



KRIMINALOMSORGEN

Mestring og muligheter

Erfaringer med
Bygging av mestringstillit (BaM)
i kriminalomsorgen

Red. Torunn Højdahl

Småskrift

Mestring og muligheter

Nr. 2/2007

Red. Torunn Højdahl



KRIMINALOMSORGEN

Mestring og muligheter

Erfaringer med Bygging av mestringstillit (BaM) i kriminalomsorgen

Red. Torunn Højdahl

Artikkelforfattere:

**Mona Iren Nilsen, Oddbjørn Larsen, Helene Brånen,
Geir Anders Gløtvold, Karin Aaland, Hilde Gjerver,
Veronica Olufsen, Even Jappe Myrhaugen,
Frida Edgren Hansen og Birgit Farbrot Hauger**

**Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS
2007**

Utgitt av: Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS
Boks 6138 Etterstad
0602 Oslo
www.krus.no

Utgitt første gang 2007
Copyright: Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS, Oslo 2007
I serien: KRUS Småskrift
KRUS småskrift 2/2007
ISSN 1890-0348
ISBN 978-82-91910-75-8

Illustrasjonen er tegnet av Daniel Østvold.

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

Forord

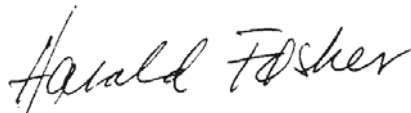
De ti artiklene i denne småskriftserien er skrevet av tilsatte i kriminalomsorgen som har gjennomført en studiepoengbasert utdanning i "Mestringstillit - en kognitiv endringsmetodikk". Studiet arrangeres av Kriminalomsorgens utdanningssenter KRUS og Høgskolen i Lillehammer. Forfatterne beskriver hvordan kognitiv endringsmetodikk er praktisert med innsatte eller domfelte som har AD/HD, rusmisbruksproblematikk, opplever stress i varetekt eller er dømt for vold, drap, tyverier, økonomisk kriminalitet eller annen form for vinningskriminalitet.

Takk til Mona Iren Nilssen, Oddbjørn Larsen, Helene Brånen, Geir Anders Gløtvold, Karin Aaland, Hilde Gjerver, Veronica Olufsen, Even Jappè Myrhaugen, Frida Edgren Hansen og Birgit Farbrot Hauger for gode faglige artikler. Videre takkes innsatte og domfelte som har delt sine erfaringer, tanker og følelser med forfatterne.

Takk og honnør til Torunn Højdahl som har det redaksjonelle ansvaret og har skrevet introduksjonen. I samarbeid med Gunnhild Hageberg Karlsen har hun organisert og omarbeidet noen av artiklene slik at de tilfredsstiller KRUS` krav for publisering. Berit Johnsen, Janne Helgesen, Ragnar Kristoffersen, Ann Katrin Taule, Christine Sørøy og Jens Torstensen takkes for faglige innspill på noen av artiklene.

KRUS er svært glade for at vi kan få publisert og dokumentert hvordan det jobbes med profesjonelle samtaler i etaten. Vi håper artikkelsamlingen kan være interessant å lese for tilsatte i kriminalomsorgen og alle våre samarbeidspartnere.

Desember 2007



Harald Føsker
Direktør ved KRUS

Redaktørens forord

Det er en stor glede å kunne presentere ti artikler, som er eksemplariske i den forstand at de viser hvordan etisk arbeid kan praktiseres i kriminalomsorgen. Det anbefales å lese innledningskapittelet først, der sentrale begreper i metodikken beskrives.

Artiklene er skrevet av tilsatte som del av arbeidskravet i studieemnet ”Mestringstillit – en kognitiv endringsmetodikk”¹. Studiet går over to semestre og inneholder en kombinasjon av teori og eksempler fra praksis. Arbeidskravet er tilstedeværelse på fem samlinger, gjennomføre samtaler med domfelte/innsatte, lese 850 sider litteratur, skrive en artikkel og presentere denne muntlig. Fullført studie krediteres med 15 studiepoeng.

Forfatterne har ansvar for at retningslinjer for artikler følges og at eksemplene er tilstrekkelig anonymisert slik at personene ikke kan gjenkjennes. Forfatterne har fått anledning til å foreta noen endringer og forbedre innholdet før trykking.

Artiklene er språkvasket og noe endret fra de opprinnelige eksamensbesvarelsene av Gunnhild Hageberg Karlsen og undertegnede. Hallgeir Brumoen takkes for godt samarbeid og for faglig grunnlag for BaM- metodikken. Tove Rosanowsky takkes for praktisk organisering av opplæringen

Målet er at artikkelsamlingen skal nå en stor leserkrets både i kriminalomsorgen, blant samarbeidsinstanser innen helse- og sosialsektoren, blant forsvarere, tilsatte i domstolene og påtalemyndighetene. Artiklene er nyttig lesing for alle som er interessert i hvordan man kan jobbe med mestring eller endringsarbeid i kriminalomsorgen.

Forfatterne takkes for engasjement og svært godt faglig arbeid.

Desember 2007

Torunn Højdahl
Seniorrådgiver
FOU avdelingen KRUS

¹ Den første utgaven av håndboka, som de fleste henviser til, ble utgitt i 2005: *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk. Bygging av Mestringstillit* (Brumoen & Højdahl 2005).

Innhold

Forord	- 3 -
Redaktørens forord	- 4 -
Sammendrag	- 6 -
Abstract	- 9 -
Introduksjon	- 12 -
Mestringstillit	- 12 -
Svake og sterke øyeblikk.....	- 12 -
FAK-skjema (foranledning, atferd, konsekvens)	- 13 -
Krav til artiklene.....	- 15 -
Mona Iren Nilssen: Å hente seg inn - selv om det koker	- 17 -
Innsatte med AD/HD og uønsket atferd	- 17 -
Teori: AD/HD	- 18 -
Kasus: Mann dømt for drap.....	- 21 -
Frida Edgren Hansen: Når noe ikke virker, gjør noe annet	- 27 -
Sterke øyeblikk og løsningsskapende samtaler	- 27 -
Teori: Løsningskapende tilnærming	- 28 -
Kasus: Ung mann dømt for vinningskriminalitet	- 29 -
Birgit Farbrot Hauger: Rusfrihet som var endring	- 39 -
BaM og fokus på unntak	- 39 -
Teori: Løsningsfokusert tilnærming	- 41 -
Kasus: "Nina" tidligere rusmisbruker	- 42 -
Helene Brånen: Å oppnå kontroll over eget liv	- 48 -
BaM - samtaler og empowerment	- 48 -
Teori: Empowerment og brukermedvirkning	- 49 -
Kasus: "Anne" dømt til samfunnsstraff.....	- 52 -
Karin Aaland: Det er vanskelig å slutte når "alle" gjør det	- 60 -
BaM som metode overfor kvinner dømt for bedrageri.....	- 60 -
Teori: Kvinner og kriminalitet	- 62 -
Kasus: To kvinner dømt for bedrageri.....	- 65 -
Hilde Gjerver: Livet uten rus	- 72 -
Analyse av sterke øyeblikk i en endringsprosess	- 72 -
Teori: Endringsprosessen	- 73 -
Kasus: "Jørgen" dømt til samfunnsstraff.....	- 74 -
Even Jappée Myrhaugen: Når uønsket atferd står frem som en hjelper	-88-
Nyskriving av historier og bruk av BaM	- 84 -
Teori: Nyskriving av historier	- 85 -
Kasus: Ung mann med angst	- 89 -
Geir Anders Gløtvold: Hvorfor det ble som det ble	- 94 -
BaM og narrativt perspektivet på endringsarbeid.....	- 94 -
Teori: Narrativt perspektiv på endringsarbeid.....	- 95 -
Kasus: Mann dømt for innbrudd	- 98 -
Oddbjørn Larsen: Å beholde status og oppnå tillit	- 103 -
Kunnskap om hva som utløser stress i varetekt.....	- 103 -
Teorier: Stress og fokus på løsninger	- 105 -
Kasus: Mann innsatt i varetekt	- 108 -
Veronica Olufsen: Samtaler om vold	- 115 -
På hvilken måte kan BaM-samtaler være til hjelp for voldsdømte?.....	- 115 -
Teori: Vold.....	- 117 -
Kasus: "Rune" dømt for vold	- 121 -

Sammendrag

De ti artiklene er skrevet av tilsatte i kriminalomsorgen. Formålet er å presentere hvordan man jobber med kognitiv endringsmetodikk og profesjonelle samtaler med innsatte og domfelte. Artiklene er redigerte versjoner av eksamensbesvarelser knyttet til håndboka "Samtaler om kriminalitet og uønsket atferd. Bygging av mestringstillit (BAM) – en kognitiv endringsmetodikk" (Brumoen & Højdahl 2007). Studiet arrangeres av Høgskolen i Lillehammer og Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS og krediteres med 15 studiepoeng.

