
UD AF VOLDENS SKYGGE

Tekst: **Maj Iska Kyndborg, Susanne Tofte**
og **Yacine Maria Baldeh**

En voldsramt fortæller

Jeg har været selvstændig psykoterapeut i 13 år, og jeg kan ikke mindes, at jeg har haft en voldsramt klient i min praksis. Men ved siden af min private praksis har jeg nogle opgaver som mentor for borgere, som bl.a. er i ressourceforløb gennem et jobcenter, og her møder jeg alt for ofte voldsramte mennesker, især kvinder. Kvinder, som i en ung alder gav deres hjerte og tillid til mænd i en drøm og håb om at skabe en familie sammen. Nogle af kvinderne i et fremmed land med en anden kultur. Disse kvinder har betalt en meget høj pris for livet med en voldelig mand. Konsekvenserne er store. Den påvirkning, som er lagret i krop og sjæl, har daglige senvirkninger, og mange får diagnosen PTSD. Et sensitivt nervesystem, hvor dufte og lyde hurtigt reaktiverer angst og anspændthed. Søvnproblemer med mareridt, irritabilitet, vredesudbrud, koncentrations- og hukommelsesbesvær, fysiske smerter og vanskeligheder ved at stole på andre mennesker. Derudover skyld og skam. Dette er overskrifter på nogle af de symptomer, som dagligt giver fysisk og psykisk stress hos disse kvinder.

Jeg blev mentor for Susanne, som i denne artikel beretter om sin historie og den rejse, det har betydet og betyder for hendes liv i dag. Min opgave bestod i jeg-støttende og indsigtsgivende samtaler om de udfordringer, hun har i sit liv, mhp. at arbejde for uddannelse eller et beskæftigelsesrettet tilbud samt i støttesamtaler to-tre timer om ugen i en periode på to år. Da vi lærte hinanden bedre at kende, begyndte Susanne at fortælle. Det gjorde et stort indtryk på mig, da hun kort og præcist fortalte om det krydsfelt, hun befandt sig i, mens volden stod på. "Det var et liv mellem at bevare min værdighed – samtidig med angsten, for ikke at parere ordre og tage de konsekvenser, der fulgte, som var ydmygende og nedværdigende." I mødet med Susanne har jeg gjort mig umage for at forstå det, hun forstår.

Det følgende er blevet til i et samarbejde mellem Susanne, hendes psykomotoriske terapeut Yacine og mig. Tak til dem begge for at bidrage med erfaringer og viden om voldens konsekvenser. En særlig tak for at dele mod og faglig viden med håb om forsat at belyse omfanget af senvirkninger og behovet for både forebyggelse og behandling i mødet med mennesker, der er udsatte.

SUSANNES HISTORIE

Min mand kalder mig for hjernedøde kælling, smatso, fede smatso, fede ko, nar, kegle, møgkælling, tumpe. Under begge mine graviditeter slog min mand mig. Min mand smed tit sko og nøgler efter mig. Han har slået mig i brystkassen, så jeg havde svært ved at trække vejret i flere dage efter. Til lægen gav jeg en anden forklaring. Lægen mente, at jeg havde brækket et ribben. Min mand

slog mig også flere gange i ryggen. Der havde jeg også svært ved at trække vejret og ondt, når jeg bevægede mig flere dage efter. Han slog mig utallige gange i hovedet. Jeg havde tit op til 5-6 buler i hovedet. Og hovedpine. En gang have jeg svært ved at stoppe blødningen fra hullet i hovedet.

Han rev mig tit i håret, så der røg store totter ud. Han har taget kvælertag på mig to gange og truet med at smide mig ud og låse døren. Truet med at smide mine ting ud af vinduet. Han truede med at skubbe mig ned af trappen fra 1. sal. Eller med at hive mig ved håret ned ad trappen. Det var fordi, jeg ikke gjorde, som han forlangte. Han smed små personlige ting rundt omkring i huset. Bagefter tvang han mig til at kravle rundt på alle fire og finde dem igen. Truede med at ødelægge alle telefonerne og træde på dem, hvis jeg prøvede at ringe efter hjælp eller ikke gjorde, som han sagde.

