



Kriminalomsorgens  
utdanningscenter KRUS

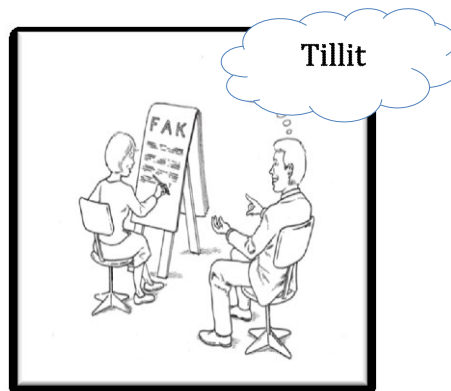
# Samtaler om uønsket atferd og endring

## 'BaM-samtalen'

Torunn Højdahl

Håndbok  
3/2013

Basert på  
«Samtaler om kriminalitet og uønsket atferd.  
Bygging av Mestringstillit ('BaM') - en kognitiv endringsmetodikk»  
Hallgeir Brumoen og Torunn Højdahl (2007)





# **Samtaler om uønsket atferd og endring**

**'BaM-samtalen'**

**Torunn Højdahl**

**Håndbok 3/2013**

Basert på  
«Samtaler om kriminalitet og uønsket atferd.  
«Bygging av mestringstillit» ('BaM') - en kognitiv endringsmetodikk»  
Hallgeir Brumoen og Torunn Højdahl (2007)

© Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS,  
Boks 6138 Etterstad  
0602 **Oslo, Norge**  
Telefon: + 47 23067100  
[www.krus.no](http://www.krus.no)

**Oslo, 2013**  
ISBN 917 8282570282

Oversettelse til andre språk, endringer og kopiering får ikke skje uten godkjenning fra KRUS  
[krus@krus.no](mailto:krus@krus.no) og avtale med forfatter.

**Denne versjonen er basert på boka:**

«Samtaler om kriminalitet og uønsket atferd. «Bygging av mestringstillit» ('BaM') - en kognitiv endringsmetodikk» av Hallgeir Brumoen og Torunn Højdahl (2007)

**Forfatter og endringer i denne versjonen:** Torunn Højdahl [torunn@krus.no](mailto:torunn@krus.no)

**Tegninger:** Daniel Østvold

**Korrektur og faglig kvalitetssikring:** Sven Lystad, september 2013

**Gjennomlesing av manuskript:** Trond Martinsen og Arvid Berge

**Layout:** Torunn Højdahl

**Emneord:** Bygging av mestringstillit. Kort-intervensjon. Mestring. Mestringstillit. Motiverende samtale. Kognitiv metode. Salutogenese. Opplevelse av sammenheng. Rehabilitering.

**Key Words:** Brief intervention. Cognitive theory. Coping. Motivational Interviewing. Salutogenesis. Self-efficacy. Sense of Coherence. Rehabilitation.

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

# Håndbokas struktur og innhold

*Sammendrag*

*Abstract*

1. Innledning	11
---------------	----

## 2. Teori

2.1 Kognitiv teori	15
2.2 Mestringstillit. Mestring. Bygging av mestringstillit 'BaM'	20
2.3 Opplevelse av sammenheng	36
2.4 Relasjon og tillit	38
2.5 Motivasjon	40
2.6 'Motiverende samtale'. 'MI'	41

## 3. Praksis

### 'BaM'-samtalen

Tema 1: Bygge tillit og mestring	54
Tema 2: Årsaker til atferd	61
Tema 3: 'Svake øyeblikk'. Analyse av atferd og lovbrudd	68
Tema 4: 'Sterke øyeblikk'. Endring	73
Tema 5: Å gjøre 'svake øyeblikk' til 'sterke øyeblikk'. Forebygge risikosituasjoner	83
Tema 6: Oppsummering og evaluering	87

## FORORD

Kriminalomsorgens utdanningscenter, KRUS, har en særskilt rolle når det gjelder å fremme kriminalomsorgens mål om å legge til rette for at domfelte skal få en god tilbakeføring og ta avstand fra kriminalitet. I denne sammenhengen er miljøarbeid, motivasjons- og endringsprogrammer, Motiverende samtale og "Bygging av mestringstillit" ('BaM') viktig.

I denne håndboka beskrives hvordan strukturerte samtaler kan benyttes i møte med innsatte eller domfelte som er innstilt på å gjøre noe for å forebygge uønsket atferd eller kriminalitet.

Jeg vil spesielt peke på at 'BaM'-samtalen er viktig i tilbakeføringsarbeidet og når personer skal forberede seg før krevende situasjoner, som en fremstilling, en prøveløslatelse eller løslatelse. I friomsorgen kan metodikken anvendes som individuell samtale og lovbruddsanalyse.

Hallgeir Brumoen har utviklet teorien og grunnstrukturen for 'BaM' i sin bok "Bygging av mestringstillit" (Brumoen, 2000). Vi er glade for at hans metodikk utvikler seg videre i kriminalomsorgens arbeid med tilbakeføring og i programvirksomheten. Torunn Højdahl var medforfatter i to tidligere håndbøker og har omarbeidet innholdet i denne versjonen. Sven Lystad takkes for initiativet til at grunnutdanningen for fengselsbetjenter benytter håndboka. Daniel Østvold har tegnet illustrasjoner. Vi har forventninger til at håndboka vil bli et godt verktøy i hele kriminalomsorgen.

Lykke til med samtalene!

September, 2013



Hans-Jørgen Brucker  
Direktør

## Sammendrag

Målet med straffegjennomføringen er at domfelte skal leve et kriminalitetsfritt liv etter soning. Det skal legges til rette for at domfelte /innsatte kan gjøre en egen innsats for å endre sitt kriminelle atferdsmønster. Denne håndboka bygger på en håndbok fra 2007, skrevet av Hallgeir Brumoen og Torunn Højdahl. Håndboka er aktuell for tilsatte som jobber med kriminalitetsforebyggende programmer, samtaler om bruk av rusmidler ('Russamtalen'), miljøarbeid og tilbakeføring.

**Siktemålet** er at 'BaM-samtalen' skal bidra til at domfelte kan stoppe opp i risikosituasjoner for lovbrudd og uønsket atferd, gripe inn i dem og foreta ønskede valg, det vil si velge alternative handlinger.

Håndboka er todelt og har en presentasjon av det teoretiske fundamentet og en praktisk del med 'BaM-samtalen', som består av seks samtaletemaer.

### Teoretisk fundament

'«Bygging av mestringstillit»' ('BaM') er fundert på en endringsmodell som kan plasseres innenfor kognitiv teori med fokus på mestringstillit ('self-efficacy')<sup>1</sup>. Det betyr tro på egne evner til å mobilisere motivasjon og kognitive ressurser for å kunne håndtere utfordrende situasjoner, noe som er viktig for å regulere egne følelser. Sentralt i metodikken 'Bygging av Mestringstillit' ('BaM') er at tilsatte skal unngå ekspertposisjoner der personer kan oppleve å bli fortalt hvordan han/hun skal leve livet sitt - noe som ofte kan aktivere motstand i relasjonen. Den tilsattes holdning skal inkludere ekthet, empati og en utforskende og interessert væremåte. Personen er fortelleren som kan sin historie. Den tilsatte fungerer som en tilrettelegger i pedagogisk forstand.

Motiverende samtale (MI)<sup>2</sup> benyttes som en støttende og empatisk kommunikasjonsstil. I MI vektlegges at samtalen er et samarbeidsprosjekt, som kan fremme en persons egen motivasjon og engasjement for endring av atferd. Sentralt i MI er å fremme en atmosfære av aksept og medfølelse, og å engasjere personens vilje til å gjøre positive endringer og å legge planer for framtida.

Andre støttende teorier er 'Opplevelse Av Sammenheng' (OAS)<sup>3</sup>, Salutogense (salus av helse og genese av å skape), Generelle Motstandsressurser (GMR). OAS består av de tre komponentene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet (jf. 'SOC' – Sense Of Coherence).

Stadiemodellen for endring<sup>4</sup> benyttes for å forstå atferdsendring som en prosess over tid og omfatter stadiene 'fjørøverveie', 'overveie', 'forberede', 'handle' og 'vedlikeholde' en endring.

**Tillit** er et sentralt begrep i håndboka. Det vil si tillit mellom personen og den tilsatte. Tillit handler også om hvordan personen kan bygge tro på, tillit til og evne til å kontrollere risikosituasjoner, stress og sterke følelsesutbrudd. Et gjensidig tillitsforhold mellom personen, det daglige miljøet og til samfunnet han skal tilbakeføres til, er grunnleggende for å oppnå kriminalomsorgens mål.

---

<sup>1</sup> Albert Bandura, 1997; A. Bandura, 2001; Wood & Bandura, 1989

<sup>2</sup> W. R. Miller & Rollnick, 2013

<sup>3</sup> A. Antonovsky, 1982; A. Antonovsky, 1987, 1991, 1996; A. Antonovsky, 2012

<sup>4</sup> DiClemente & Prochaska, 1998; Norcross, Krebs & Prochaska, 2011; Prochaska & DiClemente, 1982; Prochaska & Levesque, 2002

## Praksis

'BaM-samtalen' består av seks strukturerte samtaler med følgende temaer.

1. Bygge tillit og mestring.
2. Årsaker til atferd.
3. 'Svake øyeblikk'. Analyse av atferd og lovbrudd.
4. 'Sterke øyeblikk'. Endring.
5. Å gjøre 'svake øyeblikk' til 'sterke øyeblikk'. Forebygge risikosituasjoner.
6. Oppsummering og evaluering.

En 'BaM-samtale' varer fra 30-60 minutter. Samtale 1 og 2 kan slås sammen, inkludert en pause.

'BaM-samtalen' inneholder seks samtaletemaer og har et innhold som klart retter seg mot å forebygge kriminalitet. Hensikten er å få frem ikke-normative beskrivelser (deskriptivt fokus) på hendelser der personen 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 'svakt øyeblikk' og det andre som 'sterkt øyeblikk'. Personen forteller om en hendelse i livet sitt. Den tilsatte skriver opp denne på en flippover etter et analyseoppsett som kalles 'FAK-skjema'.

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 ligger i spørsmålet om personen har høy nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner for lovbrudd, rusmisbruksatferd eller annen uønsket atferd, forstå disse og foreta ønskede handlingsvalg istedenfor den uønskede 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, noe som kan beskrives som at situasjonen var 'sterkere' enn personen. Det er viktig at personen selv vurderer hendelsen som 'svak', dvs. at han i ettertid vurderer han ikke skulle ha gjort det.

I 'sterke øyeblikk' er fokus flyttet til hendelser der personen 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. Vi legger til grunn at personen var sterkere enn situasjonen. I det vi kaller 'sterke øyeblikk' har vi et mestringsfokus. Vi er opptatt av tidligere hendelser i en "unntak-fra-regelen" tradisjon.

Det er de sterke øyeblikkene som er de viktigste, og hvordan en person kan forberede seg og jobbe med håndtering av framtidige risikosituasjoner.

'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

The Norwegian Correctional Services are responsible for carrying out remands in custody and penal sanctions in a way that takes into consideration the security of all citizens and attempts to prevent recidivism by enabling the offenders, through their own initiatives, to change their criminal behaviour.

The Correctional Service of Norway, Staff Academy (KRUS) has published a manual addressed to facilitators leading professional talks with inmates and persons convicted to prison or community sentence. 'BaM' (in Norwegian) means 'Improving self-efficacy'. The primary objective is to enhance and increase the person's ability to restrain from committing (new) crime in high-risk situations or "unwanted" behaviour.

**Theoretical foundation**<sup>5</sup>: The model of change is within the tradition of cognitive theory and focuses on self-efficacy<sup>6</sup>. 'Self-efficacy' is defined as 'beliefs in one's capabilities to mobilize the motivation, cognitive resources, and courses of action needed to meet given situational demands'<sup>7</sup>. Central in the method is to avoid expert position towards the participant, who may have had the unfortunate experience of being lectured on his life. To complete this approach the following theories are also applied in the 'BaM-talks':

**Motivational Interviewing** is a collaborative conversation style for strengthening the person's own motivation and commitment to change<sup>8</sup>. The overall style of MI is one of guidance, which is a style that lays in-between directing and following and incorporates elements of both. An atmosphere of acceptance and compassion is regarded as crucial for making change and future plans.

'**Sense of Coherence**' (SOC)<sup>9</sup>, the central concept in salutogenesis and General Resistance Resources (GRR) has a focal point on how a person can utilize his coping resources and move towards the healthy end of the continuum and thus increase his Sense of Coherence

**The process and stages** of change suggested in the "Transtheoretical Model of change"<sup>10</sup> describes behavioral change as a process that emerges over time and embraces progression through a series of stages: 'precontemplation', 'contemplation', 'preparation', 'action' and 'maintenance'. The stage of change model is painted as a spiral in the manual, and is a useful tool when assessing the person's motivation for change.

This handbook covers six topics and the facilitator aims at involving the person in reflective discussions of the following topics:

1. Trust and confidence. 'Improving self-efficacy'.
2. Causes of crime or other undesirable behavior.
3. 'Moments of weakness'. Analyse of crime and behaviour.
4. 'Moments of strength'. The stages and processes of change.
5. Making weak moments of strong moments. How to prevent risk situations.
6. Summary and evaluation.

---

<sup>5</sup> These theories are also presented in Højdahl et al. 2013. EuroVista 2013; 2(3):177-190 3/2013.

<sup>6</sup> Albert Bandura, 1997; A. Bandura, 2001

<sup>8</sup> Miller & Rollnick, 2013:12-13.

Antonovsky & Aaron, 2012; A. Antonovsky, 1987; A. Antonovsky, 2012. Programmets innhold er publisert i Eurovista Volum 3/2013. Højdahl et al. 2013.

<sup>10</sup> Prochaska & DiClemente, 1982; Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992; Prochaska & Levesque 2002; Norcross et al., 2011.

'BaM-talks', as a 'short-correctional program' lasts for a period of 2-4 weeks and contains 6 structured sessions. Each session lasts ½-1 hour with 1-2 weekly sessions.

'BaM-talks' aim 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 weaknesses' 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, 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**' describes 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. 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 as in an '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.



# 1. Innledning

## 1.1 Bakgrunn

Utvikling av motivasjons- og endringsprogrammer og atferdsrettede tiltak har vært et område det har vært mye fokus på i løpet av de siste femten til tjue årene, både i Skandinavia og internasjonalt. Noen tiltak og programmer er utviklet i samarbeid med eksterne fagmiljøer i Norge, som i «Bygging av mestringstillit» ('BaM') og «Pappa i fengsel». Andre programmer og tiltak er basert på utenlandske eksempler og manualer («En-til en», «Brottsbrytet», «STICS», «NSAP»).

Da Straffegjennomføringsloven av 2001 ble iverksatt i 2002, var det et behov for strukturerte rehabiliterende samtaler både i friomsorgen og i fengslene. KRUS innledet et samarbeid med førsteamanuensis Hallgeir Brumoen ved Høgskolen i Lillehammer. Utgangspunkt var boka «Bygging av mestringstillit» (Brumoen, 2000), som var basert på hans erfaringer fra arbeid med rusavhengige personer. Denne tankegangen ble "lagt ut" i kriminalomsorgen, blant annet i dialog med friomsorgen i Region nordøst, øst og sørvest og fagpersoner i Kriminalomsorgsdirektoratet (daværende KSF). I 2005 ble den første utgaven av 'BaM'-håndboka publisert av KRUS. Forfattere var Hallgeir Brumoen ved Høgskolen i Lillehammer i samarbeid med Torunn Højdahl ved KRUS. Boka var spesielt tilrettelagt for lovbruddsanalyse og individuelle samtaler for friomsorgen. 'BaM' ble presentert og diskutert på et nordisk internforsker møte og blant våre samarbeidspartnere i og utenfor Kriminalomsorgen. Nær 120 tilsatte hadde da gjennomgått hele eller deler av opplæringen som var knyttet til håndboka. Etter en grundig internvurdering av konseptet, analyser av rapporteringer og FAK-skjemaer fra de som hadde praktisert metodikken, inngikk KRUS et samarbeidsprosjekt med Høgskolen i Lillehammer. Gjennom en treårig avtale, ble det igangsatt 15 studiepoeng i studieemnet "Mestringstillit". Dette resulterte i utvikling av en ny versjon av håndboka (2007), med de samme forfatterne. Samtidig ga Brumoen ut boka «*Vanen, viljen og valget*» (Brumoen, 2007) med relevante beskrivelser av avhengighet, mestringstillit og perspektiver på arbeid med ulike typer vaner eller uønsket atferd hos unge og voksne.

Etter Brumoens bortgang, har Højdahl i 2013 endret innholdet slik at håndboka nå også er tilpasset miljøarbeid, tilbakeføringsarbeidet, samarbeid om framtidsplaner og til utdanning av fengselsbetjenter. Det teoretiske fundamentet i kapittel 2 er aktuelt for flere av de kriminalitetsforebyggende programmene og tiltakene, som «Motivator», «Aksept», «Russamtalen», «VINN-motivasjonsprogram for kvinner» og «Program mot ruspåvirket kjøring».

De seks samtaletemaene i 'BaM-samtalen' (se kapittel 3) kan beskrives som et kriminalitetsforebyggende atferdsrettet tiltak, et kort-program eller en kort-intervensjon.

## 1.2 Mål for 'BaM-samtalen'

Et hovedpoeng er at personen engasjeres til å ta ansvar for egen endring. Den tilsattes oppgave er å etablere en **tillitsfull** relasjon og støtte personen i å finne fram til hva han vil endre på i eget liv. Prosessen kan formuleres som et overordnet arbeidsmål for den **tilsatte**:

*Inneha kunnskap om motivasjon og endring. Stimulere domfeltes og innsattes ressurser, **tillit** og kompetanse til å mestre uønsket atferd, slik at personen kan:*

- *Se etter muligheter for å stoppe opp i risikosituasjoner for lovbrudd eller annen uønsket atferd.*
- *Finne fram til muligheter for å foreta ønskede valg.*

Etter 'BaM-samtalen' skal personen ha;

*Opparbeidet tilstrekkelig mestring**tillit** til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner for kriminalitet eller annen uønsket atferd, "gripe inn" i dem og foreta ønskede valg.*

## 1.2 Hvem passer «BaM-samtalen» for?

'BaM-samtalen' passer for personer som er motivert for å snakke om endring av uønsket atferd og atferd som har ført til kriminalitet. 'BaM-samtalen' kan benyttes i samarbeid med personen for å analysere uønsket atferd, for å forebygge situasjoner og for å mestre risikosituasjoner. Det er utformet inklusjonskriterier og vurderingsskjemaer. Se Tema 1.

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 eller å innta rusmidler ikke er i målgruppa, med mindre de har ønske om å endre uønsket atferd. Det er den enkelte personen som vurderer om en atferd er uønsket eller ikke. Sammen med den tilsatte vurderes om han er motivert for deltakelse i BaM-samtalen.

'BaM-samtalen' er aktuelt for tilsatte som skal jobbe med miljøarbeid, tilbakeføring, programmer, individuelle og profesjonelle samtaler i kriminalomsorgen. I miljøarbeid kan metodikken brukes for å forebygge konflikter på en avdeling, for å planlegge en fremstilling, et møte med en arbeidsgiver eller utleier.

'BaM'- samtalen har også vært brukt overfor personer med sosial angst og for å håndtere aggresjon, konflikter, vold, rusmisbruk, sinne og stress i hverdagen.

I friomsorgen er metodikken aktuell for tilsatte som jobber med lovbruddsanalyser, samfunnsstraffdømte, forvaringsdømte og i oppfølging av personer med møteplikt. Innsatte i varetekt og personer som har AD/HD problematikk har hatt nytte av 'BaM-samtalen'<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Højdhahl, T. (2007). *Mestring og muligheter. Bygging av mestringstillit ('BaM') i kriminalomsorgen*. KRUS småskriftserie 2/2007.

## 1.3 Endringer i denne versjonen av håndboka

I perioden (2007-2013) har mange domfelte og innsatte hatt samtaler med tilsatte og programledere om egen atferd og fylt ut FAK-skjemaer. De har diskutert hva de ønsker å endre, individuelt eller i gruppe. Flere har rapportert at de har analysert lovbruddet de har begått. Andre har funnet fram til hvordan de kan planlegge livet, få bedre livskvalitet, en god tilbakeføring og ta avstand til kriminalitet. Endringer i denne versjonene av håndboka er videreutviklet på bakgrunn av respons fra praksis, fra erfaringssamlinger, møter, dialoger om hva som har fungert og hva som ikke har fungert så godt i arbeidet med programmer og samtaler<sup>12</sup>.

**I kapittel 1** beskrives bakgrunnen for «Bygging av mestringstillit» i kriminalomsorgen.

**I kapittel 2** beskrives det teoretiske fundamentet der teoriene er oppdaterte, bedre forklart og basert på nyere litteratur<sup>13</sup>. «Motiverende samtale» har fått en viktigere plass. Noen av de praktiske eksemplene fra friomsorg og fengsler som var beskrevet i versjonen fra 2007 er utelatt<sup>14</sup>. Det henvises fortløpende til relevant litteratur. En del referanser er kun referert i fotnoter, mens referanser som er mer gjennomgående og refereres til flere ganger, er angitt både i fotnoter og i litteraturlisten bak. Det anbefales å lese supplerende faglitteratur om kognitiv metode og «Motiverende samtale»<sup>15</sup>.

- Det teoretiske fundamentet og «Mestringstillit»<sup>16</sup> er bedre forklart.
- Tillit er et sentralt begrep.
- Fokus er på sosialkognitiv teori<sup>17</sup>, i kombinasjon med «Motiverende samtale»<sup>18</sup> og «Opplevelse av sammenheng»<sup>19</sup>.
- Noen av FAK-skjemaene er endret.
- Bruk av «svake og sterke øyeblikk» og ambivalensutforskninger er bedre forklart, og det er presisert når det er hensiktsmessig å benytte disse pedagogiske verktøyene.

Bruk av 'BaM' i grupper er etterspurt. Dette er ivaretatt blant annet i håndbøkene om gruppeprogram, som "VINN-motivasjonsprogram for kvinner" og i "Program mot ruspåvirket kjøring".

