




KRIMINALOMSORGEN

Russamtalen

Alternativ til reaksjon på bruk av rusmidler for innsatte
Redaktører Aage Aagesen og Trond J. Martinsen



Kriminalomsorgens høyskole og utdanningscenter KRUS



Utgitt av: Kriminalomsorgens høyskole og utdanningscenter KRUS
www.krus.no

Utgitt første gang 2009
2. utgave 2016, 2. opplag

Copyright: Kriminalomsorgens høyskole og utdanningscenter KRUS
ISBN: 978-82-8257-043-5

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

Innledning

KAPITTEL 1: Om Russamtalen

KAPITTEL 2: Tilnærming og metode

KAPITTEL 3: Praktisk gjennomføring av Russamtalen

Samtale 1: Gjennomgang av et svakt øyeblikk

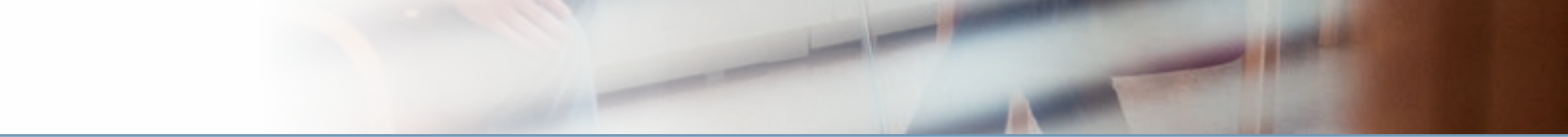
Samtale 2: Om endring, ressurser og strategier

Samtale 3: Om å mestre vanskelige situasjoner

Litteraturliste

Vedlegg

Egne notater



Innhold

Forord	7
Innledning	8
Kapittel 1: Om Russamtalen	11
1.1 Hva er Russamtalen?	12
1.2 Målgruppene og hvem som skal gjennomføre Russamtalen	13
1.3 Praktisk gjennomføring	14
Kapittel 2: Tilnærming og metode	15
2.1 Faglig forankring	16
2.2 Samarbeidsrelasjonen	17
2.3 Arbeid med levekår	18
2.4 Kognitive tilnærminger	18
2.5 Bygging av mestringstillit (BaM)	20
2.5.1 Mestringstillit	21
2.5.2 Vane, valg og vilje	21
2.5.3 Analyse i FAK-skjema	22
2.6 Motiverende samtale (MI)	26
2.6.1 Grunnleggende verdier i Motiverende samtale	26
2.6.2 Fire prosesser i Motiverende Samtale	27
2.6.3 Disharmoni	29
2.6.4 Sentrale samtaleferdigheter i MI: ÅBRO	29
2.6.5 MI strategier	30
2.7 Endringsprosessen – gjennomgang av endringssirkelen	32
2.7.1 Beskrivelse av de ulike fasene	33
2.8 Sammenhengen mellom oppfattelse av risiko, utbytte og mestringstillit	36

Kapittel 3: Praktisk gjennomføring av Russamtalen	39
3.1 Samtalemanualen	40
3.2 Avklaringssamtalen	41
3.3 Samtale 1: Gjennomgang av et svakt øyeblikk	47
3.4 Samtale 2: Om endring, ressurser og strategier	55
3.5 Samtale 3: Om å mestre vanskelige situasjoner	61
3.6 Frivillig oppfølgingssamtale: Å videreføre den påstartede prosessen	71
Litteraturliste	77
Vedlegg	83
Egne notater	101

Forord

Denne håndboka om Russamtalen er ment å være et hjelpemiddel for tilsatte i kriminalomsorgen som skal gjennomføre Russamtalen.

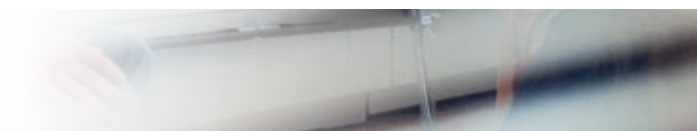
Det faglig innholdet i samtale 1 og håndboka ble opprinnelig utviklet av en arbeidsgruppe bestående av Christine Sørøy (rådgiver v/KRUS), Solveig Høegh-Krohn (rådgiver v/KRUS), Thor-Arne Bell (feng.betj. v/Ringerike fengsel) og Geir Anders Gløtvold (førstekonsulent v/Oslo friomsorgskontor), Vidar Kessel (rådgiver v/KRUS) og Janne Helgesen (avd.leder FOU v/KRUS) under ledelse av Hege Lauritzen (seniorrådgiver v/KRUS) i 2009. I tillegg til arbeidsgruppas medlemmer, bidro Hallgeir Brumoen med ekspertuttalelser om BaM og Heidi Drægebø med tilsvarende om MI.

Håndboka ble revidert i 2016 av Trond Martinsen (rådgiver v/KRUS) og Aage Aagesen (rådgiver v/KRUS) og har blant annet resultert i en fornying av teori-kapittelet, nytt innhold i samtale 2 og den frivillige oppfølgingssamtalen. Vi vil takke Mette Norman (sosialkonsulent v/Velferdsetaten, Oslo kommune) spesielt for innspill på utformingen av samtale 2, og Vanja Tukun (sosialkonsulent v/Oslo fengsel), Miriam Tidemann (sosialkonsulent v/Trondheim fengsel avd. Leira), Mette Irmgard Snertingdal (førsteamanuensis v/KRUS) og Christine Friestad (førsteamanuensis v/KRUS) for nyttige innspill i prosessen.

Vi håper at håndboka blir et nyttig redskap for de som skal gjennomføre Russamtalen. Lykke til med den viktige oppgaven.



Direktør ved KRUS
20. oktober 2016



Innledning

Flere undersøkelser viser at et stort antall innsatte sliter med ulike former for problemer knyttet til rusbruk (Friestad og Skog Hansen 2004, Revold 2015). Rusbruk eller utvikling av avhengighet kan også for mange være en direkte eller indirekte årsak til kriminalitet. Et av kriminalomsorgens mål er å legge til rette for en kriminalitetsfri tilværelse, og kriminalomsorgen satser på et bredt spekter av tiltak for å oppnå dette. Å redusere rusrelaterte problemer hos innsatte kan derfor være kriminalitetsforebyggende, både for den enkelte og samfunnet.

Som en konsekvens av den store andelen innsatte med problemer knyttet til rusbruk, ble det i 2008 lansert en helhetlig russtrategi for kriminalomsorgen for perioden 2008–2011. I russtrategien omtales Russamtalen som et alternativ til reaksjon som kan iverksettes dersom innsatte har brutt regelverket ved å ruse seg. Å benytte alternative reaksjonsformer på regelbrudd er i samsvar med St.meld. nr. 37, hvor Russamtalen nevnes som et av flere eksempler på et alternativ til tradisjonell reaksjon ved brudd på rusforbudet. I meldingen heter det følgende:

«Sanksjonsmetoder som tap av fritidsfellesskap, og tap av goder som å se TV, styrker ikke mulighetene for rehabilitering av innsatte. Slike former for reaksjoner kan tvert imot forsinke rehabiliteringen og virke mot sin hensikt. Kriminalomsorgen skal derfor i større grad bruke reaksjonsformer på regelbrudd som er mer i samsvar med praksis i de etatene kriminalomsorgen samarbeider med om rehabiliteringen.»

Som kompetansesenter for kriminalomsorgen fikk KRUS i 2008 i oppgave å utarbeide innholdet i Russamtalen, og gi opplæring i gjennomføringen av den. Utviklingsarbeidet har vært organisert som et prosjekt med en varighet fra 1. januar 2009 til 31. desember 2010. Resultatet av arbeidet ble en samtalerække med strukturerte samtaler som alternativ til reaksjon etter straffegjennomføringslovens §40.

Retningslinjer for bruk av Russamtalen ble ytterligere presisert i rundskriv KSF 5/2010 som ble erstattet av gjeldene retningslinjer gitt i rundskriv KDI 12/2014. I rundskrivet fra 2014 ble Russamtalen som alternativ til reaksjon gjort til en permanent ordning. Målsetningen er å bidra til endring ved å bygge opp troen på mestring av eget liv og motivere til å endre rusvaner.

I St.meld. nr. 37 fremheves det at norsk kriminalomsorg skal være kunnskapsbasert og ta i bruk de beste metodene som er dokumentert virksomme fra norsk og internasjonal forskning”. Russamtalen bygger derfor i hovedsak på samtalemetodikkene Bygging av Mestringstillit (BaM) (Brumoen 2000, 2007,

2010) og Motiverende samtale (MI) (Miller & Rollnick 2013), samt Endringshjulet (Prochaska, DiClemente & Norcross 1992).

I 2015 ble det besluttet at innholdet i Russamtalen skulle oppdateres, og håndboka ble revidert i tråd med utvikling i metodene samtalerrekken er basert på, og nye føringer. Denne reviderte utgaven beholder strukturen fra den tidligere utgaven, og innholdet kan inndeles i to hoveddeler: En teoridel og en veileder (samtalemanual) for praktisk gjennomføring av samtalerrekken. I første del, som omfatter kapittel 1 og 2, gis det en kort innføring i hva Russamtalen er, målgruppene for Russamtalen, og hvordan man gjennomfører samtaler. I kapittel 2 gis det begrunnelse for valg av samtalemetodikk og en kort innføring i de aktuelle metodene. Den siste delen av håndboka, kapittel 3, består av en konkret samtalemanual som viser hvordan tilsatte i praksis skal gjennomføre Russamtalen. Det er de samme metodene som tidligere som benyttes, og det er først og fremst samtale 2 og den frivillige oppfølgingssamtalen som har fått nytt innhold.

Denne håndboka er først og fremst utarbeidet for Russamtalen som alternativ til reaksjon etter straffegjennomføringslovens § 40. Russamtalen benyttes i dag også som et frivillig tilbud til innsatte og domfelte i anstalt og de som gjennomfører straff i friomsorgen som ønsker samtaler omkring sin rusbruk. Hvordan Russamtalen kan tilpasses for denne målgruppen er ikke tematisert i denne håndboken, men vil bli tematisert i et eget dokument.



Om Russamtalen



1.1 Hva er Russamtalen?

Russamtalen er et frivillig samtalerekke som alternativ til reaksjon etter straffegjennomføringsloven § 40 og består av et tilbud om tre strukturerte samtaler, samt tilbud om en frivillig oppfølgingssamtale. Målsetningen er å bidra til endring ved å bygge opp troen på mestring av eget liv og motivere til å endre rusvaner.

Russamtalen har som mål:

- At innsatte opplever seg hørt, forstått og respektert.
- Legge til rette for refleksjon om innsattes situasjon og forhold til rus.
- Redusere og forebygge nye rusepisoder i fengsel.
- Legge til rette for videre endringsarbeid og tiltak.

Mange innsatte sliter med rusrelaterte problemer. En levekårsundersøkelse av innsatte i fengsel fra 2004 rapporterer at 60 prosent av utvalget i undersøkelsen hadde rusproblemer (Friestad & Skog Hansen 2004). I SSBs kartlegging av levekår blant innsatte i norske fengsler fra 2015 kommer det frem at over halvparten har brukt narkotika siste året før innsettelse, og at forbruket av alkohol også er høyere enn i referansegruppa (Revold 2015). De innsatte som brukte narkotika regelmessig før innsettelsen har størst levekårsproblemer og hele 71 prosent av de med fire eller flere levekårsproblemer brukte narkotika daglig eller nesten daglig før innsettelse (ibid:66). Det store omfanget understreker behovet for å finne gode tiltak for denne gruppa, både for å forebygge kriminalitet og for å redusere de problemene som rusbruk potensielt medfører for den enkelte og samfunnet.

I St.meld. nr. 37 (2007–2008) *Straff som virker – mindre kriminalitet – tryggere samfunn*, vektlegges det at kriminalomsorgen i større grad skal bruke reaksjonsformer på regelbrudd som er mer i samsvar med praksis i de etatene. Kriminalomsorgen samarbeider med om rehabiliteringen. Bruken av Russamtalen nevnes som et eksempel på et alternativ. I kriminalomsorgens helhetlige russtrategi for perioden 2008–2011 nevnes Russamtalen som ett av flere tiltak for å oppnå strategiplanens mål om å bedre rehabiliteringen og redusere rusrelatert kriminalitet.

Formelle rammer for Russamtalen

Dersom det i dag oppdages at en innsatt i fengsel ruser seg under soning, skal det i utgangspunktet gis en reaksjon, jf. straffegjennomføringsloven § 40. Det fremgår av straffegjennomføringsloven § 40 at «kriminalomsorgen kan ilegge reaksjon etter denne bestemmelse dersom innsatte forsettlig eller uaktsomt har brutt reglene for ro, orden og disiplin eller forutsetninger og vilkår fastsatt i eller i medhold av denne loven.» Etter forskriften til straffegjennomførings-

loven § 3-21 er det forbudt for innsatte å bruke enhver form for alkohol, narkotika eller andre rusmidler, bedøvelsesmidler, hormonpreparater eller andre kjemiske stoffer som ikke er lovlig foreskrevet.

Ved brudd på rusforbudet følger det av straffegjennomføringsloven § 40, annet ledd, at følgende reaksjoner kan anvendes:

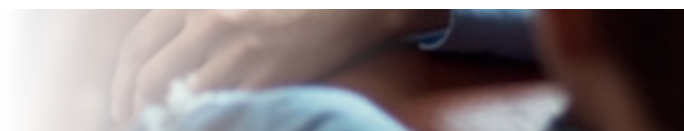
- a) skriftlig irettesettelse,
- b) tap av dagpenger i en bestemt periode,
- c) tap av begunstigelse,
- d) utelukkelse fra fritidsfellesskapet eller andre aktiviteter i fritiden for et tidsrom av inntil 20 dager for brudd som utmåles i samme reaksjonssak, eller
- e) tap av adgang til permisjon for et tidsrom av inntil fire måneder.

Etter rundskriv KDI 12/2014 skal nå bruk av Russamtalen som alternativ til reaksjon alltid avklares med den innsatte før tradisjonell reaksjon ilegges: *«Innsatte skal innkalles til avklaringsamtale, med formål å undersøke om vedkommende faller innenfor målgruppen for russamtalen»*. Bakgrunnen for dette er at erfaring tilsier at de tradisjonelle reaksjonene ikke styrker mulighetene for rehabilitering av den innsatte, men tvert imot kan virke mot sin hensikt. En erfaring viser at samtaler kan være vel så krevende for den innsatte som en reaksjon som innebærer tap av et gode (Vold Hansen & Dahl 2006). Russamtalen vil ut fra dette ikke være en enkel måte å unngå sanksjoner på hvis man er tatt i å ruse seg, men i stedet være en del av et rehabiliterende arbeid.

1.2 Målgruppene og hvem som skal gjennomføre Russamtalen

Målgruppene for Russamtalen er innsatte som har erkjent bruk av rusmidler, bedøvelsesmidler, hormonpreparater eller andre kjemiske stoffer som ikke er lovlig forskrevet, eller har avgitt positiv urinprøve. I slike tilfeller skal det avklares om Russamtalen bør benyttes som alternativ til reaksjon. Vurderingen av om han/hun er i målgruppen skal tas i en egen avklaringsamtale. Det sentrale kriteriet her er at innsatte er motivert for å arbeide med sin rusproblematikk (Rundskriv KDI 12/2014). Motivasjonen tolkes som tilstrekkelig dersom innsatte frivillig samtykker til å gjennomføre samtalerekken som er beskrevet i denne håndboken.

Den ansvarlige for gjennomføringen av Russamtalen i anstalt er som hovedregel en fengselsbetjent eller annen tilsatt som er gitt den nødvendige opplæring i regi av KRUS. Det anbefales at det i hver anstalt utpekes en koordinator for Russamtalen. Koordinatoren følger opp organiseringen rundt samtalene i samarbeid med de fengselsbetjenter og andre tilsatte som har gjennomført opplæringen.



1.3 Praktisk gjennomføring

Russamtalen består av tre samtaler, samt tilbud om en frivillig oppfølgingsamtale. I forkant av samtalene må det gjennomføres en avklaringssamtale. Avklaringssamtalen er en kortere informasjons- og kartleggingssamtale for å avgjøre om Russamtalen skal iverksettes. Etter gjennomført avklaringssamtale, hvor utfallet er at Russamtalen igangsettes, skal samtale 1, 2 og 3 gjennomføres. Samtale 1 inneholder i hovedsak en BaM-samtale hvor tilsatte og innsatte sammen går igjennom hva som skjedde i en situasjon der den innsatte ruset seg. Hensikten er å få innsikt i årsaker som utløser og opprettholder bruk av rusmidler. I samtale 2 utforskes innsattes forhold til endring mer generelt. Her tematiseres også innsattes ressurser og strategier for eventuelt videre endring. I samtale 3 benyttes igjen BaM-metodikken hvor en analyserer en situasjon der den innsatt kunne ha ruset seg, men valgte å la være. Ved å trekke frem situasjoner der den innsatte klarer å ta kontroll over situasjonen og gjennomføre ønskede handlinger, styrkes opplevelsen av mestring. Avslutningsvis i samtalerrekken skal innsatte få tilbud om en frivillig oppfølgingsamtale. Hensikten er å ta tak i aktuelle problemstillinger og utfordringer som har blitt aktualisert gjennom samtalerrekken. Samtalen kan med fordel holdes som en «trekantsamtale» hvor man kan involvere andre aktuelle kontaktpersoner eller samarbeidspartnere.

Det er hensiktsmessig å komme i gang med samtalerrekken så snart som mulig etter bruddet. Hver samtale kan beregnes til ca. 45 minutter, men det anbefales å ha minimum 60 minutter til rådighet ved behov. Samtalerrekken bør avholdes innenfor en tidsramme på maksimum 3 uker. En viktig forutsetning for alle samtalene er felles forståelse av at endring skjer i en prosess som ikke kan styres av den tilsatte, men av den innsatte selv. Denne forståelsen er forenlig med samtalenes metodikk.

Tilnærming og metode



2.1 Faglig forankring

I dette kapittelet beskrives bakgrunn for valg av metodikken som benyttes i Russamtalen. Fra avsnitt 2.1 og videre i kapittelet gis det en kort innføring i tilnærmingen og metodene som ligger til grunn: Samarbeidsrelasjonen, arbeid med levekår, kognitive tilnærminger, Bygging av mestringstillit (BaM), Motiverende samtale (MI), endrings sirkelen fra Prochaska og DiClemente (1982), samt noen faktorer for endringsprosesser og tilbakefallsforebygging fra Schwarzer et.al (2013).

Russamtalen er en ressursorientert samtalerække som tar utgangspunkt innsattes egne opplevelser og beskrivelser. Begrunnelser for et slikt perspektiv finner vi blant annet i desistance-teorier, som fokuserer på hvorfor og hvordan tidligere straffedømte endrer livsstil og unngår ny kriminalitet (McNeill et.al 2012). Hovedprinsippene handler om å fremme håp om endring ved at man anerkjenner og utvikler personens egne ressurser. Det er sentralt at tilsatte støtter innsatte til å være en aktiv aktør, og i samarbeid mobiliserer aktuelle ressurser for å bedre sosiale forhold, som bolig, arbeid og nettverk (ibid). En helhetlig tilnærming som støtter opp om personens egne ressurser er også trukket frem som en anbefaling i *Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse – ROP-lidelser* (Hdir 03/2012:59), som også er gjeldene for Kriminalomsorgen. Disse prinsippene harmoniserer også godt med verdiene i MI og BaM.

Motiverende samtale (MI) er en støttende metodikk gjennom hele gjennomføringen av Russamtalen. En metastudie av 72 studier viser at MI har gode resultater når det gjelder å opprettholde engasjement for behandling, og ønske om gjennomføring av tiltak (Hettema, Steele & Miller 2005 i Barth og Näsholm 2007). Samtidig tyder flere studier på at virkningen av MI øker når metoden benyttes i kombinasjon med andre tilnærminger, f.eks metoder basert på kognitive tilnærminger (ibid, Barth, Børtveit og Prescott 2013:155). BaM er en metode bygget på prinsipper fra kognitiv atferdsorienterte tilnærminger. Selv om det ikke er gjort noen omfattende forskning på effekten av BaM, har metoder som bygger på lignende prinsipper dokumentert effekt på flere problematferdsområder som avhengighet og kriminalitet (Brumoen 2007:19). Kombinasjonen av MI og BaM har slik kunnskapsbasert støtte og er også anbefalt i *Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet* (Hdir 2016).

