



KRIMINALOMSORGEN



Høgskolen i Lillehammer

Håndbøker

Samtaler om kriminalitet og uønsket atferd

Bygging av mestringstillit (BaM)
– en kognitiv endringsmetodikk

Hallgeir Brumoen og Torunn Højdahl

3/2007

**Samtaler om kriminalitet og uønsket atferd
Bygging av mestringstillit (BaM) -
en kognitiv endringsmetodikk**

Hallgeir Brumoen og Torunn Højdahl

Høgskolen i Lillehammer
Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS
2007



Utgitt av:
Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS
Boks 6138 Etterstad
0602 Oslo
www.krus.no
i samarbeid med
Høgskolen i Lillehammer
2626 Lillehammer
www.hil.no

Utgitt første gang 2005. 2. utgave 2007
Illustrasjoner: Daniel Østvold (6).
Korrektur: Gunnhild Hagberg-Karlsen
Copyright: Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS, Oslo 2007

I serien:
KRUS håndbok nr. 3/2007
ISBN 978-82-91910-72-7

Det må ikke kopieres fra denne bok i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Forord

Denne håndboka er skrevet for tilsatte som skal gjennomføre profesjonelle samtaler i kriminalomsorgen. Den første utgaven av håndboka fra 2005 ble skrevet av førstelektor Hallgeir Brumoen ved Høgskolen i Lillehammer og seniorrådgiver Torunn Højdahl ved KRUS.

Håndboka var i utgangspunktet tilrettelagt for friomsorgen. Højdahl har endret innholdet slik at håndboka nå også er tilpasset fengslene. Introduksjonskapittelet er utvidet, og fokus i håndboka er endret i den forstand at BaM-samtaler også kan benyttes for annen uønsket atferd enn kriminalitet, så som rusmestring, spilleavhengighet, sosial angst og til å håndtere aggresjon, konflikter, sinne og stress. Metodikken er også benyttet overfor innsatte med AD/HD problematikk og overfor prøveløslatte.

Sven Lystad takkes for initiativet til at grunnutdanningen for fengselsbetjenter benytter håndboka i undervisningen i teoriåret. Geir Anders Gløtvold har utarbeidet konkrete FAK-skjemaer. Daniel Østvold har tegnet seks illustrasjoner. Ragnar Kristoffersen har gitt viktige innspill.

Vi har forventninger til at håndboka vil bli et godt verktøy i hele kriminalomsorgen.

Lykke til med samtalene!



Harald Føsker
Direktør ved KRUS
September 2007

Forfatternes forord

Denne andre utgaven av håndboka er videreutviklet på bakgrunn av erfaringer til tilsatte ved friomsorgskontorer og fengsler i 2006 og 2007. Nær 120 tilsatte har gjennomgått hele eller deler av opplæringen som er knyttet til håndboka. Opplæringen går over to semestre. Gjennom en treårig avtale mellom KRUS og Høgskolen i Lillehammer, kan det gis 15 studiepoeng i studieemnet "Mestringstillit" for dem som leser litteratur på ca 850 sider, skriver en artikkel og har et muntlig fremlegg.

Tilsatte i kriminalomsorgen takkes for kommentarer, praktisk innhold og FAK-skjemaer. Noen av FAK-skjemaene er endret og anonymisert for at ikke personene skal gjenkjennes, og for å få frem noen pedagogiske poenger. Vi har valgt å ha med noen flere FAK-skjemaer i denne utgaven for å gi gode eksempler på metodikken, og på hvordan skjemaene kan benyttes i den praktiske hverdagen i kriminalomsorgen.

Mona Iren Nilssen, Sven Lystad, Oddbjørn Larsen, Ann Kristin Olsen, Per Arne Heier har prøvd ut metodikken i fengsler, både i individuelle samtaler og gruppe (de to sistnevnte). De tre førstnevnte har skrevet artikler. Sven Lystad har gitt nyttige innspill til hvordan BaM kan inngå i undervisningen på grunnutdanningen for fengselsbetjenter. Helene Brånen, Geir Anders Gløtvold, Karin Aaland, Anette Berg Bentsen, Hilde Gjerver, Veronica Olufsen, Even Jappè Myrhaugen, Frida Edgren Hansen, Georg Wroldsen og Birgit Farbrot Hauger har avlagt eksamen og skrevet artikler om sin praktisering av BaM . Vi henviser til noen av artiklene i håndboka. Takk til Siham Sidali for gode eksempler på FAK-skjemaer. Gunnhild Hagberg-Karlsen takkes for rask og effektiv språkvask.

Teoribeskrivelser i denne håndboka gir et utfyllende teorigrunnlag for noen av temaene i KRUS publikasjonene *Trafikk og rus. Mestring og nye muligheter. Håndbok for gruppeledere* (Højdahl, Kristoffersen, Brumoen & Løvendahl Johansen 2007) og *VINN-samtalegruppe for kvinner* (Højdahl & Størksen 2004, 2007).

Vi anbefaler boka *Vanen, viljen og valget* (Brumoen 2007) fordi den gir flere relevante beskrivelser av avhengighet, mestringstillit og perspektiver på arbeid med ulike typer vaner eller uønsket atferd hos unge og voksne. Vi har valgt å ha sidehenvisninger til denne boka i tillegg til annen litteratur, slik at de som ønsker å sette seg mer grundig inn i teori skal kunne finne frem til de aktuelle sidene.

September 2007

Hallgeir Brumoen og Torunn Højdahl

Sammendrag

Mestringstillit (BaM) er en metodikk innenfor kategorien CBT (Cognitive Behavioural Therapy, eller kognitiv-atferdsterapi på norsk). Sentralt i metoden er at man ønsker å unngå ekspertposisjoner der personen (domfelte) kan oppleve å bli fortalt hvordan han/hun skal leve livet sitt - noe som ofte kan aktivere motstand.

Håndboka er skrevet for tilsatte i kriminalomsorgen. Siktemålet er at metodikken skal bidra til at personer/domfelte kan stoppe opp i risikosituasjoner for uønsket atferd eller lovbrudd, gripe inn i dem og foreta ønskede valg, dvs. velge alternative handlinger.

Hensikten er å få frem ikke-normative beskrivelser (deskriptivt fokus) på hendelser der domfelte gjorde noe kriminelt eller noe (annet) personen selv vurderer som uønsket. Eller motsatt: Episoder hvor han klarte å unngå å gjøre det. Det første omtales som 'svake øyeblikk' og det andre som 'sterke øyeblikk'. Domfelte forteller om en hendelse i livet sitt, og den tilsatte skriver opp denne på en flippover etter et analyseoppsett som kalles 'FAK-skjema'. Personen er fortelleren som kan sin historie. Den tilsatte fungerer som en tilrettelegger i pedagogisk forstand.

Årsaker til uønsket atferd eller lovbrudd søkes i mekanismer som er knyttet til selve (lovbrudds)atferden. Noe av grunnlagstenkningen i BaM er valgmuligheten eller valgfriheten. Valgmuligheten ligger i spørsmålet om domfelte har høy nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner for lovbrudd, forstå disse og foreta ønskede handlingsvalg istedenfor den uønskede og/eller kriminelle atferden. Vi er spesielt ute etter "her-og-nå" situasjoner.

I 'svake øyeblikk' er poenget å illustrere hvordan situasjonen fikk personen til å begå kriminalitet eller en annen uønsket atferd. Man ønsker å finne årsakene til atferden i situasjonen. Hensikten er å "fristille" den domfelte fra et skyldtyngende ansvarsforhold, og dermed vise at det ofte er mekanismer fremfor rasjonell vilje, som styrer atferd. Den domfelte kan dermed føle seg ivaretatt og få en forståelse av at det man har lært, er lett å gjøre igjen når sammen situasjon viser seg. Dette kan skape en allianse mellom personen og den tilsatte, som igjen kan utgjøre et utgangspunkt for personen til å utfordre egen atferd.

I 'sterke øyeblikk' er fokus flyttet til hendelser der personen enkelt kunne gjort noe kriminelt eller en annen uønsket atferd fordi han var i en bestemt situasjon, men hvor han klarte å unngå det ved at han "skapte seg" et 'sannhetens øyeblikk' og stoppet seg selv. I det vi kaller sterke øyeblikk har vi et mestringfokus. Vi er opptatt av tidligere hendelser i en løsningsfokusert og "unntak-fra-regelen" tradisjon.

'Sannhetens øyeblikk' er et pedagogisk begrep som betegner en tilstand der personen mentalt "stopper" tida og hendelsene for å kunne ta kontrollen over det som er i ferd med å skje. Dette er et valg i den forstand at personen tar i bruk bevisste, kognitive strategier for å lykkes i å presse frem en alternativ handling.

Abstract

BaM is a self-efficacy enhancing method within the category of Cognitive Behavioural Therapy (CBT). Central in the method is to avoid expert positioning towards the participant, who may have had the unfortunate experience of being lectured on his life. We try to avoid reactant behaviour.

This handbook is addressed to facilitators in the Correctional Service. The primary objective of the method is to enhance the ability to restrain from committing (new) crime in high-risk situations.

The purpose of BaM is to bring forth non-normative descriptions of situations in which the participant either committed a crime or managed to restrain himself from doing so. These descriptions are respectively referred to as ‘moments of weakness’ and ‘moments of strength’. In both cases the participant describes an episode he experienced, while the facilitator writes the descriptions on a flip-over in accordance to a certain analytic scheme. The participant is the storyteller who knows his story, and the staff member functions as a pedagogic facilitator.

The causes of criminal and/or unwanted behaviour are sought in mechanisms connected to the behaviour itself. The concept of a freedom of choice is fundamental to BaM, but we regard the possibility of choice as a question of sufficient self-efficacy to stop oneself in high-risk situations, to understand them and to carry out more desirable actions instead of crime. We focus on “here-and now” situations.

‘Moments of weakness’ describe how the forces in a given situation can make the participant commit a crime. The causes of the behaviour are attributed to the situation, not the person. By this we try to lessen the participant's sense of guilt and show that the causes are found in mechanisms controlling behaviour; they are not attributed to the person's will or intentions. The approach should give the participant both a sense of being attended to and an understanding of the general human tendency to repeat learned behaviour. This can create an alliance between the participant and the facilitator, which in turn may provide the participant with a stepping-point for challenging his own unwanted behaviour.

‘Moments of strength’ focus on a situation in which the participant easily could have committed a crime, but managed to do otherwise by creating a ‘moment of truth’ for himself. In moments of strength we focus on *coping*, and we engage in past events in a solution-focused and “exception-to-the-rule” tradition.

The ‘moment of truth’ is a pedagogical term signifying the mental ability to “stop the time” and “arrest” a situation in order to take control over one’s actions. This is a choice making use of cognitive executive control-functions in order to push forward an alternative act.

Innhold

Forord	4
Sammendrag	6
Abstract	7
Introduksjon	9
Håndbokas oppbygging.....	10
Språkbruk, begrep og teorier.....	11
Del I	13
1 Mål og utgangspunkt for BaM	13
1.1 Mål.....	13
1.2 Teoretisk utgangspunkt: Vanen eller valget?.....	15
1.3 Hvem kan ha nytte av BaM?.....	17
1.4 Atferd og handlinger: Styrt av person eller situasjon?.....	19
Del II	25
2 Fokus i BaM-samtalen	25
2.1 Svake øyeblikk.....	25
2.2 Sterke øyeblikk.....	31
2.3 Mestringstillit.....	38
2.4 Presentasjon av BaM samtalene.....	41
2.5 Ulike måter å bruke FAK-skjemaer på.....	43
Del III	45
3 BaM og den profesjonelle samtalen	45
3.1 Mobilisering av egne krefter.....	46
3.2 Brukermedvirkning – brukerstyring.....	47
3.3 Kognitiv endringsmetodikk og relasjonens betydning.....	49
3.4 Ytre press og indre motivasjon.....	52
3.5 Endringsprosessen.....	53
Del IV	57
Praksis - samtaler om kriminalitet og uønsket atferd	57
Innholdet i BaM-samtalene	58
Tema 1: Introduksjon. Bygging av mestringstillit	59
Tema 2: Årsaker til atferd	70
Tema 3: Svake øyeblikk - analyse av atferd og lovbrudd	76
Tema 4: Sterke øyeblikk. Endring og ambivalens	82
Tema 5: Å gjøre svake øyeblikk til sterke	96
Forberede risikosituasjoner	96
Tema 6: Oppsummering og evaluering	100
Del V BaM i kriminalomsorgen	107
5.1 Hva virker – og hvordan virker det?.....	107
5.2 Praktisk bruk av BaM i kriminalomsorgen.....	108
Del VI	113
Eksempler på FAK-skjemaer	113
Litteratur	128

Introduksjon

Dette er den andre versjonen av håndboka skrevet for tilsatte i kriminalomsorgen som gjennomfører strukturerte samtaler med domfelte eller varetektsinnsatte (heretter omtalt som "person"). "Bygging av Mestringstillit", heretter forkortet til BaM, innebærer at tilsatte sammen med personen finner frem til og reflekterer over valg og mestring i konkrete situasjoner. Situasjoner som analyseres er enten hendelser som representerer uønsket atferd/lovbrudd ('svake øyeblikk') eller hendelser som kunne ha ført til uønsket atferd/lovbrudd, men som personen klarte å forhindre ('sterke øyeblikk'). Årsaker til uønsket atferd eller lovbrudd søkes i mekanismer som er knyttet til selve (lovbrudds)atferden. Noe av grunnlagstenkingen i BaM er valgmuligheten eller valgfriheten. Valgmuligheten er avhengig av om personen har høy nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner for uønsket atferd eller for lovbrudd, forstå disse og kunne foreta ønskede handlingsvalg istedenfor kriminell atferd.

BaM-samtaler kan benyttes i individuelle samtaler og i gruppesammenheng. Vi har i denne utgaven valgt å ha med noen flere FAK-skjemaer for i større grad å skreddersy metodikken for kriminalomsorgen. Vi vil gi eksempler på praktisk anvendelse både fra fengsler og friomsorgen. I tillegg har vi denne gangen tatt med noen flere teoretiske betraktninger når det gjelder bruk av kognitiv endringsmetodikk overfor kriminalisert atferd.

'Mestringstillit' er en metodikk innenfor CBT (Cognitiv Behavioural Therapy, eller kognitiv-atferdsterapi på norsk)¹, men også en betegnelse på en persons tro på sin egen evne til å mestre vanskelige situasjoner. Opplevelse av mestring er avgjørende for at en person skal finne frem til alternative handlinger. For å bygge mestringstillit er det viktig at vi opplever at det er en sammenheng i det som skjer rundt oss og med oss. Vi er opptatt av å få frem personers fortellinger slik de oppleves av dem selv. I tillegg ser vi etter personenes ressurser og nye muligheter.

Kognisjon handler om hvordan vi bearbeider informasjon; hva vi husker, formidler, forstår og tenker. Hvordan vi oppfatter situasjoner og uttrykker oss, har betydning for hvordan vi forholder oss til omverdenen. Berge og Repål (2004:9) skriver: "*Gjennom en stadig pågående indre samtale tenker vi over og ser for oss hva vi opplever, vi kommenterer våre handlinger og forestiller oss hva som kan komme til å skje. Vanligvis skjer dette uten at vi selv er helt klar over det*". Hvordan vi opplever en hendelse og hva vi tenker om en konkret situasjon, har sammenheng med tidligere erfaringer. For eksempel vil lyden av et (gevær)skudd kunne få oss til å tenke, føle og reagere ulikt. Folk som har opplevd krig eller terror, kan bli redde fordi det minner dem om krigen. Personer som er ivrige jeger, kan tenke med glede på siste års rype- eller elgjakt. En person som har vært involvert i kriminalitet og skyteepisoder vil tenke og reagere ut fra sine opplevelser.

Sentrale begreper i kognitiv psykologi er 'persepsjon', 'læring', 'tenkning', 'hukommelse', 'problemløsning', 'intelligens', 'språk', 'erfaring', 'kunnskap', som sammen i en kontinuerlig

¹ Se Brumoen (2007:33) der kognitiv psykologi diskuteres nærmere.

prosess er med på å utvikle en person (Helstrup 1976, Helstrup & Kaufman 2000). I denne håndboka er fokus hvordan personer kan få oversikt over og forstå hva som kan utløse egen atferd. Det legges vekt på hvordan personene kan (lære å) gjenkjenne tanker og følelser som oppstår i situasjoner. Forståelse av hva som påvirker atferd og vaner, og hvordan man kan velge alternative handlinger i krevende situasjoner, er derfor sentralt (jf. Brumoen 2007:33).

D`Elia (2004) deler den kognitive samtalen i tre deler:

1. Den lyttende, tillitskapende samtalen mellom personen og den tilsatte.
2. Den indre samtalen som handler om personens indre forestillinger, og som er med på å styre tanker og følelser.
3. Den sokratiske samtalen, som innebærer at man reflekterer over og gransker egne tanker, følelser, atferd, årsaker og konsekvenser (d`Elia 2004:19-20).

Den tilsatte fungerer som en tilrettelegger og veileder personen frem mot refleksjoner. Dette kan igjen føre til at personen oppdager nye perspektiver som kan endre negative tanker, dempe ubehag eller virke lindrende.

En god relasjon mellom domfelt og tilsatt har stor betydning for endringsarbeid, og det er den tilsattes oppgave å legge til rette for at en god relasjon oppstår og utvikler seg. Innsikt gjennom kartlegging av situasjoner, tankemønstre og følelser er også sentralt. Siste element i en kognitiv tilnærming er endring i form av problemløsning med og utprøving av nye ferdigheter og tenkemåter (Berge & Repål 2004). Vi har formulert håndbokas temaer i tråd med denne tenkningen.

Håndbokas oppbygging

Del I av håndboka består av mål for BaM og en introduksjon av den teoretiske grunnlagstenkningen. Vi beskriver situasjoners påvirkningskraft og hvordan vanskelige situasjoner kan håndteres. Vi sier noe om hvem som kan ha nytte av BaM.

Del II i håndboka omhandler to fokus for tilsatte i møte med domfelte. Vi får frem hvordan man kan forklare kriminell atferd eller annen uønsket atferd, og hvordan man kan bryte med kriminalitet eller annen atferd som er uønsket. Vi beskriver mestring og hvordan personer kan stoppe opp i risikosituasjoner for uønsket atferd og lovbrudd.

I del III er vi opptatt av holdninger i profesjonelle samtaler som kan øke muligheten for at personene forteller om hendelser fra livet sitt. Vi utdyper og drøfter teorien og gir eksempler på samtaler og fortellinger som er gode utgangspunkt for verdifulle analyser.

Del IV inneholder forslag til og eksempler på mulige temaer for samtaler med personene. Mestring og løsninger er i fokus. Spørsmålet "*Kan du fortelle om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle få til?*", er et eksempel på spørsmål med mestringsfokus.

Del V er erfaringer fra kriminalomsorgen og omhandler i tillegg implementering, tidsbruk og opplæring.

Del VI inneholder faktiske eksempler på analyser av hendelser som er opplevd av domfelte og referert av tilsatte. Tilbakemeldinger fra og erfaringene til tilsatte i kriminalomsorgen fra 2004-2007, har vært svært viktige i utformingen av håndboka, spesielt del IV, V og VI.

Vi anbefaler at man leser gjennom hele håndboka før oppstart for å se sammenhengen mellom teori og praksis. Vi anbefaler i tillegg at domfelte/innsatte prøver ut alternative handlinger i løpet av samtaleperioden.

Språkbruk, begrep og teorier

Vi vil poengtere at å kategorisere folk som "kriminelle" eller "domfelt" er uheldig. I forlengelsen av dette forsøker vi derfor å benytte ordet 'person' istedenfor domfelt/varetektsinnsatt der det er passende.

Begrepet "kriminalisert atferd" er satt i anførselstegn her for å understreke at i BaM er det et viktig poeng å ta den enkelte persons perspektiv. Han har gjort noe som samfunnet har kriminalisert. Han må leve med å ha gjort noe som bryter med fellesskapets normer. Fellesskapet vurderer lovbrudd fra fellesskapets synsvinkel. I BaM er det viktig å se lovbruddsatferd eller annen uønsket atferd fra den personen det gjelder sin synsvinkel. Med utgangspunkt i personens livsverden kan man finne gyldige, opprettholdende årsaker til uønsket atferd og metoder for å bryte med tilbøyeligheten til å f.eks. begå lovbrudd. Når en person omtales som "han" i håndboka, er det fordi det er flere menn enn kvinner blant de dømte. Det er 5 -7% kvinner i fengsel og 10-13% blant de samfunnsstraffdømte er kvinner.² Generelt bør man være forsiktig med å fokusere på kriminelle forhold som er under etterforskning og som personen ikke er dømt for. BaM bør også benyttes med forsiktighet overfor personer i varetekt, og den tilsatte bør først og fremst holde fokus på uønsket atferd som personen selv ønsker å samtale om og å endre. Her kan nevnes rusmiddelmisbruk, spilleavhengighet, trafikkatferd, konflikt- eller stresshåndtering.

En profesjonell samtale i kriminalomsorgen har som mål å motivere og styrke den domfelte/varetektsinnsatte personens evne til endring av atferdsmønster.³ BaM er et av flere samtaleverktøy som er egnet for bruk i kriminalomsorgen. Personalets evne til å vise empati og til å kunne ta domfeltes perspektiv, vektlegges. Den tilsatte skal tilstrebe å skape en tillitsfull

² Den tilsatte omtales som "hun" i denne håndboka, og den domfelte omtales som han. Vi understreker at det ikke er vår mening å bringe inn noe kjønnsperspektiv i forholdet mellom tilsatte og domfelte/varetektsinnsatte ved disse omtalene og forenklingene. Hensikten er ganske enkelt en mer leservennlig håndbok.

³ I *Strategi for faglig virksomhet i kriminalomsorgen for perioden 2004-2007* beskrives ønskelige krav til profesjonelle samtaler slik: «*Et annet verktøy i kriminalomsorgen bruker i motivasjons- og endringsarbeid, er den profesjonelle samtalen. Slike samtaler er preget av empati og forståelse, evne til å fastsette realistiske kort- og langsiktige mål, å kartlegge handlingsmønstre og gjennomføre samtaler som bidrar til måloppnåelse. Deler av virksomheten kan erstattes av individuelle eller gruppeprogrammer. (...) Motiverende samtale der domfelte ser nytte av å løse problemer, tenke konstruktivt og kreativt og å kunne mestre sosiale ferdigheter, krever særlig kompetanse og er av sentral betydning for å kunne dra full nytte av programmer, miljøarbeid og andre tiltak.*» (Strategidokument 2004:8).

relasjon med full åpenhet om rolle og funksjon. Det er viktig å være sannferdig, tydelig, forutsigbar og pålitelig, og samtidig klargjøre rammer og presentere hensikten med samtalen. Siktemålet er å styrke personens muligheter for å endre et kriminelt mønster og å lære av tidligere vellykkede hendelser.

I BaM sammenheng er den tilsatte opptatt av faktorer i ”her-og-nå” situasjoner, og den tilsatte skal bidra til å frigjøre krefter slik at personen i større grad kan få oversikt og ta kontroll over vaner, uønsket og/eller kriminalisert atferd. Den tilsatte skal ikke forsøke å avdekke opprinnelige eller traumatiske årsaker til problemer eller avhengighet, slik det gjøres i psykodynamiske teorier. Personer som sliter med traumatiske barndomsopplevelser eller har store psykiske problemer, bør henvises til psykolog (jf. Brumoen 2007:15).

Del I

1 Mål og utgangspunkt for BaM

I dette kapittelet vil vi presentere mål, hvem som kan ha nytte av BaM og utgangspunktet for BaM.

1.1 Mål

Et hovedpoeng er at den domfelte/varetektsinnsatte personen tar ansvar for egen endring. Den tilsattes oppgave er å støtte personen i dette. Prosessen kan formuleres som et overordnet arbeidsmål for den **tilsatte**:

*Å støtte den domfelte/varetektsinnsatte personen i å se etter muligheter for å stoppe opp i risikosituasjoner for lovbrudd eller annen uønsket atferd.
Mulighetene blir synlige gjennom analyse av (valg)situasjoner slik at personen får større mulighet til å foreta ønskede valg.*

Hovedmålsettingen for **domfelte/varetektsinnsatte personer** som deltar i BaM-samtaler er å:

Opparbeide tilstrekkelig mestringstillit nok til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner for kriminalitet eller annen uønsket atferd, "gripe inn" i dem og foreta ønskede valg

Målene innebærer at:

- Årsaker til uønsket atferd eller lovbrudd ikke anses å være kun rasjonelt begrunnede og frie valg.
- Personer som begår uønsket atferd (lovbrudd) har i utgangspunktet ikke mulighet eller tilstrekkelig mestringstillit til å stoppe opp i risikosituasjoner og foreta ønskede handlingsvalg i stedet.

Vi forsøker å finne viktige årsaker til uønsket atferd eller lovbrudd i mekanismer som er knyttet til selve (*lovbrudds*)atferden. I BaM søker vi etter hva som er det virksomme eller "det gode" ved f.eks. å ruse seg eller utøve vold. Det er disse «godene» som ofte får folk til å gjenta atferden. Det er *innsikten* i og *troen* på at mekanismene kan brytes - altså mestringstilliten - som kan gi folk muligheten til å hindre seg selv i å begå nye lovbrudd.

Personer som mener at de begår kriminelle handlinger utelukkende som et resultat av frie valg, er ikke i målgruppa fordi de dermed implisitt vil mene at de har kunnskapene, ferdighetene og troen som BaM har som mål å bygge opp. Det vil si at personer som bevisst planlegger kriminalitet ikke er i målgruppa, med mindre de har ønske om å endre en annen atferd, f.eks. rusmisbruk.

I BaM-samtalene skrives situasjoner, tanker, følelser, atferd og handlinger på en flippover etter et analyseoppsett som vi kaller 'FAK-skjema'. Målet er å bidra til å få klargjort tankene og skape en opplevelse av kontinuitet i det personen har opplevd. Denne kognitive bearbeidingen er en viktig mekanisme i en endringsprosess, noe vi drøfter underveis.

1.1.2 Utdyping av målene

Arbeidsmålet for den tilsatte er altså å støtte personen, og det er opp til personen å skaffe seg muligheten til å foreta ønskede handlingsvalg.

"Å skaffe seg" betyr at ansvaret for endringer ligger hos personen. Det er et hovedpoeng at den tilsatte oppfører seg på en slik måte at personen gradvis får opplevelsen av at potensialet for endring ligger hos ham selv.

For det første betyr dette å vise empatiske, utforskende og profesjonelle holdninger som kan bidra til å løfte frem personen som handlende i eget liv. Dette diskuteres nærmere i del III.⁴ For det andre må den tilsatte beherske det såkalte FAK-skjemaet og bruke dette analyseinstrumentet for å løfte vekk skyld og selvbebreidelse hos personen. Man kan bidra til å "fristille personen" og eksternalisere hendelsen ved å bruke FAK-skjemaet (jfr. Lundby 2003 og Andersen 2000:44)⁵. På denne måten får man vist hvor lett det er å ruse seg, slå eller stjele.

En vane innebærer at det er lett å gjøre det som vanen innbyr til, og vanskelig å unngå å gjøre det. Analyse av såkalte svake øyeblikk (se del II, punkt 1) kan skape grunnlag for innsikt i hvor vanskelig det kan være å velge. Det tredje punktet er at den tilsatte må beherske FAK-skjemaet som metode til å analysere valgøyeblikk, såkalte sterke øyeblikk.

Det er valgmuligheten som er hovedfokus og hovedmål for BaM. Valgmuligheten ligger i spørsmålet om personen har høy nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner for lovbrudd eller annen uønsket atferd, forstå disse og foreta ønskede handlingsvalg istedenfor uønsket og/eller kriminalisert atferd.

⁴ Brumoen (2007:40) drøfter begrepet "agency" og hvordan personene kan være aktør i eget liv.

⁵ Andersen (2000) skriver at eksternalisere vil si å gjøre noe til noe utenfor seg selv; man samtaler om problemet sett utenfra. Når situasjoner skrives på en flippover vil dette kunne bidra til at yrkeshjelper og klient sammen diskuterer problemet, atferden. Eksternalisering gjør det mulig å skape et rom for å utforske alternative handlinger, eller alternative historier slik det gjøres i den narrative tradisjonen (jfr. Lundby 2003). Denne måten å samtale på finner vi også i den løsningsfokuserte tilnærmingen når det snakkes om unntak fra problemene, jfr. Berg & Miller 1998.

1.2 Teoretisk utgangspunkt: Vanen eller valget?

Eksistensfilosofen Martin Heidegger hevdet med tyngde at mennesket ikke bare har fri vilje, men at det også er dømt til å velge. En domsslutning fra Heidegger kunne vært følgende:

”Du dømmes til 21 års forvaring. Dommen innebærer at du selv skal foreta de nødvendige valgene som kreves for at du skal skape deg selv som menneske. Dette er ditt ansvar alene, og du vil ikke få noen oppfølging.”

Atferdspsykologen B. F. Skinner kunne sannsynligvis ikke vært mer uenig. Han vil hevde at mennesket så å si fullstendig er styrt av miljøet rundt seg, og at begreper som ’vilje’, ’valg’, ’hensikt’, ’mening’ osv. ikke har noen plass eller verdi når man skal forklare menneskelig atferd. Skinners domsavsigelse kunne vært:

”Du dømmes til 21 års forvaring og en langvarig forutbestemt kontroll av din atferd. Dommen innebærer at du skal leve under betingelser som vil forme og opprettholde ønsket atferd. Du fritas for alt ansvar simpelthen fordi det ikke ligger til mennesket å kunne ta ansvar. Du vil bli slik som omgivelsene og betingelsene former deg.”

Heidegger og Skinner representerer hver sine ytterpunkter. Fordelen med Heideggers posisjon er at man kan stille folk til ansvar. Friheten til å velge innebærer at folk kan begå kriminelle handlinger med viten og vilje. De fleste vet at idet de begår noe straffbart, forbryter de seg mot juridiske regler og moralske normer, og de kjenner til konsekvensene. En straff som står i forhold til forbrytelsen, er derfor en rimelig konsekvens. Man kan si at en person får som fortjent, eller i alle fall som forventet. Mennesker rundt denne personen kan ofte innta dømmende, moraliserende, stigmatiserende, stemplende og utstøtende holdninger. Dermed rammes personen av prosesser som psykologisk reduserer den friheten som var utgangspunktet for fordømmelsen. Skyldfølelsen kan lede til skam og angst, og i neste omgang binde opp personen og begrense hans valgfrihet.

Fordelen med Skinners posisjon er at mennesket ikke stilles til ansvar, men går fri under henvisning til at det er miljøet og betingelsene som har skylden, ikke personen. Dermed følger ingen fordømmelse, utstøtning e.l., og mennesket bærer ikke på noen skyld eller skam: ”Jeg er et produkt av mine omgivelser, og skal det fordeles skyld her, må den plasseres på miljøet som har oppdratt meg”. En ulempe med dette synet er selvsagt at det ikke finnes noen handlende person som kan stilles til ansvar, og dermed ikke noe endringspotensial. Det eneste som kan endres, er betingelsene en person lever under.

I BaM foregår arbeidet mellom ytterpunktene ’vaner’ og ’valg’. Vi tar utgangspunkt i Skinner med (de deterministiske) begrepene ’automatisert atferd’ eller ’vaner’, for så å arbeide oss i retning av ’valgfrihet’ (se Brumoen 2007:245-251).

’**Vane**’ er valgt som begrep fordi det indikerer at en uønsket atferd (for andre eller for personen selv) ikke behøver å være resultatet av et fritt og rasjonelt valg. Faktisk kan det tenkes at vaner etablerer seg i folks kropper fordi vanene utgjør atferd som har gode og hensiktsmessige

virksomheter i egen kropp og omgivelser. For eksempel kan rusavhengighet forstås som en vane fordi rusmidler endrer stemninger fra vonde til gode på en rask, kraftig og forutsigbar måte. Rusavhengighet er derfor først og fremst en vane fordi rusatferden har vært effektiv mange ganger til at kroppen har blitt glad i den og sluppet den inn som et atferdsmønster: «Dette har jeg lært fordi det er så godt». Selv kan folk med avhengighet av narkotiske stoffer, beskrive det å ruse seg som en opplevd nødvendighet snarere enn et valg. Likeledes er det vanskelig å nå inn til en voldsdømt person med det utgangspunkt at volden var et fritt, rasjonelt valg. Vi trenger begreper om forutbestemthet (determinisme) for å kunne møte folk på at kriminalisert atferd ofte oppleves som noe som "bare hendte", uten at det var en bevisst plan bak. Dette betyr ikke at domfelte begår kriminalitet ut fra ren automatikk. Atferden ligger som en føring i kroppen, og den viser seg "lettere" enn andre atferder i visse situasjoner. En forståelse av at atferd ofte har grader av automatisering, kan i utgangspunktet "fristille" domfelte personer fra et skyldtyngende ansvar (se Brumoen 2007:35, 47-53).

1.2.1 Betinget valgfrihet som mål

Vaner og automatisert atferd er et viktig utgangspunkt i BaM.

Forståelsen er at folk på mange områder først og fremst er vanestyrte: Atferd kontrolleres av det folk er vant med, enten dette er gode eller såkalte dårlige vaner. Ut fra dette utgangspunktet består arbeidet i forsiktig å nærme seg folks *valgmuligheter*.

Vi tenker at folks mulighet til å foreta valg er betinget av tre forhold:

1. Kunnskaper om og forståelse av hva som kan starte atferd.
2. Evnen til å finne det riktige valgøyeblikket for å kunne gripe inn i en atferdssekvens.
3. Hvor stor tro en person har på egen evne til å stoppe en automatisert vane og presse frem alternative handlinger.

En person med '*lav mestringstillit*' har ofte lite kjennskap til hva som starter opp en atferd, og hvordan han kan gripe inn for å ta kontroll. Han har liten tro på at det er mulig å lykkes med bevisste valg i vanskelige situasjoner.

For en person med '*høy mestringstillit*' er forholdet motsatt. Mestringstilliten kan økes ved å arbeide med valgsituasjoner og finne ut hvordan det er mulig å stoppe vaner og fremme ønskede valg.

Vaner er det som mest av alt hindrer valg. Samtidig er det å kunne velge kanskje den eneste måten å endre vaner på.

Når en vane har satt seg er det vanskelig å velge den bort; men redskapet en person har for å endre vanen, er nettopp valget (Jacobsen 2000).

I BaM vurderes altså det å velge som noe vanskelig. Vi har derfor utviklet et verktøy som kan gjøre det enklere å oppdage valgsituasjonene og valgmulighetene.

I BaM innebærer det at tilsatte sammen med personen fokuserer på og analyserer de hendelsene der personen faktisk lyktes i å foreta ønskede valg. En enkelt opplevelse av mestring er en byggestein, en erfaring av at det går an å velge på tvers av de føringene som ligger i en vane.

1.3 Hvem kan ha nytte av BaM?

Når en person sier at han begår lovbrudd med viten og vilje, altså at han handler med fullt overlegg, f.eks. planlegger et ran, vil han erfaringsmessig ikke kunne nyttiggjøre seg BaM. Men dersom den samme personen ønsker å jobbe med andre lovbruddsrelaterte forhold i livet, f.eks. rusavhengighet, er det mulig å foreslå BaM-samtaler. Det viktigste er at personen selv formulerer hva han ønsker å endre i livet sitt, og at den tilsatte vurderer det som aktuelt.

De som kan nyttiggjøre seg BaM-samtaler er personer som ikke bevisst planlegger kriminalitet eller kriminalisert atferd, men som likevel gjør det. Dette er personer som sier at "... det er ikke nødvendigvis det at jeg vil det, men det "bare skjer". Andre som kan ha nytte av samtalene er personer som krysser av på vurderingsskjemaet (se pkt. 2.5.2) at de ønsker å endre en atferd.

Som målene sier, må personen:

- *Mene og tro at han kan få innsikt i situasjoner som kan føre til lovbrudd eller uønsket atferd.*
- *Ha et visst behov for å mestre situasjoner som kan føre til kontrolltap.*

Vi må være oppmerksomme på at 'motivasjon' er svært vanskelig å måle. Det er vanskelig å vurdere sikkert hvem som passer eller ikke passer for BaM.

Når BaM gjennomføres i en gruppe, viser erfaringer at man bør prioritere homogenitet med hensyn til alder, type lovbrudd (f.eks. promille eller fartsoverskridelse) og kjønn. Man bør være tilbakeholden med å ta inn til BaM-samtaler personer som ikke behersker språket, hører dårlig eller er plaget med store psykiske problemer.

1.3.1 Fire spørsmål for å avklare om personen kan nyttiggjøre seg BaM

Vi har utarbeidet fire enkle spørsmål som kan gi holdepunkter for om en person ønsker å delta, og om han vil profittere på BaM. Spørsmålene skal bidra til motivasjonsavklaringer og vurderinger av i hvilken grad personen ønsker å forstå egen atferd og muligheter til å velge. Svarer han nei på disse spørsmålene, er han ikke motivert for å delta i BaM. For å nyttiggjøre seg BaM må personen kunne svare ja på følgende spørsmål:

1. Vil du være med på å finne frem til hva som fører til kriminalitet eller annen uønsket atferd?
2. Vil du kunne fortelle om og bli med på å analysere en situasjon hvor du begikk kriminalitet eller annen, for deg, uønsket atferd?
3. Vil du være med på å finne frem til hvilke valg du kan ha i en situasjon og hva som skal til for å kunne kontrollere egen atferd?
4. Vil du kunne fortelle om og analysere en situasjon hvor du foretok et vanskelig valg som du er fornøyd med?

De viktigste spørsmålene er 2 og 3. Disse spørsmålene avklarer om en person kan huske øyeblikk i eget liv der han begikk et lovbrudd eller oppviste annen uønsket atferd eller klarte å unngå det (se pkt. 3.2 om 'sterke øyeblikk') ved å bruke egne, kognitive ressurser, f.eks. såkalte 'selvinstruksjoner' som vi kommer tilbake til. I en situasjon der en person svarer "nei" på 1 og 3, men "ja" på 2 og 4, kan vi slutte at han har evnen, men at han ikke er motivert. Om en person svarer "ja" på spørsmål 1 og 3, men "nei" på 2 og 4, er han motivert, men ser altså ikke ut til å makte å identifisere øyeblikk og valgsituasjoner. Dette er vanskeligere, men personen kan kanskje senere finne frem til slike erfarte hendelser. Personer som svarer "ja" på alle spørsmålene, er både motiverte og kan hente frem erfaringer med svake øyeblikk og sterke øyeblikk.

1.3.2 Vurderingsskjema og påstander

Vi har utarbeidet spørsmål/påstander som skal benyttes i temaene 1 og 6 i del IV.

Vi ønsker å kartlegge følelser, tilstander eller situasjoner som kan lede til rusing, kriminalitet eller annen uønsket atferd. Følelser kan være sinne, skam eller redsel. Situasjoner kan være behov for penger eller press fra bekjente. Personen kan velge to følelser/tilstander og situasjoner som kan lede til kriminalisert og/eller uønskete atferd.

A: Nevn to følelser/tilstander som kan føre til (har ført til) en uønsket atferd eller at du begår kriminalitet

B: Kryss av på en skala fra 1-6, der 1 betyr helt uenig og 6 betyr helt enig, som svar på følgende spørsmål:

1. *Jeg ønsker å endre meg i forhold til(atferden beskrives)*
2. *Jeg kan styre meg i situasjoner der... ..(atferden beskrives) kan oppstå.*
3. *Jeg er fornøyd med livet mitt.*
4. *Jeg tror jeg vil ha utbytte/har hatt utbytte av å lære å mestre situasjoner som kan føre til.....(atferden).*

Disse spørsmålene spørres både før og etter deltakelse i samtalene; for å kartlegge første gang og andre gang for å måle endring hos personen etter gjennomføringen.

Vi forsøker å måle følgende gjennom spørsmålene:

- Spørsmål 1: Motivasjon for endring. Økt motivasjon ved andre gangs utfylling kan bety større tro på at endring er mulig.
- Spørsmål 2: Tro på evnen til å styre situasjoner (måler mestringstillit).
- Spørsmål 3: Større fornøydhet med livet kan skyldes en rekke forhold, også økt forutsigbarhet og kontroll av atferd.
- Spørsmål 4: Tro på utbytte før oppstart og faktisk utbytte av BaM.