**I kapittel 3** presenteres strukturen og innholdet i 'BaM-samtalens' seks samtaletemaer. Her vises hvordan «Bygging av mestringstillit» i kombinasjon med Motiverende samtale og støtteteorier kan praktiseres som et 'kort-program' av tilsatte i kriminalomsorgen.

---

<sup>12</sup> Jf. Arbeidet med evaluering av samfunnsstraffen 2004-2007, Højdahl og Kristoffersen og evalueringen av VINN i2012-2013.

<sup>13</sup> Maguire, M., Grubin, D., Lösel, F., & Raynor, P., 2010; Miller, W. R., & Rollnick, S., 2013; Norcross, J. C., Krebs, P. M., & Prochaska, J. O., 2011; Walters, S. T., & National Institute of Corrections, 2007, McNeill, F., 2009; Ward, T., Yates, P. M., & Willis, G. M., 2012

<sup>14</sup> Højdahl, T., 2007

<sup>15</sup> Miller & Rollnick, 2013

<sup>16</sup> Brumoen, 2007; Højdahl; 2007; Bandura, 2001

<sup>17</sup> Bandura, 2001

<sup>18</sup> Miller & Rollnick, 2013

<sup>19</sup> Antonovsky, 2012

## **'BaM-samtalen'**

De seks samtaletemaene framstår som mer oversiktlige med en ny struktur og har følgende rekkefølge:

- Formålet med temaet.
- Fokus.
- Når møtet er godt.
- Kort om holdninger og teori.
- Sentrale begreper.
- Huske.

### **Praktisk gjennomføring av 'BaM-samtalen'**

- Velkommen til møte.
- Oppsummering fra forrige møte.
- Hva ble oppnådd?
- Introduser dagens tema.
- Hensikt med dagens møte.
- Dagens diskusjoner og emner. Analyse av FAK-skjemaer og 2-4 emner.
- Avslutning av dagens møte.
- Oppsummering av hva som har vært viktig på dagens møte.

*Refleksjoner etter møte 2, for den tilsatte.*

I den praktiske gjennomføringen er det beskrevet en *"forklaring til tilsatt"*.

## 2. Teori

I denne delen presenteres teorier og begreper som er aktuelle å lese før du skal praktisere 'BaM'. Vi gir en oppsummerende introduksjon og anbefaler at du leser referansene.

- Kognitiv teori. Kognisjon. Sentrale mål i kognitiv teori.
- Mestringstillit. Mestring. «Bygging av mestringstillit»
- Opplevelse av sammenheng: Begripe, håndtere, meningsfullhet. Salutogenese, Generelle motstandsressurser.
- Relasjon og tillit.
- Motivasjon.
- Motiverende samtale fire prosesser; 1)Engasjere med kjerneferdighetene: Åpne spørsmål, bekreftelser, refleksjoner og oppsummeringer. 2)Fokusere; informasjon i dialog og meny / agenda. 3) Framkalle endringsprat. 4)Planlegge.

### 2. 1 Kognitiv teori

Kognitiv teori ble utviklet av den amerikanske psykiateren Aaron Beck. Kognitiv atferdsterapi (CBT) ble opprinnelig utviklet for ulike psykiske lidelser som depresjon, angstlidelser og andre nevroser og har flere retninger<sup>20</sup>. I kognitiv atferdsterapi tar en sikte på å endre uønsket atferd eller helseskadelig atferd.

Endringsmodellen i de fleste akkrediterte kriminalitetsforebyggende programmer har tradisjonelt vært fundert på kognitiv teori og er rettet mot dynamiske risikofaktorer som er forbundet med kriminalitet. Programmer som er basert på kognitiv atferdsterapi har vist seg å ha effekt i å redusere tilbakefall<sup>21</sup>. Kognitiv psykologi omhandler de prosessene som skjer i hodet vårt; hvordan vi tenker, husker, lærer og løser problemer.

Mennesket har evnen til å oppfatte og å bli oppmerksom på det som skjer i omgivelsene<sup>22</sup>. Vi kan lage forestillinger om det som skjer rundt oss og i oss, lære oss begreper og språk for å kunne uttrykke oss. I hverdagen utsettes vi for en konstant strøm av inntrykk. For å forhindre at vi blir overveldet, må vi velge ut inntrykk. Denne utvelgelsen er en aktiv prosess og foretas på bakgrunn av tidligere erfaringer og hva som av ulike årsaker er viktig for oss. Erfaringene kan ha både positiv og negativ valør.

---

<sup>20</sup> <http://www.katsiden.no/hva.html> Aaron Temkin Beck (født 1921) er kjent for utvikling av kognitiv terapi. Andre retninger innen kognitiv psykologi er Schema-Focused Therapy, Dialectical Behavior Therapy, Multimodal Therapy, Reality Therapy. Beck A. T. (1993) Cognitive Therapy of Depression. A personal Reflection. *The Malcolm Millar Lecture in Psychotherapy*, University of Aberdeen. Scottish Cultural Press

<sup>21</sup> Andrews et al., 2011; Andrews et al., 2006; Berman & Farbring (Eds. 2010) Andrews, D., Bonta, J., & Wormith, J. S. (2011).

<sup>22</sup> Albert Bandura, 1997; A. Bandura, 2001; Wood & Bandura, 1989

**'Kognisjon'** er betegnelsen på det kontinuerlige inntaket (input) og bearbeidelsen av informasjon. Alle bevisste og ubevisste tanker som er i hodet vårt når vi leser en bok, treffer mennesker, opplever noe bra eller ser rundt oss, er kognisjon. Vi blir oppmerksom på noe, velger ut informasjon, tolker den og lagrer den eventuelt i hukommelsen. Hukommelse kan deles i langtidshukommelse og korttidshukommelse. Alt dette skjer ved stadig pågående indre samtaler der vi tenker over det vi opplever, kommenterer våre handlinger og prøver å forestille oss hva som kan komme til å skje.

Denne kognitive prosessen foregår vanligvis uten at vi er klar over det og består av:

- Inntak av informasjon (input).
- Bearbeiding av informasjon (prosessering).
- Uttak av informasjon (output)<sup>23</sup>.

### ***Våre liv er det tankene gjør det til***

Et grunnleggende trekk ved mennesket er at det er seg bevisst sin egen eksistens; vi kan tenke tanker om oss selv, andre og eget liv, slik Marcus Aurelius uttrykker det " *Våre liv er det tankene gjør det til*"<sup>24</sup>.

Fordi vi har evne til å se tilbake i tid, har vi mulighet til å lære av våre erfaringer og dermed kunne gjøre valg som er hensiktsmessige for oss. På samme måte har vi evne til å forestille oss hva som kan komme til å skje i framtida, og vi kan dermed planlegge hva som er hensiktsmessig å foreta seg i en ønsket framtidig situasjon (slik vi gjør i 'BaM-samtalen').

Hva vi tenker om en spesiell hendelse har med vår personlighet og tankemønstre å gjøre. Dette er som nevnt påvirket av tidligere erfaringer – noe som er med på å forklare hvorfor to personer kan reagere helt forskjellig på den samme hendelsen.

Når vi blir utsatt for eller har deltatt i en hendelse – f.eks. en trussel, en begravelse, et ran, vil vi knytte erindringer og tanker til hendelsen. Disse tankene vil igjen vekke følelser, som igjen tolkes og vil påvirke hvilke handlinger vi velger hvis vi seinere opplever situasjoner som kan minne oss om det som har hendt.

Hensikten med en kognitiv samtale kan være å lindre smertefulle følelser som sorg, uro, redsel, skam og skyld, samt unngå at personen utvikler sykdomssymptomer<sup>25</sup>. I terapi, og i programmet, har deltakerne en mulighet til å endre sin indre samtalen og dermed endre oppfatningen av seg selv som aktør i eget liv<sup>26</sup>.

**'Grunnantakelser'** er grunnleggende leveregler og en betegnelse for forestillinger og overbevisninger som vi har om oss selv og om verden. Disse er et resultat av tidligere erfaringer og opplevelser (se figur 2). Grunnantakelser oppleves som udiskutable "sannheter"; "det er slik det er". Eksempler på uhenktsmessige grunnantakelser er: "Jeg er dum", "jeg klarer

---

<sup>23</sup> Helstrup & Kaufmann, 2000

<sup>24</sup> Les mer på <http://www.kognitiv.no/> Kort innføring i kognitiv terapi. Selvhjelpshefte skrevet av Arne Repål i 2009

<sup>25</sup> d'Elia, 2004, side 14

<sup>26</sup> I VINN gjøres den indre samtalen tydelig. Dette fremkommer særlig i utfylling av FAK-skjemaer. Se kap. 6 og Manual B, Tema 4 "Kriminalitet" og Tema 7 "Rusmidler og avhengighet", der FAK-skjema over svake og sterke øyeblikk beskrives



*meg ikke alene”, ”jeg er ingenting verd”, ”folk er ikke til å stole på”, ”alle må like meg”. De er som regel ubevisste, noe vi vanligvis ikke tenker over. Grunnantakelsene påvirker vår kognisjon, og blir som regel merkbare i stressende situasjoner, risikosituasjoner eller situasjoner med sterk følelsesbelastning. Ut fra grunnantakelsene utvikles det som kalles *sekundære leveregler*, som er konkrete og mulig å sette ord på.*

‘**Levereglene**’ er ikke så sterke som grunnantakelsene. De blir aktivisert i spesielle situasjoner og danner retning for hvordan vi forholder oss i gitte situasjoner. De er også grunnlaget for hvordan vi kan velge ønskede handlinger framfor uønsket atferd. Ved å lete etter og problematisere deltakernes leveregler som er knyttet til ulike risikosituasjoner, kan vi hjelpe dem til å velge mer hensiktsmessige og ønskede handlinger.

En leveregel er typisk utformet som ”hvis .... , så ....”.

Eksempler på leveregler:

*”Hvis jeg ikke lykkes nå, så er jeg mislykket”*

*”Hvis jeg er avhengig av andre, så er jeg en plage”*

*”Hvis jeg må spørre andre om hjelp, så betyr det at jeg er svak”*

*”Hvis jeg gjør som andre forventer, så blir jeg likt”*

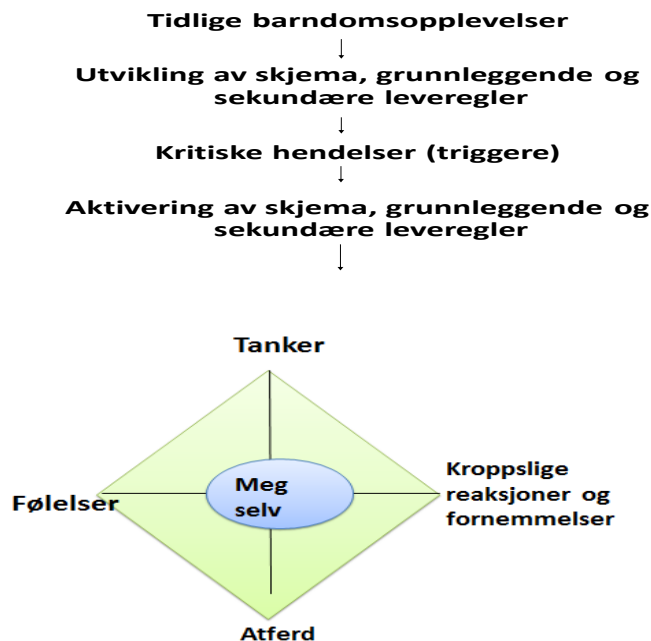
Den atferden og de handlingene vi foretar oss for å takle grunnantakelsene eller levereglene kaller vi ‘**kompensatoriske strategier**’. Dette er en form for beskyttelse og selvforsvar. Det er noe vi gjør når vi føler oss truet eller presset. Disse strategiene kan være med på å opprettholde uhensiktsmessige grunnantakelser og leveregler.

*En person som føler seg mislykket (grunnantakelse), kan ha erfaring med å bruke medikamenter/alkohol, som et middel, for å komme unna problemene. Hver gang han står overfor vanskeligheter, tyr han til medikamenter fordi han har læring på at han er mislykket, og at medikamenter lindrer dette. I ‘BaM-samtalen’ er det viktig å lete etter alternative tanker og handlinger. Kan han tenke andre tanker om seg selv enn at han er mislykket? Hva i livet hans er meningsfullt? Hvilke positive egenskaper har han? Hvordan kan han unngå å tenke på situasjoner som minner han på at han eventuelt er mislykket og har problemer, og hvordan kan han finne noe positivt å si om seg selv? En person som har en grunnantakelse om at han er dum, vil ofte gjøre alt han kan for å være dyktig. Han vil kunne framstå som dyktig selv om han innerst inne har lav selvfølelse. Denne personen vil kunne reagere med angst- og depresjonsreaksjoner eller utvikle avhengighet av medikamenter dersom han ikke gjør ”alt perfekt”.*

Levereglene vil i sin tur påvirke de ‘**automatiske tankene**’. Det er disse som setter i gang våre følelser og atferd. Dette er tanker som består av spontane kommenterende påstander om aktuelle hendelser og minner vi har om gamle hendelser. Disse har en umiddelbar troverdighet, de oppleves som sanne, de er ikke bevisste før vi fokuserer på dem og de fører til en følelsesmessig reaksjon. Sterke følelser mobiliserer den automatiske tankevirksomheten både i form av tanker og mentale bilder. De automatiske tankene kommer raskt, som ”lyntanker”. Det innebærer at tankene noen ganger kan være problemskapende og lite egnet til å takle den aktuelle situasjonen som vi kommer opp i. Kognitive forvrengninger/negative tankemønstre fører til at vi trekker feilaktige slutninger om en situasjon, selv om situasjonen oppfattes riktig.

## En kognitiv modell

Fra tidlig barndom utsettes vi for mange inntrykk. Vi sanser, oppfatter og velger ut deler av informasjonsstrømmen, og så tolker vi de inntrykkene vi retter vår oppmerksomhet mot. Denne tolkningsprosessen er også påvirket av våre erfaringer, kunnskap, kultur og aktuelle livssituasjon. Som en naturlig konsekvens av denne prosessen blir våre liv det vi husker, og ikke det som faktisk hender oss. Det vi erindrer preges av hvordan vi husker og hva vi tenker om det som hender oss. Ved å utforske hvilke tanker og tankerekker som ligger til grunn for våre opplevelser, kan vi åpne opp for muligheten til å etablere nye og mer hensiktsmessige måter å tenke om oss selv og vår egen situasjon på.



Firkanten over er det som omtales som en "kognitiv diamant" og illustrerer at det er forbindelser mellom tanker, følelser, kroppslige fornemmelser og atferd. Alt henger sammen og påvirker hverandre. Følelser virker inn på atferd og tanker. Atferd virker inn på tanker og følelser. Dette betyr at dersom det skjer en endring på det ene området følger det nødvendigvis med endringer i de andre områdene. Tanker spiller en vesentlig rolle i utvikling og opprettholdelse av psykiske lidelser og hvordan få sunn helse.

Det er viktig at vi mennesker forstår hva som skjer rundt oss og i oss. Ved å legge merke til hva vi tenker, føler og våre kroppsreaksjoner i bestemte situasjoner, kan vi forstå mer av hva som skjer og finne fram til hva vi kan tenke oss å endre. I kognitiv metode er det viktig å kunne skille mellom tanker, følelser, kroppsreaksjoner, atferd og handlinger. Metakognisjon er en betegnelse for tankene vi har om hvordan vi tenker.

**Tanker** er det som skjer i hodet vårt, som eksemplet under viser:

*En person som for første gang skal delta i 'BaM-samtalen kan ha mange tanker i hodet samtidig. Han kan f.eks. tenke på tidligere samtaler han har deltatt i, og det kan vekke gode eller mindre gode tanker. Dersom du som tilsatt spør om noe vanskelig, kan det virke problematisk, urovekkende eller urimelig. Han kan f.eks. tenke over hva han skal svare og fortelle, og hvordan du kan komme til å reagere. Kanskje du synes han er dum. Alt dette går gjennom hodet, som en indre samtale. Han kan*

*ha forestillingsbilder om hva som kan skje, både behagelige og ubehagelige f.eks. egen redsel for å dumme seg ut, gjøre noe feil eller at han får vekket for mange følelser av å oppleve seg mislykket. Eller han kan få styrket tro på seg selv og bli oppmerksom på egne muligheter. Det er de positive tankene som vi skal gi mest oppmerksomhet, slik at ikke personen går ut av rommet fylt av negative tanker og triste følelser. Vi skal være støttende og formidle håp.*

**Følelser** er det som skjer når vi er triste, redde, glade, sinte, lei oss, overrasket, skuffet, stolte, sjalu, misunnelige, skamfulle eller nervøse. Ofte har vi flere følelser samtidig. Vi kan bli både irritert og sint, eller skuffet og lei oss, hvis vi føler at noen er urimelige eller at noen "trækker på oss". Noen av følelsene omtales som grunnfølelser; glede (pasjon), frykt (angst), tristhet, avsky og sinne. Følelser kan kjennes rent fysisk i kroppen, og uttrykkes gjennom kroppsspråk, ord, ansiktsuttrykk, kjærtegn, blikk, latter og tårer. En følelsemessig sinnsstemning dreier seg om hvilket humør vi er i over lenger tid, f.eks. om vi er vennlig stemt, nedstemt, lei oss, fylt av bitterhet eller hat.

**Kroppslige reaksjoner og fornemmelser:** Personen kan oppleve kroppslige reaksjoner; som rødflammet hals, at han skjelder på fingrene, stemmen fungerer ikke, han føler en indre uro eller angst. Noen får problemer med pusten. Det er viktig at vi kan bidra til å dempe ubehagelige kroppslige reaksjoner og få til en avslappet, trygg og god atmosfære i samtalen der personen kan slappe av, puste rolig og føle seg vel. Ut fra forannevnte ser vi at følelser og atferd påvirkes av hvordan vi strukturerer og konstruerer vår "verden" ved hjelp av tenkning. Særlig ved lidelser som spiseforstyrrelser, rusmisbruk og personlighetsforstyrrelser har kognitiv metode gitt gode resultater<sup>27</sup>.

Sentrale mål i kognitiv teori er:

- **Etablere allianse:** Skape tillit, trygghet og en god relasjon.
- **Innsikt:** Kartlegge utfordringer, tankemønstre og følelser.
- **Endring:** Utprøving av nye handlings- og tankemåter; ta i bruk problemløsningsevner, mestringsevner og ressurser.

### **Sosialkognitiv teori**

Psykologen Albert Bandura har skrevet om **sosialkognitiv teori** (tidligere kalt sosial læringsteori) og menneskets evne til selvkontroll og mestring gjennom begrepet 'self-efficacy'. Det dreier seg om selvpopplevd mestringsevne, dvs. tillit til egen evne til å styre og ha kontroll i vanskelige situasjoner. Banduras teori handler om hvordan vi mennesker konkret kan bygge tro på, tillit til og evne til å mobilisere ressurser og motivasjon som er nødvendig for å kunne kontrollere risikosituasjoner og sterke følelsesutbrudd<sup>28</sup>.

Når vi benytter kognitiv metode i 'BaM-samtalen', er det på mange måter en oppdagelsesreise, der personen oppdager nye sider ved seg selv, setter erfaringer, tanker og følelser inn i en sammenheng, og blir "ekspert på eget liv". Det vesentlige er å utforske og stille åpne spørsmål framfor selv å ha alle svarene.

---

<sup>27</sup> Les mer på <http://www.kognitiv.no/> Kort innføring i kognitiv terapi. Selvhjelpsheftet skrevet av Arne Repål i 2009

<sup>28</sup> Albert Bandura, 1997; A. Bandura, 2001; Wood & Bandura, 1989

## 2.2 Mestringstillit

### 2.2.1 Mestring

Mestring kan forstås som å beherske en gitt ferdighet, mestre en mentalt krevende situasjon eller å ha kontroll over seg selv i en usikker eller utfordrende situasjon.

Det vesentlige er å ha tilgjengelige og konkrete framgangsmåter samt å skape tiltro til at en faktisk klarer å sette framgangsmåtene ut i livet<sup>29</sup>. Mestring handler ofte om håndtering av stress og sykdom.

Mestring er *områdespesifikt*. Det vil si at mestring på et område, for eksempel å håndtere sitt rusmiddelmissbruk – ikke nødvendigvis kan overføres til mestring på andre områder i livet. Det samme gjelder en person som for eksempel stjeler. Om han velger andre handlinger enn å stjele, og tar kontroll over vinningskriminalitet, kan vi si at mestringen er *områdespesifikk* og knyttet til akkurat dette området i livet.

I denne håndboka er mestring knyttet til å mestre motgang, isolasjon, store utfordringer, belastninger, sterke følelser og situasjoner som kan føre til kriminalitet, uønsket atferd, voldsatferd eller rusmisbruk. En sterk opplevelse av sammenheng gir økt følelse av mestring (se kap. 2.3). Når en person opplever at han kan håndtere stress og utfordringer, som isolasjon, 'lysten' på rusmidler, angst, sinne eller aggresjon, jo mindre vil belastningene kunne oppleves av den enkelte.

### 2.2.2 «Bygging av mestringstillit»

«Bygging av mestringstillit» er utviklet av Hallgeir Brumoen<sup>30</sup>. Brumoen var opptatt av den enkeltes ressurser og muligheter. Han skrev om hvordan en person kan bygge tro på sin egen evne til å mestre vanskelige situasjoner, ta kontroll og finne fram til alternative handlinger i krevende situasjoner<sup>31</sup>. I hans metodikk legges det vekt på hvordan personen 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<sup>32</sup>.

'BaM-samtalen' med de seks samtaletemaene er videreutviklet for kriminalomsorgen i tråd med Brumoen's metodikk og støtteteorier. 'BaM-samtalen' kan beskrives som et samarbeidsprosjekt mellom den tilsatte og personen, der hensikten er at personen skal få en forståelse av hva som

---

<sup>29</sup> Antonovsky, 2012 og kapittel 2.3 i håndboka. Se side 21-25 i Antonovsky, 2012

<sup>30</sup> Hallgeir Brumoen (1958-2011) var utdannet vernepleier og psykologisk samfunnsviter. Han var forfatter, førsteamanuensis ved Høgskolen i Lillehammer, tidligere musiker og sanger.

