckade försök att få hjälp via psykiatrin, fick han tips på Manscentrum. Han fick snabbt komma på ett första besök.

– Jag snackade jävligt mycket. Han hade en del frågor, men jag fick ju prata av mig rejält. Det var en otrolig stressig situation. Min farsa dog och jag fick inte ens sörja det. Det var mitt i den värsta korselden från min före detta. Och allt med ungarna. Det var för jävligt. En tuff tid.

Han är fortfarande arg på sin före detta. På Manscentrum har han fått uttrycka det och fundera kring sin skilsmässa. Idag ser han på sin gamla relation på ett något annorlunda sätt. Symbiosen är bruten. Vad som faller på honom och på henne, är ur hans perspektiv klart. Idag försöker han ha en konstruktiv relation med sin före detta kring det enda de numera har gemensamt nämligen barnen. Sitt gamla äktenskap kommenterar han:

– Jag fattar inte varför jag inte har klivit ur förut. Men som de flesta idioter – för barnens skull. Det är det sämsta du kan göra, om du nu har försökt och märker att det är någonting som inte är riktigt. Men det är skitsvärt när man befinner sig mitt i det.

Samtalen blir för honom en starkt stöd att hantera den långa separationen med starka känslor och konflikter. I det arbetet ingår också att både hitta ett konstruktiv förhållningssätt och reflektera över sig själv.

– Det här är jagstärkande. Han lyssnade, kom med reflektioner. Sen snackade vi ock-

så om den här strategin (hur han skulle hantera sin situation), som jag kanske inte hade satt ord på, men som jag kände på mig var rätt. Jag visste att det kanske går åt helvete, men det kan gå bra också. Så är det och jag har valt själv. Det var skitbra. Det ingav mig hopp.

Den tredje nyskilde mannen lever inte ut sina känslor under samtalen på samma sätt som den tidigare, åtminstone inte inledningsvis. Han är från början osäker och tveksam inför kontakten med Manscentrum. Sin separation beskriver han så här:

– Hon började i oktober att tycka att allt var skit med mig. Jag var en idiot, sjukligt svart-sjuk, sexgalning. Halvalkoholiserad också. Det gick en månad. En kompis, precis nyskild, kom över till mig och vi satt och drack bärs en lördag kväll. Jag satt med honom hela natten och försökte lyfta honom på något vis. Sen brakade helvetet löst. Hon malde om det där i en månad tills jag sa jag ”Då skiljer vi väl oss. Det är väl ingen idé att du lever ihop med en idiot som mig”. Sen fick jag veta att hon hade en annan bredvid. Hon ville inte skilja sig från mig utan hon ville ju ha oss båda två.

Skilsmässan ställer hans självförtroende på svåra prov. Har hon rätt? Är jag sån som hon säger? Rädsla och förvirring gör sig påmind. Det blir en bror, som hört om Manscentrum, som tipsar honom. Han har en massa skräckblandade föreställningar om vad detta kan vara, men ringer ändå till slut och får en tid för samtal.

I början vågar han inte beröra det svåra. Han är försiktig, men så lossnar det:

– Efter tredje gången hade jag nog berättat hela mitt liv. Var fullständigt öppen och helhjärtad. Höll inte undan någonting eller försökte dölja utan jag körde rubbet och talade exakt om mina alkoholvanor, vad jag tyckte om allting och sånt. Det var mycket kring exet och hela den biten. Man var ju nergrävd i det. Idag är det en djävla skillnad.

– Nu tillåter jag inte mig att bli kuvad längre. Jag levde i fyra år med mitt ex och vi hade vårt första gräl efter fyra år. Innan har vi aldrig bråkat utan jag har alltid funnit mig ... just för husfridens skull. Totalt accepterat allting. I dag grälar jag minst en gång i veckan med min nya tjej. Jag står upp för mig själv mer och värdesätter mig själv mer.

Fråga: Är det bra gräl?

– Mycket bra. Man reder ju ut bekymren. Man bakar inte på inombords tills allt exploderar. Skilsmässan hade kommit förr eller senare. Just för att man byggde upp inombords hela tiden.