Sentralt i metodikken er at man ønsker å unngå at tilsatte inntar ekspertposisjoner der domfelte eller varetektsinnsatte kan oppleve å bli fortalt hvordan han/hun skal leve livet sitt, noe som ofte kan aktivere motstand. En hensikt er å vise hvordan tilsatte får frem ikke-normative beskrivelser (deskriptivt fokus) på hendelser der domfelte gjorde noe kriminelt eller noe (annet) personen vurderer *som uønsket*.

"**Svake øyeblikk**" er en betegnelse på hendelser, der situasjonen oppleves som "sterkere" enn personen, f.eks. en gang personen utøvde vold, ranet, stjal, ruset seg eller solgte narkotika. Personen opplever til en viss grad å miste kontroll.

"**Sterke øyeblikk**" er situasjoner der den dømte tar kontroll over en situasjon eller en annen uønsket atferd (unngår å slå, rane, kjøre påvirket, stjele) og velger en alternativ handling. Personen er "sterkere" enn kreftene i situasjonen. Den dømte klarer å unngå atferden ved å skape et "sannhetens øyeblikk" og å stoppe seg selv. Dette er et valg i den forstand at personen bruker bevisste, kognitive strategier for å lykkes i å presse fram en alternativ handling. I det vi kaller sterke øyeblikk har vi et mestringfokus (Brumoen & Højdahl 2007:25).

Et viktig formål med metodikken er å styrke den dømtes mestringkompetanse og kognitive ressurser. Det vil si evnen til å ta i mot og bearbeide informasjon, sortere inntrykk, oppfatte hva som skjer i situasjoner og forstå sammenhenger. Ikke minst er det viktig å kunne forstå, sette ord på og uttrykke egne følelser og tanker. Det legges til rette for å velge ønskede handlinger framfor uønsket atferd.

I artiklene er forfatterne opptatt av at årsaker til uønsket atferd eller lovbrudd søkes i mekanismer som er knyttet til selve atferden, hva som utløser atferden og hva som opprettholder den. De empiriske eksemplene handler om personer som er dømt for vold, drap, omsetning og vinnings- og økonomisk kriminalitet. Atferd eller lovbrudd som analyseres er vold, angst, stress i varetekt, amfetaminmisbruk, bedrageri og vinningskriminalitet.

Alle artiklene beskriver hvordan atferden eller lovbruddet analyseres etter et oppsett som kalles **FAK-skjema** (foranledning, atferd, konsekvens) (Brumoen & Højdahl 2007:30, 37). Foranledningen (F) er situasjoner, omstendigheter, tanker og følelser og alt rundt og før en bestemt atferd (A). Foranledningen er det som i utgangspunktet utløser og "styrer" atferden. Konsekvensen (K) er det som følger rett etterpå, og som ofte utgjør nytten ved atferden. Det er i konsekvensen det er mulig å finne hva som opprettholder en uønsket atferd.

Mona Iren Nilssen beskriver hvordan hun jobber med innsatte med AD/HD slik at de kan bli bevisst uønsket atferd (f.eks. aggresjonen, brøle, slå, rasere cella eller sparke). Hun presenterer teori om AD/HD (Hoem 2004 og Duvner 1999). Hennes empiriske eksempel er om en mann dømt for drap og vold. I samtaler med mannen synliggjøres hva som opprettholder uønsket atferd. Hun poengterer at den innsatte lærte å gjenkjenne og å analysere risikosituasjoner der han kan komme til å foreta uønsket atferd, og at han etter hvert ser alternative handlinger

Frida Edgren Hansen skriver om hvordan FAK-skjema med sterke øyeblikk kan brukes sammen med en løsningssskapende tilnærming for å bygge klientens mestringstillit (jf. Berg & DeJong 2005). Hennes empiri er fra individuelle samtaler med en person dømt for vinningskriminalitet. Hun analyserer sterke øyeblikk knyttet til konkrete hendelser i personens liv og tar også for seg atferd knyttet til lovbruddet. Hun fremhever betydningen av å skape tillit, trygghet og allianse. Flere av samtalene er om hverdags situasjoner der hun ber domfelte fortelle om episoder han er stolt av i livet sitt (sterke øyeblikk). Personen har opplevd omsorgssvikt og har behov for mange samtaler før han åpner seg og forteller om atferd knyttet til lovbruddet.

Birgit Farbrot Hauger drøfter hvordan FAK-skjema og unntak i løsningsfokusert tilnærming kan brukes i samtaler med en kvinne som ønsker å leve en rusfri tilværelse (jf. Berg & DeJong 2005). Kvinnen begynte å ruse seg da hun var 14 år gammel. Hun er i slutten av 30 årene og opplever en konstant uro og er ikke fornøyd med livet. Hauger benytter sterke øyeblikk i kombinasjon med unntak og får fram hvordan kvinnen kan opprettholde rusfriheten og samtidig oppleve glede og tilfredshet.

Helene Brånens problemstilling er om FAK-skjema er et egnet et redskap innenfor "empowerment-tradisjonen" (Andersen, Brok & Mathiasen 2000). Hun viser hvordan samtalene bidrar til at en kvinne dømt til samfunnsstraff tar kontroll over uønsket atferd, sinne og aggresjon og opparbeider mestringstillit til å kunne velge alternative handlinger. Myndiggjøring/ "empowerment" innebærer at kvinnen får hjelp til å ta i bruk egne kognitive ressurser slik at hun kan oppleve innflytelse over og mestring av egen atferd. Brånen viser at BaM-samtalene fremmer kvinnens motivasjon og mestringstillit.

Karin Aaland skriver om hvordan hun benytter BaM-samtaler som en del av straffegjennomføringen til kvinner som er dømt for bedrageri. Hennes eksempler er fra et friomsorgskontor hvor kvinneandelen for samfunnsstraffdømte i 2006 var ca. 15 %, og av disse var 59 % dømt for økonomisk kriminalitet. Hun konkluderer med at BaM er en egnet metode for å jobbe med bedrageridømte kvinner dersom atferden har blitt en vane, og tidsrommet fra lovbrudd til straffegjennomføring ikke er lenger enn at domfelte faktisk husker detaljer fra det som har skjedd.

Hilde Gjerver henter sitt teorigrunnlag i endringssirkelen til DiClemente, Norcross & Prochaska (1992). Hun beskriver en ung mann som har misbrukt hasj, amfetamin og ecstasy og som prøver å slutte med rusmidler. Hun diskuterer hva som er utfordringen med å jobbe faglig med en "overveier", dvs. en som er ambivalent til om han vil endre seg eller ikke, og hvordan sterke øyeblikk kan være et hjelpemiddel. Hun hevder at man innen friomsorgens rammer kan bidra til egeninnsats hos domfelte i deres endringsprosess. Dette er i tråd med målsettingen om å øke deres evne til å motvirke ny kriminalitet.

Even Jappée Myrhaugen benytter sentrale begreper innenfor teori fra nyskriving av historier (narrativer) som et perspektiv i BaM (jf. Lundby 1998). Han drøfter og gir eksempler fra BaM – samtaler med en klient der temaet er angst. Han beskriver hvordan man gjennom å "eksternaliserer" en hendelse (et svakt øyeblikk) kan fokusere på situasjonen og ikke personen. Han drøfter hvordan BaM-samtaler bidrar til at personen øker troen på at han i større grad kan styre angsten. Ved å samtale om svake øyeblikk får domfelte innsikt i hvordan kreftene i situasjonen virker på ham. Han blir klar over at det er følelser, tanker og faktorer i foranledningen som fører til uønsket atferd.

Geir Anders Gløtvold skriver om hvordan BaM kan konkretisere det narrative perspektivet på endringsarbeid (jf. Lundby 1998). Hans empiri er om en førstegangsdomt mann på 35 år som er dømt for innbrudd. Gjennom å rekonstruere hans historier (narrativer) med fokus på mestring, oppdager den domfelte nye muligheter og får en tro på at det går an å endre seg. Gløtvold poengterer at det er viktig å få frem slike fortellinger fordi de gir en utvidet forståelse av sammenheng, noe som er viktig i endringsarbeid. Han viser at BaM er et hjelpemiddel til å dekonstruere historier fordi domfelte har med seg ulike kognitive skjema som påvirker hvordan de oppfatter og forstår situasjoner.

Oddbjørn Larsens utgangspunkt er at mange varetektsinnsatte opplever det stressende eller som en krise å komme i fengsel. Pågripelse, fengsling og isolasjon kan føre til at innsatte preges av forvirring og engstelse. Larsen drøfter hvordan BaM-samtaler ved bruk av FAK-skjema kan brukes til stressmestring. Hans empiri er om en mann som er innsatt i varetekt. Larsen viser eksempler på hvordan den innsattes historier og opplevelser er i fokus. Han benytter også teorier beskrevet i "Stressmanual" utarbeidet av Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS (red. Waage 2002).