<sup>31</sup> Dette kapittelet bygger på Brumoen, 2000, 2007; Brumoen & Højdahl, 2007.

<sup>32</sup> Brumoen, 2007:33

kan utløse og opprettholde uønsket atferd (jfr. 'svakt øyeblikk' og begrepet 'begripelighet'). Sammen utforskes hvordan han tidligere har håndtert og mestret krevende situasjoner ('sterke øyeblikk'). Poenget er at han kan finne fram til hvordan han kan nyttiggjøre seg sine ressurser og velge alternative handlinger når eller hvis han befinner seg i risikosituasjoner (jfr. begrepet 'håndterbarhet').

### 1.2.2 Fokus i 'BaM-samtalen'

Sentralt i 'BaM-samtalen' er å finne viktige årsaker til uønsket atferd eller lovbrudd i mekanismer som er knyttet til selve (*lovbrudds*)*atferden*. Det søkes etter hva som er det virksomme eller "godt" ved å innta rusmidler eller utøve vold gjennom spørsmålet; hva er den umiddelbare konsekvensen? Det er disse «godene» som ofte får folk til å gjenta atferden. Det er *innsikten* i og *troen* på at mekanismene kan brytes - altså mestringsstilliten - som kan gi personen muligheten til å hindre seg selv i å begå nye lovbrudd.

I 'BaM-samtalen' skrives situasjoner, tanker, følelser, atferd og handlinger på en flippover etter et analyseoppsett som kalles 'FAK-skjema'. Målet er å bidra til å få klargjort tankene og skape en opplevelse av sammenheng i det personen har opplevd. Sammen vurderes hendelsen på avstand. Denne kognitive bearbeidingen er en viktig mekanisme i en endringsprosess, noe som drøftes underveis.

Det vektlegges 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, og kan noe forenklet uttrykkes:

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.

#### **Atferd vs. handling**

Rent pedagogisk skiller det mellom atferd og handling i 'BaM-samtalen':

Begrepet 'atferd' er opprinnelig atferdpsykologiens begrep, og betegner individers lærte responser på ytre stimuli. 'Atferd' er et resultat av krefter i situasjonen og ikke i personen. Med 'atferd' menes noe *ikke-viljestyrt*, noe som er automatisert eller en *vane*. Vaner kan være gode eller dårlige – det er det opp til den enkelte å vurdere. En automatisert atferd er noe en gjør i samme type situasjoner uten at en tenker seg om hver gang – vi gjør det vi er vant til å gjøre. For eksempel kan noen når det står en ølflaske på bordet, helle øl i glasset og drikke, ofte uten å tenke over det. Når man dusjer, vasker man seg ofte i en bestemt rekkefølge. Men det er uønsket atferd, som 'slå', 'kjefte', 'innta rusmidler' og 'stjele' – vi er interesserte i å analysere.

Begrepet «handling» er brukt fordi det signaliserer at det er en intensjonelt (viljestyrt) handlende person som står bak. Begrepet brukes i humanistisk og eksistensiell litteratur<sup>33</sup> og betegner nettopp det frie mennesket som makter å velge og å handle i tråd med sine valg. Når personer handler, har de mulighet for å velge når de står i en situasjonen: De antar et metaperspektiv og lykkes i å presse frem sin egen vilje på bekostning av den automatiserte atferden.

Personen skal få en forståelse av hva som påvirker atferd og hvordan han kan velge alternative handlinger istedenfor automatisert atferd i krevende situasjoner. Noe av grunnlagstenkingen er at man skal vurdere mulighetene til å **kunne velge sine handlinger**.

Valgmulighetene er avhengig av om personen har høy nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner, forstå disse, gripe inn, ta kontroll og foreta ønskede handlingsvalg istedenfor kriminell eller annen uønsket atferd, som vold eller rusmisbruk. Det er et mål å styrke personens evne til å vurdere, forstå og håndtere situasjoner, uten at han "mister hodet".

I 'BaM-samtalen' kan det være hensiktsmessig å forklare at vi av pedagogiske grunner benytter handling når man opplever å ha kontroll over situasjonen.

Det betyr at når vi omtaler en handling, er det personens vilje eller hensikt som står bak.

### 2.2.1 'Svakt øyeblikk'

I analyse av 'svakt 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.

Spørsmålene som leder frem til en analyse av et 'svakt øyeblikk':

(vi ber om tillatelse først, gjennom et lukket spørsmål)

***Er det ok for deg å fortelle om en gang du \_\_\_\_\_ (ranet, stjal, kjørte for fort), slik at vi sammen kan se på og analyserer situasjonen?***

***Er ok for deg at vi skriver det på flippover / et ark?***

***Hvilken atferd vil du fortelle om?***

Når spørsmålene er stilt, trenger vi et analyseinstrument som kan illustrere hvordan situasjoner virker.

---

<sup>33</sup> Øvereng, 2003

## **FAK-skjema**

FAK-skjema benyttes som et pedagogisk hjelpemiddel for at personen kan bli mer bevisst den indre samtalen han har med seg selv og betydningen av oppmerksomhet, kontroll og valg. FAK-skjemaene kan brukes for å finne fram til alternative løsninger i krevende situasjoner. På de neste sidene redegjøres for hvordan en praktisk kan jobbe med svake og sterke øyeblikk, gjennom å fylle ut FAK-skjemaer og utforske situasjoner. Hovedpoenget er 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.

### **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 lignende 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.

### **Eksempel på 'svakt øyeblikk' om bruk av rusmidler**

Under følger et eksempel på et svakt øyeblikk, fortalt av "Tora" som misbruker rusmidler. Det hun kan tenke seg å fortelle om og endre, er rusmiddelmisbruket sitt.



Spørsmålet som førte frem til FAK-skjemaet er:

*"Kan du fortelle om en gang du tok medikamenter?"*

*Er det ok for deg at vi skriver det opp, slik at vi sammen kan analysere situasjonen?"*

<b>F (foranledning)</b>	<b>A (atferd)</b>	<b>K (konsekvens)</b>
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 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 spiste pillene hjemme.	<u>Jeg fikk ro i kroppen.</u>  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 mer"). 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. Sansene hennes er styrt av behovet for følelseslette/stemningsendring. Hva er det som utløste Toras rusmisbruksatferd? Svaret kan vi finne når vi ser på foranledningen. Det 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: Personen hun møter har midlene som kan endre stemningen. Hele sanseapparatet hennes blir spisset: 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'<sup>34</sup>. Skjemaet i foranledningen kommer frem når hennes følelse av å være "et null" utløser en grunnleggende negativ selvoppfatning (= 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.

I eksemplet foran, 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.

---

<sup>34</sup> 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.



Foranledningen er situasjonen rett før atferden, som altså utgjør kraftfeltet.  
Det er dette som i utgangspunktet **starter** en atferd.

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 denne?  
Hva er det som opprettholder rusmisbruksatferden?*

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 ta rusmidler. 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*.

### **Eksempel på svakt øyeblikk om ran**

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:

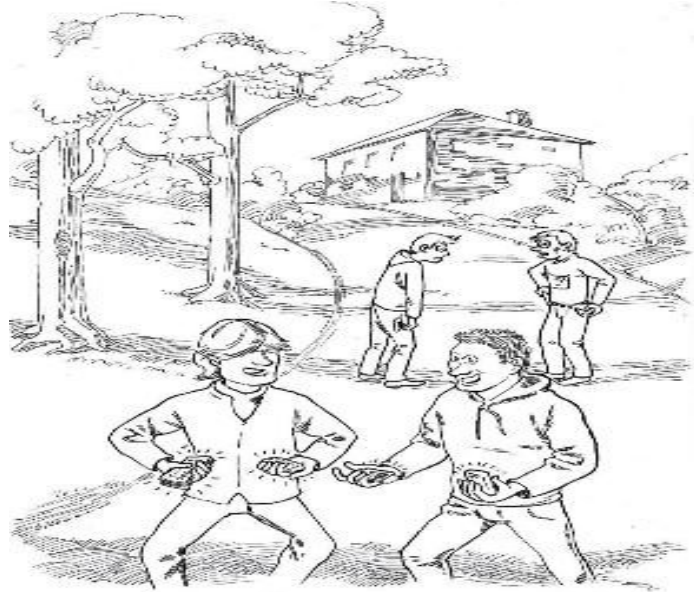
*Kan du fortelle om ranet du er dømt for?*

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Det var den 22.04. Det skjedde på i 17-tida. Det var like ved stasjonen. Det var meg og Mohammed. Vi var ute og gikk og så to gutter i skolegården ved trappa til idrettshallen. Vi kjeda oss. Manglet penger. Vi gikk mot dem. Vi skulle skremme, kanskje ta noe. Jeg følte kick, kanskje.	En av oss sa: "Gi oss mobilen og lommeboka!" Han sa "Nei". Vi 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 <b>spennende</b> . 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 gutter og de får en følelse av et "kick". Dette kraftfeltet fører til at de "fanges av situasjonen". De sjekker lommene til en av 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 fikk mobil og lommebok. 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, penger, mobil og noe kult. Det er disse positive konsekvensene som kan få han til å gjenta atferden, som kan **oppretholde** atferden.



Det kan noen ganger være vanskelig, som tilsatt, å la være å moralisere overfor personer som forteller om et ran eller at de har skadet andre. Særlig hvis vi kjenner noen eller selv har vært i en tilsvarende situasjon. I 'BaM-samtalen' skal vi være nøytrale, i den forstand at det er personen selv som skal si om det var et svakt øyeblikk eller ikke. Det beste er om han i ettertid får en forståelse av sammenheng, blir bevisst eget ansvar og finner fram til hvilke muligheter han har for å ta kontroll og hindre seg selv i å gjenta slik atferd.

Pass på at et slikt svakt øyeblikk ikke blir det eneste øyeblikket personene forteller om. Husk at det er de sterke øyeblikkene som er de viktigste og "Å gjøre 'svake øyeblikk' til 'sterke øyeblikk'". Hvis du har begrenset med tid, anbefaler vi å prioritere Tema 4 og 5.

### **Eksempel på et svakt øyeblikk om vold**

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, og ønsker å gjøre noe med sitt problem. FAK-skjemaet kom som svar på spørsmålet:

*"Kan du fortelle om en gang du slo eller utøvde vold?"*

<b>F (foranledning)</b>	<b>A (atferd)</b>	<b>K (konsekvens)</b>
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. Hadde forskjellige følelser. Spenning. 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.	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 fikk en bra følelse der og da, og at han fikk det han skulle. Dette er disse konsekvensene som kan virke som indre forsterkere, som er med på å *oppretholde* atferden.<sup>35</sup> 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/kjente 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?*

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 nesten all atferd har sitt "opphav" i en foranledning og en (forventet)

---

<sup>35</sup> 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.

konsekvens. I følge Isdal har all vold sin forhistorie<sup>36</sup>. 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 'sterke øyeblikk'). 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.

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>En avgrensning i tid: <i>Når var det?</i>            rom: <i>Hvor var det?</i>            En sosial situasjon:  <i>Hvem var du sammen med, eller var du alene?</i>  <u>En stemning:</u>            Følelser: <i>Hva følte du?</i>            Tanker: <i>Hva tenkte du?</i>            Persepsjon: <i>Hva la du merke til?</i>            Opplevelse: <i>Hva var din opplevelse av situasjonen?</i>            Hendelser rett foran atferden.            Tida rett før atferden.            Et kraftfelt som personen går inn i, og som starter opp atferden.  <u>Skjema:</u> Grunnleggende leveregler eller tankestrukturer som går igjen i flere foranledninger.  <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"> <li>• følelsene</li> <li>• tankene</li> <li>• persepsjonen</li> <li>• opplevelsen<sup>37</sup></li> </ul> </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 endringer i den stemningen som preget foranledningen. Ofte er det ubehagelige stemninger som endres til gode.

<sup>36</sup> Isdal, P. (2000). *Meningen med volden*. Oslo: Kommuneforlaget

<sup>37</sup> Nucleus accumbens er belønningssenteret i hjernen. Neurotransmittere er signalstoffer i hjernen som sørger for endringer i opplevelser.

**En analyse av et 'svakt øyeblikk' er:**

*En historie som viser hvordan en situasjon fikk personen til å innta rusmidler, rane, stjele eller annen uønsket atferd. Det svake øyeblikket illustreres ved å skrive på flippover. Hensikten er å styrke forståelsen av hva som utløste atferden og hva som kan opprettholde atferden.*

Vi synliggjør hvorfor visse typer atferd er preget av automatikk eller av krefter i situasjonen. Sammen vurderer vi 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 *utløsende og opprettholdende årsaker* til uønsket atferd, vaner og tilbøyeligheter, for at personene neste gang skal kunne velge en alternativ handling.

**2.2.2 'Sterkt 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: 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 situasjonen og tre for hvordan personen tar styringen.

**Eksempler på spørsmål som setter i gang arbeidet i denne fasen, er:**

*Kan du fortelle om en gang du:*

***Fikk til noe du vanligvis ikke har fått til?***

***Håndterte en krevende situasjon?***

***Holdt på å ta rusmidler, men klarte å la det være?***

***Holdt på å kjefte og bråke, men lot det være?***

***Var i ferd med å kjøre påvirket, men stoppet deg selv før du kjørte?***

### Eksempel på et 'sterkt øyeblikk' om rusmidler

La oss se på FAK-skjemaet til Tora igjen.

Foranledning		Tenkt Atferd	Tenkt Konsekvens I
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 kunne ha kjøpt Rohypnol Imovane Paralgin forte  3 x 3 brett = 1500 kr. Jeg kunne ha gått rolig hjem og spiste piller.	Jeg ville ha fått ro i kroppen. Fred. Varme.
<b>SI (selvinstruksjon)</b> Det slo meg: "Herre Gud, Tora: Hva er det du gjør?"	<b>H (handling)</b> Jeg løp. Jeg løp fra et døgn frihet.	<b>K II (konsekvens)</b> Underveis: "Jeg har vært dum". Da jeg fikk roa meg: "Nå skal jeg sette på et varmeteppe i senga. Nå har jeg vært <b>sterk</b> . En følelse av å være <b>fri</b> ."	

I dette FAK-skjemaet 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.

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: 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.

### Eksempel på et 'sterkt øyeblikk' om trafikk og fart

Neste eksempel er fortalt av "Andreas". Han har en dom 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.



F (foranledning)	A (Tenkt atferd)	K (Tenkt konsekvens)
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...	Jeg kunne ha fortsatt i 100... ..	Jeg ville følt meg som en konge.
<b>SI (selvinstruksjon)</b> Det slo meg: <b>"Her er det 80. Nå får jeg bot!"</b>	<b>H (handling)</b> Slapp opp gassen, og fikk bremsset ned ved hjelp av en slak oppoverbakke.	<b>K (konsekvens)</b> Hadde det greit. Hørte mer på musikk. Slapp bot eller prikk.

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/kjenner ved stor fart. På denne måten kan han forstå hva som opprettholder vaner og uønsket atferd.

## Eksempel på et sterkt øyeblikk om underslag

FAK-skjemaet under viser et sterkt øyeblikk og et sannhetens øyeblikk hos en person, som kan kalles «Ann». Hun er dømt for underslag.

F (foranledning)	A (Tenkt atferd)	K (Tenkt konsekvens)	
<p>1. September. På jobb. Det var på ettermiddagen, ca. 19. Jeg sto foran safen.</p> <p>Jeg var alene. Arne som eier lokalet var ute en tur.</p> <p>Jeg skylder husleie. Har brukt for mye til dop (amfetamin).</p> <p>Kjente hjertet dunke. Press.</p> <p>Spenning.</p>	<p>Kunne ha låst opp safen og tatt noen lapper. Kunne ha endret summen i regnskapet på dataen.</p>	<p>Ville følt lettelse, fått betalt husleia.</p>	
	SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
	<p>"Hva er det jeg holder på med?"</p>	<p>Snudde meg vekk, skyndte meg ut og ventet på Arne.</p>	<p>Tenkte på familien. Ble rolig og litt stolt over at jeg ikke lot meg friste.</p>



I dette FAK-skjemaet er sannhetens øyeblikk og selvinstruksjonen interessant. Ann skylder penger til husleie. Hun opplever press på å betale regninger. Hun har brukt pengene på rusmidler og en ferietur. Hun klarer å stoppe seg selv et lite øyeblikk - sannhetens øyeblikk og sier til seg selv: «Hva er det jeg holder på med»? Øyeblikket er langt nok til at hun klarere å snu seg vekk og kommer unna kraftfeltet. Spesielt viktig i dette eksemplet er valgøyeblikket eller 'sannhetens øyeblikk'.



### **'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 forsetet. 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- og så gå videre uten lommeboka.

### **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<sup>38</sup>.

### **Handling**

Handlingen i FAK-analysen (nedre, midterste kolonne) velges altså istedenfor atferden i den øverste kolonnen. Det er viljestyrt valg.

### **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

---

<sup>38</sup> Brumoen, 2007:122

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 mestringstillit. Det er her det er viktig for personen å finne noe meningsfullt å engasjere seg i - og som kan erstatte og konkurrere med den uønskede atferden.

<b>F (foranledning)</b>	<b>A (Tenkt atferd)</b>	<b>K (Tenkt konsekvens)</b>
<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</p> <p>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 være å få det bedre på en eller annen måte, eller at ubehag ble borte. Denne konsekvensen er årsaken til at du i utgangspunktet fortsetter med denne atferden. Det har blitt en (automatisert) vane.</p>
<p><b>S (selvinstruksjon)</b> <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. Gjør noe annet.</p>	<p><b>H (handling)</b> <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 hjelp av en selvinstruksjon i det riktige øyeblikket.</p>	<p><b>K (konsekvens)</b> <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. Han har kanskje mer enn nok med å forholde seg til livet sitt.

Historien skrives på flippover, slik at kreftene som var til stede i dette øyeblikket blir tydelige (jfr. 'eksternalisering')<sup>39</sup>. Den tilsatte gjentar ordene mens han skriver på flippoveren 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. Den tilsatte oppsummerer kort historien og sammen vurderes hendelsen på avstand.

I de 'sterke øyeblikkene' blir 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.

#### **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 og sammen med personen vurdere litt på avstand hvordan han stoppet før den uønskede atferden og presset frem en alternativ, valgt handling - altså å illustrere valget.*

*Personen får vurdert sin atferd og handling i en større sammenheng*

*Å støtte personens mestring ved å fokusere på forståelse, håndterbarhet og meningsfullhet, fremmer personens opplevelse av sammenheng.*

---

<sup>39</sup> Lundby, G. (2003). *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Oslo: Tano Aschehoug.

# Teorier som støtter «Bygging av mestringstillit»

## 2.3 Opplevelse av sammenheng

Aaron Antonovsky, var professor i medisinsk sosiologi og forfatter av en rekke lærebøker om mestring, helse og håndtering av stress<sup>40</sup>. Han hadde analysert data om kvinner som hadde vært i konsentrasjonsleir under andre verdenskrig. På tross av ekstreme påkjenninger i konsentrasjonsleirer og flyktningleirer, klarte noen å beholde helsen. Det viste seg at de som hadde en høy grad av 'opplevelse av sammenheng' også hadde en høy grad av helse, og var bedre i stand til å håndtere stressorer de sto overfor. Resultatene ga grunnlaget for hans teorier og 'Salutogenese' som betyr opphav til helse (salus av helse og genese av å skape). Det vil si å jobbe med den "friske delen", mestring og ressursene til en person<sup>41</sup>.

Antonovsky definerer opplevelse av sammenheng slik:

*Opplevelse av sammenheng er en global innstilling, som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av **tillit til**, at*

- 1) stimuli, som kommer fra ens **indre og ytre miljø**, er **strukturerte, forutsigbare og forståelige** (kognitiv komponent)*
- 2) man har **ressurser** nok til rådighet til å kunne **håndtere** kravene (atferdskomponent)*
- 3) disse krav er utfordringer som det er verdt å **engasjere seg i** (emosjonell og motivasjonell komponent)<sup>42</sup>.*

**Begripe:** (kognitiv komponent) Det viktige er å forstå hvorfor noe skjer i en situasjon eller i en selv, og at en opplever at dette lar seg forklare (i hvilken sammenheng). Et eksempel er hva som utløste en voldelig atferd; i hvilken situasjon det var, og personens tanker og følelser, slik vi kartlegger i foranledningen. At livet oppleves som kognitivt forståelig vil si at det er tydelig, velordnet og strukturert. Det motsatte kan være en opplevelse av kaos, støy, uro, uforutsigbarhet og uforklarlighet.

**Håndtere:** (atferdskomponent) Det dreier seg om i hvilken grad en person oppfatter at han har tilstrekkelige ressurser (motstandsressurser – se figur 1) for å mestre krav, utfordringer og (risiko)situasjoner han blir stilt overfor. Et eksempel er en person som fylles av sinne og uro og er i ferd med å slå til en annen, men så klarer han å stoppe opp (sannhetens øyeblikk) og håndtere situasjonen. Et annet eksempel er en innsatt som skal på sin første permisjon, hvilke ressurser har han til rådighet for å håndtere de utfordringer han vil møte utenfor fengslet? Ressurser kan inkludere selv-følelse, tro på egen evne til å ta gode valg, det å kunne planlegge, ha et sted å overnatte, økonomi, hjelp fra venner, familie eller noen han stoler på eller har tiltro til (se figur 1). En person som har en sterk opplevelse av håndterbarhet vil ikke så lett oppfatte

<sup>40</sup> Antonovsky (1923 – 1994) begreper er "Sense of Coherence" som på svensk omtales som KASAM.

<sup>41</sup> Malterud, 2004.