Hvis han havde været voldelig, og han troede, at jeg ville forlade ham, blev han hjemme fra arbejde et par dage, indtil han var sikker på, at jeg ikke tog nogen steder hen. Hvis jeg prøvede at tage sko på, sparkede han dem ud af hånden på mig og truede med bank. Han vidste, jeg ikke ville gå nogen steder uden pigerne, og brugte det imod mig.

Ovenstående er et udpluk fra Kvinderummet, en bog om Dannerhuset, hvor jeg anonymt skrev et indlæg i 2004. Året før flygtede jeg fra min voldelige eksmand igennem næsten 11 år og boede i Dannerhuset med mine tre drenge i seks måneder. I den periode skrev jeg en del tanker og episoder ned om mine børn, volden og min eksmand. I forbindelse med bogen blev jeg spurgt, om jeg ville dele lidt af min historie deri. Jeg sagde straks ja med et ønske om at formidle viden om vold, og hvad den gør ved en, og forhåbentlig derved være med til at bryde det tabu, som følger med.

I denne artikel vil jeg forsøge at fortælle om min livsrejse til, hvor jeg er nu i dag. Jeg er kommet langt, men der er stadig arbejde forude. Der vil altid være ar i min sjæl, men jeg ved, at jeg med hårdt arbejde kan skabe rammerne for, at mine børn og jeg har muligheden for et skønt liv på trods.

Rejsen

Da jeg i sommeren 2003 stod foran Dannerhusets port og blev lukket ind i deres omsorg og forståelse,

var det begyndelsen på en lang sørgmodig, hård og udmattende rejse for at finde mig selv, min identitet og at forsøge at give mine drenge den gode og trygge barndom, de aldrig havde oplevet. Jeg troede, alt ville være rosenrødt og godt, nu hvor jeg var gået fra min eksmand. Sådan forholdt det sig bare ikke. Skilsmis-sen trak ud længe, da min eksmand nægtede at skrive under på skilsmissepapirerne. Jeg måtte igennem en forfærdelig retssag for at få skilsmisse, bolig og den fulde forældremyndighed, hvor jeg skulle sidde over for den mand, der i så mange år havde mishandlet mig. Børnene og jeg måtte igennem to meget stressende og opslidende omgange i Statsforvaltningen vedr. samvær, der hver varede halvandet år, og som først endte i 2009, hvor min eksmand fik frataget enhver ret til samvær med drengene.

Mange år efter jeg var flygtet fra min eksmand, blev jeg fysisk dårlig ved lugten af cigaretrøg og også ved visse herreparfumer, som stadig den dag i dag kan aktivere ubehag hos mig. Tonefald, kropsenergi, vrede, frustration, bestemte ord, så som kælling, so, hjerne-død kan gøre mig utroligt utryg. Da mine to drenge var små, og vi læste godnathistorie, lavede jeg om på ordene, hvis der eksempelvis stod so, da det påvirkede mig fysisk at skulle læse ordret. Det kan stadig den dag i dag være meget svært for mig at læse og sige ord som disse.

Mange år efter jeg var flygtet fra min eksmand, rettede jeg mig selv i visse situationer, som han havde rettet mig. Når jeg sad ned og 'glemte' at sidde med benene over kors, rettede jeg mig selv. Når vi var i socialt selskab, hvor vi spiste, og hvor jeg talte med folk, hviskede min eksmand mig ofte i øret: "Sidder du nu der og stopper i hovedet igen," eller: "Du sidder rigtigt og gør dig til." Mange år efter rettede jeg mig selv, når jeg var i socialt selskab. Jeg hørte hans stemme i mit hoved.

Jeg har i mange år været tyngt af en enorm skyldfølelse over, hvad jeg har udsat mine børn og familie for, men har aldrig tænkt på mig selv og det, som jeg har været udsat for. De ting, som jeg har oplevet i mit liv, har ikke blot været traumatiske for mig, det har også været



I 1873 besluttede Grevinde Danner – enke efter Frederik VII – at stifte en fond og opføre et hus for "Trængende Fruentimmere". Huset fungerede sådan i mere end 100 år, men så slap pengene op, og huset blev solgt. De nye ejere ønskede at rive det ned og bygge et kontorhus i stedet. Den 2. november 1979 besatte 300 kvinder huset og købte det herefter tilbage som kvindehus. Siden 1980 har Dannerhuset fungeret som kvinde- og krisecenter. Danner er i dag en privat organisation, der arbejder nationalt og internationalt for at stoppe vold mod kvinder og børn i nære relationer. Organisationens fredede bygning indeholder et krisecenter og et videntcenter med en projektafdeling samt et ledelsessekretariat. Danner har 40 fastansatte og omkring 170 frivillige. Foto: Danner.

et traume for mine børn og mine nærmeste. Traumer, som altid vil have en påvirkning i vores liv.