2.2 Samarbeidsrelasjonen

Et av målene med Russamtalen er at den innsatte opplever seg hørt, forstått og respektert. Dette er et mål som har en klar egenverdi, men et vellykket samarbeid mellom innsatt og tilsatt er også en viktig forutsetning for å fremme målene om å skape refleksjon, redusere rusepisoder og øke innsattes tro på at endring er mulig. I en evaluering av flere før-prosjekter til Russamtalen trekker Vold Hansen og Dahl (2006) frem *samarbeidet* mellom innsatt og tilsatte som en sentral suksessfaktor. En positiv relasjon, opplevelsen av å bli sett og tatt på alvor, kan være en av forklaringene på hvorfor deltagere scorer høyere på områder som *håp for fremtiden* og *tro på at soningen kan ha en positiv effekt* for å unngå ny fremtidig kriminalitet. Å skape og opprettholde en positiv relasjon med innsatt er derfor viktig gjennom hele samtalerekken. For å oppnå dette er det særlig viktig at tilsatte lykkes med å etterleve de grunnleggende verdiene i MI (se punkt 2.3.1), og avklarer egen rolle og intensjonen med samtalerekken i avklaringssamtalen (se punkt 3.2.).

Fengselet kan være en krevende arena for å gjennomføre endringsamtaler. Dette er blant annet tematisert av Mjåland (2013) og Mjåland og Lundeberg (2014), som trekker frem Russamtalen som et eksempel på dilemmaene rundt det som ofte omtales som «den doble rollen» i norske fengsler; sammenblendingen av rehabiliterende aspekter og straffegjennomføring. Gjennom feltarbeid med deltagende observasjon og kvalitative intervjuer med innsatte og tilsatte i et norsk fengsel, peker Mjåland på at enkelte innsatte er positive til Russamtalen som tiltak, men at flere er kritiske. Kritikken handler blant annet om at innsatte opplever et krav om å være oppriktige og ærlige, samtidig som det kan få negative konsekvenser å dele for mye. Dette dilemmaet ble særlig tydelig fordi de samme tilsatte som skulle gjennomføre Russamtalen, neste dag kunne være den som skulle utføre cellesjekk. De tilsatte som ble intervjuet i studien er mer positive til Russamtalen, men tematiserer også at tiltaket representerer et klart brudd med andre arbeidsoppgaver, som cellesjekk og sikkerhetstiltak. De trekker derfor frem viktigheten av å arbeide med å skape en tillitsfull relasjon med den innsatte, med trygge rammer for åpenhet, for at Russamtalen skal fungere etter intensjonen (Mjåland 2013). Åpenhet og tillit som forutsetning for at Russamtalen skal fungere etter intensjonen, blir også trukket frem av tilsatte i Helgesens studie av rusmestringsenhetene i norske fengsler (Helgesen 2015). Russamtalen blir her beskrevet som et nyttig tiltak som bidrar til at den innsatte blir mer aktiv deltagende i egen rehabiliteringsprosess, sammenlignet med de tradisjonelle reaksjonene på rusbruk, som tap av TV eller fellesskap (ibid:519).

2.3 Arbeid med levekår

Rehabiliterende tiltak i fengsel, som russamtaler og programvirksomhet, har av flere blitt kritisert for å være for individorientert og for å overse de store levekårsutfordringene blant innsatte (Friestad og Skog Hansen 2006, Hammerlin 2008). I den tidligere nevnte studien til Mjåland (2013) trakk innsatte ved en rusmestringsenhet også frem at de hadde søkt seg til enheten primært for å få *bedre soningsforhold og hjelp til å ordne praktiske problemer samt få en bedre forberedelse til løslatelsen*, ikke nødvendigvis for å oppnå rusfrihet (ibid:34). Ut i fra de tidligere nevnte levekårsutfordringene blant innsatte i norske fengsler (Friestad og Skog Hansen 2004, Revold 2015), er en slik motivasjon høyst forståelig, og trolig heller ikke unik for de innsatte som er intervjuet i Mjålands studie.

Russamtalen skal derfor også være et tiltak som kan legge til rette for videre arbeid med levekårsproblemer. Dette skjer først og fremst gjennom kartlegging av ressurser, strategier og sosial støtte i samtale 2, og med planlegging av videre rehabiliterings- og tilbakeføringsarbeid i den frivillige oppfølgings samtalen. Friestad og Skog Hansen (2006), som har sett på sammenhengen mellom psykisk helse, levekår, mestringstillit og rusbruk i kriminalomsorgsfeltet, understreker viktigheten av en slik balanse mellom å arbeide med interne faktorer som ligger hos personen selv, og å legge til rette for arbeid med eksterne faktorer.

2.4 Kognitive tilnærminger

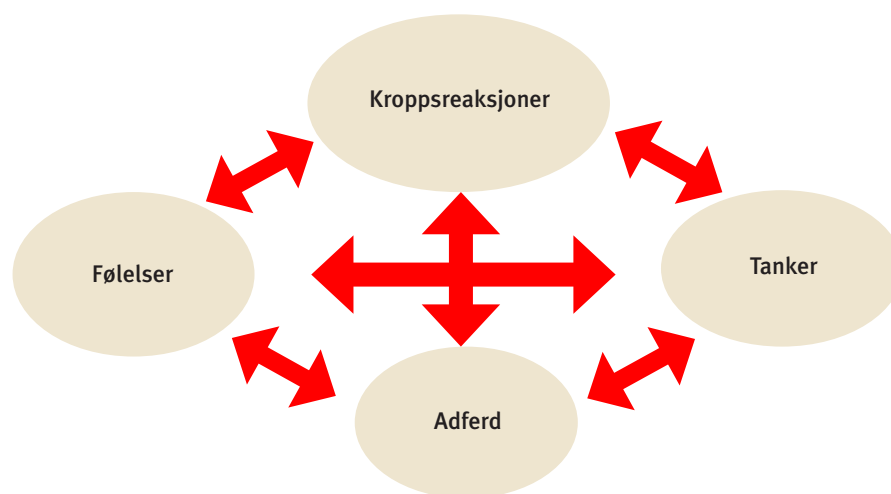
I kognitive tilnærminger legges det til grunn at mennesket er bevisst sin egen eksistens, har evnen til å forestille seg hva som kommer til å skje i fremtiden og evnen til å tenke over hendelser i fortid (Berge og Repål 2008:21). Til de kognitive funksjonene regnes: persepsjon, hukommelse, begrepsdannelse, resonnement, problemløsning og oppmerksomhet.

Kartlegging av situasjoner, tankemønstre og følelser er sentralt for å forstå hvordan atferd oppstår og styres. Hvordan vi fortolker informasjon og forhold oss til situasjoner varierer og har sammenheng med vårt selvbylde, selvfølelse og dagsform. Atferd styres altså av en *subjektiv virkelighet* hos den enkelte. Denne subjektive virkeligheten bærer preg av våre tidligere erfaringer. Gjennom erfaringene utvikler mennesker grunnleggende overbevisninger og leveregler, såkalte grunnantagelser, primære leveregler eller skjemaer (Nordahl 2008:382). Grunnantakelsene er vanligvis ikke noe vi tenker over eller er kjent med. De har derfor ikke vært gjenstand for diskusjon og korreksjon, og kan fremstå som grunnleggende sannheter om oss selv og omverdenen. Det er

fremfor alt i pressede situasjoner hvor vi føler oss angrepet at egne grunnantagelser blir utfordret. Når grunnantagelsene skaper problemer for oss kan vi beskrive dem som negative.

I kognitive tilnærminger er det et mål å skape et innblikk i sammenhengen mellom tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og atferd. Hva en person tenker i en situasjon har betydning for hva vedkommende føler, hvilke kroppslige reaksjoner som utløses og hvordan han/hun handler. De ulike momentene inngår i et system av forbindelser og har innvirkning på hverandre. Sammenhengen illustreres ofte med «den kognitive diamant»:

Figur 1. Den kognitive diamant



(gjengitt i Barth, Børtveit og Prescott 2013:156)

Mennesker skiller vanligvis ikke mellom de ulike momentene. Ved å utforske situasjoner og hendelser i detalj er det et mål at personen skal stille seg spørrende og utforskende til egne tankemønstre; Er disse tankene om meg selv rimelige, eller kan det forstås annerledes? Arbeid på dette området styrker ferdighetene til å identifisere selvdestruktive sirkler, få klarhet i hvilke tanker som har bidratt til å opprettholde problemet, oppdage muligheten for alternative måter å forstå situasjoner på, samt hvilke alternative tanker og handlinger som kan være hensiktsmessige. En slik innsikt kan føre til økt mestring av livsproblemer som er kjernen i kognitiv terapi. For å oppnå dette inntar fagpersonen en aktiv og støttende rolle, samtidig som personen som erfarer problemene har ansvaret for å arbeide for endringen gjennom å være en aktiv problemløser (Berge og Repål 2008:21-23).

2.5 Bygging av mestringstillit (BaM)

Bygging av Mestringstillit (BaM) er en metode utviklet av vernepleier og master i psykologi, Hallgeir Brumoen (1958-2011). BaM kan karakteriseres som en kognitiv ferdighetsorientert tilnærming og er også inspirert av Albert Banduras sosialkognitive læringsteori (Brumoen 2000, 2007, 2010). BaM er ikke en evidensbasert metode, men metoder som bygger på lignende prinsipper har dokumentert effekt på flere problematferdsområder som avhengighet og kriminalitet (Brumoen 2007:19).

Målet med metodikken Bygging av mestringstillit (BaM) er å styrke innsattes mestringstillit; det vil si tro på egen evne til å stoppe opp i risikosituasjoner som vanligvis ville satt i gang vanen, og håndtere utfordringer på en ny måte (Brumoen 2007). I BaM gjøres dette ved å utforske spesifikke situasjoner sammen med innsatte. To typer situasjoner kan være utgangspunkt for utforskningen: «Svake øyeblikk» hvor personen har repetert en automatisert vane, eller «sterke øyeblikk» hvor personen var nær ved å repetere vanen, men mestret å gjøre noe annet¹. Vanen kan for eksempel dreie seg om sigarettøyking, spilleavhengighet, overspising, eller som i denne konteksten, å ruse seg. Metodikken er også inspirert av narrativ terapi som vektlegger viktigheten av den fortalte historien, og empowerment-retninger, hvor den profesjonelles rolle handler om å være en medvandrer som legger til rette for refleksjon og mobilisering av personens egne ressurser, ferdigheter og krefter (Brumoen 2007).

Noe av grunntanken i BaM er at det finnes visse forutsetninger for at et valg kan betegnes som fritt og veloverveid. Å stoppe opp i situasjoner like før en vane repeteres krever blant annet oppmerksomhet, kjennskap til handlingsalternativer, samt styrke og tro på at det er mulig å handle annerledes. Dette kan trenes opp ved å arbeide systematisk med refleksjon over situasjoner fra eget liv. Slik kan personen gradvis oppnå kontroll og mulighet til å velge en annen løsning fremfor å gjenta den automatiserte atferden (ibid).

Utforskningen av situasjoner skjer på en fordomsfri måte i et FAK-skjema (se punkt 2.2.3). Det står sentralt at fortelleren (innsatte) er ekspert på situasjonen og har definisjonsmakten. Den tilsatte skal ikke fortelle den innsatte hvordan han/hun burde håndtert situasjoner eller komme med gode forslag til fremtidige løsninger, men i stedet fungere som en slags sekretær som stiller spørsmål, tar imot historien og redigerer den inn i analyseoppsettet FAK-skjema (beteg-

1 «Svake» og «sterke» øyeblikk viser til at kreftene i situasjonen kan ses på som sterkere enn personen i «svake øyeblikk», mens personen er sterkere enn situasjonen i «sterke øyeblikk» (Brumoen 2007). Denne betegnelsen kan være talende, men også problematisk med tanke på BaMs mål om en deskriptiv utforskning av et fenomen for å redusere skyld og skam, da «svake» kan oppfattes som en moralistisk vurdering av personen som besitter vanen. I møte med innsatte kan det være nyttig å tematisere dette og eventuelt omtale øyeblikkene som *vaneøyeblikk* og *valgøyeblikk*, da dette sier mer om hva som kjennetegner situasjonen.

nelsen sekretær brukes derfor videre om tilsatte i dette kapitlet). Målet er at samtalen skal redusere skyld og skam, øke oppmerksomheten og sette i gang refleksjon. Økt oppmerksomhet kan bedre forutsetningene for at innsatte gjenkjenner risikosituasjoner når de oppstår, og slik dannes muligheten for å mestre og håndtere situasjonen på en ny måte. Arbeid med FAK-skjema kan danne grunnlag for refleksjon og en videre god relasjon mellom tilsatte og innsatte.

2.5.1. Mestringstillit

Mestringstillit dreier seg om tiltro til egen evne til å mestre vanskelige situasjoner, og bygger på Albert Bandura begrep «self-efficacy» (Bandura 1977, 1994). Gjennom studier på en rekke felt har det vist seg at denne troen på egen evne er avgjørende også for utfallet av handlingen, altså hvorvidt personen mestrer eller ikke. Dette gjelder både på problemområder som avhengighet, bulimi og prestasjoner på mer allmenne områder som arbeidssituasjoner, sport og politikk (Brumoen 2007, Natvig 1998).

I BaM står troen på at alle mennesker har potensiale til utvikling og endring sentralt. Mestringstillit er noe som kan bygges opp. Ved høy grad av mestringstillit har personen kjennskap til hva som utløser atferden, og stor tillit til egen evne til å foreta valg i pressede situasjoner. Tro på egen mestring kan i stor grad forutsi hvorvidt en handling *iverksettes*, hvor stor *innsats* som legges ned underveis, og *hvor lenge* innsatsen opprettholdes i møte med ubehag og hindringer. I tillegg virker graden av self-efficacy inn på hvilke *mål* en person setter seg i endringsarbeidet (Bandura 1994).

I Russamtalen skaper man grunnlag for å bygge mestringstillit ved å analysere innsattes egne erfaringer. I samtale 1 er målet økt innsikt og oppmerksomhet ved å analysere en situasjon for rusinntaket, mens man i samtale 3 søker å bygge mestringstillit ved å se nærmere på en situasjoner der innsatte grep inn og handlet annerledes for å unngå uønsket atferd.

2.5.2 Vane, valg og vilje

Vane, vilje og valg er sentrale begreper i BaM. Oppsummeringen nedenfor tar utgangspunkt i Brumoens grundige redegjørelse i «Vanen, viljen og valget» (2007).

Vane er valgt som begrep fordi en uønsket atferd ikke nødvendigvis er et resultat av et rasjonelt og fritt valg. Vaner kan etableres fordi en atferd har gode og hensiktsmessige virkninger. Bruk av rusmidler kan f.eks. forstås som en vane som raskt, og på en kraftig og forutsigbar måte, endrer stemninger fra noe som oppleves som negativt og dårlig, til noe som oppleves som positivt og godt. Rusbruken har vært effektiv mange nok ganger til at det er blitt en del av et atferdsmønster. Mange mennesker som har en rusavhengighet ser på det å ruse seg som en nødvendighet mer enn et valg. Atferden kan sies ligge latent i kroppen, og venter på rett situasjon. I situasjonen aktiveres en sum av tanker og følelser. Samlet utgjør disse et kraftfelt som styrer personen i retning av atferden som tidligere har vært effektiv og hensiktsmessig. Atferden kan i ulik grad være automatisert, og slik frikoblet fra viljen. Tanken på å skulle gå inn

og velge en annen strategi er ikke til stede, eller blir for krevende. Det er situasjonen, og ikke personen, som utløser atferden.

Valg, eller handlingsvalg, dreier seg ofte om et verdivalg. Det dreier seg om å velge bort noe som er attraktivt der og da, og i stedet velge noe annet som også er attraktivt, men kanskje først senere. Det kan være krevende og vanskelig å velge en annen handling enn det situasjonen og vanen skulle tilsi. Når vi klarer det kan det etter hvert gi en tilfredsstillelse, både fordi vi møter kulturelle idealer, og fordi vi kan plassere årsaken til handlingen i oss selv. Valgmuligheten fordrer kjennskap til flere alternative handlinger. Det krever oppmerksomhet og høy nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner og foreta ønskede handlingsvalg. Grunnen til at det er vanskelig, er at vanene ligger latent og styrer mennesker i ganske stor grad.

Vilje, betegnes som evnen til å styre oppmerksomheten og holde fast ved valg over tid. Det er viljen som gjør en person i stand til å gjennomføre valg, og å stå fast ved valgene over tid for å kunne endre en atferd som men ser på som uønsket.

Å kunne velge bort en uønsket atferd er avhengig av tre forhold:

- Kunnskap om, og forståelse for, hva som kan starte opp atferd
- Evnen til å finne det riktige valgøyeblikket for å kunne gripe inn i en atferdssekvens.
- Hvor stor tro personen har på egen evne til å stoppe en (automatisert) vane/ atferd og presse frem alternative handlinger i stedet.

2.5.3 Analyse i FAK-skjema

I BaM er det, som nevnt, situasjoner hvor personen gjentar automatisert atferd, kalt «svake øyeblikk», og situasjoner der personen bevisst brøt med vanen sin og f.eks. valgte bort rusmidlene, kalt «sterke øyeblikk», som er utgangspunktet for samtalen. Sekretærfunksjonen til den tilsatte består i å stille spørsmål, ta imot historien og redigere den inn i analyseoppsettet FAK-skjema. FAK står for Foranledning (F), Atferd (A) og Konsekvens (K). FAK-skjema illustrerer hvordan situasjoner påvirker mennesker, og utforskningen kan bidra til å se situasjonen i et nytt perspektiv. Det å innta et slikt metaperspektiv er viktig i BaM. Gjennom systematisk arbeid kan innsatte og tilsatte oppdage sammenhengene mellom krefter i situasjoner og atferden. Slik kan innsatte øke muligheten til å bryte forbindelsen mellom situasjon og atferd, og i stedet foreta ønskede handlingsvalg (Brumoen & Højdahl 2007). Beskrivelsene av situasjonene skal i FAK-skjemaene gjengis med innsattes egne ord, uten at tilsatte ilegger egne fortolkninger, eller kommentere på at noe er bra eller dårlig. Et slikt deskriptivt fokus kan oppnås ved at den tilsatte møter innsatte med en nysgjerrig og ikke-vitende holdning. En viktig utfordring for den tilsatte er å ikke la sine egne holdninger eller følelser komme til syne eller styre analysesituasjonen.

Analyse av svake øyeblikk

I et svakt øyeblikk er det sammenhengen mellom situasjonen og personens atferd som står i fokus. Gjennomgang av svake øyeblikk er analyser av auto-

matisert atferd, og målet er å prøve å finne ut hva det er som starter denne atferden (F) og hvilke effekter som er med på å opprettholde vanen (K). Ved å finne årsakene til atferden i situasjonen blir det synliggjort at det ofte er mekanismer fremfor rasjonell vilje som styrer atferd. En slik forståelse kan bidra til å redusere skyld og skam, danne grunnlaget for en god relasjon mellom tilsatte og innsattes, og slik skape nødvendig trygghet for å videre utfordre egen atferd.

FIGUR 2. FAK-SKJEMA FOR SVAKE ØYEBLIKK

F (Foranledning)	A (Atferd)	K (Konsekvens)
En avgrensning i tid/sted: <i>Når var det?</i> <i>Hvor var det?</i> En sosial situasjon: <i>Hvem var du sammen med,</i> <i>eller var du alene?</i> En stemning eller følelser, tanker, opplevelse: <i>Hva følte du?</i> <i>Hva tenkte du?</i> <i>(Evt kroppslige fornemmelser:</i> <i>Hvordan kjente du at du var redd?)</i>	Hva foranledningen førte til av konkret atferden: <i>Hva skjedde videre?</i> (Beskrivelse av vanen)	Effekter like i etterkant: <i>Hva var virkningen, effekten, gevinsten?</i> <i>Hva oppnådde du?</i> <i>Hvordan opplevde du det?</i> (Evt. negative konsekvenser: Inntreffer gjerne senere enn de umiddelbare positive effektene).

Foranledning (F):

Målet er å få frem konteksten, samt tanker og følelser som er til stede rett før atferden. Foranledningen kan ses som et kraftfelt personen går inn i, og som starter opp atferden. Om innsatte har problemer med å sette ord på følelser og tanker kan et spørsmål om kroppslige fornemmelser være hensiktsmessig, da følelser ofte har et kroppslig uttrykk.

Atferd (A):

Denne delen av skjema inneholder responsen på situasjonen eller foranledningen. Her er målet å få frem vanen, den automatiserte atferden.

Konsekvens (K):

Hvilke umiddelbare virkninger inntreffer rett etter atferden? Sekretærens oppgave er å belyse de umiddelbare positive effektene som bidrar til å opprettholde vanen; virkningen av atferden. Det kan være endringer i stemningsleie (følelse, tanke, persepsjon) og opplevelser av situasjonen. Dette kan f.eks. handle om positive følelser, bedre fungering eller fravær av ubehag.