För denne man blir fokus under samtalen detta:

– Bygga upp mål. Samla ihop alltihopa. Vi har diskuterat om allt. Lagt upp delmål hela tiden. Bearbetat sorg. Bearbetat allt. Hela mitt liv är ju byggt på mål. Nu ska jag vara inriktad och hålla mig där. Inte släppa livet igen och bara flyta omkring.

”det var mycket kring exet och hela den biten. Idag är det en djävla skillnad”

RELATIONER I KRIS

TVå män av de åtta sökte Manscentrum för att få hjälp att hantera sina relationsproblem. Bägge har avslutat sin regelbundna kontakt med Manscentrum, men som de flesta andra kan de ta kontakt när de behöver det.

I det första fallet tog kvinnan barnet och lämnade hemmet och mannen. Han blev förtvivlad och fick inte veta var hon var förrän efter en tid. Han upplevde att myndigheterna helt och hållet lyssnade på henne och ignorerade, ja till och med ljög, för honom. Han mätte mycket dåligt. Sökte hjälp men fick ingen förrän han via några kvinnor på en frivilligorganisation kom i kontakt med Manscentrum.

En lång och komplicerad tvist inleddes kring separation och vårdsnaden av barnet. Beskyllningar och anmälningar mot honom blir inslag i processen. Manscentrum kom att bli ett stöd för honom att hantera sin smärta, reflektera över sig själv och kvinnan och att hitta ett konstruktivt förhållningssätt i konflikten.

Stödet var mer än bara krissamtalen. I samband med vårdnadstvisten anmälde kvinnan honom för misshandel. Inför förhandlingar i tingsrätten skriver Granström/Lindblom ut ett utlåtande om mannen som får betydelse för förhandlingarna.

Resultatet blir att beskyllningar och anmälningar återtas, parterna försonas och familjen återförenas till slut. Bägge har idag arbete. Det mesta fungerar, men allt är inte smärtfritt. Fast mannen har en strategi när det blir konflikter och problem:

– Jag tar det väldigt lugnt. Jag vill helst undvika diskussioner framför barnet. För hon bara blixtrar till. Jag låter det vara. En timme eller en dag. Sen vänder hon och pratar med mig. Det blir som kortslutning för henne. Hon lugnar sig alltid efter ett tag.

Den andre mannen tog kontakt med Manscentrum efter att hans fru anmält honom för misshandel. Bägge två hade

slagits tidigare, men nu gick det så långt att hustrun fick uppsöka sjukhus. Då fick problemet en helt annan dimension.

– Jag hade slagit min fru innan. Fram till den dagen hade jag inte mått speciellt dåligt av det, för jag blev också slagen. Hon slog mig mer än vad jag slog henne. Jag såg det som en del av vårt förhållande ... som var sjukt. Men när jag blev anmäld, då rasade det verkligen. Det var en bra definition. Det rasade verkligen. Jag kände att jag inte hade ett värde att leva, ett värde att vara far. Min bild av mig själv gick totalt utför.

Sin problematik, som han redan före incidensen och kontakten med Manscentrum hade arbetat med i terapi, beskriver han så här:

– Jag har varit dålig på att vara tydlig. Jag har varit dålig på att säga ifrån. Dålig på att sätta gränser. Dålig på att visa aggressivitet på ett bra sätt. Jag inte kunde få stopp på diskussionerna.

Då han kontaktar Manscentrum lever han under en stark stress. Han är mycket trött och att ägna några minuter för sig själv blir något speciellt.

– Jag kommer ihåg vilket stort steg det var för mig när jag på väg till jobbet en dag bestämde att nu tar jag en kopp kaffe på Gullmarsplan innan jag åker vidare. Jag tog en kvart för mig själv. Det är svårt att förstå nu ... utrymme för mig, men den hösten var det så.

I samtalen på Manscentrum får han tillfälle till eftertanke och reflektion. Han är den enda av de åtta intervjuade som tidigare gått i terapi. Hans behov av att tala med en man är stort. Nu kunde han ta upp aspekter kring manlighet som han kände bemöttes med relevant kunskap och erfarenhet. Det blir en bra process.