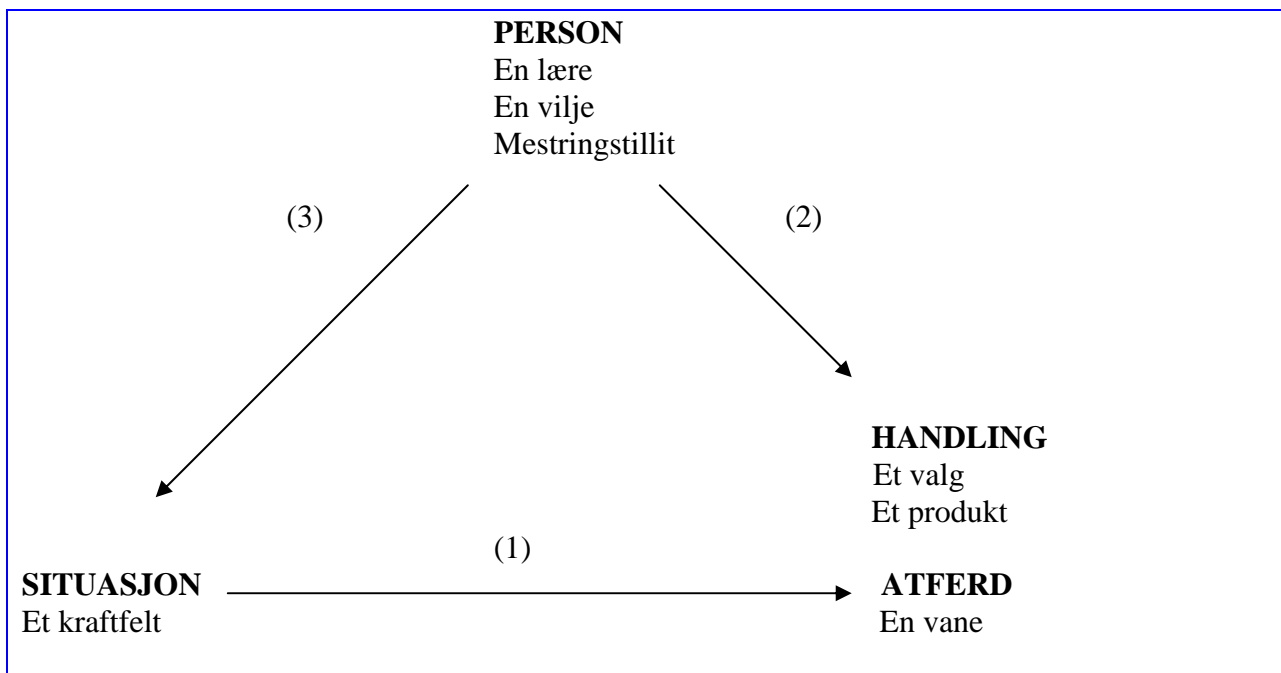
1.4 Atferd og handlinger: Styrt av person eller situasjon?

I BaM er det en persons **atferd eller handlinger** som er i fokus. Det er atferden ”å slå”, ”å ruse seg” og ”å stjele” e.l., vi er interesserte i å analysere. Senere skal vi også se på analyser av handlinger personen bevisst velger istedenfor en automatisert atferd.

I analyser av atferd eller handlinger er spørsmålet om det er personen som forårsaker atferden, eller om det er situasjonen som gjør det. Når vi snakker om *atferd*, mener vi noe *ikke-viljestyrt*, noe automatisert, altså en *vane*. Når vi snakker om handling, er det personens *vilje* eller *hensikt* som står bak.

Vi velger å ta utgangspunkt i *situasjonen* og forklare hvor sterkt denne kan virke, både for å gi en forklaring på automatisert atferd og for å "fristille" personen fra skyld og skam. Selv om vi begynner med situasjonen og antar at denne i utgangspunktet er sterkere enn personen, er målsettingen med BaM å finne ut så mye som mulig om *hvordan situasjon virker at personen etter hvert kan velge sine handlinger i stedet for at situasjonen styrer automatisert atferd*.

Siktemålet er å bidra til at personen gjennom å analysere valgøyeblikk blir sterkere enn situasjonen. Han lærer mer om hvordan situasjoner påvirker han og klarer derav å ta styringen i risikosituasjoner. Hovedpoenget er at han skal etablere mestringstillit nok til å ”overprøve” situasjonen. Når en person kan mye om ulike kraftfelt i situasjoner, og han har etablert en høy mestringstillit gjennom å ha foretatt valg i vanskelige og trengte situasjoner, er sjansen større for at personen kan styre egne handlinger (egen atferd) (Brumoen 2007:54). Forholdet kan illustreres ved følgende piler mellom de tre delene som vi vil undersøke:



Vi er først interessert i forbindelsen mellom situasjon og atferd (pil nr. 1). Antagelsen er at situasjoner i utgangspunktet starter opp atferd. Atferden er et produkt eller resultat av situasjonen (se del II for begrunnelse). En vanlig oppfatning er at det er pil 2 som gjelder, altså at årsakene til kriminalitet er å finne i personen (attribusjonsteori, jf. Heider 1958 i Atkinson 2000). Dette er altså ikke utgangspunktet i BaM. Imidlertid er personen plassert over både situasjon og atferd, og kan fra denne posisjonen se ned på (overskue) både situasjonen og egen atferd (piler 2 og 3). Det å ha overblikk (å innta en metaposisjon) er viktig i BaM. Personen skal kunne så mye om krefter i situasjoner at han kan bryte forbindelsen mellom disse og atferden, og i stedet foreta ønskede valg, altså lage forbindelser mellom person og handling: ”Jeg styrer mine egne handlinger i henhold til de ønsker og mål jeg har for eget liv”. Når en person lykkes i slike valg, endres personen som en følge av erfaringen (Jacobsen 2000). I denne sammenheng kalles endringen for ’økt mestringstillit’ (resiprok determinisme, jf. Bandura 1977).

1.4.1 Personen

Sentralt for tenkningen i BaM er at mennesket vil godt, at folk strever med sitt, for på en eller annen måte å realisere noe i eller utenfor seg selv. De fleste mennesker har en egen ”lære” om hvordan livet skal leves (Rogers 1970)⁶. For eksempel har de fleste ønsker om å leve et autentisk liv, altså noe i retning av ”å være seg selv” (å ta ansvar for eget liv), dvs. være klar over hva man rommer av muligheter og søke å realisere disse (Jacobsen 2000). Likeledes har folk tanker om egen autonomi, som i Kants filosofi innebærer å være sin egen lovgiver og å følge disse egne gitte lovene (Rossvær 1977). Samtidig er det klart at det å sette egen lære og egne mål ut i livet ofte er vanskelig. Noen ganger kan tankene og målene for eget liv være for høye, nesten virkelighetsfjerne. Årsaken kan være at enkelte ikke har tillit eller tro på at de skal klare å håndtere alle kravene som stilles, eller at målene settes for høyt. Andre kan ”fanges” av ”livet” og en hverdag som inneholder krav om raske løsninger; som kan medføre ran eller trusler mot andre for å skaffe penger eller dop. Hverdagen inneholder ”kraftfelt” som får folk til å gjøre ting som ikke stemmer med deres egne lover. Det er med andre ord forskjell på ”liv” og ”lære”, men det er ofte ikke viljen det står på:

⁶ Se også boka: Klient-sentrert rådgivning og terapi : en systematisk innføring i Carl R. Rogers' psykologi, skrevet av Leif Bråthen 1967

Læren handler om:

Livet handler om

Det (altfor) høye (høyverdige)	Det (altfor) lave
Det (altfor) virkelighetsfjerne	Det (altfor) virkelighetsnære
Tanker om et autentisk liv	At hverdagen bestemmer
Tanker om et selvstyrt liv	At virkeligheten bestemmer
Mål og ønsker for eget liv	At kroppen handler
Visjoner og idealer	Å gjøre som situasjonen tilsier
Å følge sin egen samvittighet	Å bli kapret av kraftfelt
Å være tro mot seg selv	Å bli med på
Krav om å skape sitt eget liv	Å bli formet av egne nærsynte konsekvenser
Ønske om å skape seg selv	Øyeblikkets tyranni
Å være sin egen lykkes smed	Å bli lokket av huldra
Nestekjærlighet og troskap	Å dekke egne behov
Å ha et prosjekt	Å drive dank, surre rundt
Ville	Likegyldighet
Å være moralsk	Å ikke ta stilling
Fremtida	Hva som hender nå
Livsteorier	Praksis og mekanismer
Lovlydighet	Å fanges av raske løsninger
Sannferdighet	Hvite løgner
Virkelighetsnærhet	Virkelighetsflukt
Høflighet og imøtekommenhet	Tenker ikke før ordene kommer
Måtehold	Overforbruk
Ærlighet	Å lyve

Kommentar til figuren: Forskjellen mellom en persons lære på den ene siden og livet på den andre, blir i denne sammenhengen ikke forklart med begreper som 'karakterbrist', 'viljesvakhet' e.l. I stedet vil vi i fokusere på "her-og-nå" situasjoner som inneholder "øyeblikkets tyranni" (Hylland Eriksen 2001), som kaprer folk, og som får folk til å gjøre som situasjonen "krever". I russammenheng betegnes dette som 'sug'. Det kan også beskrives som å bli lokket av huldra (kom, koooooom.....). I fortsettelsen skal vi snakke om mekanismer som etablerer vaner, og om at vanen styres av situasjoner som folk kommer i.

1.4.2 Situasjon

En sentral forståelse i sosialpsykologien er at situasjoner fremtvinger atferd. Filosofen Hannah Arendt har beskrevet rettsoppgjøret etter nazitysklands jødeutryddelser. Hun skriver i sin bok *Eichman in Jerusalem* (referert i Brown 1986) om hvordan Eichman fremsto som en helt vanlig borger, som sa at han bare hadde fulgt ordre fra personer over seg. Han hadde bare gjort som situasjonen, dvs. systemet rundt ham, sa han skulle gjøre. Arendts poeng er at i visse situasjoner gjør folk mer som situasjonen krever enn som deres samvittighet tilsier. Eichmans "Jeg mente det ikke" holder selvfølgelig ikke i rettssammenheng, men som psykologisk forklaring i en endringsmodell som i BaM, er det svært viktig å bruke denne type utsagn som utgangspunkt. Arendt (i Brown 1986) uttaler det slik: "In certain circumstances the most ordinary decent person can become a criminal." Dette er et eksempel på at et sosialt system som utgjør situasjoner som styrer atferd. Det er en politisk situasjon som frembringer atferd. En ungdomsgjeng kan utgjøre andre typer situasjoner som får sine medlemmer til å starte bruken av illegale rusmidler, utøve trusler eller vold.

1.4.3 Følelser

Frykt, tristhet, glede og sinne er fire grunnleggende følelser. Følelser kan utgjøre *situasjoner* i den forstand at de kan fylle hele øyeblikket og utløse atferden. Følelser kan være reaksjoner på hendelser.

En person kan oppleve sinne hvis han blir urettferdig kritisert eller frykt hvis han blir truet. Ved å erkjenne slike *primære følelser* kan vi oppnå økt forståelse av hva som skjer i oss. Ofte kan visse følelser utløse andre følelser. For eksempel kan sinne utløse skam eller skyld. Er vi triste eller lei oss, kan vi reagere med sinne, tristhet eller savn. Slike *sekundære følelser* kan bidra til at det blir vanskeligere å forstå en situasjon (Berge & Repål 2004:220).

Amygdala er følelsessenteret i hjernen som f.eks. kan fremkalle sinne ved stimulering. Her lagres også følelsesminner, f.eks. traumatiske barndomsopplevelser (LeDoux 1996).

Når tidligere minner vekkes i en person fordi han kommer i en situasjon som minner om f.eks. et overgrep, reagerer amygdala automatisk ved å sette i gang en følelsesreaksjon, f.eks. sinne som igjen kan utløse vold; ikke nødvendigvis fordi personen vil det, men fordi impulsene tilsier det.⁷

Isdal beskriver sinne som en følelsesmessig situasjon som kan føre til vold og avmakt som en følelse som kan bidra til voldsutøvelse.

Sinne er en følelse, mens vold er en atferd eller handling.

Følelser i seg selv kan ikke skade noen, men uttrykk for følelser gjennom atferd kan skade. En person kan ha lyst til å drepe, true eller ”slå skallen inn” på en annen person, men det er ikke det samme som å gjøre det. Tankene og lysten til å gjøre noe dramatisk kan alle ha. Problemet for



⁷ www.amygdala.net/valleywag.com/.../amygdala%20email%20flame.jpg

Hjernens senter for følelser er amygdala. Amygdala er latin for mandel, det sier noe om størrelsen på denne hjernedelen. Amygdala er den delen av hjernen som behandler reaksjoner på f.eks. frykt. Den kan hjelpe oss til å fokusere oppmerksomheten mot emosjonelle antydninger og signaler – enten de er skremmende eller provoserende. En større amygdala kan også øke sannsynligheten for at en seksuell trigger fører til seksuell opphisselse. <http://www.forskning.no/Artikler/2004/januar/1074684405.07> Tidligere trodde man at amygdala kun var involvert i følelser som frykt og sinne. Amygdalas funksjon er mer komplisert. Dette kan du lese om på http://www.forskning.no/Artikler/2004/mars/1079430268.54/artikkel_print <http://www.olavegeland.com/apm26.htm>

noen personer er at tankene og lysten blir omsatt til destruktiv, skadelig eller kriminalisert atferd. Det helt avgjørende er hva en person gjør med følelsene sine, og hvordan han mestrer følelsene som oppstår. Voldelig atferd er et produkt av læring - ingen er født som voldsutøver, det er lært atferd (Isdal 2000:40).

Poenget er at følelser setter i gang eller utløser atferd, noen ganger mot en persons ønsker eller vilje. Sosiale situasjoner kan gjøre det, slik Arendt beskriver i forbindelse med Eichman. Følelser kan betraktes som en situasjon i den forstand at det ikke behøver å være personens vilje som kontrollerer atferden, men f.eks. det primitive, refleksive følelsescenteret amygdala. Vi kan si at atferden er situasjonsstyrt. Den er en respons på situasjonen. Situasjonen før atferden er så sterk at den utløser atferden. Atferden er stimulusstyrt. Derfor er det viktig å kunne sette ord på og kjenne etter hvilke følelser som fyller en, slik vi gjør i foranledningen og i øvelsen "følelsesutforskning" i tema 2.

1.4.4 Vaner

Svært mye av folks atferd kan kalles vaner. Folk kan ikke nødvendigvis oppgi noen annen grunn til en atferd enn at det bare har blitt sånn. Atferden har liksom sneket seg inn i individet uten at personen kan si at han på noe tidspunkt aktivt valgte å begynne med den. Vanen har tatt bolig i kroppen, ligger der og tas frem når passende anledning byr seg. Vaner er ofte gode å ha fordi med disse som veivisere slipper man å tenke for å vise atferden som utgjør vanen. Det at hjernen slipper å instruere og kontrollere vanemessig atferd er økonomisk og hensiktsmessig. Hjernen kan bare sette atferden på autopilot og få frigjort tid og energi til andre og kanskje viktigere spørsmål eller handlinger. Problemene er "uvanene". Uønskede vaner "slår seg ned i folks kropper" og blir like styrende som de ønskede vanene. Faktisk kan det virke som om uønskede vaner sitter ekstra godt - i hvert fall er det opplevelsen dersom vi prøver å endre dem (se beskrivelser av vaner i Valverde 1998). Å yppe seg mot etablerte uønskede vaner kan ofte føre til motløshet fordi man i utgangspunktet vil endring, men når man prøver å sette sin vilje ut i livet, merker man at vanen sitter godt. En forklaring på dette kan være at vaner som er knyttet til f.eks. rusbruk eller voldsbruk, ofte opprettholdes av sterke og umiddelbare virkninger. Når en atferd iverksetter kraftige og raske endringer, enten inni kroppen eller ute i omgivelsene, lærer folk raskt denne atferden. De lærer den fordi den er effektiv, og fordi den er en løsning. Og læringen er ikke bare en løs idé - læringen kroppsliggjøres og automatiseres.

1.4.5 Å sitte fast i vaner – bruk av FAK-skjema

Dersom noen irriterer seg over en vane hos seg selv, kan vi tro at de ønsker å endre den. Det betyr ikke automatisk at en person behøver å lykkes i sine endringsforsøk. Men vanen er satt på dagsorden og definert som uønsket. Personen kan ønske å endre atferden, og han kan ha en vilje til endring. Samtidig kan han mangle ferdighetene, evnen eller troen på at det er mulig. I denne posisjonen er utgangspunktet en FAK-analyse som kan bidra til å illustrere kreftene som opprettholder vanen. Poenget er å skape et motivasjonspunkt for endring. Ved å demonstrere hvor kraftige virkninger vanestyrt atferd kan ha, kan vi støtte personen i at det er en "tung" logikk i at vanen har etablert seg, og at den i utgangspunktet vil bli værende. I heldige tilfeller kan dette "fristille" personen fra eventuell skyld og skam som han måtte føle, ved at han og den tilsatte sammen kan demonstrere hvordan vanen kan virke hensiktsmessig. Å bli støttet på nødvendigheten av å ruse seg kan "fristille" personen til å gripe ansvaret.

Se på FAK-skjemaet under. Det er et godt eksempel på at en person sitter fast i en vane fordi nyttevirkningene er så store. FAK-skjemaet er fra ei jente som her kalles Lise:

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>Jeg var hjemme alene. Jeg hadde mange ting jeg skulle gjøre. Jeg var litt sliten. Jeg var litt sjalu: Hvor er han? Usikker. Han kjenner så mange... jeg begynte å bygge opp negative følelser: De sitter her (viser mot halsen)... herfra og ned.</p> <p>Litt redd og sint. Først redd, så sint. Hva ser han i meg? Og hvem er jeg? Jeg var så urolig. Jeg gikk rundt, røyka...</p>	<p>Jeg tok sykkelene ned til Hakkespettveien. Og kjøpte meg en dært (en kvarting amfetamin). Jeg satte skuddet hjemme.</p>	<p>Jeg fikk ro i kroppen. Jeg fikk gjort ting. Jeg følte at jeg ikke trengte andre mennesker.</p>

Som vi ser, er det nyttig og virksomt å ruse seg: Ikke bare fjerner rusatferden uroen som ligger i foranledningen, men også den usikkerheten, redselen og sinnet som Lise føler rundt kjærestens fravær. Rusbruken gir henne den helt spesielle følelsen av ikke å trenge andre mennesker. Det er mulig å forstå at når atferd har slike virkninger, kan denne etablere seg som en vane som folk kan bli sittende fast i. Når vanen har satt seg, vil kroppen sette seg imot forsøk på å fjerne den.

1.4.6 Vaner er vonde å vende

Vaner er en tilbøyelighet. Det er en tilbøyelighet til f.eks. å slå i visse situasjoner eller å ruse seg i andre. Det er oppstått en føring for visse typer atferd som styres av visse situasjoner. Det betyr ikke at personen alltid gjør det når han er i en aktuell situasjon, men situasjonen vil kunne oppfordre ham. Kraftfeltet for Lise viser ei løype som er gått opp, og som ber om å bli brukt igjen. Man skulle kanskje tro at Lise ville bli motivert til å ta opp kampen mot vanen sin av de prosessene stigmatisering, utstøtning, kategorisering, devaluering og kriminalisering utgjør. Men slik fungerer det selvsagt ikke. For det første fører vanligvis ikke devaluering til at det blir lettere å lære sosialt verdsatte atferder eller roller. For det andre vil Lise søke andre grupper som både kan leve med, tåle og til og med verdsette hennes vaner. Det at mennesker støtes ut og får sementerte vaner, ligger til grunn for det vi argumenterer for i del III. Vår grunnforståelsene av vaner er at de er veivisere. Man kan bli sittende fast i dem.

Oppsummerende kan vi si at FAK-skjemaer kan benyttes for å vise hvordan man kan forstå atferdsvaner, eller mer presist, hva som opprettholder disse. Den store fordelene ved å illustrere lønnsomheten ved vaner, er at man på denne måten kan få en samforståelse for at det er en logikk bak dem. Dette kan bidra til å løfte vekk skyld og skam som ofte er knyttet til devaluerte vaner.

Del II

2 To fokus i BaM-samtaler

I BaM vektlegger vi at det er personen (den domfelte) som er ansvarlig for egen endring. Dette sikres ved å fokusere på personens opplevelse av hva vi kaller svake og sterke øyeblikk:

1. I **'svake øyeblikk'** er situasjonen sterkere enn personen. Personen gjør noe han egentlig ikke vil. Han blir styrt av situasjonen.
2. I **'sterke øyeblikk'** er personen sterkere enn situasjonen. Personen velger (dvs. makter) å gjøre noe annet enn det situasjonen tilsier.

Vi skal kort se på ulike metodiske sider og fokusere på svake og sterke øyeblikk. Vårt utgangspunkt er at den tilsatte skal være en medvandrer og skrifteliggjøre slike øyeblikk i den domfelte/varetektsinnsatte personens liv.

2.1 Svake øyeblikk

På leting etter hvorfor og hvordan situasjoner starter opp atferd.

I analyser av svake øyeblikk er poenget å finne forklaringer på hvorfor noen typer atferd "går av seg selv". Hvorfor er det så lett å gjøre visse ting og så vanskelig å unngå å gjøre det? Når vi leter etter svake øyeblikk, er det klokt å innta det pedagogiske utgangspunktet at vi styres av situasjoner, og at det er vanskelig å gjøre noe annet enn det situasjonen tilsier. Begrepet 'svake øyeblikk' betegner at situasjonen tar styringen over personen; "jeg klarte ikke annet", "det skjedde bare" eller "jeg følte meg styrt". Formuleringen "å være svak for noe" sier mye om hva et svakt øyeblikk er.

Hovedspørsmålet som leder frem til en analyse av svake øyeblikk er for eksempel:

<i>Kan du fortelle om en gang du ruset deg, slo, ranet, stjal, e.l.?</i>

(Se del IV tema 3 om hvordan du kan jobbe med svake øyeblikk i praksis.)

Når spørsmålet er stilt, trenger vi et analyseinstrument som kan illustrere hvordan situasjoner virker. I FAK-analysen er hovedpoenget å fremstille personens fortelling skriftlig på en flippover på en skjematisk måte, slik at det blir tydelig hvordan situasjonen startet atferden og hva konsekvensene av atferden var.

2.1.1 Hva er en situasjon?

En situasjon er alt rundt og før en bestemt atferd (A) og det som i utgangspunktet styrer denne atferden. Det er delvis omstendighetene rett før atferden, som kalles *foranledning* (F).

Konsekvensen (K) er det som følger rett etterpå, og som utgjør nytten ved atferden.

En foranledning er et kraftfelt som får oss til å gjøre noe vi kanskje egentlig ikke vil. Hvorfor får bestemte foranledninger oss til å gjøre noe vi egentlig ikke vil? Blant annet fordi atferden har vært nyttig eller god i lignede situasjoner tidligere (= konsekvens).

I en foranledning husker vi, oftest ikke bevisst, hva vi gjorde i en tidligere lignende situasjon, og vi gjør det igjen fordi det har løst situasjonen før. Læringen er automatisert.

Under følger et eksempel på et svakt øyeblikk, fortalt av "Tora" som misbruker rusmidler.

Det hun kan tenke seg å endre, er rusmiddelmisbruket sitt.

Spørsmålet som førte frem til FAK-skjemaet er:

"Kan du fortelle om en gang du ruset deg, tok medikamenter?"



F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Jeg føler at alle skal styre meg nå... Sønnen min var med til legen... Sønnen min + søstera mi snakker over hodet på meg... Oppsyn! Far sa: "Hvor mye tabletter har du tatt nå..." Avdelingsleder på jobb sa: "Nå har vi en annen en på jobben din... en fantastisk person... har ikke du vært på avvenning...trenger du ikke arbeidstrening før du kommer tilbake"Jeg følte meg som et null... ingen har trua på meg ... "Jeg orker ikke mer, jeg går ned på Plata." Jeg gikk. Der nede var en ansamling med klientell. Jeg gikk rundt... lette... jeg så en annen en... jeg sto litt... avventende. "Har du noe?" spør jeg en som stoppet. "Ja," sier han. Vi snakka om pris...	Jeg kjøpte Rohypnol Imovane Paralgin forte 3 x 3 brett = 1500 kr. Jeg gikk rolig hjem og spiste piller.	Jeg fikk ro i kroppen. Fred. Varme.

Kommentar: I foranledningen oppgir hun først bakgrunnen for kraftfeltet som oppstår: Hun føler seg kontrollert, styrt og devaluert av mange; sønnen, søstera, faren og avdelingsleder på jobben. Dette skaper en stemning i henne, en utålelig ansamling følelser. Hun beskriver følelsene som var i situasjonen ("Jeg følte meg som et null... ingen har trua på meg") og tankene ("Jeg orker ikke, jeg går til Plata"). Stemningen, følelsene og tankene utgjør sammen et kraftfelt (et ubehag i dette tilfelle) som automatisk "ber" henne om å gjøre det som kan endre situasjonen. Da gikk hun ned på Plata. Sansene hennes er styrt av behovet for følelseslette/stemningsendring.

På Plata oppstår et sosialt kraftfelt (en ansamling klientell, og hun ser dem, og en person svarer "ja" på spørsmålet om han har noe). Vi kan forstå at den følelsesmessige misstemningen har

”banet vei” mot en løsning: Personene hun møter har midlene som kan endre stemningen. Hele sanseapparatet hennes blir spisset mot disse personene: Automatisk legger hun veldig godt merke til alle tegn som tyder på at ”hjelpen er nær”. Som vi ser, er foranledninger ofte stemninger som setter folk nesten i en transe, der man må gjøre det som transen tilsier.

I tillegg kan vi kanskje se to andre fenomener i denne foranledningen: nemlig et ’kognitivt skjema’ og et ’skript’ (Carlson 1995). Skjemaet i foranledningen kommer frem når hennes følelse av å være ”et null” utløser en grunnleggende negativ selvopfatning (= skjema) hos henne: ”Ingen har trua på meg”. Skriptet i foranledningen er kanskje ”løsningen på slike plager” som ligger lagret i henne, altså som et manuskript som forteller henne hva hun skal si og gjøre.

Filosofen Martin Heidegger beskriver begrepet ’stemning’ som noe som kommer over oss. Heidegger har riktignok problemer med å avklare hvor denne stemningen kommer fra, om den kommer fra kroppen vår eller om den kommer utenfra. Det viktige er imidlertid at det er noe som setter oss i en stemning, eller gir oss en stemning, som igjen bestemmer hva vi legger merke til, og hva vi gjør. Heidegger formulerer det som at vi er ”stemt for verden”. Denne stemtheten gjør oss motivert, den blir en drivkraft til å foreta noe, den innstiller oss på noe. Uten stemninger vil vi ikke være motivert for å samhandle med verden rundt oss (Møller 2001).

I Toras situasjon er det en ubehagelig stemning som motiverer henne til å prøve å få tak i piller. Som Heidegger beskriver, er det også for Tora vanskelig å vite hvor stemningen kommer fra. I denne sammenhengen er det et poeng å plassere den i situasjonen: Det er ikke en planlagt, villet eller skapt stemning: Den kommer over henne, enten hun vil eller ikke. Stemningen ligger også til grunn for fenomenet ’selektiv persepsjon’; man legger merke til det man har behov for å legge merke til eller er innstilt på. Er man sulten, søker man etter mat. Er man sliten, søker sanseapparatet automatisk etter steder man kan legge seg ned. Dette er altså i utgangspunktet en automatisert søkeprosess, der behovene styrer sansningen. Hvis det skal gjøres til et bevisst søk, må personen aktivt bestemme (altså være bestemt, dvs. gå bevisst inn for å skape en stemning). Dette er innholdet i håndbokas omtale av sterke øyeblikk. Her skal vi imidlertid konkludere med at folks persepsjon i utgangspunktet er styrt av kraftfelt folk går/kommer inn i, altså av situasjonen og ikke av personen.

Oppsummerende kan vi si at vi så langt har sett på situasjonen før eller foran atferden, dvs. foranledningen, som altså utgjør kraftfeltet. Det er dette som i utgangspunktet starter opp en automatisert atferd. Foranledningen er situasjonen rett før atferden.

Nå skal vi flytte fokuset over på situasjonen umiddelbart etter atferden: *Konsekvensen er situasjonen etter atferden.* Vi har sett at ’konsekvensen’ defineres ved at den utgjør virkningen eller effekten av en atferd. På samme måte som vi gjorde med foranledningen, vil vi også vurdere konsekvensen som en del av situasjonen. Ser vi igjen på FAK-skjemaet til Tora med henblikk på hvilken konsekvens som etterfølger hennes atferd, så ser vi av konsekvenskolonnen at Tora fikk både ro, fred og varme. Konsekvensen på det personlige planet er endringene i den ubehagelige stemningen som var i foranledningen; både i følelsene, tankene og persepsjonen. Med andre ord løser pilleinntaket problemet for Tora der og da.

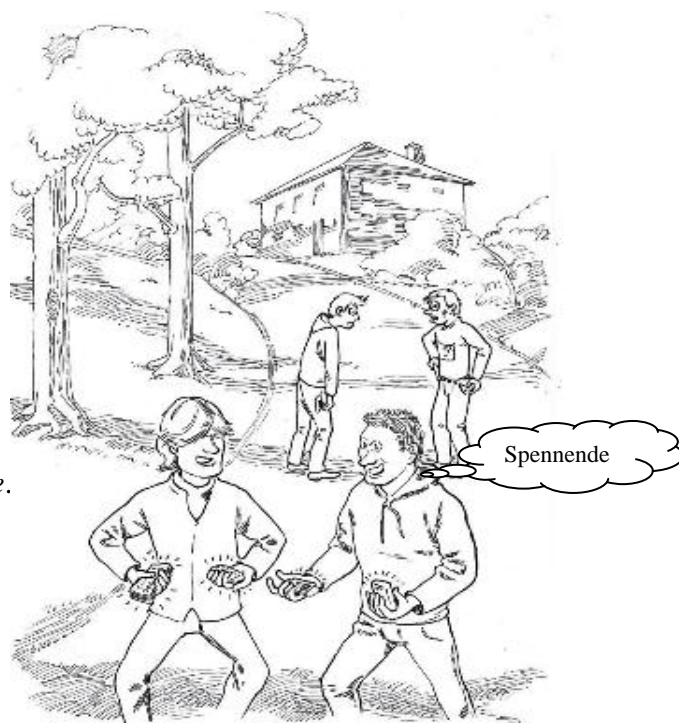
Hva har Tora lært etter en erfaring som dette? Spørsmålet kan besvares ved å se på konsekvensen som følger umiddelbart etter atferden. Siden denne virker så godt, vil det sette seg en læring i Toras kropp: Det jeg skal gjøre i situasjoner som denne (hvor jeg føler meg som "et null" osv.), er å ruse meg. Inni kroppen hennes ligger løsningen lagret. Når hun kommer i en situasjon som minner om denne, vil kroppen automatisk vite hva den skal gjøre. Hvis Tora har mange slike erfaringer, vil kroppen signalisere hva den vil når hun er i den gitte situasjonen. Det skal mye til å gjøre noe annet enn det kroppen er vant til. Det er dette som ligger i begrepet *automatisert atferd*. I del IV og V skal vi se at f.eks. voldsutøvelse og stjeling kan læres på samme måten.

Det neste eksemplet er fortalt av en ung gutt, som vi kan kalle "Tommy". Han er dømt for ran. Vi vil vise et svakt øyeblikk og en atferd som ikke er en etablert vane. Eksemplet er et utdrag fra en **lovbruddsanalyse**. Spørsmålet som førte frem til historien under er:

Kan du fortelle om ranet?

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Det var den 22.03. Det skjedde på natta. Det var like ved togstasjonen. Det var meg og Mohammed. Vi var ute og gikk og satt oss ved et leskur. Vi kjeda oss. Så så vi at to ungdommer kom mot oss. Vi begynte å gå mot dem. Vi skulle se hvem det var. Det var to sosser. Vi gikk mot dem. Vi skulle skremme. Jeg følte kick, kanskje.	En av oss sa: "Gi oss tingene deres!" Han sa: "Kødder dere?" "Nei" Vi tok hver vår. Jeg begynte å sjekke lommene hans. Han stod med hendene opp og gjorde ikke motstand. Vi tok det vi fant.	Vi så på det vi hadde og gikk derfra. Det var <i>spennende</i> . Vi traff noen andre kamerater og viste hva vi hadde fått tatt. Det var <i>kult</i> å fortelle de andre om hva som hadde skjedd.

I foranledningen oppgir han bakgrunnen for kraftfeltet som oppstår før ranet. Han var ute og gikk sammen med en kamerat. De kjedet seg. De ser to personer komme mot seg og de får en følelse av et "kick". Dette kraftfeltet fører til at de "fanges av situasjonen". De sjekker lommene til de to guttene, og tar det de finner. I konsekvenskolonnen er det viktig å legge merke til hva Tommy opplever som positivt: Han synes det var *spennende*. Han traff i tillegg noen andre som han viste sakene til. Han synes det var kult å kunne fortelle om det som hadde skjedd. Kjedsomheten ble erstattet med spenning og noe kult. Det er disse positive konsekvensene som kan få han til å gjenta atferden.



La oss nå se på et annet eksempel som er fortalt av en mann vi kan kalle ”Alan”. Han har fått en dom pga. voldsutøvelse. FAK-skjemaet kom som svar på spørsmålet:

”Kan du fortelle om en gang du slo eller utøvde vold?”

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Jeg var 15 år. Det var om sommeren klokka 2-3 om kvelden. Det var en bra kveld. Jeg var midt i byen. Jeg slappet av sammen med venner. Ingen av oss hadde penger til transport. Alle vennene dro sin vei. Jeg hadde ikke drosjepenger. Jeg møtte en gutt på busstasjonen. Tenkte på at jeg måtte komme meg hjem. Jeg syntes det var spennende. Hadde forskjellige følelser. Grudde meg litt. Jeg spurte han: ”Kan jeg låne telefonen din?” Han sa <u>nei</u> . Jeg tar telefonen. Jeg sier ” Jeg skal bare ringe.” Han reagerer.	Jeg klinte til han tre-fire ganger så han datt. Jeg holdt han nede i bakken. Holdt hodet i asfalten. Jeg fant lommebok i baklomma. Tok jakka og mobilen samtidig. Jeg banka han og trua han så han ikke skulle gå til politiet. Tråkka han på hodet.	Han blei redd. Han gikk en annen vei etter at jeg sa han skulle gjøre det. Jeg hadde en bra følelse. Jeg fikk det jeg skulle ha og kom meg hjemover.

Situasjonen ”tar overhånd” og styrer Alan. Alan sier at han får en bra følelse, og at han fikk det han skulle. Dette er disse konsekvensene som kan virke som indre forsterkere, som er med på å opprettholde atferden.⁸ Ut av dette FAK-skjemaet er det vanskelig å lese hva som egentlig utløste voldsatferden. Var det sinne? Var det spenning? Eller var det bare behovet for å komme hjem?

Det kan være viktig (ved tilsvarende skjemaer) å fordype seg mer i foranledningen, og spørre om

- Følelser: *Hva følte du for noe mer?*
- Tanker: *Hva tenkte du da personen sa nei?*
- Persepsjon: *Hva la du (spesielt) merke til?*
- Opplevelse: *Hva var din opplevelse av situasjonen?*

Dette eksemplet viser en grov voldssituasjon. I pressen omtales slike situasjoner ofte som ”blind” vold fordi volden rammer en tilfeldig person. Vi mener det er viktig å få frem tanker og følelser i foranledningen, fordi all atferd har sitt ”opphav” i en foranledning og en (forventet) konsekvens.

I følge Isdal (2000) har all vold sin forhistorie. Derfor er det viktig å lete etter hva som utløste den voldelige atferden. I Alans eksempel kunne den tilsatte etterspørre hvilke flere følelser Alan opplevde i foranledningen. På denne måten kan Alan gjenkjenne hvilke krefter som styrer han. Ved å skrive flere FAK-skjemaer og etterspørre sterke øyeblikk, kan den tilsatte hente frem situasjoner som kunne ført til vold, men som personen allikevel mestret (se avsnitt 3.2 om sterke øyeblikk).

⁸ Se indre og ytre forsterkere i Brumoen 2007. Brumoen diskuterer ulike bakgrunnsårsaker og forklarer hvordan ulike forhold kan utgjøre en sårbarhet hos ungdom, som på et senere tidspunkt kan utvikles til problematferd eller avhengighet (2007:194). Både vanskelige familieforhold, problemer på skolen, rusbelastede hjemmeforhold og voldsopplevelser kan bidra til at personer kan være sårbare. De kan oppleve at ”det koker over” og ha problemer med å håndtere situasjoner som kan føre til aggresjon og voldsutøvelse.

Under viser vi hvilke spørsmål vi stiller personen (i kursiv) i de tre kolonnene i forbindelse med et svakt øyeblikk. Vi analyserer **A** (atferden) i midten. I venstre kolonne får vi frem situasjonen før atferden, dvs. tanker og følelser og de sosiale omgivelsene, **F** (foranledningen). I høyre kolonne får vi frem **K** (konsekvensen). Rent pedagogisk kan vi sette en ring med rød farge rundt følelsene i etterkant; da ser vi med en gang om vi har fått frem beskrivelser av følelser.

Svakt øyeblikk:

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>En avgrensning i tid: <i>Når var det?</i> rom: <i>Hvor var det?</i></p> <p>En sosial situasjon: <i>Hvem var du sammen med, eller var du alene?</i></p> <p>En stemning: Følelser: <i>Hva følte du?</i> Tanker: <i>Hva tenkte du?</i> Persepsjon: <i>Hva la du (spesielt) merke til?</i> Opplevelse: <i>Hva var din opplevelse av situasjonen?</i></p> <p>Hendelser rett foran atferden. Tida rett før atferden. Et kraftfelt som personen går inn i, og som starter opp atferden.</p> <p><u>Skjema</u>: Grunnleggende leveregler eller tankestrukturer som går igjen i flere foranledninger.</p> <p><u>Skript</u>: Indre manuskripter for hva man skal gjøre i situasjoner.</p>	<p><i>Hva gjorde du?</i></p> <p>Vaner Atferdsmønstre Spor Automatisert atferd</p> <p>En respons på situasjonen: Foranledningen som starter, og konsekvensen som utgjør virkningen (effekten).</p>	<p><i>Hvordan opplevde du det, hva var virkningen, konsekvensen?</i></p> <p>Hendelser rett etter atferden. Avslutter situasjonen. Umiddelbare fordeler som følger atferden.</p> <p>Endringer i stemningsleie: <ul style="list-style-type: none"> • følelsene • tankene • persepsjonen • opplevelsen⁹ </p>

Foranledningen er den stemningen (indre situasjon) og sosiale situasjon (ytre) som gjelder for denne anledningen. Foranledningen er unik for hver situasjon, men det finnes samtidig likhetstrekk mellom foranledninger. Eksempler på det er skjema og skript. Konsekvensen er

⁹ Nucleus accumbens er belønningssenteret i hjernen. Neurotransmittere er signalstoffer i hjernen som sørger for endringer i opplevelser.

endringer i den stemningen som preget foranledningen. Ofte er det ubehagelige stemninger som endres til gode.

FAK-analyse av svake øyeblikk er:

- *En historie som viser hvordan en situasjon fikk personen til å ruse seg, rane, stjele eller annen uønsket atferd.*
- *Å illustrere ved å skrive på flippover, for å vise hvordan atferden virket.*

Vi synliggjør hvorfor visse typer atferd er preget av automatikk eller av krefter i situasjonen. Vi bidrar til å "fristille personen" fra et skyldtyngende ansvarsforhold til det han er dømt for eller kanskje stigmatisert for. Med 'fristille' mener vi at vi sammen vurderer situasjonen som oppsto uten å dømme personen. Vi ser på foranledningen og konsekvensen til det som skjedde uten å ta stilling til moralske eller juridiske sider ved atferden. Analyse av svake øyeblikk er et søk etter opprettholdende årsaker til uønsket atferd, vaner og tilbøyeligheter.

2.2 Sterke øyeblikk

På leting etter valgøyeblikk.....

