

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

# Hva er sinne?

# Årsaker og funksjon

Svein Øverland. Psykologspesialist  
ved sentral fagenhet for tvungen omsorg.  
St. Olavs Hospital Trondheim

## Hva er forskjell mellom sinne og aggresjon?

Ingen atferd er ond eller malplassert, men må ses i den konteksten den opptrer. En atferd der en person viser fingeren, roper og skriker er ok på fotballbanen, men ikke foran læreren. Ofte blandes sinne og aggresjon, men det er to forskjellige ting. Sinne er en følelse på samme måte som glede eller fortvilelse. Aggresjon er en handling. Man kan være sint uten å være aggressiv, og aggressiv uten å være sint. Det er helt ok å være sint av og til.

De gamle grekerne snakket om sinne som en midletidig galskap, men det er bare en myte. Øverland sier at mange kriminelle i fengselet på Brødset snakker om at de hadde blackout, de husker ingenting, alt ble svart. Men det er veldig sjelden at det faktisk skjer, undersøkelser viser at under 3 % av drap skjer på denne måten. Likevel hevder noen at de går fra full kontroll til ingen kontroll, blant annet når de har hatt besøk av forsvarsadvokaten. Men dette er som oftest ikke riktig. Øverland viser til noe han kaller Kontrollgrafene der en kan se på forhold mellom sinne og tid. I begynnelsen vil en ikke merke at en er sint, en merker ikke at en er aggressiv. Mye av behandlingen handler derfor om å lære å gjenkjenne varselsignaler.

## Hvor går grensen mellom sunn og usunn aggresjon?

Ole Øverland viser bilde av seg selv, han sier dette er en ganske vanlig, ganske snill mann, men han kan og bli sint, alle kan det. En dag han var på vei til jobb skulle han gå over en fotgjengerovergang, og ble

nesten påkjørt av en bil. Han hoppet til siden og opplevde at bilen bare tutet på han. Inni satt en forskremt 17-åring som øvelseskjørte og et fruentimmer i 50-årene som så stygt på han. Øverland sier han ble så sint, hadde han hatt en hagle hadde han sikkert skutt etter bilen. Og i løpet av dagen bygget sinnet seg mer og mer opp. Samme ettermiddag gikk han ut en tur og var tilfeldigvis innom bensinstasjonen. Her treffer han den samme bilen, med samme sjåfør og passasjer. Han går bort, dunket på vinduet og da 17-åringen rullet ned sier han: «Når det er grønn mann skal du stoppe uansett!» Utyske på passasjersiden bøyer seg fram for å si noe, men før hun kommer så lang sier Øverland «Jeg snakker ikke med kvinner på 50 som er solariumbrune». Han avslutter historien med følgende: «Det er godt å kunne gi uttrykk for sinnet sitt, dagen ble så bra»

## Forståelse av sinnet og aggresjon

I disse Harald Eia - tider er det naturlig å spørre om arv eller miljø har skylden. Små søte barn kan også være sinte. Treåringene er de verste, de lugger, banner og sparker. «Det er atferd som ikke er tillært, poenget er at den ikke avlært» sier Øverland, «Vi må lære hvor vi skal uttrykke sinnet» En kan spørre hvordan Hulk Hogan var da han var liten?

I en bok om Hell's Angel sier den tidligere lederen at han måtte drepe, det var ikke hans feil, det var politiet som koddet med han osv. «Aggresjonsuttrykk kan like gjerne være knyttet til identitet som ideologi. Og aggresjon er effektivt, det skaper frykt, en kan herse med andre mennesker, noe som gir en opplevelse av

makt. Når en så kommer i fengsel som 20-åring er det liten vits å si at du må slutte med dette og få deg jobb på margarin-fabrikken, det virker bare ikke» sier Øverland

Goldstein (1987) hevder også at aggresjon er effektivt og har følgende sitat «...its teaching is repetitiv, its succes is frequent, its rewards is generous, and its punishments are few»

Sinne er normalt når du opplever urettferdighet, håpløshet, skam eller krenkelse. Øverland sier: «Tristhet stjeler energi, sinne gir energi og det er ofte dine gode egenskaper som gir deg depresjon og angst» Flesteparten av de som er deprimerte burde vært sint, de har en dust av en sjef, de er blitt voldtatt eller har opplevd andre krenkelser, men de vender sinne innover. En møter ikke deprimerte psykopater. De er de snille som stiller opp, som jobber overtid og får depresjoner. Kanskje de burde bli sinte oftere?»

Aggresjon startet tidlig, du har gjerne voldtatt noen før du er 18, du får en sjanse til, og en til. Vi snakker om 16 000 voldtekter i året. Tidlige debut øker sjansen for at du gjør det igjen. Voldtekt øker sannsynligheten for vold og ingen av delene går bort av seg selv. Behandlingen bør rettes mot atferdsendring heller enn, eller i tillegg til, innsikt.