<sup>42</sup> Se Antonovsky, 2012, side 41. Hans bok ble oversatt til norsk i 2012.

seg selv som offer for omstendighetene, eller at livet har behandlet han urettferdig. Uheldige omstendigheter kan forekomme, men når det skjer, er han i stand til å håndtere dem. (jf. 'sterke øyeblikk' og handling i FAK-skjema)

**Meningsfullt:** (motivasjonsskapende komponent). Å finne noe meningsfullt å bruke tid og krefter på, er avgjørende for å få en styrket opplevelse av sammenheng. Meningsfullhet refererer til i hvilken grad en føler at livet er forståelig, og at en deltar, involverer seg og engasjerer seg i noe som gir livet innhold og i de prosessene som former ens skjebne. Når en person forstår at noen av livets problemer og krav er verdt å investere krefter og engasjement i, vil livet kunne oppleves som mer meningsfullt. Det vil gjøre han bedre rustet til å håndtere og mestre krevende situasjoner i framtida.

De som har en sterk opplevelse av sammenheng kan lettere finne fram til områder i livet som betyr noe for dem, og som gir mening i følelsesmessig forstand. Et resultat av dette er at de to andre komponentene, begripelighet og håndterbarhet, også vil bli sterkere. Meningsfullhet er sentralt fordi det er motivasjonsskapende (emosjonell og motivasjonell komponent).

### 2.3.1 Generelle motstandsressurser

Motstandskraft, det som omtales som 'generelle motstandsressurser', beror på den enkeltes opplevelse av sammenheng, dvs. at vår tilværelse er både meningsfull, forståelig og håndterlig. De tre faktorene står i relasjon til hverandre og påvirker hverandre. Generelle motstandsressurser er egenskaper eller faktorer som kan fremme mestring.

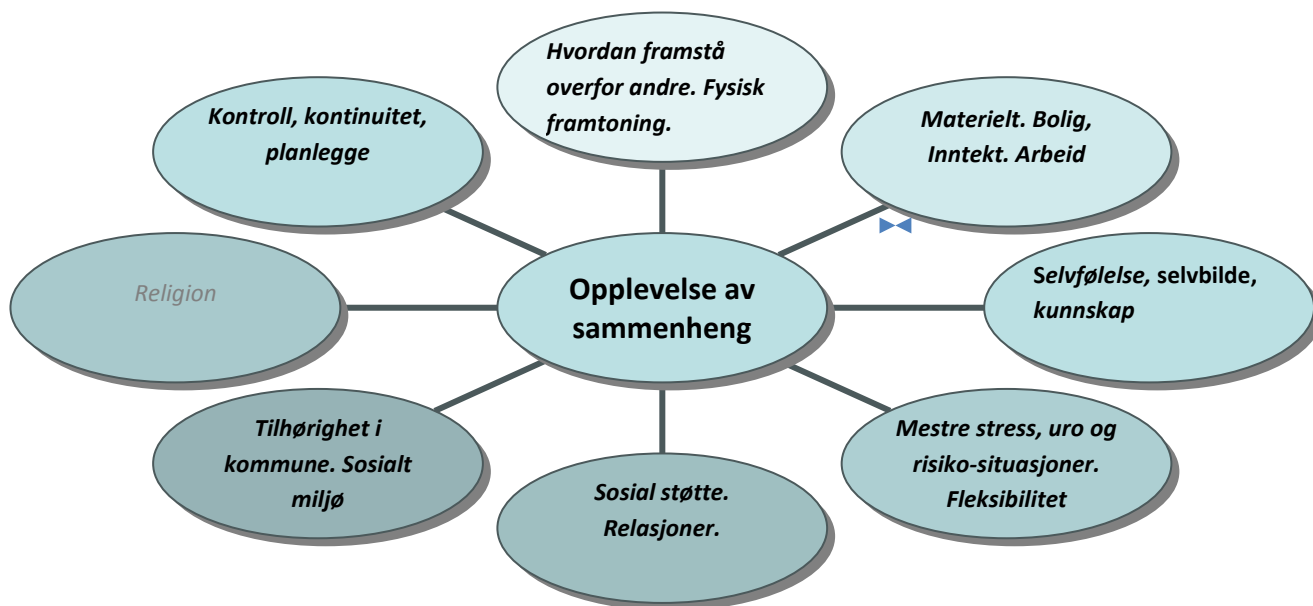
'**Motstand**' er i denne sammenhengen de kreftene som kan bidra til **å beskytte** en person og gjøre han **sterkere når** han møter stress og motgang. Personlig identitet, kvalitet på sosial støtte og nære bånd til andre er de viktigste motstandsressursene<sup>43</sup>. Disse ressursene er også sentrale i tilbakeføringsarbeidet og når personen opplever motgang. Generelle motstandssvakheter (Generalized Resistance Deficits) kan bety at en person har lavt selvbilde, er isolert og føler ustabilitet. Disse faktorene kan lede til negative erfaringer, som igjen leder til en svak opplevelse av sammenheng. I figur 1 illustreres Antonovskys hovedkategorier av 'generelle motstandsressurser' (GRR) og hvordan disse sentreres rundt opplevelse av sammenheng (OAS).

Personer som har tilgang til, og som evner å identifisere og benytte seg av sine indre og ytre motstandsressurser, vil ha større mulighet til å håndtere utfordringer og påkjenninger og få til en god tilbakeføring.

---

43 A. Antonovsky, 1987, 1991, 1996, 2012

Figur 1. Generelle motstandsressurser  
faktorer som påvirker opplevelse av sammenheng og mestring



Ikke alle er bevisste på hva som kan utløse og igangsette konflikter, sinne, vold, kriminalitet eller rusmiddelmisbruk. De vet ikke alltid hvilke strategier de skal benytte i risikosituasjoner. Dette gjelder både under straffegjennomføringen, i miljøet og når de skal forberede seg på et liv i frihet. Det er derfor viktig at personen har både evne og ønske om å ha kontroll over hendelser som påvirker deres liv. Vi kan stimulere personen evne til å mobilisere motivasjon og ressurser for å håndtere og mestre nye utfordringer.

## 2.4 Relasjon og tillit

Den humanistiske retningen i behandling og terapi har sitt utspring i psykologen Carl R. Rogers klientsentrerte tilnærming fra 1950-årene. Rogers uttalte følgende i et intervju:

*”Jeg hadde i begynnelsen undervurdert hvilken evne til innsikt, forståelse av sine problemer og muligheter for forandring mine klienter viste seg å ha. (...) Når en person føler at en annen virkelig forstår, er det min erfaring at personen begynner å se på seg selv på en annen måte, og nye muligheter åpner seg”<sup>44</sup>.* Rogers vektla behandlerens ekthet og integritet (kongruens), ubetinget positiv aktelse, en tilnæringsmåte med respekt og formidling av håp for framtida, som avgjørende i en relasjon.

<sup>44</sup> Intervju i Dyade 1977/3. Rogers, 1957, 1970

**Empati** vil si at vi viser at vi oppfatter personens følelser og meninger. I tillegg må vi formidle denne forståelsen gjennom vår væremåte.

**Ekthet** vil si at vi bruker egne ord, er oss selv og ikke snakker et kunstig profesjonelt språk eller leser fra håndboka. Det bør være samsvar mellom det vi uttrykker muntlig og vårt kroppsspråk. Vi skal vise at vi oppfatter personens følelser og erfaringer, vise oppriktig interesse, at vi vil den andre vel. Vi skal ha øyekontakt, nikke og vise at vi forstår det personen sier. Når hans utsagn reflekteres, skal vi ikke bare å gjenta ordene, men også formidle at vi har oppfattet det sentrale i hans historie og fortelling.

**Ubetinget positiv aktelse** vil si at vi skal vise aktelse, behandle personen med verdighet og gi anerkjennelse for den personen han er. For den enkelte person kan det å bli møtt med aktelse styrke hans trygghetsfølelse og gjøre det lettere for han å slappe av og føle seg verdsatt.

## Tillit

For de fleste personer, som har rusmisbruksproblemer, kriminalitetsproblemer eller dårlig psykisk helse, er opplevelse av tillit svært viktig for at de vil åpne seg og delta i program eller tiltak. I en nyere studie påpekes at tillit er grunnleggende for at hjelp skal bli tatt imot<sup>45</sup>. Den terapeutiske relasjonen (alliansen) har innvirkning på resultatet av behandling<sup>46</sup>.

En tillitsfull relasjon innebærer respekt, empati, forståelse, aktiv lytting, vennlighet og samarbeid<sup>47</sup>. Tilsatte, som har god relasjonskompetanse, vil kunne få andre til å åpne seg og utforske egne muligheter. Når den tilsattes holdninger vekker positiv energi og tillit, vil den som opplever dette, lettere kunne vise andre tillit. Tillit er bærebjelken i en god relasjon, enten det er i 'BaM-samtalen', på avdelingen eller andre steder. I 'BaM-samtalen' handler tillit også om hvordan personen kan bygge tillit til egen evne til å kontrollere stress og sterke følelsesutbrudd i en relasjon.

Utenom-terapeutiske faktorer har også stor virkning for et positivt resultat i behandling. Det dreier seg om personens indre styrke og om han har støtte og tillit fra personer i sine omgivelser. I tillegg vil ytre faktorer som påvirker livet hans utenfor samtalene ha betydning<sup>48</sup>. Den enkeltes egenskaper – som åpenhet, indre styrke, selvbilde, fleksibilitet og ytre faktorer som en støttende familie, bolig, arbeid, nettverk og medlemskap eller tilhørighet i en organisasjon har også stor betydning (Se fig. 1)<sup>49</sup>.

Et gjensidig tillitsforhold mellom personen, det daglige miljøet og til samfunnet han skal tilbakeføres til, er grunnleggende for at personen skal få til en god tilbakeføring.

---

<sup>45</sup> Marit Edland-Gryt og Astrid Skatvedt: Thresholds in a low-threshold setting: An empirical study of barriers in a centre for people with drug problems and mental health disorders. *International Journal of Drug Policy*. [Volume 24, Issue 3](#), Pages 257-264, May 2013

<sup>46</sup> Duncan, Sparks, & Miller, 2004.

<sup>47</sup> Asay, T.P. & Lambert, M.J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. I: Hubble, M.A., Duncan, B.L. & Miller, S.D. (eds). *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp.33-56). Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>48</sup> B. Valla 2010: Brukers medvirkning i psykoterapi – behov for kompetanseutvikling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, [Vol 47, nummer 4](#), 2010, side 308-314 [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=109720&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=109720&a=2)

<sup>49</sup> Antonovsky, 2012

## 2.5 Motivasjon

‘Motivasjon’ kan beskrives som årsaker til menneskelige handlinger, og faktorer som setter i gang, gir energi, retning, intensitet til og opprettholder atferd<sup>50</sup>. Motivasjon er det som gir drivkraft, styrke og utholdenhet. Noen forfattere bruker ordene “indre motor” og “flyt”<sup>51</sup>, som metaforer på indre motivasjon. Det innebærer at en er konsentrert om en aktivitet, fri for forstyrrende tanker og er opptatt av å lykkes, og det igjen kan skape en positiv og berusende opplevelse<sup>52</sup>. En opplevelse av flyt beskrives som en av våre sterkeste og viktigste motivasjonskilde, som kan bidra til psykisk helse og livskvalitet<sup>53</sup>. “Å være i flytsonen - ha flyt» forutsetter at personen har mestringstillit, kunnskap og mulighet for å oppnå det han ønsker. Det er en rekke faktorer som medvirker i en motivasjonsprosess, som påvirkninger fra sosialt miljø, venner, familie og kolleger. Opplevelse av sosial støtte, autonomi (selvbestemmelse), positive opplevelser med andre eller påtrykk fra andre, kan virke motiverende. En person kan motiveres *mot* noe, som å komme i arbeid, komme i bedre form, få til et positivt forhold med dem han omgås daglig, ta en utdanning eller gjennomføre en oppgave. Drivkraften kan være en belønning, å få god omtale av andre, anerkjennelse, stolthet, inntekter, utdanning eller et kursbevis. Motivasjon kan også være noe en person vil bort fra, en bevegelse fra noe han vil unngå; røyking, et destruktivt forhold, dårlige kostvaner, rusmisbruk eller kriminalitet. Drivkraften kan da være oppmuntring fra andre, frykt, trusler, represalier, straff eller tanken på andre konsekvenser. Nysgjerrighet, spenning og vitebegjær kan også utgjøre motivasjonsdrivende krefter. Det skilles mellom indre og ytre motivasjon<sup>54</sup>. Når en person vil endre noe pga. egen indre drivkraft, egen selvfølelse, interesse eller lyst, er det en indre energi som aktiveres og/eller en “flamme som tennes”. Han kan da beveges mot det som gir positive stemninger eller opplevelser i seg selv – en indre motivasjon. Ytre motivasjon kan være når han gjør noe fordi han vil oppnå noe spesielt eller er påvirket av andre gjennom for eksempel belønning, trusler eller straff.

‘Endringsberedskap’ dreier seg om en person som beveger seg fram og tilbake innenfor kategoriene “ikke klar”, “usikker/tvilende” og “klar” for endring. Det foregår en trinnløs bevegelse i en motivasjonsprosess i begge retninger, avhengig av hva en ønsker å fokusere på<sup>55</sup>. For å motivere personen, skal den tilsatte unngå å fokusere på det som kan skape motløshet. Han skal heller sammen med personen lete etter det som skaper engasjement for endring. Den tilsatte skal gi positiv støtte, støtte akseptabel atferd og positive holdninger samt formidle håp om endring.

---

<sup>50</sup> Jf. Barth, Børtveit og Prescott 2006:50. Barth & Näsholm, 2007.

Helgesen, 2007; Menneskets dimensjoner - lærebok i psykologi. Høyskoleforlaget, side 75-98.

<sup>51</sup> Se positiv psykologi og Csikszentihalyi, 2005. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper Collins.

<sup>52</sup> Helgesen, 2007, side 77

<sup>53</sup> Helgesen, 2007, side 93-95; Csikszentihalyi, 2005.

<sup>54</sup> Les mer på <http://helsedirektoratet.no/psykisk-helse-og-rus/motiverende-samtale-mi/hva-er-motiverende-samtale/Sider/motivasjon-og-mestring.aspx>

<sup>55</sup> Barth & Näsholm, 2007



## 2.6 Motiverende samtale - MI

”Motiverende samtale” (MI) er en støttende, empatisk og lyttende kommunikasjonsstil som benyttes for å engasjere og styrke personens egen motivasjon for endring. MI har sitt utspring i den amerikanske psykologen William Miller sin forskning om motivasjon og atferdsendring. I 2002 ga han og psykolog Stephen Rollnick fra Storbritannia ut en bok om motiverende samtale. Sammen har de videreutviklet og beskrevet metoden i den tredje versjonen av boka «*Motivational Interviewing; helping people change*»<sup>56</sup>, som har følgende definisjon av MI:

1. *MI er en støttende, empatisk og lyttende kommunikasjonsstil som benyttes for å framkalle og styrke en persons egen motivasjon og engasjement for endring.*
2. *MI er en personsentrert kommunikasjonsstil for å arbeide med det naturlige problemet å være ambivalent til endring.*
3. *MI er en samarbeidende målrettet kommunikasjonsstil med særlig oppmerksomhet på endringsprat. MI er utviklet for å styrke personens motivasjon for og bevegelse mot et spesifisert mål ved å utløse og utforske personens egne grunner for endring, i en atmosfære av aksept og medfølelse»<sup>57</sup>.*

Samtaleformen kan sammenliknes med at personer sitter sammen og blar gjennom et fotoalbum, der den ene forteller sin unike historie, og snur sidene mens den andre (den tilsatte) lytter, bekrefter, reflekterer og viser interesse. Sammen får de oversikt eller overblikk (inter view = sam-syn) over deler av personens liv. Som tilsatt får du fram erfaringer og fortellinger som dermed gir en større forståelse. En lyttende stil der en lærer, forstår personens dilemmaer og spør om detaljer i fortellingene er vesentlig. Den tilsatte lar være å komme med sine egne betraktninger om seg selv<sup>58</sup>.

*Det er skrevet mange bøker om ‘Motiverende samtale’. Det finnes filmer på nettet og på «YouTube» som viser hvordan samtalestilen praktiseres<sup>59</sup>. Helsedirektoratet har en egen side med oversikt over filmer, forskning og litteratur om MI. I dette kapittelet gis derfor kun en oppsummerende oversikt, noen eksempler og tips.*

<sup>57</sup> Oversatt av forfatter.

<sup>58</sup> H. V. Miller et al., 2012; W. R. Miller & Rollnick, 2013; W. R. Miller & Rose, 2009; Carl R Rogers, 1957; Carl R. Rogers, 1970; Rollnick, Miller, & Butler, 2008

<sup>59</sup> Walters, S. T., & National Institute of Corrections. (2007).

<http://www.helsedirektoratet.no/psykisk-helse-og-rus/motiverende-samtale-mi/mi-filmer/Sider/default.aspx>

<http://www.motivationalinterview.org/>

<http://motiverendesamtale.net/en-super-mi-video/>

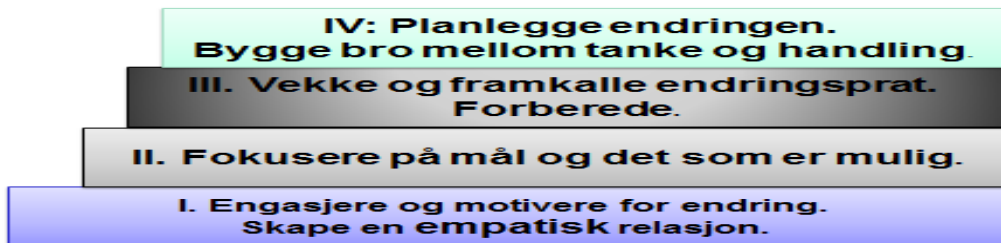
<http://denmotiverendesamtale.dk/>

<http://www.fhi.se/PageFiles/9629/Utbildningsfilmer-i-MI.pdf>

## 2.6.1 Fire prosesser i MI

Miller og Rollnick skriver at følgende fire prosesser er viktige når en tilsatt skal engasjere en person for atferdsendring:

Figur 2: Fire prosesser i Motiverende samtale<sup>60</sup>



### I. Engasjere – skape en relasjon

I MI er den første prosessen vesentlig for å fremme en tillitsfull kommunikasjonsstil. En relasjon som er fundert på empati, respekt, entusiasme, forståelse, medmenneskelighet, imøtekommenhet og interesse er avgjørende. (Se kapittel 2.4).

Følgende ferdigheter benyttes for å engasjere personen og skape en empatisk relasjon:

Åpne spørsmål. Bekrefte. Reflektere. Oppsummere (forkortet til **ÅBRO**). I MI skal en bruke åpne spørsmål fordi det er som å åpne opp en dør, vise gjestfrihet og invitere til samtale. Spørsmålene skal helst begynne med spørreordene ”hvilke”, ”hvordan”, ”hva” eller ”hva kan du fortelle om ...”. Spør ikke om *hvorfor* fordi det som oftest vil blokkere samtalen. Still ett åpent spørsmål og **vent** på svar). Det er fort gjort å stille flere spørsmål etter hverandre, og glemme at de fleste har behov for å tenke seg om før de svarer.

#### Åpne spørsmål

Under er noen eksempler på åpne spørsmål, som inviterer til en god dialog.

*Hvordan går det med deg?*

*Hva har du tenkt siden sist vi snakket sammen?*

*Hvilke forventninger har du til dagens møte?*

*Hvilke situasjon var du i da det skjedde?*

*Hva brukte du av egne ressurser for å ta kontroll i situasjonen?*

*Hvem bekymrer seg for hvordan du har det? På hvilken måte? Hva har de sagt?*

*Hva har du tenkt/gjort tidligere som var annerledes i forhold til dette?*

*Hvordan kan du få det til?*

---

<sup>60</sup>Basert på W. R. Miller & Rollnick, 2013 Farbring, Å. (2013). Se figur i *Motiverende samtale. Att hjälpa människor till förändring*. Stockholm, Natur & Kultur side 43. Les mer om de fire prosessene på side 186-191 o i boka «Motiverende Intervju- Samtaler om endring»<sup>60</sup> og side 42-83 i «Motiverende samtale».

*Hva er viktig for deg i ditt liv?  
Hvilke verdier synes du er viktig?  
Hva er meningsfullt i ditt liv?  
Hva legger du i ordet mestring?  
Hva tenker du om å fortsette med en samtale neste uke?  
Hva kjente du da du så han nærmet seg?  
Hva tenkte du før du handlet?*

*Hva gjør dette med deg?  
Hvilke erfaringer har du med ...?  
Hva kan du gjøre i slike situasjoner?  
Hva er det som gjør at du tenker slik?  
Hvor kommer disse gode ideene ifra?  
Hvordan var det før disse problemene oppsto?  
Hvordan vil du ha det i framtida?*

**Tips:**

Still et åpent spørsmål av gangen og vent på svar. Forsøk å ha en lyttende, empatisk, støttende, utforskende væremåte og samtidig styre samtalen.

Unngå spørsmål som starter med verb, som "kan du...", "har du..." eller "vil du...". Det er kun noen få ganger du skal bruke lukkede spørsmål, det er når du i foranledningen (se FAK-skjema) spør personen om tillatelse og «når det var og hvor han var».

*Er det ok for deg å fortelle om?  
Kan jeg skrive det du sier på en flippover?  
Når var det? (for å få fram en konkret situasjon)  
Hva følte du?  
Hva tenkte du?*

**Bekreftelser**

Å bruke bekreftelser er å understreke og anerkjenne det positive i samtalen og relasjonen. Dette gjøres for å støtte personen og engasjere han for positiv endring. En bekreftelse kan være et kort anerkjennende utsagn, en positiv håndbevegelse (tommelen opp) eller et nikk.