Veronica Olufsen benytter teori rundt forståelsen av vold, med utgangspunkt i Isdal (2000). I artikkelen vises FAK-skjemaer der voldsatferd analyseres og hvordan dette bidrar til å skape en opplevelse av sammenheng. Domfelte får innsikt i at han kan velge andre løsninger enn vold. Å velge ikke-vold er krevende fordi det fordrer både vilje, bevissthet, følelseskontakt og mestring, skriver Olufsen. Hun sammenligner BaMs teorigrunnlag med Isdals (ibid) teorier om vold. Hun avslutter med at BaM-samtaler kan være en start på en endringsprosess for å velge ikke-vold, fordi BaM fokuserer på bevisstgjøring og følelseskontakt.

Abstract

These articles are written by staff working in the Correctional Service in Norway. The purpose is to present a self-efficacy enhancing method, the "BaM-method" (within Cognitive Behavioural Therapy) in professional interviews with inmates and convicted. The articles are edited versions of examination papers from the course in the BaM-method arranged by The University College of Lillehammer and KRUS (The Correctional Service of Norway Staff Academy). The course is credited with 15 academic points. The primary objective of the method is to enhance the inmates' or convicted's ability to restrain themselves from committing (new) crime in high-risk situations. Central in the BaM-method is to avoid expert positions in which the convicted experience being lectured on how to live his life as this can activate resistance. The purpose of BaM is to bring forth non-normative descriptions of situations in which the persons committed a crime or managed to restrain himself from doing so. These descriptions are respectively referred to as "moments of weakness" and "moments of strength". In both cases, the participant describes a situation as he experienced it while the facilitator writes the descriptions on a flip-over in accordance to a certain analytic scheme called the FAK-scheme. The participant is the storyteller who knows his story, while the staff functions as a pedagogic facilitator.

One intention is to show how the facilitators are able to bring forth non-normative descriptions (descriptive focus) of incidents where the person committed a crime or did something he himself regards as unwanted.

"Moments of weakness" is the term for incidents where the situation is experienced as "stronger" than the person, for instance an situation where the person committed a crime such as violence, robbery, theft or selling drugs.

"Moments of strength" are situations where the convicted person takes control over a situation or an unwanted behaviour (i.e. restrains himself from using violence, driving intoxicated or committing theft etc.) and chooses an alternative action instead. The person is "stronger" than the forces in the situation. The person manages to restrain himself from the unwanted behaviour by creating a "moment of truth" and thereby stop himself. This is a choice in the sense that the person applies conscious, cognitive strategies to successfully push through a wanted action. When working with "moments of strength" we focus on coping.

An important purpose with the BaM-method is to enhance the convicted person's coping abilities and cognitive resources; that is the ability to gather and process information, sort impressions, perceive what is happening in situations and understand coherence and context. It is of importance to be able to understand, formulate in words and express one's feelings and thoughts and choose wanted actions over unwanted behaviour. The concern of the articles is that reasons for unwanted or criminal behaviour are sought in mechanisms linked to the behaviour itself, what triggers the unwanted behaviour and what maintains it. The empirical examples are from interviews with persons convicted for violence, homicide, substance abuse, drug trafficking or economical crime. The criminal or unwanted behaviours analyzed are: violence, anxiety, stress in custody, substance abuse and fraud.

All the articles describe how criminal or unwanted behaviour is analyzed according to the analytic scheme called the FAK-scheme (F = the triggers, A = behaviour, K = consequence) (Brumoen & Højdahl 2007:30, 37). The triggers (F) are the situation, circumstances, thoughts and feelings and everything surrounding and leading up to a certain behaviour (A), and is that which triggers and “directs” the behaviour. The consequence (K) is that which follows immediately after the behaviour, and is often what makes the behaviour beneficial in some way. It is in the consequence it is possible to find what maintains the (unwanted) behaviour.

Mona Iren Nilssen describes how she works with inmates suffering from AD/HD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) to enable them to be aware of unwanted behaviour (such as aggression, screaming, hitting, wrecking the cell or kicking). She presents theory on AD/HD (Hoem 2004 and Duvner 1999). Her empirical example is from a person convicted for homicide and violence, and the factors that maintain the unwanted behaviour are displayed in the BaM-interviews with him. The writer emphasizes that the inmate learned how to recognize and analyze high-risk situations for his unwanted behaviour, and that he after a while could see alternative actions.

Frida Edgren Hansen writes about how the FAK-scheme with "moments of strength" may be used together with a solution-focused approach when working to build up a person's self-efficacy (see Berg & DeJong 2005). The writer's empirical examples are from a series of one-to-one interviews with a person convicted for theft. She analyzes "moments of strength" connected to concrete incidents in the person's life before she focuses on behaviour connected to the crime the person is convicted for. The writer emphasizes the significance of initially establishing trust and alliance. Several of the interviews are about everyday-situations in which the person is asked to tell of episodes in his life he takes pride in (moments of strength). The person has experienced neglect of care in his childhood and needed several interviews before he was ready to tell about the behaviour connected to the crime he is convicted for.

Birgit Hauger discusses what effect BaM combined with the so called "exceptions" in the solution-focused approach has on persons trying to maintain an existence without substance abuse (Berg & DeJong 2005). She writes about a woman who started using drugs at age 14. The woman is in her late thirties and feels restless and dissatisfied with her life. Hauger applies "moments of strength" in combination with "exceptions" and brings forth how the woman manages to maintain her life without drugs and at the same time experience "moments of strength" and feelings like joy and satisfaction.

Helene Brånen discusses if the FAK-scheme is a suitable tool within the empowerment tradition (Andresen, Brok & Mathiasen 2000). She shows how the BaM-interviews contribute to enable a woman convicted to community sentence to take charge over unwanted behaviour (anger and aggression) and to build up the convicted's self-efficacy enough to enable her to choose alternative actions. Empowerment implies that the woman is helped to use her own cognitive resources so she can experience influence over and coping with her behaviour. The writer shows that the BaM-interviews enhance the convicted woman's motivation and self-efficacy.

Karin Aaland writes about how she uses BaM as part of the sentence serving for women convicted for economical crime (white-collar offences). In 2006 the share of women convicted to community sentence were 15 %, and 59 % of the women connected to a certain probation office were convicted for economical crime. The writer concludes that BaM is a suitable method when working with women convicted for fraud if the criminal behaviour has become a habit, and the time from committing the crime until serving sentence is not too long for the convicted to remember details from the incident in matter.

Hilde Gjerver's theoretical foundation is the transtheoretical model of change (TTM) by DiClemente, Norcross & Prochaska (1992). She describes a young man who has been abusing cannabis, amphetamine and ecstasy, and who is trying to give up substance abuse. The writer discusses the challenges in working professionally with a person in the "pre-contemplation" stage - that is a person who is ambivalent to whether he wants to change or not – and how working with "moments of strength" can be of help in cases like these. She claims that as a professional within the limitations of the Probation Service, one can contribute to the convicted's own efforts in his process of change. This is in accordance with the Correctional Service's goal to enhance the inmates abilities to restrain themselves from committing new crime.

Even Jappée Myrhaugen makes use of central terms from the theory of narratives as a perspective in BaM. He discusses and gives examples from BaM-interviews with a client on the topic anxiety. He describes how he through "externalizing" an incident (a moment of weakness) focuses on the situation and not the person (see Lundby 1998). He discusses how BaM contribute to the person's increased confidence in his ability to cope with his anxiety. Through interviews on "moments of weakness" the convicted gains insight in how the forces in a situation effect him. He thereby becomes aware of how his feelings and thoughts triggers him and can lead to an unwanted behaviour.

Geir Anders Gløtvold writes about how the BaM-method can concretize the narrative perspective when working with behaviour change (see Lundby 1998). His empirical examples are from interviews with a 35 year old man who is a first-time convicted for burglary. Through reconstructing his stories (narratives) with focus on coping, the man discovers new possibilities for and belief in changing himself. Gløtvold makes a point of the importance of bringing forth such narratives as they give a widened understanding of coherence and context, which is important when working with behaviour change. The writer shows that BaM is a tool for deconstructing stories because the convicted bring with them different cognitive schemes that effects the way they perceive and understand situations.

Oddbjørn Larsens' starting-point is that many inmates in custody experience being incarcerated as stressful or even as a crisis. Pre-trial detention and isolation may effect the detainee with confusion and anxiety. The writer's empirical examples are from a man incarcerated due to homicide. Larsen shows by examples how the inmate's stories and experiences are in focus. He applies theories described in the *Stress manual* elaborated by KRUS (red. Waage 2002).