– Det började så klart med det här att slå. Jag var medveten om att det inte var bra, att



jag var ansvarig för det. "Då har vi ändå kommit," som A/S uttryckte det, "ganska långt. För det är inte alla karlar som erkänner det." Vi snackade om impulsen, om att ha kontroll på sig själv i de lägena.

Med stöd av A/S så lärde jag mig mer och mer. Om vad som är rimligt i ett förhållande. Att få ihop makerollen med papparollen, med yrkesmannen och hitta utrymme för mig själv i allt detta. Alltså balansen mellan familje-engagemang, egen hobby, sömn, hushållsgöromål. Då kunde jag föra klokare samtal hemma med min fru. Jag blev starkare och stabilare. Jag blev klar över var jag hade mig själv. Vad jag ville och tyckte. Att sätta en gräns. Då kunde jag sätta ner foten där och stå kvar.

På frågan hur hans situation är idag kommer mycket upp, bland annat detta.

– Jag mår bättre i och med de här samtalen. Jag har kunnat ta tag i det problematiska i mitt liv. Blivit bättre på att ta hand om mig själv, att lyssna på andra och verkligen tänka efter vad den andre säger, innan jag försöker kasta mig över den eller övertyga ... Att inte bli provocerad av att hon blir förbannad. Att bli far har inneburit väldigt mycket för mig. Mer existentiella tankarna har kommit i och med vår sons födelse och de här samtalen med A/S. På bussen till och från jobbet så har jag läst alla möjliga böcker om frågor jag funderat mycket kring ...

Bilden av sig själv

Kontakten med Manscentrum har enligt min uppfattning förändrat männens föreställningar om sig själva och vad det är att vara man. De har haft svårt att se sig själva, förstå sina reaktioner, beteenden liksom behov och önskningar. Flera av dem har gömt sin osäkerhet bakom stereotypa bilder av manlighet och hur en man ska vara.

De har också haft svårt att se hur de bidragit till sina relationsproblem. Mycket läggs på "den andra", samtidigt som de på ett diffust sätt ändå anar att de bidragit till situationen. Skuld, skam och mindervärdeskänslor kombinerat med vrede och sorg verkar ofta ha varit utgångsläget inför den första kontakten med Manscentrum – med andra ord ett känslomässigt kaos.

Skuld, skam och mindervärdeskänslor

är inte bara relaterat till relationsproblem. Klarar man inte av sina uppgifter i livet eller att hantera sin livssituation på ett vuxet sätt, är det också lätt att drabbas av sådana känslor.

De flesta har dragit sig för att prata med andra och söka hjälp. Trots att männen i regel har kompisar, så tycker ingen av dem att de har haft någon att tala om sina problem med. Kanske de helt enkelt inte har velat lämna ut sig. Alternativet blir ensamhet.

*– Visst, man kan snacka med killkompisar, man kan snacka med sin far, men ... (suckar)
Med A/S kan man vara betydligt mer öppen, mer ärlig och visa svaga sidor och saker som man är ledsen för. Våga vara tydligare med vad jag egentligen känner, tycker och tänker.*



En annan man:

– Jag har aldrig haft någon att prata med om mig själv. Bara det liksom har hjälpt mig så jävla mycket.

Mitt intryck är att männen efter kontakten med Manscentrum känner sig upprättade och mer eller mindre försönade med sig själva. De har uppenbarligen lyckats att förstå skillnaden av vad man är och vad man gör. Att redan inledningsvis få ett erkännande för att man vill ta tag i sina problem och att sedan mötas empati och respekt, har uppenbarligen varit lika överraskande som befriande för flera av dem. Det har naturligtvis underlättat för dem att återerövra sin självkänsla och ta ett vuxet ansvar för sina handlingar och sin situation.

”Svart kaffe t o m kan jag dricka i dag utan att det brinner i magen. Men min läkare fattar ju inte det här.”