For å forstå hva valg består i, må de analyseres. Analysen tar utgangspunkt i de samme tre kolonnene som benyttes i analyse av svake øyeblikk. Dette betyr at også for sterke øyeblikk gjelder utgangspunktet: Vaner og situasjoner styrer, med mindre personen griper inn og tar styringen. Derfor brukes i alt seks kolonner i FAK-skjemaet for å analysere sterke øyeblikk: Tre for vanen og tre for hvordan personen tar styringen.

Hovedspørsmålet som setter i gang arbeidet i denne fasen, er:

Kan du fortelle om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle ha fått til?

La oss ta frem igjen FAK-skjemaet til Tora (pkt 3.1.2). Vi har hittil sett på det som et svakt øyeblikk, der hun gjorde som situasjonen og vanen sa.

I virkeligheten var det et sterkt øyeblikk og ser slik ut når vi bruker alle kolonnene i FAK-skjemaet:

<p>F (foranledning) Jeg føler at alle skal styre meg nå... Sønnen min var med til legen... Sønnen min + søstera mi snakker over hodet på meg... Oppsyn! Far sa: "Hvor mye tabletter har du tatt nå..." Avdelingsleder på jobb sa: "Nå har vi en annen en på jobben din... en fantastisk person... har ikke du vært på avvenning... trenger du ikke arbeidstrening før du kommer tilbake ..." Jeg følte meg som et null... ingen har trua på meg ... "Jeg orker ikke mer, jeg går ned på Plata." Jeg gikk. Der nede var en ansamling med klientell. Jeg gikk rundt.....lette... jeg så en annen en... jeg sto litt... avventende. "Har du noe?" spør jeg en som stoppet. "Ja," sier han. Vi snakka om pris...</p>	<p>A (Tenkt atferd) Jeg kunne ha kjøpt Rohypnol Imovane Paralgin forte 3 x 3 brett = 1500 kr. Jeg kunne ha gått rolig hjem og spiste piller.</p>	<p>K (Tenkt konsekvens) Jeg ville ha fått ro i kroppen. Fred. Varme.</p>
<p>SI (selvinstruksjon) Det slo meg: "Herre Gud, Tora Thue: Hva er det du gjør?"</p>	<p>H (handling) Jeg løp. Jeg løp fra et døgn frihet.</p>	<p>K (konsekvens) Underveis: "Jeg har vært dum". Da jeg fikk roa meg: "Nå skal jeg sette på et varmeteppe i senga. Nå har jeg vært sterk. En følelse av å være fri."</p>

Sannhetens øyeblikk er der Tora stopper tida og hendelsene ved å definere et valgøyeblikk. Hun skaper seg ei tidslomme stor nok til å rekke å tenke. Formuleringen hun bruker er typisk: "Herre Gud, Tora Thue: Hva er det du gjør?" Det er et annet perspektiv som slår inn ("det slo meg"). Det som slår inn, er tanker som går i mot at hun skal gjøre det. Med andre ord er dette hennes lære, eller kanskje til og med hennes "ideal-selv" som slår inn. Hun bringer inn de egentlige ønskene hun har for livet sitt. "Hva er det du gjør?" signaliserer at det som er i ferd med å skje, bryter med det hun egentlig vil gjøre.



Herre Gud, Tora Thue. Hva er det du gjør?

Analysen av sterke øyeblikk innbefatter hvordan personen griper inn (sannhetens øyeblikk) og velger en alternativ handling istedenfor den uønskede atferden/vanen.

Neste eksempel er fortalt av "Andreas". Han har en ubetinget fengselsstraff for fartsoverskridelse, Han ble bedt om å fortelle om en gang han var fornøyd over at han klarte å la være å kjøre for fort.

<p>F (foranledning) Jeg var på vei til modern. Det var i slutten av mars. Det var en hverdag for jeg husker jeg skulle hente ei bok. Det var i seks halv sju-tida. Det var en vei 1-2 kilometer fra modern. Det er 80 og så blir det 60. Jeg lå i 100 et stykke, 300-500 meter...</p>	<p>A (Tenkt atferd) Jeg kunne ha fortsatt i 100... ..</p>	<p>K (Tenkt konsekvens) Jeg ville følt meg som en konge.</p>
<p>SI (selvinstruksjon) Det slo meg: "Her er det 80, nå får jeg bot!"</p>	<p>H (handling) Slapp opp gassen, og fikk bremsed ned ved hjelp av en slak oppoverbakke.</p>	<p>K (konsekvens) Hadde det greit. Hørte mer på musikk. Slapp bot eller prikk.</p>

FAK-skjemaet viser et sterkt øyeblikk. Andreas fortalte om en gang han kjørte i 100, og ser et 80-skilt foran seg. Han bruker vanligvis å fortsette i samme fart, men denne gangen sier han til seg selv: "Her er det 80, nå får jeg bot!"

Men hvor kraftig dette øyeblikket er, er det bare han selv som kan vurdere. Som tilsatt må vi være forsiktige med å skryte eller komme med for positive kommentarer eller vurderinger. Det kan ofte være viktig å få frem flere øyeblikksbeskrivelser og FAK-skjemaer fra den samme personen slik at man også kan se de ulike nyansene.



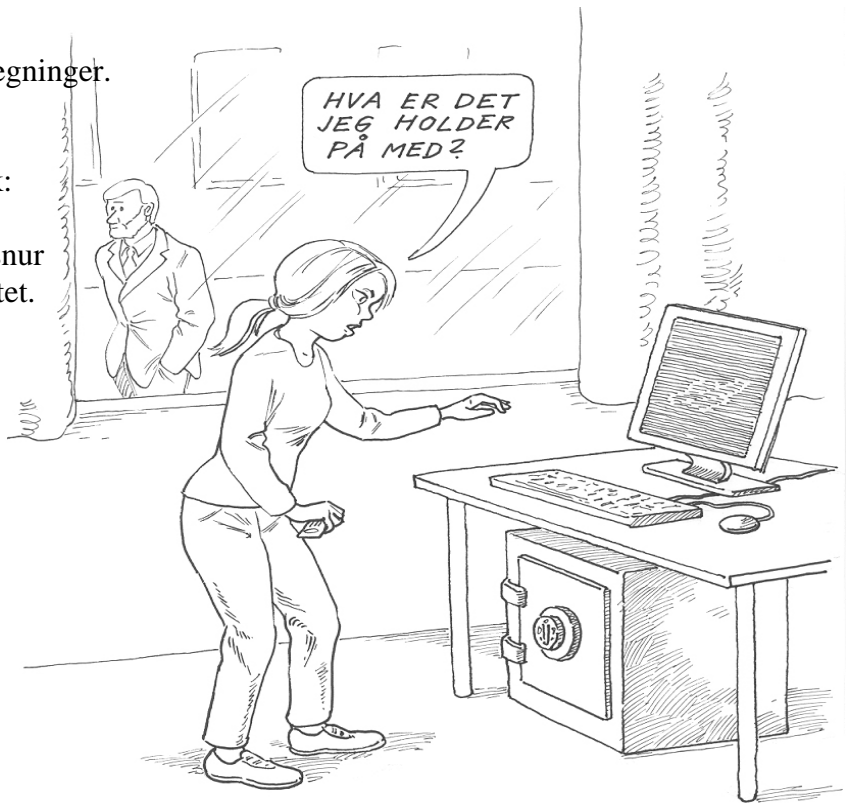
Det som mangler i skjemaet over, er en beskrivelse av hvilke følelser som fyller eller kraftfelt som kaprer (i foranledningen) personen når han kjører for fort. Det ville derfor vært viktig også å få med et svakt øyeblikk der han kjørte for fort, slik at han får forståelse for hva han opplever/føler ved stor fart. På denne måten kan han forstå hva som opprettholder vaner og uønsket atferd.

FAK-skjemaet under viser et sterkt øyeblikk og et sannhetens øyeblikk hos en kvinne, som kan kalles "Ida". Hun er dømt for underslag.

<p>F (foranledning)</p> <p>1. September. På jobb. Det var på ettermiddagen, ca. 17. Jeg sto foran safen.</p> <p>Jeg var alene. Arne som eier lokalet var ute en tur.</p> <p>Skylder husleie. Har brukt for mye til dop (amfetamin).</p> <p>Kjente hjertet dunke. Press. Spenning.</p>	<p>A (Tenkt atferd)</p> <p>Kunne ha låst opp safen og tatt noen lapper.</p> <p>Kunne ha endret summen i regnskapet på dataen.</p>	<p>K (Tenkt konsekvens)</p> <p>Ville følt lettelse, fått betalt husleia.</p>
<p>SI (selvinstruksjon)</p> <p>"Hva er det jeg holder på med?"</p>	<p>H (handling)</p> <p>Snudde meg vekk, skyndte meg ut og ventet på Arne.</p>	<p>K (konsekvens)</p> <p>Tenkte på familien. Ble rolig og litt stolt over at jeg ikke lot meg friste.</p>

Ida skylder penger til husleie.
 Hun opplever presset på å betale regninger.
 Hun har brukt pengene på dop.
 Hun klarer å stoppe seg selv et lite øyeblikk - sannhetens øyeblikk:
Hva er det jeg holder på med?
 Øyeblikket er langt nok til at hun snur seg vekk og kommer unna kraftfeltet.

Spesielt viktig i dette eksemplet er valgøyeblikket eller sannhetens øyeblikk, som beskrives nærmere i neste avsnitt.



2.2.1 Sannhetens øyeblikk

Dette øyeblikket er et overgangspunkt som kan finnes mellom lyst (foranledning) og atferd. Det vil si det korte øyeblikket rett før en atferd starter opp, der en har mulighet for å *stoppe og tenke* seg om. Et eksempel er en person som fortalte at han nærmest ble ”sugd/dratt” mot biler som sto parkert langs veien for å se om det lå mobiler eller andre verdisaker i forsetene. Idet han skulle til å knuse vinduet (atferd), stopper han opp (sannhetens øyeblikk). Han tenker seg om (instruerer seg selv), ser en annen vei og går videre (finner en alternativ handling). Det er en prinsipiell forskjell på stemningen og lysten som er foranledningen og selve atferden. Stemningen og lysten er et kraftfelt som i utgangspunktet starter atferden. Men dette kraftfeltet kan brytes ved å finne overgangspunktet mellom lyst og atferd. Hvor er kraftfeltet og valgøyeblikket for personen som liker å kjøre for fort? I eksemplet i forrige avsnitt er valgøyeblikket når personen trykker foten ned på gasspedalen eller ikke. Punktet mellom kraftfelt og atferd kan illustreres som et klikk, som en av/på-bryter som i foranledningen står i av-posisjonen.

Foranledningen presser på for at bryteren skal slås over i på-posisjonen. Når bryteren er slått over i på-posisjonen, har atferden startet. En illustrasjon av på-punktet er også når man på T-banen i London hører en stemme over høytaleranlegget som opplyser: ”Mind the gap”. Dette ”gapet” blir det sentrale punktet for bruk av selvinstruksjoner.

Et annet eksempel er en domfelt som fortalte om damene han så på et kjøpesenter med halvåpne håndvesker. Han sa at han handlet automatisk når han så ei lommebok som så og si ”bød seg frem”. Han lærte at han kunne stoppe opp (sannhetens øyeblikk), tenke seg om (si til seg selv): skal jeg ta lommeboka eller ikke?

2.2.2 Selvinstruksjoner

’Selvinstruksjoner’ (SI) er å snakke til seg selv for å stoppe eller hindre seg selv i å oppvise en uønsket atferd eller vane. Eksempler på selvinstruksjoner er ”*nei, nå må jeg gå videre*”, ”*bruk hodet*”, ”*herregud, hva er det jeg gjør*”, ”*nå får jeg bot*” eller ”*det holder å miste lappen en gang*”. Tidspunktet å bruke selvinstruksjoner er i *sannhetens øyeblikk: valgøyeblikket*. I tillegg til å hindre atferd eller vaner i å starte, er selvinstruksjoner grunnen til at folk klarer å gjøre noe annet (handlingen) enn det vanen tilsier. Selvinstruksjoner kan ofte være en reformulering av situasjonen, slik at man gir seg selv en grunn til å handle annerledes (jfr. Brumoen 2007:122).

2.2.3 Handlingen

Handlingen i FAK-analysen (nedre, midterste kolonne) velges altså istedenfor atferden i den øverste kolonnen. Begrepet ’handling’ er brukt fordi det signaliserer at det er et intensjonelt (viljestyrt) handlende subjekt som står bak. Begrepet brukes i humanistisk og eksistensiell litteratur (Øverenget 2003) og betegner nettopp det frie mennesket som makter å velge og å handle i tråd med sine valg. Begrepet ’atferd’ benyttes i den øverste kolonnen og er et resultat av krefter i situasjonen og ikke i personen. Når folk handler, er de velgende subjekter som står over situasjonen: De antar et metaperspektiv og lykkes i å presse frem sin egen vilje på bekostning av

den automatiserte atferden. I samtalen med domfelte kan det være hensiktsmessig å forklare at vi av pedagogiske grunner benytter handling når man opplever å ha kontroll over situasjonen.

Begrepet 'atferd' er opprinnelig atferdspsykologiens begrep, og betegner individers lærte responser på ytre stimuli. I et sannhetens øyeblikk er det derfor en kamp mellom en tillært og automatisert atferd på den ene siden og en ønsket og viljestyrt handling på den andre.

2.2.4 Konsekvensen(e)

De vante konsekvensene er de virkningene som atferden ville gitt, men som altså ikke kommer inn når vi snakker om sterke øyeblikk. De nye konsekvensene er uvante i situasjoner som frem til nå overveiende har startet automatisert atferd eller uønsket atferd hos en person. Men det uvante ved dem kan også gi følelser av stolthet og egenverd. I alle fall er det klart at konsekvenser som følger etter alternative og valgte handlinger, er egenprodusert vare: Det er personen selv som skaper sine egne konsekvenser - de er vaskeekte egenprodukter og et resultat av en opparbeidet mestringsstilling. I Toras FAK-skjema er det interessant å se på likheter og forskjeller i de to konsekvensene: Begge gir ro. Konsekvensen hun ikke fikk, ville gitt kjemisk produsert ro. Konsekvensen av handlingen ga ro i form av en følelse av å ha vært sterk og å være fri.

Spørsmål som stilles ved et sterkt øyeblikk:*Kan du fortelle meg om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle ha fått til?*

F (foranledning)	A (Tenkt atferd)	K (Tenkt konsekvens)
<p><i>Hvor var du hen? Når var det? Hvem var du sammen med? Var du alene? Hva følte du? Hva tenkte du?</i></p> <p>Foranledningen kartlegges ved hjelp av spørsmålene over. En foranledning ville i utgangspunktet ha startet en automatisert atferd (A-en i neste kolonne).</p>	<p><i>Hva ville du ha gjort vanligvis?</i></p> <p>Atferden kan bestå av: Vaner Uønsket atferd: røyke hasj, ta amfetamin, utøve vold, stjele, kjøre for fort e.l. Atferdsmønstre Spør Automatisert atferd En respons på situasjonen: Foranledningen som starter den opp, og konsekvensen som utgjør virkningen (funksjonen).</p>	<p><i>Hva ville du vanligvis ha oppnådd?</i></p> <p>Konsekvensen er det første som hadde skjedd etter atferden. Det man vanligvis oppnår. Dette ville enten vært at du fikk det bedre på en eller annen måte, eller at du fjernet et ubehag. Denne konsekvensen er årsaken til at du i utgangspunktet fortsetter med denne atferden. Det har blitt en (automatisert) vane.</p>
<p>S (selvinstruksjon)</p> <p><i>Hva sa du til deg selv?</i></p> <p>Det er takket være selvinstruksjonen at du maktet å unngå å gjøre det du vanligvis ville ha gjort i en slik situasjon. Gjøre noe annet.</p>	<p>H (handling)</p> <p><i>Hva gjorde du i stedet for det du vanligvis pleier å gjøre?</i></p> <p>Handlingen (alternativet til atferden over) er det du faktisk gjorde. Grunnen til at du maktet å presse frem denne handlingen skyldes to forhold: Du oppdaget sannhetens øyeblikk. Du klarte å ta kommandoen ved å gi deg selv en selvinstruksjon i det riktige øyeblikket.</p>	<p>K (konsekvens)</p> <p><i>Hva oppnådde du, hva ble konsekvensen?</i></p> <p>Dette er hva du fikk i situasjonen i stedet for konsekvensen over. Hva synes du om byttet? Kan denne konsekvensen konkurrere med den over som du altså ikke fikk? Ofte er denne konsekvensen at folk på en eller annen måte føler stolthet over hva de nettopp har fått til.</p>

Spørsmålet som ble stilt i det sterke øyeblikket foran: ”Kan du fortelle om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle ha fått til?”, er et spørsmål med *mestringsfokus*. Det er farer med et slikt spørsmål. Det er slett ikke alltid personen ønsker noe mestringsfokus. De har kanskje mer enn nok med å forholde seg til livet sitt. Spørsmålet kan derfor være for direkte og i noen tilfeller uetisk, særlig hvis ’mestring’ assosieres med konkurranse, prestasjoner og vellykkethet. Mestringsbegrepet kan nyanseres noe i retning av slik Hilchen Sommerchild (1998) gjør. Hun skriver at ’mestring’ i større grad enn i et sykdomsperspektiv kan lede hjelperen til å få øye på nye muligheter og ubrukte sider hos de hjelpesøkende og deres omgivelser. Noen FAK-skjemaer viser mestring, men de har ikke noe med flinkhet å gjøre, men heller eksistensielle møter med seg selv.

2.3 Mestringstillit

'Mestringstillit' er blant de viktigste begrepene i håndboka. *Mestringstillit er en betegnelse på tiltro til egen evne til å mestre vanskelige situasjoner* (jf. Banduras (1977) begrep 'self-efficacy'). En person med høy mestringstillit har stor tillit til egen evne til å foreta valg i pressede situasjoner.

I en eksistensiell sammenheng handler mestring ikke nødvendigvis om å løse problemer, men oftere om å holde ut, orke å forholde seg til eller å innse at livet er vanskelig. Å tore å avsløre vanskelige eller hemmelige sider ved seg selv, kan være en mestring. Å tore å slippe inn truende tanker kan være det. I samme gate kan mestring være å gjennomføre noe som for andre er helt selvfølgelig og enkelt, som f.eks. å komme seg opp om morgenen, hente posten eller å vise seg for naboen. I en allmennmenneskelig sammenheng er dette kanskje ingen prestasjon, men for mange mennesker i spesielle situasjoner kan det samme være en liten bragd som fortjener et FAK-skjema.

FAK-skjemaet under peker på hvor vanskelig det kan være å få til ting som for andre synes trivielle. Skjemaet viser at et mestringsfokus ikke har noe med objektive prestasjoner å gjøre, men heller med subjektive opplevelser av noe som *er*.

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
I slutten av forrige uke. Kl. 06.15 på morgenen. Jeg begynte å tenke på legen min: "Hun er på ferie i 5 uker. Hva gjør jeg da?" Jeg fikk skikkelig panikk. Jeg er helt aleine i verden, ensom og forlatt. Jeg satt i sofaen. Jeg tenkte: "Jeg hopper på jernbanen".	Jeg kunne gitt opp og bare blitt sittende.	Det er minst anstrengende å gi opp.

I en kommentar til skjemaet sier Lars: "Det krever noe inn i granskauen mye energi bare å gå over golvet... bare å komme seg opp av sofaen. Jeg har kommet frem til det at det første jeg skal gjøre om morran, er å stikke hodet i dusjen."

Det gir ikke mening i å snakke om at høy mestringstillit er noe man har fått eller ikke fått, som om det var en medfødt egenskap. En person som ikke har rusproblemer, voldsproblemer eller tilbøyeligheter til vinningsforbrytelser, har ikke samtidig høy mestringstillit, med mindre han tidligere har hatt slike vaner. En person som aldri har hatt denne type problemer, behøver ingen mestringstillit for å håndtere dem simpelthen fordi tendensen til å gjøre dette ikke ligger i kroppen hans. Det går helt automatisk ikke å ruse seg, ikke å slå osv. for denne personen. Det er ingen prestasjon ikke å gjøre det. For personer som har gått opp slike spor, og som på et senere tidspunkt hindrer seg selv i å bruke disse sporene, gir det mening å bruke begrepet mestringstillit: Disse personene har gått fra en fase hvor situasjoner så å si alltid startet automatisert atferd eller uønsket atferd (svake øyeblikk), til en fase hvor de ved hjelp av sannhetens øyeblikk ofte klarer å stoppe den uønskede atferden (sterke øyeblikk). Det som har skjedd på veien fra lav mestringstillit til høy mestringstillit, er at personen har gjort seg erfaringer med at det går an å foreta valg i trengte situasjoner (sterke øyeblikk). Det er nettopp disse vanskelige valgene som

fører til opplevelse av mestring. Mestringstillit er altså en ervervet evne som startet med et opplevd (spedt) ønske om endring, og som har blitt til (eller kan bli til) en handlingskompetanse. Mestringstillit er å gå fra en fase til en annen, fra et tidspunkt hvor automatikken råder til et annet tidspunkt hvor personen i noen grad styrer. Skal man måle eller vurdere utvikling av mestringstillit, må det måles etter to forskjellige tidspunkter i den samme personens liv.

Mental mestring betegner evnen til å tåle å leve med det suboptimale; dvs. evnen til å tåle å tape og å tåle lidelse (Magnussen, i Gjørum, Grøholt & Sommerchild 1998). Noen innsatte i varetekt kan ha problemer med å være innelåst 20-22 timer i døgnet. De kan oppleve indre uro og stress. Fengselsstraffen medfører at man må gi avkall på goder, omgang med venner, familie. Den innsatte må tåle å leve med det suboptimale. Enkelte vet ikke hvordan de kan ta *kontrollen over sitt eget liv og sine egne handlinger*. Personer har fortalt at de strever med å mestre et liv uten kriminalitet. De ikke vet hvordan de skal få det til, eller hva de kan erstatte den uønskede atferden, rusen eller kriminaliteten med. De sliter med å håndtere egne negative tanker, angst ensomhet og savn. Innsatte mister muligheten for daglig kontakt med barn. Noen savner fysisk nærhet med en kjæreste. Innsatte må innfinne seg med situasjonen, de må håndtere savnet og leve i og med den situasjonen de befinner seg i. Innsatte som skal løslates eller skal ha sin første permisjon kan grue seg for hvordan de skal møte virkeligheten utenfor, særlig ved en lang dom.

For dømte til samfunnsstraff eller (prøve)løslatte kan det være krevende å mestre skyld og skam eller å håndtere bebreidelser fra en mor, ektefelle eller annen familie. Noen tør ikke gå i butikken, fordi de er redde for å møte kollegaer og kjente. For andre kan straffen utløse tanker som dreier seg om eksistensielle møter med seg selv; stigmatisering og ensomhet. I slike sammenhenger handler mestring om å holde ut, orke å forholde seg til eller å innse at livet er vanskelig, og å forsøke å finne alternative muligheter i livet og hvilke valg man kan ta.

Oppsummering

I den kognitive endringsmetodikken som ligger til grunn for denne håndboka, har vi valgt å analysere personenes muligheter til å foreta valg i de ulike situasjonene de befinner seg i. Bruk av FAK-skjemaer kan i den sammenhengen være et nyttig redskap.

I de sterke øyeblikkene som er beskrevet i avsnitt 2.2, ble alle seks kolonnene i FAK-skjemaet benyttet. I den horisontale retningen brukes de tre øverste kolonnene (F, A, K). I den vertikale retningen makter personen å gå fra den øvre halvdel av FAK-skjemaet, hvor den automatiserte atferden eller uønskede atferden råder, til den nedre hvor vedkommende tar kontrollen: Personen krysser skillelinjen mellom automatikk, vaner og uønsket atferd og bevisste valgte handlinger.

Når en person har fortalt om flere sterke øyeblikk, er det vanlig at man går rett fra foranledningen (F) og til den viljestyrte handlingen (H) i den nedre kolonnen. Man kan deretter spørre om selvinstruksjonene (SI), dersom de ikke er blitt nevnt. Sett gjerne en rød ring rundt følelsene. Det er fullt mulig å fylle på flere opplysninger i etterkant dersom personen ønsker det. Det er derfor viktig kort å oppsummere historien med personens ord.

Sannhetens øyeblikk er det lille punktet som skiller foranledningen fra atferden. Det er et øyeblikk rett før atferden starter. Dette er et valgøyeblikk i den forstand at her finnes muligheten

for å gjøre noe annet enn det vanen tilsier hvis du er oppmerksom på øyeblikket og klarer å gi deg selv gode selvinstruksjoner mens du fortsatt er i øyeblikket.

FAK-analyse av sterke øyeblikk er:

- *En liten historie som viser hvordan personen så eller skapte seg et sannhetens øyeblikk.*
- *Å illustrere på en flippover hvordan personen stoppet den automatiserte atferden eller den uønskede atferden og presset frem en alternativ, valgt handling - altså å illustrere valget.*
- *Å støtte opplevelsen av mestring ved å fokusere på forståelse og kunnskaper om kraftfelt, og hvordan man kan ta kontroll og velge alternative handlinger istedenfor uønsket atferd.*

2.4 Presentasjon av BaM samtalene



Samtalene må presenteres som en valgmulighet

Når den tilsatte presenterer BaM som en del av innholdet i samfunnsstraffen, i møteplikten eller som (kontaktbetjent)samtale i fengsel, er det viktig at det går klart frem at personen ikke er dømt til å skulle endre seg. Det er viktig å lete etter muligheter for endring. Det er også av betydning at den tilsatte presenterer BaM på en slik måte at personen opplever at dette er noe han kan lære noe av. Han kan få større oversikt og forståelse av egen atferd og hvilke situasjoner som kan føre til lovbrudd eller annen uønsket atferd.

Tilsatte støtter personen i at bildet er komplisert, og at endring er vanskelig. BaM går ut på å invitere til en «forskningsferd» på egen atferd. Dette er et argument for ikke å presentere hovedmålet for personen (... at personen skal ha mestringstillit nok til å stoppe opp i risikosituasjoner for kriminalitet...), men isteden poengtere at det er prosessen *med å se på valgøyeblikk som er viktig*.

Det kan også være lurt å avklare at hele prosessen kan bli et pliktløp eller et skuespill dersom personen ikke bringer inn virkelige, opplevde øyeblikk, men dette er opp til personen.



Deskriptivt fokus

I forlengelsen av hva som er skrevet over, er en normativ fokusering meget uheldig hvis personen skal kunne få lyst til å starte en endringsprosess. En normativ fokusering innebærer at den tilsatte "blir med på laget til de andre" som både vil at personen skal endre seg og har meninger om hva endringen skal bestå i.

Råd eller meningsytringer av typen "kan du ikke prøve å gjøre...", eller sterkere "... det er ikke så lurt å gjøre sanne ting..." eller "kan du ikke bare slutte med..." er normative, dvs. de er en vurdering (i henhold til den tilsattes normer og verdier) av personens atferd med forslag om hva han kan gjøre for å møte denne vurderingen, som altså tilhører den tilsatte, ikke personen.

Det er dommen som utgjør samfunnets vurdering og reaksjon på kriminaliteten. BaM skal være deskriptiv og vise hvordan ulike typer atferd og handlinger henger sammen og fungerer. Det er opp til personen å vurdere hva som stemmer med hans egne verdier, og hva som ikke gjør det.

Et deskriptivt fokus innebærer å forholde seg *beskrivende til uønsket og/eller kriminalisert atferd*, dvs. å assistere personen med utgangspunkt i spørsmålene:

"Kan du fortelle meg om en gang du slo eller stjal osv.?"

"Kan du fortelle meg om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle ha fått til?"

Den tilsatte er dermed ikke normativ, men deskriptiv, dvs. han lytter og skriver på en flippover hva som var til stede i et øyeblikk med uønsket atferd eller kriminalitet, eller i et øyeblikk der personen klarte å unngå å gjøre det.

Historien skrives på flippover, slik at kreftene som var til stede i dette øyeblikket blir tydelige (jfr. 'eksternalisering' Lundby 2003). Den tilsatte gjentar ordene mens han skriver på flippoveren (speiling, jfr. Barth & Näsholm 2007:47) og bruker personens egne ord. Den tilsatte kommer ikke med noen råd, med mindre personen eksplisitt ber om det. Om dette skulle skje, er det nettopp et tegn på at personen tar ansvaret og ut fra dette ber om råd.

⇒ **Lær-meg-rollen er en god holdning**

Når det gjelder personens liv og atferd, er det personen selv som er eksperten (se Berg & DeJong 2005:30). Den tilsatte signaliserer en lær-meg-rolle om hvordan ulike typer atferd fungerer i personens liv. Faktisk går det også an å gå lenger og signalisere det på denne måten:

"Når det gjelder lovbrudd, rus eller tyverier, kan jeg noe om dette generelt. Men hvordan det har fungert i praksis for deg, kan du mer om enn meg. Derfor vil jeg gjerne lytte og høre på deg..."

En lær-meg-rolle vil oppfordre personen til å beskrive (lære bort) hvordan ting fungerer i svake og sterke øyeblikk for ham. En ekspertrolle derimot vil lukke for kommunikasjon om hvordan ting fungerer. Man har ikke noe å si til "en som vet best", men man kan få lyst til å fortelle mye til en som lurer på hvordan ting henger sammen.

⇒ **Det er bedre å ligge i etterkant enn i forkant**

For å unngå å ta ansvaret fra den enkelte og for å kunne få tilgang til øyeblikk slik de oppleves av personen, er det et poeng å ligge i etterkant. Dette vil si at den tilsatte ikke ligger "foran" personen i form av råd om hva han skal eller burde gjøre, men følger og beskriver hva som virkelig hendte.

⇒ **Mestringsfokus er viktig**

Hensikten med mestringsfokus er å støtte personen på at når man har gjort noe flere ganger, er det svært enkelt å gjøre det igjen. En hovedgevinst med denne fokuseringen er at personen kan føle seg møtt på at kriminalitet ofte er noe som skjer i situasjoner som folk befinner seg i, mer enn noe som er villet ut fra en valgsituasjon. Et håp er at dette kan bidra til å "fristille" folk fra den skyld og skam som de måtte føle om den kriminaliserte atferden. Vi ønsker å få kjennskap til problemet, men deretter vil vi bruke atskillig mer tid på løsningen. Derfor er alt frem til spørsmålet "Kan du fortelle om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle fått til", å regne som forarbeid til dette hovedarbeidet:

*Hva gjør du for å ta styringen over situasjoner?
Hva gjør du for å ta kontroll?
Hvordan føles det å lykkes med ønskede valg?
Hva skjer med deg når du lykkes i vanskelige valg?*

2.5 Ulike måter å bruke FAK-skjemaer på

Vi gir her en oversikt på ulike måter å benytte FAK-skjemaet på:

Svake øyeblikk med fokus på uønskede konsekvenser

Spørsmålet som leder frem til svake øyeblikk er:

”Kan du fortelle om en gang du(stjal, kjørte for fort, tagget, ranet e.l.) og ble tatt?”

På dette nivået er fokus først og fremst på uønskede konsekvenser (K-). Eksempler på slike konsekvenser er: Ble tatt, skadet seg selv eller en person, ødela noe e.l. Målet er at den uønskede konsekvensen (K-) skal ha innflytelse på fremtidige foranledninger ved at personen tenker på denne når han er i en situasjon der atferden kan gjenta seg.

Svake øyeblikk for å forklare hva som opprettholder atferd

Spørsmål som leder frem til dette er:

”Kan du fortelle om en gang du(ruset deg, stjal, kjørte for fort slo kjørte ruspåvirket)?”

Her er fokus lagt på ønskede konsekvenser (K+). Eksempler kan være: Kom meg helskinnet hjem fra festen, følte meg som ”konge”, fikk en god følelse, fikk utløp for frustrasjon og ble rolig. En person føler kanskje redsel og/eller spenning mens han stjeler eller kjører for fort. Følelsene avtar eller opphører når han kommer velberget frem og/eller ikke blir tatt: ”Puh! Det gikk bra.”

Målet er at vi skal vise hvordan det positive utfallet, altså konsekvensen (K+) kan etablere en vane eller opprettholde atferden. Automatisert atferd betyr en tendens til følge det samme atferdsmønsteret igjen og igjen.

Sterke øyeblikk for å vise hvordan folk stopper seg selv

Spørsmål som leder frem til dette er:

”Kan du fortelle om en situasjon hvor du kunne ha slått, ranet, kjørt for fort eller lignende, men ikke gjorde det?” eller *”Kan du fortelle om en gang du gjorde noe du er fornøyd med i ettertid?”*

Sterke øyeblikk er situasjoner som kunne ført til den uønskede atferden eller lovbruddet, men hvor personen stoppet opp (definerte et sannhetens øyeblikk) og maktet å hindre seg selv i å gjøre det. Målet med disse spørsmålene er å øke mestringstilliten for å hindre seg selv i f.eks. å slå, knuse cella, stjele, tagge, kjøre påvirket av alkohol eller andre rusmidler. Til dette benyttes alle 6 kolonnene i FAK-skjemaet. Foranledningen (F) skal vanligvis ha fått personen til å stjele, tagge, slå, kjøre ruspåvirket e.l. (A) fordi han har læring på at dette er lønnsomt (K+). Mellom F og A kommer sannhetens øyeblikk, hvor personen instruerer seg selv (SI) til ikke å gjøre det. Han gjør noe annet isteden (H = Handling). Det er viktig å vise at denne handlingen også kan gi attraktive konsekvenser (K) (f.eks. stolthet, selvtilfredshet, ros fra andre), som kan motivere personen å gjenta slike mestringsopplevelser.

Å gjøre svake øyeblikk sterke, forberedelse til vanskelige fremtidige situasjoner

Spørsmål som leder frem til dette er:

”Kan du forestille deg og fortelle om en fremtidig situasjon som kan få deg til å... (slå, ruse deg, stjele, rane, kjøre ruspåvirket e.l.), og hva du kan gjøre for å unngå det?”

Å gjøre svake øyeblikk sterke vil si at personen ser for seg en fremtidig situasjon som kan føre til uønsket atferd, og finner frem til hvordan han vil definere sannhetens øyeblikk og hva han eller hun vil gjøre for å hindre seg selv i å oppvise atferden. Målet er å forebygge uønsket atferd, øke muligheten til å håndtere fremtidige vanskelige situasjoner og å kunne analysere risikosituasjoner. Til dette benyttes også alle 6 kolonnene i FAK-skjemaet, men siden det dreier seg om fremtid er alt hypotetisk og tenkt. Hva som virkelig kommer til å skje, gjenstår å se, men personen har forberedt seg.

Oppsummering

BaM-samtalene skal ha et løsningsfokus og gi håp om en fremtid uten (eller med færre) straffereaksjoner, enten disse kommer fra offentlige myndigheter eller fra personer som står den domfelte personen nær

- FAK-analyser skal være preget av enkelhet. De skal avdekke enkle sammenhenger mellom situasjon og uønsket atferd eller kriminalitet, og hvordan personen kan gripe inn i sammenhenger. Er FAK-skjemaet logisk for personen og den tilsatte, er enkelthetskravet møtt.
- FAK-analyser skal bare anta personens perspektiv. Analysene skal vise situasjonene og hendelsene slik personen opplever disse. Analysene har ingen objektivitetskrav, dvs. det skal ikke være noen nøytral og balansert fremstilling av hendelsene. Det skal heller ikke være noen normativ vurdering av hva som er god mestring og hva som ikke er det. Det som oppleves som riktig for personen, er det som skal avdekkes i en FAK-analyse. Man skal derfor unngå å rose og si at det var bra. Man kan imidlertid takke for åpenhet, at det var en sterk historie eller at historien gjorde inntrykk.
- FAK-analyser skal være beskrivelser av store eller små hendelser fra personens liv. Ofte er små hendelser å foretrekke fordi man gjennom slike får sikret en konkret hverdagsorientering, dvs. noe som gjelder for personens nære liv. Små hverdagslige valgøyeblikk har større likhet med livet for øvrig, og dermed større gyldighet og overføringsverdi.
- FAK-analyser skal mest være beskrivelser av øyeblikk som går bra, dvs. hendelser som kommer fort, og som viser hvordan personen makter å holde hodet klart. En øyeblikksorientering sikrer at man får frem de gode sidene ved de kreftene som var til stede i et valgøyeblikk. Både de som har forklaringsverdi, og de som kan gi et spennende, kanskje nesten lyrisk preg på beskrivelsen. En suksessorientering har løsninger i fokus, i tillegg til mestringsopplevelser, følelsen av å få til noe og følelsen av å være noe.

Del III

3 BaM og den profesjonelle samtalen

Så langt kan vi oppsummere at BaM forutsetter at den tilsatte ikke er belærende og moraliserende. Vi har presentert svake og sterke øyeblikk, og vi har gitt eksempler på hvordan personer kan styres av vaner og krefter som virker i situasjoner. Vi vil i dette kapitlet se nærmere på *brukermedvirkning* og *relasjonens betydning*. Deretter vil vi trekke inn noen flere teoretiske betraktninger om endring, bl.a. begrepene 'motivasjon', 'endringsprosessen' og 'ambivalens'.

I heldige tilfeller bidrar FAK-analyser til å "fristille" domfelte fra skyld og skam, og deretter åpne opp for muligheten til å foreta egne valg. Selv om konstruktivt arbeid med FAK-skjemaet et stykke på vei garanterer for beskrivelser av domfeltes opplevelser og perspektiver, presenterer vi likevel noen perspektiver som viser posisjoner og holdninger som kan øke sannsynligheten for at personen opplever BaM-møtene som gode og motiverende.

Hvis vi ikke lykkes i tilnærmingene våre, oppnår vi motstand (reaktans) og forsvarskunst. Vi vil da ikke ha noen mulighet for å få personen med på fordomsfrie analyser av valgøyeblikk. Hvis vi derimot lykkes, opplever personen at "her kan jeg fortelle om kreftene som styrer med livet mitt". Da er også muligheten til stede for at vi bidra til endring. Domfelte/innsatte orker sjelden belærende råd. De har et stort behov for å fortelle om hendelser i livet sitt, både de som ikke gikk bra og de som gikk bra.

Før vi går nærmere inn på disse perspektivene, skal vi kort repetere arbeidsmålet:

Å støtte domfelte/ innsatte i arbeidet med å stoppe opp i risikosituasjoner for kriminalisert og/eller annen uønsket atferd, gripe inn i dem og foreta ønskede valg i stedet.

"Støtte" er altså det magiske ordet her. "Å støtte" vil si å bistå personen i å analysere valgsituasjoner. Finner personen at «på dette kontoret / i dette fengselet kan jeg fortelle om hvor vanskelig det er å unngå kriminalitet», er vi i den posisjonen at vi får tilgang til ulike situasjoner og valgøyeblikk i hans liv. Uten slike situasjoner og valgøyeblikk har vi lite å jobbe med.

3.1 Mobilisering av egne krefter

'Myndiggjøring' ('empowerment') er et begrep som brukes for å beskrive en individuell bevisstgjøringsprosess (Askheim 2003). Vi tar utgangspunkt i at f.eks. personen kan føle seg umyndiggjort og fremmedgjort med opplevelser av ikke å ha kontroll over livet sitt. Med 'myndiggjøring' som veiviser i møter med den domfelte personen, er målet å bidra til selvoppreisning og mobilisering av egne krefter.

I BaM innebærer myndiggjøring å arbeide for at personene skal se egne muligheter for å kunne velge på bekostning av vanestyrte atferd, altså å ta kontroll over situasjoner som kan føre til kriminalitet. Som poengtert tidligere, er målet økt valgfrihet, som kan gi personen anledning til å velge bort atferd som bringer dem inn i lavt verdsatte roller.

'Myndiggjøring' er å:

- Akseptere andre menneskers erfaringer som en valid form for kunnskap (gyldiggjøring).
- Tro på at det er bare folk selv som kan tenke nye tanker, oppleve nye stemninger eller flytte sin egen kropp.
- Lære å reflektere over egne handlinger.
- Se på veilederen som en medvandrer, en partner i en dialogundervisning.

BaM innebærer å bli med *inn i opplevelser* og forholde seg beskrivende (ikke normativt, moraliserende) til disse. Det er altså ikke snakk om noen opplæring, men en åpenhet overfor hva problemene består i (svake øyeblikk), og hva personen gjør for å håndtere disse problemene (sterke øyeblikk). Å være en "medvandrer" er det uttrykket som kanskje best beskriver den tilsattes rolle i BaM.