Mange bliver forfærdede over slagene og den fysiske vold, jeg har været udsat for. Men det er ikke slagene og den fysiske vold, der har sat de dybe spor. Det er den psykiske vold, og det er også den, jeg den dag i dag kæmper med. Jeg levede en hverdag i ydmygelse, nedværdi-

gelse, frygt, skyld og skam, og det er noget, der langsomt men sikkert æder en sjæl op.

Det er svært at komme ud af vold, da der først er en nedbrydningsproces. En proces man ikke ser, før man er kommet ud af volden. Der er indsmigringsperioden, hvor charmen er på sit højeste, og alt pakkes ind i kærlighed, omsorg og opmærksomhed. Isolerings-

perioden, hvor man uden at opdage det bliver mere og mere isoleret fra sine relationer og sig selv. Der er små situationer, hvor man føler sig ydmyget, nedgjort og utryk uden at vide, hvad der foregår. Måske har det allerede været der i de to første indledningsperioder, man har blot ikke bemærket det, da udøveren er ekstremt manipulerende. Når udøveren er forvisset om, at fangsten er i hus, tager den snigende og udviklende vold langsomt sit indtog. Det udvikler sig til skub, skældsord, hårdere og endnu mere nedbrydende strategier. Til sidst iværksættes den reelle vold, som med tiden bliver hyppigere og voldsommere. Ofte er vold med mange ansigter.

De mange år med vold og konstant psykisk overlevelse har desværre sat sig i både krop og sjæl. Jeg har i dag mange fysiske skavanker. I 2020 fik jeg en PTSD-diagnose.

I 2014 startede jeg hos en fysioterapeut som en del af et afklaringsforløb for at forsøge at få mig tilbage på arbejdsmarkedet efter års fravær. På det tidspunkt havde jeg uden bedring haft cirka 10 samtaler hos en psykolog. Jeg havde store problemer med at sove og havde forfølgelses- og overvågningsmareridt omkring min eksmand. Jeg tabte håret, havde rysteture, hjertebanken, appetitløshed, synsforstyrrelser, svimmelhed, følelsen af at skulle bevise og angstanfald. Psykologsamtalerne gav mig et rum, hvor jeg kunne græde, og mindskede de mareridt jeg havde, ellers følte jeg ikke, at jeg fik det, jeg havde brug for.

En dag blev jeg prikket på skulderen af fysioterapeuten, som bekymret forsløg mig at prøve coaching, da han kunne se og høre, at jeg havde det skidt, og mente, et forløb kunne være til gavn for mig. Jeg takkede ja, selvom jeg tænkte, at jeg nok ikke ville få noget ud af det, ligesom med psykologen. Jeg havde 8-10 coachingsamtaler, hvor der blev vækket en nysgerrighed på mig selv.

I forbindelse med mit ressourceforløb blev jeg i 2018 tilbudt en mentor og et forløb hos en psykomotorisk terapeut. Det blev starten på min healende livsrejse.

At jeg har været alene i så mange år er blandt andet, fordi jeg var bange for at ende i et voldeligt forhold igen. Mange har haft en idé om, at det var, fordi jeg var bange for mænd. For mig handlede det om, at jeg ikke stolede på mig selv og mine evner til at gennemskue og mærke faresignalerne og, endnu vigtigere, at handle på dem. At begynde at date var ikke nemt. At date gælder i høj grad om at mærke sig selv og sætte grænser. I mit ægteskab med min eksmand var det ikke muligt at mærke og sætte grænser. At date var en hård, men lærerig og udviklende del af min livsrejse til, hvor jeg er nu.