För flera av dem har det varit befriande att få uttrycka känslor, gråta inför en annan man, trots att det var just det en del var rädda för från början. Det påverkar självbilden eller som en man svarade på frågan om han ändrat sin syn på sig själv:

– Ja. Det är väl det att man får visa känslor, att man får göra det och det är inte omanligt.

En annan man ser en hel del annat i sin mer utvecklade självbild och arbetet med den:

– Jag har haft lätt att tala väl om mig inför mig själv och inför andra. Jag kopierar min far. Jag har kopierat väldigt mycket från min far ... brist på ödmjukhet, brist på att kunna säga att även jag har dåliga sidor. Det blir så brutalt tydligt för mig att jag när jag kommer hit till efter att jag har slagit min fru. Det blir så klart omruskande, särskilt när jag har haft en så positiv bild av mig själv. Den jag har nu är i alla fall sannare.

Fråga: Var det jobbigt för dig att acceptera din olika sidor?

– Ja ... men egentligen mest befriande. Jag märker att jag mer och mer har frigjort mig från ... de delar av mig som jag kopierat från min far. Och de bekräftelser jag fått från honom på det jag gör, som jag nu mer och mer ser hur begränsande de är.

De oväntade förändringarna

Männen såg från början mest sina akuta problem. Men mycket annat hände under processens gång. En del förändringar var till och med ganska oväntade.

De flesta, kanske alla, har utvecklat ett bättre förmåga att kommunicera, dvs att lyssna, förstå, reflektera och uttrycka sina tankar och känslor. Det är ett sätt att tala som inbjuder till kontakt, skapar förståelse och gör parterna mer tydliga och levande i varandras ögon. Det skapar kontakt och underlättar konfliktlösning. Jag menar inte att dessa män är mästare på kommunika-

tion, men arbetet tillsammans med A/S har utvecklat och förbättrat deras färdigheter. Samtalen har uppenbarligen fungerat som en bra modell.

En av männen, som betraktat sig som tvär och otillgänglig, berättar:

– Jag har märkt .. folk har sagt ... Ja, tjejen som jag skildes från för tio år sen.. efter att jag började gå till A/S har vi träffats och vi är jättegod kompisar. När jag flyttade förra helgen hjälpte hon mig. Då tittade hon på mig och sa; ”du har verkligen ändrats.” Jag inser det också själv. Vi hade firmafest för två veckor sen. Jag sa att jag inte skulle gå dit, men nu blev jag överraskad att varenda en försökte övertala mig. ”Du måste komma.”

Arbetet med sig själv kan också leda till andra kanske oväntade effekter. Att man mår bättre rent fysisk nämner några. En man upplevde att hans hälsa förbättrades på ett mycket konkret sätt.

– Det bästa resultatet har gett att jag slipper åka in på en operation (klappar sig på magen). Nu kan jag t o m dricka kaffe. Det kunde jag inte i början när vi (A/S) träffades. Svart kaffe t o m kan jag dricka idag utan att det brinner i magen. Men min läkare fattar ju inte det här. Jag har lagt av med medicinen och allting. Losec som jag har ätit sen förra operationen... Jag känner mig mycket lugnare. Fråga mig inte hur. Han (A/S) kanske är en trollkarl.

Manscentrum arbetar inte direkt med alkoholproblematik, men finns den med i problembilden, så är det naturligtvis viktigt att ta upp den. Den man som hade de mest uttalade alkoholproblemen, fick grepp på sina svårigheter.

– A/S har lärt mig vara mer självständig alltså. Jag sörjer inte på samma sätt som ett år sen... och kryper in i lägenheten och tittar på teve. Nu känns som jag göra vad som helst i stort sett ... och hantera alkoholen.

Fråga: Bättre nu än förr?

– Ja. A/S tyckte ”du är en bra och stark grabb”. Han har inte sagt att jag ska sluta kröka men att det inte är bra. Det känner man själv också. Innan kunde det vara såna här treveckors, fyraveckors perioder men inte nu. Jag kan styra det själv. Nu har det gått månader och jag känner inte det där suget. Jag har sagt att det blir ingen fylla i år.

Längtan efter barnen är ofta en viktig ingrediens i männens problematik kring separationer. Ibland kan det också handla om barnet man aldrig fick träffa. Denne man fick kraft och inspiration ta kontakt direkt med pojken.