Analyse av sterke øyeblikk

I et sterke øyeblikk er personen sterkere enn situasjonen. Gjennomgang av sterke øyeblikk er analyser av situasjoner hvor det hadde vært naturlig å gjen- ta vanen, men hvor han/hun mestret å stoppe opp og skape seg et rom for å handle annerledes. I sterke øyeblikk er det dermed mestringen, og innsattes egne strategier og løsninger som er i fokus. For innsatte handler dette om å gjenkjenne risikosituasjoner hvor vanen er i ferd med å inntre, stoppe opp og gi seg selv en ny retning. Tanken er at alle mennesker har slike mestringserfa- ringer, og ved å arbeide med dem i FAK-skjema er det mulig å oppdage og bli bevisst på hva som var avgjørende for erfaringen. Var det noe personen ble oppmerksom på like før det avgjørende øyeblikket? Hvilke grunner til å hand- le annerledes var det innsatte hentet frem i den krevende situasjonen?

For å analysere dette i skjemaet, er det i sterke øyeblikk tre nye kolonner i til- legg til kolonnene fra svake øyeblikk. Sannhetens øyeblikk (SØ), handling (H) og konsekvens (K). Dette betyr at sterke øyeblikk har utgangspunkt i en foran- ledning med et kraftfelt, som er lik foranledningen til svake øyeblikk. Siden personen mestrer å gripe inn og ta styringen, blir videre innholdet i A og kon- sekvensen av atferden et tenkt scenario over hvordan situasjonen kunne ha utspilt seg dersom vanen hadde inntre. Hvordan innsatte faktisk grep inn og tok styringen i situasjonen analyseres i den nye kolonnen H og virkningen av dette i den nye K-kolonnen. Hva som var viktig for personen for å mestre overgangen fra F til H tematiseres i kolonnen for sannhetens øyeblikk.

FIGUR 3. FAK-SKJEMA FOR STERKE ØYEBLIKK

F (Foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
<i>Når var det? Hvor var du? Var du alene, eller sammen med noen? Hva følte du? Hva tenkte du?</i>	<i>Hva kunne vanligvis skjedd? Hva kunne skjedd dersom kreftene i foranledningen fikk styre?</i>	<i>Hva ville virkningen, effekten, gevinsten av det vært? Hva ville du vanligvis oppnådd?</i>
SØ (Sannhetens øyeblikk)	H (Handling)	K (Konsekvens)
<i>Hva sa du til deg selv? Hva ble du oppmerksom på? Hvordan var det mulig å stoppe opp?</i>	<i>Hva gjorde du denne gangen?</i>	<i>Hvordan kjentes det? Hva oppnådde du, hva ble konsekvensen? Hvordan er det å fortelle det nå?</i>

Foranledning (F):

Foranledningen tematiseres ved hjelp av samme spørsmål som ved utforskning av svake øyeblikk.

Atferd (A):

Som i svake øyeblikk, men hypotetisk. Her spør sekretæren om hva som vanligvis ville ha skjedd situasjonskreftene hadde fått styre.

Konsekvens (K):

Som i svake øyeblikk, men hypotetisk. Her spør sekretæren hva den umiddelbare virkningen kunne ha vært hvis innsatte hadde fulgt vanen.

Handling (H):

Her beskrives handlingen personen faktisk foretok. Betegnelsen «handling» brukes i valgøyeblikk for å synliggjøre at det skiller seg fra atferd. Personen tar i bruk bevisste, kognitive strategier for å lykkes i å presse frem en alternativ handling. Her må sekretæren spørre utdypende for å få frem beskrivelser av innsatte som en aktiv aktør. Fylldige beskrivelser som: «Snudde meg og gikk en runde i luftegården. Tenkte på kommende permisjon. Skrev ned planer for hva jeg skal fokusere på fremover når jeg kom på cella.», vil i større grad få frem innsatte som en aktiv aktør enn f.eks: «Ruset meg ikke». Det kan derfor være viktig å utforske grundig i denne kolonnen med oppfølgingsspørsmål som «Hva gjorde du når du ikke ruset deg? Hva gjorde du i stedet? Hva med etterpå når du kom på cella?» osv. Dette er viktig fordi mestringstillit først og fremst bygges når handlingen kan knyttes til egen prestasjon, fremfor tilskrives omstendighetene.

Konsekvens (K):

Konsekvensen i denne delen av skjemaet er hva personen opplevde etter handlingen. Det kan innebære følelsesmessige reaksjoner, tanker i etterkant av handlingen eller videre praktiske resultater. Iblant opplever personen mestring og stolthet, men det er ikke en selvfølge at dette inntreffer umiddelbart når man foretar seg noe nytt og krevende. Det kan da være et poeng å søke etter virkninger på ulike måter ved f.eks. å spørre: «Hvordan hadde du det noen timer i etterkant? Når du våknet dagen etterpå? Hva tenker du om at du gjorde (oppsummere H) fremfor (oppsummere A) nå når du forteller det?». På den måten kan den tilsatte forsøke å bidra til å få frem positive virkninger av den nye handlingen dersom disse har vært til stede.

Sannhetens øyeblikk (SØ):

Hensikten med denne kolonnen er å få frem innsattes opplevelse av grunnen til at han/hun klarte å handle annerledes. Hva var viktig for personen i øyeblikket like før han/hun iverksatte handlingen? Disse årsakene kan være formulert i såkalte selvinstruksjoner hvor personen henter frem egne argumenter for å ikke følge vanen. Eksempler kan være: «Nei, ikke gjør det!», «Bruk hodet!». Det kan også være opplevelser som ikke er formulert som en selvinstruksjon. Dette kan handle om noe personen la merke til som fikk han/henne til å stoppe opp. Eksempler på dette kan være: «Kjente et gufs. Ble redd for hva som kunne skje». Det kan være hensiktsmessig å oppsummere overgangen fra foranledning til handling for å tematisere sannhetens øyeblikk. Det er derfor vanlig å arbeide med denne kolonnen til slutt i skjemaet, men dersom sekretæren vurderer det hensiktsmessig eller innsatte tematiserer sannhetens øyeblikk før handlingen, står sekretæren fritt til å fravike den anbefalte rekkefølgen.

2.6 Motiverende samtale (MI)

Motiverende samtale (MI) defineres som:

«(...) en samarbeidende og målrettet kommunikasjonsmetode som har et spesifikt fokus på forandringsutsagn.

Hensikten med metoden er å styrke en persons motivasjon for, og bevegelse mot et spesifikt mål, ved å fremkalle og utforske personens egne argumenter for endring i en atmosfære av aksept og medfølelse» (Miller og Rollnick, 2013, 51-52).

Russamtalen er ikke rene MI-samtaler, men prinsipper og teknikker fra MI kan være til nytte gjennom hele samtalerekken. MI har som mål å motivere mennesker til å endre en vane eller atferd som de selv vurderer som uønsket. For å kunne endre uønsket atferd er det nødvendig å ha eller skape bevissthet om problemet, og å bygge motivasjon for endring. Den tilsatte skal i samarbeid med innsatte søke etter argumenter personen selv har for egen endring (forandringsutsagn). Oppmerksomhet omkring forandringsutsagn kan bidra til å styrke motivasjon og forpliktelse til å iverksette og gjennomføre endringen. Det er den innsattes tanker, følelser og ressurser som er i fokus. Respekt for den enkeltes autonomi er vesentlig. Det er innsatte og tilsatte som sammen enes om målet for samtalen. MI betegnes på bakgrunn av dette som en klient-sentrert metode.

2.6.1 Grunnleggende verdier i Motiverende samtale

Ett av de viktigste elementene i Motiverende samtale er den grunnleggende holdningen og verdiene metoden bygger på, såkalt MI-spirit. Verdiene har sitt utspring fra humanistisk psykologi og innebærer en tro på at alle har muligheter for vekst og endring. Annerkjennelsen av autonomi står sterkt. Den enkelte er selv ekspert på eget liv, og ressurser og endringspotensial finnes hos den som selv skal iverksette endringen (Miller & Rollnick 2013).

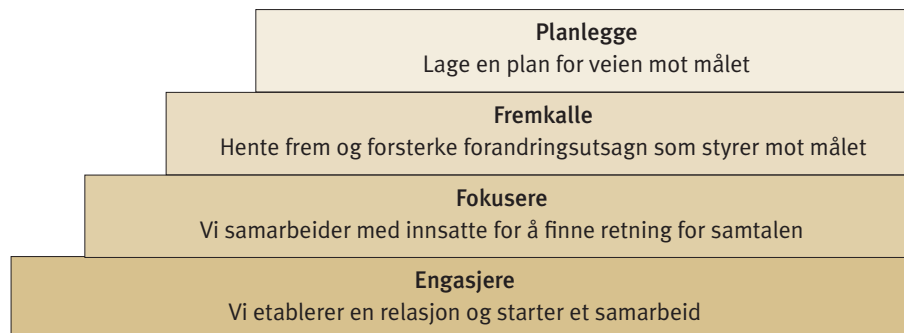
I en samtale der samarbeidet er en forutsetning er det nødvendig at det etableres en trygg relasjon mellom partene. Verdigrunnet er sentralt for å oppnå dette. Empati, varme, trygghet, aksept, bekreftelse og forståelse er essensielle elementer for at den innsatte skal oppleve at den tilsatte vil han/henne vel. Den tilsattes oppgave blir derfor å *fremkalle* den innsattes egne ressurser og styrker ved å møte innsatte med *aksept, empati* og tilse at personens *autonomi* (selvbestemmelse) blir ivaretatt (Barth, Børtveit & Prescott 2001, Miller & Rollnick 2013). Det er derfor viktig at den tilsatte respekterer og forsøker å forstå den

innsattes perspektiver og følelser uten å dømme, kritisere eller belære. MI spिरiten oppsummeres i fire verdier: *Samarbeid, medfølelse -å ville den andre vel, å hente frem og aksept.*

2.6.2 Fire prosesser i Motiverende Samtale

I MI beskrives fire overlappende prosesser i arbeidet med å komme frem til en beslutning og iverksette endring; engasjere, fokusere, fremkalle og planlegge. I modellen under er prosessene tegnet som trappetrinn. Bakgrunnen for dette er at prosessene ikke avløser hverandre, men at det er pågående, tidvis parallelle, prosesser som bygger på hverandre. Det forutsettes at man har lyktes med å engasjere, før man kan begynne å fokusere og fremkalle, osv. (Miller & Rollnick 2013). Ferdighetene og teknikkene som understøtter disse prosessene blir presentert i avsnitt 2.2.3 og 2.2.4.

Figur 4 Fire prosesser i MI



(Miller & Rollnick, 2013, s. 49)

Engasjere

Et visst nivå av engasjement er en forutsetning for at den innsatte skal takke ja til Russamtalen, under avklaringssamtalen. Den tilsattes rolle er, i denne fasen, å skape en god arbeidsrelasjon preget av gjensidig tillit og respekt. For å oppnå dette er det viktig at den ansatte er imøtekommende og vil den andre vel, slik at den innsatte opplever seg velkommen og verdsatt. Miller og Rollnick (2013) vektlegger også at man bør unngå at førstesamtalen bærer preg av utredning, ensidig uformelt snakk, eller for tidlig fokusering på spesifikke mål. Man bør også unngå å innta en eksperterolle som i for stor grad styrer retningen for samtalen. Snarere bør man fokusere på å gi den innsatte et realistisk bilde av hva han kan forvente av samtalerrekken, og skape håp om at det kan komme noe positivt ut av forløpet.

Fokusere

«Fokusering er en prosess, hvor man utvikler og vedlikeholder en bestemt retning i en samtale om forandring» (Miller & Rollnick 2013:49). Fokuseringen er en samarbeidsprosess som kan springe ut fra den konteksten, den innsattes eller tilsattes initiativ. Retningen må kunne aksepteres av begge parter.

I Russamtalen er fokuset gitt av konteksten, i og med at det er en konkret rusepisode som skal være utgangspunkt for samtale 1, og at innholdet videre er fastsatt i samtalemanualen. I løpet av samtalerekken kan det likevel komme frem øvrige temaer og områder den innsatte blir særlig opptatt av. Fokusering på disse områdene kan i så tilfelle bidra til at den innsatte uttaler forandringsmål utover det å fullføre de tre samtaler. Lyktes man med de videre prosessene i avslutningen av Russamtalen kan dette bli en start for en mer omfattende endringsprosess i etterkant.

Fremkalle

Når begge parter har akseptert en felles retning for samtalerne, er den tilsattes oppgave å fremkalle den innsattes egne grunner for forandring. Å gjenkjenne, fremkalle og respondere på forandringsutsagn på en måte som fører vedkommende nærmere ønsket endring er helt sentralt i MI. Dette er basert på en erkjennelse av at folk er avvisende til ekspertvurderinger og gode råd dersom disse strider mot deres egen vurdering av situasjonen. Den innsattes egne grunner og argumenter for endring er derfor de mest effektive. I russamtalen er dette en sentral ferdighet, særlig i samtale 2.

I møte med endring er det normalt å kjenne på ambivalens, det vil si å kjenne seg dradd i flere retninger. Et uttrykk for ambivalens vil være at den innsatte kommer både med *forandringsutsagn*, som taler for endring, og *status-quo-utsagn* som taler mot endring. I fremkallelseprosessen er det ønskelig å både øke graden av forandringsutsagn, og styrke forandringsutsagnene ved å få den innsatte til å utdype. Hyppigheten og styrken på forandringsutsagn har vist seg å ha en innvirkning på hvorvidt man oppnår resultater i form av atferdsendring (Amrhein et al., 2003; Moyers et al. 2007, i Miller og Rollnick 2013:54). Her er det likevel viktig å være varsom. Om tilsatte går for fort frem og ikke rommer den innsattes tvil, er det en risiko for å forsterke status-quo utsagnene eller skape disharmoni. Prosessen kan da bli satt tilbake, og vi må gå tilbake til å engasjere eller fokusere for å bevare eller gjenopprette samarbeidet med innsatte.

Planlegge

Når en person har tilstrekkelig tro på at endring er mulig og ønskelig, samt uttrykker endringsutsagn som peker mer i retning av forpliktelse og begynnende handling, er det tid for planlegging. Denne prosessen handler om å gå fra å snakke om viktigheten av endring, til å forplikte seg og utvikle en konkret plan for hvordan man vil iverksette og gjennomføre endringen. Som ellers i MI er det viktig å både fremkalle forandringsutsagn, og fortsette å bygge opp under innsattes autonomi. Dette gjøres ved å fremkalle personens egne løsningsforslag. Samtidig kan vi også tilby nødvendig informasjon om aktuelle tjenester eller tiltak. I Russamtalen er dette først og fremst aktuelt i den avsluttende oppsummeringen på samtale 3 og videre i den frivillige oppfølgingsamtalen.

2.6.3 Disharmoni

Disharmoni vil kunne oppstå i relasjonen mellom innsatte og tilsatt. Årsaken til denne disharmonien er ofte at tilsatte i en samtale inntar ekspertrollen, argumenterer for forandring, korrigerer, har hastverk, har en egen agenda for samtalen eller skaper skyld og skam hos klienten ved å kritisere. Det er derfor den tilsattes å ansvar å oppdage disharmonien og håndtere den. Disharmoni kan komme til uttrykk i form av at klienten kommer med avbrytelser, er uoppmerksom eller går i forsvarsposisjon fordi han/hun oppfatter deg som en motstander. Nyttige strategier for å håndtere disharmoni kan være:

- Legge bånd på korrigeringsrefleksen
- Aksepterende og ikke konfronterende stil
- Bekrefte med omformulering
- Vektlegge autonomi
- Forandre fokus
- Be om unnskyldning

2.6.4 Sentrale samtaleferdigheter i MI: ÅBRO

Bruk av åpne spørsmål, bekreftelse refleksjoner og oppsummeringer er sentrale samtaleferdigheter i MI. Samlet utgjør ferdighetene akronymet ÅBRO. I samtlige av de fire prosessene i MI kan ferdighetene bidra til at samtalepartnerne inntar en reflekterende posisjon. Bruk av disse ferdighetene er derfor aktuelt og viktig gjennom hele gjennomføringen av Russamtalen.

Samtaleferdighetene gir mulighet for å fremkalle forandringsprat, skape refleksjon og styre samtalen mot en beslutning og forpliktelse om endring, samtidig som den enkeltes selvbestemmelse (autonomi) ivaretas. Hensikten med **åpne spørsmål** er ikke å innhente informasjon, men skape refleksjon og utdyping. Spørreord som: hva, hvordan, på hvilken måte, etc. kjennetegner åpne spørsmål. Ved bruk av åpne spørsmål vet ikke tilsatte hvilken retning samtalepartneren vil svare i, mens et lukket spørsmål legger opp til korte svar som ja/nei eller faktaopplysninger.

Bekreftelser innebærer å anerkjenne, støtte og oppmuntre den andre. I MI gjøres dette både generelt, ved å anerkjenne og respektere den andre som en verdifull person, men også mer spesifikt ved å kommentere den andres positive innsats eller utsagn i en samtale.

Refleksjoner innebærer at tilsatte enten gjentar det innsatte sier, eller gjør en antakelse av hva den innsatte mente med, eller følte omkring, det han/hun sa, for så å gjenta dette. Dette kan være med på å tydeliggjøre en situasjon, og skape refleksjon og bevissthet. Samtidig viser den tilsatte at han/hun lytter aktivt og har forstått den innsatte. Vellykkede refleksjoner kan være et sterkt uttrykk for empati.

Oppsummeringer betyr at tilsatte summerer opp det som er sagt, med fokus på de delene av samtalen som er med på å skape motivasjon for endring. Dette kan gjøres både underveis i samtalen, ved overganger og avslutninger. Slik vi-

ser gruppelederen både at en har lyttet aktivt, og den innsatte får muligheten til å supplere med ytterligere perspektiver.

2.6.5 MI strategier

I tillegg til de sentrale samtaleferdighetene er det tre strategier fra MI som benyttes i Russamtalen: *Å be om lov, informere i dialog og skalerings spørsmål.*

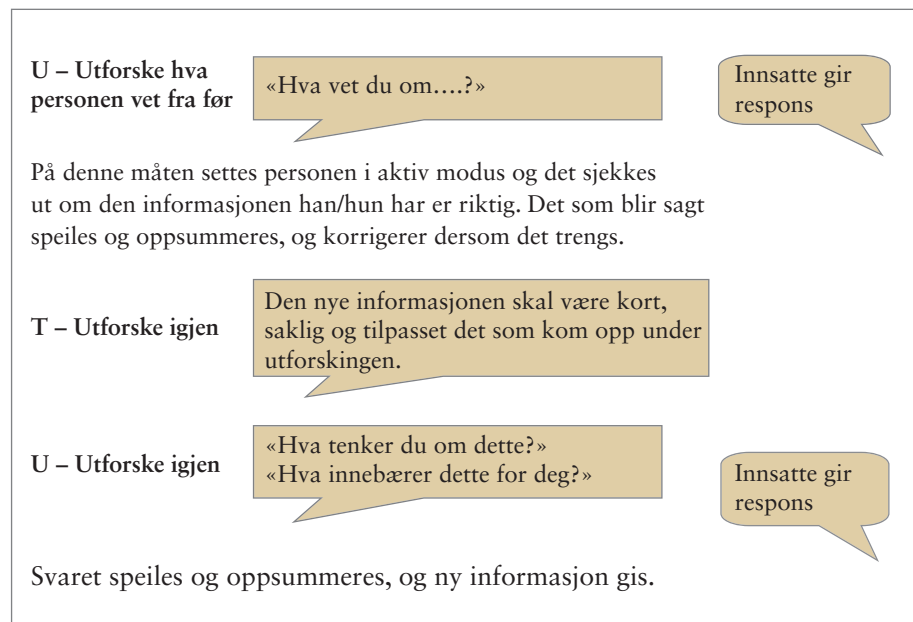
Å be om lov

I noen tilfeller er det viktig å kunne gi innsatte råd. En forutsetning for å gi råd eller informasjon er at dette skjer i samarbeid med som skal motta rådet. Dersom ikke innsatte direkte har spurt om råd, skal den tilsatte be om tillatelse til å gi råd eller informasjon før dette gjøres. Denne strategien kan også benyttes når det er behov for å oppsummere eller skifte tema i samtalen.

Informasjon i dialog

Informasjon i dialog er en måte å gi opplysninger på som skaper aktivitet og deltakelse hos den som får informasjonen. Informasjon i dialog brukes for å sikre at både den tilsatte og den innsatte bidrar med sine kunnskaper. Nedenfor er en illustrasjon av teknikken.

FIGUR 5: INFORMASJON I DIALOG



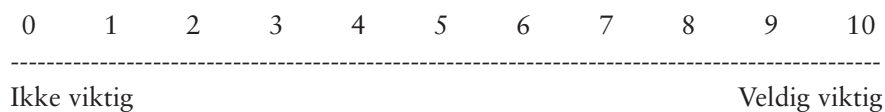
Denne strategien er særlig relevant i Avklaringsamtalen, i innledning av samtale 1, ved informasjon om aktuelle oppfølgings tiltak i avslutningen av samtale 3 og i den frivillige oppfølgings samtalen.

Skaleringsspørsmål

Skaleringsspørsmål er en strategi for å kartlegge og styrke motivasjon, og fremme forandringsprat og troen på at endring er mulig. Skaleringsspørsmål kan være med på å bevisstgjøre argumentene for endring.