Walseth og Malterud (2004) beskriver prosessen i følgende faser:

Det starter med en mobiliserende *episode* som utgjør en trussel, vekker eller bevisstgjøring. For domfelte er det å bli tatt for lovbruddet en episode. Imidlertid er det selvsagt slett ikke alltid slik at det å bli tatt virker mobiliserende. I mange tilfeller virker pågripelsen helt motsatt, nemlig som noe som bekrefter opplevelsen av å være annerledes, maktesløs og forfulgt. Det er derfor en formidabel oppgave for den tilsatte å møte personen slik at straffegjennomføringen og straffens innhold kan føre til mobilisering av ressurser istedenfor bekreftelse av egen hjelpeløshet. Fokus på svake øyeblikk som legger årsaker til atferd i situasjoner istedenfor til personen, er metoden i BaM for å mobilisere istedenfor å sementere opplevelser av avvik og nederlag.

Neste fase preges av usikkerhet og begynnende analyse av situasjonen. Usikkerheten kan dreie seg om hva som skjer nå, hvordan det blir å gjennomføre straff, og hvilke muligheter som finnes for å komme best ut av situasjonen. Denne fasen er tida for å komme inn med analyser av svake øyeblikk, nettopp fordi personen kanskje er spørrende til hvorfor kriminalitet skjer i livet hans. Å møte personen med FAK-skjemaer som kan vise noen *sammenhenger mellom situasjon og atferd*, kan øke innsikten og kanskje redusere usikkerheten.

Fase tre består i en orientering mot hvilke ressurser og muligheter som finnes, og den fjerde fasen er en utprøving av kunnskaper og refleksjon over erfaringene personene har gjort seg i BaM. I BaM er ikkeformuleringen at personen skal teste sine kunnskaper, men heller at han nå

har kommet til en fase hvor den tilsatte er løsningsfokuseret med spørsmålet ” *Kan du fortelle meg om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle ha fått til?*” Fokuset er på hendelser som han er fornøyd med. Med andre ord: *sterke øyeblikk*.

I siste fase kan personen oppleve å inneha nye ferdigheter som i BaM innebærer økt selvkontroll eller høyere mestringstillit.

Å komme med et slikt vellykket resultat avhenger av at den tilsatte kan (innta myndiggjøringsposisjoner) overføre myndighet til personen, dvs. at personen får en opplevelse av å kunne styre innholdet i samtale. Det er hans perspektiver som gjelder. Dette er også det som kalles *brukermedvirkning*, som er det andre perspektivet vi skal se på i det følgende:

3.2 Brukermedvirkning – brukerstyring

I BaM innebærer brukermedvirkning at det er en uttalt dialog mellom tilsatt og domfelt/innsatt, med spesiell vekt på anerkjennelse av personens livsverden. Det er betydelig viktigere at den tilsatte forstår erfaringene til personen enn omvendt. Dette understreker betydningen av å holde et fordomsfritt, beskrivende fokus når personen forteller om sine sterke og svake øyeblikk. I BaM ønsker vi å legge ansvaret for endring til personen, ligge i etterkant og beskrive, istedenfor å ligge foran personen med råd og anbefalinger (se senere i denne delen).

3.2.1 Faktorer som demper, letter og fjerner ubehag eller vanskeligheter

Salutogenese er læren om hva som gir god helse (Walseth & Malterud 2004). Patogenese er læren om hva som fører til sykdom. Salutogenese ses igjen i en rekke nyere terapiformer som LØFT (Løsningsfokuseret terapi), ER (Endringsfokuseret Rådgivning (MI)) og Narrativ terapi. Løsningsfokuset gjelder også i BaM (sterke øyeblikk), vel og merke etter at vi har analysert hva som vanligvis vil skje i vanskelige situasjoner (svake øyeblikk). En hovedorientering i en salutogen forståelse, er fokus på hvilke faktorer som demper, letter og fjerner ubehag eller vanskeligheter. Et annet viktig poeng er den forståelsen at alle individer har generaliserte motstandsressurser. En person har økte motstandsressurser dersom han opplever forutsigbarhet eller sammenheng i møte med situasjoner eller personer (Antonovsky 2000). I BaM anser vi disse ressursene til å finne sannhetens øyeblikk for å være et resultat av mestringserfaringer og økt mestringstillit.

En opplevelse av *forutsigbarhet* er kanskje ikke alltid til stede når en person blir tatt for kriminalitet og dømt. Møtet med kriminalomsorgen kan like gjerne representere en aktivering av motstandsressurser. Derfor er det viktig at den tilsatte forholder seg til hva Antonovsky mener ligger til grunn for å oppleve *forutsigbarhet og sammenheng*. Han fremhever at skal mennesker hanskles med situasjoner på en konstruktiv måte, må de være i stand til å erkjenne og oppleve følelser som dukker opp i situasjonene istedenfor å fornekte dem. For å makte å ta inn over seg følelsene, er opplevelsen av sammenheng avgjørende, hevder Antonovsky (2000).

**Opplevelse av sammenheng er avhengig av tre faktorer:
Begripelighet, håndterbarhet og meningsfylde.**

Begripelighet refererer til forståelse av situasjonen: Skjønner vi hva som skjer? Hvorfor dukker den følelsen opp nå? Hva vil skje med meg nå når denne følelsen er til stede? Å gjøre situasjoner begripelige tilsvarer arbeid med svake øyeblikk, som nettopp har som mål å lære sammenhenger mellom hva som starter atferd (et spesielt fokus i foranledninger er følelser), og hva atferden resulterer i.

Håndterbarhet dreier seg om tro på egen evne til å mobilisere egne ressurser, altså hva som i denne sammenheng kalles mestringstillit. Dette er fokuset i arbeidet med sterke øyeblikk, som har som mål å styrke folks tro på at de kan gripe inn i og styre egne handlingsreaksjoner i situasjoner. Vi er opptatt av hva som demper, letter og fjerner ubehag eller vanskeligheter. I BaM er vår erfaring at hvis man kan håndtere en vanskelig situasjon, så påvirker det troen på at nye situasjoner også er håndterbare (Antonovsky 2000).

Opplevelse av *meningsfylde* skjer når en person ser problemer og konflikter i en meningsfylt livssammenheng. Bruk av FAK-skjemaer er et forsøk på å påvise og forklare sammenhenger, slik at personen kan se egen atferd i et nytt og kanskje klarere perspektiv: "Min kriminalitet kan forklares av sammenhengen den opptrer i. Hvis jeg skal gjøre noe med den, må jeg gripe inn i disse sammenhengene." Håpet er at det skal oppleves meningsfylt å gå inn i og forholde seg aktivt til nye situasjoner.

Et viktig poeng er hva personen skal erstatte vanen eller atferden med. Hva kan gi meningsfylde når en amfetaminmisbruker blir depressiv eller urolig når hun ikke ruser seg? (jfr. Hauger 2007). Hva kan den spilleavhengige erstatte kjedsomheten med? Hva kan erstatte kicket eller spenningen som spillingen medførte? Det er ikke enkle svar på disse spørsmålene, og det kan kreve langsiktig jobbing på flere områder i en persons liv å finne frem til dette (se Brumoen 2007: 246).

3.2.2 Historier – "narrativ metode"

Hva vi beretter om hendelser i livet er avhengig av *hvem* vi forteller historien til, og om vi opplever at personen er interessert og lytter til oss. En anerkjent teknikk i kognitiv terapi er å *skrive* ned erfaringer og opplevelser knyttet til et problem eller en uønsket atferd. En systematisk nedtegnelse som vi gjør gjennom FAK-skjemaene, kan gi personen et nyansert bilde og større oversikt over hva som skjedde, f.eks. i forbindelse med en celleknusing, en voldsutøvelse, tyveri, sosial angst eller et bedrageri. Opplysninger som har gått i glemmeboken kan på denne måten friskes opp, f.eks. hvilke følelser og tanker (kraftfelt) personer opplevde før hendelsen. FAK-skjemaet er et av flere verktøy som kan benyttes som hjelpemiddel når personer forteller om lovbruddet de har begått eller om andre historier fra eget liv. Lundby skriver at vi mennesker opplever og erfarer våre liv gjennom de historiene vi forteller til andre. Slike historier gir en ramme for erfaringene, og vi lever våre liv gjennom å berette om hendelser fra eget liv (Lundby

2003:21, 31). Dette kalles 'narrativ metode' eller 'nyskriving av historier' ('eksternaliserende samtale' ibid:130)¹⁰. I kriminalomsorgen har Gløtvold (2006) og Myhrhaugen (2007) beskrevet hvordan de har benyttet FAK-skjemaer innenfor en historiefortellende (narrativ) metode overfor personer som er dømt til samfunnsstraff. Vår evne til å skape og fortelle historier fra eget liv er grunnleggende for den menneskelige eksistens. Når vi benytter FAK-skjemaer, blir det samtidig formet en "avstand" mellom personen og selve problematferden. Den tilsatte skriver på flippoveren og ser på denne sammen med personen. Dette kan bidra til å redusere en eventuell redsel for å bli konfrontert med sine egne svakheter. Å eksternalisere problemet på en slik måte gir ifølge Lundby (2003) et rom og en åpning for å utforske alternative historier eller handlinger, slik vi ønsker i BAM-sammenheng når vi strukturerer historiene inn i FAK-skjemaet. Nedtegnelsene innebærer også en nyttig konkretisering av hendelsen. Både den tilsatte og personen får en konkret skriftlig beskrivelse foran seg som de kan samtale om. Dette styrker evnen til å reflektere over hendelsen.

3.3 Kognitiv endringsmetodikk og relasjonens betydning

I den kognitive tradisjonen legger man vekt på å skape *en god relasjon* og et godt samarbeid mellom personen og hjelperen. Tre begreper er sentrale, og disse inngår som elementer i et vekselspill:

- Allianse (trygghet og tillit)
- Innsikt (kartlegging av problemer, tankemønstre og følelser)
- Endring (utprøving av nye handlinger og tankemåter) (Berge & Repål 2004).

Tillit er blant de viktigste forutsetninger for at man kan få kunnskap om en persons tanker og følelser.

Nær 30 % av effekten av endringsarbeid kan tilskrives relasjonelle faktorer mellom hjelper og person. Det er derfor viktig å støtte personens ønsker om å endre seg, og å leve seg inn i personens opplevelser. 40 % tilskrives personenes egne ressurser, kvalitet på nettverk og andre hendelser i livet. 15 % legges til personenes tro på hjelperen eller forventninger om bedring, mens kun 15 % av endringseffekten tilskrives selve metodene (Lambert 1992 og Hubble, Duncan & Miller 1999).

Tillit betyr at personen opplever det trygt å snakke med deg som hjelper, og at han opplever at du er interessert i det han forteller.



¹⁰ Hensikten med en eksternaliserende samtale er å objektgjøre problemet slik at personen lettere kan "samle seg til kamp" mot problemet, skriver Lundby (1998:130) med henvisning til Michael White (1989).

Tilsattes evne til å lytte, til å vise *empati* og varme har betydning for at samtalen skal bli sannferdig og ekte. Å vise i praksis at du lytter og aksepterer personen, virker både oppmuntrende og motiverende på den du samtaler med.

3.3.1 Forventninger

Hvilke forventninger personen har til deg og til de teknikkene du anvender, er også avgjørende. En domfelt som nærmest blir overtalt til deltakelse i et program eller en BaM-samtale, vil sannsynligvis ha lite utbytte det/den (jfr. Kristoffersen & Højdahl 2006). Din troverdighet og din egen tro på at det du driver med skal kunne være til hjelp, påvirker relasjonen. Dersom du ikke har tro på at FAK-skjemaer er et nyttig verktøy, eller du ikke har forstått hvordan de skal brukes, er det verdt å tenke seg om.

Berge og Repål (2004:24) beskriver hvilke forventninger en person kan ha til ulike situasjoner slik: ”*Mestringsforventninger* er de oppfatninger vi har om å klare å utføre en bestemt type handling. En person som sliter med sosial angst og som skal møte ved friomsorgskontoret, vil kunne oppleve stor grad av mestring kun ved å klare å overholde avtalen.

Resultatforventninger er de oppfatninger vi har om hvilke konsekvenser en bestemt atferd vil få for oss. Det kan være at vi risikerer noe negativt eller at vi vil oppleve noe positivt ved atferden.” Et eksempel er en person som hadde grunn til sitt første møte med friomsorgen. Han hadde lest i avisen at de dømte ryddet søppel langs en av elvene i byen. Han var svært redd for å bli gjenkjent av naboer eller familie. Han klarte å forklare sin situasjon på en rolig måte istedenfor å ty til sinne eller kranjel, og ble møtt med forståelse av saksbehandler. Resultatet av besøket var positivt. Han fikk avtjene samfunnsnyttig tjeneste om natta, som portør ved et sykehus.

3.3.2 Kognitivt orienterte samtaler

Et overordnet mål i den kognitive tradisjonen er å gi mening til det som skjer og en forståelse av hvordan ulike situasjoner (f.eks. et ran) og hendelser (f.eks. en voldtekt) kan oppstå. Kraftfelt og bilder vi danner av virkeligheten er påvirket og avhengig av det vi har opplevd tidligere og hva vi forventer skal skje (Berge & Repål 2004:23). Hvis en person står overfor vanskelige eller krevende situasjoner er det ønskelig at han kan ta en ”samtale med seg selv”, dvs. en indre samtale om hva han kan gjøre (selvinstruksjon) i en situasjon som f.eks. kan føre til et overgrep, et ran eller tyveri. Det kan være en ubevisst, kort samtale som man nesten ikke merker, eller det kan være en refleksjon over hva en bør gjøre (se også Brumoen 2007:33).

Tidligere opplevelser, enten de er gode, krenkende, skremmende eller truende, vil kunne etablere seg i kroppen. Hvilke forventninger vi har til hvordan vi skal håndtere uforutsigbare situasjoner er preget av hva vi har erfart hjelper oss. Olufsen (2007) beskriver en klient som ofte benyttet vold i situasjoner han opplevde krenkende. Han forklarte i en samtale at han gjennom å slå fikk ”kick” og ”adrenalinrush” og god varme i brystet. Personen hadde tidligere opplevelser av å være krenket, oversett, dårlig behandlet og ”tråkka på” av andre. Gjennom flere tiltak, blant annet BaM-samtaler oppdaget personen alternative handlinger istedenfor vold. Han lærte seg å mestre ulike situasjoner som kunne ført til vold.

Erfaringer fra kriminalomsorgen er at personer som er dømt eller satt i varetekt har mange tanker som de sliter med. I BaM er vi opptatt av hvordan tanker, følelser og situasjoner kan utløse ulike typer atferd. Vi mener det er viktig å analysere og finne frem til hva som opprettholder uønsket atferd. Et eksempel er en innsatt som opplevde en stresset situasjon i fengselet. Stresset kunne gi seg utslag i aggresjon, sinne og såkalt "celleknusing". Nilssen (2007) beskriver en slik situasjon som oppsto etter at en innsatt fikk cella si visitert. Den innsatte følte at det "det kokte i hele meg", dvs. at han følte et voldsomt sinne og raseri som ga seg utslag i at han kastet ting, sparket i døra, skrek og ropte. Han opplevde etter denne kraftige reaksjonen at han fikk utløp for frustrasjon og sinnet som kokte i kroppen. Etterpå var han rolig og lettet (Nilssen 2007). Hans læring er at det på kort sikt hjelper å få ut frustrasjon og sinne på denne måten. Et viktig poeng i kognitiv endringsmetodikk er at personen skal få oversikt over hva som letter ubehaget og sinne, slik at man kan finne alternative handlinger istedenfor f.eks. rasering av cella.

Et fengselsopphold medfører svært god tid til å tenke. Mange innsatte etterlyser noen å snakke med om tankene sine, om hverdagsopplevelser og om fremtida si. Først og fremst ønsker de å samtale med noen de har tillit til (Hjellnes & Højdahl 2007). Gjennom systematisk å bearbeide tankene, kan de få en større oversikt og erkjennelse av hva som førte til uønsket atferd, til rus eller til dommen de soner. De kan i større grad ta kontroll over tanker og atferd og forstå hva de kan gjøre istedenfor i tilsvarende situasjoner.

Berge og Repål skriver at i kognitiv terapi er det viktig at personen er informert om hva samtalen skal gå ut på og hvilke mål man har for samtalen (Berge & Repål 2004). I BaM-samtalene innebærer det at personen skal få kjennskap til de viktigste begrepene: svake og sterke øyeblikk, sannhetens øyeblikk og selvinstruksjoner. De skal få vite hensikten med å benytte begrepene. Den tilsatte skal kunne forklare begrepene på en lett forståelig måte. Videre skal den tilsatte kunne forklare hvorfor historiene skrives på en flippover: Det er fordi personen skal få større oversikt over at hendelser ikke skjer av seg selv, men at det alltid er en foranledning og dermed oppleve sammenhenger i sitt atferdsmønster. Den tilsatte er aktiv i den forstand at hun forklarer underveis hva hun gjør. Hun skal være sokratisk, dvs. stille åpne spørsmål, være klar, tydelig og oppsummere til slutt (se Barth & Näsholm 2007).

Det som skiller FAK-skjemaene i BaM fra andre typer skjemaer som benyttes i kognitiv terapi, er at vi benytter seks kolonner isteden for tre og noen andre begreper slik som svake og sterke øyeblikk, sannhetens øyeblikk og selvinstruksjoner.¹¹ Vi er også opptatt av å få frem følelsene i foranledningen og å se hvordan de umiddelbare positive virkningene i konsekvensen(e) er med på å opprettholde en atferd, slik vi forklarte i eksemplet med celleknusing (Nilssen 2007). Vi er i tillegg opptatt av situasjoner der personen mestret noe problematisk, dvs. "unntak fra regelen". (jfr. Berg & DeJong 2005). Å lete etter unntak vil medføre at den tilsatte spør etter de gangene i

¹¹ Det finnes også andre type skjemaer enn FAK-skjemaer i den kognitive metodikken. I kriminalomsorgen bygger det kanadiske rusprogrammet RIF, Brottbrytet og Mitt Valg på kognitive metodikk og benytter seg av andre begreper.

En modell som er mye omtalt i disse er ABC-modellen.

A = Selve hendelsen: Hva skjedde? Altså situasjonen.

B = Tanker om hendelsen. Hvordan oppfattet jeg det som skjedde?

C = Følelser knyttet til tolkningen av hendelsen. Hva følte og gjorde jeg da? C anses som konsekvenser av B (Berge & Repål 2004:14).

personens liv der de aktuelle problemene ikke var så alvorlige, eller ”*Kan du fortelle om en gang du hadde kontroll over situasjonen, lot være å slå, kjøre for fort eller ruspåvirket?*”; det vi omtaler som sterke øyeblikk.

Felles i de ulike modellene og skjemaene er at vi er opptatt av å støtte personen i å mestre vanskelige situasjoner og samtidig endre uhensiktsmessige tanke- og atferdsmønstre. Kognitive skjemaer kan fungere som mentale filtre som kan hjelpe personen til å forstå hva som skjer og når de kan foreta valg. Vi ønsker at personen skal få oversikt over egne tanker, følelser og holdninger og gjenkjenne disse i ulike situasjoner som oppstår, slik at han kan foreta ønskede handlingsvalg fremfor uønsket atferd.

3.4 Ytre press og indre motivasjon

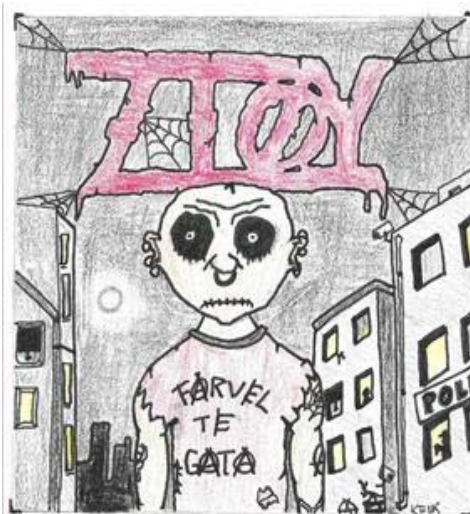
Domslutningen kan representere et sterkt signal til en domfelt person om at omgivelsene vil at han skal endre seg. Personen vil kunne føle press fra mor og far, kona, arbeidsgiveren, naboen, tanta osv. I utgangspunktet kan personen tenke at ansvaret for endring ligger alle andre steder enn hos seg selv. Kanskje ligger det hos familien? Kanskje ligger det hos arbeidsgiveren? Kanskje opplever personen at det ligger i rettssystemet, siden det er dette som har idømt ham straff. Eller er det press fra gjengen eller omgivelsene? Når det er mange forventninger rundt en, blir det ofte liten mulighet til å ”bevare” noe lyst til å endre seg selv. Det blir som det ofte er i ekteskap som har vart ei stund; jo mer den ene maser om at ting må bli gjort, f.eks. rydde, desto mindre lyst får partneren til å gjøre det. I noen tilfeller kan kanskje ”mas” motivere en person til endring, men i mange tilfeller virker det motsatt og skaper motstand, dvs. motstand mot endring fordi personen føler seg presset (’reaktans’, Berge & Repål 2004). Det kan kalles ’*ytre motivasjon*’ fordi det ikke motiverer, oftere tvert imot. Begrepet betegner en at ”bumerang-effekt” kan oppstå når vi føler at valgmulighetene blir fratatt oss. Da kan vi tvert imot gjøre det motsatte for å demonstrere vår frihet (se Brehm & Brehm 1981). ”Den mest effektive terapi rettes inn mot å vekke så lite psykologisk reaktans som mulig, samtidig som klienten hjelpes mot sine mål” (Berge & Repål 2004:238), dvs. motstand mot endring fordi personen føler seg presset.

Motstand kan skyldes at omgivelsene formidler noe i retning av at ”det er bare å endre seg” eller at det ”bare er et spørsmål om vilje”, mens personen selv vet at det slett ikke er så enkelt. Miller og Rollnick mener at en konfronterende stil fører til benekting av problemer, motstand og fastlåsthet, og snarere er skadelig for personer med lav selvfølelse (Miller & Rollnick 1991, 2002). De benytter formuleringen ”rulle med motstand”. Det betyr at man skal unngå å argumentere og overbevise en person om at han bør endre seg eller argumentere mot en persons meninger. Man skal lytte til eventuell motstand og heller reflektere eller oppsummere motstanden fremfor å si domfelte i mot (Miller & Rollnick 2002:46-51).

Det er derfor vi poengterer viktigheten av å unngå ekspertposisjoner og understreker betydningen av å analysere foranledningen. Vi håper at dette kan ”fristille” personen fra skyld og skam som følge av anklagene fra omgivelsene. I gode møter der denne forståelsen kommer til uttrykk, kan kanskje personen makte å omsette påtrykk utenfra (ytre motivasjon) til en ’*indre motivasjon*’. En straff kan også være ei tid for refleksjon over eget liv.

Å ønske endring er den beste motivasjonen, det som kalles indre motivasjon.

Om personen på tegningen er motivert og ønsker en endring - å "ta farvel te gata"¹² er avhengig av om han har en indre motivasjon. Videre om han er i en føroverveielses- forberedelses- eller handlingsfase (se neste avsnitt).



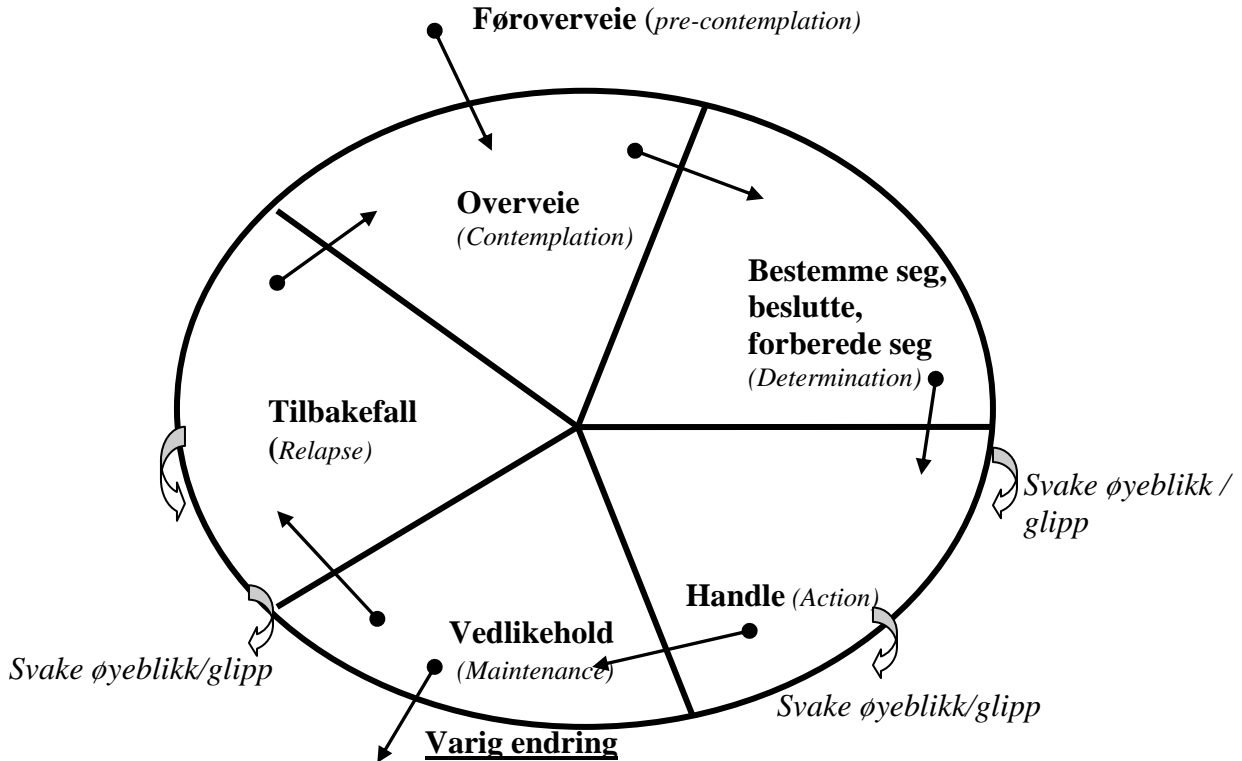
3.5 Endringsprosessen

Prochaska og DiClemente var blant de første som beskrev hvordan endring skjer i ulike stadier. De utviklet "The Stages of Change" modellen i 1986, forkortet til SOC). I 1992 ble modellen videreutviklet av Prochaska, DiClemente og Norcross og fremstilt som en spiral som inneholdt fasene føroverveielse, overveielse, forberedelse, handling, vedlikehold og tilbakefall /glipp. Modellen ble først benyttet i arbeidet med personer som hadde et avhengighetsforhold til nikotin. Senere er den benyttet for rusavhengige. Modellen vektlegges i de fleste kognitive programmene i kriminalomsorgen under ulike begrep: 'Endringshjulet', 'endringsspiralen' eller 'endringssirkelen'. I programmanualene varierer det om 'føroverveielse' og 'tilbakefall' er tegnet inne i eller utenfor sirkelen (se Barth & Näsholm 2007, Barth, Børtveit & Prescott 2001, Prochaska & DiClemente 1982, Prochaska, DiClemente & Norcross 1992).

Flere forfattere har de siste 15 årene beskrevet endringsprosesser og hvordan endring beveger seg i faser eller trinn. I de første beskrivelsene av modellen ble forberedelsesfasen i liten grad vektlagt, men denne fasen har i de senere årene vist seg å være svært betydningsfull (Barth & Näsholm 2007). Barth og Näsholm poengterer at det er viktig å legge vekt på en positiv holdning overfor en person som befinner seg i føroverveielsesfasen

Sirkelen under er utarbeidet på grunnlag av tegningen til Barth & Näsholm (2007:79) og tegningen til Miller & Rollnick (1991:15). Vi har i tillegg tillatt oss noen *tilpasninger*. Vi har også satt "svake øyeblikk" og "glipp" flere steder for å illustrere at man kan bevege seg ut og inn av de ulike fasene. (Se Brumoen 2007: 204-219, der fasene illustreres med FAK-skjemaer).

¹² Bilde fra www11.nrk.no/urort/user/?id=2705



- **Føroverveie/ubevisst/motløs.** Dette er fasen før man bestemmer om man vil endre seg. Personen ser ikke gode nok grunner til å ville endre seg. Han har ikke erkjent eventuelle problemer med f.eks. rus eller kriminalitet. Han kan være preget av motløshet.
- **Overveie.** Personen tenker ”skal – skal ikke”. Her kan personen trenge hjelp til å utforske og bestemme seg; ”skal jeg eller skal jeg ikke, slutte med å ruse meg eller slutte med kriminalitet?” Ambivalensutforsking er et godt hjelpemiddel for å få en oversikt over hva som er godt ved atferden, og hva som ikke er fullt så godt med den. (Se tema 1 i del IV.)
- **Forberede/bestemme.** Man tenker gjennom hva man må gjøre for å endre seg, planlegger. Personen trenger støtte til å foreta valg. (Se tema 1 og 2.)
- **Handle.** Man har kommet i gang med endringen og trenger hjelp til å etablere nye handlingsmønstre (istedenfor kriminalitet, rus eller f.eks. vold). (Se tema 2 og 3.)
- **Vedlikehold/opprettholde endringen.** Hva skal personen gjøre for at endringen skal være varig? Hvilke kloke grep er nødvendige å ta i fremtidige risikosituasjoner? (Se tema 5.) Målet er å etablere nye handlingsmønstre.
- **Tilbakefall.** Det skjærer seg, det var et glipp, et svakt øyeblikk. Allikevel er det alltid nye muligheter. (Se tema 3 og 5).

Modellen er i tråd med den generelle kognitiv-atferdsorienterte oppfatningen av f.eks. rusavhengighet. McGuire (2002) vektlegger at den i tillegg gir et begrepsmessig verktøy for å forstå forandring når det gjelder andre typer problemer, som f.eks. kriminalitet.

I del IV, tema 4, ”Sterke øyeblikk” har vi fremstilt endringsprosessen som en spiral, slik den opprinnelig ble utarbeidet av Prochaska, DiClemente og Norcross (1992). Hensikten er at personene skal kunne finne frem til hvor de befinner seg i egen endringsprosess.

3.5.1 Ambivalens og endringsberedskap

Barth og Näsholm (2007:80) beskriver viktigheten av å vurdere om personen er usikker eller klar for en endring, det som Rollnick (1999) kaller ”ready to change”. De har oversatt og omarbeidet dette til ’endringsberedskap’, og illustrerer hvordan en person kan bevege seg frem og tilbake innenfor kategoriene ”ikke klar”, ”usikker/tvilende” og ”klar”. De fremhever at det foregår en trinnløs bevegelse i en motivasjonsprosess i begge retninger, avhengig av hva man ønsker å fokusere på. Dersom hjelperen er for engasjert, ivrig eller pågående, kan det vekke motstand og personen vil kunne bevege seg mot ikke klar (Barth og Näsholm 2007). I del IV, tema 4, ”Sterke øyeblikk” viser vi hvordan ambivalensutforskning benyttes i samtaler med personen.

’Ambivalensutforskning’ er blant de mest sentrale strategiene i motiverende samtale (Miller & Rollnick 1991). Å være ambivalent innebærer en opplevelse av å ha to uforenlige impulser knyttet til om man f.eks. skal ruse seg eller ikke; man både vil og ikke vil, lurer på om man skal og ikke skal.

Ambivalensutforskning bidrar til å gi en flersidig fremstilling av et problem og skape et oversiktsbilde som kan føre frem til *løsning* av problemet. I samtaler er det nyttig å ha tre fokus når man utforsker ambivalensen: Ambivalens til selve problemet, ambivalens til den aktuelle endringen og ambivalens til ikke å skulle endre på noe. Det er derfor viktig å få frem at det ikke handler om et enten-eller, men et både-og (Näsholm & Barth 2007:90-98).

Personen på bildet tviler. Han dras i to retninger¹³. Han både vil og ikke vil... Vi er opptatt av hva som opprettholder atferden, dvs. de umiddelbare positive konsekvensene eller opplevelsen av at ubehag blir borte, i alle fall på kort sikt. På lang sikt er det ofte ikke fordelene som kommer til syne, men ulempene. Vi ønsker å vurdere forholdet mellom hva personen vinner og taper ved kriminell atferd.



¹³ Tegningen er hentet fra <http://www.valerius.org.uk/valerius%20tegninger.html>

Miller og Rollnick vektlegger betydningen av å høre sin egen stemme argumentere for en endring, det som på engelsk heter "self motivational statements" eller "change talk". På norsk oversatt til 'selvmotiverende utsagn' eller 'endringssnakk'. Når mennesker hører seg selv si hva de skal endre, eller hvordan de kan kontrollere seg selv, kan det føre til en forpliktelse fordi de selv har påstått eller uttalt det (Miller & Rollnick 2002). Å uttrykke og fortelle om selvinstruksjoner og sterke øyeblikk kan ha noe av den samme virkningen. I BaM-samtaler har personene kommet med en rekke utsagn (selvinstruksjoner) de benytter for å stoppe seg selv i valgøyeblikk: "Bruk hodet", "ta deg sammen!", "nå er det nok, Robert", "jeg vil ikke være med på dette", "hva er det jeg holder på med?", "jeg skal ikke gjøre det", "tenkt så flaut å bli oppdaget", "gjør jeg det, blir det bare verre", "ikke utsett deg for dette, Tora". Å gjenta slike utsagn vil på sikt kunne bidra til at instruksjonen etablerer seg, og at personen kan instruere seg selv i vanskelige situasjoner.

Barth & Näsholm (2007:109) skriver med henvisning til Miller & Rollnick (1991) at man skal unngå defensive utsagn, som er å argumentere imot innsikt, egenbekymring og erkjennelse. Mer endringsrettede utsagn, som "jeg skal gjøre det med en gang" kan virke frigjørende fordi personen gjerne vil at det han sier, skal stemme overens med det han kommer til å gjøre eller gjør.

Betydningen av å uttrykke **Selvinstruksjonene - SI** - er sentralt i BaM. Videre at personene uttrykker når de klarte å foreta valg (sterke øyeblikk), hvordan de oppdaget sannhetens øyeblikk, og hva som ble de positive konsekvensene. Eksempler på endringsrettede selvinstruksjoner er: "Legg, deg nå, så er du uthvilt i morra", "legg igjen bilnøklene, så slipper du maset", "løp unna, så får du det bedre", "jeg går av bussen på en annen holdeplass, så slipper jeg å gå forbi polet eller møte gjengen", "slå av mobilen, så klarer jeg det" eller "nå ringer jeg broderen, så hjelper han meg".

Oppsummering

Vi har så langt hevdet at endring tar tid og at endring foregår i faser. Vi er opptatt av indre motivasjon for endring, altså at personen selv må ønske en endring og være klar for en endring. Vi har understreket at det er viktig å få frem sterke øyeblikk, unntakene, og se på hva personen kan mestre. En person som står foran krevende valg kan bruke ulike strategier. Han kan unngå situasjonen eller kjempe mot kreftene i situasjonen. Han kan også forberede seg på vanskelige situasjoner ved å gå igjennom dem i forkant. Dette kommer vi tilbake til i tema 5, "Å gjøre svake øyeblikk til sterke".

Del IV

Praksis - samtaler om kriminalitet og uønsket atferd

I det følgende kommer vi med forslag til temaer og spørsmål som kan benyttes i samtaler. Noen av temaene passer ikke for alle tilsatte, og noen passer ikke for alle domfelte. Noen temaer er så omfattende at du kan arbeide med dem over flere møter. Temaforslagene er ment som ideer. Alle temaene har et eksempel og kort innledning som sier noe sentralt om det som kommer.

Likeledes har alle temaene ett punkt med varianter av overskriften «**møtet er godt**», som oppsummerer hva vi kan oppnå med å innta visse holdninger eller bruke teknikker. Deretter har alle temaene en punktvis oversikt over det praktiske innholdet. Temaene avsluttes med en oppsummering.

For å få en struktur på BaM-samtalene er det en fordel å lese seg inn i det aktuelle temaet før du gjennomfører samtalen. Man skal ikke ha håndboka åpen foran seg mens man snakker med personen.

Gi gjerne en kopi av neste side til personen og gå gjennom innholdet sammen. Arket gir informasjon om innholdet i BaM.

Det er viktig at det i tillegg til BaM settes av tid til å jobbe med fremtidsplanen eller eventuelt individuell plan. Videre at det settes av tid til å ta opp praktiske forhold rundt skole, arbeid, nettverk, bolig eller behandling. Personen bør gis anledning til å snakke om hvordan han kan håndtere "hverdagslivet" i frihet eller i fengsel.

Innholdet i BaM-samtalene

1. Bli kjent. Du får vite mer om innholdet i samtalene og målene for BaM. Vi snakker om hvordan vi sammen kan finne frem til hva som utløser kriminalitet eller annen uønsket atferd. Du skal kunne gjenkjenne risikosituasjoner. Du kan oppdage hvor og hvordan du kan gripe inn i eller stoppe opp og foreta ønskede valg istedenfor uønsket atferd. Vi snakker om liv og lære; at vi mennesker har ønsker om å realisere noe i oss selv, men at livet ikke alltid er så lett. Ofte gjør vi noe vi egentlig ikke ønsker. Du svarer på noen vurderings spørsmål om atferd du kan tenke deg å endre.

2. Årsaker til kriminalitet eller annen uønsket atferd. Vi ser på hva som skjer før en atferd, før et lovbrudd og hvilke konsekvenser atferden har. For å finne ut hvorfor dette skjer med deg, fokuserer vi på den umiddelbare nytten du har av den uønskede atferden. Vi ønsker å finne årsaker til f.eks. rusepisoder, sosial angst, konfliktsituasjoner, ran, kjøre atferd, bedrageri, dokumentfalsk, tyverier, svindel, spill på automater, vold e.l.

3. Svake øyeblikk. Vi snakker om en konkret atferd eller lovbruddet du har begått og gjennomfører en analyse. Eksempler på atferd er tyveri, ruspåvirket kjøring, fartsoverskridelse, vold, ran eller trusler. Vi analyserer situasjonen før atferden eller lovbruddet, hva du tenkte og følte, og situasjonen rett etter atferden eller lovbruddet. Vi er spesielt interessert i de umiddelbare, gode virkningene av atferden.

4. Sterke øyeblikk. Vi snakker om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle ha fått til, noe du ble glad for eller fornøyd med i ettertid. Du forteller om en gang du valgte, og jeg skriver situasjonen, slik at vi får en oversikt over hvilke krefter som var i den, og hva du gjorde for å håndtere den. Vi analyserer også ambivalens - det å både ville endre seg og ikke ville det på en gang.

5. Å gjøre svake øyeblikk til sterke øyeblikk. Vi analyserer fremtidige risikosituasjoner. Vi går gjennom en situasjon som du forventer blir vanskelig å håndtere. Jeg spør deg hva du forventer vil være den følelsesmessige og sosiale situasjonen, og hva du tenker du har å sette i mot disse kreftene.

6. Oppsummering og evaluering. Avsluttende samtale. Vi snakker om hvilken tro og tillit du har til å ta kontroll over uønsket atferd og velge en alternativ handling i stedet. Vi går gjennom noen spørsmål om hvordan du vurderer det vi har snakket om sammen.

Tema 1: Introduksjon. Bygging av mestringstillit

Hensikten med den første samtalen er å skape trygghet, tillit og å få kunnskap om mestringstillit, og hva dette kan innebære for en person. Som tilsatt tilbyr du deg å være samtalepartner i fordomsfrie analyser av sterke og svake øyeblikk. Den tilsatte opptre ikke som ekspert, men som en som er interessert i samtaler, som er villig til å lytte og til å utforske situasjoner sammen med personen. Sammen vurderes mål for samtaler og om metodikken er noe som passer for personen.

Dersom dette er den første samtalen, presenterer den tilsatte seg. En *tillitsfull*, personlig, empatisk, folkelig, ikke-ekspert stil kan bidra til å redusere usikkerhet, angst og motstand hos personen.

Når møtet er godt, opplever personen trygghet og tillit, ikke belæring, moralisering eller oppdragelse. Han slipper å vise motstand fordi det inviteres til undring, og fordi han opplever at den tilsatte er interessert i hans betraktninger og historier. Holdningene samsvarer med hva vi omtalte som myndiggjøring (jf. 4.1); («empowerment»); mobilisering av personens egne ressurser og krefter - brukermedvirkning. Vi er opptatt av salutogene faktorer; altså faktorer som kan bidra til å dempe, lette eller fjerne ubehag eller vanskeligheter.