Veronica Olufsen applies theory of violence according to the psychologist Isdal (2000) as a starting-point. In this article FAK-schemes analyzing violent behaviour are presented, and it is discussed how this can contribute to create an experience of coherence and context for the convicted person. The person gains insight into how he can choose other ways of action than violence. To choose non-violence is demanding because this acquires both will, consciousness, contact with one's feeling and coping. Olufsen compares the theoretical foundation of BaM with Isdal's (2000) theories on violence, and she emphasizes that BaM-interviews can be the beginning of a process of change towards choosing non-violence since BaM focuses on awareness and contact with one's emotions.

Introduksjon

Artiklene i denne småskriftserien er skrevet av tilsatte ved to fengsler og ved åtte friomsorgskontorer. Formålet er å presentere hvordan de har jobbet med "Bygging av mestringstillit" (heretter forkortet til BaM) i kriminalomsorgen. Artiklene inneholder en kombinasjon av teori og empiriske eksempler fra samtaler med personer som gjennomfører samfunnsstraff, sitter i varetekt, har en ubetinget fengselsstraff eller er løslatt på prøve.

Bygging av Mestringstillit (BaM)

Et viktig begrep i BaM-metodikken er "mestringstillit" som dreier seg om en persons *tiltro til egen evne til å mestre vanskelige situasjoner* (jf. Banduras 1977 begrep "self-efficacy"). En person med høy mestringstillit har stor tillit til egen evne til å foreta valg i pressede situasjoner. Opplevelse av mestring er avgjørende for at en person skal finne frem til alternative handlinger framfor atferd som er uønsket eller som kan føre til kriminalitet. For å bygge mestringstillit er det viktig at den dømte opplever at det er en sammenheng i det som skjer rundt ham og med ham. Det kan f.eks være å forstå hvorfor han utøver vold i gitte situasjoner.

Forfatterne legger vekt på at domfelte/innsatte skal få oversikt over og forstå hva som kan utløse uønsket atferd f.eks. tyveri, vold, aggresjon eller bedrageri. En viktig forutsetning er at personen selv er innstilt på å beskrive uønsket atferd, og at han overveier endring. Det legges vekt på hvordan den dømte kan (lære å) gjenkjenne tanker og følelser som oppstår i situasjoner. Forståelse av hva som påvirker atferd og vaner, og hvordan man kan velge alternative handlinger i krevende situasjoner, er derfor sentralt (jf. Brumoen & Højdahl 2007).

En viktig hensikt med BaM-samtaler er at den innsatte/ domfeltes kognitive ressurser styrkes slik at personen blir "rustet" til i større grad å vurdere, forstå og håndtere situasjoner uten å "miste hodet".

Svake og sterke øyeblikk

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

I "**svake øyeblikk**" er situasjonen sterkere enn personen. Personen gjør noe han egentlig ikke vil, f.eks. slå, stjele, kjøre for fort eller ruse seg. Han blir "styrt" av situasjonen.

I "**sterke øyeblikk**" er personen "sterkere" enn situasjonen. Personen velger (dvs. makter) å gjøre noe annet enn det situasjonen tilsier, dvs. ta kontroll og velge en annen handling enn å slå, ruse seg, bedra eller stjele.

Uønsket atferd og ønskede handlinger

I artiklene analyseres hendelser som representerer uønsket atferd/lovbrudd (svake øyeblikk) og situasjoner som kunne ha ført til uønsket atferd/lovbrudd, men som personen klarte å forhindre (sterke øyeblikk). Forklaringer på uønsket atferd eller lovbrudd søkes i mekanismer som er knyttet til selve (lovbrudds)atferden. Noe av grunnlagstenkningen i BaM er valgmuligheten eller valgfriheten. Valgmuligheten er avhengig av om personen har høy nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner for uønsket atferd eller lovbrudd, forstå disse, gripe inn, ta kontroll og foreta ønskede handlingsvalg istedenfor kriminell eller en annen uønsket atferd.

I analysene er det viktig å avklare om det er personen som forårsaker atferden eller om det er situasjonen som gjør det. Rent pedagogisk skilles det mellom atferd og handling. Med *atferd*, menes noe *ikke-viljestyrt*, noe uønsket, automatisert eller en *vane*. Når vi omtaler handling, er det personens *vilje* eller *hensikt* som står bak. Tanken er å finne ut så mye som mulig om hvordan krefter i situasjoner virker, slik at den dømte etter hvert kan velge ønskede handlinger. Situasjonene analyseres etter et analyseoppsett som betegnes som FAK-skjema (Brumoen & Højdahl 2007:26).

FAK-skjema (foranledning, atferd, konsekvens)

Alle artikkelforfatterne har benyttet FAK-skjemaer der de får fram foranledningen (F) for kriminalitet eller uønsket atferd, dvs. hva som utløser uønsket atferd.

Svakt øyeblikk

Her er et eksempel på hvilke spørsmål som stilles ved et svakt øyeblikk i et FAK-skjema.

Man starter med foranledning og med spørsmålet:

Kan du fortelle om en gang du.....(stjal, slåss, kjørte for fort, ranet, underslo penger e.l, dvs. den atferden personen ønsker å endre).

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<i>Når var det? Hvor var det? Hvem var du sammen med, eller var du alene? Hva følte du? Hva tenkte du?</i>	<i>Hva gjorde du?</i> (eks. slo, solgte narkotika, ranet)	<i>Hvordan opplevde du det, hva var virkningen og fordelen av konsekvensen?</i> (viktig å få fram det umiddelbare positive).

Foranledningen er stemningen (indre situasjon) og sosiale situasjon (ytre) *før* en atferd. Foranledningen er unik for hver situasjon, men det finnes samtidig likhetstrekk mellom foranledninger til f.eks. voldsatferd, som beskrives i artiklene. Det er viktig å få frem konkrete

beskrivelser av en situasjon, dvs. når det var, den sosiale situasjonen og hva personen tenkte og følte. Når man vurderer konsekvensen som følger rett etter atferden, er det viktig å forsøke å få fram hva som oppleves som positivt. Hva som bidrar til å opprettholde en uønsket atferd finnes ofte i konsekvensen, dvs. atferden gjentas fordi personen får noe godt ut av den.

Sterke øyeblikk

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

Sterke øyeblikk er situasjoner som kunne ført til den uønskede atferden eller lovbruddet, men personen maktet å hindre seg selv i å gjøre det. Målet er å øke mestringstilliten for at personen skal kunne hindre seg selv i f.eks. å slå, knuse cella, stjele, tagge, kjøre påvirket av alkohol eller andre rusmidler.

I sterke øyeblikk benyttes seks kolonner i FAK-skjemaet (se under).

Spørsmålene som leder frem til et sterkt øyeblikk er:

"Kan du fortelle om en konkret situasjon der du kunne ha(slått, ranet, kjørt for fort eller lignende), men ikke gjorde det?" eller

"Kan du fortelle om en gang du gjorde noe du er fornøyd med i ettertid?"

F (foranledning)	A (Tenkt atferd)	K (Tenkt konsekvens)
<i>Hvor var du hen? Når var det? Hvem var du sammen med? Var du alene? Hva følte du? Hva tenkte du?</i>	<i>Hva ville du vanligvis ha gjort?</i> (for eksempel røyke hasj, ta amfetamin, utøve vold, stjele, kjøre for fort e.l)	<i>Hva ville du vanligvis ha oppnådd?</i>
S (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
<i>Hva sa du til deg selv? Hva var det som hjalp deg slik at du valgte en alternativ handling?</i>	<i>Hva gjorde du i stedet for det du vanligvis pleier å gjøre?</i>	<i>Hva oppnådde du, hva ble konsekvensen? Hva fikk du ut av det (positivt)?</i>

Spørsmålet som stilles i det sterke øyeblikket: "Kan du fortelle om en gang du fikk til noe du trodde du ikke skulle ha fått til?" er et spørsmål med *mestringsfokus*. Foranledningen (F) skal vanligvis ha fått personen til å stjele, tagge, slå, kjøre ruspåvirket e.l. (A = Atferd) fordi han har læring på at dette er lønnsomt. Men i sterke øyeblikk velger personen å gjøre noe annet isteden (H = Handling). Det er viktig å vise at denne handlingen også kan gi attraktive konsekvenser (K), f.eks. stolthet, selvtilfredshet, ros fra andre eller lignende, som kan motivere personen å gjenta slike mestringsopplevelser. Viktig i det sterke øyeblikket er den valgte handlingen og hva personene sa til seg selv i selvinstruksjonen og sannhetens øyeblikk (Brumoen & Højdahl 2007). "Selvinstruksjoner" (SI) er å snakke til seg selv for å stoppe eller hindre seg selv i å oppvise en uønsket atferd eller vane. Dette valgpunktet kalles sannhetens øyeblikk. Da har man mulighet for å stoppe seg selv, tenke og velge en alternativ handling.