### **Lavnivåaggresjon, reaktiv aggresjon og instrumentell aggresjon**

Lavnivåaggresjon er vage trusler, vandalisme, komme for sent osv. Atferden fungerer som eksperiment av miljøets tåleevne. Mange bruker det, og det får sjelden konsekvenser, en lar folk ture fram alt for lenge. Ofte er denne type atferd

forstadier til høynivåaggresjon, samtidig som lavnivåaggresjonen ofte overses ved høynivåaggresjon.

Reaktiv aggresjon opptrer gjerne dersom en opplever en sosial situasjon der en føler seg krenket. Det betyr ikke at den som krenket gjorde det med vilje, men personen tolker det slik og hevner seg. Ofte basert på misforståelse, en ble dyttet i køen og føler «rettferdig harme». Personen må lære sosiale ferdigheter, og avlære ikke adaptive ferdigheter. Øverland viser et bilde av unger som leker i en sandkasse og sier: «En kan be om å få låne bøtten, eller ta den» Ungdomstiden er full av slike situasjoner. Og dersom en tror at noe er vondt ment, blir en ofte aggressiv, det handler om hvordan en tolker situasjonene.

Instrumentell aggresjon er målrettet, ofte generalisert til trusler. Har du barn i barnehagen du? Jeg vet hvor du bor! Personen er opptatt av respekt, og av å vedlikeholde respekt. Øverland nevner at de kan uttrykke ominpotens, at de hever seg over andre, og at de har en høy grad av dyssosialitet. Mange, både barn, utviklingshemmede og folk i fengsel har gjerne reaktiv og instrumentell aggresjon. Det er viktig å kartlegge hvilken form vold og aggresjon tar og sette inn tiltak i forhold til det. Psykisk utviklingshemmede trenger mer tid og flere repetisjoner for å lære ny atferd og for å generalisere. Og som Øverland sier: «Akvariumsterapi varer ikke, en kan fungere godt i bollen sin, men en vil dø fort i en fjord».

Reaktiv aggresjon bør møtes med sosial ferdighetstrening. Personene feiltolker sosiale signaler og reaksjoner. Terapi rettet mot aggresjon er også nødvendig. ATV,



Knut Gundersen hadde med seg bandet han spiller i: 2 me og to te.

ATV Rollespill og sinnemestring er velprøvde metoder.

Øverland forteller om en utviklingshemmet mann som satt inne for grov vold og voldtekt. Øverland sier: «Men han var en hyggelig fyr, han voldtok fordi han trodde de ville det. Han hadde lest mye porno, og tro meg, porno er mye mer voldelig i dag enn tidligere. Det viser voldtekt i parken, en maskinpistol opp i vagina osv. Hva lærte han av det?» Utagering kan eskalere dersom den møtes med feil behandling.

Instrumentell aggresjon bør møtes ved intervensjoner i miljøet. En må lage et forutsigbart miljø, men en innsatt spør gjerne: «Hvem står på meg i dag?» Det betyr hvilke regler gjelder i dag.

Det finnes mange verktøy for vurdering av risiko for ny vold: De mest brukte er SVR20, HCR20, SAVRY- DOUGLAS og ARMADILLO. Det siste er spesielt utviklet for mennesker med utviklingshemning. SAVRY-DOUGLAS gir skåre også for personalet holdninger, håndtering og overlappingsrutiner. Men vi skal være forsiktig, en kan ikke automatisk overføre nye behandlingsmetoder: Det er viktig å tilrettelegge individuelt og ta høyde for kulturforskjeller.

### Tolkning av atferd

Husker den gangen du vant, eller husker du den gangen du tapte? Hvordan en reagerer er avhengig av hvordan en tolker det som skjer. Dersom en snubler kan en tenke: det var den andres feil, og reaksjonen blir sinne og anklager. Eller en kan tenke; typisk meg, og oppleve skam og selvbekredning. Som behandler må en derfor inn i hodet på den det gjelder og forsøke å finne ut hvordan vedkommende tenker. Det er forskjell på å tenke: «Livet er hardt og brutalt, og så dør du» Eller: «Livet er hardt og brutalt, og så er det lørdag»

I behandling bør en ha mye mer fokus på beskyttende faktorer. Mer fokus på styrking på alternativ atferd. Mer fokus på kartlegging og involvering av miljøet. «Men det triste er at en får jo ikke gjort dette før personen har begått en alvorlig kriminell handling». Sier Øveland.

Selv om programmer ikke er helt frivillige, oppleves de ofte etter hvert som positivt også for utøver. Forutsett at det tilpasses det enkelte individ. I arbeid med utviklingshemmede kan en bruke mange andre ting enn å snakke med psykologen. Det kan være rollespill, dukketeater eller dataspill. ●●●