Som tilsatt skal du oppsummere underveis i samtalen, og når du skifter tema.

Legg særlig vekt på endringsfremmende utsagn som personen har uttalt. Avrund til slutt hele temaet med en oppsummering (Berg & DeJong 2005:40, Barth & Näsholm 2007:53).

Vi forsøker å få frem holdninger som viser at alle mennesker strever og prøver å få til livet sitt så godt de kan. Grunnantakelsen er at mennesker har en vilje til selvrealisering og utvikling, men at det ikke er så lett.

Sentralt begrep er 'mestringstillit' og forskjellen mellom 'høy -' og 'lav mestringstillit'.

Praktisk gjennomføring

Vi kommer inn på hva vi mennesker ønsker å oppnå i livet og forskjellen mellom liv og lære. Start med en generell innledning om hva vi mennesker ønsker å oppnå i livet og forskjellen mellom liv og lære. Vi gjennomfører første utfylling av *vurderingsskjemaet*, som et mål på motivasjon og mestringstillit før oppstart av samtalene. Andre gangs utfylling gjøres i løpet av siste samtale.

Vi er her fordi du er i fengsel eller dømt til en straff. Jeg jobber i kriminalomsorgen. Sammen kan vi analysere årsaker til kriminalisert og/eller uønsket atferd og muligheter for å leve et liv uten.

Tips til spørsmål og temaer:

Hvordan opplever du det å være her?

Hvilke forventninger har du til BaM?

Hva tror du det er mulig å få ut av disse samtalene?

Du er ikke dømt til endring, men til en straff. Vi får se om opplegget er brukbart for deg.

1. Avklar mål og intensjoner med BaM

Målet for BaM er:

Målet er at du skal kunne få mestringstillit nok til å stoppe opp i risikosituasjoner for kriminalisert og/eller uønsket atferd, gripe inn, ta kontroll og foreta ønskede valg i stedet.

2. Presenter inklusjonsspørsmålene

- 1. Vil du være med på å finne ut hva som fører til uønsket atferd eller kriminalitet?*
- 2. Vil du kunne fortelle om og bli med på å analysere en situasjon der du rusa deg, utøvde vold, stjal eller begikk annen kriminalitet?*
- 3. Vil du være med på å finne frem til hvilke valg du kan ha i en situasjon, og hva som skal til for å kunne kontrollere egen atferd?*
- 4. Vil du fortelle om og bli med på å analysere en hendelse der du foretok et vanskelig valg som du er fornøyd med?*

3. Presenter BaM

Si at du ønsker at personen skal fortelle om situasjoner som vi kaller 'svake øyeblikk', dvs. situasjoner hvor noe hendte uten at dette nødvendigvis var planlagt eller egentlig villet, f.eks. rusing, ran, vold eller noe annet (ikke nødvendigvis noe som er kriminalisert) som personen kan tenke seg å endre. Underveis mens han forteller, ber du om tillatelse til å skrive på en flippover hva det var i situasjonen som fikk ham til å gjøre dette. Grunnen til at du benytter flippover er at det gir en god oversikt over hva som skjedde før og etter selve atferden, og det er enklere å analysere noe når det skrives på en systematisk måte. Fortell at du også etter hvert ønsker at personen skal beskrive hendelser som han er fornøyd over å ha fått til. Dette kaller vi 'sterke øyeblikk'.

Forslag til spørsmål og temaer

Jeg kan tilby deg et opplegg der vi sammen prøver å forstå hva som kan starte en kriminalisert og/eller uønsket atferd. Jeg vil be deg fortelle om situasjoner som endte med en kriminalisert og/eller uønsket atferd. Dette kaller vi svake øyeblikk. Jeg ønsker å være en person som kan bidra til å finne ut av hvilke krefter som var til stede og påvirket i disse situasjonene. Vi kan også analysere øyeblikk der du fikk til noe du er stolt av. Dette kaller vi sterke øyeblikk.

Jeg understreker at jeg ikke er noen ekspert som skal mene noe om ditt liv. Jeg vet at det å velge bort atferd eller vaner som har satt seg fast, er svært vanskelig, men mulig dersom folk kan få oversikt over krefter som styrer dem i ulike situasjoner.

Jeg ønsker at du forteller om dine opplevelser og erfaringer. Jeg skriver opplevelsene på en flippover, slik at vi sammen kan se på hvilke krefter som styrer atferden.

4. Forklar begrepet 'mestringstillit'

Vi benytter begrepet 'mestringstillit': En person med *lav mestringstillit* har lite kunnskaper om hva som starter en atferd, og hvordan en kan gripe inn for å ta kontroll. Han har liten tro på at det er mulig å lykkes med bevisste valg i vanskelige situasjoner. For en person med *høy mestringstillit* er forholdet det motsatte.

Mestringstilliten kan økes ved å arbeide med valgsituasjoner for å finne ut hvordan det er mulig å stoppe opp i vanskelige situasjoner og fremme ønskede valg.

5. Vis forskjeller mellom "liv og lære"

Si at du nå ønsker å se «litt større på det» og snakke om «hvem folk egentlig er». Forsøk å få i gang en undrende og filosofisk samtale. En mulig introduksjon er denne:

Når folk møtes i hverdagen, blir det ofte upersonlig småprat om været, sport og lignende. I våre møter ønsker jeg å gå litt lenger enn bare å være høflig, slik at vi også kan komme inn på viktige,

menneskelige temaer og analysere hvorfor folk gjør som de gjør, og hvorfor det er vanskelig å velge hvordan man skal handle.

Still åpne spørsmål og hjelp personen i gang. Skriv poenger på flippover. Eksempler på spørsmål som kan skape en god atmosfære eller god ramme (det er altså ikke nødvendigvis slik at alle spørsmålene skal stilles), er:

Hva er meningsfullt for folk?

Hva er meningsfullt i ditt liv?

Hva vil det si å velge?

Hvorfor er det vanskelig å velge?

Hva er en vane?

Hva er angst, sinne, ...?

Hva kommer sinne av?

Hvorfor gjør folk som de gjør?

Hva kommer det av at du har valgt det du har gjort i ditt liv?

Oppsummer det du har skrevet på flippoveren og legg vekt på det som gjelder den du snakker med fremfor det som gjelder generelt.

Kom med innspill som viser forskjellen mellom liv og lære. På neste side er en figur som kan brukes til å fokusere på forskjellen mellom det folk har som mål i livet sitt (lære), og hva som faktisk hender i hverdagen (liv). Det er alltid et misforhold mellom disse, og det er som regel plagsomt. Å diskutere forskjellen mellom liv og lære er å illustrere at folk flest minst har to viljer som står opp mot hverandre: Den ideelle og den som tilhører hverdagen. Bevisstgjøring rundt disse kan øke motivasjonen dersom personen ser mulighet for endring. Ser han ikke det, kan det skape frustrasjon. Du kan gjerne tilføye og skrive din egen liste, som du legger på bordet som en "lathund".¹⁴

¹⁴ En lathund er et ark som du laminerer med plast og kan legge på bordet mellom dere.

Læren handler om:**Livet handler om**

Det (altfor) høye (høyverdige)
 Det (altfor) virkelighetsfjerne
 Tanker om et ekte liv
 Tanker om et selvstyrt liv
 Mål og ønsker for eget liv
 Visjoner og idealer
 Å følge sin egen samvittighet
 Å være tro mot seg selv
 Krav om å skape sitt eget liv
 Ønske om å skape seg selv
 Å være sin egen lykkes smed
 Nestekjærlighet og troskap
 Å ha et prosjekt
 Ville
 Å være moralsk
 Fremtida
 Livsteorier
 Lovlydighet
 Sannferdighet
 Virkelighetsnærhet
 Høflighet og imøtekommenhet
 Måtehold
 Ærlighet

Det (altfor) lave
 Det (altfor) virkelighetsnære
 At hverdagen bestemmer
 At virkeligheten bestemmer
 At kroppen handler
 Å gjøre som situasjonen tilsier
 Å bli kapret av kraftfeltet
 Å bli med på ...
 Å bli formet av egne nærsynte konsekvenser
 Øyeblikkets tyranni
 Å bli lokket av huldra
 Å dekke egne behov
 Å drive dank, surre rundt
 Likegyldighet
 Å ikke ta stilling
 Hva som hender nå
 Praksis og mekanismer
 Å fanges av raske løsninger
 Hvite løgner
 Virkelighetsflukt
 Tenker ikke før ordene kommer
 Overforbruk
 Å lyve

Istedenfor å fokusere på «karakterbrist» eller «viljesvakhet», er vi opptatt av her og nå situasjoner som inneholder det Thomas Hylland Eriksen (2001) kaller ”øyeblikkets tyranni”, som kaprer folk og som får folk til å gjøre som situasjonen krever. I russammenheng kalles dette ’sug’. Hensikten med oversikten er at vi skal få frem en diskusjon som kan illustrere forholdet mellom en persons lære om hva livet skal brukes til og hvordan kraftfelt i hverdagen (se svake øyeblikk) får oss til å gjøre noe annet enn det vi egentlig vil.

Vi vektlegger at personen skal få innsikt i og tro på egne muligheter til å analysere situasjoner og hendelser i livet. En person som har tiltro til at han skal kunne løse en oppgave eller komme gjennom en vanskelig situasjon, har høy mestringstillit. Det innebærer som oftest at personen har kompetanse, dvs. ferdigheter, kunnskaper og kapasitet til å kunne gjennomføre handlinger i praksis.

Muligheten til å etablere gode og nære forhold til venner, kolleger, kjæreste, barn og familie har også betydning for mestring. Tro på at man skal mestre situasjoner i livet er avgjørende for at vi skal makte å gå inn i et endringsarbeid. Mestring er en viktig motivasjonsfaktor for all atferd. Opplevelse av sammenheng i det som skjer rundt oss og med oss, er viktig. BaM kan bidra til å skape en opplevelse av at verden henger sammen. For at mestringstillit skal fremmes, er det

vesentlig at situasjoner oppleves som forståelige, og at de gir mening. Da har en person mulighet til å håndtere følelser og tanker han får (stemninger) og ytre situasjoner han kommer i.

6. Presenter vurderingsskjemaet

Forslag til introduksjon¹⁵:

Jeg vil nå be deg svare på noen spørsmål som sier noe om hvor stor tro du har på at det er mulig å få til endringer. Jeg ber deg tenke gjennom noe du kan tenke deg å endre i livet ditt og som du kan tenke deg at vi snakker om. Hensikten med skjemaet er også å kunne gi deg en tilbakemelding etter at samtalene våre er avsluttet. Vi kan se om du har fått til endringer, og om du har tro på din egen evne til å foreta vanskelige valg (mestringstillit).

Fyll ut skjemaet sammen med personen. Forsøk å få til en naturlig samtale om spørsmålene som har med endring å gjøre. Reflekter rundt hva han er fornøyd med, og hva han eventuelt er mindre fornøyd med under spørsmål 3. Svarene danner et viktig grunnlag for hva dere skal jobbe videre med.

Hva forsøkes målt med spørsmålene?

Spørsmål A: Foranledninger

Vi ønsker å få et mål på hvilke følelser, tilstander eller situasjoner som kan lede til kriminalisert og/eller annen uønsket atferd, hos den enkelte personen.

Følelser kan være sinne, skam, krenkelse, kjedsomhet, uro, spenning, følelse av ikke bli respektert osv.

Situasjoner kan være pengenød, trusler, press fra bekjente osv. Den domfelte kan velge to følelser som kan lede til kriminalitet, to tilstander, situasjoner eller en av hver. Ved andre gangs utfylling vurderes den samme følelsen eller situasjonen som første gang. De to følelsene/situasjonene personen beskriver, vurderes som sentrale foranledninger til uønsket atferd eller lovbrudd. Høyere skåre etter programgjennomføring tolkes som økt mestringstillit.

Påstander under B:

Spørsmål 1: Motivasjon for endring. Økt motivasjon ved andre gangs utfylling kan bety større tro på at endring er mulig.

Spørsmål 2: Tro på evne til å styre situasjoner (mestringstillit)

Spørsmål 3: Større fornøydhet med livet kan skyldes en rekke forhold, også økt forutsigbarhet og kontroll i forhold til kriminalitet.

Spørsmål 4: Tro på utbytte før oppstart og faktisk utbytte av BaM.

¹⁵ Vi har samlet skjemaer sist i håndboka.

Vurderingsskjema før samtalen

Fornavn: _____ Alder: _____ Dato _____

Sett kryss samfunnsstraff promilledom prøveløslatt

fengselsstraff varetekt annet: forklar

A.

Nevn to følelser, situasjoner eller tilstander som kan føre til (har ført til) at du begår (begikk) _____ (skriv atferden eventuelt kriminalitet) og vurder dem opp mot skalaen under:

Følelse, situasjon, tilstand nr. 1: _____					

1	2	3	4	5	6
Umulig å styre					lett å styre

Følelse, situasjon, tilstand nr. 2: _____					

1	2	3	4	5	6
Umulig å styre					lett å styre

Her er eksempler på følelser/tilstander.

- sinne
- rus
- lyst
- glad/fornøyd
- følelse av å være urettferdig behandlet
- utsatt for press fra en gjeng
- fikk et "kick"
- å være "konge"
- skuffet over meg selv
- meningsløshet
- bitter
- tapt ære
- kjedsomhet
- redd
- sjalu
- sosialt press
- pengenød
- irritert
- forbannet
- såret
- skyld
- følte meg mobbet
- hevn
- uro/drift
- frykt
- trist
- ble presset/truet
- sug
- var gira
- avmakt
- tomhet
- skam
- krenket

B.

Ta stilling til påstandene nedenfor. Sett ring rundt det tallet som passer best:

1. Jeg ønsker å endre meg i forhold til _____ (skriv atferden du ønsker å endre på).					

1	2	3	4	5	6
Helt uenig					helt enig

2. Jeg kan styre meg selv i situasjoner der _____ (atferden) kan skje.					

1	2	3	4	5	6
Helt uenig					helt enig

3. Jeg er fornøyd med livet mitt.					

1	2	3	4	5	6
Helt uenig					helt enig

4. Jeg tror jeg vil ha utbytte av å lære å mestre situasjoner som kan føre til _____ (skriv atferden).					

1	2	3	4	5	6
Helt uenig					helt enig

Angi hvilken gang du fyller ut dette skjemaet:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4

Kan vi kontakte deg og stille deg samme spørsmål ei tid etter at du er ferdig med dommen?

Nei Ja Telefon:¹⁶

¹⁶ Alle opplysninger behandles anonymt. Skjemaet sendes Kriminalomsorgens utdanningssenter KRUS og skal benyttes til å evaluere tiltaket og i undervisning av tilsatte i Kriminalomsorgen.

Eksempel på utfylt vurderingsskjema

Under er et vurderingsskjema fra ”Stian”.
Han er 19 år og dømt for omsetning av narkotika.
Han selger hasj for å finansiere sin egen hasjbruk.
Han ønsker å endre på hasjrøykingen.
Hans svar er understreket.



A.

Nevn to følelser, situasjoner eller tilstander som kan føre til **hasjrøyking**.

Følelse, situasjon, tilstand nr. 1: <u>Sug</u>					
1	2	3	<u>4</u>	5	6
Umulig å styre					lett å styre
Følelse, situasjon, tilstand nr. 2: <u>Gruppepress</u>					
1	2	<u>3</u>	4	5	6
Umulig å styre					lett å styre

Kommentar: Stian nevner sug og gruppepress som henholdsvis følelse og situasjon, som han mener kan føre til den uønskede atferden hasjrøyking. Han opplever at gruppepresset er vanskeligst å styre, og setter et kryss ved 3. For sug krysser han av på 4 for det er lettere å styre. Den tilsatte kan spørre Stian hva det kommer av at han ikke krysser av på 2 på gruppepress (altså et lavere tall). Han vil da sannsynligvis starte med en argumentering om at han noen ganger klarer å stå i mot.

B:

1. Jeg ønsker å endre meg i forhold til hasjrøyking .					
1	2	3	4	5	<u>6</u>
Helt uenig					helt enig

Kommentar: Stian er tilsynelatende veldig motivert for å endre seg når det gjelder hasjrøyking, og krysser av på 6. Dette er et svært godt utgangspunkt for en BaM-samtale.

2. Jeg kan styre meg selv i situasjoner der hasjrøyking kan skje.					
1	2	<u>3</u>	4	5	6
Helt uenig					helt enig

Kommentar: Svaret på spørsmål 2 gir en indikasjon på hans mestringstillit. Han skårer 3, dvs. at han ikke har så veldig stor tro på at han skal klare å styre seg selv i situasjoner som kan føre til at han røyker hasj. Det er interessant å se forskjellen mellom spørsmål 1 og 2. Dette er typisk: Folk ønsker endring (lære), men det er vanskeligere å tro på at det er mulig (livet).

3. Jeg er fornøyd med livet mitt					
1	2	3	<u>4</u>	5	6
Helt uenig					helt enig

Kommentar: Han skårer 4 på at han er fornøyd med livet sitt. Det kan være interessant ved annen gangs utfylling å se om Stian skårer lavere eller høyere da.

4. Jeg tror jeg vil ha utbytte av å lære å mestre situasjoner som kan føre til **hasjrøyking**.

1	2	3	4	<u>5</u>	6
Helt uenig					helt enig

Kommentar: Stian har relativt stor tro (5) på at han vil ha utbytte av å lære å mestre situasjoner som kan føre til hasjrøyking. Dette kan være et signal på at han opplever tillit og trygghet i møte med den tilsatte. Han har både lyst og tro på at han vil ha utbytte av å lære å mestre situasjoner som kan føre til hasjrøyking. Dersom han hadde skåret 1 eller 2, kunne man spørre om det var en annen atferd han tror han vil kunne ha større utbytte av å analysere.

Oppsummering

Det første møtet er viktig for å skape en atmosfære av *tillit* og trygghet (allianse) der personen opplever seg akseptert og får lyst til å fortsette med samtale om svake og sterke øyeblikk (jfr. introduksjonen i kapittel 1).

Personen skal fornemme at den tilsatte ikke opptrer bedrevitende eller som en ekspert som skal forklare hvordan han bør leve livet sitt. I stedet kan opplevelsen være at han blir møtt på at endring er svært vanskelig, og at opplegget går ut på fordomsfri utforskning av situasjoner, som personene selv velger ut og presenterer. Personen skal ha fått et grovt inntrykk av målsettingene for samtale. Ut fra dette vurderer den tilsatte og personen om BaM er noe for ham.

Vi har nå lagt et grunnlag for den sentrale forståelsen i BaM. Vi har fått en vurdering av hvilke følelser, situasjoner eller tilstander som personen mener kan føre til kriminalitet eller annen uønsket atferd. I tillegg har vi fått vite gjennom vurderingsskjemaet hva personen ønsker å endre i livet sitt. En person som markerer fra 1-2 på spørsmål nr. 1, kan man plassere i overveielsesfasen. Er det rundt 3-4 er han nærmere forberedelsesfasen, og 5-6 kan vurderes som handlingsfasen.

Tema 2: Årsaker til atferd

Hensikten med dette temaet er å finne frem til hvilke fordeler eller gevinster personen får eller har fått av sin atferd, og hva han opplever utløser kriminalisert og/eller uønsket atferd. Forståelsen i dette temaet er at situasjonen er sterkere enn personen. Kriminalisert og/eller annen uønsket atferd oppvises i sterkere grad ut fra de kreftene som finnes i situasjoner enn ut fra personens fornuftige valg og rasjonelle vilje. En holdningsmessig konsekvens av dette er at samtaleene aldri inneholder bebreidelser knyttet til det personen har gjort.

Når møtet er godt, lykkes vi i å finne forklaringer på uønsket eller kriminalisert atferd ved å henvise til situasjoner istedenfor noe ved personligheten til personen. Vi kan bidra til å lette opplevelsen av å være bebreidet av seg selv og andre.

Vi unngår moraliserende holdninger. Vi forstår hvorfor atferden eller kriminalitet skjer, unngå paternalisme og styrke personens egen medvirkning i endringsprosessen.

Sentrale begreper i samtalen er 'foranledning' (hva som utløser atferd), 'kortsiktige-' og 'langsiktige konsekvenser'.

Praktisk gjennomføring

1. Oppsummer forrige møte og introduser temaet

Spør personen hva han har tenkt siden forrige samtale. Ta frem vurderingsskjemaet og se på den atferden personen skrev under punkt B, den som han ønsker å endre. Spør om han vil at dere skal jobbe videre med dette, eller om det er en annen atferd han har tenkt på at han vil jobbe med.

2. Arbeid med FAK-skjemaet.

2.1 Øvelsen: Utforskning av omgivelser

Vi skal nå introdusere FAK-skjemaet og starter med atferden. Vi viser to eksempler, det ene er fortalt av Stian. Vi anbefaler at man jobber med en atferd av gangen. Et godt utgangspunkt er å se hva som er skrevet på det første spørsmålet under B i vurderingsskjemaet. Be personen gi et eksempel på atferd han er dømt for eller en annen atferd som er automatisert. Skriv en **A** på flippoveren, og skriv inn denne atferden i kolonnen.



	A (atferd)	
	røyker hasj	

Eller f.eks:

	A (atferd)	
	slår	

Spør deretter om hva som ofte skjer *rett før atferden*, altså *foranledningen (F)*. Skriv på flippoveren som i eksemplet under. Prøv å tydeliggjøre sammenhengen mellom foranledning og atferd.

En mulig formulering er:

Det er ingen atferd som kommer av seg selv eller "henger i løse lufta". All atferd har sine nærliggende omstendigheter, og det er i disse omstendighetene eller omgivelsene vi kan finne opprettholdende årsaker til atferden. Nå skal vi først lete etter hva som kan skje rett før atferden, altså hva som utløser den. Dette kalles foranledning.

Be om forslag til foranledninger. Skriv disse opp i foranledningskolonnen (**F**).

Vi spør etter *følelser*, eventuelt også *tanker* og *sosial situasjon* for å kartlegge foranledninger.

Hva skjer før du slår?

F (foranledning)	A (atferd)	
Sinne Provokasjon	Jeg slår	

Hva skjer før du røyker hasj?

F (foranledning)	A (atferd)	
Sug Press fra venner Uro, får ikke sove	røyke hasj	

Be om forslag til *konsekvenser*. Skriv disse opp i konsekvenskolonnen (**K**). Prøv å få riktig følelse til å passe med riktig konsekvens, f.eks. provokasjon fra samboer som avsluttes med slaget.

Hva skjer etter at du har slått?

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Sinne. Provokasjon fra samboer. Mas.	Jeg slår.	Mindre sint, fikk avreagert. Hun sluttet å provosere. Det ble slutt på maset.

Hva skjer etter at har du røyket hasj?

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Sug Gruppepress Uro, får ikke sove	Jeg røyker hasj	Ro Presset gir seg Sover

Her ønsker vi å illustrere at å slå, ruse seg, røyke hasj ikke (nødvendigvis) er en viljehandling, men at man kan forklare atferden ved å se på hva som starter den (F = *foranledningen*), og hva som er virkningen av den (K = *konsekvensen*). Det er et poeng å forsøke å "fristille" personen fra selvbredelse og skam ved å vise at uønsket eller kriminalisert atferd i stor grad opprettholdes av at atferden på en eller annen måte virker hensiktsmessig eller godt. Få frem poenget om hvordan atferd som har nyttige eller gode virkninger, har en tendens til å sette seg fast i kroppen som mønstre, tilbøyeligheter eller vaner. En atferd som virker, gjentas gjerne. Den blir en løsning.

I eksemplet over har vi illustrert hvordan det å slå fjerner noe av sinnet som ligger i foranledningen, og hvordan samboeren slutter å provosere etter at "jeg slo". I eksemplet ser vi at atferden virker effektivt. Han får avreagert, og hun slutter å provosere han. Dette er ikke det samme som å si at personen egentlig vil slå, eller at han slår fordi han er en ond person. Vi har "lagt ut" (attribuert) årsaken til atferden fra noe viljestyrt inni personen, til en automatisert vane som styres av mekanismer. Lykkes vi i å vise dette, antar vi personens perspektiv slik at personen kan føle seg forstått og frikoblet fra skyld; Vi eksternaliserer årsaken.

Sentralt i forklaringen på atferd som automatisert vane er *skillet mellom umiddelbare og langsiktige virkninger*. De langsiktige konsekvensene av kriminalisert og/eller uønsket atferd er ofte noe som på en eller annen måte "svir", og som gjerne fører til anger. For eksempel har det å slå de langsiktige konsekvensene at offeret vil kunne vise omverdenen hva slags fysiske og psykiske plager voldsutøveren har påført ham eller henne. Andre langsiktige konsekvenser kan være straffereaksjoner som fører til skyld, skam, tap av anseelse og mindre kontakt med familie. Det er de langsiktige konsekvensene som får folk til å unnskyldte seg og si at de ikke mente det slik, og at de ikke skal gjøre det mer. Imidlertid har de umiddelbare konsekvensene på dette tidspunktet allerede virket og styrket tilbøyeligheten til å slå. Slaget reduserte sinnet, fjernet provokasjonen og "maset". Disse virkningene kommer raskt og løser situasjonen, lenge før de langsiktige konsekvensene langsamt kommer sigende. Derfor er sannsynligheten til stede for at personen kan slå igjen fordi det gir umiddelbare virkninger, selv om de langsiktige konsekvensene svir aldri så mye. For å illustrere dette poenget legger vi denne gangen til en fjerde kolonne for å vise de langsiktige konsekvensene, og for å forklare sammenhengene:

Hva er de langsiktige konsekvensene når du slår?

Foranledning	Atferd	Kortsiktige konsekvenser	Langsiktige konsekvenser
Sinne.	Jeg slår.	Mindre sint, fikk avreagert.	Skyldfølelse, anmeldelse, straff.
Provokasjon fra samboer.		Hun sluttet å provosere.	Anger.
Mas.		Det ble slutt på maset.	Skamfølelse.

Hva er de langsiktige virkningene når du røyker hasj?

Foranledning	Atferd	Kortsiktige konsekvenser	Langsiktige konsekvenser
Sug Gruppepress	Jeg røyker hasj	Ro Slipper presset	Hodepine Anger Selger hasj for å finansiere bruken. Dommen.

Et annet viktig skille her er skillet mellom *opprinnelige årsaker til uønsket eller kriminalisert atferd* og *oppretholdende årsaker*. For eksempel kan en person som har opplevd overgrep som barn, slå når han berøres tilfeldig av en mann i en kø. Den opprinnelige årsaken er overgrepet. Den oppretholdende årsaken kan være at berøring oppleves som ubehagelig (foranledning), og atferden å slå er lønnsom fordi han på denne måten fjerner ubehaget (konsekvensen). Generelt vil opprinnelige årsaker ligge utenfor temaene som vi jobber med i BaM, fordi vi først og fremst er interessert i oppretholdende årsaker. Dessuten kan opprinnelige årsaker være så følsomme at det vil kreve en annen kontekst eller mer langvarig psykoterapi. Hvis alvorlige opprinnelige årsaker avdekkes, blir det en oppgave for den tilsatte å henvise til f.eks. psykolog eller helsetjenesten.

Vårt fokus er altså oppretholdende årsaker og vår primære hensikt er å analysere hva som gir gode kortsiktige konsekvenser av atferden fordi denne virkningen befester atferden ved å virke hver gang den forekommer. Skal en person makte å stoppe uønsket atferd, må han skjønne hva som opprettholder den.

2.2. Øvelsen: Følelserutforskning

Skriv noen følelser i kolonnen for foranledning, f.eks.:

Hvilke følelser (tilstander) synes du kan være vanskelig å styre?

F (foranledning)
Frustrasjon. Uro. Redsel. Gruppepress.

Sug.

Be om innspill til hva disse følelsene kan utløse. Her starter vi med *foranledning* (ikke atferden som tidligere), nærmere bestemt følelsesdelen av foranledningene for å fokusere på hvordan slike kan ha startkontroll over ulike typer atferd. Skriv innspillene på flippover, f.eks.:

Hva kan følelsene utløse eller føre til?

Hvilken atferd kan følelsene føre til?

F (foranledning)	A (atferd)
Frustrasjon.	Skjeller ut.
Kjedsomhet.	Stjeler.
Sosialt press.	Raner.
Uro.	Ruser meg.
Redsel.	Slår.
Sug.	Hasjrøyking
(Gruppe)press.	Hasjsalg

2.3 Øvelsen: Konsekvensutforskning

Jobb med konsekvenser. Be om innspill til konsekvenskolonnen (virkningene) og skriv disse opp:

Hva blir virkningen eller konsekvensen av atferden?

Foranledning	Atferd	Konsekvens
Frustrasjon.	Skjeller ut.	Får ut damp.
Kjedsomhet.	Stjeler.	Får spenning, "kick",
Sosialt press.	Raner.	Får gjenstander jeg trenger.
Uro.	Ruser meg.	Anerkjennelse.
Redsel.	Slår.	Ro. Mindre redd.
Sug.	Hasjrøyking.	Deilig.
Gruppepress.	Hasjsalg.	Lettelse. Anerkjennelse.

Eksempler på følelser som er notert i F-kolonnen fra personer som har deltatt i BaM er: uro, kjedsomhet, stress, nervøsitet, frustrasjon, sinne, meningsløshet, lyst, fortvilelse, opplevelse av å være urettferdig behandlet, spenning, såret, skyldfølelse, irritasjon, sjalusi, fortvilelse, tomhet og uro.

2.4 Øvelsen: Person eller situasjon?

Her ønsker vi å få i gang en samtale ved å komme med noen påstander eller spørsmål. Øvelsen kan f.eks. introduseres på følgende måte:

Vi har pratet sammen om at utløsende årsaker til kriminalisert og/eller uønsket atferd er å finne rett før atferden og rett etterpå. Vi vil gjerne ha det til at det noen ganger kan være snakk om en vane eller automatikk som settes i gang av situasjoner heller enn at det er et fornuftig valg.

Hva tenker du om dette? Er det slik at "anledning gjør skurk"? For eksempel hvis en person ser en åpen veske med ei lommebok, benytter han anledningen til å ta den?

Hva tenker du om at vanen kan styre mer enn personens vilje?

Hva synes du om påstanden om at kriminalitet er en vilje som springer ut fra folks personlighet? Oppsummer hvordan vi kan forklare kriminalisert og/eller uønsket atferd.

Oppsummering

Under dette temaet har vi snakket om hva som utløser atferd, dvs. foranledningen. Vi har illustrert at kriminalisert og/eller annen uønsket atferd kan forklares ved å finne opprettholdende årsaker i situasjonene der atferden forekommer fordi den tjener en hensikt (å oppnå en virkning). Lykkes vi i dette, kan vi klare å løfte vekk noe av den selvopppyllende jeg-opplevelsen av at ”jeg er bare en kriminell” eller ”jeg er en rusmisbruker og det vil jeg alltid være” (indre attribusjon, Berge & Repål 2004). Vi forsøker å legge *årsakene til atferden i situasjoner*. Vi har diskutert begreper som vaner, uønsket atferd, automatisert atferd eller tilbøyeligheter for å kunne ”angripe” vaner eller forstå hva som utløser atferden. Finnes årsaken i mekanismer i stedet for inni personen, er poenget å forstå mekanismene og ha redskaper til å bryte dem, og å ta kontroll.

Ved å unngå å påføre skyld, men i stedet henviser til mekanismer, har vi også en mulighet for å skape allianser og tillit, som gir et grunnlag for å innta posisjoner som myndiggjøring, brukervedvirkning, løsningsfokusering og salutogenese.

Tema 3: Svake øyeblikk - analyse av atferd og lovbrudd

Hensikten med temaet er at personen skal oppfatte at vi ønsker en ærlig beskrivelse av en gang han gjorde noe han ikke (nødvendigvis eller egentlig) ønsket å gjøre. Svake øyeblikk er analyser av noe personen selv opplever som uønsket atferd, gjerne en atferd som er kriminalisert. Her ønsker vi å legge den forståelsen til grunn at folk ofte er styrt og forutbestemt, dvs. folk gjør det som situasjonen tilsier.

Hovedspørsmålet er: ”Kan du fortelle om en rusopplevelse, en voldsutøvelse, et tjuveri eller en annen uønsket atferd?”

Vi forsøker å få frem en opplevd *foranledning* til atferden og *konsekvensen* av den. Forskjellen fra tema 2 er at her ønsker vi å arbeide med en konkret og opplevd hendelse. I tema 2 arbeidet vi med reaksjonsmønstre eller tilbøyeligheter, altså noe som har en tendens til å gjenta seg for personen, men altså ikke en konkret episode som her. Derfor er spørsmålene ”når var dette?” og ”hvor var det?” nødvendige utgangspunktsspørsmål i tema 3. Dette kan også være en lovbruddsanalyse dersom det er et lovbrudd som analyseres.

Møtet er godt når vi har fått frem (formulert) kreftene som var til stede i *et svakt øyeblikk*, og som forklarer hvorfor personen gjorde som han gjorde i den aktuelle situasjonen. Vi får illustrert logikken og sammenhengen mellom *foranledningen* som starter en lovbruddsatferd eller annen uønsket atferd, og de fordelaktige konsekvensene av atferden.



Ved å forholde oss beskrivende til personens egne opplevelser, slipper vi å undervise og å være eksperter. I stedet kan vi være tilretteleggere med en lær-meg-holdning, der vår oppgave er å skrive innholdet i det aktuelle øyeblikket, slik det opplevdes av personen.

Vi får et inntrykk av en opplevelse som en del av en livsverden. Dette er også en anledning for den tilsatte å sette en stemning for møtet. Den tilsatte kan f.eks. si: ”Du turte å vise frem og avsløre personlige følelser og hvordan disse står i forhold til atferd, og jeg (den tilsatte) forstår logikken mellom situasjon og hva som hendte”. Det er også mulig å øke affektbevissthet i dette arbeidet, dvs. finne frem til hvilke følelser som var til stede i et øyeblikk og hvordan disse sto i forhold til hverandre. Vi får illustrert logikken og sammenhengen mellom *foranledningen* som starter en lovbruddsatferd eller annen uønsket atferd, og de fordelaktige konsekvensene av atferden.

Til svake øyeblikk bruker vi tre kolonner i FAK-skjemaet:

- Foranledning
- Atferd
- Konsekvens

Et sentralt begrep å få frem er 'kraftfelt'.

Praktisk gjennomføring

1. Oppsummer forrige møte og introduser temaet

Spør personen hva han har tenkt siden forrige samtale.

Bla tilbake på flippoveren og repeter kort poenger fra sist gang.

2. Svake øyeblikk og arbeid med FAK-skjema.

Analyse av uønsket atferd og lovbrudd

Hensikten nå er å gjengi en hendelse personen har opplevd på best mulig måte i FAK-skjemaet. Det er ikke lurt å foreslå hva personen tenker eller føler. Personen skal oppleve at vi ønsker en ærlig beskrivelse av en gang han gjorde noe kriminelt eller en annen uønsket atferd. Det innebærer at vi også må skrive de formuleringene i den språkdrakten som personen bruker. Skulle vi finne på å "sensurere" formuleringene, f.eks. av frykt for at det skal bli for nært eller ufint, mister vi autensiteten i øyeblikket som beskrives, og vi signaliserer at vi ikke tåler eller ønsker nærhet til hendelsene. Vi skal ha hendelsen beskrevet slik den ble erfart av denne personen.

En sekundær hensikt er at personen gjennom å fortelle om lovbruddet eller den uønskede atferden, setter ord på hva han følte og tenkte før atferden, og kan oppleve følelseslette (slippe "tak i" skam og skyld). Noen ganger kan det være første gangen personen forteller noen om lovbruddet han er dømt for.

Foranledning

Start med foranledningen. Skriv en **F** på flippoveren. Bruk dette spørsmålsettet:

Kan du fortelle om en gang du.....

(eks. røyka hasj, solgte hasj, en voldsutøvelse, et tjuveri, en gang du kjørte for fort eller en annen uønsket atferd)?

eller

Kan du fortelle om lovbruddet (tyveriet, promillekjøringen, voldtekten eller lignende) du er dømt for?

Deretter, for å få med de sentrale momentene i analysen, spør du om:

F (foranledning)
1. <i>Når var det?</i>
2. <i>Hvor var du?</i>
3. <i>Hva var den sosiale situasjonen?</i>
4. <i>Hva følte du?</i>
5. <i>Hva tenkte du?</i>

Det er ikke sikkert vi behøver å stille alle disse spørsmålene. Ofte kommer foranledningen i historien av seg selv, og vi trenger bare å følge den ved å skrive.

Det er av betydning å komme med spørsmål om tidsangivelse først: *Når var dette?* Vi er avhengige av å tidfeste opplevelsen for å vite at vi kommer inn i en konkret situasjon og ikke en generell. Derfor må personen helst oppgi dagen hendelsen fant sted, og gjerne klokkeslettet. Med et faktisk klokkeslett kan vi i stor grad være trygge på at vi kommer inn i en virkelig opplevd hendelse. Oppgaven fra nå av er mest mulig å få tak i innholdet i hendelsen så nøyaktig som mulig. Hvis vi også får vite åstedet, altså hvor personen var i hendelsen, kan vi være helt sikre på at vi er på vei inn i en faktisk beskrivelse av et kraftfelt (foranledning). Dette er alltid et spennende punkt; vi vet det kommer en historie, men vi vet foreløpig ikke hvilken.

Det kan være hensiktsmessig å benytte ekstra tid på spørsmål 4, om følelser, for vi vil være sikre på at vi får med oss de viktigste følelsene som var til stede i foranledningen. Hvis foranledningen mangler følelser, er det vanskelig å forklare hvorfor atferden startet (jf. Carlson 1995). Likeledes ønsker vi å få fatt i tankene i foranledningen fordi disse også vurderes som sentrale årsaker til atferd. Derfor ber vi gjerne om en utdyping av følelsene og tankene, f.eks. med oppfølgingsspørsmål som:

Hvilke andre følelser hadde du? eller
Hvilke andre tanker hadde du...?

Her må vi imidlertid gå forsiktig frem så vi ikke begynner å føre så mye at personen oppgir følelser eller tanker som ikke var der.

Noen synes det er vanskelig å fortelle om en hendelse som kan være kriminell eller forbundet med fordømmelse, stigmatisering, og den er kanskje også tabu. Andre kan oppleve lettelse ved at de kanskje for første gang forteller om den skambelagte hendelsen til en person de har tillit til. De kan ha følt redsel, skyld og anger, men har ikke fortalt om det til noen. Noen ganger kan det være vanskelig å få tilgang til de aktuelle følelsene og tankene som styrer. Om vi ikke kommer i gang, kan det være lurt å se nærmere på noen av øvelsene fra tema 1, for eksempel ”omgivelsesutforskning”.

Atferd

Legg så til den neste kolonnen, som er A = atferden.

Spørsmålet som leder oss over i atferdskolonnen, kan være dette:

Og hva hendte da? eller
Hva gjorde du?

Spørsmålet må stilles for å vise at nå er vi ferdige med foranledningen og er klar for å flytte oss over i atferdskolonnen.

F (foranledning)	A (atferd)
<i>Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?</i>	<i>Hva gjorde du? (f.eks. slo, ranet)</i>

Vi har nå både skrevet foranledningen på flippoveren og sett hvordan denne startet atferden, som vi også har skrevet opp. Vi er dermed klare for å gå over i den tredje kolonnen.

Konsekvens

Vi får frem konsekvensen(e) ved å spørre:

Hva ble konsekvensen(e) av atferden?

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<i>Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?</i>	<i>Hva gjorde du? (f.eks. slå, rane)</i>	<i>Hva ble konsekvensen(e)? (av at du... slo, ranet e.l.?) Hva hendte etterpå? Hva var konsekvensen av atferden?</i>

Ofte svarer folk at konsekvensen er anger, selvbekreftelse, følelsen av å ha ødelagt alt e.l. (se Stians eksempel på neste side). Men det viktigste er å få fatt i de umiddelbare positive og ønskede konsekvensene for personen, fordi det er disse som forklarer atferden og er med på å opprettholde den. Selvbekreftelsen kommer for sent inn i hendelsesforløpet til at den kan knyttes direkte til hendelsen. Dette betyr at neste gang personen befinner seg i tilsvarende situasjon, så vil han ”huske” de umiddelbare og gode konsekvensene fordi disse kommer først, som en direkte virkning av atferden.