Reflekterende lytting kan i seg selv være en bekreftelse, og gir oppmerksomhet til den enkelte persons indre ressurser:

*Det virker som om hjelpsomhet er en viktig verdi for deg.  
Du framstår som en varm og hensynsfull person. (Ikke si: Du er så flink!)*

Forsøk å gi oppmerksomhet til personens styrker og ressurser (ikke på problemområder). Bekreftelser gis i form av anerkjennelse og konkrete tilbakemeldinger:

*Så godt å se deg i dag.  
Det var en stor oppgave for deg.  
Du, dette var et bra forslag.  
Der hadde du noen gode poenger.  
Til tross for at du måtte løpe, så er det fint at du kom tidsnok.  
Takk for åpenheten.  
Bra at du tenker framover.  
Du er innstilt på å endre bruk av rusmidler – det er godt å høre!*

***Du har i flere år forsøkt å sette grenser.  
Så nå tar du et oppgjør med det kriminelle miljøet og sier nei.  
Du har mye energi.  
Denne form for humor er virkelig god.  
Det var godt at du tok vare på deg selv.***

#### **Tips:**

Forsøk å fremme positive forhold ved personen og i hans omgivelser. Dette gjør du ved å bekrefte utsagn og stemninger som inneholder endring, suksess, varme, omsorg og kunnskap – uten å overdrive. Gå ned i tonefallet, slik at bekreftelsen ikke høres ut som et spørsmål. Tenk etter om og hvordan dine bekræftelser støttes av et bekræftende kroppsspråk og mimikk, slik at ordene uttrykker det samme som ditt ansiktsuttrykk, blick og væremåte.

#### **Refleksjoner**

Refleksjoner brukes for å forsterke endringsprat, selvmotiverende ytringer, for å uttrykke empati, for å få fram flere detaljer i utsagn, for å unngå å stille for mange spørsmål og for å sjekke ut at en forstår personens utsagn. Hensikten er at personen skal få større opplevelse av innsikt og sammenheng. Bruk av refleksjoner gir flyt i samtalen og personen engasjeres fram mot positive endringer.

Refleksjoner er gjentakelser av ord eller meninger som bidrar til å forsterke personens håp og tro om endring. Det kan være gjentakelse av et utsagn eller et synonym.

Mer avanserte former for refleksjoner brukes for å få fram den *underliggende meningen* i et utsagn. Komplekse refleksjoner vil si å legge til noe mer, slik at personens innsikt styrkes.

Dobbelttidig refleksjon er en mer avansert form for refleksjon. Når en benytter dobbelttidig refleksjon, kan en holde det negative (først) og positive opp mot hverandre. Her ligger det mye energi for endring, som kan hjelpe personen til å håndtere egne motivasjonskonflikter. Hensikten med slike refleksjoner er at personen skal kunne se helhet og sammenheng. For å fremme en positiv væremåte erstattes ordet "men" med "samtidig". Forsøk å bidra til at personen får mestringstillit og tro på egen evne til endring. Derfor skal utsagn som dreier seg om endring, kontroll, sosiale holdninger, avstandtaken fra kriminalitet og mestring reflekteres i 'BaM-samtalen'.

#### **Tips:**

Bruk enkle refleksjoner når du skriver på flippover. Det vil si at du gjentar nøyaktig det ordet personen sa, mens du skriver, uten noen tolkning eller annet meningsinnhold. Hvis personen sier ordet «dop», skriver du det. Eller du kan spørre hva slags «dop», og hvis han svarer amfetamin, skriver du amfetamin på flippover.

Det anbefales at du går ned i toneleiet, slik at refleksjonene ikke høres ut som et spørsmål.

Utenom FAK-skjemaet kan du bruke mere avanserte refleksjoner for å forsterke endringsprat, selvmotiverende ytringer, for å uttrykke empati, for å få fram flere detaljer i utsagn, for å unngå å stille for mange spørsmål og for å sjekke ut at du forstår det personen sier. Hensikten er at personen skal få større opplevelse av innsikt og sammenheng.

*Les mer om refleksjoner på side 106 i boka «Motiverende Intervju- Samtaler om endring» og MI-ferdiaheter i "Motiverande samtal" side 84-96.*

Eksempler på refleksjoner:

<b>Utsagn fra personen:</b>	<b>Refleksjon fra tilsatt:</b>
<i>Jeg må kutte ut drikkinga mi. Jeg må sette grenser for de folka.</i>	<b>Du vil sette grenser når noen oppsøker deg og prøver å få deg med på noe du ikke vil.</b>
<i>I det siste har jeg tenkt mye på broren min, jeg er bekymret, han er stoffmisbruker. For tre år siden jobbet vi i sammen, og da fikset han livet.</i>	<b>Din bror betyr mye for deg</b>
<i>Jeg blir så sint og opprørt når noen maser på meg.</i>	<b>Mas og stress fører til at du blir urolig, og nå er du opptatt av hva du kan gjøre for å bli mer rolig.</b>
<i>Jeg liker å legge meg i ett-to tida for da er det så stille rundt meg. Jeg ser på TV, men nå som jeg skal løslates og jobbe går det vel ikke lenger.</i>	<b>Du liker å legge deg seint, samtidig er du bekymret for om du klarer å stå opp tidnok til avtalene du har.</b>
<i>Jeg tror jeg skal klare å kutte ut drikkingen i ukedagene.</i>	<b>Å være edru på ukedagene er viktig for deg.</b>
<i>Jeg ville fått det bedre hvis jeg klarte å slappe mere av.</i>	<b>Mindre stress vil gjøre deg godt.</b>

### **Oppsummeringer**

En oppsummering består av to eller flere refleksjoner som samler det personen har sagt. Det holder vanligvis med 3-5 korte setninger. En viktig hensikt med oppsummeringen er å vise at en har lyttet til og forstått personens meninger, en annen hensikt er å gå videre i samtalen eller skifte fokus. Følelser kan oppsummeres (som i foranledningen).

**«Da du var i den situasjonen, kjente du at du ble fylt med sinne, fortvilelse og desperasjon».**

Hensikten med oppsummeringer er at personen får "et helhetsbilde" av sin situasjon og engasjeres for endring og å søke hjelp for sine problemer.

**“Du har flere ganger forsøkt å redusere ditt alkoholforbruk. Samtidig har du sagt at du trenger hjelp og at du tenker å kontakte en psykolog”.**

La være å bruke "jeg" i oppsummeringene, som "jeg hører hva du sier". Reflektere hva som sies, og legg til en setning for å komme videre i samtalen:

**“Du er stolt over at du klarer å ta kontroll når du kjenner “lysten” til å kjøre fort. Denne historien viser at du klarte å holde fartsgrensen. Nå skal vi se mer på hvordan du kan håndtere framtidige situasjoner.**

**Tips:**

Oppsummeringer brukes i starten og på slutten av hver 'BaM- samtale' for å samle tråder fra forrige gang og oppsummere det en har vært gjennom. En oppsummering skal ikke være lenger enn personens historie. Ikke bruk et spørrende tonefall, gå ned i tonefallet dersom du ikke avslutter med et konkret åpent spørsmål. Bruk "DU-språk", og ordene "samtidig"/"samt" om (ikke ordet men). Ved ambivalensutforskning kan begge sider av en 'ambivalensvekten' oppsummeres, med spesiell vekt på den høyre siden og forandringsprat.

Et sterkt øyeblikk skal oppsummeres: Her er et eksempel:

«La oss oppsummere det sterke øyeblikket. Du var på vei til din mor en fredag i 17-tida. Du kjørte bil, og lå i 100 (km/timen). Fartsgrensen var 80 og ble 60. Du kunne fortsatt i 100, og ville følt deg som konge på veien. Men dette var et sterkt øyeblikk, og du sa til deg selv. Jeg får bot. Du slapp gassen og bremsset. Konsekvensen var at du slapp bot eller prikk og det sier du deg fornøyd med.»

## II. Fokusere – strategisk styring. På leting etter horisontens muligheter

Den andre prosessen, som er viktig i MI, er å lete etter personens muligheter for endring. Når en trygg og tillitsfull relasjon er etablert, kan samtalen styres mot mål og endring. Det vil si å utforske hva personen ønsker å få ut av livet sitt.

Hjelpemidler er:

- Informasjon i dialog.
- Meny -agenda

**Tips:**

I 'BaM-samtalen' gir du på det første møtet «Informasjon i dialog», viser oversikt over samtalen og spør personen hva han tenker, forventer og er opptatt av. Personen engasjeres og guides mot horisontens muligheter (målorientering). I de neste samtalen starter møtet med å oppsummere fra forrige gang sammen med personen, du gir informasjon i dialog og setter agenda/meny for dagens møte og det dere skal fokusere på. Tenk gjennom hvor du vil med dine spørsmål slik at personen engasjeres til å formulere mål for eget liv. Han skal gis anledning til å dele sine tanker og ideer, diskutere og finne fram til en konkret atferd eller ferdighet han ønsker å endre.

*Les mer om «Informasjon i dialog» og «Meny Agenda» side 124-132 i boka «Motiverende Intervju-Samtaler om endring» og side 135, i "Motiverende samtaler".*

### III. Utforske og forberede endringen

I den tredje prosessen beskrives **ambivalens** som et normalt trinn på veien til endring. Utforskning av ambivalens benyttes for at en person skal bli bevisst på hva han oppnår eller ikke oppnår ved en endring. Personen skal forsøke å akseptere egen ambivalens, og at det er vanlig å være i tvil – for eksempel om han klarer å slutte med rusmidler, klarer å begynne med noe nytt eller endre noe ved sine relasjoner. Ved at personen erkjenner fordeler og ulemper ved sin atferd, vil han konfrontere seg selv framfor at den tilsatte gjør det. Endring tar tid, og de små framskrittene er viktige å ta vare på. Ambivalens må ikke sees som mangel på evne til å gjøre endringer. Det ligger alltid kraft og muligheter for endring i ambivalensen. Noen ganger kan en person være i tvil og lure på om han skal eller ikke skal starte på en endringsprosess. Ambivalensutforskning bidrar til å gi en bedre oversikt av fordeler og ulemper ved en endring. Personen får et oversiktsbilde som kan gjøre det lettere å ta et valg, og å bestemme seg for en endring. Et eksempel er en person som vurderer å flytte til et nytt sted for å etablere nye vennskap, når han løslates. Han kan uttrykke tvil fordi han gruer seg og er redd for hva en endring vil kunne medføre. I slike situasjoner vil ambivalensvekten kunne være til god hjelp (se Tema 4, side 78-79). Det er ulike måter og utforske ambivalens på: "ambivalenskryst", "ambivalens-slalåm" og "veikryst". I 'BaM-samtalen' benyttes "ambivalensvekten» fordi det er rapportert at denne er enkel å forstå og å bruke i valgsituasjoner. Bruk først og fremst ambivalensutforskning for personer som befinner seg i overveielserstadiet for endring.

#### Endringsprat

I MI vies en særlig oppmerksomhet på endringsprat for å styrke personens motivasjon for og bevegelse mot et spesifisert mål. Dette gjøres ved å utløse og utforske personens egne grunner for endring. Endringsprat er en uttalelse fra personen som inneholder argumenter for endring. Når relasjonen er etablert, kan en utforske hva som kan utvikles og endres sammen med personen, og diskutere hvordan endringen kan forberedes og planlegges. Den tilsatte skal mobilisere, lokke fram, reflektere og respondere på *endringsprat*. Det er viktig å styrke personens evne, vilje til og motivasjon for endring.

Den tilsattes oppgave er å framkalle endringsprat fordi dette kan virke perspektivutvidende og motivasjonsbyggende. Det er ulike måter å lokke fram og utforske endring på:

- Lokke fram personens egen motivasjon for endring – identifisere og respondere på endringsprat.
- Skille mellom endringsprat (change talk) og "sustain talk" (det som kan opprettholde nåværende atferd eller problemet).
- Vær oppmerksom på eventuell dissonans (uoverensstemmelser) i samtalen og hvordan du kan få til en positiv kommunikasjon der personen opplever å bli varetatt.
- Fremme personens selvbestemmelse og autonomi
- Utforsk diskrepans; nåtid og hvordan komme seg videre til en ønsket framtid
- Forberedelser. Hva må til for å forberede seg?
- Skalering. Utforsk tvil, usikkerhet og tro.
- Ambivalens. Utforsk kun ambivalens for den som er i tvil, er usikker eller ikke vet retningen for endringen.

Gjennom å oppmuntre og støtte personens tro på at han skal klare å gjennomføre en endring, vil sjansene for å lykkes kunne styrkes. Særlig er det viktig ikke å gå for fort fram, men å la personen forberede seg grundig.

**Endringsprat er en uttalelse fra personen som inneholder argumenter for endring:**

- *Nå må det skje noe med livet mitt snart.*
- *Jeg ønsker ikke å se så feit ut lenger.*
- *Jeg må bare komme i gang med en jobb.*
- *Jeg kan ikke holde på med denne drikkinga lenger.*

**Ønske:** *"Jeg vil slutte med heroin".*

**Evne:** *"Jeg kan klare å slutte når jeg vil".*

**Grunn:** *"Amfetamin gjør meg ukonsentrert".*

**Behov:** *"Jeg har behov for å være edru/nykter når jeg har kontakt med mine barn, jeg kan ikke fortsette som før".*

**Forpliktelse:** *"Jeg har bestemt meg, jeg sluttet i går, har sagt det til moren min".*

**Aktivering:** *"Jeg har bestilt en time og er i gang".*

### **Skille mellom endringsprat og 'oppretholdende prat'**

Vi må vite forskjellen på endringsprat og prat som er med på å opprettholde en uønsket atferd. 'Sustain talk' oversettes med opprettholdelsesprat eller bevaringsprat. Det er det motsatte av endringsprat, og er på den negative siden av ambivalensvekten. Her ligger det ofte motstand mot endring (dissonans). Vår respons på personens utsagn er viktig, det vil si at vi ikke skal reflektere det som forsterker negativ atferd.

Hvis en person sier: ***"Jeg orker bare ikke å ta meg sammen når jeg blir sinna på min bror, jeg fyker opp i sinne, og det kan ikke fortsette slik"***, kan vi for eksempel benytte en dobbeltsidig refleksjon med vekt på det som peker framover og si:

***"Du har fortalt om kommunikasjonen med din bror, samtidig har du sagt at du gjerne vil endre og legge dette bak deg og gå videre. La oss snakke mer om mulige framgangsmåter."***

Eller: ***Du vil gjøre noe med sinnet du kjenner overfor din bror.***

Disse to refleksjonene er ulike, og den andre refleksjonen kan aktivere endringsprat -.

kan personen svare, *"Nei, det var ikke sånn, da, jeg er ikke så sinna, jeg vil bare ha litt fred og slippe å være sammen med han"*.

Hvis personen sier: *"Min bror er en "skitstøvel" fordi jeg blir fristet til å bruke hasj"*, kan vi respondere og legge til et spørsmål: ***"For å komme unna hasjbruken må du endre på kontakten til din bror. Hvordan kan du gjøre det?"***



### **Stadiemodell for endring. Endringsspirale**

Endringsprosessen er beskrevet og illustrert på flere måter, som en sirkel, hjul eller spiral<sup>61</sup>. «Stadiemodellen» ble utviklet av psykologene James Prochaska og Carlo DiClemente i 1980-årene i forbindelse med behandling av avhengighetsatferd<sup>62</sup>. I deres første modell fra 1982 ble endringsstadier framstilt som en spiral som inneholdt stadiene "føroverveielse", "overveielse", "forberedelse", "handling" og "vedlikehold".

Endringsspiralen" benyttes i 'BaM"-samtalen for å analysere hvor personen befinner seg når det gjelder egen motivasjon for endring.

Forberedelsesfasen; det å kunne forberede seg godt og legge en plan med mål, har i de senere årene vist seg å være viktig for å få til en ønsket endring. Den tilsatte skal forsøke å styre samtalen mot endring. Samtidig må en ha i mente at personen er ekspert på sitt eget liv, og at oppgaven først og fremst er og utforske hva som skal til for at han skal bevege seg videre i endringsprosessen (se side 79-80).

#### **Dissonans – disharmoni**

Usikkerhet og motforestillinger er naturlig å ha for personer i endring. Motstand, dissonans og/eller disharmoni handler ofte om noe i relasjonen, og kan være en opplevelse av manglende tillit og forståelse. Det er som å synge eller spille sammen og den ene synger "surt" slik at det skurrer i ørene.

*En personen kan for eksempel si: "Du forstår ikke hvordan jeg har det."*

Vi må godta at det kan oppleves slik av personen og ikke argumentere mot eller gi motstand og disharmoni fokus. Vi kan respondere med en refleksjon:

*"Du forteller at ... er viktig for deg. Hvordan kan du tenke deg at vi sammen går videre med dette nå, slik at vi kan få en felles forståelse av hva som er viktig for deg?"*

Et annet eksempel er: Hvis vi presser på eller prøver å overbevise personen om hvor viktig det er for helsen at han ikke tar medikamenter, eller sier "Du kan jo bare ta deg sammen", kan motstanden mot endring av den aktuelle problematikken bli forsterket<sup>63</sup>. I stedet for å bruke energi på å overbevise personen om at han må endre seg, benyttes samtalen til å få fram personens egne beskrivelser og historier – "Hva er viktig for deg nå?"

#### **Autonomi**

Personen du snakker med er ekspert på eget liv. Han er en selvstendig person som kan ta avgjørelser om hva han vil formidle om forhold som gjelder han selv. Dette er viktig for å ivareta integritet og medbestemmelsesrett. Autonomi eller selvstendighet er en verdi i seg selv. Dette kan vi uttrykke slik:

*"Tenk gjerne litt mer på hva du vil endre, og hvordan du best kan ta dine egne valg."*

*"Vi har diskutert noen muligheter, samtidig er det opp til deg hva du vil gjøre."*

*"Du må selv ta avgjørelsen. Hvis du ønsker det, kan vi utforske hva du oppnår ved en endring."*

<sup>61</sup> Miller & Rollnick, 2013: side 163-164. Barth et al, 2013, side 187.

<sup>62</sup> Barth & Näsholm, 2007

<sup>63</sup> Jf. Ortiz, 2009 *Les mer om relasjonsmotstand på side 97-99 i boka «Motiverende Intervju- Samtaler om endring».*

## Diskrepans

Å jobbe med diskrepans i endringsprosessen vil si å utforske hvordan personen har det i dag og *hvordan* han ønsker å ha det i framtida. Vi jobber med nåsituasjon, ønsket framtid og hvordan personen kan styrke tilliten til å komme i gang med ønsket endring og nå sitt mål.

## Skalering

Et hjelpemiddel for å mobilisere endring er å benytte skaleringsspørsmål. Vi kan skalere viktighet og tro på endring. Skalering kan benyttes for å høyne personens vilje til forandring<sup>64</sup>.

Personen kan også lære seg å benytte skalering på egenhånd for å vurdere hvor motivert han er for en endring, for eksempel hvor viktig det er å sette grenser for en person, som eksemplet under viser. La oss se på et eksempel der viktigheten og troen på endring skaleres.

***Du har fortalt at du gjerne vil gjøre noe med forholdet til Said, fordi han får deg med på ting du ikke vil. På en skala fra 1-10, der 0 er ikke viktig og 10 er veldig viktig: Hvor viktig er det for deg å sette grenser for Said når han kontakter deg?***

*Alan svarer: 7.*

*Du: Hva kommer det av at du svarer 7, og ikke 6? (Si et lavere tall enn det hun sa.)*

*Alan svarer; «Fordi jeg vet at hvis jeg er sammen med han, så kan jeg bli presset til å gjøre noe jeg egentlig ikke vil».*

*Hva skal til for at du skal sette 8? (Si et høyere tall enn det hun sa).*

*Alan svarer «Da må jeg si nei når han kontakter meg, selv når jeg føler meg ensom eller kjeder meg».*

***Du vil unngå Said en periode, og la være å svare på mobil når han kontakter deg.***

I eksemplet ser vi at når Alan har svart 7, går vi ned et tall til 6, slik at han skal argumentere for at det er viktig å sette grenser for Said. Alan forklarer og begrunner. Deretter går vi et hakk høyere enn han sa, for at Alan selv skal komme med argumentere for viktighet, og deretter tro på at han vil klare det og hvor klar han er for å praktisere grensene sine. Vi oppsummerer til slutt. Personen som svarer rundt 5 på skalaen er ofte ambivalente og det kan være aktuelt med en ambivalensutforskning for å komme forbi tvil og usikkerhet om endring.

## IV. Planlegge. Bygge bro mellom tanke og handling

Den fjerde prosessen i MI er beslutnings- og forpliktelsesprosessen, og er svært sentral for å bygge bro mellom tanke og handling. I Kriminalomsorgen er planlegging særs viktig i forbindelse med framtidsplan, planer i samfunnsstraffen og i tilbakeføringsarbeidet. Denne prosessen innebærer å:

- Gå fra endring til planlegging.
- Lage en plan for endring med mål og tidsangivelse.
- Styrke beslutning og forpliktelse.

Personen skal helst stimuleres til både å beslutte, forberede, forplikte seg til og planlegge egen endring. Han skal på denne måten bygge bro mellom tanke og handling<sup>65</sup>. Det er viktig at

---

<sup>64</sup> Jf. Ortiz, 2009

personen blir bevisst hvilke «broer» han har mulighet for å velge når han skal tilbakeføres, og at han bestemme seg.

Aktuelle spørsmål er:

*Hva tror du at du kommer til å gjøre med det her?*

*Hva blir neste skritt?*

*Hvilke mål vil du sette?*

*Hvilke planer har du?*

*Hvordan kan du få det til i praksis?*

Når den tilsatte lokker fram personens tro på og vilje til endring, vil beslutningen om endring kunne befestes ved at personen forteller om egne tanker og deler de med en annen.

### **Lage en plan for endring**

Personen motiveres til å vurdere sine behov, mål, ønsker og drømmer og til å ta en beslutning om å sette dem ut i livet.