I Russamtalen brukes skaleringsspørsmål i samtale 2. Skaleringsspørsmålene stilles ved at man setter opp dimensjonene ”viktigheten av endring” og ”tro på egen evne” på hver sin skala.

FIGUR 6: SKALERINGSSPØRSMÅL



Viktigheten av endring

En faktor i motivasjon er hvor sterkt en person ønsker å gjøre en endring. Dette kan henge sammen med grad av diskrepans, det vil si den følelsesmessige uoverensstemmelsen som skapes av avstand mellom slik det er nå og slik personen ønsker at det skal være. Er diskrepansen for liten, vil en person ikke være motivert for, eller villig til, å gjøre en endring. Å utforske diskrepansen kan derfor være med på å styrke den innsattes opplevelse av viktigheten av endring.

Tro på egen evne

Det er en sammenheng mellom en persons forventning om å klare å endre på noe, og sannsynligheten for at endring vil skje. Tiltro til egen mestring er viktig for å kunne gjennomføre en endring. Endring er lite sannsynlig dersom en domfelt er villig til å gjøre en endring, men mangler troen på egne evner til å klare å gjennomføre endringen. Å ha tro på egen atferdsendring påvirkes av flere faktorer. Blant annet hvordan man tidligere har lyktes med endringer, hvordan andre i lignende situasjoner har klart å forandre vaner, kunnskap om hvordan man går frem og støtte fra omgivelsene (Bandura 1994).

I samtale 2 spør den tilsatte først om *viktighet*, før man visualiserer skalaen for *tro*. Personens svar gir god veiledning for hvordan samtalen kan fortsette. Svarer vedkommende f.eks. tallet 4, betyr det at viljen til å endre atferden det er spurt om ikke er så høy på det tidspunktet. Den tilsatte kan ut fra dette spørre hva det var som gjorde at han/hun valgte nettopp dette tallet og ikke et lavere tall, f.eks. 2. Som regel vil vedkommende begynne å argumentere for hvorfor det er viktig å endre atferden. Svarer han/hun med et høyt tall, f.eks. 7, kan den tilsatte igjen spørre hva det var som gjorde at vedkommende valgte dette tallet og ikke et lavere tall, f.eks. 5. Dette vil kunne fremkalle forandringsprat noe som forsterker motivasjonen som allerede er der ved at personen da argumenterer for hvorfor det er viktig å endre. Tilsatte kan så spørre hva som skal til for at vedkommende skal sette et høyere tall. Også dette kan fremkalle og styrke motivasjon til endring.

2.7 Endringsprosessen – gjennomgang av endrings-sirkelen

Forskerne James Prochaska og Carlos DiClemente sammenfattet i 1982 omfattende forskning om hvordan folk kvitter seg med avhengighetspregede vaner, og utviklet med bakgrunn i det modellen ”Stages of change”– ”endrings-sirkelen”. Forskningen var gjort hovedsakelig på nikotinavhengige, og beskriver hva som kjennetegner ulike stadier i endringsprosesser.

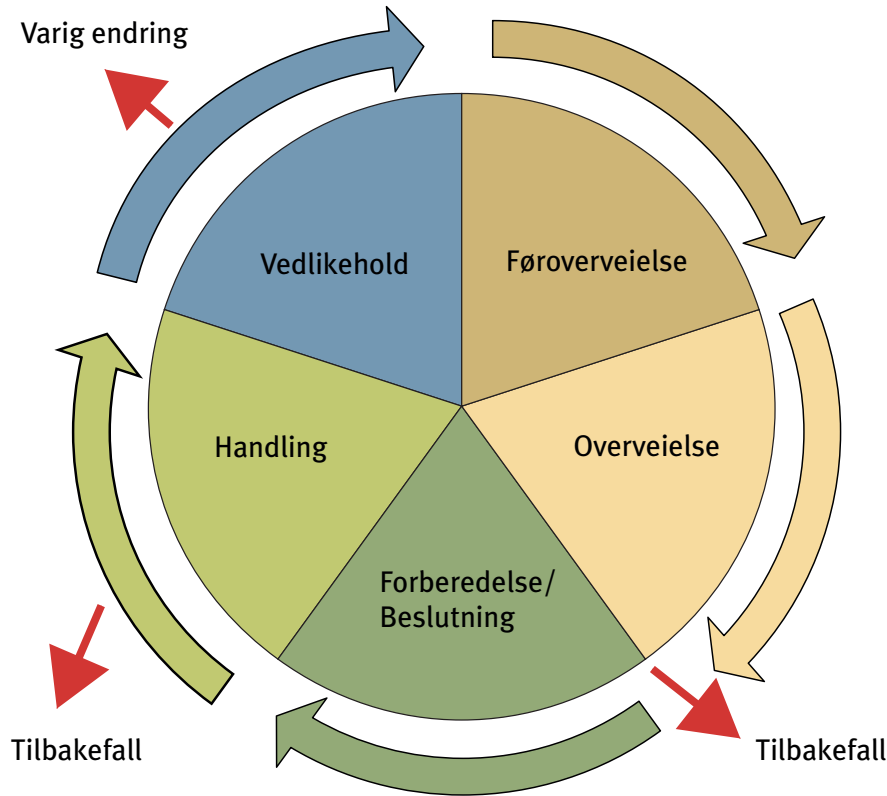
Modellen beskriver hvordan typiske trekk ved endringsprosesser kan deles opp i ulike stadier eller faser, hvor personen går fra å ikke oppleve vanen som noe problem, og derfor er uinteressert i endring, til å ha etablert en stabil og vedvarende endring. Modellen er blitt presentert i form av ulike figurer opp gjennom årene. Noen ganger som en spiral der man beveger seg oppover gjennom fasene, og med tilbakefall som en naturlig del på veien mot endring. Den vanligste fremstillingen deler endringsprosessen inn i fem stadier: før-overveielse, overveielse, forberedelse/beslutning, handling og vedlikehold. Forberedelse/beslutning var opprinnelig ikke en del av modellen, men gjennom studier kom det frem at mange skåret høyt på både før-overveielse og handling, noe som viste at det var viktig å kartlegge hvordan individer forberedte seg til handling (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1993).

Flere studier peker på at rusepisoder eller tilbakefall er mer normalt enn unormalt når det gjelder endring av rusvaner (Nordfjærn 2011, Brandon et.al 2007 i Brumoen 2010). I fremstillingen av endrings-sirkelen i denne håndboken har vi valgt å ikke innlemme tilbakefall som et eget stadiet i endringsprosessen, da tilbakefall kan forekomme i alle stadier. Rusepisodene kan også variere i omfang og lengde, og konsekvensene for den enkelte varierer. Begreper «tilbakefall» kan derfor være noe unyansert. For å begrense rusepisoders omfang og konsekvenser kan det være nyttig å tematisere at rusepisoden kan forstås som en del av en endringsprosess og et utgangspunkt for ny læring, ved f.eks bruk av FAK-skjema (Brumoen 2007, 2010).

Selv om endrings-sirkelen beskriver ulike faser med typiske trekk som ofte er gjenkjennbare for personer i endring, kan prosessen arte seg veldig forskjellig fra person til person. Beskrivelsen av fasene under er derfor ment som et verktøy for refleksjon, ikke som en absolutt fasit på hvordan endringsprosesser skal eller bør skje. I Russamtalen brukes derfor endrings-sirkelen som et utgangspunkt så innsatte får muligheten til å tenke gjennom hvordan han/hun opplever og ser på egen endringsprosess. Den tilsatte får mulighet til å anerkjenne at endring er krevende og kan ta tid. Endrings-sirkelen kan også være et

hjelpemiddel for å få frem hvordan en persons følelser, tanker og atferd varierer i ulike stadier av en endringsprosess (Barth, Børtveit & Prescott 2001).

FIGUR 7. ENDRINGSSIRKEL



Etter Prochaska & Di Clemente 1983, gjengitt i Barth, Børtveit og Prescott (2013:61).

2.7.1 Beskrivelse av de ulike fasene

Føroverveilsesfasen

I føroverveilsesfasen er ikke en person alltid bevisst problemene ved sin atferd, og er lite innstilt på endring. De positive sidene ved rusingen kan oppleves som større enn de negative, og det er lett å benekte problemene ved den aktuelle atferden eller skynde på andre omstendigheter. Denne fasen beskriver tiden før man har begynt på et aktivt og bevisst tankearbeid rundt problemet. Begrepet ubevisst/motløs har også vært brukt om denne fasen for å forklare hvorfor noen befinner seg der. Det som hindrer personen i å ønske endring kan være for lite kunnskap om atferdens skadevirkninger, manglende tro på egen evne til å endre og manglende tro på at det har noen hensikt å tenke på endring.

Overveilsesfasen

I overveilsesfasen blir personen mer bevisst på gode og mindre gode sider ved atferden, og vurderer ulemper ved endring opp mot fordelene. Denne overgan-

gen kan oppleves som en positiv fremgang, samtidig som den kan være smertefull, fordi personen konfronteres med at han/hun har et problem. En slik erkjennelse av problemet kan også være forbundet med skamfølelse.

En person i overveielsesfasen er mer motivert til endring, men har ofte en stor grad av ambivalens og er usikker på om han/hun skal begynne å endre sin rusatferd. Ambivalensen innebærer et dilemma og uttrykker en fastlåst situasjon det kan være ubehagelig å være i. For å komme videre må personen utforske og ta et oppgjør med ambivalensen. Hvordan man kan jobbe med denne er beskrevet ovenfor i kapitlet om MI-samtalen. Enkelte kan bli værende lenge i denne fasen.

Beslutnings- og forberedelsesfasen

Overgangen til beslutnings- og forberedelsesfasen skjer når personen er i ferd med å ta en beslutning om endring og er klar til å gå videre. Dette kan skje etter en veloverveid prosess, eller som en rask avgjørelse. Fasen bør gjøres så kort som mulig slik at viljen til endring ikke forsvinner. Når personen er i denne fasen vil samtalen preges av mindre motstand mot endring. Samtalen kan fokusere på tro på endring og planlegging. I tillegg til å opprettholde motivasjon og håp om endring, er det i denne fasen viktig å forberede den videre prosessen. Dette kan for eksempel gjøres ved utforskning av konkrete situasjoner for å bli kjent med varselsignaler og risikosituasjoner som vil kunne føre til ny rusatferd, tematisere hva som har fungert ved tidligere endringserfaringer og hvilke strategier innsatte selv har tro på kan fungere for seg, samt hvilke ressurser som er tilgjengelige for å støtte opp om prosessen. Dette er temaer som blir tatt opp i samtale 2 i Russamtalen.

Handlingsfasen

I handlingsfasen starter endringen og personen endrer sine vaner. Prosessen har gått fra en indre prosess til en mer aktiv og utadrettet prosess. Det blir synlig for andre rundt personen at det er foretatt en endring. Her er det viktig å gi positiv tilbakemelding til personen og støtte hans/hennes selvsikryt. Det innebærer å være en aktiv veileder og støtteperson. Utforskning av sterke øyeblikk i FAK-skjema kan være relevant for å lykkes med dette. Lengden på denne fasen varierer. Dette avhenger av problemets art, personens innlæringssevne og hvor lenge problemet har vart.

Vedlikeholdsfasen

I vedlikeholdsfasen skal endringene bli varige, og dette er krevende. Sosialt press kan øke risikoen for tilbakefall og det er som regel lettere å begynne med noe enn å slutte med noe. Bevissthet omkring risikosituasjoner og faresignaler, og aktiv jobbing med å forebygging av tilbakefall er derfor viktig. Etter en tid er det lett å bare huske den positive konsekvensen av rusatferden, og fortrenge og/eller bagatellisere de negative konsekvensene. Når endringen virker mer etablert kan det også være en fare for at innsatte selv ikke lenger ser på det som noen bragd å opprettholde endringen, og dermed gir seg selv mindre anerkjennelse. I denne fasen kan det derfor være nyttig å arbeide videre med å utforske sterke øyeblikk i FAK-skjema for å forankre mestringen ytterligere.

Tilbakefall

Rusepisoder kan inntreffe i alle faser i endringssirkelen. Når en person som har kommet langt i en endringsprosess opplever en rusepisode, betyr det ikke nødvendigvis at konsekvensen blir et totalt tilbakefall dit personen var før endringsprosessen startet.

Marlatt og Gordon (1980, 1985) har bidratt til å nyansere begrepene omkring tilbakefall, og deler opp i fire mulige nivå; En *glipp* kan karakteriseres som et enkeltinntak preget av automatikk, hvor personen raskt etter rusinntaket ønsker å gjenoppta endringsprosessen, en *metning* handler om en serie rusinntak over en kortere periode hvor personen inntar mye rusmidler, men hele tiden har en intensjon om å gjenoppta endringsprosessen etter kort tid. Et typisk eksempel på dette kan være en bruk av alkohol på permisjon under behandling. Det tredje nivået er et *tilbakefall* til slik situasjonen var før endringsprosessen påbegynte, mens det siste nivået kan betegnes som *regelbruddeffekten* (*Abstinence violation effect, AVE*), hvor skylden og skammen personen opplever på grunn av tilbakefallet fører til at rusnivået øker og livssituasjonen forverres sammenlignet med hvordan det var før den påbegynte endringen.

Rusepisoder kan altså både begrenses og mestres slik at personen kan stoppe ved en glipp eller en metning, og gjenoppta endringen. De aller fleste må gå gjennom flere endringsforsøk før de kommer ut av avhengigheten. Mestring av tilbakefall kan gjøres ved å vise til de sterke øyeblikkene som har vært i endringsprosessen og jobbe videre med å øke mestringstilliten i risikosituasjoner for tilbakefall. Det er viktig at personen blir bevisst på de suksesser som han/hun har hatt i sin endringsprosess; dette vil bygge opp troen på egen evne til endring.

2.8 Sammenhengen mellom oppfattelse av risiko, utbytte og mestringstillit

HAPA-modellen (Health Action Process Approach) er utviklet av professor i psykologi Ralf Schwarzer. Sammen med kollegaer har han i en årrekke forsket på endring av helsevaner, inkludert avhengighetspregede vaner som alkoholkonsum. Modellen deler endringsprosessen inn i to hoveddeler; Motivasjonsfasen og gjennomføringsfasen.

I **motivasjonsfasen** går personen fra å være på et stadiet før en klar intensjon om endring er formulert til å utvikle en intensjon om å handle. Schwarzer har identifisert tre sentrale komponenter som bidrar til å drive denne prosessen; *risikooppfatning*, forventet *utbytte* av endringen og personens *mestringstillit*. Tradisjonelt har de tre komponentene i stor grad blitt behandlet som adskilte, men Schwarzer et.al (2003:3) er opptatt av å forså komponentene i sammenheng; hvordan de spiller ulike roller og virker inn på hverandre.

For at en person skal begynne å se for seg mulige positive gevinster av en gitt endring, og fundere på sine muligheter og evner til å gjennomføre den, må det eksistere en viss *oppfatning av risiko*; bekymring eller erkjennelse av ulemper knyttet til nåværende atferd. I helserådgivning dreier dette seg ofte om faren for hvordan atferd kan føre til sykdomsutvikling eller skade vitale organer, mens det i Russamtalen vil være mer hensiktsmessig å tematisere ulemper knyttet til rusvanen mer generelt. Tidlig i en endringsprosess er dette ofte et fjernt anliggende for innsatte, men å sette ord på mulige ulemper kan likevel bli en kime til en tankeprosess som skaper økt bevissthet og ønske om endring. Om det allerede eksisterer klare tanker om mulig positivt *utbytte* av endret atferd er risikooppfatningen av mindre betydning. Det sterkere positive utbytteforventninger en person knytter til en bestemt endring, desto mer engasjement legger personen ned i prosessen. Utbytteforventningene er nært knyttet til personens vurderingen av egen *mestringstillit*. Om personen mangler tro på egen evne til å iverksette og gjennomføre endringen, er det vanskelig å vektlegge positive utbytteforventninger. Samtidig er det krevende å holde fast på en atferdsendring dersom utsikten til fremtidige gevinster av innsatsen er fraværende. Utbytteforventningen og mestringstilliten påvirker hverandre derfor gjensidig (Schwarzer et.al 2013).

I **gjennomføringsfasen** skal videre de gode intensjonene omformuleres til handlinger for å komme i gang med endringen. I denne fasen er planlegging for *når*, *hvor* og *hvordan* man skal komme i gang vesentlig. Dette skal resultere i en

handlingsplan som skal innebære både iverksettelse, gjennomføring/vedlikehold og håndtering av barrierer og eventuelle tilbakefall underveis (Schwarzer et.al 2013). Det må altså formuleres *hva personen skal gjøre* for å sette intensjonen ut i livet og *hvordan han/hun skal mestre det*. Schwarzer (et.al 2013) viser videre blant annet til en studie av Lippke (et.al 2009) for å nyansere sammenhengen mellom god planlegging og iverksettelsen og opprettholdelsen av ønsket endring. Deres studie tyder på at sammenhengen mellom planlegging og ønsket resultat av en endringsprosess øker i takt med personers opplevde mestringstillit (self-efficacy). God planlegging av atferdsendring gir altså bare ønsket effekt for den gruppen som har et visst nivå av mestringstillit. Dersom mestringstilliten er fraværende, har handlingsplaner for endring liten virkning, og planleggingsarbeidet kan i verste fall være bortkastet (Lippke et.al. 2009).

Schwarzer (2013 et.al) konkluderer med at mestringstilliten er den viktigste motivasjonsfaktoren i endringsarbeid og den faktoren som i størst grad kan predikere utfallet av en endringsprosess. Mestringstilliten innvirker både på iverksettelse av nye handlinger, hvor mye engasjement og innsats som legges ned i arbeides underveis og hvor lenge innsatsen opprettholdes når man møter på hindringer. Om mestringstilliten er fraværende vil personen mislykkes i å tilegne seg, initiere og vedlikeholde nye handlinger, på tross av gode intensjoner og god planlegging (Schwarzer 2013, i Schwarzer et.al 2013).

Schwarzers HAPA-modell brukes ikke direkte inn i samtalene, men gir en begrunnelse for hvorfor det er viktig å arbeide med mestringstillit i flere faser av endringsprosesser. I Russamtalen gjøres dette gjennom bruk av BaM i samtale 1 og 3 (og evt. videre i frivillige oppfølgingssamtaler). Schwarzers modell ligger videre til grunn for Russamtalens samtale 2, del 3:

FIGUR 8. OPPSUMMERING AV MOTIVASJONSFAKTORER:

Ulemper ved å fortsette	Gevinster ved endring	Ressurser og strategier
<p>Kan du si litt om hvilken innvirkning rusen har hatt på ulike livsområder?</p> <p>Hva kan skje dersom det fortsetter som før?</p> <p>Økonomi? Bolig? Arbeid? Fritid? Helse? Relasjoner/nettverk? Kriminalitet?</p> <p>Evt: Hva vet du om risikoene knyttet til rusvanen?</p> <p>Kan du si noe om hva du tror andre mener er ulemper eller risiko ved å fortsette?</p>	<p>Hva kan du oppnå ved endring?</p> <p>Mulige positive effekter, håp og ønsker for fremtiden.</p> <p>Hvilke ønsker har du for fremtiden?</p> <p>Hva vil du bli mest glad for?</p> <p>Hva vil andre legge merke til?</p> <p>Noe mer?</p>	<p>Strategier: Hva har du erfart har fungert tidligere?</p> <p>Hva kan du gjøre for å lykkes?</p> <p>Hva har du tro på at vil virke for deg i fremtidig krevende situasjoner?</p> <p>Hvordan vil du få det til?</p> <p>Noe mer? -----</p> <p>Ressurser: Hva har du som kan støtte deg med å komme i gang?</p> <p>Hvilke ressurser kan du spille på?</p> <p>Hvem kan du søke støtte hos?</p> <p>Hva må være til stede for at du kan lykkes?</p> <p>Personlige egenskaper og styrker som kan støtte endringsprosjektet ditt?</p> <p>Noe mer?</p>

Spørsmålene gir tilsatte og innsatte mulighet til å tematisere risiko og gevinster ved endring i kolonne 1 og 2. I kolonne 3 tematiseres strategier og ressurser. Dette gir et grunnlag for å se på mulighetene for at innsatte kan komme i gang med eller arbeide videre med en evt. endringsprosess som kan planlegges i den frivillige oppfølgingsamtalen.

Praktisk gjennomføring av Russamtalen



3.1 Samtalemanualen

Denne delen av håndboka består av en konkret samtalemanual som viser hvordan tilsatte i praksis skal gjennomføre Russamtalen.

Russamtalen består av:

- Avklaringssamtalen
- Samtale 1: Gjennomgang av et svakt øyeblikk
- Samtale 2: Endring, ressurser og strategier
- Samtale 3: Mestring av vanskelige situasjoner
- Frivillig oppfølgingsamtale

Før oppstart av selve Russamtalen må det gjennomføres en avklaringssamtale. Hensikten med denne er å gi den innsatte tilstrekkelig informasjon for at personen skal få et grunnlag for å eventuelt velge Russamtalen som alternativ til annen reaksjon. I tillegg bruker tilsatte avklaringssamtalen til å vurdere om innsatte skal få tilbud om Russamtalen ut i fra fire oppsummerende spørsmål.