Vi tar frem Tora sitt FAK-skjema fra del I igjen.
Denne gangen har vi har skrevet spørsmålene
først og hennes svar under:

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p><i>Når var dette? Hvor var det? En sosial situasjon: Hvem var du sammen med, eller var du alene? En stemning: Hva følte du? Hvilken stemning var du i? Hva tenkte du? Hva la du (spesielt) merke til? Hva var din opplevelse av situasjonen (før atferden)</i></p> <p>-----</p> <p>Det var på lørdag. Sist lørdag. Det var midt på dagen, ca. klokka ett. Jeg var hjemme alene. Jeg hadde mange ting jeg skulle gjøre. Jeg var litt sliten. Jeg var litt sjalu: Hvor er han? Usikker. Han kjenner så mange... jeg begynte å bygge opp negative følelser: De sitter her (viser mot halsen)... herfra og ned. Litt redd og sint. Først redd, så sint. Hva ser han i meg? Og hvem er jeg? Jeg var så uroelig. Jeg gikk rundt, røyka...</p>	<p><i>Hva gjorde du? Hva hendte?</i></p> <p>-----</p> <p>Jeg tok sykkelen ned til Hakkespettveien. Og kjøpte meg en dært (en kvarting amfetamin). Jeg satte skuddet hjemme.</p>	<p><i>Hva ble resultatet av atferden? eller Hva var konsekvensen(e) av atferden?</i></p> <p>-----</p> <p>Jeg fikk <u>rø</u> i kroppen. Jeg fikk gjort ting. Jeg følte at jeg ikke trengte andre mennesker.</p>

I eksemplet får vi svar på spørsmålene når og hvor det var. I dette tilfellet stilte den tilsatte to konkrete spørsmål for å sikre at dette var en virkelig hendelse. Deretter trakk hun seg tilbake, det vil si hun ble tilrettelegger, og Tora fikk fortelle om foranledningen sin.

Her er eksemplet på et svakt øyeblikk fra Stian:

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)	Langsiktig konsekvens
10. September. Klokka var 1800. Jeg var hjemme i stua med noen kompiser. Jeg følte suget, måtte ha røyk, hasj. Var urolig. Jeg måtte koble ut og bli avslappet.	Røyka hasj.	Deilig, følte ro. Var letta og avslappet.	Fikk hodepine. Anger.

Her har vi lagt til den langsiktige konsekvensen, hodepine og anger, men det er kun fordi Stian nevner den. Ellers er det oftest ikke nødvendig å ta med denne fordi det er førstekonsekvensen som er den viktige, dvs. den som opprettholder atferden. Det er en logikk i dette: Stian røyker ikke for å angre og få hodepine; han røyker for å få ro og bli avslappet.

Oppsummering

Under dette temaet har vi flyttet fokuset fra mer uspesifikke årsaker til atferd (tema 2), til personlige, individuelle årsaker som har startet en konkret atferd hos personen i en konkret situasjon. Vi har konkretisert hvordan vi kan jobbe med analyser av kriminalisert og/eller uønsket atferd, altså svake øyeblikk (analyser av lovbrudd).

Fokus er det samme som tidligere: Å finne opprettholdende, funksjonelle årsaker til atferd. I dette opererer vi med den forståelsen at personen er styrt av mekanismer, og ikke av rasjonelle hensikter om å begå kriminalitet. Vi anbefaler at flippover-arket dateres, slik at de kan tas frem igjen i tema 5 og tema 6.

Tema 4: Sterke øyeblikk. Endring og ambivalens

Hensikten er å finne eksempler på situasjoner som personen har en opplevelse av å ha håndtert eller mestret. Vi ser på muligheten til å foreta valg til tross for situasjonens makt. Vi analyserer sterke øyeblikk. Med dette utgangspunktet kan vi også utforske stadier i en endringsprosess og ambivalens.

Hovedspørsmålet er: *Kan du fortelle om en gang du fikk til noe du ikke trodde du skulle ha fått til?*

I tema 3 var poenget å beskrive en gang personen gjorde noe han ikke (nødvendigvis eller egentlig) ønsket å gjøre - svake øyeblikk; personen gjorde som situasjonen tilsa.

I tema 4 er poenget å beskrive situasjoner der personen maktet å velge til tross for situasjonskreftene. For første gang er vi interessert i noe inni personen som er sterkt nok til å vinne over kreftene som virker i situasjonen. Dette skal vi plassere i FAK-skjemaet i en kolonne som kalles *selvinstruksjoner* (SI). Det er et poeng å gjøre mye ut av kampen mellom person og situasjon. Dette temaet er f.eks aktuelt for domfelte som har hatt permisjon (se del V) og har mestret en hendelse som var krevende, eller som er fornøyd med noe han har fått til.

Møtet er godt når vi har klart å flytte fokuset fra ikke-mestringer til mestringer, dvs. fra ytre kontroll til indre kontroll.

Til **sterke øyeblikk** bruker vi seks kolonner i FAK-skjemaet:

Øvre del:

- Foranledning
- Atferd (tenkt)
- Konsekvens (tenkt)

Nedre del:

- Selvinstruksjoner (med sannhetens øyeblikk)
- Handling
- Konsekvens

Sentrale begreper som tilsatte skal få frem i samtalen er:

- Sannhetens øyeblikk
- Selvinstruksjoner
- Alternative handlinger
- Ambivalens
- Stadiene i endringsprosess



Praktisk gjennomføring

1. Oppsummer forrige møte og introduser temaet

Spør personen hva han har tenkt siden forrige samtale.
Bla tilbake på flippoveren og repeter kort fra sist gang.

2. Arbeid med FAK-skjemaet: Sterke øyeblikk

Øvre del av FAK-skjema

Foranledning

Start med foranledningen. Skriv en **F** på flippoveren. Bruk dette spørsmålssettet:

Kan du fortelle om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle ha fått til? eller

Kan du fortelle om en gang du fikk til noe du er glad for eller litt fornøyd med i ettertid? eller

Kan du fortelle om en gang du nesten....(kjørte for fort, slo eller lignende), men klarte å la være?

F (foranledning)
1. <i>Når var det?</i>
2. <i>Hvor var du?</i>
3. <i>Hva var den sosiale situasjonen?</i>
4. <i>Hva følte du?</i>
5. <i>Hva tenkte du?</i>

Atferd

Legg så til den neste kolonnen, som er A = atferd, men denne gangen er det en tenkt atferd fordi det er et sterkt øyeblikk, der personen valgte en annen handling enn det han vanligvis gjør.

Spørsmålet som leder oss over i atferdskolonnen, kan være:

Hva skulle vanligvis ha skjedd i denne situasjonen? eller

Og hva ville vanligvis ha hendt da?

Spørsmålet stilles for å vise at nå er vi ferdige med foranledningen og er klar for å flytte oss videre over i atferdskolonnen. Spesielt i begynnelsen kan det være naturlig å få frem den tenkte atferden før vi finner frem til selvinstruksjonen (SI) og sannhetens øyeblikk. Etter hvert er det naturlig å gå rett til den valgte handlingen. Her må den tilsatte selvfølgelig være forsiktig og støtte seg til de dataene som finnes, altså det som er skrevet i den øverste halvdel i FAK-skjemaet.

F (foranledning)	A (Tenkt atferd)
Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?	Hva ville du vanligvis ha gjort? (slått, ranet.....)

Konsekvens

Vi legger til den tredje kolonnen, men denne gangen er det en tenkt konsekvens.

Hva ville vært virkningen av atferden dersom du ikke hadde maktet å hindre deg selv i dette?

F (foranledning)	A (Tenkt atferd)	K (Tenkt konsekvens)
Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?	Hva ville du vanligvis ha gjort? (slått, ranet e.l.)	Hva ville blitt konsekvensen? Hva ville vanligvis ha blitt virkningen av ...? (å rane, slå e.l)

Etter hvert, når vi har fått inn mange sterke øyeblikk, kan vi la være å skrive i atferdskolonnen og konsekvenskolonnen i den øvre delen og gå direkte til den alternative handlingen i nedre del.

I de tre kolonnene i den øvre halvdel av FAK-skjemaet er det bare Foranledningen som virkelig har hendt i situasjonen. Atferden og konsekvensen er hva som vanligvis ville hendt dersom personen ikke hadde grepet aktivt inn. Det er i den nedre delen av FAK- skjemaet vi får frem hva som virkelig hendte, altså fordi personen maktet å velge:

Nedre del av FAK-skjemaet

Sannhetens øyeblikk og selvinstruksjonen.

F (foranledning) <i>Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?</i>	A (Tenkt atferd) <i>Hva ville du vanligvis ha gjort? (slått, ranet)</i>	K (Tenkt konsekvens) <i>. Hva ville blitt konsekvensen? Hva ville vanligvis ha blitt virkningen... (av å rane)</i>
SI (selvinstruksjon) <i>Hvordan var det mulig å stoppe opp og gjøre noe annet? Hva brukte du som var sterkt nok til å lykkes? Hva sa du til deg selv? Hvor var sannhetens øyeblikk? Hvor stoppet du opp for å tenke? Når var det du grep inn? Når er valgøyeblikket ditt?</i>		

En god pedagogisk vinkling er å nærme seg valgøyeblikket, sannhetens øyeblikk og selvinstruksjoner med følgende spørsmål:

Hvordan var det mulig å stoppe opp og gjøre noe annet?

Hva brukte du som var sterkt nok til å lykkes?

Hva sa du til deg selv?

Hvis personen har klart for seg hvor sannhetens øyeblikk er, forblir den tilsatte i en lær-meg-rolle. Hvis øyeblikket ikke er helt klart, går det an å diskutere hvor det kan være. Noen ganger kan det være vanskelig å finne sannhetens øyeblikk eksakt. Da må vi la det forbli litt uklart for ikke å bli stående for lenge og slite ut folk. Det som må bli helt klart er **selvinstruksjonen** vedkommende brukte. Her må ofte den tilsatte stille flere spørsmål for å få den frem. Aktuelle spørsmål for å finne selvinstruksjonen er:

Hva kan forklare at du gjorde noe annet enn det vante?

Hva kom det av at det ikke skjedde, det du ofte har gjort tidligere (pek på A)?

Hvordan instruerte du deg selv?

Hva brukte du for å ta kontrollen?

Handling

Neste kolonne er handlingen (H), og den får vi ofte frem med spørsmålene:

Hva var den alternative handlingen din?

Hva fikk du til (pek på H-kolonnen) på bekostning av det som normalt skulle skjedd her (pek på A)?

Hva var det som hjalp deg ut av den vanskelige situasjonen?

<p>F (foranledning)</p> <p><i>Når var det?</i> <i>Hvor var du?</i> <i>Hva var den sosiale situasjonen?</i> <i>Hva følte du?</i> <i>Hva tenkte du?</i></p>	<p>A (Tenkt aferd)</p> <p><i>Hva ville du vanligvis ha gjort?</i> <i>(slått, ranet)</i></p>	<p>K (tenkt konsekvens)</p> <p><i>Hva ville blitt konsekvensen?</i> <i>Hva ville vanligvis ha blitt virkningen...</i> <i>(av å rane)</i></p>
<p>SI (selvinstruksjon)</p> <p><i>Hvordan var det mulig å stoppe opp og gjøre noe annet?</i> <i>Hva brukte du som var sterkt nok til å lykkes?</i> <i>Hva sa du til deg selv?</i></p> <p><i>Hvor var sannhetens øyeblikk?</i> <i>Hvor stoppet du opp for å tenke?</i> <i>Når var det du grep inn?</i> <i>Når er valgøyeblikket ditt?</i></p>	<p>H (handling)</p> <p><i>Hva gjorde du?</i> <i>Hva var den alternative handlingen din?</i> <i>Hva fikk du til på bekostning av det som vanligvis ville skjedd her (pek på A)?</i> <i>Hva var det som hjalp deg ut av den vanskelige situasjonen?</i></p>	

Samme beskrivende prinsipp gjelder fortsatt. Hvis personen forteller om handlingen sin uten veiledende spørsmål, er dette det beste. Da er det bare å skrive inn i kolonnene det han forteller. Oftest snakker folk forttere enn man kan skrive. Da må man be vedkommende vente og gjerne repetere ("vent litt...", "hva sa du?", "jeg fikk det ikke med meg...", "kan du gjenta ...?")

Konsekvens

I siste kolonne er det et poeng å få frem konsekvensene av den alternative handlingen. Denne bør aller helst kunne konkurrere med konsekvensene av atferden. Vanlige spørsmål for å få frem konsekvensen er:

Hva skjedde her? (pek på konsekvenskolonnen til høyre for H)
Hva ble virkningen av handlingen din?

Det viktige i denne kolonnen er å få frem at handlingen også kan gi gode virkninger, f.eks stolthet, selvtilfredshet eller kanskje også positive virkninger i personens nærmiljø i form av støttende kommentarer fra andre, et anerkjennende blikk osv. Husk at valget personen har tatt i det sterke øyeblikket innebærer at han ikke får de vante virkningene fra atferden. Derfor er det et poeng å prøve å finne frem til en opplevd nytte av handlingen. Spørsmålet er: Er denne (konsekvensen) like god eller bedre enn hva som ville etterfulgt atferden? Er dette opplevelsen til personen, er det lett å støtte ham på at det ikke bare er morsomt å lykkes med valg, men også virkningsfullt.

Rekkefølge i sterke øyeblikk

<p>(1) F (foranledning)</p> <p><i>Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?</i></p>	<p>A (Tenkt atferd)</p> <p><i>Hva ville du vanligvis ha gjort? (slått, ranet e.l.)</i></p>	<p>K (Tenkt konsekvens)</p> <p><i>Hva ville konsekvensen blitt? Hva ville vanligvis ha blitt virkningen av...? (å rane e.l.)</i></p>
<p>(4) SI (selvinstruksjon)</p> <p><i>Hvordan var det mulig å stoppe opp og gjøre noe annet? Hva brukte du som var sterkt nok til å lykkes? Hva sa du til deg selv?</i></p> <p><i>Hvor var sannhetens øyeblikk? Hvor stoppet du opp for å tenke? Hva sa du til deg selv? Når var det du grep inn? Når er valgøyeblikket ditt?</i></p>	<p>(2) H (handling)</p> <p><i>Hva gjorde du? Hva var den alternative handlingen din? Hva fikk du til på bekostning av det som vanligvis ville skjedd her (pek på A)? Hva var det som hjalp deg ut av den vanskelige situasjonen?</i></p>	<p>(3) K (konsekvens)</p> <p><i>Hva skjedde her? Hva ble virkningen av den handlingen du gjorde istedenfor?</i></p>

Her har vi satt fire tall i parentes. Vi foretrekker selv å stille spørsmålene i denne rekkefølgen: Først foranledningen, så handlingen, deretter virkningen av denne (K). Til slutt går vi tilbake for å forske mer på sannhetens øyeblikk og hva selvinstruksjonen besto i.

Det er mulig å ”renskrive” FAK-skjemaet i ettertid slik at det blir mer oversiktlig. Da kan man også komme med flere spørsmål hvis man f.eks ser at det mangler følelser i foranledningen, f.eks. ”Her mangler beskrivelser av hva du følte. Kan du komme på hva du følte?” (Pek på F).

Eksempel

Her er et sterkt øyeblikk fortalt av Stian. Spørsmålene står i kursiv

Kan du fortelle om en gang du opplevde å bli presset til å røyke hasj, og klarte å la det være?

<p style="text-align: center;">F (foranledning)</p> <p><i>Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du</i></p> <p>-----</p> <p>Forrige uke, fredag kveld i 20-tida. Spilte ball med noen venner. Etterpå begynte vennene å røyke hasj. Tenkte. Dette går på runde, vær klar. Jeg ble tilbudt, følte press.</p>	<p style="text-align: center;">A (Tenkt atferd)</p> <p><i>Hva ville du vanligvis ha gjort?</i></p> <p>-----</p> <p>Ville ha røyka hasj.</p>	<p style="text-align: center;">K (Tenkt konsekvens)</p> <p><i>Hva ville virkningen ha blitt?</i></p> <p>-----</p> <p>Deilig der og da...</p>	
	<p style="text-align: center;">SI (selvinstruksjon)</p> <p><i>Hvordan var det mulig å stoppe opp og gjøre noe annet?</i></p> <p>-----</p> <p>Jeg ønsker ikke å røyke, og sa til meg selv. ”Jeg må slutte med det.” Jeg følte ikke at jeg måtte ha. Jeg tenkte på konsekvensene: Tapt energi, hodepine.</p>	<p style="text-align: center;">H (handling)</p> <p><i>Hva gjorde du?</i></p> <p>-----</p> <p>Takket nei.</p>	<p style="text-align: center;">K (konsekvens)</p> <p><i>Hvordan opplevde du det, hva ble virkningen for deg?</i></p> <p>-----</p> <p>Deilig med avgjørelsen. Følte kick fordi jeg klarte det. Sa til meg selv: ”Stian, du gjør det bra!”</p>

Eksemplet viser hvordan Stian opplever gruppepress fra venner.

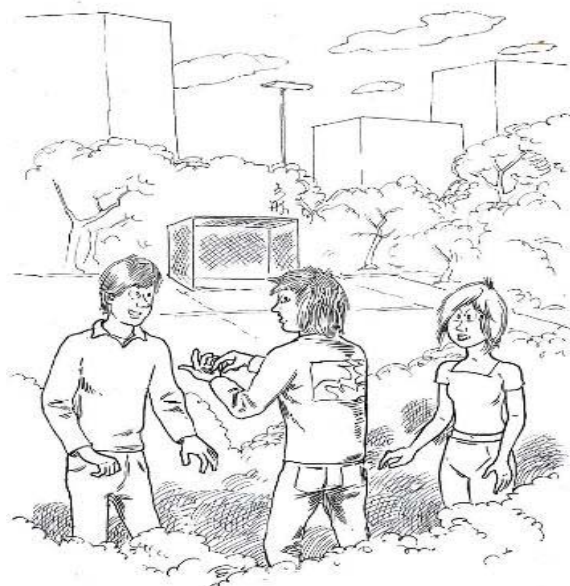
Han klarer å håndtere suget.

Han har i selvinstruksjonen en indre samtale med seg selv der han sier at han ”må slutte med det”.¹⁷

Den alternative handlingen er å si nei takk.

Han opplever en lettelse i form av kick og er stolt av seg selv.

Han gir seg til og med en liten belønning i form av en indre samtale og sier til seg selv: ”Stian, du gjør det bra!”



¹⁷ Illustrasjonen er av Daniel Østvold.

Her er et annet eksempel på et **sterkt øyeblikk**:

<p>F (foranledning) For noen år siden. En mandags kveld hjemme i huset vårt. En krangel. Jeg sa til mannen min: "Vi må drøfte for å komme videre". Jeg var sint. Skuffet. Fortviltet. Jeg holdt på å begynne å grine. (Jeg kunne ikke begynne å grine). Jeg sa: "Nå tar vi med kaffe inn i stua og diskuterer videre". Jeg hørte Truls gikk inn i stua og skrudde på fjernsynet...Jeg ble rasende. Det ble svart. Jeg tok et vedtre og gikk mot ham...</p>	<p>A (Tenkt atferd) Jeg skulle slått'n i hodet så det sang.</p>	<p>K (Tenkt konsekvens)</p>	
	<p>SI Jeg så hele scenariet for meg: lege, sjukebil. Jeg så meg selv alene.</p>	<p>H Jeg dreide slaget mot en stor vase. Jeg slo og knuste denne.</p>	<p>K Sjokkert. Ingen sa noe. Så sa han: "Ja, dette skjønner jeg at du mener". Endelig fikk jeg gehør for det jeg ville snakke om. Sliten. En god lettelse over å ha slått vasen istedenfor ham.</p>

I foranledningen ser vi hvordan hun har sterke følelser (sinne, skuffelse, fortvilelse), og at intensiteten i disse øker betraktelig lenger ned i foranledningen, når hun hører at han skrur på fjernsynet. Da er hun rasende og ser "svart", noe som lett kunne startet atferden at hun hadde slått ham i hodet. Når så dette ikke skjedde, var det fordi at hun på tross av at hun så "svart", klarte å hente inn i bevisstheten, eller situasjonen, et scenario over hva konsekvensene ved å slå ham ville ha vært. Det er takket være dette at hun klarer å dreie slaget mot vasen (H) istedenfor mot mannens hode (tenkt A). Dette er for denne personen et eksempel på selvkontroll i en svært trengt situasjon.

I utgangspunktet spiller det ingen rolle hvorvidt den tilsatte personlig mener dette er å kontrollere situasjonen eller ikke. Vi har sagt at vi skal analysere situasjonen slik personen selv opplevde den, og da har vi ikke anledning til å argumentere for noe annet enn personens opplevelse av episoden. En annen sak er at vi etter at FAK-skjemaet er ferdig, sammen kan filosofere over hendelsen. Men vi skal ikke prøve å overbevise personen om noe annet enn hva som står i FAK-skjemaet, jfr. prinsipper i endringsfokusert rådgivning (Barth et al. 2006). Konsekvensen som følger handlingen i FAK-skjemaet over, er en belønnende konsekvens. Man kan tenke seg at det denne personen har lært, er at det er lønnsomt å slå ned vaser, og ikke at det er lønnsomt eller godt å kontrollere egen atferd. Imidlertid var det klart for personen at det var prestasjonen å slå vasen istedenfor hodet som var det mest interessante, og at det var det hun følte lettelse og stolthet over. Dette er hennes konklusjon og da må vi være med på den.

3. Utforsking av ambivalens. Beslutningsvekten

Tilsatte har ofte funnet det hensiktsmessig å analysere sterke øyeblikk som viser ikke-kriminalisert atferd før man snakker om kriminalitet. Eksempler på sterke øyeblikk, som det er benyttet FAK-skjemaer på, er: Å stå opp om morgenen, overvinne sosial angst, komme tidsnok til avtaler, håndtere konfliktsituasjoner, la være å bruke rusmidler eller å klare å vaske en idrettshall i samfunnsnyttig tjeneste.

Ambivalens kjennetegnes av at man opplever mange motstridende følelser, tanker og holdninger overfor en og samme ting. Personer vi møter i kriminalomsorgen vil ofte oppleve usikkerhet i løpet av samtalene. Personer, slik som Stian, kan tvile på om en endring er nødvendig, og om han kan klare det. Han synes det er vanskelig å slutte å røyke og å omsette hasj. Omsetningen bidrar til økt status i miljøet i tillegg til at den finansierer hans eget hasjforbruk. Han opplever derfor sterk grad av ambivalens, og vet ikke om han klarer å motstå gruppepresset. Han er usikker på hva han skal erstatte nettverket eller virkningen av rusen med.

På neste side er det en ”beslutningsvekt” som kan benyttes for å analysere hva en person vinner og taper ved en endring. Vi tar utgangspunkt i det problemet eller den *atferden* personen vurderer eller ønsker å endre (jfr. vurderingsskjemaet). Start med det han oppnår. Spør et spørsmål av gangen. Bruk god tid på det fjerde spørsmålet og spør personen hva han oppnår ved en endring, f.eks. bedre forhold til familien, klarer å komme på skolen, på arbeid osv. Drøft sammen hva som veier ”tyngst”.

Nå skal vi se nærmere på hva du opplever som bra med(uønsket atferd/kriminalitet), og hva som ikke er fullt så bra med



(dmu.trc.upenn.edu)

Beslutningsvekten



1. Hva jeg liker, vinner eller oppnår med.....

2. Hva jeg ikke er like fornøyd med.....

3. Hvis jeg skulle forandre noe,
hva ville jeg komme til å *savne*?

4. Hvis jeg skulle forandre på noe,
hva vil bli *bedre*, hva ville jeg oppnå?

Hva av det jeg har nevnt, er viktigst for meg?

Når jeg tar alt dette i betraktning, - tenker jeg at jeg skal.....

¹⁸ Tegningen er fra <http://www.askeladdsender.no/foredrag.html>

Før du går videre, er det viktig å oppsummere personene egne ord om hva han oppnår ved en endring.

4. Øvelse: Endringsprosessen

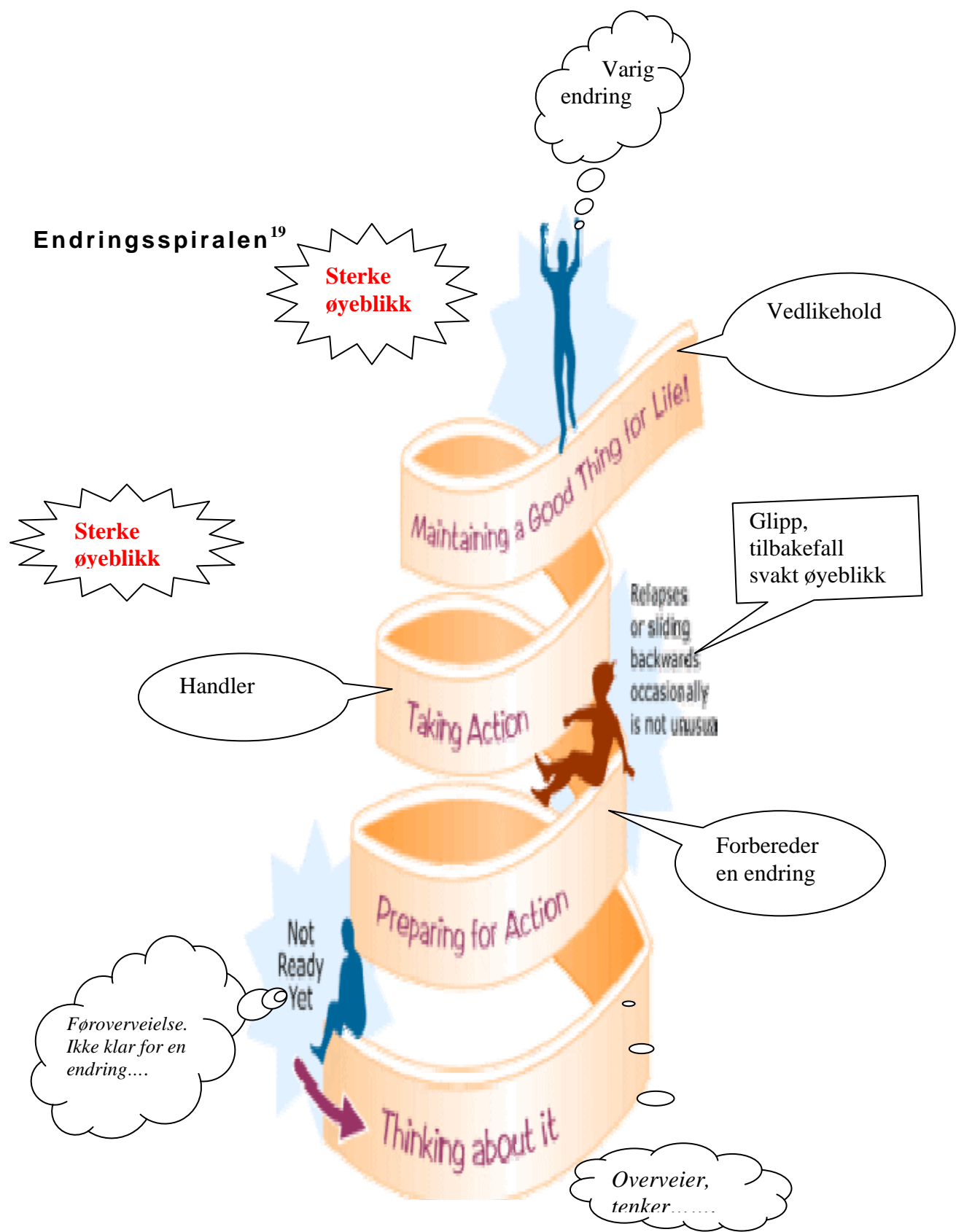
Noen ganger har den tilsatte spurt om hva personen lykkes med (sterke øyeblikk) før de samtaler om de svake (jfr. Edgren Hansen 2007). Dette må tilpasses den enkelte person. Ønske om endring og i hvilken fase vedkommende befinner seg i endringsprosessen, er ofte avgjørende i forhold til hvor fornøyd personen er med et sterkt øyeblikk.

Endringssirkelen eller endringsspiralen kan være et nyttig kart eller analyseverktøy å presentere for personen, spesielt hvis det er flere områder han kan tenke seg å endre, eller om han er usikker på hvorvidt han ønsker noen form for endring (jfr. del III).

Vi er særlig opptatt av å finne frem til hvordan personen selv vurderer muligheten for endring, dvs. om han befinner seg i overveielsesfasen eller forberedelsesfasen. Personen trenger støtte til å foreta valg, men endringen må foregå ut fra personens egne vilkår. Vis spiralen på neste side til personen og spør hvor han befinner seg når det gjelder den atferden han ønsker/vurderer å endre.

Introduser spiralen på neste side, gjerne med disse ordene:

Endring foregår i stadier. En person kan bevege seg mellom ulike faser i en endringsprosess. Vi vet alle at endring tar tid. En glipp, et svakt øyeblikk eller et tilbakefall er normalt. Hvis vi ser på figuren, hvor befinner du deg når du tenker på din ____ (atferd)? (nevnt atferden han ønsker å endre).



¹⁹ Tegningen er fra www.cdc.gov/.../images/stages_change.gif

På figuren på forrige side er endringsfasene fremstilt som en spiral (jfr. DiClemente, Prochaska & Norcross 1992).

En person som befinner seg i føroverveiellesfasen vil ofte benekte problemet, og noen ganger skylde på andre. I overveiellesfasen er personen mer motivert til endring, men det er ofte stor grad av ambivalens. Selv om personen opplever et svakt øyeblikk, en glipp eller et tilbakefall mellom denne fasen og handlingsfasen, er det viktig ikke å gi opp. En viktig fase er derfor forberedelsesfasen.

For mange er det tyngst å skulle etablere nye vaner og vedlikeholde endringen. Noen har problemer med å finne sterke øyeblikk som de er fornøyd med.

Under viser vi hvordan en person, Robert, befinner seg i en endringsprosess. Han er svært ambivalent. Han forteller om et sterkt øyeblikk, men om virkningene av det sterke øyeblikket oppleves som hovedsakelig gode, er det bare han selv som kan bedømme. Se på skjemaet og vurder det opp mot endringsspiralen.

F (foranledning)	A (Tenkt atferd)	K (Tenkt konsekvens)
Det var på høsten for 1 ½ år siden, ca. 10. oktober. Det skjedde på Brun pub nær stengetid (ca 0130). Det var Mette, Rune, Lars, broren min og jeg. Humøret til Lars snur, han legger an på Mette. Mette sier: "Jeg vil bare være venn med deg." Lars dytter Mette i døra og kjefter på henne. Jeg kjefter på Lars "Hold deg unna, ikke vær slem med damer!" Lars skjønner det ikke. Dørvakta reagerer, han misforstår. Han tror det er jeg som krangler. Jeg har aldri likt han dørvakta. Han er mye større enn meg. Han provoserer meg. Jeg løfter et skilt på veien. Han tar tak i meg og nesten rister meg: "Jeg skal anmelde deg!" Jeg er forbanna og sier: "Jeg skal anmelde deg for vold." Jeg tenker mye på rettferdighet og bare venter på at han skal slå først.	<i>Hva jeg vanligvis ville ha gjort:</i> Jeg kunne slått og spytt på han. Jeg ville kjeft på han som bare faen.	<i>Hva jeg vanligvis ville ha opplevd:</i> Han hadde fått som fortjent Jeg ville følt meg litt større enn han, litt ovafor.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
<i>Du kommer ingen vei med dette. Jeg orker ikke. Hvem vil politiet tro, dørvakta eller en full gjest?</i>	Jeg dytta bort dørvakta, så snudde jeg meg og gikk.	Det eneste som foregår i hodet mitt: "Den dørvakta er den største idioten jeg veit om". Jeg var sint. Jeg fikk roa meg når jeg kom hjem. Fikk et kjempe adrenalinkick. Jeg skulle ønske jeg hadde gjort det. Jeg var glad jeg slapp anmeldelse



Eksemplet på forrige side er viktig fordi det inneholder så stor grad av ambivalens. Robert er dømt for vold. Han forteller en historie der han klarte å styre unna en situasjon som kunne ha ført til vold. Men hvor fornøyd er han med den valgte handlingen? Det vet han kun selv. Tegningen er ment å illustrere at Robert både vil og ikke vil slå dørvakta²⁰. Hans selvinstruksjon er: "Du kommer ingen vei". Han har beskrevet det som et sterkt øyeblikk.

Vi vil anbefale en ambivalensutforskning når personer viser tvil om endring, eller når de er i en overveielles- eller forberedelsesfase, slik som i dette eksemplet, eller når de har vansker med å finne sterke øyeblikk.

Oppsummering

I dette temaet har vi beveget oss fra problemorienteringen i tema 3, hvor vi analyserte problematisk atferd, til løsningsfokusering, leting etter unntak og sterke øyeblikk. Sentrale begreper som personen skal ha fått kjennskap til er: 'Sannhetens øyeblikk', 'selvinstruksjoner', 'alternative handlinger' og 'ambivalens'. Vi har vist hvordan folk faktisk håndterer vanskelige kraftfelt. Vi fokuserer sterkt på personens egne løsninger, og at han har maktet å sette sin vilje ut i livet. Vi forholdt oss til salutogene faktorer og myndiggjøringsperspektiver.

Dette er det viktigste temaet i håndboka. Her er analysen av atferd, her er valgøyeblikket, og her er den alternative handlingen. Derfor kan man, når man kjenner logikken i FAK-skjemaet, eventuelt starte med dette temaet og samtidig få med seg perspektivene som vi har sett på foran. Uansett må man sørge for å bruke mange møter på dette temaet.

Vi har også vært innom endringsspiralen og ambivalensutforskning, for å vise at det er mange krefter som påvirker en endring, og at det er viktig å se på flere sterke øyeblikk i en persons liv. Vi anbefaler også at temaet gjennomgås igjen etter en vanskelig situasjon under straffgjennomføringen.

²⁰ Illustrasjonen er ved Daniel Østvold.

Tema 5: Å gjøre svake øyeblikk til sterke Forberede risikosituasjoner

Hensikten er å lage føranalyser av situasjoner som personen vet vil kunne komme, og som han ønsker å forberede seg på. Poenget er å kjenne igjen og håndtere *risikosituasjoner* for kriminalisert og/eller annen uønsket atferd. Her legger vi den forståelsen til grunn at når folk har kunnskap om hvordan kraftfeltet virker, er det lettere å håndtere kraftfeltet når det oppstår.

Hovedorientering: Å sette opp et FAK-skjema over en tenkt, fremtidig risikosituasjon, og følge opp med en FAK-analyse i ettertid som viser hvordan det faktisk gikk.

Frem til nå har den tilsatte vært i etterkant og hørt på personens svake og sterke øyeblikk. Nå foreslår den tilsatte at de kan konsentrere seg om forventede fremtidige vanskelige situasjoner, som en forberedelse på dem. Vi er også opptatt av å få frem hvilke personer i nettverket som kan være støttende når personen skal mestre vanskelige situasjoner.²¹ Føranalyser kan også vise hvordan personen kan unngå vanskelige situasjoner.

Spørsmål som leder frem til analyse av en slik fremtidig situasjon er:

Kan du fortelle om noe som kan være en risikosituasjon eller en krevende situasjon for deg, og som du ønsker at vi skal snakke om, slik at du kan forberede deg?

Kan du fortelle om hva som sannsynligvis kommer til å bli foranledningen, og hva som lett kan skje hvis ikke du makter å ta styringen?

Møtet er godt når vi bidrar med å gå opp ei løype før en situasjon oppstår. Med kjennskap til hvordan situasjonen kan virke, er sannsynligheten større for at personen skal kunne mestre den. Vi illustrerer i FAK-skjemaet hvordan personen tror det fremtidige kraftfeltet vil se ut. Vi følger opp med en FAK-analyse i etterkant over hvordan det faktisk ble.



Vi bruker hele FAK-skjemaet: Foranledning, atferd, konsekvens, selvinstruksjon, handling og konsekvens. Først som en føranalyse og deretter som en etteranalyse.

Sentrale begrep er 'kraftfelt', 'selvinstruksjoner' og 'sannhetens øyeblikk'.

²¹ Hilchen Sommerchildt skriver at "det å ha minst en nær fortrolig synes fortsatt å ha gyldighet som en grunnleggende ressurs i livsløpet (...) Når det står "minst en", er det for å markere at det viktige skillet går mellom en og ingen". Hun beskriver "god kontaktevne, fleksibilitet, viljesliv og evne til indre dialog gjennom symbollek og fremfor alt et godt selvbilde" som "trumfkort i livets spill" (Sommerchild et al. 2003:23, 57).

Praktisk gjennomføring

1. Oppsummer forrige møte og introduser temaet

Spør personen om hva han har tenkt siden forrige samtale.
Bla tilbake på flippoveren og repeter kort fra sist gang.

2. Arbeid med FAK-skjemaet

Setninger som leder frem til en fremtidig situasjon, er:

Hvis du vil, eller har behov for det, kan vi sammen se på en fremtidig, vanskelig situasjon (risikosituasjon) som du vet eller tror kan komme.

Eller:

Hvis du vil, kan vi se på en situasjon som kunne føre til at du....(kjører for fort, slår, kommer i en konflikt eller lignende). Dette er altså å gå gjennom situasjoner i forkant, slik at du har gått opp ei løype som kan gjøre det lettere for deg å lykkes i å gjøre ønskede handlingsvalg når situasjonen kommer.

Still spørsmålet:

Kan du fortelle om hva som sannsynligvis kommer til å bli foranledningen og hva som kan skje (A), hvis ikke du makter å ta styringen (SI + H) i situasjonen?

Her har vi satt spørsmålene først i kursiv og så svarene under.

Eksemplet er fra Stian, som vet at han kan bli utsatt for press om å røyke og selge hasj.

<p style="text-align: center;">F (foranledning)</p> <p><i>Når kommer det til å være, dag og tid på døgnet? Hvor kan det være? Hva kan den sosiale situasjonen være? Hvem er du sammen med? Hva kan du komme til å føle? Hva kan du komme til å tenke?</i></p>		<p style="text-align: center;">A (tenkt atferd)</p> <p><i>Hva ville du vanligvis gjøre?</i></p>	<p style="text-align: center;">K (tenkt konsekvens)</p> <p><i>Hva ville virkningen ha blitt?</i></p>
<p>Det kan være på kveldstid. Ute på Furuset med kompiser. Kanskje vi spiller fotball. Etterpå bruker vi å ta noen trekk hasj. De kommer til å spørre om jeg har noe. Jeg kommer til å føle press.</p>		<p>-----</p> <p>Jeg kan komme til å røyke hasj og selge hvis jeg har noe.</p>	<p>-----</p> <p>Deilig der og da... Jeg er en viktig person fordi de vet at jeg har sakene. Jeg ville hatt spenn.</p>
<p>Selvinstruksjon</p> <p><i>Hva kan du si til deg selv? Hva kan du gjøre istedenfor? Hva kan stoppe deg eller hjelpe deg?</i></p> <p>-----</p> <p>Jeg ønsker ikke å røyke eller selge, men jeg ønsker å treffe vennene mine. Kan si, "nå drar jeg..."</p>	<p style="text-align: center;">Handling:</p> <p><i>Hva kan du gjøre istedenfor?</i></p> <p>-----</p> <p>Jeg kan spille ball litt kortere. Dra hjem litt før.</p>	<p style="text-align: center;">Konsekvens:</p> <p><i>Hva tror du kan bli virkningen?</i></p> <p>-----</p> <p>Deilig å komme seg unna. Fornøyd om jeg klarer det. Kanskje får jeg respekt for at jeg klarer å si nei.</p>	

I denne føranalysen beskriver Stian en forventet vanskelig situasjon. Han bruker ofte å treffe vennene sine på fotballbanen på kveldstid. De bruker å spille ball, deretter prater de sammen og røyker hasj for å roe ned.



Han tenker at en fremtidig alternativ handling er at han kan gå tidligere hjem enn de andre.

Han velger en *unngåelsesstrategi*.