Livet nu

Jeg har nu mødt en dejlig kæreste. Han er sød, opmærksom, lyttende, støttende og god til at se og mærke mig. Han har taget imod mig og min bagage med åbent sind. Noget som jeg i høj grad har været bange for ikke at blive mødt med. Jeg har ofte tænkt, hvem vil have mig med min tunge bagage, ville jeg selv? At komme i et forhold efter så mange år er det bedste og det mest skræmmende af alt. Det at turde være i en nær og dyb relation, blotte mig fuldstændigt og gøre mig sårbar er skræmmende. Mine antenner er konstant på arbejde, hvad mærker jeg, og er det nu okay, det jeg mærker? Tør jeg handle på det, jeg mærker, og tør jeg give udtryk for mine tanker og følelser? At være kommet i et forhold, hvor der er masser af kærlighed og omsorg, har slået benene væk under mig flere gange. Det kræver en del af mig at skulle rumme og være i noget, som jeg aldrig før har oplevet i et forhold. Det er ind i mellem blevet for overvældende. Jeg har grædt og været fyldt op af en masse tanker og følelser, som jeg stadig arbejder på at navigere i. Samtidig er det så dejligt, at jeg ikke kan lade være med at ville have mere af det gode.

Somme tider bliver jeg ramt af sorgmodighed. Sorgmodighed over de ting, jeg er gået glip af her i livet. Det har endnu mere ramt mig, efter jeg har fået en sød kæreste for første gang i mit liv. Når jeg ser andre familier med deres børn, der hygger sig og laver ting sammen. Hvor manden tager del i hyggen, sine børn og familie. Der kan sorgen ramme mig. Men samtidig bliver jeg varm om hjertet på deres vegne. Jeg sidder med min kæreste i hånden og kigger på en familie.

Manden bader med sine børn, mens konen sidder på badebroen, ser på og taler med dem. Her kom sorgen pludselig over mig for fulde drøn. Havde jeg mødt min nuværende kæreste dengang i stedet, så kunne det måske været os og vores fælles børn. Jeg ved godt, det ikke hjælper at tænke på det, der kunne have været. Sorgen kommer til tider i visse situationer uden, at jeg kan kontrollere det.

Før, når jeg fortalte min historie til andre, lerede jeg den bare af. Det var blot en historie, jeg fortalte, som hvis det var en bog, jeg læste op af. Det var ikke min historie. Jeg følte og mærkede intet. I den psykomotoriske behandling har jeg lært at mærke mig selv og være opmærksom på, hvad der sker i min krop. Jeg har mange kropslige symptomer. I starten, når vi talte om volden og mit ægteskab, kunne jeg intet mærke. Hverken vrede, sorg eller angst. Nu er jeg begyndt at mærke mig selv i min historie.

Det er svært at fortælle og være 100 % åben og sårbar omkring den vold, jeg har oplevet. Det er særligt sårbart at være åben over for min kæreste, især om den psykiske vold. Jeg skammer mig over at have budt mig selv disse ting og i andres øjne måske bare har ladet stå til. Jeg er bange for at blive afvist og mødt med uforståenhed.

Jeg bliver let stresset og sårbar, der skal ikke så meget til, før det hele bliver for meget. Jeg forsøger bl.a. at sprede aftaler ud over kalenderen, så vidt det er muligt. Til tider kan jeg blive ramt af stress, når jeg blot skal rejse mig for at gå på toilettet, eller når jeg spiser mad. Jeg kan også få stress af mine tanker og følelser.

Jeg har danset i 13 år og er ikke et sekund i tvivl om, at det har været en stor del af min helingsproces. Det har været et frirum, hvor jeg kunne komme ud af stress og angstanfald for en stund. Jeg kan have en rigtig dårlig dag med angst og stress, men idet jeg træder ind i dansesalen og smelter i et med dansen og musikken, forsvinder det hele for en stund – for somme tider blot at vende tilbage igen, så snart jeg træder ud af dansesalen. Dansen er for mig min livselixir, hvor jeg kan trække vejret frit.

Ville jeg have været uden volden? Ja, bestemt. Har den givet mig noget godt? Ja, mine børn selvfølgelig. Uden min historie havde de ikke eksisteret. De er en stor del af mit liv, og dem fortryder jeg ikke. Vores liv har ikke været let. Heller ikke efter jeg forlod min eksmand.