Samtale 1 inneholder i hovedsak en BaM-samtale hvor tilsatte og innsatte sammen går igjennom hva som skjedde i en situasjon der den innsatte ruset seg. Hensikten er å få innsikt i årsaker som utløser og opprettholder bruk av rusmidler.

I samtale 2 er meningen å utforske innsattes forhold til endring mer generelt. Her tematiseres risiko/ulempes om vanen opprettholdes, fordeler/gevinster ved endring, samt innsattes ressurser og strategier som kan benyttes i en evt. videre endringsprosess.

I samtale 3 benyttes igjen BaM hvor en situasjon der innsatte kunne ha ruset seg, men valgte å la være, analyseres. Ved å trekke frem situasjoner der personen klarer å ta kontroll over situasjonen og gjennomføre ønskede handlinger, styrkes opplevelsen av mestring.

En frivillig oppfølgingsamtale (samtale 4) er et tilbud til innsatte som gis under gjennomføring av Russamtalen. Målet er å legge til rette for videre endringsarbeid gjennom å avklare videre rollefordeling og følge opp behov og livsområder som har kommet frem gjennom samtalerekken.



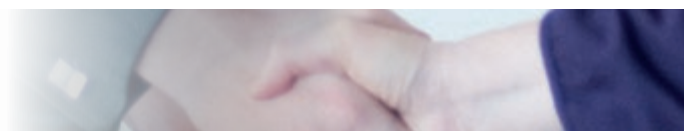
3.2 Avklaringsamtalen

Mål:

- Å informere den innsatte om Russamtalen.
- Å finne ut om den innsatte ønsker Russamtalen.
- Avgjøre om den innsatte kan få Russamtalen ut i fra fire oppsummerende spørsmål.

Innhold:

- Informasjon om hvorfor Russamtalen kan være et tilbud.
- Gi praktisk informasjon om hvordan de tre samtalene vil foregå.
- Informere om taushetsplikt.
- Gi en kort presentasjon av samtalemetodikken som vil benyttes.
- Fire enkle spørsmål for å i samarbeid med innsatt avklare om Russamtalen skal gjennomføres.



Før oppstart av selve Russamtalen må det gjennomføres en avklaringssamtale. Hensikten med denne er å gi den innsatte tilstrekkelig informasjon for at han/hun skal få et grunnlag for å eventuelt velge Russamtalen. Valget av Russamtalen avhenger både av om den innsatte selv vil, og om tilsatte finner det hensiktsmessig å gjennomføre Russamtalen. Dersom Russamtalen benyttes som alternativ til reaksjon bør Avklaringssamtalen foretas kort tid etter avlagt urinprøve, eller hvis den innsatte innrømmer bruk av rusmidler.

For å få tilbud om Russamtalen er det en forutsetning at den innsatte ønsker å jobbe med sin rusproblematikk gjennom samtalerekken. Det er utarbeidet fire enkle spørsmål som kan gi holdepunkter for om innsatt ønsker å delta, og om han/hun vil profitere på å gjennomføre Russamtalen. Disse spørsmålene skal stilles på slutten av Avklaringssamtalen, og svarene vil gi viktig informasjon om hvorvidt den innsatte vil kunne ha nytte av Russamtalen. Det skal legges avgjørende vekt på innsattes egen vurdering.

Praktisk gjennomføring av Avklaringssamtalen

1. Orientering om hva Russamtalen er

Først i samtalen er det viktig å informere den innsatte om hva Russamtalen er og hva den innebærer. Det kan være vanskelig å tilpasse mengden informasjon, både i forhold til tiden du har til rådighet og at du må gi nok informasjon til at det gir mening. Nedenfor er det satt opp noen stikkord til hva du må ha med:

- Reaksjon som alternativ til § 40.
- Obligatorisk gjennomføring av tre samtaler på omlag 45 minutter hver.
- Samtale 1: Gå gjennom og analysere en situasjon der innsatt ruset seg, og se på at endring skjer i forskjellige stadier og prosesser.
- Samtale 2: Se på ønske og lyst til endring (motivasjon). Utforske ressurser og strategier.
- Samtale 3: Gå gjennom og analysere en situasjon der den innsatte ikke ruset seg selv om han/hun hadde muligheten til det.
- Frivillig oppfølgingssamtale: Se på evt. andre måter å jobbe videre med å endre bruk av rusmidler.
- Rolleavklaring og intensjon: Russamtalen er ment som en støtte og tilrettelegging for at den innsatte kan arbeide videre med utfordringer knyttet til rusbruk, om han/hun ønsker dette. Den tilsatte skal ikke være ute etter detaljopplysninger omkring innsmugling og distribusjon av rusmidler.

Den kan være hensiktsmessig å bruke metoden «Informasjon i dialog» når du skal gi informasjon. Denne er beskrevet i kapittel 2, og helt sentralt er det å:

- Utforske/undersøke hva innsatte vet fra før for å unngå at du gjentar det han/hun allerede vet.
- Tilføre ny informasjon.

2. Orientering om taushetsplikten og dens begrensninger

En forutsetning for åpenhet i samtalen er at taushetsplikten blir overholdt. Tilsattes taushetsplikt er regulert flere steder. Sentrale bestemmelser er forvaltningsloven § 13 og straffegjennomføringsloven § 7.

Det kan være en skepsis blant de innsatte om hvorvidt du som tilsatt vil overholde din taushetsplikt. Det er derfor viktig at du tar deg god tid til å svare på spørsmål og uklarheter rundt taushetsplikten fordi dette er med på å skape tillit og trygghet.

Punkter å ha med:

- Private ting som fortelles blir mellom deg og innsatte.
- Du har taushetsplikt med unntak av opplysningsplikten. Tilsatte har opplysningsplikt etter ulike bestemmelser i lovgivningen. Det er vanskelig å gi noen uttømmende beskrivelse av grensene for opplysningsplikten. Det er imidlertid klart at tjenestemenn må gå videre med opplysninger om:
 - planlagte straffbare forhold som man er overbevist om vil bli gjennomført.
 - opplysninger om at en annen innsatt soner for et forhold den innsatte som gir opplysningene har gjort.
 - når det fremkommer opplysninger som gir grunn til å tro at et barn blir mishandlet i hjemmet eller at det forekommer andre former for alvorlig omsorgssvikforhold, jf. barnevernloven § 6-4.

3. Gi en kort orientering om metodene: Bygging av mestringsstillit (BaM) og Motiverende samtale (MI)

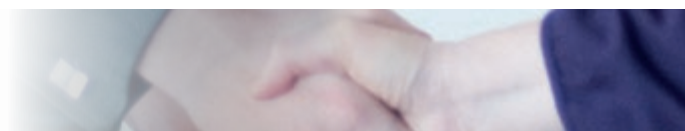
Det er ikke mulig å gi en grundig beskrivelse av samtalemetodikkene BaM og MI i Avklaringsamtalen, men du kan forklare hovedelementene på en enkel måte ved å knytte dem opp til hvordan metodene vil brukes i Russamtalen. Nedenfor finner du noen stikkord som kan hjelpe deg å huske hovedpunktene:

Bygging av mestringsstillit (BaM):

- Analysere to situasjoner med FAK-skjema; en hvor du ruset deg og en situasjon hvor du valgte å ikke ruse deg.
- Det er innsatte selv som kjenner situasjonen og er ekspert i eget liv.

Motiverende samtale (MI):

- Endring kommer innenfra personen selv, vi skal ikke diktere hvordan eller hva den enkelte skal forandre.
- MI er ment å skape motivasjon til å endre uønskede vaner.
- Din rolle er å lytte uten konfrontasjon, du skal ikke fortelle innsatte hva som er riktige eller gale valg.



4. Informer om forpliktelser

Den innsatte må gjennomføre alle samtaler for at det skal være et alternativ til reaksjon etter § 40. Det er derfor viktig å gi informasjon om konsekvensen av å ikke gjennomføre alle de tre samtalene:

- Dersom innsatte trekker seg fra avtalen om Russamtalen, kan fengselet med bakgrunn i bruddet på rusforbudet treffe vedtak om reaksjon etter § 40.
- Det er også en forutsetning at innsatte aktivt deltar under Russamtalen.
- Det er viktig å påpeke at Russamtalen ikke er en enkel utvei, men at de tre samtalene krever en innsats fra innsatte.

5. Praktisk informasjon

Gi all nødvendig praktisk informasjon:

- Hvor og når samtalene skal foregå.
- Hvor lang tid hver samtale tar.

6. Skal den domfelte få tilbudet om Russamtalen eller ikke?

Du skal informere den innsatte om forutsetningene som må være tilstede for å få tilbud om Russamtalen. For å få tilbud om Russamtalen må den innsatte ønske å jobbe med sin rusproblematikk. Det er utarbeidet fire enkle spørsmål som kan gi holdepunkter for hvorvidt en person ønsker å delta, og om han/hun vil profitere på å gjennomføre Russamtalen (Brumoen & Højdahl 2007).

1. Ut fra det du har hørt nå, kunne du tenke deg å fortsette å være med videre?
2. Vil du kunne fortelle om og bli med på å se nærmere på en konkret situasjon hvor du ruset deg/eventuelt den hendelsen du ble tatt for?
3. Vil du være med på å se etter muligheter for å handle annerledes i en lignende situasjon?
4. Vil du kunne fortelle om og se nærmere på en situasjon der du hadde muligheten, men valgte å ikke ruse deg?

Det er viktig at du gir den domfelte tid til å tenke gjennom alle fire spørsmålene og om de faktisk ønsker Russamtalen. De fleste har situasjoner det vil være mulig å snakke om, men det kan være vanskelig å komme på en spesiell episode der og da. Svares det nei på alle spørsmålene, er (antakeligvis) personen ikke motivert for å delta, og det vil derfor være lite hensiktsmessig å gjennomføre Russamtalen. De viktigste spørsmålene er 2 og 4. Disse spørsmålene avklarer om en person kan huske øyeblikk i eget liv der han ruset seg eller klarte å unngå det.

Russamtalen som alternativ til reaksjon etter straffelovens § 40 er frivillig, men muligheten for å velge Russamtalen som reaksjon kan avslås. Dersom det avslås, har den domfelte mulighet for å klage. Dersom den domfelte ikke faller innenfor målgruppa, eller ikke ønsker å gjennomføre Russamtalen etter å ha ruset seg, må man vurdere å bruke tradisjonelle reaksjoner.

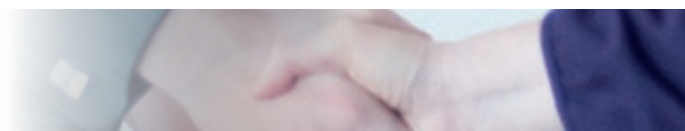
Dersom domfelte ikke tilbys Russamtalen, og det i stedet ilegges reaksjon i medhold av § 40, skal dette synliggjøres i reaksjonsvedtaket, slik at klageinstansen kan behandle alle sidene av saken.

Når Avklaringssamtalen er gjennomført, må domfelte signere standardskriv for at denne er gjennomført, og gjennomføringen registreres i KOMPIS.

Huskeliste

I Avklaringssamtalen skal du ha gitt informasjon om:

- Hensikten med Avklaringssamtalen.
- Hva Russamtalen er.
- Om taushetsplikten og dens begrensninger.
- Forpliktelser.
- Praktisk informasjon.
- Stilt fire spørsmål om motivasjon og egnethet for Russamtalen.
- At det tas en beslutning i etterkant av avklaringssamtalen om den innsatte får tilbud om Russamtalen.
- At dere signerer standardskriv om at avklaringssamtalen er gjennomført.





3.3 Samtale 1: Gjennomgang av et svakt øyeblikk

Mål:

- Skape trygghet for å kunne jobbe med endring i bruk av rusmidler under straffegjennomføringen.
- Få bedre innsikt i årsaker som utløser og opprettholder bruk av rusmidler.

Innhold:

- Sikre at den innsatte forstår hva Russamtalen er og innebærer.
- Informer om taushetsplikt og samtalemotodene.
- Gå gjennom hendelsen som førte til Russamtalen, f.eks. hendelsen som førte til at personen avga en positiv urinprøve.
- Gå gjennom hvordan endring skjer i stadier ved å beskrive endringssirkelen.

Samtale 1 inneholder i hovedsak en BaM-samtale hvor du og den innsatte utforsker et svakt øyeblikk; hva som skjedde i en situasjon der den innsatte ruset seg. Sammen med innsatte skal du utforske situasjonen på en fordomsfri måte. I denne første samtalen er det viktig å skape en atmosfære av tillit og trygghet. Den innsatte skal føle seg akseptert og få lyst til å fortsette med samtalen. Du skal få frem at du ikke er en ekspert som skal fortelle hva som er riktig å gjøre i livet til den innsatte. Du skal møte den innsatte med empati, og være åpen for at endring kan være vanskelig.

Praktisk gjennomføring av Samtale 1

1. Introduksjon og informasjon

Når du skal informere om hva Russamtalen innebærer, må du avklare hvor mye den innsatte faktisk vet fra før. Han/hun har fått en del informasjon i avklaringssamtalen, og kanskje har andre tilsatte eller innsatte fortalt om Russamtalen. For å finne ut hva og hvor mye den innsatte vet, samtidig som du får den innsatte aktivt inn i samtalen, skal du bruke metoden «Informasjon i dialog» (Se punkt 2.3.5). Informasjon i dialog gjør du ved å først utforske hva innsatte allerede vet om Russamtalen. Deretter tilfører du ny informasjon, du utforsker så med et nytt åpent spørsmål før du gir mer informasjon. Nedenfor finner du dynamikken i prosessen:

Utforske:

- «Hva vet du om Russamtalen fra før?»

Du speiler og oppsummerer det som blir sagt, og korrigerer om det trengs.

Tilføre informasjon:

Kort, saklig og tilpasset kapasitet.

Utforske med et åpent spørsmål:

- «Hva tenker du om dette?»
- «Hva innebærer dette for deg?»
- «Hva synes du om dette?»

Du speiler og oppsummerer svarene. Legger så til ny informasjon.

Informasjon som bør komme frem:

- «Hva tenker du om dette?»
- «Hva innebærer dette for deg?»
- «Hva synes du om dette?»

Du speiler og oppsummerer svarene. Legger så til ny informasjon.

Samtale 1 inneholder i hovedsak en BaM-samtale hvor du og den innsatte utforsker et svakt øyeblikk; hva som skjedde i en situasjon der den innsatte ruset seg. Sammen med innsatte skal du utforske situasjonen på en fordomsfri måte. I denne første samtalen er det viktig å skape en atmosfære av tillit og trygghet. Den innsatte skal føle seg akseptert og få lyst til å fortsette med samtalen. Du

skal få frem at du ikke er en ekspert som skal fortelle hva som er riktig å gjøre i livet til den innsatte. Du skal møte den innsatte med empati, og være åpen for at endring kan være vanskelig.

2. Om taushetsplikten og dens begrensninger

På samme måte som i avklaringsamtalen må du presisere at du har taushetsplikt. Dette er viktig å legge vekt på tidlig i samtalen, ettersom Russamtalen er avhengig av en åpen og tillitsfull atmosfære. Den innsatte må føle seg trygg på at det han/hun sier som ikke er av alvorlig karakter forblir mellom dere (jfr. kap. 3.2, pkt. 2).

3. Gi en orientering om metodene: Bygging av mestringstillit (BaM) og Motiverende samtale (MI)

I avklaringsamtalen fikk den innsatte noe informasjon om BaM og MI, nå skal han/hun få en større forståelse for hva metodene innebærer og ideen bak. Pass på at du ikke bruker begreper uten å forklare dem. Ingen forstår hva et FAK-skjema er uten at det settes i en sammenheng og forklares ut fra denne.

Vær konkret når du forklarer metodene og beskriv hva som skal skje – f.eks. at du vil spørre om detaljer rundt en situasjon, og så skrive opp disse på en flippover for at dere i etterkant skal se på situasjonen sammen og analysere den. Samtalemetodikkene BaM og MI er omtalt i kapittel 2, men nedenfor finner du noen stikkord som kan hjelpe deg å huske hovedpunktene:

Bygging av mestringstillit

- Metoden tar utgangspunkt i å analysere situasjoner.
- Vaner styrer atferd.
- Svake og sterke øyeblikk analyseres.
- FAK-skjema.
- Om å bygge mestringstillit.

Motiverende samtale

- Motivere til endring ved å bygge indre motivasjon.
- Lytte uten konfrontasjon.

Fortell også at dere vil gå gjennom en endringsmodell som viser hvordan endring av vaner går gjennom stadier, noe som kan være en lang og krevende prosess.

4. Forventninger om utbytte av å gjennomføre samtalene

Spør den innsatte hvilke forventninger han/hun har til de tre samtalene. Hvis du avklarer forventninger i første samtale, kan disse tas frem i siste samtale og være et utgangspunkt når dere skal evaluere Russamtalen sammen til slutt. Du kan stille noen enkle spørsmål og notere ned svarene slik at de kan tas frem senere.

Forslag til spørsmål:

- Hvorfor valgte du Russamtalen som alternativ til reaksjon?
- Hvordan oppleves det å være her?
- Hvilke forventninger har du til disse tre samtalene?
- Hva tror du det er mulig å få ut av disse samtalene?

5. Analyse av et svakt øyeblikk ved utfylling av FAK-skjema

Her skal du ta i bruk metoden BaM ved hjelp av FAK-skjemaet (jfr. kap. 2.2). Å ta for seg svake øyeblikk i et FAK-skjema innebærer en analyse av hendelser og atferd som personen selv opplever som uønsket atferd. Vi har som utgangspunkt at mennesker ofte er styrt og forutbestemt, dvs. folk gjør det som situasjonen tilsier.

Forklar først hvordan dere skal gå gjennom en situasjon ved hjelp av et FAK-skjema på flippover. Pass på å kontrollere at den innsatte har full forståelse for hva et FAK-skjema er, og hvordan dere skal bruke det. Forklar gjerne begrepet 'svakt øyeblikk' før du går gjennom skjema sammen med den innsatte.

F = Foranledning

Skriv en F på flippoveren. Situasjonen som skal analyseres vil som hovedregel være bruddet som førte til Russamtalen som alternativ til reaksjon. I de tilfellene hvor Russamtalen gis som tilbud uten at dette har sammenheng med brudd, kan innsatte selv velge hvilken situasjon han/hun ønsker å ta utgangspunkt i.

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
1. Når var det? 2. Hvor var du? 3. Hva var den sosiale situasjonen? 4. Hva følte du? (Oppfølging; hva mer?) 5. Hva tenkte du? (Oppfølging; hva mer?)		

Det er ikke sikkert du behøver å stille alle disse spørsmålene. Ofte kommer foranledningen i historien av seg selv, og du trenger bare å skrive etter hvert som innsatte forteller. Spør først om når det skjedde. Det er viktig å tidfeste opplevelsen for å vite at du kommer inn i en konkret og ikke generell situa-

sjon. Derfor må den innsatte helst oppgi dagen hendelsen fant sted, og gjerne klokkeslettet. Du skal få tak i innholdet i hendelsen så nøyaktig som mulig. Oftest snakker folk fortere enn det man kan skrive. Da må du be vedkommede vente, og gjerne repetere ("vent litt...", "hva sa du?", "jeg fikk det ikke med meg...", "kan du gjenta ...?").

Det kan være hensiktsmessig å benytte ekstra tid på spørsmål 4, om følelser. Du skal være sikker på at du får med deg de viktigste følelsene som var til stede i foranledningen. Hvis foranledningen mangler følelser, er det vanskelig å forklare hvorfor atferden startet. Tankene er også sentrale årsaker til atferd. Derfor bør du be om en utdyping av følelsene og tankene, f.eks. med oppfølgingsspørsmål som:

- Hvilke andre følelser hadde du?
- Hvilke andre tanker hadde du?

Samtidig må du gå forsiktig frem så du ikke begynner å ta over samtalen, slik at innsatte oppgir følelser eller tanker som ikke var der.

A = Atferd

Skriv A på flippoveren i en ny kolonne. Spørsmålene som stilles viser at nå har dere utforsket foranledningen, og er klar for å flytte dere over i atferdskolonnen. Hensikten er å få frem en beskrivelse av vanen.

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
1. Når var det? 2. Hvor var du? 3. Hva var den sosiale situasjonen? 4. Hva følte du? 5. Hva tenkte du?	Hva skjedde? Hva hendte da?	

Ved å utfylle foranledningen (F) og atferden (A) så uttømmende som mulig, får dere et bilde av hvordan atferden startet. Da er dere klare for å gå over i den tredje kolonnen.