Gode spørsmål kan være:

*Hvilket behov har du nå?*

*Hva drømmer du om?*

*Hvordan ønsker du at livet skal være om fem år?*

*Hva er målet ditt?*

*Hva må du gjøre?*

*Når skal du begynne?*

*Hvordan skal du forberede deg?*

*Når vet du at du er i mål?*

### **Styrke beslutning og forpliktelse**

En endringsprosess inneholder både beslutning, forberedelser, forpliktelse og praktisk gjennomføring. Prosessen fra ord til handling kan ofte være krevende, og i denne fasen trenger personen mye støtte og oppmuntring. En person som ikke har vært i arbeid på flere år, vil kunne ha mange tanker og bekymringer om: Hva vil møte han på arbeidsplassen første dagen? Hvordan vil han trives ved å bo alene? Hvordan skal han forberede seg? Hvordan kan han forebygge og planlegge? I denne prosessen er det viktig å utforske hva den enkelte personen både bekymrer seg for og hva han tror han kan klare og i hvilken retning han ønsker han å bevege seg. Hvis vi er for raske og gir forslag, kan det oppstå disharmoni i samtalen. Et hjelpemiddel er å utforske, reflektere og oppsummere noe av personens synspunkter og gå videre uten å konfrontere, eller gå et skritt tilbake eller flytte fokus og si:

***Du har fortalt at framtida ikke er så enkelt. Vi går kanskje litt for fort fram. Så la oss gå et skritt tilbake og se mer på hva du kan gjøre for å forberede deg og planlegge hva du skal si og gjøre når du blir kontaktet av folk fra det gamle miljøet ditt.***

I denne prosessen er det viktig å lete etter håp, finne fram til støttende personer, slik at personen har tillit til egen mestring av utfordrende situasjoner han vil komme til å møte.

<sup>65</sup> Miller & Rollnick, 2013, side 255

## 3. Praksis

# ‘BaM-samtalen’

## Samtaler om uønsket atferd og endring

### Temaer

Tema 1: Bygge tillit og mestring.

Tema 2: Årsaker til atferd.

Tema 3: ‘Svake øyeblikk’. Analyse av atferd og lovbrudd.

Tema 4: ‘Sterke øyeblikk’. Endring.

Tema 5: Å gjøre ‘svake øyeblikk’ til sterke øyeblikk. Forebygge risikosituasjoner.

Tema 6: Oppsummering og evaluering

**Tid:** Hver ‘BaM- samtale’ varer fra ½ - 1 time og kan gjennomføres 1-2 ganger per uke. Tema 1 og 2 kan eventuelt slås sammen med en pause. Noen temaer er så omfattende at dere kan arbeide med dem over flere møter (som tema 4 og 5). Temaforslagene er ment som ideer. Alle temaene har en kort innledning som sier noe sentralt om det som kommer. Alle temaene har ett punkt «**møtet er godt**», som oppsummerer hva vi kan oppnå med å innta visse holdninger eller bruke metodikken. Deretter har vi en innledning før diskusjoner og utfylling av FAK-skjemaer og en avrunding. Temaene avsluttes med en oppsummering og evaluering av møtet.

**Lokalitet:** Et egnet rom uten forstyrrelser.

**Utstyr:** To stoler, et bord, en flippover med ben som kan skrues ned, eventuelt et A3 ark, som legges på bordet mellom dere.

**Registrering:** Registrere alle samtalene i etatssystemet.

**Flippover:** Når du skriver FAK-skjema på flippover, forsøk å sitte ved siden av personen og gjenta de samme ordene som personen sier, mens du skriver, og skriv kun stikkord. Det er personens egne ord som skal skrives, ikke din tolkning av dem.

**Struktur:** For å få en struktur på ‘BaM-samtalen’ er det en fordel at du først leser deg inn i det aktuelle temaet før du gjennomfører samtalen. Vi gir også noen forklaringer til deg som tilsatt underveis, slik at du forstår framgangsmåten. Du skal ikke ha håndboka åpen foran seg mens du snakker med personen. Forsøk å være fri, naturlig og bruke egne ord.

**Atmosfære:** Personen skal føle seg velkommen til alle møtene med deg. Tenk gjennom hvordan du best kan få til dette. Det kan være at du tar i hånden, møter blikket og ønsker velkommen med et smil og invitere til samarbeid.

**Informasjon:** Gi gjerne en kopi av neste side til personen og gå gjennom innholdet sammen på første møtet. Arket gir informasjon om innholdet i ‘BaM-samtalen’.

**Oppfølging:** Det er viktig at det i tillegg til ‘BaM-samtalen’ settes av tid til å jobbe med fremtidsplanen eller individuell plan. Det bør 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.

## Oversikt over innholdet i 'BaM-samtalen'

**1. Bygge tillit og mestring.** Du får vite om innholdet i samtalene og målene for 'BaM-samtalen'. Vi forsøker å få til en strukturert samtaleform basert på tillit. Vi snakker om hvordan vi sammen kan finne frem til hva som utløser kriminalitet eller annen uønsket atferd. Håpet er at du på sikt 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 mestringstillit og hva som er meningsfullt i livet, at vi mennesker har ønsker om å realisere noe i oss selv. Du svarer på noen vurderings spørsmål om atferd du kan tenke deg å endre.

**2. Årsaker til atferd.** Vi diskuterer litt generelt om hva som skjer før en atferd, før et lovbrudd og hvilke konsekvenser atferden har. For å finne ut hvorfor dette skjer, fokuserer vi på den umiddelbare «nyttene» du har av en uønsket atferd. Vi ønsker å finne årsaker til automatisert atferd og uønsket atferd, samt hva som kan opprettholde atferden.

**3. 'Svakt øyeblikk.'** Vi snakker om lovbruddet eller en konkret (uønsket) atferd og gjennomfører en analyse. Vi analyserer situasjonen før atferden eller lovbruddet, hva du tenkte og følte, og deretter ser vi på situasjonen rett etter atferden. Vi er spesielt interessert i hva som utløste atferden, de umiddelbare og gode virkningene av atferden, fordi disse kan utgjøre framtidige risikosituasjoner.

**4. 'Sterkt 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 en handling i stedet for en uønsket atferd. Jeg skriver situasjonen på flippover eller et ark, slik at vi får en oversikt over hvilke krefter som var i den, og hva du gjorde for å *håndtere den*. Vi kan også diskutere endring og eventuell ambivalens - det å både ville endre seg og ikke ville det på en gang, dersom du opplever det.

**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. Det kan være før en avtale med en arbeidsgiver, en utleier, et familiebesøk, samvær med barn, en fremstilling eller i forkant av løslatelse. Vi ser på dine ressurser, hva som kan hjelpe og hva som kan virke forebyggende.

**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:

## Bygge tillit og mestring

**Formålet** med den første samtalen er å skape trygghet, tillit og å få kunnskap om mestringstillit, og hva dette kan innebære for en person. Personen får mulighet til å finne fram til noe som er meningsfullt for han. Som tilsatt tilbyr du deg å være en fordomsfri samtalepartner. Den tilsatte opptrer ikke som ekspert, men som en som er interessert i samtaler, som stiller åpne spørsmål, er villig til å lytte og til å utforske situasjoner sammen med personen. Sammen vurderes mål for samtale og om metodikken er noe som passer for personen.

**Fokus:** En *tillitsfull*, personlig, empatisk, folkelig, ikke-ekspert stil som kan bidra til å redusere usikkerhet, angst og motstand hos personen. Fremme samarbeid og forståelse.

**Når møtet er godt**, opplever personen trygghet og tillit. Vi har diskutert mestringstillit og hva som er meningsfullt i livet.



### Kort om holdninger og teori:

Vi er opptatt av salutogene faktorer, det betyr ressurser og faktorer som kan bidra til å dempe, lette eller fjerne ubehag eller vanskeligheter.

Personen slipper å vise motstand fordi det inviteres til undring, og fordi han opplever at du er interessert i å finne ut hva som er meningsfullt for han. 'BaM-samtalen' kan bidra til å skape en opplevelse av at verden henger sammen. I denne første samtalen blir personen mer oppmerksom på mestringstillit. Det som verdsettes er når du viser varme, ekthet og oppriktig interesse av å ville den andre vel<sup>66</sup>.

**Sentrale begrep** er 'mestringstillit' og forskjellen mellom 'høy -' og 'lav mestringstillit' og meningsfullhet.

**Husk:** Skriv målet for 'BaM' på flippover eller lag et plastlaminert ark med målene før samtalen. Når du skal ha din første 'BaM'-samtale, er det nyttig å tenke gjennom hva som kan skape en tillitsfull og empatisk relasjon? De fleste liker å bli stilt ett spørsmål av gangen og få litt tid til å tenke før de svarer. Et tips er at du tar blikk-kontakt, stiller et spørsmål, venter, gir personen «rom» for å tenke, og ikke stiller nye spørsmål før du har fått svar. Du kan lene deg litt tilbake mens han tenker og la blikket «hvile litt», så personen ikke føler at det blir for intenst. Bruk kommunikasjonsstilen i Motiverende samtale. Når du skriver på flippover, bruk kun enkle refleksjoner, dvs. gjenta ordet som personen sier, mens du skriver.

**Utstyr:** Et behagelig samtalerom. Bord-flippover eller et stort ark. Vurderingsskjemaer ferdig kopiert. Skrevet mål.

<sup>66</sup> Højdahl, (2013)

## Praktisk gjennomføring av tema 1

### **1. Velkommen. Avklare hensikt med møtet og mål med 'BaM-samtalen'.**

Start med å ønske velkommen med blikk-kontakt og et smil. Dersom dette er den første samtalen med personen, presenterer deg med navn og eventuelt hvor lenge du har jobbet i kriminalomsorgen. Spør om hvordan personen har det, og om han har deltatt i program eller strukturerte samtaler tidligere og hvilken nytte det var. Gi en generell innledning om selve møteformen, at vi jobber strukturert og med mål. Spør om personens forventninger til deg og samtalene.

Aktuelle spørsmål kan være:

*Hvordan går det med deg?*

*Hva tenker du om å være her i dag?*

*Hva har du deltatt på tidligere av program eller samtaler?*

*Hvilke forventninger har du til våre samtaler?*

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

Oppsummer personens ønsker om samtalen. Si at samtalene er en viktig arena for refleksjon og diskusjon. En mulig oppfølging etter introduksjonen er (bruk egne ord): «Ut fra det du har sagt om dine forventninger (nevnt 2-3 av dem), så kan vi se på:

**Hensikten** med dette første møtet er at du skal oppleve trygghet, få tillit til måten vi skal jobbe sammen på, slik at du kan være åpen og ærlig. Du skal få kjennskap til mestringstillit og informasjon om hvordan vi kan samarbeide og jobbe sammen.

#### **Målet for 'BaM' -samtalen er at du får:**

*Mestringstillit nok til å stoppe opp i risikosituasjoner for uønsket atferd, gripe inn, ta kontroll og foreta ønskede valg i stedet.*

*Hva synes du om målene?*

### **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 lovbruddet eller en annen 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 fortelle om og bli med på å analysere en hendelse der du foretok et vanskelig valg som du er fornøyd med?*

Dersom personen svarer ja på spørsmålene kan du fortsette.

### **3. Presenter 'BaM-samtalen'**

Si at du ønsker at personen i løpet av de neste samtalene skal fortelle om situasjoner der noe hendte. Det kan være inntak av rusmidler, vold, kriminalitet eller en uønsket atferd, uten at dette nødvendigvis var planlagt eller egentlig villet (ikke nødvendigvis noe som er kriminalisert). Fortell at du også etterhvert ønsker at personen skal beskrive hendelser som han er fornøyd over å ha fått til. Gi arket med oversikten over temaene til personen og diskuter innholdet.

### **4. 'Tillit' og 'mestringstillit'**

Diskutere begrepene 'tillit', 'mestring' og 'mestringstillit' på en naturlig måte:

*Er det ok for deg om vi starter med å diskutere tillit?*

*Hva legger du i ordet tillit?*

*Hvem og hva er det viktig å ha tillit til i ditt liv?*

*Hva skal til for at du skal ha tillit til meg?*

*Hva legger du i ordet mestring?*

*Hva er mestringsstillit?*

Oppsummer hva mestring og mestringstillit er, og legg til (med egne ord) at en person med *lav mestringstillit* har ofte lite kjennskap til hva som starter en atferd, og hvordan en kan gripe inn for å ta kontroll. Han kan ha 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.

### **5. Mening i livet. Valg**

Forsøk å få i gang en undrende og filosofisk samtale om mening i livet.

En mulig introduksjon er denne (bruk egne ord):

*De fleste av oss ønsker å finne fram til noe som er meningsfullt i livet, som kan gi glede og velvære. Når vi møtes i hverdagen, på gangen, i stua, fellesrom eller ute, blir det ofte upersonlig småprat om været, sport og lignende. I våre samtaler skal vi være mer konkrete, gå litt lenger enn bare å være høflig. Vi skal diskutere temaer og hvordan det er mulig å velge noen nye måter å handle på eller opptre på og hva som er meningsfullt. Høres det ok ut?*

Still åpne spørsmål og hjelp personen i gang. Eksempler på spørsmål som kan skape en god atmosfære eller god ramme er: (Det er ikke nødvendig å stille alle spørsmålene).

*Hva tenker du er meningsfullt i folks liv?*

*Hva er meningsfullt i ditt liv?*

*Hvis du ser 4-5 år fram i tid og kan velge på øverste hylle. Hvordan vil du at livet ditt skal være?*

*Hva vil det si å velge?*

*Hva er en vane?*

*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?*

*Hva er du opptatt av å få til framover?*

Oppsummer det han har sagt og legg vekt på det som gjelder den du snakker med fremfor det som gjelder generelt. Oppsummer det som gir mening i livet hans gjennom å si: «Det som er meningsfullt for deg er..... og ....». Vi skal nå se på et vurderingskjema.



## **6. Vurderingsskjemaet**

### **A: Foranledninger**

Forklaring for tilsatt: Hensikten med skjemaet er å få et mål på hvilke følelser, tilstander eller situasjoner som kan lede til kriminalisert og/eller annen uønsket atferd, hos deg. Vi fyller ut dette helt anonymt.

- **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.
- 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-samtalen'. 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.
- Spørsmål 5: Kartlegging av følelser.

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.

### **Forslag til introduksjon:**

***Er det ok for deg å svare på noen spørsmål om følelser, atferd og endring?***

***(Del ut skjemaene). Det er fint om du først kan nevne /skrive to følelser, situasjoner eller tilstander som kan føre til (har ført til) at du begår (begikk) \_\_\_\_\_ (atferd).***

***Hensikten med skjemaet er også at du får en tilbakemelding etter at samtalene våre er avsluttet. Vi kan se om du har fått til endringer, og troen på din egen evne til å foreta vanskelige valg (mestringstillit).***

Når personen har fylt ut skjemaet (se neste side), gå gjennom skjemaet og si høyt den atferden personen ønsker å endre seg i forhold til og de følelsene han har skrevet og diskuter det han har svart.

Siden med følelser og tilstander kan deles ut dersom personen "står fast" og ikke klarer å sette ord på følelser.



Her er eksempler på følelser/tilstander.

- sinne
- "sug etter rusmidler"
- 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

andre:

## **7. Avslutning av dagens møte**

Avrund dagen med noen av spørsmålene:

Vi har i dag diskutert mestring, mestringstillit og mening med livet.

***Hvis vi sammen skal oppsummere dagens møte, hva av det vi har diskutert var viktig/ok for deg?***

***Hva synes du vi har oppnådd? (jfr. hensikten med møtet)***

***Hva tenker du om at vi fortsetter med en samtale der vi diskuterer årsaker til atferd?***

Takk for samtalen, si at du ser fram til å diskutere mere med han og avtal tidspunkt for neste samtale.

### **Refleksjoner etter møte 1.**

Det viktigste med det første møtet var å skape en ikke-dømmende atmosfære med *tillit* og trygghet der personen opplevde seg akseptert, verdsatt og fikk lyst til å fortsette med 'BaM-samtalen'. Når personen opplever tillit, trygghet og ekte interesse, vil dette ha en positiv betydning for endringsarbeid. Dette er også beskrevet som viktig i de fleste metodene og kommunikasjonsformene vi bruker i kriminalomsorgen.

Personen har fått mulighet til å «filosofere over» mestringstillit og hva som gir livet mening. Å finne fram til noe som er meningsfullt, er motivasjonsskapende i seg selv. Personen skal ha opplevd at du ikke opptre bedrevitende eller som en ekspert som skal forklare hvordan han bør leve livet sitt. Du skal følge hans tanker gjennom utforskende spørsmål. Han skal oppleve å bli møtt på at endring er vanskelig, og at opplegget går ut på fordomsfri samtale om situasjoner, som personen selv velger ut og presenterer. Personen skal ha fått et grovt inntrykk av målsettingene for 'BaM-samtalen'.

Vi har nå lagt et grunnlag for den sentrale forståelsen i 'BaM-samtalen'. 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 overveiellesfasen. Er det ring rundt 3-4 er han nærmere forberedelsesfasen, og 5-6 kan vurderes som handlingsfasen. Registrere 'BaM-samtalen' i etatssystemet.

### **Tenk gjennom før neste møte:**

Hvordan kan du få fram engasjement ved å være nøytral og uten å vise sterk begeistring eller si «du er flink»? Hva har engasjert personen?

Noter i en logg hva personen sa eller uttrykte om dette og som pekte framover mot endring, engasjement og vilje til å gjøre noe positivt med sin situasjon.

## Tema 2: Årsaker til atferd

**Formålet** med temaet er å finne frem til hvilke fordeler eller gevinster personen får eller har fått av sin atferd, og hva han opplever utløser kriminalitet eller uønsket atferd.

**Fokus:** Uønsket atferd skjer 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 samtalerne aldri inneholder bebreidelser knyttet til det personen har gjort.

**Når møtet er godt,** lykkes vi i å finne forklaringer, styrke forståelsen av uønsket eller kriminalisert atferd ved å henvise til situasjoner istedenfor noe ved personligheten til personen.

### **Kort om holdninger og teori:**

Vi kan bidra til forståelse av hvorfor uønsket atferd eller kriminalitet skjer, og fremme personens mestringstillit og egen medvirkning i endringsprosessen.



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

**Husk:** Still et åpent spørsmål av gangen (hva, hvem, hvordan, hvilke), tell til 10 inni deg og vent på svar. Framfor å stille for mange spørsmål, gjenta nøkkelord om endring (reflekter) og vent på hva personen sier. Tenk etter hva som personen formidlet av ønsker og håp for framtida.

**Utstyr:** Flippover med tusjer. Et samtalerom der dere kan sitte uforstyrret uten telefoner og avbrytelser

## Praktisk gjennomføring av Tema 2

### 1. Velkommen. Oppsummer forrige møte. Introduser dagens emner og hensikt

Ønsk velkommen, takk for sist og spør personen hvordan han har det. Oppsummer sammen med personen, spør hva han har tenkt siden forrige samtale; hva han har hatt nytte av. Repeter og oppsummer kort poenger fra sist gang.

Aktuelle spørsmål:

*Hvordan går det med deg?*

*Forrige gang diskuterte vi mestringstillit og mening med livet. Hva har du tenkt på siden sist om dette?*

**Hensikten med dagens møte** er å forstå årsaker til atferd. Vi skal finne forklaringer på uønsket atferd eller atferd som førte til kriminalitet.

*Hvilke forventninger har du til dagens samtale?*

Oppsummer forventninger.

### 2. Arbeid med FAK-skjemaet.

#### Øvelsen: Utforskning av omgivelser

Forklaring til tilsatt: Vi skal nå introdusere FAK-skjemaet og starter med atferden. Vi viser to eksempler for at du som tilsatt skal forstå framgangsmåten. Vi anbefaler at du jobber med en atferd av gangen. Et godt utgangspunkt er å se hva som er skrevet på det første spørsmålet under B i vurderingsskjemaet. Underveis mens personen forteller, ber du om tillatelse til å skrive på en flippover. Grunnen til at du benytter flippover er at det gir en god oversikt, og at dere kan analysere sammen, litt på avstand. Det er enklere å analysere noe når det skrives på en systematisk måte. Bruk framgangsmåten under og erstatt slå /røyke hasj med den atferden han sier.

Skriv en **A** på flippoveren, og skriv inn denne atferden i kolonnen.

*Kan du gi et eksempel på en atferd knyttet til det du er dømt for, eller en annen atferd som du vurderer å endre på.*

	A (atferd)	
	Eksempel: røyke hasj	

Eller

	A (atferd)	
	slå	

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". Atferd har en forhistorie eller foranledning. Automatisert atferd er atferd som skjer uten at vi tenker oss om.*

*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 du har.....( røyket hasj)?**

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

**Forklaring til tilsatt:** Her ønsker vi å illustrere at å slå eller å innta rusmidler ikke (nødvendigvis) er en "villet" handling, 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 selvbebreidelse 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 at atferd som har hensiktsmessige 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. Samtidig er det viktig ikke å forsterke godene ved en uønsket atferd.

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 har en effekt, fordi 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 er automatisert eller en *vane er at vi kan skille 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 unnskyld 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 langsomt 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.



Forklaring til tilsatt: Et annet viktig skille her er skillet mellom *opprinnelige årsaker til uønsket eller kriminalisert atferd og opprettholdende 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 opprettholdende 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-samtalen', fordi vi først og fremst er interessert i opprettholdende 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 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.

### **Øvelsen: Følelsesutforskning**

Nå skal vi skrive følelser i kolonnen for foranledning. Spør hva han skrev på vurderingsskjemaet og om det er ok å skrive en av følelsene.

***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:

***Hva kan følelsene utløse eller føre til?***

***Hvilken atferd kan følelsene føre til?***

F (foranledning)	A (atferd)
Frustrasjon. Kjedsomhet. Sosialt press. Uro. Redsel. Sug. (Gruppe)press.	Skjeller ut. Stjeler. Raner. Ruser meg. Slår. Hasjrøyking 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. Kjedsomhet. Sosialt press. Uro.	Skjeller ut. Stjeler. Raner. Ruser meg.	Får ut damp. Får spenning, "kick", Får gjenstander jeg trenger. Anerkjennelse.

Redsel. Sug. Gruppepress.	Slår. Hasjrøyking. Hasjsalg.	Ro. Mindre redd. Deilig. 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 introduseres på følgende måte, velg spørsmål og bruk et naturlig språk:

Vi har pratet sammen om at utløsende årsaker til uønsket atferd er å finne rett før atferden og rett etterpå.