– Vi (A/S) pratade om drömmar och sånt där. Pratade om min son däruppe (norrlandsstad). Jag har ringt och skickat födelsedagskort men aldrig fått något svar. När man har ringt så är han inte varit hemma. Fast han har varit hemma, har mamman sagt så.

Fråga: Har hon hindrat dig att ta kontakt med pojken?

– Ja.

Fråga: Har han vetat om att du har försökt få kontakt med honom, skickat paket?

– Nej. Men så han fick ju reda på det ... nu när vi började prata... och så har han varit här flera gånger. Nu har vi löst alla ... Han har flyttat hemifrån nu. Vi sa att vi skiter i det som har varit och börjar om på nytt. Så fort han fick möjlighet, så fixa han en egen lägenhet och flyttade hemifrån. Vi pratar flera gånger i veckan. Han fyller 20 idag.



*” Jag har
sagt att det
blir ingen
fylla i år.”*

Kvinnosyn

Hårda ord har då och då under intervjuerna sagts om den före detta partnern eller hustrun. Men sällan har kommentarerna varit nedvärderande. Männen har varit arga och ledsna på hur de blivit behandlade och bemötta, fast de också kan se sin del i problemet.

Men det är ändå tydligt, anser jag, att männen generellt sett har förändrat sin syn på kvinnor och relationen till dem. De som har separerat har genomgående funnit ett konstruktivt förhållningssätt till sin före detta kring den vanligaste kärnfrågan – vårdsnaden av barnen.

En del av männen kan också se sin före detta situation, att det som hände inte alltid var utan orsak och att kvinnan också kan vara sårad. En av männen påpekar eftertänksamt att en bra relation måste byggas på ömsesidig respekt.

Några har gått in i nya relationer och talar gärna om hur de försöker utveckla dessa utifrån sina nyvunna insikter och kunskaper. Optimismen är tydlig.

De som stannat kvar i sina relationer upplever sig som stärkta och klara över hur man vill leva vidare. Männen menar att deras relationer fungerar betydligt bättre nu och är mer varma och kärleksfulla, även om man har problem att jobba vidare med.

Jag upplever alltså att samtalen många gånger resulterat i att upprätta kvinnan i dessa mäns liv. Det kan uttryckas på ett enkelt sätt. På frågan; tycker du att du har förändrat din syn på kvinnor?, svarade en av männen:

– Ja, det har jag gjort. Dom är inte så farliga som jag har trott.

RELATIONEN TILL GRANSTRÖM OCH LINDBLOM

För alla åtta har kontakten med Manscentrum varit positiv och omvälvande på många sätt. Upplevelsen av att ha blivit räddad finns hos flera. Känslor av tacksamhet och värme riktas naturligtvis mot Granström och Lindblom. Även om man vill markera sin självständighet och förmåga att hantera sin livssituation idag, så sticker man inte under stolen med hur viktiga de är.

På frågan, ”vad är A/S för dig idag” säger de flesta en nära vän eller kompis.

– Ja, jag kan säga att jag fått en nära kompis som jag verkligen kan gå igenom såna här privata bekymmer med. Så säger också polarn som går här. Vi känner att vi får krafter efter varje möte som vi har haft. Man känner sig som en annan människa. Då orkar man leva flera veckor utan att ens ta kontakt (med A/S).

En man formulerar sig så här:

– Han är en människoräddare. Han räddar människor. Är man sjuk fysiskt, då vänder man sig till akuten där doktorn har sina verktyg och opererar tills man är bra. Vad jag ser hos honom är en som opererar med ord. Det är det jag ser hos honom. Mycket omtänksam människa. Som bryr sig. Ja, det är vad jag har sett hos honom.

Det anmärkningsvärda är att ingen av männen ser Granström och Lindblom som terapeuter, kuratorer eller liknande professionella. Orsaken tror jag är att Granström och Lindblom har vågat att gå utanför den traditionella yrkesrollen. De har berättat en del om sig själva under arbetets gång. Men det viktigaste är nog att de ställt upp med att skriva utlåtanden, stöttat i kontakten med myndigheter och framför allt så har de varit tillgängliga utanför ”ordinarie tid”.