K = Konsekvens

Skriv K på flippoveren i ny kolonne. Det viktigste er å få fatt i de umiddelbare, positive og ønskede konsekvensene for den innsatte der og da. Det er disse konsekvensene som forklarer atferden, og som er med på å opprettholde den.

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
1. Når var det? 2. Hvor var du? 3. Hva var den sosiale situasjonen? 4. Hva følte du? 5. Hva tenkte du?	Hva gjorde du? Eller; Hva hendte da?	Hva ble effekten? Virkningen? Gevinsten?

Vanlige svar om konsekvensen er anger, selvbekreidelse, følelsen av å ha ødelagt alt e.l. Dette er som regel de senere opplevelsene av episoden. Da er det viktig å spørre etter de(n) umiddelbare effekten(e) og det som oppleves som positivt der og da. Det er disse som kommer først, og som er en direkte virkning av atferden. Om de senere negative virkningene av atferden er dominerende i innsattes fortelling kan disse føres opp lenger ned i konsekvenskolonnen, før man går tilbake og spør om umiddelbare gevinster.

Oppsummering

Når alle tre kolonnene er fylt ut, går du igjennom dem og oppsummer innholdet. Du skal summere opp kolonne for kolonne, og kan til slutt spørre innsatte om å kommentere. Det viktige her er å lytte til hva innsatte blir oppmerksom på og hvilke refleksjoner han/hun har rundt situasjonen nå i etterkant.

Forslag til spørsmål:

- Når du ser på situasjonen nå, hva blir du opptatt av?
- Utforsk dette videre med åpne spørsmål, bekreftelser, refleksjoner og oppsummeringer (se punkt. 2.3.5).
- Noe mer?
- Hva tenker du om foranledningen?
- Hvis vi ser på virkningen, hva ser vi da?

Ved hjelp av FAK-skjema kan du og innsatte sammen reflektere rundt årsaker som har startet en konkret atferd i en konkret situasjon. Sammen kan dere oppdage funksjonelle årsaker til at vanen repeteres og opprettholdes. Dette kan f.eks handle om et ønske om å unngå et ubehag, forandring i stemningsleie eller å oppnå en belønning. Målet er skape oppmerksomhet for å kjenne igjen risikosituasjoner, samt oppdage sammenhenger som kan forklare atferden. Lykkes dere i dette kan samtale 1 bidra til å redusere skyld og skam hos innsatte.

6. Endringsprosessen – gjennomgang av endringssirkelen

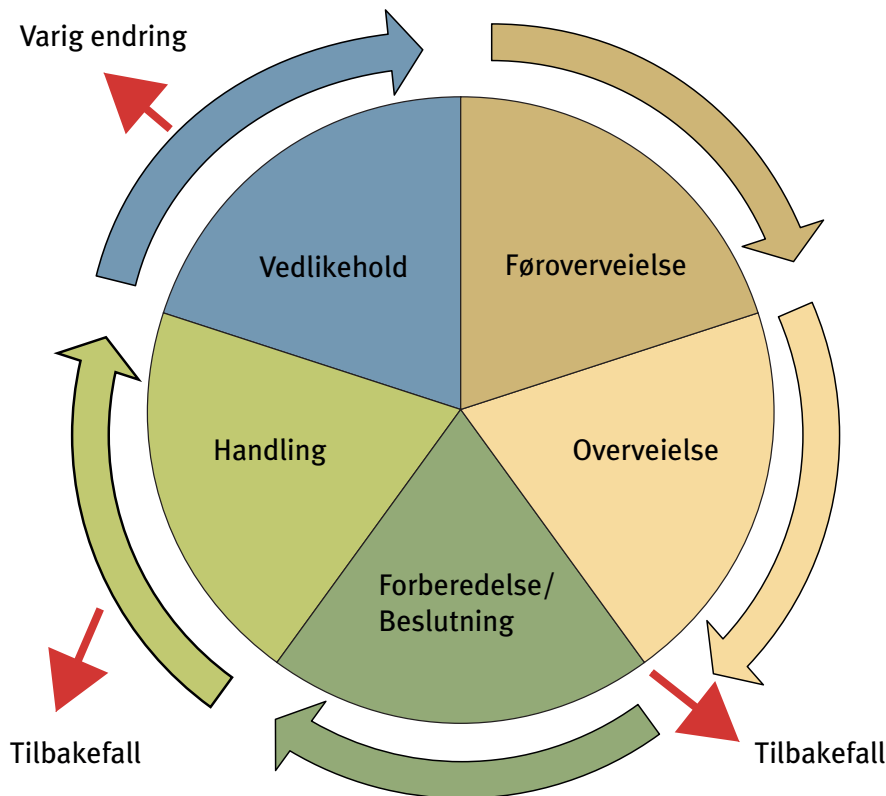
På slutten av samtalen skal dere se på modellen *Endringssirkelen* og hvordan den illustrerer hvordan endring foregår i stadier over tid. Stadiene eller fasene illustreres som i en sirkel.

Her skal du og den innsatte se på endringssirkelen sammen. Dere skal snakke om hvordan endring skjer, og hvor den innsatte opplever at han/hun befinner seg i endringsprosessen.

Forslag til fremgangsmåte:

- Ha endringssirkelen foran dere eller tegn den på flippover.
- Forklar hvert trinn (se punkt. 2.4).
- Snakk om hvordan endring skjer i typiske stadier, og at man kan bevege seg frem og tilbake mellom disse.
- Snakk om at endring tar tid.

ENDRINGSSIRKEL



Etter Prochaska & Di Clemente 1983, gjengitt i Barth, Børtveit og Prescott (2013:61).

Målet er å vise at endring er en lang prosess, og at en person kan bevege seg mellom ulike faser i en endringsprosess. Endring tar tid, og det er mulig å falle ut av endringsprosessen i alle fasene. Samtidig er en glipp, et svakt øyeblikk eller et tilbakefall normalt og det er mulig å finne tilbake til sporet igjen.

Til neste samtale gir du innsatte i oppgave å tenke over hvor han/hun selv opplever sin plassering i endringsprosessen. Det kan være nyttig å gi innsatt en kopi av illustrasjonen for at han/hun kan jobbe med dette før neste samtale, hvor dere kommer tilbake til temaet.

7. Avslutning

Før du avslutter første samtale bør du oppsummere kort hva dere har pratet om. Oppsummeringen behøver ikke være lang, men prøv å gjøre en sammenfatning av analysen av det svake øyeblikket. Her er det viktig å undersøke hva innsatte har forstått og hva han/hun har hatt utbytte av. Hvis FAK-skjema ikke fungerte, kan det være nyttig å diskutere årsakene til dette sammen med innsatte. Dette kan legge et bedre grunnlag for å lykkes i samtale 3 hvor dere også skal gå gjennom et FAK-skjema knyttet til et sterkt øyeblikk.

Forslag til spørsmål:

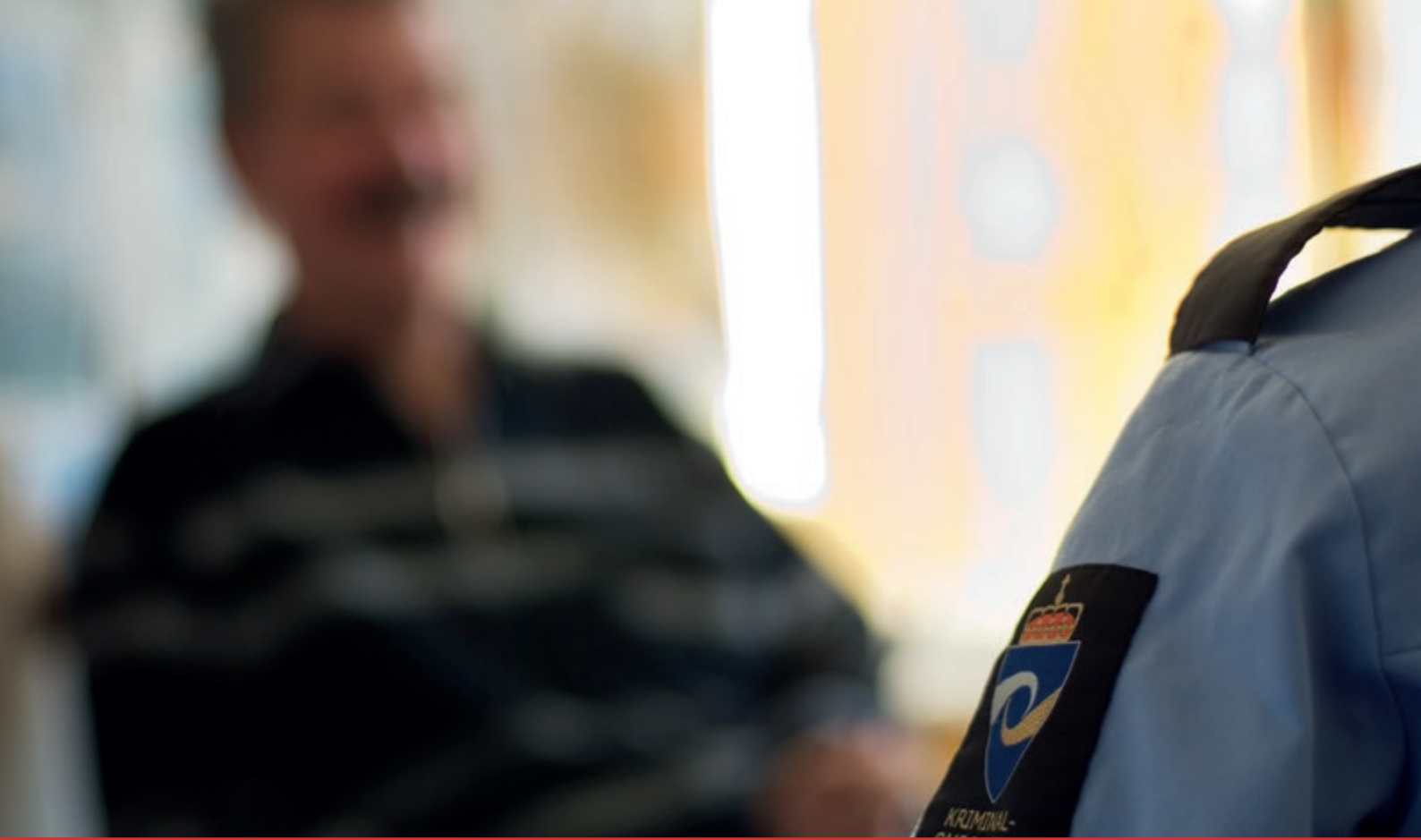
- Hvordan synes du dette gikk?
- Hva opplever du som det mest nyttige i dag?
- Var det noe du ikke synes fungerte i det hele tatt?
- Har du noen spørsmål til meg?

Hvis det er tid, så gi informasjon om innholdet i neste samtale. Avtal tid og sted for de neste møtene. I BaM skal innsatte få (evt. få tilsendt) FAK-skjema renskrevet før neste møte. Et alternativ kan være å gi selve flipover-arket dere har produsert sammen.

Huskeliste

I samtale 1 skal du ha vært gjennom:

- Informasjon om Russamtalen.
- Informasjon om BaM og MI.
- Gjennomgang av svakt øyeblikk i et FAK-skjema.
- Diskutert endringsprosess ved hjelp av endringssirkelen.
- Utforsket hva innsatte har fått ut av samtale 1.



3.4 Samtale 2: Om endring, ressurser og strategier

Mål:

- Skape bevissthet om motivasjon for endring.
- Utforske innsattes ressurser og strategier for å skape håp om endring.
- Avdekke behov og ønske om videre oppfølging.

Innhold:

- Tilbakeblikk på samtale 1 og endringssirkelen.
- Skalerings spørsmål.
- Kartlegging av motivasjonsfaktorer, ressurser og strategier.



Motivasjon kan forstås som noe som oppstår når man opplever et samsvar mellom eget behov og noe som tilbys, utvikles eller læres (Støkken 2009). Det handler om å bli møtt med noe relevant. Hvordan den enkelte innsatte forholder seg til egen endringsprosess vil variere. Hensikten med samtale 2 er derfor å utforske hvordan den innsatte forholder seg til endringsprosessen, hvilke synspunkter han/hun har angående hva som skal til for å drive prosessen videre, og hvilke ressurser og strategier som kan fremme arbeidet. For å oppnå dette, benyttes skalerings spørsmål hentet fra Motiverende samtale (MI) og kartlegging av motivasjonsfaktorer, ressurser og strategier inspirert av Schwarzer et.al (2013).

Praktisk gjennomføring av Samtale 2

1. Oppsummering av forrige samtale

Før du starter selve samtalen er det lurt å undersøke om det har skjedd noe spesielt siden sist. Det kan ha skjedd viktige ting som den innsatte ønsker å snakke om, og som også har betydning for den videre samtalen. I oppsummeringen av samtale 1 må du igjen tenke på at den innsatte skal være aktiv, det er ikke du som skal ramse opp det du mener dere gikk gjennom forrige gang.

Forslag til spørsmål:

- Er det noe vi bør snakke om før vi begynner?
- Hva synes du fungerte bra i forrige samtale, og hva kan jeg eventuelt gjøre annerledes?
- Hva husker du best fra sist?

Bruk videre FAK-skjema fra forrige samtale. Tilsatte kan oppsummere situasjonen kort og innsatte kan videre supplere med sine betraktninger. Hensikten med dette er at den tilsatte og innsatte skal få en felles forståelse av hvilke funksjoner (effekter og gevinster) rusmidler har/har hatt for innsatte.

Den innsatte ble gitt i oppgave i samtale 1 å finne ut hvor han/hun er i endringshjulet. Bruk videre litt tid på å snakke om den innsattes valg av plassering. Å bevege seg fra et trinn til et annet i endrings sirkelen krever bl.a. motivasjon og tro på egen mestring. Det er det samtalen skal handle om videre.

2. Skalerings spørsmål – hvordan måle motivasjon?

Å måle en persons motivasjon for endring er vanskelig. Skalerings spørsmål kan være et godt hjelpemiddel. Videre i samtalen skal tilsatte og innsatte utforske hvor viktig den innsatte vurderer endringen og hvor stor tro han/hun har på å få det til. Disse faktorene henger sammen, men behøver ikke å samsvare. Hvordan man scorer de ulike faktorene kan øke den innsattes oppmerksomhet rundt endring, og få i gang forandringsspråk. Skalerings spørsmålene gir også oss innsikt, og kan danne grunnlag for hva vi skal vektlegge i den videre samtalen.

Viktighet av endring

Start med å lage en skala for *viktighet*: Tegn skalaen slik:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Be deretter innsatte om å plassere hvor viktig det er for han/henne å endre sine rusvaner. Innsattes svar gir en veiledning for hvordan samtalen kan fortsette. Svarer innsatte f.eks. tallet 4, betyr det at viljen til å endre rusvaner ikke er så høy. Da kan du spørre hvorfor den innsatte valgte nettopp dette tallet og ikke null. Når du ber den innsatte om å snakke om det som trekker opp på skalaen skapes forandringsprat. Svarer innsatte med et høyt tall, f.eks. 7, kan du fortsette med å støtte troen på egen endring ved å snakke om hvorfor han/hun synes det er viktig å endre atferd.

Dersom innsatte scorer i område 0-3, og sier lite om hva som skal til for at graden av viktighet skal kunne øke, er det trolig lite hensiktsmessig å gå videre med skalaen for *tro* på egen endring. Et alternativ da kan være å peke tilbake på rusens funksjoner som ble tematisert FAK-skjemaet i samtale 1, samt hvor personen har plassert seg i endringssirkelen (sannsynligvis føroverveieelse eller overveieelse) for å anerkjenne innsatte for hvor han/hun er i endringsprosessen og respektere personens autonomi. Videre kan tilsatte deretter tematisere motivasjonsfaktorer (punkt 3), ved å f.eks. spørre om han/hun kjenner til hva *andre* kan mene om ulemper ved vedkommendes rusvane og mulige negative følger av dette, og mulige positive gevinster ved en eventuell endring. Et mulig utfall av en slik tematisering kan være at innsatte blir oppmerksom på enkelte negative konsekvenser ved rusvanen og oppjusterer graden av viktighet. Om innsatte oppjusterer graden av viktighet kan tilsatte videre tematisere graden av *tro* dersom dette vurderes som hensiktsmessig.

Tro på egen endring

Når innsatte har plassert seg på skalaen for viktighet, og dette videre er tematisert, tegner den tilsatte opp skalaen for tro på egen evne til å gjennomføre endringen og ber innsatte plassere seg fra 0-10. Å ha tro på egen atferdsendring påvirkes av mange ting. Blant annet hvordan man tidligere har lyktes med endringer, hvordan andre i lignende situasjoner har klart å forandre vaner, kunnskap om hvordan man går frem og om man får støtte fra omgivelsene. Å be innsatte bedømme om han/hun vil klare å forandre rusvanene sine, gir et bra utgangspunkt for refleksjon rundt egne ressurser og mestringsstrategier. Om innsatte svarer et tall over 0, kan du spørre om hvorfor han/hun valgte nettopp dette tallet og ikke lavere. Så kan du etterhvert spørre hva som skal til for at den innsattes kal velge et enda høyere tall. Jo mer du stimulerer innsatte til å fortelle om egne ressurser, desto mer forsterkes egen tro på endring.

3. Oppsummering av motivasjonsfaktorer

Gjennom plasseringen i endringshjulet og utforskning av skalerings spørsmålene har både den tilsatte og innsatte fått innblikk i hvor den innsatte er i endringsprosessen. I samtale 1 og i tilbakeblikket på denne samtalen har man nærmet seg

en felles forståelse av rusvanen. Målet videre er at innsatte kan komme videre i endringsprosessen og oppdage ressurser og strategier som kan støtte opp om dette.

Led samtalen videre ved å oppsummere, f.eks:

«Da har jeg fått et innblikk i hvor du er i endringsprosessen og hva som er viktig for deg der du er nå. Jeg ønsker at vi kan oppsummere dette med noen stikkord, og se på veien videre.» Visualiser på tavlen og bruk noen av spørsmålene under for å få den innsatte til å utdype:

Ulemper ved å fortsette	Gevinster ved endring	Ressurser og strategier
<p>Kan du si litt om hvilken innvirkning rusen har hatt på ulike livsområder?</p> <p>Hva kan skje dersom det fortsetter som før?</p> <p>Økonomi? Bolig? Arbeid? Fritid? Helse? Relasjoner/nettverk? Kriminalitet?</p> <p>Evt: Hva vet du om risikoene knyttet til rusvanen?</p> <p>Kan du si noe om hva du tror andre mener er ulemper eller risiko ved å fortsette?</p>	<p>Hva kan du oppnå ved endring?</p> <p>Mulige positive effekter, håp og ønsker for fremtiden.</p> <p>Hvilke ønsker har du for fremtiden?</p> <p>Hva vil du bli mest glad for?</p> <p>Hva vil andre legge merke til?</p> <p>Noe mer?</p>	<p>Strategier: Hva har du erfart har fungert tidligere?</p> <p>Hva kan du gjøre for å lykkes?</p> <p>Hva har du tro på at vil virke for deg i fremtidig krevende situasjoner?</p> <p>Hvordan vil du få det til?</p> <p>Noe mer? -----</p> <p>Ressurser: Hva har du som kan støtte deg med å komme i gang?</p> <p>Hvilke ressurser kan du spille på?</p> <p>Hvem kan du søke støtte hos?</p> <p>Hva må være til stede for at du kan lykkes?</p> <p>Personlige egenskaper og styrker som kan støtte endringsprosjektet ditt?</p> <p>Noe mer?</p>

Ulemper ved å fortsette

Dersom den innsatte har problemer med å oppsummere, kan du supplere med informasjon du har fått fra skalerings spørsmålene eller andre deler av samtalen. Vær bevisst på at det kan være krevende for den innsatte å gå forpliktende inn i en endring. Dersom den innsatte uttrykker motstand vil det være viktig å være varsom. Om innsatte ikke fremhever noen ulemper med nåværende rusvaner eller konsekvenser av disse, kan du eventuelt spørre om hva han/hun vet om andres syn på saken. Om innsatte da trekker frem viktige personer for han/henne kan du få frem forhold som oppleves problematisk med nå-situasjonen og videre fremme endringsnakk ved hjelp av teknikker fra MI.

Gevinster ved endring

Hensikten med denne kolonnen er å skape håp og fremtidstro. Fra den tidligere refererte desistance-forskningen og teorier om endring vet vi at det å forestille seg fremtidig deltagelse i verdsette sosiale roller og dannelse av en ny ikke-kriminell identitet, er viktig både for motivasjon, fremtidstro og utviklingen av mestringstillit (McNeill et.al 2012, Schwarzer 2013). Konkret kan dette dreie seg om å reetablere brutte relasjoner, starte opp med noe nytt, oppnå bedret økonomi eller helse, eller gjenoppta tidligere interesser, hobbyer, utdanning, eller jobb. Det handler om å få frem mulige positive og realistiske planer for fremtiden. Denne kolonnen kan være et godt utgangspunkt for å sette seg konkrete mål i f.eks. videre arbeid med en Individuell Plan.