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 påstanden om at noen ganger virker situasjonen 'sterkere' enn en selv?***

***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.

#### **2.5 Avslutning av dagens møte**

Avrund dagen med en felles oppsummering og noen av følgende spørsmål:

***Hvordan vil du oppsummere det vi har diskutert i dag?***

***På en skala fra 1-10 der 10 er best, hvordan vil du vurdere dagens samtale?***

Hvis personen svarer åtte eller lavere, spør hva som skal til for å komme høyere på skalaen

***Hva har vi oppnådd med dagens møte? (jfr. hensikten med møtet).***

***Hvordan synes du samarbeidet mellom oss har vært?***

Ta fram skjema B fra forrige fra første møte. ***Når du tenker på det du skrev, hva kan være aktuelt for deg å diskutere neste gang, som du ønsker å endre på?***

***Hva tenker du om at vi fortsetter med samtalene?***

Takk for samtalen, si at du synes samtalen var viktig, at du ser fram til neste gang og avtal tidspunkt for neste samtale.

## **Refleksjoner etter møte 2.**

Dette møtet var viktig for å diskutere ulike årsaker til atferd. Du har i dag forhåpentligvis oppnådd, sammen med personen, en forståelse av at kriminalitet eller uønsket atferd kan forklares ved å finne opprettholdende årsaker i situasjonene der atferden forekommer fordi den tjener en hensikt. Vi forsøkte å legge *årsakene til atferd i situasjoner*. Vi har diskutert begreper som 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. Lykkes vi i dette, kan vi klare å løfte vekk noe av skammen eller den selvopplyllende jeg-opplevelsen av at "jeg er bare en kriminell" eller "jeg er en rusmisbruker og det vil jeg alltid være" (indre attribusjon). Samtidig styrkes personens «forståelse / begripelighet» og "opplevelse av sammenheng". Ved å unngå å påføre skyld og skam, men i stedet henvise til mekanismer, har vi også en mulighet for å skape tillit, som gir et grunnlag for å innta posisjoner som myndiggjøring, brukermedvirkning, opplevelse av sammenheng og salutogenese.

Noter i en logg hva personen sa om uønsket atferd som han vil jobbe videre med. Noter det som pekte framover, mot endring, engasjement og vilje til å gjøre noe positivt med sin situasjon

### **Tenk gjennom før neste møte:**

Før neste samtale, les nøye gjennom tema 3. Hva tror du personen kan få ut av dette temaet utfra ditt kjennskap til han? Er det viktig å gå gjennom et svakt øyeblikk, eller kan du gå rett til et sterkt øyeblikk, ut fra det du nå kjenner til personens utfordringer? Hvis han er i handlingsfasen, kan du la være å ta et svakt øyeblikk.

Din oppgave er å skape engasjement hos personen og samtidig være en god tilrettelegger for endring.

# Tema 3: 'Svake øyeblikk' - analyse av atferd og lovbrudd

**Formålet** med temaet er at personen skal gi en ærlig beskrivelse av en gang han gjorde noe han ikke (nødvendigvis eller egentlig) ønsket å gjøre, og få en forståelse av hva som utløste og som kan bidra til å opprettholde atferden. 'Svake øyeblikk' er analyser av det personen selv opplever som uønsket.

## Fokus:

*Fortelle om et øyeblikk personen vurderer som "svakt". Personen skal fortelle om en uønsket atferd/ lovbruddet han er dømt for; en atferd som dere sammen kan analysere. (rusmisbruk, 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 (fortid). 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 øyeblikk*, og som *forklarer* hvorfor personen gjorde som han gjorde i den aktuelle situasjonen (begripelighet).

Vi får illustrert sammenhengen mellom *foranledningen* som starter en lovbruddsatferd eller annen uønsket atferd, de fordelaktige konsekvensene av atferden og det som bidrar til å opprettholde en atferd.



**Kort om holdninger og teori:** Her ønsker vi å legge den forståelsen til grunn at personer ofte er "styrt" dvs. gjør det som situasjonen tilsier. Situasjonene er sterkere enn personen. Ved å forholde oss nøytrale og beskrivende til personens egne opplevelser, slipper vi å undervise og å være ekspert. 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. Samtalen kan bidra til å fremme personens *forståelse*, noe som er viktig for å styrke «Opplevelse av

sammenheng<sup>67</sup>». Vi får illustrert sammenhengen mellom *foranledningen* som starter en lovbruddsatferd eller annen uønsket atferd, og de fordelaktige konsekvensene av atferden.

**Sentrale begreper** å få frem er 'kraftfelt' og hva som utløser /igangsetter og opprettholder uønsket atferd og kriminalitet/lovbrudd.

**Utstyr:** Flippover og tusjer. Til 'svake øyeblikk' bruker vi tre kolonner i FAK-skjemaet.

**Husk:** Vær varsom med 'svake øyeblikk', slik at du ikke forsterker lysten på rusmidler, eller fyller ut et svakt øyeblikk på en atferd som personen allerede har endret. Dersom personen har vært fri for rusmidler, ikke har noe han vil endre på, men strever med å opprettholde en endring, kan du gå til 'sterkt øyeblikk' og Tema 4.

## Praktisk gjennomføring av Tema 3

### 1. Velkommen. Oppsummer forrige møte. Introduser dagens emner og hensikt

Ønsk velkommen, takk for sist og spør personen hvordan han har det. Oppsummer sammen med personen, pek på forrige gangs flippover og spør hva han har tenkt siden forrige samtale; hva han har hatt nytte av. Repeter og oppsummer kort poenger fra sist gang.

*Hvordan går det med deg?*

*Forrige gang diskuterte vi årsaker til atferd. Hva har du tenkt på siden sist om dette?*

*Hvilke forventninger har du til dagens samtale?*

Oppsummer forventningene og si at i dag kan vi se på et svakt øyeblikk.

**Hensikten med dagens møte** er å se hva som utløser en atferd og analysere sammenhengen mellom *foranledningen* og *konsekvensene* av atferden. Forstå hva som kan bidra til å utløse og opprettholde en uønsket atferd.

### 2. 'Svake øyeblikk' og arbeid med FAK-skjema.

#### **Analyse av uønsket atferd og lovbrudd**

**Forklaring til tilsatt:** Hensikten nå er å gjengi en hendelse personen har opplevd og skrive det i FAK-skjemaet. Det er ikke lurt å foreslå hva personen tenker eller føler eller å stille lukkede spørsmål om følelser og tanker. 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, av frykt for at det skal bli for nært eller ufint, mister vi det ekte 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 personen.

---

<sup>67</sup> Jf. Antonovsky, 2012

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**

Se på skjema B (fra Tema 1) , og spør om dere skal se nærmere på atferden som står beskrevet, eller om det er en annen atferd, som er uønsket, som han vil analysere. Tegn FAK-skjema på flippover og skriv atferden (et verb – et ord) under A.

Si at vi nå skal se på foranledningen, det som skjedde før atferden.

Skriv en **F** på flippoveren, og eventuelt spørreordene under hverandre.

Bruk dette spørsmålssettet:

**Du nevnte \_\_\_\_\_ atferd, er noe vi skal se nærmere på i dag, analysere og diskutere?**

**Kan du fortelle om en konkret gang du.....**

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

**Kan du fortelle om lovbruddet du er dømt for?**

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

<b>F (foranledning)</b>
<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>

Forklaring til tilsatt: 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 er ikke sikkert vi behøver å stille alle disse spørsmålene i denne rekkefølgen. Ofte kommer foranledningen i historien av seg selv, og vi trenger bare å følge den ved å skrive stikkord.

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".

Det kan være hensiktsmessig å benytte ekstra tid på spørsmålet 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<sup>68</sup>. Likeledes ønsker vi å få fatt i tankene i

---

<sup>68</sup> 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.

foranledningen fordi disse også vurderes som sentrale årsaker til atferd. Derfor ber vi gjerne om en utdyping av følelsene og tankene, med oppfølgingsspørsmål som:

***Hvilke andre følelser hadde du? eller hva kjente du da?  
Hvilke andre tanker hadde du...?***

Her må vi imidlertid gå forsiktig frem så vi ikke begynner å presse eller føre så mye at personen oppgir følelser eller tanker som ikke var der, eller at han synes han har sagt nok ved å nevne en følelse som er viktig for han.

### **Atferd**

Legg så til den neste kolonnen, som er A = atferden. Hvis atferden er notert, kan du oppsummere foranledningen” ***Det var \_\_dag om ettermiddagen. Du var\_\_ (alene / sammen med), hjemme /ute), og holdt på med\_\_\_. Du følte deg\_\_ og tenkte at\_\_\_. Dette førte til at du\_\_\_\_\_”.***

Hvis du ikke allerede har notert atferden, så kan du oppsummere og spørre

***Kan du med to-tre setninger si hva som hendte da?  
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.

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

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:

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

Oppsummere det ‘svake øyeblikket’ sammen med personen, og særlig det som utløste og opprettholdt atferden.

Forklaring til tilsatt: Ofte svarer folk at konsekvensen er anger, selvbekreidelse, følelsen av å ha ødelagt alt e.l. 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. Selvbekreidelsen 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. Dersom personen er opptatt av de negative konsekvensene pga skyld og anger, kan de skrives i en egen kolonne helt til høyre.

### **3. Avslutning av dagens møte**

Avrund dagen med en felles oppsummering og noen av følgende spørsmål:

***Hvordan vil du oppsummere det vi har diskutert i dag?***

***På en skala fra 1-10 der 10 er best, hvordan vil du vurdere dagens samtale?***

Hvis personen svarer åtte eller lavere, spør hva som skal til for å komme høyere på skalaen

***Hva har vi oppnådd med dagens møte?*** (jfr. hensikten med møtet).

***Hvordan synes du samarbeidet mellom oss har vært?***

***Hva tenker du om at vi fortsetter med samtale og neste gang diskuterer et sterkt øyeblikk?***

Takk for samtalen, si at du synes samtalen var viktig /interessant, at du ser fram til neste gang og avtal tidspunkt for neste samtale.

### **Refleksjoner om møte 3.**

I dag har du og personen flyttet fokuset fra mer uspesifikke årsaker til atferd (tema 2), til personlige og individuelle årsaker som har startet en konkret atferd hos personen. Vi har konkretisert hvordan vi kan jobbe med analyser av kriminalisert og/eller uønsket atferd, altså svake øyeblikk og analyser av lovbrudd. Tenk gjennom hva som var de opprettholdende årsakene til atferd. Hvis dere sammen fikk til å samtale om disse, har du bidratt til å fremme personens opplevelse av sammenheng.

Noen synes det er vanskelig å fortelle om et lovbrudd fordi det er forbundet med fordømmelse, skam, stigmatisering, og kanskje også tabu. Andre kan oppleve lettelse ved at de kanskje for første gang fortalte 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. Hvordan var det for "din" person?

Vi anbefaler at flippover-arket dateres, slik at de kan tas frem igjen i tema 5 og tema 6.

Noter i en logg hva personen sa eller uttrykte som utløsende og opprettholdende årsak til atferden

### **Tenk gjennom før neste møte:**

Legg vekt på at personen snakke mest og du skal være lyttende. Din oppgave er å skape engasjement hos personen, og samtidig er du nøytral og ikke i forkant av personen.



## Tema 4: 'Sterke øyeblikk'. Endring.

**Formålet med temaet** er å finne eksempler på situasjoner (uønsket atferd) som personen har en opplevelse av å ha *håndtert* eller mestret (håndterbarhet). 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 eventuelt ambivalens dersom personen overveier en endring og er i tvil.

**Fokus:** Fortelle om et sterkt øyeblikk. Personen skal fortelle om en gang han fikk til noe han ikke trodde han skulle ha fått til, noe som kunne blitt et 'svakt øyeblikk', men der han håndterte situasjonen og tok kontroll.

I tema 4 er poenget å beskrive situasjoner der personen maktet å velge til tross for situasjonskreftene. Her er vi interessert i noe inni personen som er sterkt nok til å vinne over kreftene som virker i situasjonen. Personen er sterkere enn 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 aktuelt for domfelte som har hatt permisjon 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 til mestring, dvs. fra ytre kontroll til indre kontroll. Vi har bidratt til å styrke personens opplevelse av sammenheng og spesielt håndterbarhet.

**Kort om holdning og teori:** Vi skal oppmuntre og engasjere personen til å fortelle om en mestringshistorie.

Mestringstillit kan styrkes ved å arbeide med

valgsituasjoner for å finne ut hvordan det er mulig å stoppe opp i vanskelige situasjoner.

Tro på at man skal mestre situasjoner i livet er avgjørende for at vi skal make å gå inn i et endringsarbeid. Opplevelse av sammenheng og mestring er viktige motivasjonsfaktorer for all atferdsendring

### Sentrale begreper:

Sannhetens øyeblikk, selvinstruksjoner, alternative handlinger. Opplevelse av sammenheng; forstå, håndtere og finne fram til noe som gir mening i livet.

**Husk:** Forberede deg på «Ambivalensutforskning», 'stadiene i endringsprosessen' og 'endringsspiralen'. Dette kan du ha kopiert eller tegnet opp på forhånd.

Til 'sterke øyeblikk' bruker vi seks kolonner i FAK-skjemaet.



## Praktisk gjennomføring av Tema 4

### 1. Velkommen. Oppsummer forrige møte. Introduser dagens emner og hensikt

Ønsk velkommen, takk for sist og spør personen hvordan han har det. Oppsummer sammen med personen, spør hva han har tenkt siden forrige samtale; hva han har hatt nytte av. Vis gjerne det 'svake øyeblikket' fra forrige gang, som du har renskrevet. Poenget er å vise hva som utløser og kan opprettholde en atferd.

Aktuelle spørsmål:

*Hvordan går det med deg?*

*Forrige gang diskuterte vi svakt øyeblikk.*

*Hva har du tenkt på siden sist om dette?*

*Hvilke forventninger har du til dagens samtale?*

Oppsummer forventninger og si at dag tenker du at dere kan se på et sterkt øyeblikk.

**Hensikten med dagens møte** er å få fram en mestringshistorie, der du tok kontroll og håndterte en krevende situasjon.

### 2. Arbeid med FAK-skjemaet: 'sterke øyeblikk'

#### Øvre del av FAK-skjema

#### Foranledning

Nå skal vi diskutere et sterkt øyeblikk, en gang du opplevde at du var 'sterkere' enn situasjonen. 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, en uønsket atferd som du mestret? Hvilken atferd var det?*

*Kan du fortelle om en gang du tok kontroll i en situasjon....(kjørte for fort, slo eller lignende), Kan du fortelle om en gang du mestret en uønsket atferd, noe som kunne blitt et' svakt øyeblikk'?*

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

#### 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?*

Forklaring til tilsatt: 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 vært 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.)

Forklaring til tilsatt: 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:

## Sannhetens øyeblikk og selvinstruksjonen.

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)	Hva ville blitt konsekvensen? Hva ville vanligvis ha blitt virkningen... (av å rane)
<p><b>SI (selvinstruksjon)</b>            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 <b>sannhetens øyeblikk</b>?            Hvor stoppet du opp <b>for å tenke</b>?            Når var det du grep inn?            Når er valgøyeblikket ditt?</p>		

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?***

Forklaring til tilsatt: 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 den tilsatte ofte 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?***

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)	Hva ville blitt konsekvensen? Hva ville vanligvis ha blitt virkningen... (av å rane)
<p><b>SI (selvinstruksjon)</b> 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?</p> <p>Hvor var <b>sannhetens øyeblikk</b>? Hvor stoppet du opp <b>for å tenke</b>? Når var det du grep inn? Når er valgøyeblikket ditt?</p>	<p><b>H (handling)</b> 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?</p>	

Forklaring til tilsatt: 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 fortere 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?***

Forklaring til tilsatt: Det viktige i denne kolonnen er å få frem at handlingen også kan gi gode virkninger, som 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. Diskuter med personen om denne (konsekvensen) er 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.

**Forslag til rekkefølge i 'sterke øyeblikk':**

( 1)F (foranledning)	(4) A (Tenkt atferd)	(5) 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 konsekvensen blitt? Hva ville vanligvis ha blitt virkningen av...? (å rane e.l.)
	(4) SI (selvinstruksjon) 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 <b>sannhetens øyeblikk</b> ? Hvor stoppet du opp <b>for å tenke</b> ? Hva sa du til deg selv? Når var det du grep inn? Når er valgøyeblikket ditt?	(2) H (handling) 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?
		(3) K (konsekvens) Hva skjedde her? Hva ble virkningen av den handlingen du gjorde istedenfor?

Forklaring til tilsatt: 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. Andre kan prioritere en annen rekkefølge. Det er mulig å "renskrive" FAK-skjemaet i ettertid slik at det blir mer oversiktlig, særlig hvis personen snakker i en talestrøm det er vanskelig å bremse. Da kan man også komme med flere spørsmål hvis man ser at det mangler følelser i foranledningen: "Her mangler beskrivelser av hva du følte. Kan du komme på hva du kjente?" (Pek på F).

### **3. Øvelse: Endringsprosessen**

Forklaring til tilsatt: Noen ganger har den tilsatte spurt personen hva han lykkes med ('sterkt øyeblikk') før de samtaler om et svakt øyeblikk. Dette må tilpasses den enkelte person. Ønske om endring er ofte avgjørende for hvor fornøyd personen er med et sterkt øyeblikk.

I noen bøker forklares endring som en prosess<sup>69</sup> og illustrert som et 'hjul', ved hjelp av en 'spiral', en sirkel, et 'kryss' et 'veiskille' eller som 'slalåm'. I 'BaM-samtalen' er spiralen valgt fordi det er rapportert om at den inngir håp og optimisme.

*Endringsspiralen* kan være et nyttig 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. Vi er særlig opptatt av å finne frem til hvordan personen selv vurderer muligheten for endring, dvs. om han befinner seg i overveiellesfasen eller forberedelsesfasen. Personen trenger støtte til å foreta valg, men endringen må foregå ut fra personens egne vilkår.

- **Føroverveie:** Dette er stadiet før man bestemmer om man vil endre på noe. Et eksempel er at personen ikke ser gode nok grunner til å ville endre på sitt rusmisbruk. Han vet ikke om han klarer å la det være. Han kan være preget av motløshet. Familien rundt kan imidlertid være bekymret og kan ha uttrykt dette, uten at han endrer oppfatning av sin egen situasjon.
- **Overveie:** Det neste stadiet dreier seg om at personen vurderer å endre noe; "skal – skal ikke". Et eksempel: "Tommy" er i tvil om han skal eller ikke skal slutte med hasjij og piller. Både skalering og ambivalensutforskning 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.
- **Beslutte:** Det neste stadiet er når han bestemmer seg og fatter en beslutning om endring. **Forberede:** I denne fasen er det viktig å støtte personen med å forberede seg og hvordan han kan planlegge endringen.
- **Handle:** Dette stadiet dreier seg om å gjøre noe konkret. Han har kommet i gang med endringen og trenger hjelp til å etablere nye handlingsmønstre (komme tidsnok til avtaler, sette grenser, unngå steder der han treffer visse personer). Endringen blir synlig for andre.
- **Vedlikeholde/opprettholde endringen:** Dette stadiet er krevende for de fleste. Et eksempel er en person som av og til sliter med rusmisbruk. Han må stadig gi seg selv selvinstruksjoner – "ta deg sammen", "styr unna", "stopp". Målet er å etablere nye handlingsmønstre.
- **Tilbakefall (svakt øyeblikk):** Dette stadiet er vanlig for de fleste og innebærer at det "skjærer" seg, det var et svakt øyeblikk. Allikevel er det alltid nye muligheter.

Vis spiralen på neste side til personen, forklar og spør hvor han befinner seg når det gjelder den atferden han ønsker/vurderer å endre.

Introduser 'endringsspiralen', gjerne med disse ordene:

***Endring foregår i stadier. En person kan bevege seg mellom ulike stadier i en endringsprosess. Vi vet alle at endring tar tid. En glipp, et svakt øyeblikk eller et tilbakefall er normalt. I noen programmer beskrives endring i en sirkel, mens vi har valgt en spiral.*** (Forklar figuren)

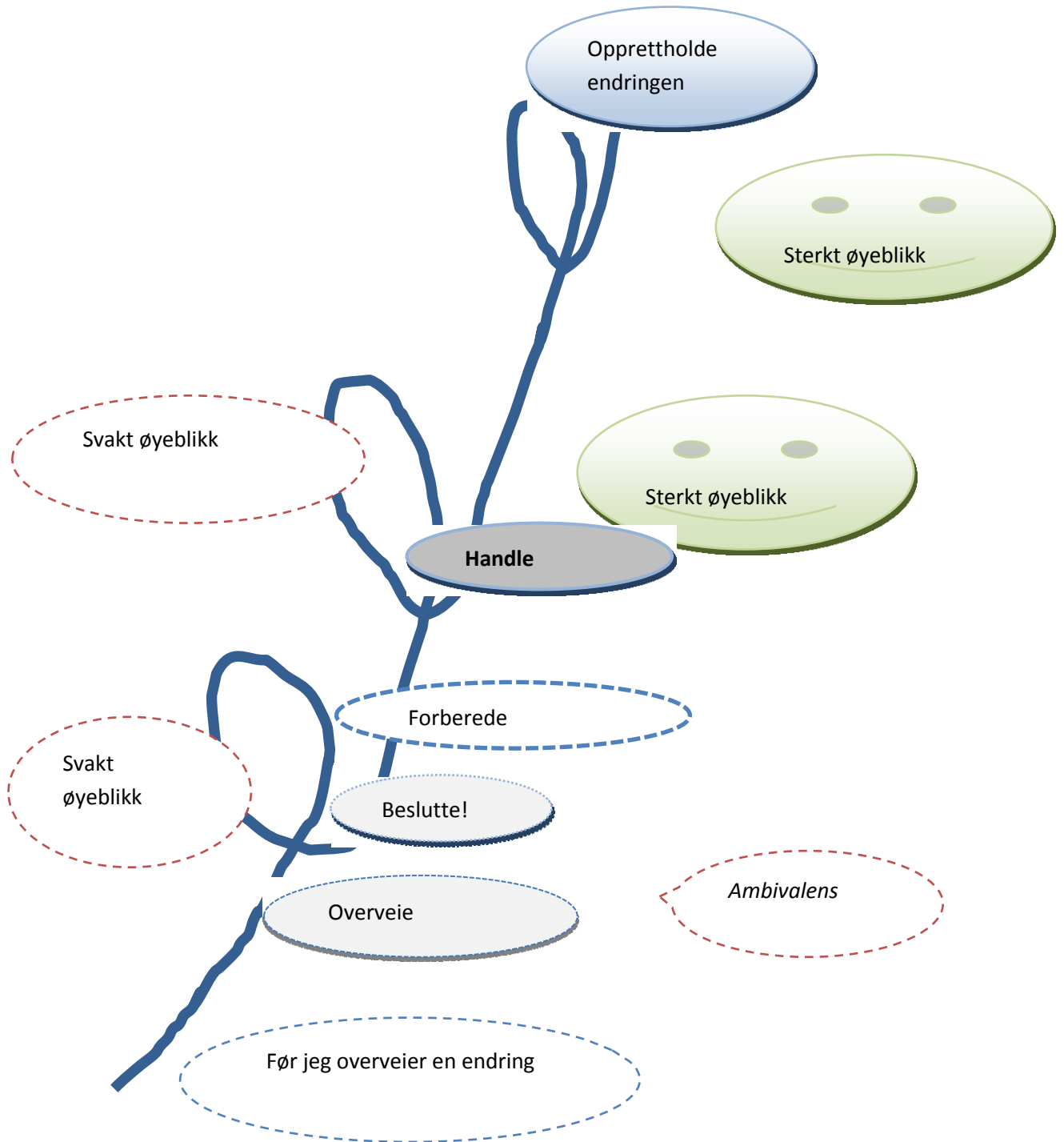
***Hvis vi ser på figuren, hvor befinner du deg når du tenker på din \_\_\_\_\_ (atferd)?***  
(Nevn atferden han ønsker å endre).