Granström och Lindblom har ofta lämnat ut sina mobilnummer och uppmanat männen att ringa dem vid behov. Det är ett erbjudande som enligt männen själva, de utnyttjat sparsamt, det vill säga endast i nödläge och akut kris.

– Just det att jag har både telefonnumret hit och till A/S är jättebra. Alltså om det verkligen blir akuta grejer. För jag hade alkoholproblem också och att snacka med A/S har gjort mig starkare. Ja, jag kan spotta i glaset. Så det har hänt att jag har ringt på hans mobil. En gång var jag faktiskt på fyllan.

Möjligheten för männen att ringa har varit viktig för dem. De har känt det som en trygghet. Kontakten har på det sättet inte begränsats till en bestämd timme på Manscentrum utan funnits där som en möjlighet – när som helst. Männen har uppfattat detta som en gest av vänskap och solidaritet.

En del har sporadiska kontakter med Granström och Lindblom fast de egentligen slutat att besöka Manscentrum. Om det är av behov eller andra skäl som att de

inte vill tappa kontakten, kan jag inte bedöma. Men dessa telefonsamtal och korta besök på Manscentrum, har stor betydelse för männen.

– Har väl egentligen slutat här, men pratar med A/S då och då. Såna personer glömmar man aldrig. För när kommer den punkten när man behöver hjälp, då ställer de upp.

Att rekommendera andra

Några av männen är, trots sina positiva erfarenheter, försiktiga med att berätta för andra att de går eller gått på Manscentrum. Det tycks framför allt bero hur de bedömer sina bekantas, arbetskamraters och andras förmåga att förstå och respektera dem.

De som varit mer öppna om sina besök på manscentrum, har inte berättat för alla och envar utan oftast för nära vänner och kompisar.

Alla är däremot beredda att rekommendera män som behöver hjälp, att ta kontakt med Manscentrum. Flertalet har också gjort det någon gång och för övriga har inte tillfälle ännu givits.

Att rekommendera någon att ta kontakt med Manscentrum kan göras på olika sätt. Det kan vara ett tips i förbigående, utan att man berättar att man själv varit där. Det kan vara situationer där man agerar mer aktivt för att få någon att vända sig hit.

– Vi var ute tre stycken. En kille blev ganska full. Han började gråta och berätta saker som var personliga...vad som hade hänt. Han trodde att han inte hade några kompisar, men vi stod ju där bredvid honom och sa att vi är det. Så efter det så har jag snackat med honom och sagt att han skulle ta kontakt. Det kändes skönt att han gick hit.

En annan man:

– På jobbet har vi en ganska ung kille. Vi hade en firmagrej. På kvällen när vi bastade så gick han ut och satte sig vid bryggan. Han tänkte hoppa i fast han inte var speciellt påverkad av ölen, men tankarna började komma. Då sa jag "nej nu fan grabbjävel – det här var fredag kväll – på måndag så tar du och ringer Manscentrum. Det är ingen vits att hoppa i. Det är för kallt också".





SLUTSATSER

Manscentrum är unikt

Många män tycks vänta in i det sista, dvs när de verkligen är i kris, innan de söker hjälp. Då är det särskilt viktigt att de snabbt hittar någon att tala med. Det gör de på Manscentrum. Att verksamheten är kostnadsfri ökar naturligtvis tillgängligheten.

Att det är två män som svarar för verksamheten är också en kvalitet som uppenbarligen både underlättar för många män att ta kontakt liksom att få igång en förtroendefull dialog.

Granströms och Lindbloms ambition att även vara tillgängliga utanför arbetstid och efter de planerade behandlingssamtalen har också stor betydelse för männen och den långsiktiga förändringsprocessen.

Detta är några omständigheter som gör manscentrum till en unik verksamhet och som enligt de intervjuade männen svarar upp mot deras behov i de akuta krissituationer de befunnit sig i.