Den tilsatte kan kanskje fristes til å gi råd og f.eks. å si: ”Men kan du ikke bare la være å gå ned dit?” Men vi skal ikke komme med råd. Stians vurdering er mer realistisk. Han vet at det kan være vanskelig, og håper at det kan gi han respekt å gå hjem før. Vi kan i analysen også se hva som er forsterkere og hva som opprettholder den uønskede atferden: Gruppepress fra de andre, men også at han gjennom å selge hasj har penger og får status i miljøet (ytre forsterkere). Å jobbe videre med Stians nettverk er viktig i en slik sammenheng (jfr. f.eks. Fyrand 2005). I tillegg følger den tilsatte opp med en etteranalyse om hvordan det faktisk gikk. Vi kan også benytte et av hans svake øyeblikk som utgangspunkt for føranalyser. Spørsmålet blir da hva han vil gjøre hvis han kommer i en lignende situasjon.



Her er et annet eksempel: Andreas er dømt for å ha kjørt for fort i ruspåvirket tilstand.

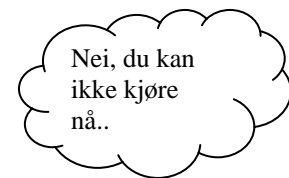
Her er hans føranalyse:

<p>F (foranledning) Er hos venner, en fredag kveld. Jeg har kjørt bil. Har ingen planer neste dag. De har tatt et par pils, lurer på om jeg vil ha. Det vil jeg vanligvis fordi da slapper jeg av.</p>	<p>A (tenkt atferd) Kjører.</p>	<p>K (tenkt konsekvens) Slapper av med venner. Kommer hjem. Bilen er hjemme neste dag.</p>
<p>SI (selvinstruksjon) Si nei!</p>	<p>H (tenkt handling) Ta drosje hjem.</p>	<p>K (konsekvens) Lettet, valget er tatt. Kommer meg hjem.</p>

Etteranalysen viser hva som faktisk skjedde:

<p>F (foranledning) Hos venner, sist fredag kveld. Jeg kjørte bil. De har tatt et par pils, lurer på om jeg vil ha. Det vil jeg. Drikker. Bra kveld. Slapper av etter ukas mas.</p>	<p>A (tenkt atferd) Jeg kunne ha kjørt hjem</p>	<p>K (tenkt konsekvens) Kommer hjem. Bilen er hjemme neste dag.</p>
<p>SI (selvinstruksjon) <i>Nei, du kan ikke kjøre nå! Du kan bli tatt!</i></p>	<p>H (tenkt handling) Reiste meg. Låste bilnøklene inn i bilen. Overnattet.</p>	<p>K (konsekvens) Lettet, valget er tatt. Vet jeg har gjort det rette. Slapper av og hadde det bra på festen. Stolt og fornøyd.</p>

Eksemplet viser hvordan Andreas bruker føranalysen som et springbrett for å få til noe som han har ønsket å få til, men som har vært vanskelig, dvs. la være å kjøre ruspåvirket eller for fort på kveldstid.



Den alternative handlingen han valgte var å låse bilnøklene inn i bilen. Dermed slapp han presset om å kjøre de andre hjem, han slapp å kjøre med promille eller å kjøre for fort. Han benyttet en unngåelsesstrategi og beskyttet seg selv mot presset som han visste ville komme.

Be gjerne om eksempler på forskjellige fremtidige situasjoner og still disse spørsmålene:

Hva kan du gjøre for å stoppe deg selv når du kommer i risikosituasjoner?

Kan du endre på noe som kan føre til risikosituasjoner?

Hva har du mestret tidligere, og hva hjalp deg da?

Hvem kan du kontakte hvis du er i vanskelige situasjoner?

Hva kan beskytte deg?

Spør også om dere kan snakke om situasjonen i neste samtale.

Oppsummering

I dette temaet har vi vært konsentrert om fremtidig uønsket atferd og risikosituasjoner, sannhetens øyeblikk, kraftfelt og selvinstruksjoner. Det kan være krevende å få frem selvinstruksjoner fordi vi kan risikere å gå utover lær-meg-rollen og bli gjort ansvarlige ved at vi er i forkant av opplevelsen. Hvis personen opplever at den tilsatte er ekspert som skal lære personen hvordan han skal handle, kan personen miste prosjektansvaret og reagere med motstand (reaktans). Derfor er det avgjørende at føranalyser bare gjøres dersom personen ønsker å forberede seg. Det er også viktig at føranalysen hovedsakelig består av hans tanker og meninger om hvordan det vil bli, og at *han ikke overkjøres med gode råd*. Hvis vi lykkes med dette, har vi beholdt løsningsfokuseringen fra tema 4 og i tillegg styrket personens mestringspotensiale. Da har hjelpen vært akkurat nok, men heller ikke mer.

Tema 6: Oppsummering og evaluering

Hensikten med den siste samtalen er å avslutte, lukke møtene og konkludere med hvordan samtalen har fungert. Vi både gir tilbakemeldinger og får tilbakemeldinger på hvordan personen har opplevd møtene og BaM-samtalene. Oppsummer ved å gå igjennom noen FAK-skjemaer og eventuelt beslutningsvekten dersom dere har jobbet med den i løpet av prosessen.

Spørsmål til personen er: *Hvis det er noe som har endret seg hos deg – hva er i så fall det?*
Fyll ut vurderingsskjemaet for andre gang og sammenligning dette med skjemaet som ble fylt ut ved oppstart: Gi tilbakemelding på endringer.

Møtet er godt når personen opplever at han kan komme med ærlige tilbakemeldinger både om opplegget han har vært med på og om møtene har bidratt med noe i livet hans. Et viktig spørsmål er om arbeidet med svake og sterke øyeblikk kan ha bidratt til at han opplever større forutsigbarhet og kontroll i vanskelige situasjoner. For å underbygge mulige endringer er det lurt å hente frem igjen svake og sterke øyeblikk som er nedskrevet i løpet av perioden, og spørre personen hvordan han ser på disse øyeblikkene nå.



Praktisk gjennomføring

1. Oppsummer forrige møte

Spør personen hva han har tenkt siden forrige samtale. Bla tilbake på flippoveren og repeter kort fra sist gang. Ta utgangspunkt i målene for BaM-samtalene og spør personen hva som har endret seg.

Målene for personen var å:

Opparbeide tilstrekkelig mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner for kriminalisert og/eller annen uønsket atferd, "gripe inn" i dem og foreta ønskede valg.

Mulige spørsmål er:

Hvis det er noe som har endret seg, hva er i så fall det?

På hvilken måte har BaM hjulpet deg? Hvordan har dette hjulpet deg? Har du fått mer tillit til deg selv og hvordan du kan mestre situasjoner?

Hvordan vil du beskrive tilliten til deg selv nå?

2. Sammenlign FAK-skjemaer

På forhånd har du valgt ett eller flere FAK-skjemaer som du vil presentere for personen.

En mulig introduksjon:

Jeg har funnet frem noen FAK-skjemaer som vi har utarbeidet sammen.

Det første jeg vil trekke frem, er dette skjemaet fra ... (eksempel på en dato).

Dette synes jeg er et bra skjema fordi det viser hvor kraftig foranledninger kan være, og hvordan du håndterte dette.

Hvordan ser du på valgøyeblikket i dette skjemaet nå?

Hvilke kommentarer har du nå som det har gått noe tid?

Se på følelsene i FAK-skjemaet (sett en rød ring rundt) og på konsekvensen(e).

Hva tenker du det er som opprettholder atferden (at du slår, stjeler osv...)?

Hva tenker du om dette i dag?

Ta frem flere skjemaer og knytt lignende spørsmål og vurderinger til dem.

3. Utfylling av vurderingsskjema for andre gang

Be personen fylle ut vurderingsskjemaet på nytt og sammenlign første og andre gangs utfylling.

Finn punkter som viser endring i positiv retning.

Bruk tid på å diskutere de to følelsene (situasjonene/tilstandene) som kan føre til (har ført til) den uønskede atferden.

Vurderingsskjema etter samtalen

Fornavn: _____ Alder: _____ Dato _____

Sett kryss samfunnsstraff promilledom prøveløslatt

fengselsstraff varetekt annet: forklar

A.

Nevn to følelser, situasjoner eller tilstander som kan føre til (har ført til) _____
(skriv atferden) og vurder dem opp mot skalaen under:

Følelse, situasjon, tilstand nr. 1: _____					

1	2	3	4	5	6
Umulig å styre					lett å styre

Følelse, situasjon, tilstand nr. 2: _____					

1	2	3	4	5	6
Umulig å styre					lett å styre

Kommenter og les gjennom skjemaet sammen med personen. Gi tilbakemeldinger på endringer personen har fortalt om. Hent frem gode FAK-skjemaer fra tidligere samtaler. Oppsummer gjerne endringsfremmende utsagn, som personen har kommet med, og ulike løsningsforslag. Det er viktig at personen har en god opplevelse av at han har sett hva som kan starte en uønsket atferd, og at han oppdager alternative handlinger til den uønskede atferden.

Eksempel:

Her er Stians skjema fra det første møtet. Hans svar er markert med understreking. Andre gangs utfylling er markert med kursiv.

A.

Nevn to følelser, situasjoner eller tilstander som kan føre til (har ført til) **hasjrøyking**.

Følelse, situasjon, tilstand nr. 1: <u>Sug</u> <i>Sug</i>					
1	2	3	<u>4</u>	5	<u>6</u>
Umulig å styre					lett å styre
Følelse nr. 2: <u>Gruppepress</u> <i>Gruppepress</i>					
1	2	<u>3</u>	<u>4</u>	5	6
Umulig å styre					lett å styre

Kommentar: Stian nevner de samme følelsene ved første og annen gangs utfylling. Det var viktig at den tilsatte ventet med å ta frem skjemaet fra første gangs utfylling i tilfelle Stian hadde funnet frem til nye følelser eller situasjoner som kan føre til hasjrøyking. Han skårer nå **6** på at det nå er lett å styre suget, dvs. en markert endring fra 4 til 6 når det gjelder mestring. Han har også en fremgang når det gjelder gruppepresset, fra 3 til 4. Han har i mellomtida fortalt om flere sterke øyeblikk der han har sagt nei til hasj i tema tre.

1. Jeg ønsker å endre meg i forhold til **hasjrøyking**.

1	2	3	4	5	<u>6</u>
Helt uenig					helt enig

Kommentar: Ved både første og annen gangs utfylling skårer han 6 mht. til å ville endre seg i forhold til hasjrøyking. Dette kan tyde på at han fortsatt vil jobbe med hasjrøyking og at det er en atferd han ikke har kontroll over. Han er fortsatt motivert. Det er da viktig at han får oppfølging etter at straffen er ferdig, f.eks. ved et NAV kontor eller hos en ruskonsulent e.l.

2. Jeg kan styre meg selv i situasjoner der **hasjrøyking** kan skje.

1	2	<u>3</u>	4	5	6
Helt uenig					helt enig

Kommentar: Han skåret 3 første gang og nå 5 på at han kan styre seg. Dette kan tyde på at han opplever økt mestringstillit. Det er viktig å spørre han om dette stemmer.

3. Jeg er fornøyd med livet mitt.

1	2	3	<u>4</u>	5	6
Helt uenig					helt enig

Kommentar: Han er mer fornøyd med livet sitt ved annen gangs utfylling, fra 4 til 5. Dette kan tyde på at han opplever at han blir møtt på det han sliter med. Han opplever fremgang og større mestring. Det kan synes som om han har større tro på seg selv, og på at han kan kontrollere situasjoner han kommer opp i. Spør han hva fremgangen kan skyldes.

4 Jeg har hatt stort utbytte av å lære å mestre situasjoner som kan føre til hasjrøyking .					

1	2	3	4	5	6
Helt uenig					helt enig

Kommentar: Stian har i samtaler med saksbehandler uttrykt at han har hatt utbytte av opplegget. Han er mer oppmerksom på de situasjonene der hasjrøyking kan skje. Hasjrøykingen har tidligere ført til at han har behov for "raske" penge.

Her er et eksempel på samtalen med Stian om de to skjemaene:



Hvis vi sammenlikner de to skjemaene, synes jeg det er interessant å se at du krysset på sug og gruppepress. Du har nevnt at det er dette som kan føre til hasjrøyking, som igjen fører til omsetning. Ved første gangs utfylling krysset du 4 på sug og 3 på gruppepress. Det var gruppepresset som var vanskeligst å styre. Ved annen gangs utfylling krysset du 6 på sug og 4 på gruppepress. Hva synes du om dette? Det ser ut som om du har opparbeidet deg større tillit til å styre både gruppepresset og suget etter hasj, se på skåringen. Er du enig i dette?

Skal vi tro på dette, har du altså fått større tro på at det er mulig å unngå å situasjoner som kan føre til hasj (omsetning og røyking). Er det slik?

På spørsmålet om du var fornøyd med livet ditt, satte du 4 første gang og 5 nå. Hva er det som gjør at du er litt mer fornøyd nå?

En mulig fortsettelse på samtalen er:

Vi har sett på uønsket atferd og hvor godt enkelte vaner sitter og hvor vanskelig det er å endre atferd og vaner. Vi har snakket om noen svake øyeblikk, samtidig har vi også sett på noen sterke øyeblikk hos deg. Dette er dyktig gjort. Har valgene endret deg? Hvordan kan du make å fortsette med slike vanskelige valg? Hvordan kan du gjøre det?

4. Evaluering

Mulige spørsmål er:

Hvordan har opplegget fungert for deg?

Hva har vært vanskelig?

Hva har gitt håp?

Hva vil du forberede deg på eller forandre på neste gang du står overfor situasjoner som kan være krevende?

5. Tro på egen mestring

Som en avrunding stiller vi til sist et spørsmål for å få frem troen på egen mestring.

Vi har snakket sammen om(nevn atferden), og hvordan du kan håndtere fremtidige risikosituasjoner.

La oss forestille oss tre år fremover i tid. På en skala fra 1 til 10, der 1 er liten tro og 10 er stor tro, hvor vil du plassere deg?

Hvor stor tro har du på at du vil kunne leve et liv uten kriminalitet de neste tre årene?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
liten tro stor tro

Dersom personen svarer åtte, spør hva det kommer av at han ikke svarer en sekser (altså et lavere tall). Nøkkelen er at du først stiller spørsmål om hva det kommer av at han ikke velger *et lavere tall*. Personen vil da forklare sin egen tro på seg selv og argumentere for denne. Spør til slutt hva han må gjøre for å komme til en nier (et høyere tall).

6. Oppsummer og avrund BaM

Takk personen for samtalene. Avtal eventuelt at dere senere skal gå gjennom en FAK-analyse hvis personen har behov for og ønsker det. Det gjelder f.eks. dersom dere har avtalt en analyse av en situasjon etter en permisjon i fengselet eller hvis friomsorgen skal følge opp under en prøveløslatelse.

Ønsk personen lykke til. Sørg for at når personen går fra deg, har du oppsummert, evaluert, avsluttet eller avtalt en oppfølging. Følelsen hos personen skal være at han har ”stått løpet ut”, at han har fått noe tilbake og at det meste er sagt i oppsummeringen. Prøv å vektlegge en god avslutning med noe positivt personen har fått til i den perioden dere har jobbet med BaM sammen, og at du har tro på at han skal lykkes i sine valg. Den samme følelsen skal sitte igjen hos dere begge, nemlig følelsen av å kunne krysse av for ”oppdrag utført”.

Del V BaM i kriminalomsorgen

5.1 Hva virker – og hvordan virker det?

Vi er i denne håndboka opptatt av situasjoners kraft, kriminalitet, uønsket atferd, vaner, automatisert atferd, valgøyeblikk (sannhetens øyeblikk) og selvinstruksjoner for å endre atferd. Vi har fokus på situasjoner som utløser uønsket atferd, kriminalitet, kriminogene faktorer og hva som bidrar til å endre et kriminelt atferdsmønster.

Kriminalitetsutløsende faktorer er omtalt som 'kriminogene' behov ('criminogenic needs') i forskningslitteraturen. Disse defineres som de faktorene som bidrar direkte til kriminell atferd, se f.eks. Home Office Research study 171 (1997): *Changing offenders' attitudes and behaviour: What Works?* s. 3.

Et viktig skille er mellom behov eller problemer som har liten eller ingen betydning for tilbøyeligheten til å begå lovbrudd, og behov eller problemer som har en mer direkte sammenheng med lovbruddsatferd. Et eksempel er hasjrøyking eller amfetaminmisbruk som fører til et behov for penger. For å finansiere hasjbruken, begås vinningskriminalitet eller omsetning, slik vi viste som eksempel i del IV.

I kognitivt orienterte tiltak er det viktig å identifisere de dynamiske kriminalitetsutløsende faktorene (de som er påvirkelige og kan endres), og arbeide systematisk for å påvirke dem: *"The evidence suggests that offenders often have multiple problems, many of which contribute directly towards their offending (and may therefore be termed 'criminogenic'). Some of these factors are dynamic in the sense that they are amenable to change (...)"* (Home Office Research study 291 2004:29.)

Våre erfaringer tilsier at det er en rekke dynamiske faktorer man må jobbe med i domfeltes straffegjennomføring. Vi har påpekt at det finnes både beskyttende faktorer samt unnvikelses- og bekjempelsesstrategier. Det er flere situasjoner som er knyttet til foranledninger til kriminalitet. Både opplevelse av å være krenket, pengenød, raseri, press fra omgivelsene eller spenning er beskrevet i foranledningene av domfelte personer som har deltatt i BaM-samtaler. For at BaM som tiltaket skal virke, er det viktig at man samtaler om hvilke situasjoner som fører til kriminalitet (svake øyeblikk), og situasjoner der personen klarte å styre unna situasjonen og tok kontroll over seg selv. Gjennom FAK-analysene får personen for det første kunnskap om hva som utløser og opprettholder en atferd, og i tillegg følelseslette gjennom å fortelle om atferden og/eller lovbruddet. Han tilegner seg kunnskap om alternative handlingsstrategier til neste gang han er i ferd med å begå et lovbrudd eller annen uønsket atferd.

Vi kan også forklare opprettholdende årsaker til kriminalisert og/eller uønsket atferd ut fra det som betegnes som 'forsterkere' (Brumoen 2007:30). 'Indre forsterkere' er f.eks. heroinen som gir en "en flukt", ro eller gode opplevelser i "nuet". Amfetamin eller andre rusopplevelser fjerner stress og uro, eller medfører at personen får overskudd eller lykkefølelse en kort stund.

'Ytre forsterkere', som skryt fra gjengen eller press fra omgivelsene, kan føre til rusmisbruk, omsetning, og det kan i tillegg gi status i visse miljøer. Kommentarer fra venner kan være forsterkere som utløser f.eks. voldsatferd blant unge jenter²².

5.2 Praktisk bruk av BaM i kriminalomsorgen

Viktig empiri i denne håndboka er erfaringer til tilsatte i kriminalomsorgen som har jobbet med BaM samtaler frem til juni 2007. KRUS har i løpet av de siste tre årene mottatt flere hundre FAK-skjemaer over hva som utløser kriminalisert og/eller uønsket atferd, både situasjonelle og følelsesmessige beskrivelser. En gjennomgang av innsendte FAK-skjemaer i 2006 og 2007 tyder på at personer som har deltatt i samtaler har fått bevissthet om situasjoner der de kan ta kontroll over egen atferd. Det er imidlertid ikke utført noen samlet analyse av skjemaene. Enkelte tilsatte, som har praktisert metodikken, har dessuten kommet med viktige betraktninger rundt BaM.

Kritikere har hevdet at det er en rekke faktorer i en domfelts liv man bør ta tak i og jobbe med i løpet av straffegjennomføringen.²³ Betraktningene har dreid seg rundt hvordan man i kriminalomsorgen kan jobbe individuelt med en persons kognitive ressurser (BaM-samtaler) og samtidig ivareta generelle levekårsproblemer. Her kan nevnes arbeid, bolig, nettverk, bedre behandlingstilbud for de som har rus- eller psykiske problemer. Flere undersøkelser gir beskrivelser av at domfelte er overrepresentert når det gjelder en rekke levekårsproblemer når man sammenlikner med befolkningen for øvrig. I tillegg viser det seg at når man har problemer på en av levekårsindikatorene, finner man også problemer på andre områder (jfr. Friestad & Hansen 2004, Højdahl & Kristoffersen 2006, Skarðhamar 2002).

Det er nødvendig å jobbe med flere forhold i en persons liv²⁴. Vi anbefaler at man setter av tid til BaM-samtaler og konsentrerer seg om innholdet i samtalen, men at man også setter av tid, f.eks. etter BaM-samtalen, til å snakke om framtidsplan, nettverk osv. I mindre fengsler ivaretar samme person flere forhold i innsattes liv. I større fengsler, er det ofte sosialkonsulentene som gjennomfører individuelle samtaler. Men dette varierer også blant de store fengslene (se Hjellnes & Højdahl 2007, se også Hammerlin & Mathiassen 2006). Personen må trygges på at de andre behovene også ivaretas. Friomsorgen har et mer helhetlig ansvar. Saksbehandler må ivareta både individuelle samtaler (BaM-samtaler), kontakt med NAV, oppdragsgivere i samfunnsnyttig tjeneste m.m.

Vårt poeng er at gjennom BaM-samtaler blir den domfeltes kognitive ressurser styrket. Personen vil i større grad være rustet til å håndtere situasjoner uten å "miste hodet". Det er i tillegg viktig at både kontaktbetjent, sosialkonsulent og saksbehandler samarbeider med andre etater i arbeidet med å identifisere de av de domfelte/varetektsinnsatte som har størst behov og hvilke behov de har, slik at det gis rett hjelp til rett person.

²² Nesten hver femte kvinne i Norge er dømt for voldsrelatert kriminalitet. Blant de yngste er dette et økende problem, jf. kriminalomsorgens etatsregister..

²³ Blant annet omtalt av Georg Wroldsen, på muntlig eksamen om BaM og på e-post.

²⁴ Et eksempel på helhetlig arbeid er "Kognitiv atferdsmestring i praksis", forkortet til KAMP. Det er utarbeidet av Ungdom mot Vold i samarbeid med Oslo friomsorgskontor. Her rettes fokus på selvforståelse, situasjonsforståelse og samfunnsforståelse (SSS).

En annen innvending er at det kan vekke motstand når lovbruddsatferd omtales som 'automatisert atferd' eller 'vane'. Vi har gitt eksempler på at rusatferd kan oppleves som en vane. Men ikke all type atferd er automatisert og har "satt seg i kroppen". En person som er domfelt pga. ransforsøk eller for et enkeltstående underslag, vil kunne stritte imot dersom den tilsatte begynner å snakke om at han har en slik vane eller at det er en automatisert atferd. Vi vektlegger de kreftene som virker i foranledningen og i situasjonen før atferden. Det viktige er å finne frem til hva som utløser og eventuelt opprettholder atferden, enten den er en vane, en følelsesmessig tilstand eller situasjoner i foranledningen, jfr. avsnitt 2.7.

En tredje innvending er om betjenter eller saksbehandlere i friomsorgen er kompetente nok til å gjennomføre kognitivt orienterte samtaler, eller om det bør overlates til psykolog og helsetjenesten. Vi vektlegger at den tilsatte først og fremst skal fungere som en tilrettelegger og lyttende samtalepartner, og sammen med domfelte analysere hendelser og situasjoner. De skal ikke bevege seg inn i f.eks. traumatiske opplevelser fra barndom eller tidligere i livet.

Vi slutter oss til Hammerlin og Mathiassen (2006) som skriver at det er i alles interesse at betjenter i fengslene får mulighet til å være omsorgsrettede og hjelpende. Flere av Hammerlin og Mathiassens informanter blant innsatte ønsker at de kan snakke med tilsatte om det som opptar dem. De etterspør tilsatte som viser respekt og som lytter til dem (Hammerlin & Mathiassen 2006, se også Hjellnes & Højdahl 2007).

Vi er imidlertid mer urolige for at mange domfelte gjennomfører en dom uten at noen snakker med dem om kriminaliteten de har begått og hva som kan hindre gjentakelse. Vi er bekymret for at ingen snakker om hvilke alternative handlinger de kan velge neste gang de står i en risikosituasjon for kriminalitet. Vi er opptatt av uheldige samfunnsmessige konsekvenser av tilbakefall. På erfaringsksamlingene er det fortalt om gjengangere og førstegangsdomte som ikke er tilbudt individuell oppfølging og samtaler. Særlig hva som utløser voldsrelatert kriminalitet, overgrep og voldtekt, er det viktig å analysere for å hindre gjentakelse.

Tilsatte har presentert FAK-skjemaer med et mestringsfokus. Det vil si at domfelte har maktet å bryte med uønsket atferd eller atferd som kunne ført til lovbrudd (sterke øyeblikk). Samtalene er gjennomført både med promilledømte, dømte til samfunnsstraff, prøveløslatte, personer som har sittet i varetekt eller hatt en ubetinget fengselsstraff. Det er viktig at domfelte som deltar i samtalene er motiverte og innstilte på å analysere kriminalisert og/eller uønsket atferd.

Vi opptatt av at BaM bidrar til å skape et konstruktivt innhold i straffegjennomføringen. Men det er mange forutsetninger som skal være tilstede for å kunne gjennomføre en endring. Her kan nevnes den enkeltes visjon og tro på mulighet for endring, ferdigheter, motivasjon, individuelle og samfunnsmessige ressurser, og ikke minst personens handlingskompetanse.

5.1.1 BaM i fengslene

I fengslene er det aktuelt å gjennomføre BaM-samtaler når den innsatte har fått innsikt i fengselets indre rutiner og ikke har for mye uro knyttet til "livet i fengslet". (Se også inklusjonsspørsmålene i del I punkt 3).

Kontaktbetjentene har behov for å styrke sin kompetanse for å gjennomføre individuelle samtaler med innsatte fremhever Hammerlin & Mathiassen (2006). Vi mener BaM er godt egnet fordi det kreves lite forarbeid og etterarbeid. FAK-skjemaer er spesielt aktuelt å benytte som forkantanalyser og etterkantanalyser i forbindelse med en vanskelig situasjon, ved en fremstilling, ved den første permisjonen, før et besøk som kan bli vanskelig å gjennomføre, eller rett før løslatelse. Friomsorgen følger opp med BaM-samtaler i møtepliktsperioden. Dermed blir det helhetlig faglig innhold og en rød tråd i straffegjennomføringen.

I enkelte fengsler er det ikke tilstrekkelig tilrettelagt for individuelle samtaler med innsatte. Vi håper det i løpet av de nærmeste årene vil bli bedre organisatorisk tilrettelagt for individuelle samtaler. En BaM-samtale tar maksimum 30 minutter å gjennomføre, slik at det er mulig å få til samtaler selv i en travel fengselshverdag. Det er ikke nødvendig å gjennomføre alle temaene som er foreslått i håndboka. Den tilsatte velger om han vil konsentrere seg om årsaker til atferd, svake eller sterke øyeblikk eller føranalyser.

BaM-samtaler er benyttet i fengsler overfor personer med AD/HD problematikk. Nilssen (2007) drøfter i en artikkel om det er mulig å benytte FAK-skjemaer til å gjøre innsatte med AD/HD mer bevisste på uønsket atferd, som f.eks. ”skalle” eller banke en annen person. Hun viser empiriske eksempler på hvordan innsatte gjenkjenner og analyserer risikosituasjoner og konfliktsituasjoner de kommer opp i. Hun konkluderer med at de blir styrket i troen på at de kan velge andre handlinger enn det de tidligere har benyttet seg av.

FAK-skjemaer er benyttet for å gi innsatte kunnskap om å mestre stressituasjoner i varetekt. Situasjonene er hentet fra hverdagen i fengslet: Innsatte som blir provosert av andre innsattes atferd, i alt fra situasjoner i dusjen, på treningsrom, i lufteområdet eller i fellesskapsområder. BaM-samtaler og ambivalensutforskning er benyttet med hell i samtaler med kvinner som er dømt for økonomisk kriminalitet, både i fengsel med høyt og lavt sikkerhetsnivå (se FAK-skjemaer bakerst i håndboka).

5.1.2 BaM i friomsorgen

Tilsatte i friomsorgen har hatt BaM-samtaler med personer som har en lang ”karriere” med rusmisbruk, personer som har voldsrelaterte dommer, sosial angst, er dømt for økonomisk kriminalitet, vinningskriminalitet, og for å gjennomføre lovbruddsanalyser.

Hansen (2007) skriver om samtaler med en person dømt for innbrudd og tyveri av motorsykkel. Hun analyserer sterke øyeblikk knyttet til konkrete hendelser i personens liv før hun tar tak i atferd knyttet til lovbrudd. Hun fremhever betydningen av først å skape tillit, trygghet og allianse. Flere av samtalene er om hverdagssituasjoner der hun ber domfelte fortelle om episoder han er stolt av i livet sitt (sterke øyeblikk). Personen har opplevd omsorgssvikt og rusmisbruk, og har behov for mange samtaler før han åpner seg og forteller om atferd knyttet til vinningskriminalitet.

Hauger (2007) skriver om hvordan sterke øyeblikk i kombinasjon med unntak bidrar til økt rusmestring for en domfelt kvinne. Viktig i hennes artikkel er at kvinnen gir uttrykk for at hun må ha opplevelser ”utenom det vanlige”. Dette opplever hun gjennom virkningen av amfetamin. Når hun skal slutte med amfetamin, forteller hun at hun må ha ”noe som gir mening” for at livet ikke

skal være ensformig. Samtalene handler om hvordan hun klarer å opprettholde rusfriheten og samtidig oppleve sterke øyeblikk og følelser som glede og tilfredshet.

Flere av eksemplene illustrerer at det er viktig å gjennomføre BaM-samtaler flere ganger i løpet av straffegjennomføringen. Gevinsten er at domfelte får en relativt god innsikt i og forståelse av egen atferd og hvordan han selv kan bidra til å endre et kriminelt atferdsmønster.

3.5.2 Implementering i kriminalomsorgen

Felles for programvirksomhet og profesjonelle samtaler i kriminalomsorgen, er at det er nødvendig med grundig opplæring av personalet før man tar tiltaket eller programmet i bruk. Dette understrekes av bl.a. Bernfeld, som hevder at fravær av struktur (indre sammenheng), manglende opplæring av personalet, organisasjonsmessige barrierer og planløse endringer virker negativt på effekten av tiltaket (Bernfeld, Farrington & Leschied 2001).

Fagansvarlig på enhetene må derfor sørge for at den tilsatte får avsatt tid og har et egnet lokale til å gjennomføre samtaler i. Kolleger på avdelingen eller i teamet bør på forhånd være informert om at det gjennomføres individuelle BaM-samtaler. Tilsatte som har behov for veiledning, må få tilbud om dette av en person som har gjennomført BaM-utdanning og lest den påkrevde litteraturen.

3.5.3 Opplæring, erfaringssamlinger og studiepoeng

Opplæringen i BaM består av tre dagers grunnopplæring, utprøving i praksis og to veilednings-/erfaringssamlinger. Vi vektlegger at deltakerne praktiserer samtaler med domfelte og analyserer svake og sterke øyeblikk mellom hver samling, fordi det gir størst læringsutbytte.

Det anbefales at tilsatte har grunnleggende kunnskaper om og ferdigheter i:

- Kognitiv teori
- Formidling og kommunikasjon
- Veiledning
- MI - motiverende samtale

KRUS tilbyr kurs og opplæring i emnene over. KRUS og Høgskolen i Lillehammer har inngått en 3-årig intensjonsavtale (2006-2008) om et 15 poengs studieemne knyttet til "Mestringstillit". 13 tilsatte har så langt lest de 850 sider med litteratur, avlagt eksamen og dokumentert sine erfaringer gjennom å skrive artikler.

3.5.4 Anbefalt litteratur

Brumoen (2007): *Vanen, viljen og valget*.

Berge & Repål (2004): *Den indre samtalen*.

Barth, Børtveit & Prescott (2001): *Endringsfokuserert rådgivning*.

Barth & Näsholm (2007). *Motiverende samtale – Endring på egne vilkår*.

Andresen (red) (2000): *Fellesskap og sammenhenger-yrkeshjelpere i gruppe, nettverk og organisasjoner*.

Berg & DeJong (2005): *Løsningsskapende samtaler*.

D`Elia (2004): *Det kognitive smtalet i vården.*

Watson& Tharp (2002): *Self-directed Behaviour. Self-modification for Personal Adjustment.*

Se i litteraturlisten for mer utfyllende referanser til disse verkene.

3.5.5 Tidsbruk og gjennomføring

Håndboka inneholder forslag til temaer, spørsmål og samtaleverktøy. Den tilsatte velger hvilke emner hun vil benytte. Flere av temaene, f.eks. analyse av sterke øyeblikk kan med fordel strekke seg over 2-3 møter i 1-5 måneder eller jevnlig i løpet av hele straffegjennomføringen. BaM er fleksibelt og tilpasses lokale forhold. Erfaringsmessig settes det av ca. *to timer pr. gang*, fordelt på en time til forberedelser før møtet, deretter ca. en halv times samtale med personen og en halv time til etterarbeid. Samtalene foregår i et rolig rom der man ikke avbrytes av telefoner eller andre personer. En flippover må være tilgjengelig. Vi anbefaler at den tilsatte sitter mens hun skriver på flippover. For å få til en konstruktiv samtale er det viktig at den tilsatte tenker gjennom hvordan og med hvem hun vil benytte FAK-analyser.

Avsluttende kommentarer

BaM er et viktig hjelpemiddel for domfelte og innsatte. Dette begrunner vi med at metodikken i så sterk grad vektlegger de kriminalitetsutløsende faktorene og foranledningen til uønsket atferd, og det å finne alternative handlinger istedenfor kriminalitet. Vi håper at BaM bidrar til at domfelte/innsatte styrkes i troen på sin egen evne til å mestre vanskelige situasjoner.

Det er som nevnt innledningsvis en stor oppgave å møte domfelte/innsatte slik at straffegjennomføringen fører til *mobilisering av ressurser* istedenfor en bekreftelse av egen hjelpeløshet.

Det er behov for forskning om hvilken effekt BaM-samtalene har for domfelte (se Brumoen 2007:19). Vi vil anbefale en studie der det undersøkes på hvilke områder personene får økt mestringstillit. Videre hva slags type situasjoner, uønsket atferd og/eller kriminalisert atferd de stopper seg selv i, og eksempler på situasjoner de har mestret og situasjoner de ikke har mestret.

I 2008 vil regjeringen legge frem en ny stortingsmelding om kriminalomsorgen. Meldingen skal gi retning for norsk kriminalomsorg de kommende årene. En målsetting for arbeidet er at kriminalomsorgen må bli mer effektiv når det gjelder rehabiliterende tiltak som kan redusere tilbakefall til kriminalitet. Vi håper at denne håndboka kan være en av flere virkemidler som kan gi straffegjennomføringen et slikt innhold. Siktemålet er at BaM kan bidra til at domfelte finner alternative handlinger til kriminalitet.

Del VI

Eksempler på FAK-skjemaer

I denne delen vil vi presentere FAK-skjemaer som er utarbeidet av tilsatte i kriminalomsorgen. Skjemaene er reelle og skrevet i dialog med domfelte/varetektsinnsatte. De er anonymiserte og har blitt presentert og drøftet på erfaringssamlinger. De er valgt fordi de illustrerer noen pedagogiske poenger eller fordi de er godt utarbeidet.

Vi vil først vise eksempler på henholdsvis svake og sterke øyeblikk. Deretter viser vi eksempler der samme person først presenterer et svakt øyeblikk og deretter et sterkt øyeblikk.

Eksempler på svake øyeblikk

Her er først et eksempel fra en kvinne som har en ubetinget fengselsstraff:

Svakt øyeblikk om vinning og dokumentforfalskning

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Det var i våres, snøsmelting. Tatt amfetamin, ellers ikke kommet opp av senga. Ganske blakk, er sammen med en venninne + kamerat. Hadde stjålet et bankkort. Kvinnen på bildet er svært lik meg, kort hår. Superglad for likheten, lett å gjennomføre, vant med å gi meg ut for andre. Sjekket kontoen: 150 tusen kroner. Spenning, "kick" med så mye penger. Rett før døra til postkontoret er usikkerheten størst. Går det, går det ikke? Når døra åpner seg er denne borte, da er det "point of no return"	Reiste med bil fra postkontor til postkontor, hevet 25.000 på hvert sted	Spenningen er borte, "ferdig" følelse. Lettet og glad, det gikk greit.

Kommentar:

Eksemplet viser en kvinne med stjålet kredittkort, som tar ut penger fra ulike postkontor. Hun har tatt amfetamin for å komme seg opp av senga, og hun trenger mer penger til amfetamin. Følelsene hun beskriver er kick og spenning og en opplevelse av "point of no return". Her ser vi at kraftfeltet i foranledningen er sterkt; kick og spenning. Hun er noe ambivalent. Av konsekvenskolonnen ser vi at hun får utløp for følelser; hun er lettet og glad, det gikk greit. Det er

disse positive opplevelsen i konsekvensen som er med på å opprettholde atferden. For den tilsatte er det mange faktorer å ta tak når man skal jobbe videre med denne kvinnen, enten man er kontaktbetjent, sosialkonsulent eller saksbehandler i friomsorgen. Flere av temaene i håndboka er aktuelle. For eksempel kan man jobbe mer med tema 2: Årsaker til atferd, utforskning av omgivelser og følelsesutforskning. I tillegg er tema 4: ”Sterke øyeblikk”, endring og ambivalens, aktuelt å utforske. I tema 5: ”Å gjøre svake øyeblikk til sterke”, kan man ta utgangspunkt i et svakt øyeblikk, som i dette eksemplet, og se hva personen kan gjøre neste gang hun står i et slikt spenningsfelt.

Svakt øyeblikk om rusatferd

Her ser vi et eksempel på hva som opprettholder en rusatferd:

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>En stund siden. I april/mai. Søndag rundt klokken tre i en park i Oslo. Jeg var sammen med en kamerat. Jeg var i hundre, mye energi. Skravla mye og hadde det hyggelig. Vi slo oss ned og rulla en joint.</p> <p>Skal - skal ikke rulle jointen... Følte spenning av å rulle jointen. Rar spenning. Psykisk. Gleder meg.</p>	<p>Fyrer på. Trekker et par trekk, deler jointen.</p>	<p>Behagelig chill. Ikke noe stress, ingen bekymringer. Tanker og ideer om ting man ikke har tenkt på.</p> <p>Pratsom. Det er sosialt.</p>

Kommentar:

Her ser vi hvordan personen opplever spenning og energi i foranledningen. I konsekvensen får han utløp for en del følelser: Han opplever fravær av bekymringer og stress. Det er disse positive opplevelsene i konsekvensen som er med på å opprettholde rusmisbruket og som fungerer som forsterkere, og at atferden gjentar seg. I dette tilfelle kan den tilsatte forsøke å jobbe mer med tema 2: ”Årsaker til atferd”, tema 4: ”Sterke øyeblikk” og ambivalensutforskning og tema 5: ”Å gjøre svake øyeblikk til sterke”.

I det neste skjema vises hvordan personen blir kvitt bekymringer gjennom å ruse seg:

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Det var på mandag ca 2:30. Jeg var på Trafikanten og venta på støttekontakten. Jeg traff Arne helt tilfeldig. Hadde ikke sett han siden jeg ble innsatt. Jeg sa: "Jeg skal treffe støttekontakten, så dette kan jeg ikke bli med på." Arne sa: "Bli med. Du kan si at du har en venn. Hasj er ikke så farlig, og vi som røyker er ikke dårlige venner." Han så helt normal ut, og jeg var litt nysgjerrig på å røyke. Jeg var litt redd. Tenkte på at jeg skal treffe støttekontakten og vil ikke se høy ut. Jeg tenkte at et par trekk er ikke så farlig.	Jeg blir med. Vi tok 37-bussen forbi politistasjonen på Grønland. Gikk av bussen. Han visste om et sted vi kunne sitte. Han mekka og rulla en joint. Vi delte jointen.	Jeg var fortsatt samme person. Jeg følte at jeg var høy. Alt var bra. Ikke noe å være bekymra for. Jeg er helt rolig og tenker ikke stort. Jeg er i fin form og har en god følelse. Jeg blir glad.

Kommentar: Her ser vi hvordan *det sosiale presset* gjør at personen røyker hasj. I tillegg beskriver personen hvordan han både var litt nysgjerrig og redd. Fravær av bekymringer og opplevelse av å ha en god følelse vil også kunne forsterke at personen kan røyke flere ganger. For denne personen er det svært aktuelt at den tilsatte spør om de kan gå gjennom både "Sterke øyeblikk" i tema 4 og i tema 5 "Å gjøre svake øyeblikk til sterke", f.eks. med utgangspunkt i dette skjemaet.

