

Konferansen i Bergen 8. og 9. april

«Mestring av sinne, frustrasjon og fortvilelse – Håndtering av utfordrende atferd hos personer med utviklingshemning»

Tekst: Sølvi Linde
Foto: Thomas Owren

**ART (Aggression Replacement Training) – trening for etablering av sosial kompetanse som et virkemiddel for reduksjon utfordrende atferd.
Forebyggende og behandlende tiltak av atferdsproblemer hos personer med utviklingshemning.**

Knut Gundersen, Førstelektor og leder av ART – senteret ved Diakonhjemmets Høgskole i Rogaland og Asbjørg Berget, rådgivende spesialpedagog i Habiliteringstjenesten for voksne i Oppland. Sykehuset Innlandet HF

Sinnekontroll	
10 ukers grunnleggende program	
Time 1	Innledning
Time 2	Ytre og indre triggere
Time 3	Signaler
Time 4	Dempere
Time 5	Mine egne dempere
Time 6	Konsekvenser
Time 7	Hvordan havner jeg i konflikt situasjoner?
Time 8	Valg av sosiale ferdigheter – andre løsninger enn aggresjon
Time 9	Valg av sosiale ferdigheter – andre løsninger enn aggresjon
Time 10	Valg av sosiale ferdigheter – andre løsninger enn aggresjon

Det viktigste i starten er å lære personen å tolke signalene, de indre og ytre triggerne som gjør vedkommende sint. Lære personen å gjenkjenne kroppens signaler, for eksempel: når kjente du det i magen? Gjennom programmet rollespiller en ulike situasjoner som trigger, samtidig som en lærer personen såkalte dempere, hva kan en gjøre for å dempe sinnet, roe seg ned, skape ro til å tenke. Det er først når en har tid til å tenke at en kan velge andre alternativer enn det som er ryggmargsreaksjonen. Dempere kan være å trekke pusten, telle baklengs, eller andre teknikker som motvirker de fysiologiske prosessene i kroppen.

I ART gruppen snakker de om konsekvenser. Hva er det positive med aggresjon? Personen kan oppleve at hevn gjør godt, hevne seg på den som har trykket ham ned, godt å endelig få tatt rotta på han. Men etter en stund kommer konsekvensene. Og hva er egentlig de juridiske, materielle og sosiale

konsekvensene. Kanskje det vil hindre deg i å få jobb i et lite nærmiljø?

Time 7 som handler om hvordan havner jeg i en konfliktsituasjon. Hvordan en takler situasjonen avhenger av mange faktorer; søvn, mat, tørst, om en er kald eller varm. Dette vil virke inn på alle, men spesielt for utviklingshemmede og autister. En må forsøke å ta det med ro, spise og drikke først. En trener på å huske at det alltid er to parter i en konflikt og at det er viktig å ikke la sinne gå ut over den andre.

I de tre siste timene tar en for seg hele situasjoner, rollespiller hva som trigger, snakker om konsekvenser, og tar for seg andre løsninger enn aggresjon. Den andre løsningen må være mer potent enn aggresjon. Den må virke og være mer effektiv, den må gi gevinst. Hvis vi lærer noen å be om oppmerksomhet på en adekvat måte, må vi gi vedkommende positiv respons hver gang han bruker den adekvate adferden. Han vil nok be om det



Asbjørg Berget har lang erfaring som ART-instruktør.

ofte og mye i starten, men det normaliserer seg etter hvert.

ART instruktørene går i samme felle som alle andre og Asbjørg Berget forteller om sine triggere. Hun kommer hjem etter en lang arbeidsdag og gledet seg til å slappe av. Men i det hun kommer inn i yttergangen ser hun tøy og sko slengt på gulvet. Hun kjenner at hun blir anspent, kjenner at hjertet dunker litt raskere, kjenner at hun blir sint. Hun kommer helt inn og ser hele familien foran TV, kjøkkenbenken flyter av oppvask. Og det ender med at hun kjefte på mann og barn. Hun sier: «På hjemveien burde jeg i stedet forberede meg på det jeg visste jeg ville møte. Det betyr ikke at hun er fornøyd med situasjonen, men det hjelper ikke å kjefte.»