Krav til artiklene

Forfatterne skal i artiklene presentere FAK-skjemaets struktur, funksjon og anvendelse, dvs. hvordan skjemaet er benyttet i samtaler med innsatte /domfelte. Artiklene skal være praktiske/ empirisk i den forstand at de presenterer et eller flere sterke øyeblikk og eventuelt svake øyeblikk som diskuteres opp mot et teoretisk begrep eller tenkning. Forfatterne skal redegjøre for BAM-metodikken, og i tillegg trekke inn andre teoretiske perspektiver. Her kan nevnes teorier fra "empowerment" (Andersen, M.L., Brok, P. & Mathiasen, H. 2000), løsningsorientert fokus (Berg & DeJong 2005, Langslet 2004), narrativer og historiefortellende tradisjon (Lundby 2003), teorier om vold (Isdal 2000), endringsprosesser (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992) teorier om AD/HD (Hoem 2004 og Duvner 1999) og teorier om stress (Lazarus 2006). Hensikten er at begrepet eller tenkningen skal illustrere noe ved FAK-skjemaet, eller motsatt, at FAK-skjemaet illustrerer eller konkretiserer noe ved begrepet eller tenkningen.

Alle artiklene inneholder sterke øyeblikk og FAK-skjemaer som viser mestring. Det vil si at forfatterne beskriver hvordan innsatte/ domfelte håndterer uønsket atferd eller atferd som kunne ført til lovbrudd.

Viktig i artiklene er at den domfelte/ varetektsinnsatte tar ansvar for egen endring eller hvordan han / hun kan håndtere lovbruddsatferd, vanskelige situasjoner, mestre stress eller sosial angst. Forfatterne beskriver hvordan de har støttet den domfelte/ varetektsinnsatte personen i å se etter muligheter for å stoppe opp i risikosituasjoner for lovbrudd eller annen uønsket atferd og å velge en alternativ handling.

Litteratur

- Andersen, M.L., Brok, P. & Mathiasen, H. (2000). *Empowerment på dansk. Empowerment – teori og praksis*. Fredrikshavn: Dafolo Forlag A/S.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001). *Endringsfokuset rådgivning*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Berg, I. K. & Miller, S. C. (2005). *Rusbehandling. En løsningsfokuset tilnærming*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Berg, I.K. & De Jong (2005). *Løsningsskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag.
- Berge, T. & Repål, A (2004). *Den indre samtalen. Innføring i kognitiv teori*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Brumoen, H. & Højdahl, T.(2005). *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk. Bygging av mestringstillit*. Oslo: KRUS. (Håndbok 1/2005).
- Brumoen, H. & Højdahl, T.(2007). *Samtaler om kriminalitet og uønsket atferd. Bygging av mestringstillit (BaM) – en kognitiv endringsmetodikk*. Oslo: KRUS. (Håndbok 3/2007).
- DeJong, P. og Berg K.I. (2005). *Løsningskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Duvner, T (1999). *AD/HD, Impulsivitet, overaktivitet, konsentrasjonsvansker*". Oslo: NKS-forlaget.
- Hoem, S. (2004). *AD/HD, en håndbok for voksne med AD/HD*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Isdal, P. (2000). *Meningen med volden*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Langslet, G. (2004). *Gi hverdagen et løft*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Lazarus, R. (2006): *Stress og følelser – en syntese*. København. Akademisk forlag
Lundby, G. (2003). *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Oslo: Tano Aschehoug.
Prochaska, J.O. & DiClementes, C.C. (1982). *Transtheoretical therapy: Towards amore integrative model of change*. «Psychotherapy: Theory, Research, and Practice»,s.276-288.
Prochaska, J.O, DiClemente, C.C.& Norcross, J.C. (1992). In search of how people change. Application to addictive behaviours. *American Psychologist*, 47.
Sommerschild, H. & Gjørnum B. (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Universitetsforlaget.

Illustrasjonen er tegnet av Daniel Østvold:



Mona Iren Nilssen: Å hente seg inn

- selv om det koker

Innsatte med AD/HD og uønsket atferd

I denne artikkelen vil jeg sette fokus på innsatte med AD/HD (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder) dvs. betydelige og vedvarende vansker med oppmerksomhetssvikt, impulsivitet og hyperaktivitet (<http://www.AD/HD-foreningen.no>). Gjennom jobben min som fengselsbetjent ved fengsler med høyt sikkerhetsnivå møter jeg ofte innsatte med AD/HD. Like ofte møter jeg innsatte som har symptomer på denne lidelsen. De fleste har dårlig impuls kontroll og er hyperaktive, noe som i mange tilfeller fører til uønsket atferd. De blir sett på som uromomenter av både andre innsatte og av tilsatte.

Min problemstilling er hvordan bruk av analyseoppsettet FAK-skjema kan hjelpe innsatte med AD/HD å bli bevisst på uønsket atferd.

Bakgrunnen for at jeg valgte denne problemstillingen er at jeg ønsker å finne ut om FAK-skjema (Brumoen & Højdahl 2005:24) er et verktøy jeg kan bruke i min jobb med innsatte med AD/HD. Samtidig vil jeg se om det kan gi innsatte med AD/HD ny kunnskap om sin egen atferd. Hvis så er tilfelle, hvordan kan denne kunnskapen brukes positivt både i fengselet, og senere når de skal ut i samfunnet igjen? Jeg vil først redegjøre for hva AD/HD er, og hvilke symptomer som ofte er fremtredende ved denne type lidelse. Jeg vil også beskrive andre trekk og følgetilstander som i en del tilfeller er fremtredende hos personer med AD/HD. Dette er viktig for at leserne skal forstå hvor kompleks AD/HD-lidelsen er. Det kan også være med på å fremme forståelsen for hvorfor mange med AD/HD-lidelsen havner i vanskeligheter. Deretter vil jeg presentere metodikken "Bygging av mestringstillit" (BaM) (Højdahl & Brumoen 2005), samt beskrive hvordan jeg har praktisert kognitiv endringsmetodikk i et fengsel. Jeg vil så redegjøre for hva et FAK-skjema er, og hvordan vi kan bruke det som verktøy i samtaler med innsatte. Her vil jeg ta med både svake øyeblikk og sterke øyeblikk, og forklare hva som er tanken bak bruken av FAK-skjemaene.

I den påfølgende drøftingsdelen presenterer jeg FAK-skjemaer som jeg har fylt ut sammen med en innsatt på 23 år, som er dømt for drap. Den innsatte har også en forhistorie med en del vold. Han har fått stilt diagnosen AD/HD etter innsettelsen. Jeg analyserer FAK-skjemaene for å vise hvordan de er benyttet for å hjelpe han med å bli bevisst på uønsket atferd.

I litteraturen henviser jeg til begrepene "klient", "lovbryter" og "domfelt". Jeg vil benytte begrepene "innsatt" og "tilsatt" for å gjøre artikkelen mer forståelig. Tilsatt vil bli brukt istedenfor begrepet "terapeut". Begrunnelsen for det er at jeg ikke er terapeut, men jobber som fengselsbetjent. Innsatte vil bli omtalt som "han" gjennom hele artikkelen, dette med bakgrunn i at de fleste innsatte er menn.

Teori: AD/HD

Tall fra de senere års forskning kan tyde på at rundt 5 % av barn og ungdom har AD/HD (Duvner 1999). Da kan man også anta at prosentandelen voksne med AD/HD ligger på rundt 2-5 %. Denne andelen er forskerne mindre sikre på, fordi det ikke er forsket så mye på voksne med AD/HD, som på barn med denne lidelsen. Men det vi vet er at AD/HD er en varig funksjonssvikt (Hoem, 2004), som ikke forsvinner med alderen. I fengsel antas det at rundt 25-30 % har AD/HD (jfr. <http://www.ringerikefengsel.no/AD/HD/prosjektplan.pdf>). I Ringerike fengsels prosjektplan påpekes at de fleste innsatte med AD/HD, aldri har fått stilt en diagnose.

For de som har fått stilt diagnosen som barn og fått behandling og oppfølging tidlig, er det ikke noe større fare for at de skal begå mer kriminalitet enn oss andre. Det er de som aldri fikk stilt en diagnose eller de som har sluttet med medikamentell behandling i tenårene, som i de fleste tilfeller utvikler et kriminelt atferdsmønster og dømmes til fengselsstraffer (Hoem 2004, Prosjektplan RF).