Et svakt øyeblikk som viser virkningen av å bruke heroin

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Det var i midten av oktober. Jeg husker det var kaldt. Jeg var sammen med en kompis, og vi dro til en kamerat. Å ruse meg var ikke i tankene mine. Vi gikk inn. Han hadde besøk av to damer. Den ene gjorde rent. Kameraten la en pose heroin på bordet, og sa at han akkurat hadde kommet fra Oslo. Jeg fikk et enormt sug inni meg. Hele magen knøt seg. Det kom helt overraskende på meg. Han hadde ikke sagt noe i telefonen. Jeg spurte om han hadde nytt utstyr, og han svarte ja.	Jeg satte et skudd.	Det følte kjempebra. Hele kroppen datt på plass. Var ikke dårlig lenger, hadde ikke vondt. Blei helt frisk. Da jeg gikk derfra (etter to timer), hadde jeg dårlig samvittighet for at jeg hadde tatt det.

Kommentar: Skjemaet har en svært god beskrivelse av foranledningen, der detaljer som været og to damer er tatt med for å illustrere situasjonen. At foranledninger ikke behøver å være planlagt, kommer også godt frem. FAK-skjemaet viser virkningen av skuddet: Hele kroppen datt på plass. Det er tydelig at belønningen/gevinsten ved å bruke heroin i slike situasjoner er så stor at det er vanskelig ikke å gjøre det. Skjemaet er bra fordi det nettopp viser dette, og det er et godt utgangspunkt for å gå videre med sterke øyeblikk.

Svakt øyeblikk om trafikk og fart

Her er et eksempel fortalt av en person som har en dom for fartsoverskridelse:

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>Det var 10. april klokken 00.25. Jeg hadde vært hos Anne. Vi kjørte på E18. Jon satt i forsetet.</p> <p>Jon sier: "Hvor fort har du kjørt før?" Jeg svarte: "Nei ikke så veldig". Jon sa at han hadde kjørt i 120, og la til: "Her er det bra å kjøre fort".</p> <p>Jeg kjørte litt fortere. Jeg tenkte at jeg skulle teste toppfarten på bilen. Jeg var nysgjerrig. Spenning. Det gikk fortere og fortere.</p>	<p>Jeg hadde topp fart.</p>	<p>Jeg følte meg som en konge på veien... frihet.</p>

Kommentar:

Hva som kan være med på å opprettholde denne type atferd er å finne i konsekvensen: følelsen av å være konge og frihet. I tillegg er det et press i foranledningen.

Svakt øyeblikk om trafikk og rus

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>Det var høsten, på en lørdag. Festen starta klokka ni. Jeg og Aron kjørte til festen i hans firmabil. Det var en venners venner fest med ca. 20 stykker. Det var på Eide. Det var god stemning og jeg drakk ca. ei halvflaske. Ved midnatt begynte Aron å krangle med dama. Han var helt på styr. Veldig hissig. Han styrte fælt og ville hjem. Han var veldig full og ville kjøre. Det var bare han jeg kjente noe særlig der. Jeg følte meg klar. Bilen hans står nesten innerst. Jeg sier: "Jeg må kjøre. Du kan ikke." Vi kranvla litt. Jeg var redd vi kunne kræsje hvis Aron skulle kjøre. Jeg var sur og irritert. Jeg tok nøklene og kasta han inn på passasjersiden. Jeg satte meg på førersiden.</p>	<p>Jeg klarte å få bilen ut av den smale porten og ble ganske stolt. Jeg syntes jeg var jævla dyktig. Begynte å tenke litt på konsekvensene. Jeg spiste masse tyggis, og stoppa på Shell for å spise. Etter det kjørte jeg hjem til Aron.</p>	<p>Jeg tok noen pils hos Aron. Jeg var litt sur på han. Jeg tenkte at nå hadde jeg gjort det, og det gikk greit. Det var gøy. Jeg hadde flaks, og syntes det var digg at jeg ikke ble tatt.</p>

Kommentar: I dette FAK-skjemaet ser vi hvordan personen hindrer kameraten fra å kjøre. Han hadde selv drukket en halvflaske. Han opplever det som digg og flaks at han ikke ble tatt.

Eksempler på sterke øyeblikk – selvkontroll på permisjon

<p>F (foranledning)</p> <p>Jeg satt på åpen avdeling, sommer. Hadde fått permisjon for å besøke kjæresten på Hamar. Mange på besøk hos han da jeg kom, alle var ruset. Mitt første møte med det gamle livet som nykter... jeg fikk lyst til å ruse meg da jeg så de andre. Et voldsomt russug, det kilte i magen. Ble spurt om jeg ville ha. Følte meg fanget selv om jeg ikke satt inne.</p>	<p>A (Tenkt atferd)</p> <p>Jeg kunne tatt amfetamin der.</p>	<p>K (Tenkt konsekvens)</p> <p>Kunne blitt plukket ut til kontroll på fengselet etter besøket.</p>
<p>SI (selvinstruksjon)</p> <p>Jeg diskuterte med meg selv, jeg er vanligvis impulsstyrt, må det for å klare å stå imot.</p>	<p>H (handling)</p> <p>Jeg svarte: ”Nei jeg har perm fra fengselet.” Klarte å gjennomføre et 5 timers besøk uten narko.</p>	<p>K (konsekvens)</p> <p>Faktisk fornøyd, dette var ikke så gæern` t.</p>

Kommentar: Dette skjemaet viser en svært krevende situasjon. Personen sitter i et fengsel med lavt sikkerhetsnivå og er ute i frihet, på egenhånd, for første gang. Dette er et møte med ”det gamle livet”, og det er en risikosituasjon. Russuget er stort! Personen klarer å styre unna. Dette er meget sterkt! Den tilsatte har i ettertid kommentert hvor viktig det er å gjennomføre både føranalyser og etteranalyser i forbindelse med permisjoner, jfr. tema 5.

Sterkt øyeblikk som viser selvkontroll

<p>F (foranledning)</p> <p>Det var 14. august. Klokka var ca. 24, og kjæresten min skulle komme hjem med siste fly. Jeg hadde drukket denne kvelden. Kjæresten ringte fra flybussen: "Kan du hente meg på Helsfyr?" Jeg tenkte at jeg hadde ikke drukket så mye. Det var kort vei, og jeg hadde lyst til å kjøre.</p>	<p>A (Tenkt atferd)</p> <p>Hadde kjørt</p>	<p>K (Tenkt konsekvens)</p> <p>Jeg ville sluppet ubehag og bebreidelse.</p> <p>Jeg kunne blitt tatt...</p>
<p>SI (selvinstruksjon)</p> <p>Hvordan skal jeg takle dette? Sa til meg selv: "Nå har du drukket. Det passer seg ikke. Det er sikkert mye politi ute."</p>	<p>H (handling)</p> <p>Jeg sa at jeg hadde tatt et glass... Kjæresten sa: "Du skulle hente meg. Nå må jeg ta drosje."</p>	<p>K (konsekvens)</p> <p>Jeg fikk dårlig samvittighet for at jeg hadde drukket. Jeg syntes det var reelt å si det som det var. Jeg er glad for at det ikke skjedde noe.</p>

Kommentar: Dette sterke øyeblikket viser hvordan personen lot være å kjøre etter å ha drukket. Personen klarte å stå imot presset fra kjæresten. Når dette skjemaet ble gjennomgått, sa personen at følelsene var preget både av å ha dårlig samvittighet, men også av glede over at det ikke skjedde noe.

På neste side er et annet eksempel på et sterkt øyeblikk med en klar selvinstruksjon.

Sterkt øyeblikk om ruspåvirket kjøring og vold

<p>F (foranledning)</p> <p>Det var på forsommeren. Det var Tøyengata i 12-01 tida kanskje. Både hun og jeg drakk. Det blei krangling, og vi var drita fulle begge to. Hun er ikke lett å ha med å gjøre når hun begynner å krangle. Vi sier ting til hverandre. Jeg ville legge meg, men hun ville ikke. Hu fika til meg.</p> <p><i>Jeg løp ut for ikke å slå henne.</i> Hadde bilnøkla i lomma.</p> <p>Jeg tok ikke engang på meg skoa.</p>	<p>A (Tenkt atferd)</p> <p>Jeg ville satt meg i bilen og kjørt til hytta.</p>	<p>K (Tenkt konsekvens)</p> <p>Jeg hadde visst at jeg hadde fått sove i fred. Ville fått fred i noen timer.</p>
<p>SI (selvinstruksjon)</p> <p>Ikke kjør i fylla.</p>	<p>H (handling)</p> <p>Jeg gikk til puben og tok en drink. Jeg tenkte: "Jeg får overnatte på glattcelle."</p>	<p>K (konsekvens)</p> <p>Det gikk bedre enn hvis jeg hadde kjørt i hjel noen. Jeg fikk en ro etter beslutningen. Lettelse.</p>

Kommentar: Her er selvinstruksjonen klar: Ikke kjør i fylla. Vi ser også at personen har et sannhetens øyeblikk i foranledningen: Han lar være å slå henne etter at hun har fiket til han. Dette kunne ha vært et sterkt øyeblikk, som en del av historien, men i utgangspunktet la ikke personen selv vekt på at han lot være å slå. Men når man går gjennom skjemaet en gang til, f.eks. i en individuell samtale, er det i orden om den tilsatte spør om hvordan personen vurderer dette.

Sterkt øyeblikk om vinning

<p>F (foranledning)</p> <p>Jeg skulle møte på friomsorgen. Jeg gikk forbi en bil og det lå en dameveske i førersetet. Jeg så meg rundt, og tok i bildøra.....</p>	<p>A (Tenkt atferd)</p> <p>Jeg kunne åpnet bildøra og tatt veska.</p>	<p>K (Tenkt konsekvens)</p>
<p>SI (selvinstruksjon)</p> <p>Plutselig stoppa jeg: (<i>sannhetens øyeblikk</i>) "Hvorfor gjør jeg dette?" "Jeg ruser meg jo ikke lenger!" "Jeg ønsker jo ikke å være en simpel tyv".</p>	<p>H (handling)</p> <p>Jeg slapp bildøra forsiktig og gikk Videre.</p>	<p>K (konsekvens)</p> <p>Jeg tenkte at gammel vane er vond å vende. Jeg var stolt av meg selv fordi jeg lot være. Men jeg var også urolig fordi jeg hadde reagert uten å tenke.</p>

Kommentar: I dette FAK-skjema presenteres sannhetens øyeblikk godt: Han stopper opp og tenker seg om mens han holder i bildøra. Skjemaet er ikke tidfestet, så dette kan tyde på at det er en automatisert atferd, en vane.

Han må friske opp "sin nye identitet" i forhold til den gamle. Spesielt interessant er det i konsekvensen som etterfølger handlingen at han er både stolt og urolig. Stolt fordi han lot være og urolig fordi han reagerte på autopilot. Det er som om han sier: Gammel vane er vond å vende.

Svake og sterke øyeblikk fra samme person

Svakt øyeblikk om innbrudd

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Det var tidlig om morgenen en varm dag i juni, mellom kl. 6-8. Ikke sovet, tatt amfetamin. Glad og fornøyd. Syklet. Oppdager ei fin hytte. Tenker at denne må ha mye fint inni. Kikker inn, ser spennende ting jeg kan selge. Kribler i kroppen med tanke på det verdifulle som kan være inne i hytta.	Knuser vinduet, går inn i hytta, kikker i alle rom, skuffer og skap. Tar med diverse gjenstander, kamera, stereoanlegg, stappet i sekker og bagger. Syklet helt hjem.	Hadde ikke så mye tanker over det jeg hadde gjort, oppsatt på å komme hjem. Glad over at det har gått bra, fornøyd over å få solgt varene. Tungt å sykle med alt, vurderte å legge fra meg for å hente senere. Var sint over ikke å få hjelp fra andre.

Kommentar: Dette eksemplet er fortalt av en kvinne som misbruker amfetamin. Hun er dømt for vinningskriminalitet. Hun sykler i skogen og ser ei hytte. Dette er ikke første gang, fordi hun har med seg en sekk som hun kan fylle gjenstander i. Det kribler i kroppen når hun ser verdifulle ting. Både denne kriblingen og tanken på å skaffe penger til misbruket, er faktorer som opprettholder atferdsmønsteret hennes.

Neste eksempel er fra samme person, men denne gangen er det et sterkt øyeblikk:

Sterkt øyeblikk om innbrudd

<p>1. F (foranledning) Det var i mai, manglet penger til stoff. Typen min og jeg hadde bestemt oss for å gjøre innbrudd i en hytte. Hadde med brekkjern. Stor hytte, ikke mulig å se inn, gardinene trukket for. Utgangsdøra var synlig fra veien, trafikk hele tida, stor sjanse for å bli oppdaget. Jeg hadde en dårlig magefølelse.</p>	<p>A (Tenkt atferd) Jeg kunne gitt etter, vi kunne gjennomført innbruddet i hytta.</p>	<p>K (Tenkt konsekvens) Han hadde fått viljen sin, vi hadde gått inn og kanskje blitt oppdaget.</p>
<p>4. SI (selvinstruksjon) Jeg vil ikke gjennomføre. Vi kan bli oppdaget. Jeg må argumentere mot han.</p>	<p>2. H (handling) Jeg argumentere mot han. Til slutt ble jeg sint og sa: "Hvis det skal være sånn får du kjøre meg hjem ellers går jeg. Jeg går hvis du går inn". Vi forlot hytta og dro hjem.</p>	<p>3. K (konsekvens) Endelig hører han på meg! Glad for å bli hørt, fornøyd over at vi dro sammen tilbake. Typen min ble sur på meg, jeg var ei "pingle", men han gikk ikke inn alene.</p>

Kommentar: I dette sterke øyeblikket har vi satt tallene 1-4 for å vise den rekkefølgen som en historie vanligvis fortelles i. Kvinnen og hennes kjæreste er opptatt av å skaffe penger til stoff. De har begge dommer for innbrudd i hytter. Denne gangen har hun en dårlig magefølelse. Hun velger å argumenter mot han, hun blir sint og truer med å dra. Av selvinstruksjonen (SI) fremkommer det at hun er redd for å bli oppdaget, og for det andre at hun må klare å si i mot han. For henne er dette en seier. Hun er glad og fornøyd over at hun klarte å si i fra.

Svakt øyeblikk om sinne og utskjelling

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)	Langsiktige konsekvenser
Avslag fra sosialkontoret Gammel huseier maser om husvask. Husleie hos ny huseier er ikke betalt. Økonomien er trang. Broren min sier han ikke kan hjelpe med flyttingen. Jeg føler meg sint, irritert og frustrert.	Jeg skjeller ut bror min.	Får ut egen frustrasjon. Tilfredsstillelse for mine bekymringer. Satisfaction.	Mor opplever meg svart i øynene. Hun er vitne til at jeg skjeller ut bror min. Bror min distanserer seg. Tilliten som er bygget noe opp, blir svekket.

Kommentar: Foranledningen kunne blitt bedre hvis vi hadde fått spesifisert når og hvor dette skjedde. FAK-skjemaet viser godt forholdet mellom den første virkningen av å skjelle ut og de mer langsiktige konsekvensene.

Her er et sterkt øyeblikk fra samme person

F (foranledning) Huseier forteller at husleien ikke er betalt.	A (Tenkt atferd) Jeg kunne skjelt ut huseier.	K (Tenkt konsekvens) Jeg hadde fått ut frustrasjon og sinne.
SI (selvinstruksjon) ”Dette må jeg få til. Jeg kan ødelegge ryktet mitt. Jeg kan ikke ødelegge sjansen min. Jeg må få ro og fred.”	H (handling) Jeg snakker rolig til huseier. Sier jeg skal se på saken. At han skal få rask tilbakemelding. At jeg skal rydde opp.	K (konsekvens) Han er forståelsesfull. Gir meg tid.

Kommentar: Foranledningen inneholder ikke når det var, sted, tid, følelser og tanker. Derfor får vi ikke frem kraftfeltet godt nok. Men FAK-skjemaet viser godt hvilke gode selvinstruksjoner personen bruker for å unngå å skjelle ut huseier.

Svakt øyeblikk om innbrudd

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>Det var i fjor sommer i juni. En lørdag kveld etter kl. tre på natta. Jeg var på Viken. Jeg hadde vært på puben, og ingen ville snakke med meg. Var i et "gi faen" humør. Det hadde komme noen stikk fra noen på puben denne kvelden. Jeg hadde drekki mye og var godt beruset. Drekke til jeg gir faen, i det lunet der. Girer opp meg sjøl: "Nå skal jeg gå et sted."</p> <p>Vurderte hvilken vei jeg skal ta hjem. Gikk et lite støkke. Så en åpen garasjeport. Jeg vurderer om jeg skal gjøre det eller itte. Jeg føler mye action og spenning.</p>	<p>Jeg rusler rett inn. Fyrer opp en lighter for å se hva som er der. Jeg vurderer hva jeg skal hente. Føler masse spenning. Jeg fant håndverktøy. Det er begrensa hvor mye jeg får med meg.</p>	<p>Føler mye spenning på veg ut: "Har noen sett meg?"</p> <p>Det er om å gjøre å komme hjem uten å bli sett. Det er en veldig utløsning for spenningen som har bygd seg opp.</p> <p>20 minutter etterpå har jeg det jævlig. Jeg føler at jeg er en jævla stor tosk.</p>

Deretter har den samme personen fortalt om et sterkt øyeblikk i en lignende situasjon hvor han lett kunne gjort innbrudd, men altså maktet å unngå det:

Sterkt øyeblikk om innbrudd

<p>F (foranledning)</p> <p>Det var midt i august, epla var nesten modne. Det var på natta. Det var på puben, og det hadde ikke skjedd noe spesielt. Jeg var på tur hemmat.</p> <p>Midt på vegen møtte jeg Per. Han hadde en halvliter hembrent, og vi drakk litt av den. Vi gikk sammen på veg oppatt mot meg. Vi skiltes ved veikrysset. Jeg ruslet mot meg. Jeg stod i krysset hjemme og tenkte: "Skal, skal itte..." "Skitt au! Jeg går itte hem att."</p> <p>Jeg visste hva jeg skulle. Garasjen stod oppe som vanlig. Gikk bort åt porten. Tenkte: "50/50. Skal/skal itte. Er kysten klar?" Kysten var klar. Jeg kikka inn. Det var mye snacks der inne. Det sitrer i kroppen på en måte, og jeg føler meg litt veik.</p>	<p>A (Tenkt atferd)</p> <p>Jeg kunne gått inn. Raska med meg det jeg hadde fått med meg.</p>	<p>K (Tenkt konsekvens)</p> <p>Det ville vært bra der og da.</p> <p>Spenningsutløsning.</p>
<p>SI (selvsinstruksjon)</p> <p>"Nei faen, er det du driver med att nå?"</p> <p>"Hva er det'n Jonny vil si om meg nå?"</p>	<p>H (handling)</p> <p>Jeg snudde meg og gikk hematt.</p>	<p>K (konsekvens)</p> <p>Lettelse. Jeg hadde det jævlig bra. Det var skikkelig godt. Slipper skammen.</p> <p>Veit at jeg itte er en drittsekk. Jeg er stolt og glad.</p>

Kommentar: Dette er to gode FAK-skjemaer fordi de får frem kraftfeltet som virker på denne personen. I det svake øyeblikket gjør han som kraftfeltet sier, og når vi ser på virkningen av å gå inn i garasjen, kan vi skjønne hvorfor han gjør dette: Lignende situasjoner har gitt disse virkningene før. Kraftfeltet i denne situasjonen ligger i kroppen hans som en læring.

Vi ser også at tilrettelegger gjengir dialekten til personen, noe som i mange tilfeller skaper en nærhet til hendelsen.

I det sterke øyeblikket ser vi hvor godt foranledningen er fremstilt: Vi får ikke bare et godt inntrykk av hvordan kraftfeltet virker, men også av ambivalensen personen føler. Når han nå faller ned på valget at han ikke skal gå inn, ser vi hvordan han stopper seg selv ("Nei faen, er det du driver med att nå?"). Vi ser også at han må hente inn bilder og forestillinger (kognitiv tenkning) for å ha en grunn til å makte å stoppe seg selv: "Hva er det'n Jonny vil si om meg nå?" Jonny er sønnen som han bruker som hjelp til å mestre dette øyeblikket. Men siden ikke sønnen er der fysisk, må han forestille seg at han er der. Dette er et eksempel på at kognitive bilder kan hjelpe folk.

Svakt øyeblikk om underslag

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>September. Jeg hadde vært på jobb. Det var på ettermiddagen mellom kl. 17 og 18. Jeg skulle ta med pengene, dagens beholdning, fra kiosken til nattsafen.</p> <p>Jeg var alene i bilen. Jeg ventet penger inn.</p> <p>Det er press på utestående regninger / etterskudd. Jeg hadde ikke fortalt til ham (samboeren min) at jeg skyldte penger. Jeg var lei meg, deprimert over å ha "mistet livet der nede" (Vi levde i Syden sammen. Vi levde et luksusliv der nede.) Jeg var sint på ham som ville flytte oppover.</p> <p>Innbilte meg at alt var rosenrødt.</p> <p>"Jeg vil ikke frembringe krangel, redd for konflikter i forhold til penger.</p> <p>"Jeg leverer pengene i morgen".</p>	<p>Jeg kjørte ikke direkte dit. Pengene ble liggende i veska. Jeg har beholdningen og "låner penger til i morgen"</p>	<p>En bør mindre. Ble bra. Kunne svare ja på at regningen var betalt. Blanda følelser, skjøv vekk det negative rundt det. En lettelse å få vekk bekymringer som var i fortida. Klarte å opprettholde luksus. Var innom: Skam Skyldfølelse Redsel for å bli konfrontert. Men stengte det ute.</p>

Kommentar: Dette er et meget godt skjema. I foranledningen får vi avdekket kraftfeltet som fører til at hun ikke leverer pengene til nattsafen: Presset på å betale regninger, at hun har levd et liv med penger før, at hun er lei seg over å ha mistet dette livet, og at hun er redd for krangel med samboer.

Atferden er da å beholde pengene, og vi ser at virkningen (konsekvensen) av dette er at hun kan betale regninger, og at bekymringer fjernes.

I atferdskolonnen står det også at "Jeg har beholdningen og låner penger til i morgen". Dette er en mekanisme som gjentar seg. Hun "låner" daglig fra beholdningen. Når hun bruker ordet "låner", er dette en god illustrasjon på hvordan automatisert atferd fungerer: Man får løst problemet der og da, og blir derav avhengig av disse løsningene.

Samme person, en gang hun lyktes i et sterkt øyeblikk

<p>F (foranledning) Fredag 14. mai. Jeg satt og ventet på ei venninne hos frisøren. Skylder mamma penger som jeg hadde lånt. Jeg tenkte/kjente på de negative følelsene ved å skylde noen penger. Men jeg trengte jo pengene.</p>	<p>A (Tenkt atferd) Jeg kunne latt som om jeg hadde fått dem. Jeg tenkte/kjente på de negative følelsene ved å skylde noen penger. Men jeg trengte jo pengene.</p>	<p>K (Tenkt konsekvens) Penger tjent. Det ville blitt som om jeg hadde fått dem.</p>
<p>SI (selvinstruksjon) Jeg vil vise meg selv at jeg leverer tilbake pengene på eget initiativ. "Jeg vil ikke skyve det det nytter ikke. Jeg skal gjøre opp. Det skal ikke koke bort. Nei, pokker heller. Nå går jeg og tar ut penger og går rett opp til mamma" (Moren jobbet i nabobygget)</p>	<p>H (handling) Jeg reiste meg og gikk. Jeg sa til venninna mi: "Jeg kommer tilbake om minutter. Jeg skal oppom moderen en tur". Jeg tok ut pengene og betalte tilbake gjelden mi.</p>	<p>K (konsekvens) God følelse. God selvfølelse ved å gjøre det riktige. Jeg tenkte: "Nå er det ikke noe negativt rundt dette. Slik skal det være." (På veien opp til der mamma jobbet, snudde mange ganger, men jeg kom meg opp til henne pengene til slutt.</p>

Kommentar: Dette sterke øyeblikket er spesielt morsomt når det sammenliknes med hennes svake øyeblikk, som vi så på foran. I det svake øyeblikket maktet hun ikke å levere dagens beholdning til nattsafen. I det sterke øyeblikket klarer hun å betale tilbake til mora si, selv om hun har til vane å beholde pengene hun får låne av sin mor. Hun viser tydelig hvor vanskelig det er å kjempe mot egne vaner når hun i konsekvenskolonnen etter handlingen sier at hun snudde flere ganger på vei opp til mora si, men at hun klarte det til slutt. Det viser klart hva ambivalens er. Men dette viser også at det går an å lykkes i vanskelige valg og endre sine vaner hvis man er dyktig, slik denne jenta er. Og hvis man får god faglig oppfølging, slik hun også fikk. Her er en ambivalensutforskning et viktig hjelpemiddel i endringsarbeidet.

Litteratur

- Andersen, R. (2000). *Fellesskap og sammenhenger*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Arnulf, J.K. (2000). *Evaluering av ATV spesialopplæring ved KRUS høsten 2000*. Oslo: KRUS-publikasjon, Dokumentasjon & debatt nr.1/2001.
- Asay, T.P. & Lambert, M.J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. I: M.A. Hubble, B.L. Duncan & S.D. Miller (eds), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp.33-56). Washington, DC: American Psychological Association.
- Askheim, O.P. (2003). *Fra normalisering til empowerment*. Oslo. Gyldendal akademisk
- Atkinson, R.L., Atkinson, R. Smith, E.E., Bem, D.J., Nolen Hoeksema, S. (2000). *Hilgard's Introduction to Psychology*. Orlando: Harcourt Brace.
- Barth, T. & Näsholm, C. (2007). *Motiverende samtale – MI. Endring på egne vilkår*. Bergen. Fagbokforlaget.
- Barth, Børtveit & Prescott (2006): *Endringsfokusert rådgivning*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Berg, I.K. & De Jong (2005). *Løsningsskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal

- Berg, I.K. & Miller M.D. (1998). *Rusbehandling*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Berge, T. & Repål, A. (2004). *Den indre samtalen. Kognitiv terapi i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bernfeld, Farrington & Leschied (red.). (2001): *Offender Rehabilitation in Practice: Implementing and Evaluating Effective Programs*. John Wiley & Sons Ltd.
- Brehm, S.S. & Brehm, J.W. (1981). *Psychological reactance. A Theory of freedom and control*. New York: Academic Press.
- Brown, R. (1986). *Social Psychology*. New York: The Free Press
- Brumoen, H. (2000). *Bygging av mestringstillit*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Brumoen, H. (2007). *Vanen, viljen og valget*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Carlson, C. (1995). Script theory. The differential magnification of affect. I: E.V. Demos (Ed), *Exploring affect. The Selected Writings of Silvan S. Tomkins*. New York. Cambridge University Press.
- D`Elia, G. (2004): *Det kognitive samtaleet i vården*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Eriksen, T.H. (2001). *Øyeblikkets tyranni*. Oslo: Aschehoug.
- Friestad, C.& Hansen, L.S. (2004). *Levekår blant innsatte*. Oslo: Fafo
- Fyrand, L. (2005). *Sosialt nettverk. Teori og praksis*. Oslo Universitetsforlaget.
- Gjerver, H. (2007). *Bygging av mestringstillit et hjelpemiddel i domfeltes endringsprosess*. Artikkel under publisering i KRUS småskriftserie.
- Gjærum, B., Grøholt, B., & Sommerchild, H. (red.) (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Universitetsforlaget.

Gløtvold, G.A. (2006). "Hvordan kan BaM være med på å konkretisere det narrative perspektivet på endringsarbeid? Artikkel under publisering i KRUS småskriftserie.

Hansen, F.E. (2007). *Hvordan bruke sterke øyeblikk som virkemiddel i løsningsskapende samtaler?* Artikkel under publisering i KRUS småskriftserie.

Hammerlin, Y. & Mathiassen, C. (2006). *Før og nå - Om konsekvensene av organisatoriske endringer for samhandling mellom fanger og betjenter i et utvalg av lukkede fengsler.* KRUS rapportserie 5/2006.

Hauger, B. F. (2007). *Bygging av mestringsstillit med fokus på unntak.* Artikkel under publisering i KRUS småskriftserie.

Helstrup, T. (1976). *Hva er kognitiv psykologi. Diskusjon av en mulig referanseramme.* Oslo: Universitetsforlaget.

Helstrup, T. & Kaufman, G. (2000). *Kognitiv psykologi.* Bergen: Fagbokforlaget.

Home Office Research Study 171 (1997). *Changing offenders' behaviour: 'What works'.*

Home Office Research study 291 (2004). *The impact of corrections on re-offending: a review of 'what works'.*

Hjellnes, S. & Højdahl, T. (2007). *Overgang fra fengsel til frihet. Løslatelse av unge med ikke-vestlig innvandrebakgrunn.* Oslo: KRUS (Dokument og debatt 1/2007).

Hubble, M.A., Duncan, B.L. & Miller, S. D. (1999). *The Hearth & soul of change. What works in therapy.* Washington D.C.: American Psychological Association.

Hylland, E. (2007). *Øyeblikkets tyranni: rask og langsom tid i informasjonssamfunnet.* Oslo: Aschehoug.

Højdahl, T. & Kristoffersen, R. (2006). *Dømt til samfunnsstraff.* Oslo: KRUS (Dokumentasjon og debatt nr 1/2006).

- Højdahl, T. & Størksen, M. (2004). *VINN-samtalegruppe for kvinner*. Oslo: KRUS (Håndbok 1/2004).
- Højdahl, T. & Størksen, M. (2007). *VINN-samtalsgrupp for kvinnor. Stocholm*. KRUS och Svensk Kriminalvård.
- Højdahl, T., Kristoffersen, R., Brumoen, H. & Løvendahl Johansen, G. (2007). *Trafikk og rus. Mestring og nye muligheter. Håndbok for gruppeledere*. Oslo: KRUS (Håndbok 1/07).
- Isdal, P. (2000). *Meningen med volden*. Oslo: Kommuneforlaget
- Jacobsen, B. (2000). *Eksistensens psykologi*. Oslo: Pax forlag
- Le Doux, J. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon & Scuster.
- Lundby, G. (2003). *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Myhrhaugen, E.J. (2007): *Hvordan kan sentrale begreper innenfor nyskriving av historier belyse bruk av BaM?* Artikkel under publisering i KRUS småskriftserie.
- McGuire, J. (2002). What works in correctional intervention? Evidence and practical implications.I: Bernfeld m.fl. (red.). (2001). *Offender Rehabilitation in Practice: Implementing and Evaluating Effective Programs*. John Wiley & Sons Ltd.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing – preparing People to Change addictive Behaviour*. New York / London: The Guilford Press.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing – preparing people to change.(Second edition)*. New York /London: The Guilford Press .
- Mørland, J. (2003). Biologiske virkningsmekanismer og noen kliniske effekter av alkohol. *Tidsskrift for Norsk Lægeforening* nr. 2, 123.

- Møller, V.S. (2001). *Om Heideggers filosofi i Studio Sokrates*. På NRK P2.
- Nilssen, M.I. (2007). *Hvordan kan FAK – skjema hjelpe innsatte med ADHD å bli bevisst på uønsket atferd?* Artikkel under publisering i KRUS småskriftserie.
- Olufsen, V. (2007). *På hvilken måte kan BaM-samtaler være til hjelp for voldsdømte*. Artikkel under publisering i KRUS småskriftserie.
- Proschaska, J.O. & DiClementes, C.C. (1982). *Transtheoretical therapy: Towards amore integrative modell of change*. «Psychotherapy: Theory, Research, and Practice»,s.276-288.
- Prochaska, J.O, Di Clemente, C.C.& Norcross, J.C. (1992). In search of how people change..Application to addictive behaviours. *American Psychologist*, 47.
- Rogers, C. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York : Harper & Row
- Rossvær, V. (1977). *Kant*. Oslo: Dreyer.
- Skarøhamar, T. (2002). *Levekår og livssituasjon blant innsatte i norske fengsler*. Oslo: Institutt for kriminologi og retts sosiologi, Avdeling for kriminologi, Universitetet i Oslo.
- Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan
- Skinner, B.F. (1976). *About Behaviorism*. New York: Vintage Books
- Sommerchild, H. (1998). Mestring som styrende begrep. I: Gjørum, Grøholt, & Sommerchild (red.), *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sosial- og helsedepartementet. (1998-99). *Ansvar og mestring*.
- Stortingsmelding nr. 21: *Strategi for faglig virksomhet i kriminalomsorgen 2004-2007*. Justisdepartementet: KSF.

Valverde, R. (1998). *Alcohol and the Dilemmas of Freedom*. Cambridge: Cambridge University press.

Walseth, L.T. & Malterud, K. (2004). Salutogenese og empowerment i allmenmedisinsk perspektiv. *Tidsskrift for Norsk Lægeforening nr. 1*, 124, s. 63-4.

Watson, G.L. & Tharp T.G. (2002). *Self-directed behavior*. Belmont: Wadsworth.

Øverenget, E. (2003). *Eksistens*. Oslo: Kagge forlag.

Tegning av en vekt:

http://images.google.no/imgres?imgurl=http://www.ntnu.no/universitetsavisa/1300/10vekt_mont.jpg&imgrefurl=http://www.ntnu.no/universitetsavisa/1300/10-11evaluering.html&h=340&w=302&sz=13&hl=no&start=1&tbnid=xjvsi_CPniYCM:&tbnh=119&tbnw=106&prev=/images%3Fq%3Dvekt%26gbv%3D2%26ndsp%3D20%26svnum%3D10%26hl%3Dno%26sa%3DN

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)

Svakt øyeblikk

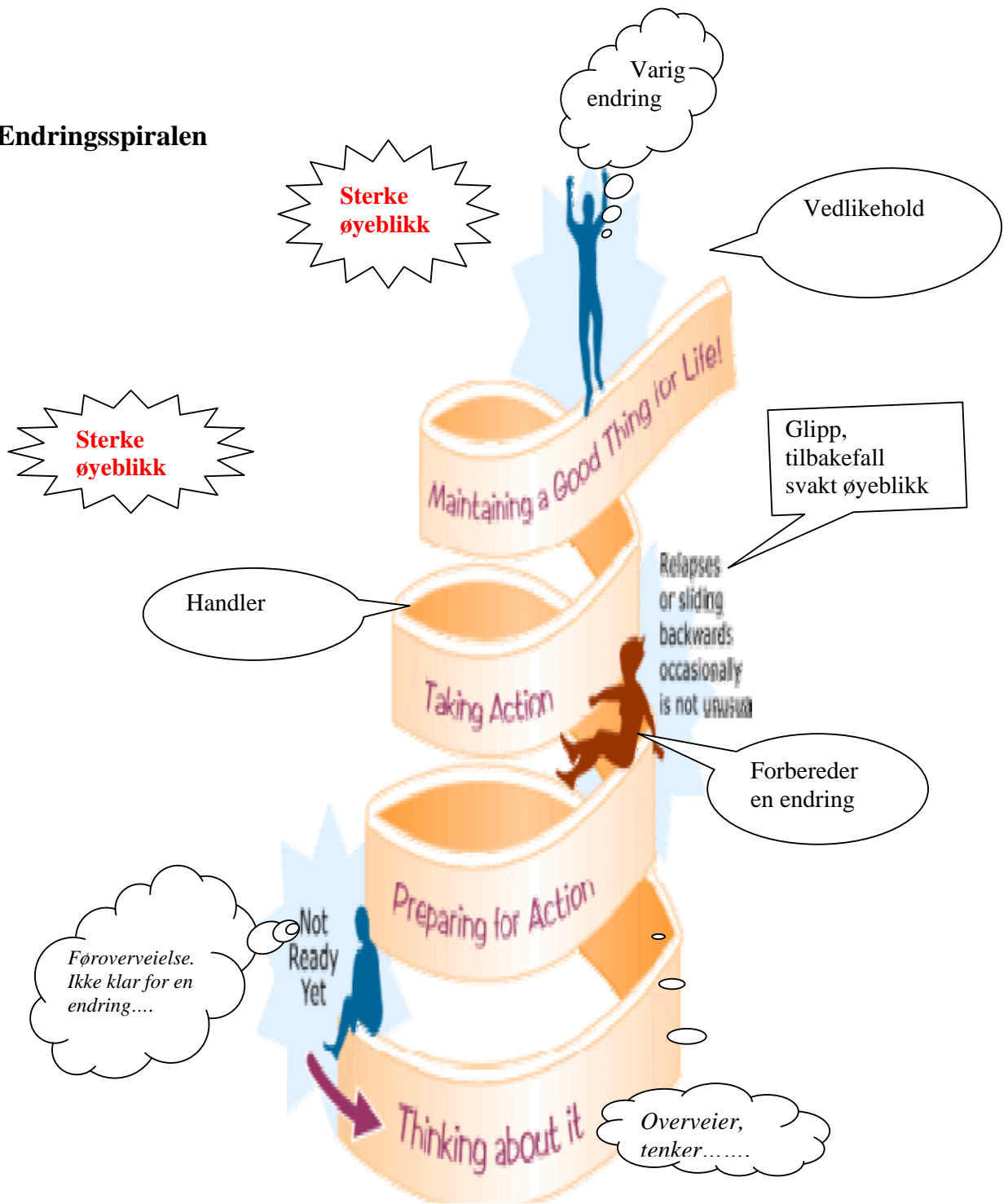
F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<i>Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?</i>	<i>Hva gjorde du?</i>	<i>Hva hendte etterpå? Hva var konsekvensen av atferden?</i>

(1) F (foranledning)	A (Tenkt atferd)	K (Tenkt konsekvens)
	(2) H (handling)	(3) K (konsekvens)
	(4) SI (selvinstruksjon)	

Sterkt øyeblikk

(1) F (foranledning)	A (Tenkt atferd)	K (Tenkt konsekvens)
<i>Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?</i>	<i>Hva ville du vanligvis ha gjort? (slått, ranet e.l.)</i>	<i>? Hva ville vanligvis ha blitt virkningen av...?</i>
(4) SI (selvinstruksjon)	(2) H (handling)	(3) K (konsekvens)
<i>Hvordan var det mulig å stoppe opp og gjøre noe annet? Hva sa du til deg selv? Hvor var sannhetens øyeblikk?</i>	<i>Hva gjorde du? Hva var den alternative handlingen din? Hva fikk du til på bekostning av det</i>	<i>Hva skjedde her? Hva ble virkningen av den handlingen du gjorde istedenfor?</i>

Endringsspiralen



Beslutningsvekten



1. Hva jeg liker, vinner eller oppnår med.....

2. Hva jeg ikke er like fornøyd med.....

3. Hvis jeg skulle forandre noe,
hva ville jeg komme til å *savne*?

4. Hvis jeg skulle forandre på noe, hva vil
bli *bedre*, hva ville jeg oppnå?

Hva av det jeg har nevnt, er viktigst for meg?

Når jeg tar alt dette i betraktning, - tenker jeg at jeg skal.....

Vurderingsskjemasamtalen

Fornavn: _____ Alder: _____

Dato _____

Sett kryss samfunnsstraff promilledom prøveløslatt

fengselsstraff varetekt annet: forklar

A.

Nevn to følelser, situasjoner eller tilstander som kan føre til (har ført til) at du begår (begikk) _____ (skriv atferden eventuelt kriminalitet) og vurder dem opp mot skalaen under:

Følelse, situasjon, tilstand nr. 1: _____					

1	2	3	4	5	6
Umulig å styre					lett å styre

Følelse, situasjon, tilstand nr. 2: _____					

1	2	3	4	5	6
Umulig å styre					lett å styre

Her er eksempler på følelser/tilstander.

- sinne
- rus
- lyst
- glad/fornøyd
- følelse av å være urettferdig behandlet
- utsatt for press fra en gjeng
- fikk et "kick"
- å være "konge"
- skuffet over meg selv
- meningsløshet
- bitter
- tapt ære
- kjedsomhet
- redd
- sjalu
- sosialt press
- pengenød
- irritert
- forbannet
- såret
- skyld
- følte meg mobbet
- hevn
- uro/drift
- frykt
- trist
- ble presset/truet
- sug
- var gira
- avmakt
- tomhet
- skam
- krenket