Moralsk resonnering

Moralsk resonnering er tankekomponenten i ART. Her foregår diskusjoner der deltagerne blir presentert for moralske dilemma som drøftes. Gruppen rollespiller både sosiale dilemma som ungdommene har opplevd, og mer generelle dilemma. Skal jeg ta hensyn til meg selv, kameraten min eller andre? Gundersen presenterer et eksempel; De fleste av oss handler litt for mye når en er på tur i Sverige. Hva tror dere de tenker? Kanskje at det er så dyrt i dette landet, det skulle bare mangle om en ikke tok for seg. De ber jo om det. Det var jo ikke så mye heller. I gruppen identifiserer de tankefeil, hvordan en skylder på andre og hvordan en bagatelliserer. Disse moralske tankemåtene får en inn som barn. Og det er ikke så enkelt når selv en politiker som Karl I. Hagen bagatelliserer

det å ta med seg for mye alkohol. Moralsk resonnering er nok den vanskeligste for utviklingshemmede.

Det har vært lite forskning på å jobbe ART med utviklingshemmede, men Asbjørg Berget sin masteroppgave har fokus på dette. Hun fant signifikant positive resultater på mål for sosial kompetanse og reduksjon av problematferd, men det var for liten gruppe til å trekke sikre konklusjoner. Hun sier: «Mennesker med utviklingshemning er ingen ensartet gruppe. Det er store variasjoner i fungering, språk og bistandsbehov. Fra de som trenger hjelp hele døgnet til de som lever et tilnærmet normalt liv. Her på høghskolen har vi brukt mye tid på å finne ut når det er aktuelt å bruke ART».

Asbjørg Berget har jobbet i habiliteringstjenesten i 7-8 år, med klienter fra 6 til 60 år. Hun synes enkeltvedtak bærer mest preg av praktisk bistand, for eksempel stell av boligen. Det er lite timefestet trening av sosial kompetanse. I alle offentlige føringer blir det vektlagt, men dessverre i liten grad i praksis. En lager handlingskjeder på praktiske ferdighet, men søker ikke etter verktøy eller metoder som kan hjelpe i forhold til sosiale ferdigheter. ART er et spennende program for alle, også for psykisk utviklingshemmede. Og det er endringer på gang, hun synes å se noen flere enkeltvedtak som inneholder trening av sosiale ferdigheter.

Gundersen og Berget viser et rollespill. Gundersen er en mann med Asberger syndrom som skal vaske opp. Asbjørg står ved siden av og snakker og snakker om

ferie og fridager, samtidig som hun gir han koppene, det er mange kopper. Det er en typiske situasjon som kan føre til gradvis økende «sinnesignaler» som personalet ikke får øye på. Han begynner å puste tyngre, blir urolig, men bruker til slutt verbalt språk: «Slutt, vil ikke ha mer». Dette fungerer, Astrid ser hva som skjer og de avslutter oppvasken.

Det er viktig å kjenne forskjellen på sosiale ferdigheter og sosial kompetanse. Sosial kompetanse er når en kan bruke de sosiale ferdighetene adekvat. Asbjørg bruker et eksempel for å illustrere: «Da jeg gikk på videreutdanningen var der en mann som solgte meg en bil, han sa den var 10 år, den var 15. Denne mannen hadde sosiale ferdigheter som han gjorde gjeldende for å lure meg».

Der er gjort forsøk med å ha både innadventer og utadventede personer i samme grupper. De trener på samme ferdigheter og kan ha nytte av det samme programmet. Terje Ogden mener dette er to sider av samme sak – både innadventhet og utadventhet kan handle om manglende sosial kompetanse.

Forskning viser stor sammenheng mellom manglende sosiale ferdigheter og utfordrende atferd. Gjennom tiden har en brukt ulike måter for å håndtere problematferd, for eksempel å endre forsterkningsbetingelsene, men det er ikke nok, en må lære folk ulike handlingsalternativer.