Kjernesymptomer på AD/HD

Kjernesymptomene på AD/HD er hyperaktivitet, oppmerksomhetssvikt og impulsivitet. I voksen alder "avtar" gjerne hyperaktiviteten, gjennom at den forandrer karakter. Den kan bli mer en indre uro, som hos noen kommer til uttrykk gjennom irritasjon. De fleste vil prøve å overvinne eller undertrykke symptomene ettersom de ofte er skambelagte og plagsomme for dem det gjelder (Hoem 2004). *"At symptomene på denne måten er gjenstand for kontinuerlig mestringsforsøk, gjør at de endrer form utad"* (Hoem 2004:28). Oppmerksomhetssvikt er noe de fleste med AD/HD sliter med gjennom hele livet. Dette symptomet er ofte det vanskeligste for voksne med AD/HD fordi det forventes at voksne klarer å holde konsentrasjonen oppe. Det siste symptomet på AD/HD er impulsivitet. Barn greier sjelden å mestre disse symptomene, og opplever ofte intense følelser med raske svingninger fra glede til eksplosive raserianfall. Hvis barn med AD/HD ikke får det som de vil, kan det ofte utløse sinne eller heftig gråt, som andre vil oppfatte som overdrevne i situasjonen (Duvner 1999). Hos voksne får impulsiviteten ofte større konsekvenser enn hos barna. Voksne er rettslig ansvarlig for sine impulsive handlinger, noe som kan føre til fengselsstraff. Men det er også viktig å understreke at i noen tilfeller kan impulsiviteten være en ressurs, f.eks. i kreative og skapende yrker (Hoem 2004).

Typiske trekk hos en person med AD/HD

Utenom de overnevnte kjernesymptomene, finnes det også andre trekk som ofte er tilstede, men som ikke er kriterier for en AD/HD diagnose. Noen av disse trekkene viser seg allerede i barndommen og er med på å gjøre det vanskelig å forholde seg til AD/HD tilstanden. Det er faktorer som gjør at personer med AD/HD "faller" enda mer utenfor. Organisasjonsvansker er en konsekvens av AD/HD lidelsen. Det kan sies at det er konsentrasjonsvanskene og impulsiviteten som trer frem på andre måter. Det gjør at de har dårligere forutsetninger for å gjennomføre utdanning og arbeid. I tillegg er det mange med lidelsen som sliter i relasjoner med andre mennesker, noe som kan føre til at de har et mangelfullt sosialt nettverk. Andre årsaker til at nettverket er redusert kan være nedsatt evne til å tåle stress. Det kan være vanskelig å se stress hos personer med AD/HD, siden det kan gi seg utslag gjennom aggresjon. Aggresjon er noe de fleste forbinder med AD/HD, men det er et fåtall som vet at aggresjonen ofte bunner i en sår følelse av mislykkethet. Mange har også et dårlig selvbilde fordi de har opplevd gjentatte nederlag i livet. Følelsen av ikke å passe inn, samt stadig å bli sett på som et uromoment, styrker

ikke selvbildet. I tillegg sliter mange med humørsvingninger, som er relativt kortvarige og usystematiske, og "utsettelsesvanvidd", som ofte gjør at de utsetter ting til de blir uoverkommelige. Dette kan føre til selvforakt og en følelse av utilstrekkelighet (Hoem 2004).

Vi kan anta at voksne med AD/HD ofte kommer inn i en "ond sirkel" der de ikke mestrer å planlegge selv de enkleste ting i hverdagen. Et siste trekk som kan nevnes, er at de lett blir "hekta" på ting. Det kan være aktiviteter, personer eller rusmidler. For voksne kan det ofte få store konsekvenser, f.eks. ved at de blir "hekta" på spilleautomater. Dette kan kanskje ses i sammenheng med en stadig spenningsøking som ofte preger personer med AD/HD (Hoem 2004).

Tilleggsversker som depresjoner/manier, angst, tvangslidelser, antisosial atferd, rusproblemer, lærevansker eller Tourettes syndrom (tics) kan også forekomme hos personer med AD/HD. Disse problemområdene er lite kartlagt hos voksne med AD/HD, men det er grunn til å anta at rundt 50 % sliter med tilleggsvansker (Hoem 2004).

Bygging av mestringstillit (BaM)– en metodikk innenfor kognitiv endringsmetodikk

Kognitiv endringsmetodikk brukes innenfor mange typer institusjoner, som f.eks. i fengsler. I denne tilnærmingen er det innsattes opplevelse av en situasjon som står i sentrum. Fokus rettes mot innsattes tanker og følelser, slik at innsatte blir oppmerksom på vanskelighetene sine og virkningen av disse. Dette er noe tilsatte og innsatte gjennom et gjensidig samarbeid skal prøve å finne en løsning på. Her er det viktig å finne alternativer til de problemene innsatte strever med. Dette gjøres ved å ta utgangspunkt i de positive sidene innsatte kanskje ikke vet han er i besittelse av. De har mest sannsynlig "druket" i alle vanskelighetene. Ved at innsatte får prøve ut nye handlingsalternativer i sitt daglige liv, og etterpå drøfter disse med tilsatte, dvs. hva som virker og hva som ikke virker, vil det i mange tilfeller bygge opp følelsen av mestring hos innsatte. Det er stor sannsynlighet for at det vil endre både tankegang og atferdsmønster i en tilsvarende situasjon ved en senere anledning (Berge & Repål 2004). Som det fremgår av beskrivelsen, er ikke tilsatte belærende eller moraliserende. Dette er også en viktig bærebjelke i de profesjonelle samtalene som blir benyttet i BaM (Brumoen & Højdahl 2005:36).

FAK-skjema over svake og sterke øyeblikk

"I BaM er hovedpoenget at den domfelte er ansvarlig for egen endring. Den tilsattes oppgave er å støtte den domfelte" (Brumoen & Højdahl 2005:13). Det er den innsatte som er eksperten på sitt eget liv. Brumoen og Højdahl beskriver hvilken målgruppe BaM metodikken egner seg for. En person som planlegger en atferd lang tid på forhånd, f.eks. at han skal slå til x neste gang de møtes, vil av erfaring ikke kunne nyttiggjøre seg BaM. Målgruppe for BaM er innsatte som ikke bevisst planlegger atferden sin; dvs. de som ikke har noen annen forklaring på sin egen uønskede atferd enn at "det bare ble sånn" (Højdahl & Brumoen 2005). Det handler mye om hva som er blitt en vane når "det bare ble sånn"; da er ofte innsatte styrt av situasjonen. Dette kalles i BaM for "svake øyeblikk", som "(...) er når situasjonen er sterkere enn personen. Personen gjør noe han egentlig ikke vil. Han blir styrt av situasjonen." (Brumoen & Højdahl 2005:26).

Ved å skrive historien i et FAK-skjema og analysere situasjonen (se skjema 1 på neste side), vil vi trolig skape større forståelse hos innsatte om hva som skjedde, og hvorfor. Det er den

umiddelbare positive konsekvensen vi er ute etter. Det er en del som har vært skeptiske til denne formen for analyse, nettopp fordi vi leter etter den umiddelbare positive konsekvensen. Selv om vi i hovedsak skal fokusere på de sterke øyeblikkene i BaM-metodikken, er det viktig å begynne med å analysere de svake øyeblikkene. Gjennom analysen av de svake øyeblikkene finner innsatte ut av hva som opprettholder den uønskede atferden, den som er blitt automatisert. Deretter må innsatte finne ut om han har andre valgmuligheter enn denne atferden. Han må analysere situasjoner for å finne valgøyeblikket, altså når han kan gripe inn å gjøre noe annet enn det vanen tilsier.

Vi tenker oss at innsatte har analysert noen svake øyeblikk, og at han ser at det er mulig å gjøre noe med atferden. Han har faktisk hatt et reelt valgøyeblikk. Det vil si at innsatte er sterkere enn situasjonen. Det er det vi kaller for sterke øyeblikk (se skjema 2): *"Det er når personen er sterkere enn situasjonen. Han valgte (dvs. maktet) å gjøre noe annet enn det situasjonen tilsa."* (Brumoen og Højdahl 2005:26). I skjema 2 er det i *selvinstruksjonen* vi finner valgøyeblikket. Det er "på tur ned fra foranledningen og over i selvinstruksjonen" innsatte finner sannhetens øyeblikk, når han kan velge noe annet enn vanen (Brumoen & Højdahl 2005).

Det er avgjørende at innsatte ser på situasjoner der han hadde anledning til å gjøre noe annet enn det situasjonen tilsa; han kunne ha brølt, slått eller sparket, men valgte noe annet. Disse situasjonene er de viktigste, for det er her innsatte kan få følelsen av mestringsstillit. Det er også av stor betydning at vi som tilsatte bygger opp under innsattes mestringssevne ved stadig å be innsatte finne nye situasjoner der han er sterkere enn situasjonen. Det må også være rom for tilbakefall uten at tilsatte blir moraliserende. Senere skal jeg illustrere et øyeblikk (se skjema 3), som innsatte karakteriserte som svakt, men som egentlig hadde et element av et sterkt øyeblikk også. Det er et eksempel på hvor viktig det er å finne de små positive øyeblikkene i hverdagen, som styrker mestringsstilliten til innsatte.