Strategier og ressurser

Strategier kan henge nært sammen med gevinster ved endring, men handler i større grad om hva som helt konkret skal til for å få det til å fungere og nærme seg målene. Å realisere og nærme seg framtidsplanene vil kreve konkrete handlinger og by på utfordringer og krevende situasjoner underveis. Utgangspunktet er at vi antar at alle innsatte har erfaring med mestring og at noen handlinger/strategier har vært hensiktsmessige for å mestre krevende situasjoner. Her kan det både dreie seg om tanker om hva som må være på plass før det er realistisk å arbeide for å nå målene, som f.eks. trygg bolig, behandling, oppfølging, arbeid, fritid, nettverk, etc.; eller konkrete handlinger i risikosituasjoner for rusinntak, som f.eks.: «Ringe en venn», «sette på en film», «meditere», «trene», etc.

I utforskning av denne kolonnen er det viktig utfordre innsatte på å konkretisere og gå fra det generelle til det mer spesifikke. Dette kan gjøres ved å bruke teknikker fra MI, f.eks. slik:

A: «Ha det bedre med meg selv»

B: «Ja, hvordan vil du få til det? Når har du det bra?»

A: «Nei, det er viktig for meg å trene og spise riktig, da sover jeg jo bedre også.»

B: «Du vil komme i gang med trening og det å spise riktig, det er en nøkkel for deg for også å bedre nattesøvnen. Du vet det fungerer for deg. Hva skal til for at du kan komme i gang?»

Ved en slik utforskning kan samtalen bevege seg videre inn på ressurser. Resurser handler om både den enkeltes, og nettverkets egenskaper, styrker og muligheter. Resurser og strategier henger nært sammen. Om en strategi f.eks. er å «begynne å søke jobber/lettere å holde meg rusfri om jeg er aktiv», vil dette være avhengig av personlige ressurser, og ressurser i nettverket vil være en fordel. Et eksempel på en beskrivelse av ressursen kan da være: «Erfaring fra sommerjobb på oppdrettsanlegg – og en onkel som fortsatt jobber der.»

Om du opplever at innsatte ikke går inn på hva som kommer til å bli utfordrende underveis, kan det også være viktig å utfordre på dette. Om innsatt ikke ytrer behov for noen form for oppfølging og er lite spesifikk i beskrivelsene av strategier, kan dette f.eks. utfordres slik: «Når det koker, på en dårlig dag, hvordan håndterer du det? Hvem kan du søke støtte hos?». Her kan det også være nyttig å bruke beskrivelser fra foranledningen i FAK-skjemaet fra samtale 1. I ressurskolonnen er det også bra om du klarer å få innsatte til å komme med mer per-

sonlige og følelsesladde ressurser, ved å f.eks. gi beskrivelser av sine personlige egenskaper og sterke sider.

Både i strategi- og ressurskolonnen, og i denne delen av samtalerrekken generelt, kan det dukke opp mange udekte behov hos innsatte. Om innsatte vektlegger hindringer som kan forstyrre endringsprosessen, kan behovene noteres på et eget ark til bruk i den frivillige oppfølgingssamtalen. Behovene kan også omformuleres til strategier. Et utsagn om at «Det er umulig å holde seg rusfri med alle de rusa folka rundt meg der jeg bor», kan f.eks. bli til følgende strategi: «Kontakt boligkontoret og NAV sammen med kontaktbetjent». Om behovene er omfattende kan tilsatte også foreslå å innkalle til et samarbeids- eller ansvarsgruppe-møte, som en strategi og ressurs. Punktene i strategi- og ressurskolonnen kan være et godt utgangspunkt for den frivillige oppfølgingssamtalen.

4. Avslutning

I avslutningen av samtale 2 er det viktig å få innsatte til å fortelle hva han/hun synes var det viktigste som kom opp i løpet av samtalen, og hva han/hun fikk mest ut av. Dette handler også om at han/hun blir mer motivert av å snakke om sin motivasjon.

Forslag til spørsmål:

- Hva fikk du mest ut av i dag?
- Hva fikk du ut av skalerings spørsmålene?
- Hvordan var det å snakke om ulemper, gevinster, ressurser og strategier?
- Har du noen spørsmål til meg?

Avslutt med å informere om hva neste samtale skal dreie seg om. Gi den innsatte i oppgave til neste gang å legge merke til en situasjon hvor han/hun kunne ha ruset seg, men valgte å la være. Fortell at det er denne situasjonen dere skal se nærmere på i et FAK-skjema neste gang.

Huskeliste

I samtale 2 skal du ha vært gjennom:

- Tilbakeblikk på svakt øyeblikk fra samtale 1.
- Samtale om hvor den innsatte befinner seg i endrings-sirkelen.
- Utforskning av motivasjon ved hjelp av skalerings spørsmål.
- Gjennomgang av risiko, gevinst, ressurser og strategier.
- Utforskning av hva innsatte har fått ut av samtale 2.
- Gitt den innsatte i oppgave å tenke på en situasjon hvor han/hun kunne ha ruset seg, men lot være.



3.5 Samtale 3: Om å mestre vanskelige situasjoner

Mål:

- Styrke troen på egen evne til å ta kontroll over egen atferd.
- Synliggjøre ytterlige muligheter i endringsarbeid

Innhold:

- Gjennomgang av et sterkt øyeblikk.



I tredje og siste samtale er det en situasjon der den innsatte kunne ha ruset seg, men *valgte å la være* som skal stå i fokus. Ved å trekke frem situasjoner der den innsatte klarer å ta kontroll over eget liv, styrkes opplevelsen av mestring. Det er viktig å se på og analysere situasjoner der det ikke er vanen, men aktive valg som får styre den innsattes handlinger. Ved å trekke frem situasjoner der den innsatte lykkes, øker troen på at det er mulig å endre atferd. Da blir forutsetningene for å lykkes neste gang enda større.

Praktisk gjennomføring av Samtale 3

1. Oppsummering av samtale 2

Start med å oppsummere forrige samtale. Husk å legge vekt på at den innsatte skal være aktiv. Spør den innsatte om tanker siden forrige samtale.

Forslag til spørsmål:

- Har det skjedd noe siden sist som du ønsker å snakke om?
- Hva synes du fungerte bra i forrige samtale, og hva kan jeg eventuelt gjøre annerledes?
- Hva fikk du mest ut av?

2. Analyse av et sterkt øyeblikk ved utfylling av FAK-skjema

Du og den innsatte skal finne en situasjon som den innsatte har håndtert eller mestret på en annen måte enn han/hun vanligvis ville ha gjort. Da dere i første samtale gikk gjennom et svakt øyeblikk, var fokuset på at den innsatte valgte å ruse seg, selv om han/hun gjerne skulle latt være. Nå skal dere gå gjennom et sterkt øyeblikk der den innsatte var «sterkere enn situasjonen», og valgte å ikke ruse seg, i motsetning til hva han/hun pleier å gjøre. Sentrale begreper her er «sannhetens øyeblikk» og selvinstruksjon».

Fortell den innsatte at dere nå skal analysere et sterkt øyeblikk og at det innebærer å analysere en situasjon hvor den innsatte valgte å ikke ruse seg, til tross for at han/hun vanligvis ville gjort dette. Legg vekt på at din rolle er å stille spørsmål, og deretter å skrive ned i skjemaet det den innsatte forteller.

Husk at du ikke skal foreslå hva den innsatte tenkte eller følte. Skriv formuleringene i den språkdrakten som personen bruker. Skulle vi finne på å sensurere formuleringene, f.eks. av frykt for at det skal bli for nært eller ufint, mister vi nærheten til øyeblikket som beskrives, og vi signaliserer at vi ikke tåler eller ønsker nærhet til hendelsene.

I analyse av sterke øyeblikk bruker vi seks kolonner i FAK-skjemaet:

F = Foranledning

Skriv en F på flippoveren. På samme måte som i samtale 1 hvor dere gikk gjennom et svakt øyeblikk, stiller du spørsmål om foranledning. Sted og tid er fortsatt veldig viktig i tillegg til å utdype følelser og tanker.

F (foranledning)		
Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?		

A = 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. Den innsatte valgte en annen handling enn det han/hun vanligvis gjør.

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	
Når var det? Hvor var du? Hva var den sosiale situasjonen? Hva følte du? Hva tenkte du?	Hva ville skjedd vanligvis? Om vanen fikk styre?	



TK = Konsekvens

Legg til den tredje kolonnen, men denne gangen er det en tenkt konsekvens du spør etter.

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 skjedd vanligvis? Om vanen fikk styre?	Hva ville effekten blitt? Virkningen? Gevinsten?

Legg vekt på at det er dette som ville skjedd dersom den innsatte hadde ruset seg. Det er viktig å understreke at det er den innsatte som aktivt har unngått denne konsekvensen.

I de tre kolonnene i den øvre halvdel av FAK-skjemaet er det bare foranledningen (F) som virkelig har hendt i situasjonen. Atferden (A) og den tenkte konsekvensen (K) er hva som vanligvis ville hendt dersom innsatte ikke hadde grepet aktivt inn. Det er i den nedre delen av FAK-skjemaet vi får frem hva som virkelig hendte, ettersom personen maktet å velge noe annet enn vanen.

H = Handling

Etter å ha snakket om hva som kunne ha skjedd, går vi videre til kolonnene hvor vi skal skrive ned hva som faktisk skjedde. Det kan være enklest å gå til handlingen (H) først, før dere snakker om hva som førte frem dit.

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 skjedd vanligvis? Om vanen fikk styre?	Hva ville effekten blitt? Virkningen? Gevinsten?
	(H) Handling	
	Hva gjorde du istedenfor det du vanligvis pleier å gjøre?	



SI = Selvinstruksjon (sannhetens øyeblikk)

Her tar man utgangspunkt i foranledningen og spør hva innsatte sa til seg selv da han/hun valgte å ikke følge sitt vanlige atferdsmønster. Vi spør etter hva det var som gjorde det mulig for innsatte å stoppe opp. Ofte handler det om selvinstruksjon (SI).

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 skjedd vanligvis? Om vanen fikk styre?	Hva ville effekten blitt? Virkningen? Gevinsten?
(SI) Selvinstruksjon (sannhetens øyeblikk)	(H) Handling	
Hvordan var det mulig å stoppe opp og gjøre noe annet? Når var det du grep inn? Hva sa du til deg selv? Når er valgøyeblikket ditt? Hvor var sannhetens øyeblikk?	Hva gjorde du istedenfor det du vanligvis pleier å gjøre?	

Det er viktig å få tydelig frem hvilke selvinstruksjoner den innsatte brukte. Her må du ofte stille flere spørsmål for å få dette frem. Aktuelle oppfølgingsspørsmål for å finne selvinstruksjonen(e) 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 gjorde du for å ta kontrollen?

Med disse spørsmålene er vi på jakt etter *sannhetens øyeblikk*. Det er det øyeblikket mellom foranledningen (F) og like før en atferd starter opp. Sannhetens øyeblikk oppstår gjerne i det man sier til seg selv «Hva er det jeg holder på med?» – når man blir bevisst på situasjonen. Det vil ofte være selvinstruksjonene som gjør at den innsatte velger en annen handling enn det han/hun vanligvis ville gjort. Hvis du og innsatte ikke umiddelbart finner øyeblikket der situasjonen stoppet opp, så kan dere bruke litt tid på å diskutere dette.

Konsekvens = K

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.

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 skjedd vanligvis? Om vanen fikk styre?	Hva ville effekten blitt? Virkningen? Gevinsten?
(SI) Selvinstruksjon (sannhetens øyeblikk)	(H) Handling	(K) Konsekvens
Hvordan var det mulig å stoppe opp og gjøre noe annet? Når var det du grep inn? Hva sa du til deg selv? Når er valgøyeblikket ditt? Hvor var sannhetens øyeblikk?	Hva gjorde du istedenfor det du vanligvis pleier å gjøre?	Hva ble effekten? Virkningen? Gevinsten? Hvordan ser du på det nå?

Det viktige med å se på konsekvensen(e) her er å få frem at handlingen den innsatte gjorde også kan gi gode virkninger. Den innsatte kan oppleve stolthet, selvtilfredshet eller kanskje at handlingen har fått positive virkninger i den innsattes 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.

Få den innsatte til å reflektere over og utdype konsekvensene av handlingen, og sett dette opp mot det som vanligvis ville skjedd:

- Hva gjør disse konsekvensene med deg?
- Hvordan opplevde du disse konsekvensene fremfor det som vanligvis ville skjedd?

Rekkefølgen i skjema

Det er ikke tilfeldig hvilken kolonne i FAK-skjema du skal fylle ut først: Foranledningen kommer først, så den potensielle handlingen og mulige konsekvenser av denne. Det vil si at dere først skal se på det som ikke skjedde før dere går tilbake til det som skjedde. Til slutt skal dere forske mer på sannhetens øyeblikk, og hva selvinstruksjonen besto i. Med denne rekkefølgen avslutter dere med å snakke om det positive den innsatte fikk til, samtidig som dere får frem hvorfor og på hvilken måte det er mulig å stoppe opp og tenke seg om.

3. Oppsummering av skjema

På samme måte som i oppsummeringen av et svakt øyeblikk, skal du summere opp hva som er skrevet opp på FAK-skjemaet om det sterke øyeblikket. Både du og den innsatte ser på hva som er skrevet, og gjør en analyse ut fra dette.

Forslag til spørsmål:

- Når du ser det slik, hva tenker du da?
- Hva er den største forskjellen i forhold til hva som skjedde i det svake øyeblikket vi gikk gjennom i samtale 1?
- Hva skal til for at du skal kunne stoppe opp og instruere deg selv en annen gang også?

Det er den innsatte som eier situasjonen, og i utgangspunktet spiller det ingen rolle om du mener situasjonen dere har foran dere er et sterkt øyeblikk eller ikke. Du skal analysere situasjonen slik den innsatte selv opplevde den, og da har du ikke anledning til å argumentere for noe annet enn innsattes opplevelse av episoden. En annen sak er at dere sammen kan filosofere over hendelsen. Men du skal ikke prøve å overbevise den innsatte om noe annet enn det som står i FAK-skjemaet.

4. Oppsummer og evaluer de tre samtalene

Hensikten med den siste delen av samtale 3 er å kunne konkludere med hvordan Russamtalen har fungert og tilby en frivillig oppfølgingssamtale. Vi både gir tilbakemeldinger og får tilbakemeldinger på hvordan den innsatte har opplevd prosessen.

Du kan oppsummere med utgangspunkt i det positive som er kommet frem i forhold til motivasjon og sterke øyeblikk. Pass på at det er den innsatte som er den aktive; det er hans/hennes konklusjoner som er viktige. Du kan ta frem alle elementene dere har vært gjennom som en hjelp for den innsatte å huske tilbake.

Forslag til spørsmål:

- Hvordan har opplegget fungert for deg?
- Hva har vært vanskelig?
- Hva har vært bra?
- Hva har du blitt oppmerksom på underveis?
- Hva kan du ta med deg til neste gang du står overfor situasjoner som kan være krevende?
- Hva tenker du om videre oppfølging?

5. Videre oppfølging og avslutning

Det er viktig at du setter av tid til å snakke om mulige tiltak/tilbud etter at Russamtalen er gjennomført. Dette vil variere ut fra hvilke behov og hvilke muligheter hver enkelt domfelt har, men du bør gjøre noen undersøkelser på forhånd. Sammen kan dere diskutere ønsker og muligheter. Se vedlagte liste som finnes som vedlegg i permen.

Takk den domfelte for samtale, og sørg for at når personen går fra deg, så har du oppsummert, evaluert, avsluttet og eventuelt avtalt en oppfølging. Følelsen hos personen skal være at han har «stått løpet ut», og at han har fått noe tilbake.

Huskeliste

I Samtale 3 skal du ha vært gjennom:

- Oppsummering av Samtale 2.
- Gjennomgang av et sterkt øyeblikk.
- Oppsummering av de tre samtale og erfaringene som er gjort.
- Snakket om mulige videre tiltak.
- Takket for samtale.







3.6 Frivillig oppfølgingsamtale: Å videreføre den påstartede prosessen

Mål:

- Legge til rette for videre endringsarbeid og oppfølging.
- Avklare videre rollefordeling internt og eksternt.

Innhold:

- Oppsummering av innholdet fra samtale 1 i Russamtalen.
- Prioritering av områder til oppfølging ut i fra materialet produsert i samtale 2.
- Lage en plan for videre fremdrift med oversikt over aktuelle samarbeidspartnere.



Den frivillige oppfølgingssamtalen kan avholdes på mange måter. Det viktigste er at du og innsatte møtes med en tredjeperson som kan videreføre prosessen sammen med innsatte, og at dere i fellesskap nærmer dere *målene* for den frivillige oppfølgingssamtalen. Innholdet som videre er skissert er forslag og tips til hvordan oppfølgingssamtalen *kan* gjennomføres, men her er du som tilsatt fri til å benytte de verktøy som du selv kjenner deg fortrolig med og finner hensiktsmessig. Det viktigste er at innsatte og den tilsatte som skal videreføre prosessen kommer frem til en god plan og opplever å kunne arbeide sammen mot felles mål. I denne sammenheng vises det også til straffegjennomføringslovens §4 som sier at; *«Kriminalomsorgen skal gjennom samarbeid med andre offentlige etater legge til rette for at domfelte og innsatte i varetekt får de tjenester som lovgivningen gir dem krav på. Samarbeidet skal bidra til en samordnet innsats for å dekke domfelte og innsattes behov og fremme deres tilpasning til samfunnet».*

I løpet av oppfølgingssamtalen kan det også bli klart at det er behov for å ta initiativ til en Individuell Plan (IP). Alle innsatte som har behov for langvarige og koordinerte tjenester har rett til en slik plan. Hensikten er å fremme brukermedvirkning, få på plass hensiktsmessig oppfølging, rehabilitering eller behandling fra ulike tjenester og å skape god samhandling mellom tjenestene. IP kan også være til hjelp for å koordinere flere delplaner, som f.eks. behandlingsplan i spesialisthelsetjenesten og fremtidsplan i Kriminalomsorgen.

Retten til IP er forankret i blant annet pasient- og brukerrettighetsloven § 2-5 og Forskrift og habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator. Jfr. helse- og omsorgstjenesteloven § 7-1 og § 7-2 har kommunen plikt til å utarbeide planen og oppnevne koordinator. I følge Nasjonal faglig retningslinje for oppfølging, utredning og behandling av personer med rus- og psykiatridi- delser har den instansen som først kommer i kontakt med personen et selvstendig ansvar for å ta initiativ til IP, ved å f.eks. ta kontakt med kommunen. Dette forplikter også Kriminalomsorgen til å ta den type initiativ når behov for langvarig og koordinerte tjenester avdekkes. Fengselshelsetjenesten kan i slike tilfeller være viktig samarbeidspartner, da de ofte har både erfaring og kompetanse på området. Helsepersonell har også plikt til å delta i samarbeidet omkring IP, jfr. helsepersonelloven § 38a og §4 2.ledd. Denne plikten, og behovet for tett samarbeid med kommunen og Kriminalomsorgen ovenfor denne målgruppen, er også understreket i veilederen for Helse og omsorgstjenesten til innsatte i fengsel (Hdir 2013).

Praktisk gjennomføring av frivillig oppfølgingssamtale

1. Oppsummering av innholdet fra samtale i Russamtalen.

Start med å gi kort informasjon til tilsatt tredjeperson om samtalerrekken du og innsatte har vært gjennom. Vis til at dere også har kommet inn på punkter som innebærer behov for videre endringsarbeid, oppfølging eller tiltak. Det kan også være fint å be innsatte gi en oppsummering av de viktigste punktene han/hun har blitt oppmerksom på, jfr. informasjon i dialog fra MI. Bruk gjerne tavle/flip-over og noter stikkord underveis.

2. Prioritering av områder til oppfølging

Videre kan du ta frem materialet fra samtale 2, eller evt. oversikt over punkter til oppfølging dere har notert underveis. En måte å sortere områdene på er f. eks. å be innsatte selv ringe ut de mest sentrale punktene for oppfølging og deretter prioritere hva han/hun mener er viktigst å ta tak i først. Her er det viktig å lytte til innsattes synspunkter. Samtidig kan det også være nyttig å få frem personens argumenter for hvorfor han/hun prioriterer i denne rekkefølgen, og evt. supplere med informasjon og bidra med innvendinger dersom din kjennskap til forhold ved forvaltningssamarbeidet tilsier at prioriteringen bør være annerledes.

3. Plan for videre fremdrift

Etter sorteringen og prioriteringen av områder til oppfølging fra de tidligere samtale, kan du lage et enkelt oppsett på tavle eller A3-ark som dere kan arbeide videre med i fellesskap. Poenget med denne skisserte planen er å gjøre den så konkret og enkel som mulig og forplikte alle involverte til å ta de nødvendige små initiativene i ukene i etterkant av Russamtalen. Om det er behov for et større samarbeidsmøte eller ansvarsgruppemøte føres dette i bunnen av planen, hvor man også avtaler hvordan man skal gå frem for å få på plass et slikt møte. Planen kan være et godt utgangspunkt for videre initiativ til Individuell Plan.