ART med utviklingshemmede

Deltagerne på konferansen fikk se en liten videosnutt fra «Linus i Svingen». Fire unger står utenfor huset til Bølle, han står i

døren. De diskuterer, først temmelig aggressivt, men gjennom diskusjonen viser det seg at de hjelper hverandre til å ta mer og flere modne standpunkter som til slutt ender opp med at de bestemmer seg for å være venn med Bølle. Forutsetningen er at han må love å ikke stikke av med sykkelen til en av ungene og la være å slå. Utrolig mange sosiale ferdigheter tas i bruk, det skjer fort og er komplisert. Når en skal jobbe med utviklingshemmede må en bryte ned, og bruke tid på en ferdighet om gangen.

Berget og Gundersen har erfart at i arbeid med utviklingshemmede og ART må en ha færre elever i gruppen, bruke lengre tid, og at de trenger tettere oppfølging. Struktur, systematikk og gjenkjennelighet er vesentlig. Blant annet skal ART rommet være det samme hver gang. Det kan være et grupperom eller biblioteket, det viktigste er at det er kjent miljø for eleven. Og selvfølgelig skal det være frivillig, 99 % sier likevel ja takk når de får tilbudet. De pleier å synes det er morsomt.

I arbeidet legger en vekt på rollespill, aktiv deltagelse, en forenkler ferdigheter og bruker færre ord. Men Berget sier: «Vi ser at vi gjerne undervurderer dem, at de klarer mer enn vi hadde tenkt.» Som grunnprinsipp i ART ligger det mange repetisjoner og det passer utviklingshemmede. Det er mye ros og andre positive tilbakemeldinger fra trener og gruppen gjennom hele kurset. En legger vekt på feilfri læring, en skal gi nok hjelp til at personene lykkes hele tiden. En starter med små ting, be om hjelp, ta kontakt på en ok måte osv.



Knut Gundersen demonstrerer «bablesnakk».

For å mestre et rollespill, som jo er den viktigste læringsmåten i ART, må en kunne late som. Men også det kan læres gjennom rollespill. Og en ser at både det og ikke minst språket utvikler seg gjennom kurset. Berget sier: «Mange ganger har jeg tenkt at den personen ikke ville klare å rollespille, men som oftest går det bra likevel» Og en bruker gjerne færre

tilpasninger enn det en trodde var nødvendig. Det viktigste er å velge ut ferdigheter som personen har behov for, at en spisser treningen mot den enkelte.

Det vil være nødvendig å forenkle de ulike temaene en jobber med. Visualisering og konkretisering er viktige stikkord. En kan for eksempel lage symboler som illustrerer de ulike reglene. En kan bruke

materiell fra elevenes hverdag, matboksen, skolesekken, gymtøy, lue og votter. Og konkreter, ta med en spade hvis det er det som gjelder. En må dessuten ha en god plan for generalisering, og for å få det til må en ha en grundig kartlegging av miljø og nettverk. En bør ikke starte et ART – kurs før alt er klart og en har en plan for gjennomføring og videreføring.

Når det kommer til spørsmålet om hvilke ferdigheter en skal trene på, er kartlegging viktig. Men selv om en person skårer lavt på en ferdighet, er det ikke sikkert han har bruk for den, treningen må fokusere på noe han har nytte av. Ofte kan hjelperne si noe om det. En lander gjerne på 8 – 10 ferdigheter og skreddersyr så opplæringen med utgangspunkt i det. Men som Gundersen sier; «Mange sosiale ferdigheter handler om det samme, for eksempel å ta hensyn til andre på ulike måter, og en ser ofte positive ringvirkninger».

Eksempel på program

I arbeid med utviklingshemmede bruker en gjerne fargekoder for å gjøre programmet, og hva vi nå holder på med, klarere. Det er viktig at programmet henger sammen, for eksempel at en tar opp samme tema på forskjellige måter. En kjører full struktur, forenkler språket og legger ned tempoet. Men en snakker gjerne om det samme som i andre grupper, og en bruker begrepene i ART, som for eksempel indre og ytre triggere.

Moralsk resonering er vanskelig for utviklingshemmede, men også her kan en forenkler og visualisere. For eksempel kan en lage dilemma som føljetong. Det

er de samme personene, Per og Kari, som opplever de ulike tingene gjennom hele kurset. Og personalet lager gjerne bildebøker som en kan ta utgangspunkt i. Her er bilder av personen, bilder av nabolaget, skolen og butikken. De arenaene ungdommen beveger seg på.