Jeg ved ikke, hvordan jeg ville have været, hvis jeg ikke havde mødt min eksmand. Jeg var 19 år, da vi mødte hinanden, og der er man jo knap kommet i gang med livet. Jeg har på grund af min historie skullet kigge indad, mærke mig selv og ryste posen godt og grundigt. Jeg skulle finde ud af, hvem jeg var og er. Hvad mine holdninger og meninger er, hvad jeg kan lide og ikke lide. Mærke grænser og behov og turde give udtryk for dem. Skabe nye relationer, da de alle forsvandt sammen med mig selv og volden. Bygge et nyt hjem op, være både mor og far for børn, som havde set og mærket alt for meget, og samtidig leve med den skyld og skam, der fulgte med.

YACINE SKRIVER

Vold er kontakt drevet af aggression. Det gælder den subtile psykiske vold, den fysiske vold og de seksuelle krænkelse, der ofte er en del af det voldelige mønster. Volden, som har det mål at nedværdige, kravler ind i cellerne og i sindet. Voldsudøveren tager den anden i sin vold og magt.

Når man vælger at gå fra volden, har man taget et stort skridt. Det vigtigste. Efterfølgende kommer rejsen ud af voldens skygge. Det tager tid at lære at leve med traumerne. Nogle kommer sig aldrig, nogle bliver livsduelige igen og lever et liv med nye livsvilkår. Nogle ville, trods smerten ikke have været volden foruden, da voldsrelationen har givet dem en uvurderlig og dyb personlig indsigt i livet.

Jeg har igennem det seneste halvandet år en gang om ugen arbejdet med Susanne i et kropsterapeutisk forløb. I arbejdet har det været centralt at gå sammen med hende ind i hendes liv og fortælling om det, der er hændt og hænder hende. Mine interventioner er

baseret på at være jeg-støttende med den hensigt at støtte Susanne i at finde ressourcer til at undersøge, hvordan hendes historik påvirker hende nu. Det gør jeg blandt andet ved at inddrage kroppen, da sansningerne opfanges af kroppen, kroppen lagrer det levede liv og reagerer hele tiden samtidig på det, der foregår nu.

Psykomotorisk terapi er en helhedsorienteret tilgang med tro på, at krop og psyke gensidigt påvirker hinanden. Det centrale i processen er kropsoplevelse, egen opmærksomhed og den samlede bevidsthed om psyke og krop. Arbejdet er her og nu. Det, der opstår, må gerne være der, skal ikke laves om, som det måske ofte har skullet før. Opmærksomheden bærer kontakten i relationen. Nysgerrighed og interesse i det, der sker lige nu. Vi taler sammen undervejs. Får sat ord på, får givet tingene deres rette navn, rydder op i misforståelser og skæve tolkninger. Ord kan manifestere sig i kropslige sansninger, derfor har også de talte og tænkte ord betydning i arbejdet. De fleste vil genkende, at internaliserede personer kan sætte et kropslig præg på os, fx kan de få os til at rette ryggen eller modsat falde sammen, rynke brynene, bide tænderne sammen, smile selvom vi er triste, tale til os selv med en hård stemme.

Lugtesansen, der fx opfanger lugten af den sæbe eller parfume, som voldudøveren brugte, kan skabe voldsom angst. Derfor er der et arbejde i at lære sine reaktioner at kende for at skabe tryghed ved det, der kan føles utrygt og ubehageligt. Når man ved, hvad det er der foregår, er det mindre skræmmende, end hvis man ikke ved det.

Kroppen inviteres med med alt, hvad den indeholder af glæde, vrede, forslæthed, smerte, lidenskab og sorg. Kroppen gives plads til at vise sig. Derved får klienten plads til at sanse, hvad der foregår på et kropsligt plan. Ofte er det at trække vejret et godt sted at starte, for når man er i andres vold, har lagt en del af sit liv i en andens voldsomme hænder, er åndedrættet det første, der beskyres. Livsenergien, ernæringen til cellerne. Ilt er liv! Livet vækkes og sanses gennem ilt. Når jeg trækker vej-

ret dybt ind, trækker jeg ilt dybt ind og mærker mit liv tydeligere med alt, hvad det indeholder – både det gode og det smertelige. Mennesker, som er bange for at blive set, vil forsøge at gøre sig mindre ved at trække vejret så lidt og lydløst som muligt. Det handler om at undgå konflikt og mere fornedrelse.