***Hva må til for at du skal bevege deg videre på spiralen.***

---

<sup>69</sup> Se spiral i Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C., 1982. Se Endringshjul i Barth et al. 2013, side 61

# Endringsspiralen



Oppsummer hvor personen befinner seg og spør hva som skal til for å bevege seg videre. Spør deretter personen, som befinner seg i overveiellesfasen, hva som gjør at han kanskje vegrer seg og hva han forbinder med ambivalens.

#### **Øvelse 4. Utforsking av ambivalens**

Forklaring til tilsatt: Vi anbefaler at ambivalens kun benyttes for den som overveier en endring (se endringsspiralen forrige side). Hvis personen allerede har bestemt seg for en endring og er i handlingsfasen, skal man være svært varsom med å utforske ambivalens fordi fordelene med den negative atferden eller et miljø kan forsterkes. Det samme gjelder for personen som er i føroverveiellesstadiet. Hvis en person ikke tenker på å endre egen atferd eller sin situasjon, så skal ambivalensvekten vanligvis ikke benyttes.

På neste side er det en "beslutningsvekt" som kan benyttes for å analysere hva en person vinner og taper ved en endring. "Vekt" er valgt fordi mange har gitt tilbakemeldinger på at de har god hjelp av den i dagliglivet. Vi tar utgangspunkt i det problemet eller den *atferden* personen selv vurderer eller ønsker å endre. Start med det han oppnår. Spør ett spørsmål av gangen. Bruk god tid på det fjerde spørsmålet og spør personen hva han oppnår ved en endring. 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 ...***



## Ambivalensvekt

På den venstre side av vekten er det som opprettholder atferden - tillegges lite vekt.



På høyre side av vekten er motivasjon og endring (reflekteres).

1. Hva liker og oppnår du ved "nå situasjonen" atferden?

2. Hva liker du ikke så godt ved: \_\_\_\_\_

Om du skulle forandre på \_\_\_\_\_ (atferd)

3. Hva kommer du til å savne?

4. Hva kommer du til å vinne ved en endring?

5) Hva av det som er nevnt er viktigst for deg?

6) Når du tar dette i betraktning, hva tenker du at du skal gjøre?

Oppsummere hva han oppnår ved en endring.

## **5. Avslutning av dagens møte**

Avrund møtet med noen av følgende spørsmål:

***Hvis vi sammen skal oppsummere dagens møte, hva har vi gått gjennom i dag?***

***Hva er viktig for deg nå, utfra det vi har snakket om?***

***Hva synes du vi har oppnådd? (jfr. hensikten med møtet)***

***Hvordan kan du bruke dette i hverdagen?***

***Hvordan synes du samarbeidet har vært?***

***På en skala fra 1-10 der 10 er best, hvordan vil du vurdere dagens samtale?***

Hvis personen svarer åtte eller lavere, spør hva som skal til for å komme høyere på skalaen.

***Hva tenker du om at vi fortsetter med en samtale der vi diskuterer hvordan vi kan forebygge uønsket atferd eller risikosituasjoner?***

Oppsummer, takk for samtalen og avtal tidspunkt for neste samtale.

## **Refleksjon etter Tema 4**

I dette temaet har vi beveget oss fra problemorienteringen i tema 3, hvor vi analyserte uønsket atferd, til leting etter 'sterke øyeblikk'. Sentrale begreper som personen skal ha fått kjennskap til er: 'Sannhetens øyeblikk', 'selvinstruksjoner', 'alternative handlinger', stadier i endringsprosessen" og 'ambivalens'. Vi har vist hvordan det er å håndtere vanskelige kraftfelt, og personen får en opplevelse av sammenheng. 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 det som fremmer mestring. Dette er det viktigste temaet i håndboka. 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. Det viktige er å se på flere 'sterke øyeblikk' i en persons liv. Vi anbefaler også at temaet gjennomgås igjen etter en vanskelig situasjon under straffegjennomføringen. Skriv i loggbok over hva som var nyttig med dagens møte.

**Før neste møte:** Renskriv et 'svakt øyeblikk' og et 'sterkt øyeblikk' (på A-4 ark) som du kan gi personen. Ut fra ditt kjennskap til personen, tenk gjennom hva som engasjerer han. Hva er han opptatt av å få til?

# Tema 5: Å gjøre 'svake øyeblikk' til 'sterke øyeblikk'

## Forebygge risikosituasjoner

**Formålet med temaet** 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* eller annen uønsket atferd (håndterbarhet).

**Fokus:** Å diskutere en tenkt, fremtidig risikosituasjon og hvordan den kan forebygges. Utforske motstandsressurser. Deretter tar du, hvis mulig, en samtale der du følger opp med en 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 og forebygging av dem.

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

*Kan du fortelle om noe som kan være 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 til en risikosituasjon, 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 og å forebygge en risikosituasjon.

**Kort om holdning om teori:** Med kjennskap til hvordan situasjonen kan virke, er sannsynligheten større for at personen skal kunne mestre den. Vi ligger ikke i forkant av personen og kommer med forslag. Vi inntar en utforskende og samtidig litt tilbaketrukket holdning, slik at vi ikke blir for ivrig. Vi er også opptatt av å få frem hvilke personer i nettverket som kan være støttende når personen skal mestre vanskelige situasjoner.<sup>70</sup> Føranalyser kan også vise hvordan personen kan unngå vanskelige situasjoner.

**Sentrale begreper** er 'kraftfelt', 'selvinstruksjoner' og 'sannhetens øyeblikk', opplevelse av sammenheng. Autonomi. Tillit. Ressurser.

**Husk:** Les om autonomi og selvbestemmelse i kapitlet om MI. Tegn figuren med motstandsressurser på forhånd eller ha den på et plastlaminert ark.

---

70 Hilchen Sommerchild 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 kontaktvevne, 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 av Tema 5

### **1. Velkommen. Oppsummer forrige møte. Introduser dagens emner og hensikt**

Ønsk velkommen, takk for sist og spør personen hvordan han har det. Oppsummer sammen med personen, spør hva han har tenkt siden forrige samtale; hva han har hatt nytte av. Aktuelle spørsmål:

*Hvordan går det med deg?*

*Hvis vi sammen skal oppsummere forrige samtale, hva var vi gjennom?*

*Hvilke forventninger har du til dagens samtale?*

Oppsummer forventningene.

**Hensikten med dagens møte** er at du får kjennskap til hvordan du kan forberede deg slik at du kan mestre krevende situasjoner og risikosituasjoner. Vi skal finne fram til hva som kan være til hjelp for deg, dine ressurser og hva du kan gjøre for å håndtere slike situasjoner.

### **2. Arbeid med FAK-skjemaet**

Setninger som leder frem til en fremtidig krevende 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.*

(en fremstilling, permisjon, vold, møte hos arbeidsgiver)

Eller:

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

Still noen av spørsmålene og skriv på flippover hvis det føles naturlig, eller ta det som en vanlig samtale der dere begge sitter:

*Hva kan være en krevende situasjon å mestre for deg? (A)*

*Hva kan være en foranledning: (F skriv under F)*

*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?*

*Hva kan skje (A), hvis ikke du makter å ta styringen (SI + H) i situasjonen?*

*(se neste side)*

Eksempel på spørsmålene.

F (foranledning)	A (Tenkt atferd)	K (Tenkt konsekvens)
<p>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?            Det kan være på kveldstid. Ute på Furuset med kompis. 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>Hva ville du vanligvis gjøre?            -----            Røyke hasj og selge hvis jeg har noe.</p>	<p>Hva ville virkningen ha blitt?            -----            Deilig der og da...            Jeg er en viktig person fordi de vet at jeg har sakene. Jeg ville hatt spenn.</p>
<p><b>Selvinstruksjon</b>            Hva kan du si til deg selv? Hva kan du gjøre istedenfor? Hva kan stoppe deg eller hjelpe deg?            -----            Jeg ønsker ikke å røyke eller selge, men jeg ønsker å treffe vennene mine. Kan si, "nå drar jeg..."</p>	<p><b>Handling:</b>            Hva kan du gjøre istedenfor?            -----            Jeg kan dra hjem litt før.</p>	<p><b>Konsekvens:</b>            Hva tror du kan bli virkningen?            -----            Deilig å komme seg unna. Fornøyd om jeg klarer det. Kanskje får jeg respekt for at jeg klarer å si nei.</p>

Be gjerne om flere eksempler på forskjellige fremtidige situasjoner og still de spørsmålene som kan være aktuelle for "din" person:

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

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

***Hvem kan du kontakte hvis du er i vanskelige situasjoner?***

Oppsummer.

### **3. Ressurser og tillit**

Si med egne ord: Hvis du synes det er greit, kan vi sammen se på en figur med ressurser som har vist seg å være til hjelp når en skal takle motgang, planlegge livet sitt eller forebygge en krevende situasjon. Vis figuren med motstandsressurser (som du har kopiert på forhånd) og diskuter aktuelle spørsmål:

***Hvilke av disse ressursene har du som du kan benytte deg av?***

***Hvilke flere ressurser har du som du kan benytte deg av når du står i vanskelige situasjoner?***

***Hva kan beskytte deg?***

***Hva kan hjelpe deg?***

Diskuter tillit med utgangspunkt i noen av spørsmålene under:

***Hva betyr det å ha tillit til andre?***

***Hvem har du tillit til i miljøet du vanker i eller i familien?***

***Hvem har tillit til deg i miljøet du vanker i eller i familien?***

***Hvem har du tillit til på det stedet du skal bo i /bor i?  
Hva er viktig for å få til tillit?***

Oppsummer det som kan hjelpe og som inngir tillit.

#### **4. Avslutning av dagens møte**

Avrund samtalen med noen av følgende spørsmål:

***Hvis vi sammen skal oppsummere dagens møte, hva har vi gått gjennom i dag?***

***Hva er viktig for deg nå, utfra det vi har snakket om?***

***Hva synes du vi har oppnådd? (jfr. hensikten med møtet)***

***Hvordan synes du samarbeidet mellom oss har vært?***

***Hva av det vi har diskutert i dag kan du bruke i hverdagen?***

***På en skala fra 1-10 der 10 er best, hvordan vil du vurdere dagens samtale?***

Hvis personen svarer åtte eller lavere, spør hva som skal til for å komme høyere på skalaen.

***Hva tenker du om at vi fortsetter med en samtale der vi oppsummerer, ser på vurderingsskjemaet og evaluerer det vi har diskutert og det du har fått til?***

Takk for samtalen og avtal tidspunkt for neste samtale.

#### **Refleksjoner etter møte 5.**

I dette temaet har vi vært konsentrert om fremtidig uønsket atferd og risikosituasjoner, sannhetens øyeblikk, kraftfelt, selvinstruksjoner og håndterbarhet. 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. Vi har bidratt til å styrke personenes opplevelse av mestring og håndterbarhet. Vi har også diskutert ressurser og tillit. Noter i en logg hva personen sa eller uttrykte om mulige risikosituasjoner, egne ressurser og tillit.

#### **Tenk gjennom før neste møte:**

Se gjennom FAK-skjemaene fra tidligere samtaler. Renskriv skjemaer fra Tema 4 og 5 som du kan dele ut til personen og gå gjennom på neste møte. Ha vurderingsskjemaet fra første møte klart og et nytt skjema.

## Tema 6: Oppsummering og evaluering

**Formålet** med det siste temaet er å avslutte, lukke møtene og konkludere med hvordan samtalene har fungert. Vi både gir tilbakemeldinger og får tilbakemeldinger på hvordan personen har opplevd møtene og 'BaM-samtalen'. Oppsummer ved å gå igjennom noen FAK-skjemaer.

**Fokus:** Få fram endringer. 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 positivt i livet hans.

### Kort om holdninger og teori:

For oss som tilsatte

er det viktig å vite om 'BaM-samtalen' og arbeidet med svake og 'sterke øyeblikk' kan ha bidratt til

at han opplever større forutsigbarhet,

opplevelse av sammenheng og mestringstillit. Vi er opptatt av om personene er mer fornøyd med livet sitt nå enn da dere startet samtalene. Dersom personen uttrykker avstand til kriminalitet og tidligere atferd, så være ekstra oppmerksom på å reflektere dette.

**Husk:** 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. Reflekter og oppsummer det som sies om endring, ønsker og planer for framtida. Pass på at du ikke stiller spørsmål som allerede er besvart.

Tenk gjennom hva som kan være gode bekreftelser.

Møtet skal avsluttes med optimisme og at personene går ut av døra med håp.



## Praktisk gjennomføring

### 1. Velkommen. Oppsummer forrige møte. Introduser dagens emner og hensikt

Ønsk velkommen, takk for sist og spør personen hvordan han har det. Oppsummer sammen med personen noen av ressursene fra forrige gang. Spør hva han har tenkt siden forrige samtale; hva han har hatt nytte av. Aktuelle spørsmål:

*Hvordan går det med deg?*

*Hvis vi sammen skal oppsummere forrige samtale, hva var vi gjennom?*

*Hvilke forventninger har du til dagens samtale?*

Si at i dag tenker du at dere evaluerer opplegget sammen, og at du har sette gjennom flippovere.

**Hensikten med dagens møte** er å evaluere samtalene og diskutere hva som har vært bra, hva han har fått ut av samtalene og om det har skjedd endringer.

Repeteer og oppsummer kort poenger og FAK-skjemaer fra de to siste gangene

*Målene med 'BaM' -samtalen var å:*

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

Mulige spørsmål er:

*Hvordan synes du vi har oppnådd det som var målsettingen?*

*Hvis det er noe som har endret seg for deg eller i ditt liv, hva er det?*

Oppsummer positive endringer.

### 2. Sammenlign FAK-skjemaer

På forhånd har du valgt ett eller flere FAK-skjemaer som du vil presentere for personen (gjærne renskrevet på ark, som du deler ut).

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?*

*Hva tenker du om dette i dag?*



Oppsummer hva som kan hjelpe personen og hva han selv kan ta ansvar for. Det er først og fremst personen selv som skal komme med forslag til egne planer. Som tilsatt er du en tilrettelegger, det er viktig at den enkelte opplever og tar dette ansvaret.

### **3. Utfylling av vurderingsskjema for andre gang**

Forklaring til tilsatt: Be personen fyller ut vurderingsskjemaet på nytt, uten å se på det tidligere skjemaet. 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. 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.

Hvis vi sammenlikner de to skjemaene, synes jeg det er interessant å se at du krysset på \_\_ første gangen. Du har nevnt at det er dette som kan føre til din \_\_\_ atferd, som igjen fører til \_\_\_\_\_.

Ved første gangs utfylling krysset du 4 på \_\_\_\_\_ og 3 på \_\_\_\_\_. Det var \_\_\_\_\_ som var vanskeligst å styre.

Ved annen gangs utfylling krysset du 6 på \_\_\_\_\_ og 4 på \_\_\_\_\_.

#### ***Hva synes du om dette?***

Det ser ut som om du har opparbeidet deg større tillit til å styre både \_\_\_\_ og \_\_\_\_\_, se på skåringen.

#### ***Hva tenker du om det?***

***Det ser ut som om du har fått større tro på at det er mulig å unngå situasjoner som kan føre til \_\_\_\_\_.***

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

En mulig fortsettelse er:

***Vi har sett på uønsket atferd 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.***

***Hvordan kan du fortsette med slike vanskelige valg?***

***Hvordan kan du gjøre det?***

#### 4. Evaluering

Mulige spørsmål er (ikke still spørsmål som allerede er besvart)

**Hvordan har opplegget og 'BaM-samtalen' fungert for deg?**

**Hva har vært vanskelig?**

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

**Hva har du savnet i disse samtalerne?**

**Hva kunne vært annerledes lagt opp?**

**På en skala fra 1-10 der 10 er best, hvordan vil du vurdere 'BaM-samtalen'?**

Hvis personen svarer åtte eller lavere, spør hva som skal til for å komme høyere på skalaen.

Oppsummer det som er positivt.

#### 5. Tro på egen mestring – planer for framtida

Som en avrundning 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. Avslutning

Vi skal nå avrunde et samarbeid:

**Hva har gitt deg håp for framtida?**

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-samtalen', 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". Ønsk personen lykke til og gi en bekreftelse. Sørg for at når personen går fra deg, har du oppsummert, evaluert, avsluttet eller avtalt en oppfølging og at dere har en optimistisk tone.

Takk personen for samtalerne.



Her er eksempler på følelser/tilstander.

- sinne
- "sug etter rusmidler"
- 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

## Litteratur

- Andershed, H., Wiriuss, A., Sturup, J., Lindqvist, P., & Kristiansson, M. (2010). Riskbedømming. In A. H. Berman & C. Å. Farbring (Eds.), *Kriminalvård i praktiken: strategier for att minska återfall i brott och missbruk* (pp. 55-74). Lund: Studentlitteratur.
- Andrews, D., Bonta, J., & Wormith, J. S. (2011). The Risk-Need-Responsivity (RNR) Model. *Criminal Justice and Behavior*, 38(7), 735-755. doi: 10.1177/0093854811406356
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo. Gyldendal Akademisk.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Barth, T., Børtveit, T., Prescott, P. (2013): *Motiverende Intervju. Samtaler om endring*. Oslo. Gyldendal Akademisk
- Berge, T., & Repål, A. (Eds.). (2008). *Håndbok i kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Berge, T. & Repål, A. (2010) *Den indre samtalen. Kognitiv terapi i praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Brumoen, H. (2000). *Bygging av mestringstillit*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Brumoen, H. & Højdahl, T. *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk: Bygging av mestringstillit ('BaM')*. Oslo, KRUS håndbokserie nr. 1/2005.
- Brumoen, H. (2007). *Vanen, viljen og valget*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, H. & Højdahl, T. (2007) *Samtaler om kriminalitet og uønsket atferd. Bygging av Mestringstillit ('BaM') - en kognitiv endringsmetodikk*. KRUS håndbok nr. 3/2007
- Farbring, Å. (2013). *Motiverende samtal. Att hjälpa människor til förändring*. Stockholm, Natur & Kultur. Oversatt til svensk, se Miller & Rollnick, 2013
- Gjærum, B., Grøholt, B., & Sommerchild, H. (red.) (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Højdahl, T. (2007). *Mestring og muligheter. Bygging av mestringstillit ('BaM') i kriminalomsorgen*. KRUS småskriftserie 2/2007.
- Højdahl, T. (2013). *VINN-motivasjonsprogram for kvinner. Teori og metoder. Implementering, opplæring og sertifisering*. (A) Oslo. Håndbokserie, 1/2013. Kriminalomsorgens utdanningssenter, KRUS
- Højdahl, T. Magnus, J.H.; Hagen, R. & Langeland, E. (2013) "VINN" - An accredited motivational program promoting convicted women's sense of coherence and coping. *EuroVista 2013*; 2(3):177-190
- Maguire, M., Grubin, D., Lösel, F., & Raynor, P. (2010). 'What Works' and the Correctional Services Accreditation Panel: Taking stock from an inside perspective. *Criminology and Criminal Justice*, 10(1), 37-58. McNeill, F. (2009). *Towards Effective Practice in Offender Supervision* (Discussion Paper). Glasgow.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: helping people change* (3. ed. ed.). New York: Guilford Press. Oversatt til svensk av
- Norcross, J. C., Krebs, P. M., & Prochaska, J. O. (2011). *Stages of Change*. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 143-154.
- Ortiz, L (2009). *När endring är svårt: att hantera motstånd med motiverande samtal*. Stockholm. Natur og Kultur.
- Ortiz, L. (2008). *Förändra ditt liv: med KBT og motiverande samtal MI*. Stockholm. Natur och Kultur
- Rogers, C. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York : Harper & Row
- Prochaska, J.O. & DiClementes, C.C. (1982). *Transtheoretical therapy: Towards a more integrative model 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.
- Sommerchild, H. (1998). Mestring som styrende begrep. I: Gjærum, Grøholt, & Sommerchild (red.), *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Walseth, L.T. & Malterud, K. (2004). Salutogenese og empowerment i allmenntmedisinsk perspektiv. *Tidsskrift for Norsk Lægeforening nr. 1*, 124, s. 63-4.
- Walters, S. T., & National Institute of Corrections. (2007). *Motivating offenders to change a guide for probation and parole*.
- Ward, T., Yates, P. M., & Willis, G. M. (2012). The Good Lives Model and the Risk Need Responsivity Model. *Criminal Justice and Behavior*, 39 (1), 94-110
- Øverenget, E. (2003). *Eksistens*. Oslo: Kagge forlag.

**Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS,  
Postadresse: Postboks 6138 Etterstad, 0602 Oslo, Norge  
Besøksadresse: Teisenveien 5, Oslo. Telefon: + 47 23067100**

Epost: [krus@krus.no](mailto:krus@krus.no)

[www.krus.no](http://www.krus.no)