Jeg jobber for tiden ved en lukket avdeling der vi ofte har innsatte med diagnosen AD/HD. I tillegg er det flere som får stilt diagnosen mens de sitter inne, og en god del som ikke får stilt diagnosen, men som har klare trekk som kan kobles opp mot diagnosen AD/HD. Da jeg for første gang fikk introdusert BaM og bruken av FAK-skjema, slo det meg at dette måtte være et verktøy man kunne bruke på innsatte med AD/HD. Det som var ankepunktet da jeg første gangen leste om hvordan vi skulle brukte FAK-skjema, var den positive konsekvensen innsatte skulle finne ved den uønskede atferden (Brumoen & Højdahl 2005). I jobben som fengselsbetjent er det ikke logisk å se etter noe positivt som opprettholder en uønsket atferd. Å iredesette innsatte er vanlig for tilsatte i kriminalomsorgen, spesielt overfor innsatte som er urolige, impulsive og utagerende. Ofte har tilbakemeldingene et negativt innhold. Da tenker jeg på sanksjoner som å bortvise dem fra fellesskapet. Etter å ha brukt BaM-samtaler og FAK-skjema, ser jeg at en slik bortvising sannsynligvis vil gjøre at følelsen av tilkortkomning blir ytterligere forsterket. Innsatte blir heller ikke mindre urolig, impulsiv eller utagerende i slike situasjoner. Den innsatte får bare bekreftet at han ikke hørte til i fellesskapet, noe som bare styrker følelsen av nederlag.

Kasus: Mann dømt for drap

Jeg skal nå presentere tre FAK-skjemaer. Et svakt øyeblikk, et sterkt øyeblikk og et øyeblikk med begge elementer. Alle skjemaene omhandler samme person, en mann på 23 år, som for tiden sitter inne på en 8 års dom for drap. Han har tidligere sittet inne for vold mot offentlig tjenestemann, og han har også en dom på 18 dager for umotivert vold. Han har ei søster, som ikke har AD/HD, og som klarer seg veldig bra. Han har også hatt god oppfølging av foreldrene, som er skilt. De har brukt mye tid og krefter på å følge ham opp, men de har kommet til kort i de fleste situasjoner. Innsatte har alltid gått sine egne veier, uten å ta hensyn til sine nærmeste. Han har hatt problemer på skolen, og i sosiale sammenhenger som f.eks. bursdagselskaper. Dette har ført til at venner har kommet og gått. De har hatt problemer med å forholde seg til ham. Det som har vært spesielt vanskelig for andre, er aggresjonen, humørsvingningene og at han alltid skulle være midtpunktet. Nettverket har dermed bestått av personer som var i samme situasjon som innsatte. Det har for det meste vært rusmisbrukere og kriminelle. Innsatte opplevde til å begynne med at disse personene representerte noe spennende og nytt. Det gav han et "kick", og han fikk tilfredstilt spenningssøkingen sin. At han i tillegg ble "hekta" på rusmidler, gjorde at han torde å vise hvem som bestemte. Han fikk makt over de fleste situasjoner.

Svake øyeblikk

Etter å ha ervervet meg en del kunnskaper om BaM og hvordan man bruker FAK-skjema, var det naturlig å spørre om han var interessert i å se på dette sammen med meg. Jeg fortalte kort hva BaM gikk ut på, og spurte om han ville være med å se på situasjoner som var med på å utløse og opprettholde utageringen og voldsutøvelsen. Innsatte fylte ut et vurderingskjema (Højdahl & Brumoen 2005:55). Han krysset av på at han var helt enig i at han ville ha utbytte av å mestre situasjoner som kan føre til vold. Den neste gangen vi møttes skulle vi fylle ut et FAK-skjema med et svakt øyeblikk (skjema 1 under). Innsatte hadde litt startvansker da han skulle fortelle om et svakt øyeblikk. Han var skeptisk til om jeg ville rapportere dette videre slik at det kunne få konsekvenser for en ny straffesak. Jeg fortalte at dette bare var ment å skulle vise han hvorfor enkelte situasjoner endte med en uønsket atferd. Innsatte ble litt urolig, men etter å ha veid for og imot ble han med på å fortelle om et svakt øyeblikk.

Skjema 1

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
2 ½ år siden, på St. Hansaften. Vi satt 6 personer i en bil og drakk, det var hjemme på F. En av guttene begynte å gni seg oppover jenta til søskenbarnet mitt. Hun ba han slutte, men han bare lo det bort. Jeg kjente jeg ble irritert. Snudde meg og ba han dra seg ut av bilen. Han svarte at jeg ikke skulle bry meg. Dette skal han ikke slippe unna med.	Jeg gikk ut av bilen, gikk bak, reiv opp døra, dro han ut av bilen og skalla til han. Han blei redd og sprang av gårde.	Hadde nok en gang fått vist at ingen koddet med meg.

Han var litt skeptisk til hvor mye han skulle fortelle, men etter gjentatte forsikringer om at dette kun var til bruk mellom meg og innsatte, kom hele historien. Dette er en helt typisk situasjon for innsatte. Det er viktig å få markert at ingen "koddet" med han. Det er stort sett den eneste måten han føler han får respekt på. Underveis stilte jeg noen oppfølgingsspørsmål: *Hva følte du? Hva tenkte du?* Han prøvde å huske, men kunne ikke huske noen spesielle følelser i foranledningen.

Han greide derimot å erindre en tanke han hadde hatt i foranledningen. Noe mer enn dette greide han ikke å huske pga. av alkoholinntaket. I slike samtaler er det viktig å ha fokus på hva personen faktisk tenker, og ikke hva jeg tror han tenker, og slett ikke hva jeg synes han burde tenke (jfr. Berge & Repål 2004).

Det som ble utfordringen var å få han til å fortelle om den umiddelbare positive konsekvensen. Det hadde han problemer med. Da vi kom til konsekvenser, begynte han å fortelle om negative reaksjoner fra de andre. Noe som var helt vanlig hver gang det gikk galt. Etter hvert kom tankene på at nå hadde han gått for langt igjen, en form for anger. Jeg poengterte at det var den umiddelbare positive konsekvensen jeg ønsket å få tak i, den som gjorde at han opprettholdt atferden gang etter gang (Brumoen & Højdahl 2005). Det var helt tydelig at dette satte i gang en tankeprosess hos innsatte. *”Bevisstheten er alltid utvelgende og personlig, enhver tanke ”eies” av noen. Kognisjon er betegnelsen på menneskets kontinuerlige bearbeidelse av informasjon, for eksempel hvordan vi tenker på, forestiller oss eller minnes en bestemt hendelse. Gjennom en stadig pågående indre samtale tenker vi over, og ser for oss hva vi opplever, vi kommenterer våre handlinger og forestiller oss hva som kan komme til å skje. Vanligvis skjer dette uten at vi er helt klar over det”* (Berge & Repål 2004:9). Innsatte hadde sine tanker rundt denne hendelsen. Det var helt klart at hans tanker rundt den påvirket hvilke følelser som var knyttet til hendelsen. Dette har med det personlige tankemønstret å gjøre, som uten tvil er påvirket av tidligere erfaringer (Berge & Repål 2004:10). Innsattes tidligere erfaringer var at han alltid fikk negative reaksjoner på at han utagerte på en voldelig måte. Disse reaksjonene underbygget alle de nederlagene han tidligere hadde opplevd. Etter at innsatte hadde fått vist at ingen ”køddet” med han, kom følelsen av nok en gang å ha mislykkedes. Det som var annerledes etter å ha analysert historien, var at innsatte så hvorfor han reagerte som han gjorde. Det var faktisk den positive konsekvensen som gjorde at han opprettholdt utageringen. Det var vanen - ”Det er dette jeg kan” - som han selv sa. Det gjorde godt å få vist seg frem, og at ingen kødder med han. Etter denne samtalen takket innsatte meg for at jeg hadde gitt han denne opplevelsen. Han hadde en annen historie å fortelle enn den alle andre så. Det var faktisk en grunn til at han reagerte som han gjorde. I samme øyeblikk som han skjønnte at jeg ikke skulle konfrontere og moralisere, fant han sin historie.