Eksempel på plan for videre fremdrift:

Livsområde:	Status pr. i dag:	Behov/mål:	Aktuell ressurs, strategi, samarbeids-partner:	Hvem gjør hva, når?
Nettverk	Har god tilgang på «dårlige venner», men få stabilt rusfrie.	Trenger noen å trene med etter løslatelse.	Røde Kors: Nettverk etter soning.	Jens deltar på neste informasjonsmøte med Røde Kors i Januar. Tegner seg på lista.
Bolig	Leier privat leilighet som jeg har fått beholde. Kompis bruker leilighet nå.	Trenger mer stabilt bosted. Mindre rus, lenger unna tidligere nettverk.	Boligkontoret Vika kommunen. Utleiemegler. Kan evt. undersøke med onkel som leier ut to leiligheter.	Kontaktbetjent og Jens tar kontakt med kommunen så snart som mulig. Får informasjon om hvordan de skal gå frem for si opp nåværende leieavtale, søke kommunal bolig, eller evt. få hjelp til å finne ny utleiebolig.
Rusmestring:	Har ikke hatt rusinntak siden brudd 2/11. Da cannabis.	Ønsker å fortsette for videre rusfrihet. Utfordringen er cannabis.	Jens forsøker å si nei. Ønsker ukentlige samtaler for å få til dette. Tror det er best å gjøre dette på rusmestringsenhet.	Kontaktbetjent og Jens søker rusmestringsenhet i dag. Kontaktbetjent skal forsøke å sette av litt ekstra tid kommende uke for å snakke med Jens. Dersom rusmestringsenhet kan innvilge plass raskt tar de over oppfølgingen av kontakt med hjemkommune.
Innkalling til samarbeidsmøte/ansvarsgruppe-møte:	Har ikke hatt ansvarsgruppemøte siden innsettelse.	Behov for snarlig møte da endt tid er 24.februar 2016.	Sosialkonsulent og boligkontor hjemkommune. Evt. fastlege. Kontaktbetjent. Sosialkonsulent fengsel. Røde Kors?	Kontaktbetjent varsler sosialkonsulent fengsel om behov. Sosialkonsulent fengsel kaller inn til møte. NB: avklar dato og formål med sosialkonsulent og ruskonsulent hjemkommune i forkant. Jens orker ikke enda et ufruktbart møte.

4. Avslutning

- Undersøk om innsatt og tilsatt tredjeperson har en felles forståelse av den videre prosessen.
- Avklar om tilsatt tredjeperson har fått den informasjonen han/hun trenger for å ta prosessen videre.
- Takk for samtalene og ønsk lykke til med den videre prosessen.



Litteraturliste



- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. I V.S Ramachaudran (Ed.) *Encyclopaedia of human behaviour*. (Vol.4, pp 81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998) URL: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>
- Bandura, A. (1998). *Self-efficacy*. I H. Friedman (Red.), *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press. (Opptrykk fra *Encyclopedia of human behaviour*: Vol. 4, s. 71-81, av V. S. Ramachaudran, Red., 1994, New York: Academic Press). Hentet fra <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura-1994EHB.pdf>
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001). *Endringsfokuset rådgivning*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2013). *Motiverende intervju*. Samtale om endring. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Barth, T. & Näsholm, C. (2007). *Motiverende samtale: Endring på egne vilkår*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Berge, T. & Repål, A. (Red.) (2008). *Håndbok i kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, H. (2000). *Bygging av mestringsstillit: en metodebok om mestrings av rusproblemer*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, H. (2007). *Vanen, viljen og valget*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, H. (2010). Svake og sterke øyeblikk – bygging av mestringsstillit. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 47(11), 1020-1025.
- Brumoen, H. & Højdahl, T. (2007). Samtaler om kriminalitet og uønsket atferd. *Bygging av mestringsstillit (BaM)* (Håndbok 3/2007). Oslo: KRUS.
- Forskrift om habilitering og rehabilitering (2011). *Forskrift om habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinering*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-16-1256>
- Friestad, C. & Hansen, I. L. S. (2004). *Levekår blant innsatte* (FAFO-rapport 429). Oslo: FAFO..
- Friestad, C. & Hansen, I. L. S. (2006). Mental health problems among prison inmates: the effect of welfare deficiencies, drug use and self-efficacy. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention*, 6(2), 183-196.
- Helsedirektoratet. (2012). *Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse – ROP-lidelser* (IS-1948). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/>

Helsedirektoratet. (2013). *Helse- og omsorgstjenester til innsatte i fengsel: veileder* (IS-1971). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no>

Helsedirektoratet (2016). *Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet*.

Hentet fra <https://helsedirektoratet.no>

Hammerlin, Y. (2008). *Om fangebehandling, fange- og menneskesyn i norsk kriminalomsorg i anstalt 1970-2007* (Doktorgradsavhandling), Det juridiske fakultet, Universitetet i Oslo, Oslo.

Helgesen, J.H.I. (2015). Rusmestringsenheter i norske fengsel – humane og eksepjonelle? *Nordic studies on alcohol and drugs*, 32(5), 509-526.

Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI). (2014). *Retningslinjer for bruk av Rus-samtalen som alternativ til reaksjon etter straffegjennomføringsloven §40* (Rundskriv 12/2014). Hentet fra www.kriminalomsorgen.no

Kriminalomsorgens sentrale forvaltning (KSF). (2008). *Kriminalomsorgens helhetlige russtrategi 2008–2011*. Hentet fra www.kriminalomsorgen.no

Kriminalomsorgens sentrale forvaltning (KSF). (2010). *Retningslinjer til Rus-samtalen som alternativ til reaksjon etter straffegjennomføringsloven §40* (Rundskriv 5/2010).

Lippke, S., Wiedemann, A. U., Ziegelmann, J. P., Reuter, T., & Schwarzer, R. (2009). Self-efficacy moderates the mediation of intentions into behavior via plans. *American Journal of Health Behavior*, 33(5), pp. 521-529.

LOV 1967 – 02 – 10: Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker (forvaltningsloven).

LOV-1992 – 07 – 17 - 100: Lov om barneverntjenester (barnevernloven).

LOV – 1999 – 07 – 02 - 63: Lov om pasient og brukerrettigheter (pasient og brukerrettighetsloven).

LOV-1999-07-02-64: Lov om helsepersonell m.v. (helsepersonelloven).

LOV 2001 – 05 – 18 - 21: Lov om gjennomføring av straff mv. (straffegjennomføringsloven).

LOV-2011-06-24-30: Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (helse- og omsorgstjenesteloven)

Marlatt, G.A. & Gordon, J. R. (1980). Determinants of relapse: Implications for the maintenance of behavior change. In: P. O. Davidson & S.M. Davidson (Red.), *Behavioral medicine: changing health lifestyles* (s. 410-452). New York: Brunner/Mazel.

- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviours*. New York: Guilford Press.
- McNeill, F., Farrall, S., Ligtowler, C., & Maruna, S. (2012). *How and why people stop offending: discovering desistance* (IRISS Insights, no.15). Hentet fra <http://www.iriss.org.uk/resources/how-and-why-people-stop-offending-discovering-desistance>
- Miller, W. R & Rollnick, S. (2013). *Den motiverende samtale; støtte til forandring*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Mjåland, K. (2013). *Fra straff til rehabilitering? Rus & Samfunn*, 7(6),32-35.
- Mjåland, K., & Lundeberg, I. (2014). Penal hybridization: staff-prisoner relationships in a Norwegian drug rehabilitation unit. I H.S Aasen, S. Gloppen, A.M. Magnussen & E. Nilssen (Red.), *Juridification and social citizenship in the welfare state*. Cheltenham: Edward Elgar.
- Natvig, G. K. (1998). Tro på å lykkes fremmer atferdsendring. *Sykepleien*, (14).
- Nordahl, H.M. (2008). Personlighetsforstyrrelser. I T. Berge & A. Repål (Red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (s. 379-402). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nordfjærn, T. (2011). Risikofaktorer ved tilbakefall etter rusbehandling. *Rusfag*, (1), 5-11.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19(3), 276-288.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. & Norcross, J.C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
- Revolv, M.K. (2015). Innsattes levekår 2014: før, under og etter soning (Rapporter 2015/47). Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Schwarzer, R., Sniehotta, F. F., Lippke, S., Luszczynska, A., Scholz, U., Schüz, B., ...Ziegelmann, J. P. (2003). *On the assessment and analysis of variables in the health action process approach: conducting an investigation*. Berlin: Freie Universität. Hentet fra http://userpage.fu-berlin.de/gesund/hapa_web.pdf

Schwarzer, R., Luszczynska, A., & Wiedmann, A. U. (2013). *Perceived self-efficacy in health behaviour change*. Hentet fra <https://www.yumpu.com/en/document/view/14058511/perceived-self-efficacy-in-health-behaviour-change-the-construct-o>

St.meld. 37 (2007 - 2008). (2008). *Straff som virker - mindre kriminalitet - tryggere samfunn*. Oslo: Justis- og politidepartementet.

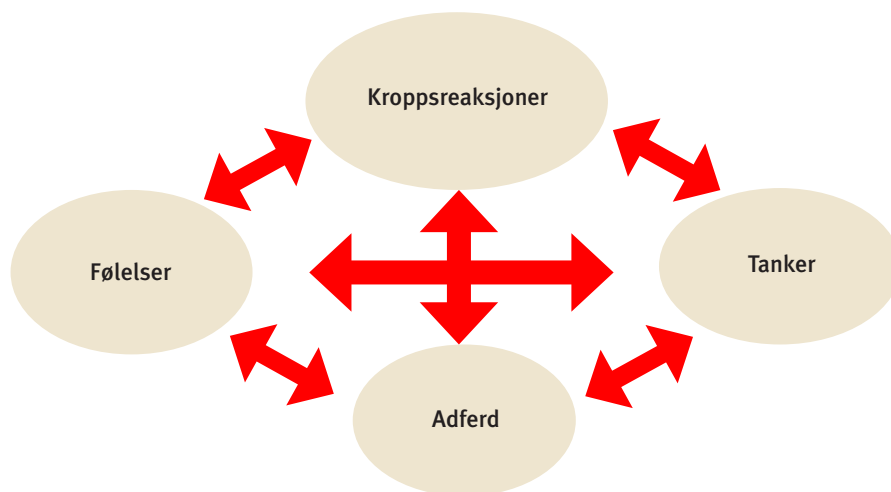
Støkken, A. M. (2009). Er det rom for kompetanseoppbygging i sosialtjenesten? *Fontene forskning*, (1), 41-53.

Hansen, G. V. & Dahl, U. (2006). *Alternative rusreaksjoner*. Halden: Høgskolen i Østfold.

Vedlegg



FIGUR 1. DEN KOGNITIVE DIAMANT



(gjengitt i Barth, Børtveit og Prescott 2013:156)

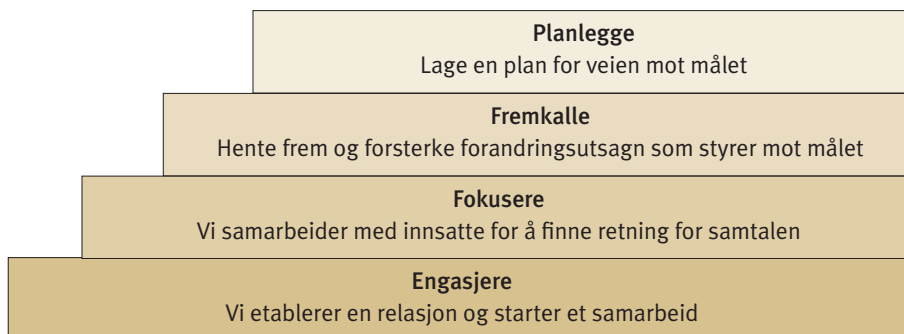
FIGUR 2. FAK-SKJEMA FOR SVAKE ØYEBLIKK

F (Foranledning)	A (Atferd)	K (Konsekvens)
En avgrensning i tid/sted: <i>Når var det?</i> <i>Hvor var det?</i> En sosial situasjon: <i>Hvem var du sammen med, eller var du alene?</i> En stemning eller følelser, tanker, opplevelse: <i>Hva følte du?</i> <i>Hva tenkte du?</i> <i>(Evt kroppslige fornemmelser: Hvordan kjente du at du var redd?)</i>	Hva foranledningen førte til av konkret atferden: <i>Hva skjedde videre?</i> (Beskrivelse av vanen)	Effekter like i etterkant: <i>Hva var virkningen, effekten, gevinsten?</i> <i>Hva oppnådde du?</i> <i>Hvordan opplevde du det?</i> (Evt. negative konsekvenser: Inntreffer gjerne senere enn de umiddelbare positive effektene).

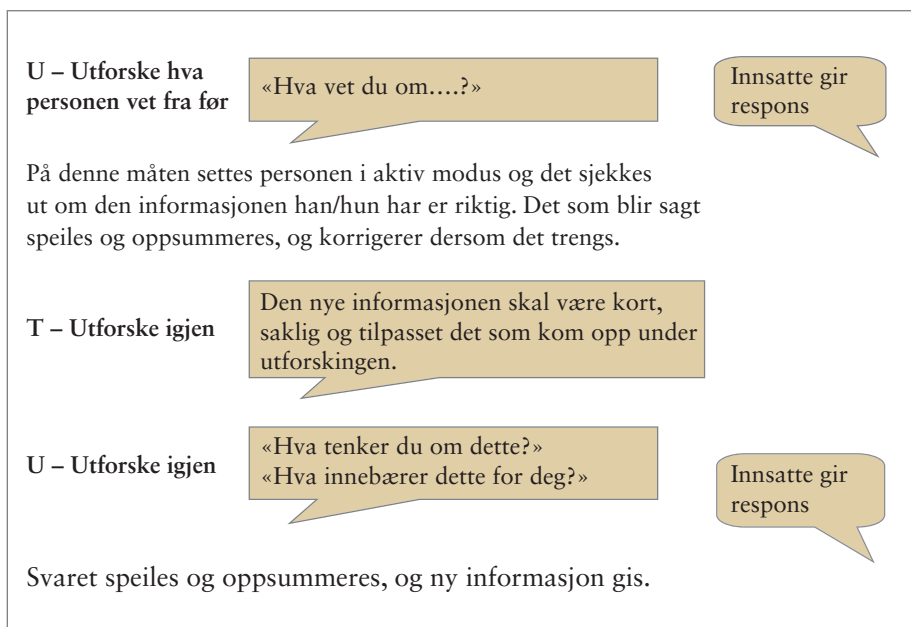
FIGUR 3. FAK-SKJEMA FOR STERKE ØYEBLIKK

F (Foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
<i>Når var det? Hvor var du? Var du alene, eller sammen med noen? Hva følte du? Hva tenkte du?</i>	<i>Hva kunne vanligvis skjedd? Hva kunne skjedd dersom kreftene i foranledningen fikk styre?</i>	<i>Hva ville virkningen, effekten, gevinsten av det vært? Hva ville du vanligvis oppnådd?</i>
SØ (Sannhetens øyeblikk)	H (Handling)	K (Konsekvens)
<i>Hva sa du til deg selv? Hva ble du oppmerksom på? Hvordan var det mulig å stoppe opp?</i>	<i>Hva gjorde du denne gangen?</i>	<i>Hvordan kjentes det? Hva oppnådde du, hva ble konsekvensen? Hvordan er det å fortelle det nå?</i>

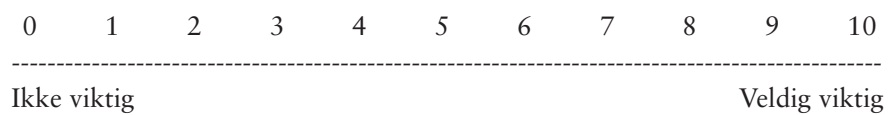
Figur 4 Fire prosesser i MI



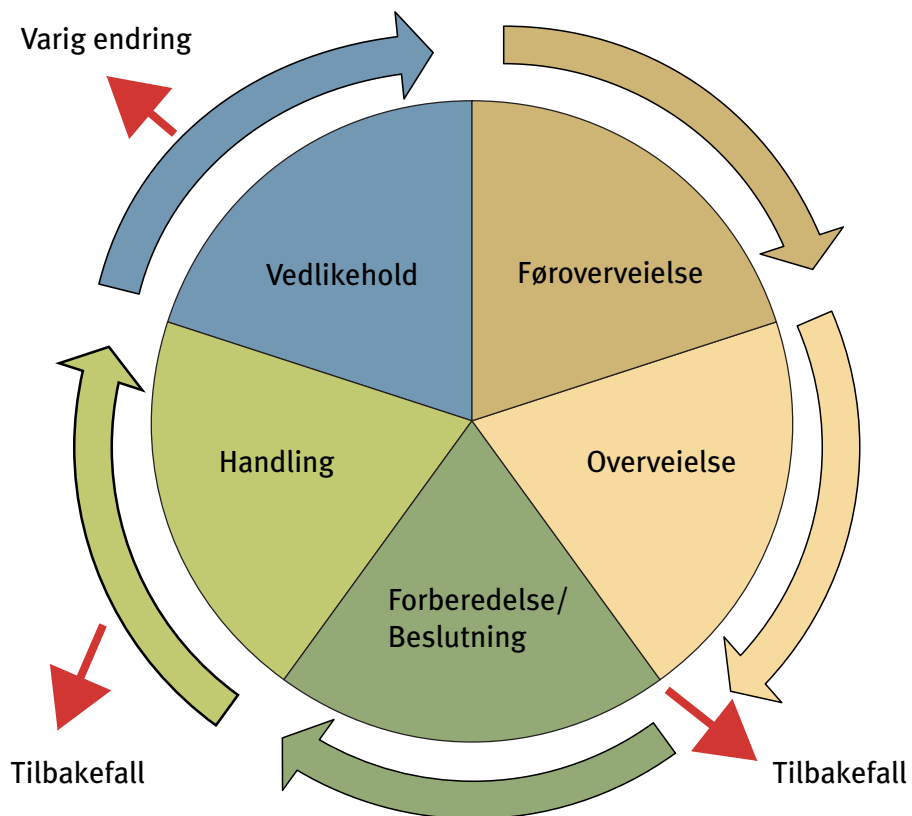
(Miller & Rollnick, 2013, s. 49)

FIGUR 5: INFORMASJON I DIALOG

FIGUR 6: SKALERINGSSPØRSMÅL



FIGUR 7. ENDRINGSSIRKEL



Etter Prochaska & Di Clemente 1983, gjengitt i Barth, Børtveit og Prescott (2013:61).

FIGUR 8. OPPSUMERING AV MOTIVASJONSFAKTORER

Ulemper ved å fortsette	Gevinster ved endring	Ressurser og strategier
<p>Kan du si litt om hvilken innvirkning rusen har hatt på ulike livsområder?</p> <p>Hva kan skje dersom det fortsetter som før?</p> <p>Økonomi? Bolig? Arbeid? Fritid? Helse? Relasjoner/nettverk? Kriminalitet?</p> <p>Evt: Hva vet du om risikoene knyttet til rusvanen?</p> <p>Kan du si noe om hva du tror andre mener er ulemper eller risiko ved å fortsette?</p>	<p>Hva kan du oppnå ved endring?</p> <p>Mulige positive effekter, håp og ønsker for fremtiden.</p> <p>Hvilke ønsker har du for fremtiden?</p> <p>Hva vil du bli mest glad for?</p> <p>Hva vil andre legge merke til?</p> <p>Noe mer?</p>	<p>Strategier: Hva har du erfart har fungert tidligere?</p> <p>Hva kan du gjøre for å lykkes?</p> <p>Hva har du tro på at vil virke for deg i fremtidig krevende situasjoner?</p> <p>Hvordan vil du få det til?</p> <p>Noe mer? -----</p> <p>Ressurser: Hva har du som kan støtte deg med å komme i gang?</p> <p>Hvilke resursser kan du spille på?</p> <p>Hvem kan du søke støtte hos?</p> <p>Hva må være til stede for at du kan lykkes?</p> <p>Personlige egenskaper og styrker som kan støtte endringsprosjektet ditt?</p> <p>Noe mer?</p>

FIRE ENKLE SPØRSMÅL FOR Å KARTLEGGE DELTAGELSE

1. Ut fra det du har hørt nå, kunne du tenke deg å fortsette å være med videre?
2. Vil du kunne fortelle om og bli med på å se nærmere på en konkret situasjon hvor du ruset deg/eventuelt den hendelsen du ble tatt for?
3. Vil du være med på å se etter muligheter for å handle annerledes i en lignende situasjon?
4. Vil du kunne fortelle om og se nærmere på en situasjon der du hadde muligheten, men valgte å ikke ruse deg?

Egne notater