Skam inviterer til ensomhed. Skam kan føles tung som en dyne af sten. Skam over at blive udsat for en nedværdigende behandling og skam over at lade sig behandle dårligt og sidst og ikke mindst at behandle sig selv så elendigt. Det kan være vældig ensomt at være opfyldt af skam og svært at se sig selv i øjnene. Man lever med sit liv og den medfølgende skamfølelse ved hjælp af forskellige overlevelsestrategier, ofte fortrængning og dissociation, som hjælper til at leve med det uværdige og det skamfulde. Skam virker ofte isolerende, og i alene-rummet, indhyllet i og med den tykke skam, finder lyset ikke vej, ordene forstummer og kontakten undviges. I det kropsterapeutiske arbejde er kontakten essentiel og etableres nænsomt. Der skabes rum til en sund tilknytning mellem klient og terapeut, som kan bæres med videre ind i andre relationer. Skam og skyld forvandles og gøres håndterbare ved at få lys, ord og kontakt. Når der tages ejerskab for det skamfulde, fylder det mindre og bliver nemmere at leve med.

Når et overaktivt nervesystem mødes med ro, støttes det i at finde ro. Når nervesystemet begynder at finde ro, opleves der pauser i at være på overarbejde, og det er de første vigtige skridt i at flytte sig og erfare sig selv på en ny vej. Det primære i arbejdet er at få krop og hoved til at hænge sammen igen og få krop og sjæl til at følges ad igen.

At udtrykke behov kan være afsindigt svært for et menneske, hvis behov er blevet udkammet og gjort forkerte. Har man været udsat for voldelig adfærd, kan man have oplevet, at det at følge naturlige impulser/behov har fremkaldt raseri, kulde, latterliggørelse, trusler og slag. Starten på en ond cirkel, som vi i terapien arbejder med at bryde ved at give fuld opmærksomhed på processen med at registrere kropslige impulser som udtryk for velkomne egne behov.

Mennesker, som har været i voldelige relationer, er ofte kropsligt fraværende, de har lært sig at 'gå fra hus og hjem' så at sige. At dissociere for at kunne leve med det ubærlige i krænkelserne. Som i Susannes tilfælde kan det være en årelang proces at turde flytte hjem og tage ophold i egen bolig igen. Mærke retten til at bestemme i eget hus. Trygheden bygges op ved at gå vejen opmærksomt og få nye erfaringer at bygge videre på. Modet til at gå indfinder sig i takt med, at skridtene tages.

Mennesker, som er eller har været i voldelige relationer, er ofte præget af stress, angst og PTSD, derfor er tid, ro og nænsomhed vigtigt i arbejdet. Tid og ro til at sanse, hvad der foregår i kroppen. Tid til at finde ord, der beskriver det sansede. Tiden er vigtig i forhold til at mærke stemninger/sansninger, der nogle gange viser sig med ét ansigt først og derefter transformeres til noget nyt/andet, når det får tid og får lov. Nogle har aldrig givet sig lov til at undersøge sig selv med så meget kropslig opmærksomhed, og det kan føles nyt, underligt, fremmed og måske forbudt.

Min oplevelse er, at Susanne igennem terapien får mere og mere mod på at tage styring og ansvar for sit liv med alt, hvad det indebærer af sorg, frygt, vrede, modsatrettede følelser, skam, skyld, glæde, kærlighed, lidenskab og omsorg. Det er en berigende og livsbekræftende proces at være vidne til.

LITTERATUR

Lindqvist, Britta M, Kari Helene Partapuoli & Lea Spenceley: *Kvindrummet*. Informations Forlag 2004.



Maj Iska Kyndborg, f. 1954. Uddannet socialpædagog 1979. Videreuddannet sex- & samlivsrådgiver / Sexologisk klinik. Tegneterapeut / Spektrum. Imago parterapeut, workshoppræsenter-supervisor / Jette Simon. Egen praksis på Frederiksberg.



Susanne Tofte Hansen, født 1973. Uddannet tandklinikassistent 1998. Er nu i resourceforløb og læser HF.



Yacine Maria Baldeh, født 1973. Uddannet fra Psykoterapeutisk Institut. Efteruddannet i gestaltterapi ved Bent Falk og supervision hos Hanne Hostrup. Psykomotorisk terapeut fra Skolen for Kropsterapi og Afspænding. Under uddannelse i somatisk sexologi. Praksis på Christianshavn og i Holbæk. Konsulent for kommuner.