Manscentrum behövs

Manscentrum vänder sig till en målgrupp som tycks vara svår att nå eller rättare sagt – som har svårt att få hjälp via andra instanser. Det faktum att många av dessa män tycks vara tveksamma, ja till och med misstänksamma, till ordinarie sjukvård, socialtjänst och annat, understryker än mer Manscentrums värde för målgruppen.

Manscentrum ger tydliga resultat. Vi kan konstatera att männen i samtliga fall upplever att de lyckats hantera sina kriser, har ett bättre liv och mår relativt bra – både fysiskt och psykiskt. Det är också i många fall tydligt att de också kan utveckla relationer och kommunicera bättre nu.

Manscentrum värdefullt för både män och kvinnor

Med tanke på de konsekvenser som separationer, vårdnadstvister, missbruk och våld har i termer av kostnader och mänskligt lidande, får man konstatera att Manscentrums arbete är av stort värde – både för individ och samhälle. Att män arbetar med sig själva, lär sig kommunicera, se andra med kanske nya ögon och bättre förstå vad som leder till problem likaväl som förbättringar i relationer får alltså goda konsekvenser såväl för dem som deras partners och barn.

Manscentrum är utvecklingsbart

För männen är Manscentrum i stort sett Granström och Lindblom. Om Manscentrum också borde erbjuda samtal i grupp finns det delade uppfattningar om. Flera av dem skulle kunna tänka sig att nu samtala vidare i den formen, men helst med sin ”gamla” samtalspartner som ledare. Men få skulle ändå göra det. Problemet för många är tidsbrist. Män som haft kontakt med Manscentrum tycker att de har lärt sig mycket. Bland dem finns kanske de som skulle kunna diskutera mansrollen och manlighet, familj och relationer, kris och krishantering med killar och unga män – för det behöver de, tycker några av männen.

Männens synpunkter överensstämmer i alla fall med mitt intryck, nämligen att Manscentrums verksamhet är utvecklingsbar. Här finns kunskaper och erfarenheter som skulle kunna vara av stort värde för att stödja unga killar att utvecklas till mogna män.

Manscentrum har ett dilemma

Manscentrum bedriver egentligen en liten och ganska anonym verksamhet. För de flesta av männen var det mer eller mindre en tillfällighet att de fick information om den.

Trots det söker sig alltfler män hit och då marginalen för ta emot nya besökare är liten, så riskerar man relativt snart att hamna i svårigheter. Risken är helt enkelt att tillgängligheten försämras. Ett dilemma uppstår mellan kvalitet och kvantitet och hur ska man tackla det? Kan och vill ansvariga utöka kapaciteten eller ska man försöka ligga lågt, dvs vara försiktig med att sprida information om Manscentrum, och försöka klara av verksamheten med befintliga resurser? Risken är ändå att man snart når kapacitetstaket. Kan man då acceptera kösystem och väntetider för männen? Under alla omständigheter blir det nödvändigt för ansvariga att ta fundera över vad Manscentrums framtid kräver.

En av männen får sista ordet ...

– En annan sak har jag också insett ... vilken jäkla tur jag har som bor i en kommun som har ett Manscentrum!

Rapport och intervjuer: Anders Bolin, Explicare AB
Grafisk form och produktion: Kjell Lundin, Explicare AB
Foto: Omslaget: Trood David, Mira, omslagets insida: Lena Paterson,
Tiofoto, sid 4 Chad Ehlers Tiofoto, sid 8 Kalervo Ojutkangas, Mira, sid
11 Anna Gerdén, Bildhuset, sid 12 Bildhuset, sid 15 Mira, sid 16 Morten
Andersen, Mira, sid 19 Bruno Ehlers, Bildhuset, sid 21 Robert Blombäck,
Bildhuset, sid 22 Nina Dodd, Future image bank.
Omslagets bakre insida: Kristian Pohl, Bildhuset.
Repro: ValörRepro. Tryck: Tryckoffset 2003





**Manscentrum
i Haninge
– ett rum,
två män.
Men för dem
som kommer hit
är det
så mycket mer.**

Manscentrum i Haninge

Tel 08-606 71 37