Det er et viktig prinsipp at en ikke starter med det vanskeligste, heller starte med en middels vanskelig ferdighet. Asbjørg Berget forteller om en ung mann som bor i et bofellesskap. Personalet og personen i denne boligen valgte sammen ut vekking som en situasjon det var nyttig å trene på. Personen ble ofte opplevd som sint og sur om morgenen. Her ble det blant annet brukt Trippeldance, en rollespillteknikk der alle deltagerne etter tur spiller alle rollene. I denne situasjonen spilte alle ungdommen mor og personalet etter tur. Spørsmålet var om en kunne gjennomføre vekkingen, og det å stå opp på andre mer positive måter. Ungdommen så på når for eksempel mor spilte han og personalet seg selv. Gjennom det lærte han også å korrigere feil på en ok måte, han korrigerer personalet til å ikke bruke sint stemme når de vekket ham osv. Det positive er at alle lærte noe, ikke bare ungdommen. Etter hvert kunne de ta for seg andre situasjoner, vanskeligere situasjoner. Denne mannen brukte gjerne å skubbe og dytte andre, og gjennom kurset fant en fram til alternative ferdigheter, for eksempel at han sa «slepp meg fordi».

Et annet eksempel er en jente med Down syndrom, en notorisk tyv, en kleptomani av rang. Hun stjal alt av verdi, men helst penger og lommebøker. Jenta

hadde gått til psykolog en periode, uten at atferden endret seg. Da Asbjørg Berget kom inn i bildet starten hun med å ha forberedelsesmøter der jenta var inkludert. Her skulle personalet si mest mulig positivt, men en skulle peke på problemet, og på konsekvensene. «Når du har stjålet min lommebok får ikke jeg mat» Etter hvert startet de rollespillene. De la en ut en lommebok på bordet, i gangen, og andre steder i huset. Selvinstruksjon var her at jenta ikke skulle røre, hun skulle ha hendene i lommen. Samtidig måtte en se på atferdens funksjon. Jenta elsket å gå på restaurant og å ta taxi med mannlige drosjesjåfører, hun stjal penger for å kunne gjøre det. I oppfølgingen av treningen laget de et belønningssystem der hun fikk gå ut med den tøffeste miljøarbeideren i hele kommunen. Dette eksempelet viser også hvordan en kan lage et generaliseringsystem: En starter med å trene på ferdigheten i kjente omgivelser med kjente personer, der alle visste om lommeboken. Flyttet så treningen til ukjente steder, men med avtale om å holde hendene i lommen, og til sist til ukjente steder uten avtale.

Generalisering og opprettholdelse er det viktigste. ART trenerne kaller det Boostersessions – når de arrangerer samlinger der en trener på det en tidligere har jobbet med. Men det viktigste er likevel at personalet responderer adekvat på endrede ferdigheter. I tillegg kan en

gjærne bruker et tegnøkonomisystem. Berget viser bilde fra et bofellesskap der de har et lite skap med saker som personene opplever som positivt, og som de kan velge i når de har oppnådd så og så mange poeng.

Det siste eksempelet er en ung mann som flyttet i bofellesskap da han var 15 år. Han hadde alvorlige atferdsproblemer som utagering, ødeleggelse, hærverk, trusler osv. I kartlegging skåret han lavt på sosiale ferdigheter, i tillegg til at språket stort sett besto i «vil ikkje», «drit i det» og «gi faen». Han kalte personalet hore, han viste finger, han ble mer og mer kreativ i negativ forstand og det hadde vært alvorlige hendelser med grov vold.

I kommunen var en opprødd og villig til å betale kostnadene, ikke bare for å engasjerer noen ART – trenere, men for at hele personalgruppen skulle gjennomgå ART- opplæring.

I arbeidet med ungdommen konstruerte de sosiale situasjoner og jobbet med en og en problemstilling. I rollespillene brukte de studenter, den kommunale vaktmesteren og naboer. Personen trente ART fra han sto opp til han gikk å la seg. Han var opptatt av maskulint arbeid, gravemaskiner og truck og det ble brukt som belønning. I tillegg brukte de video der de analyserte og diskuterte atferd sammen med han. Nå, et år etter, snakker en ikke om atferdsproblemer, men om leseopplæring. ●●●