I et slikt tilfelle kan vi tenke oss at det er innsattes stress som gir seg utslag gjennom aggresjon. Innsatte har tidligere fortalt at han blir stresset av at andre gjør ting han ikke liker, og dermed må han blande seg inn for å få kontroll. Innsatte har ved en rekke anledninger fortalt meg at det er viktig for ham å ha kontroll over det som skjer. Hvis ikke blir det kaos i hodet hans, og han føler at han ikke strekker til. Da må han bare ordne opp, og ofte har det vært gjennom den typen atferd, som beskrevet over. Som han selv fortalte, gir en slik type atferd i de fleste tilfellene negative tilbakemeldinger, noe som ikke styrker selvbildet til innsatte eller andre med AD/HD. De fleste har et dårlig selvbilde fra tidligere nederlag i livet. I tillegg gjør ikke en slik atferd at vennene kommer strømmende til. Selv om innsatte med AD/HD tror at de får flere venner ved å ”vise seg frem”, skjer ofte det motsatte. De skremmer bort de få vennene de har. Dette er et eksempel på en innsatt som sliter i relasjoner til andre mennesker; han ”viser seg frem” for å få heltestatus, men istedenfor opplever han det motsatte, at folk trekker seg unna, noe som igjen fører til at nederlagsfølelsen blir enda større.

Det var derfor godt å vise at det var den umiddelbare positive konsekvensen som var med på å opprettholde den uønskede atferden. Det var fordi han gjorde noe som var blitt en vane, han gjorde noe han kunne. Vi snakket også litt om hvorfor vi opprettholder vaner. Det er i de fleste

tilfeller fordi vi forbinder dem med noe godt. Vi kom også inn på når vi faktisk vet hva som opprettholder den uønskede atferden, er det kanskje lettere å prøve å gjøre noe annet enn det vi vanligvis gjør.

Sterke øyeblikk

Neste gang jeg snakket med innsatte tok vi for oss et sterkt øyeblikk (Højdahl & Brumoen 2005: 34, 69). Det var ikke vanskelig for han å finne et sterkt øyeblikk. Han hadde hatt et for noen dager tilbake. Han opplevde at det var lettere å kontrollere seg selv etter at han hadde fått medisin, men han kjente fortsatt at det var lettest å gjøre det som ga den beste følelsen, nemlig å opprettholde vanen.

Vi fylte ut et skjema over det sterke øyeblikket der han hadde maktet å gjøre noe annet enn det situasjonen tilsa:

Skjema 2

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
<p>Det var på fengselet for noen dager siden. Jeg hadde vært på skolen. Da jeg kom tilbake på cella mi hadde de visitert¹ den igjen, dette var andre eller tredje gangen på kort tid.</p> <p>Denne gangen hadde de dradd inn en rekke ting. Blant annet en mengde klær, og en del hobbyartikler.</p> <p>Da jeg oppdaget det, blei jeg skikkelig forbannet. Jeg kokte i hele meg.</p>	<p>Vanligvis ville jeg kastet ting i veggen, sparket i døra, ropt og skreket.</p>	<p>Jeg ville fått ut frustrasjonen og sinnet som kokte i kroppen, og kroppen ville ha roet seg ned. Jeg hadde fått lettet på trykket.</p>
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
<p>Jeg tenkte; ”Nei faen om de skal få gleden av å se at jeg friker ut. De skal ikke få meg til å klikke.”</p> <p>Jeg sa til meg selv; ”PUST og tell til ti”.</p>	<p>Jeg satte meg ned på en stol. Pustet rolig inn og ut, og telte til ti. Begynte deretter å grine.</p>	<p>Seiersfølelse.</p>

¹**Visitert** – det er å lete gjennom cella til innsatte for å se at innsatte ikke har noen ulovlige ting oppbevart. Det kan være ting som ulovlige legemidler eller andre rusmidler. Det kan også være ting som kan brukes til våpen, eller for mange ting som vanskeliggjør oversikten.

Etter å ha fylt ut dette FAK-skjemaet snakket vi om hva som fikk han til å velge annerledes i denne situasjonen enn han ellers ville gjort. Han greide å finne frem til en annen handling enn den atferden som vanligvis gir skamfølelse, og som fjerner noe av ubehaget og vanskelighetene. Han har maktet å finne sannhetens øyeblikk, der han må gripe inn i situasjonen å gjøre noe annet enn det vanen tilsier. Han valgte bort den uønskede atferden. Det er kanskje det Antonovsky mener når han peker på at ”skal menneske hankses med situasjoner på en konstruktiv måte, må de være i stand til å erkjenne og oppleve følelser som dukker opp i situasjoner istedenfor å fornekte dem” (Antonovsky 2000 og Brumoen & Højdahl 2005:39).

"Salutogenese" beskrives som læren om hva som gir god helse. "En hovedorientering i en salutogen forståelse er fokus på hvilke faktorer som demper, letter og fjerner ubehag eller vanskeligheter. Et annet viktig poeng er den forståelsen at alle individer har generalisert motstandsressurser. I BaM er disse evnene til å finne sannhetens øyeblikk og resultatet av mestringserfaringer, økt mestringstillit" (se Brumoen & Højdahl 2005:39 jfr. Antonovsky 2000). Videre skriver Antonovsky at det er avgjørende at man har en opplevelse av sammenheng for å greie å ta innover seg følelser som dukker opp i en situasjon. I skjema 3 kan vi se hvilke følelser som dukker opp. Innsatte ble skikkelig forbannet fordi cella hans var visitert igjen. *Det kokte i hele han*. Denne følelsen var lett gjenkjennelig fordi innsatte hadde hatt den mange ganger tidligere. Han hadde også erfaring med hva den kunne utløse av uønsket atferd. Den var begripelig for innsatte, han forstod hva som kunne skje. Det gjenspeiler seg i det innsatte sier i atferdskolonnen øverst i FAK-skjemaet. I denne situasjonen viser innsatte at han greier å håndtere situasjonen på en annen måte enn det vanen tilsier. Han har tro på at han greier å gripe inn i situasjonen å styre den. Noe innsatte da også gjør, som det kommer frem av selvinstruksjonen og i den nederste atferdskolonnen. Han har her vist for seg selv at han faktisk kan velge annerledes enn det han vanligvis gjør.

Innsatte hadde en positiv opplevelse av å analysere denne situasjonen ved å bruke FAK-skjema. Situasjonen ble oversiktlig og han så også at han hadde valgt annerledes enn det han vanligvis gjorde. Innsatte var glad for å ha valgt annerledes og det var godt å kjenne på seiersfølelsen. Jeg spurte om han trodde det var ville være mulig å mestre lignende situasjoner i andre sammenhenger, og det trodde han.

Jeg har tidligere i artikkelen beskrevet hvor viktig det er å finne fram til situasjoner som innsatte mestrer. Ved en senere samtale med innsatte, ville han fortelle om et svakt øyeblikk. Han var lei seg fordi han ikke hadde greid å velge bort den uønskede atferden. Han fortalte meg hva som hadde skjedd uten at vi skrev det inn i et FAK-skjema. Da han hadde fortalt sin historie, ville jeg skrive den inn i et FAK-skjema. Hensikten var å vise at dette ikke bare var et svakt øyeblikk, men også hadde et element av et sterkt øyeblikk. Her må hele historien leses under ett for å se hva som skjedde i forhold til sterke og svake øyeblikk.

Jeg velger å begynne med det sterke øyeblikket.

Skjema 3

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
<p>Det var i gymsalen på fengselet – et par dager siden. Det var mange innsatte tilstede. Vi spilte fotball, etter ei stund skulle vi ha pause. Jeg satte meg på et av målene. Mens jeg satt der prøvde S å få kontakt med meg. (Vi har tidligere vært i samme miljø. Men har ingen ting til overs for hverandre lenger.) Jeg overså han for jeg ville ikke ha noe med han å gjøre. Da han ikke oppnådde kontakt med meg begynte han å sparke baller mot meg. Jeg bare sparket dem bort, men kjente at jeg ble irritert. Jeg hadde lyst å reise meg å fike til han.</p>	<p>Ville ha sprunget bort og fått han til å slutte. Enten ved å rope eller sparke til han.</p>	<p>Han hadde latt meg være i fred.</p>
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
<p>Jeg klarte å hente meg inn, selv om jeg kokte. Jeg talte til ti.</p>	<p>Sa til han at han fikk sparke ballene mot det andre målet hvis han absolutt skulle sparke på et mål.</p>	<p>Stolt over at jeg greide å kontrollere situasjonen.</p>

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>S fortsatte å sparke ballen mot meg selv om jeg hadde bedt han la være. Jeg greide ikke forholde meg rolig lenger.</p>	<p>Reiste meg, sprang bort til han, spurte om det var bråk han ville ha. Klappet til han.</p>	<p>Han sluttet å provosere meg.</p>

Etter å ha skrevet dette, så vi sammen på begge skjemaene. Innsatte sa at han ikke hadde tenkt på at han først hadde hatt et sterkt øyeblikk, der han hadde valgt bort den uønskede atferden. Dette var han fornøyd med i ettertid. Han mente at hvis det hadde vært for et år siden, så hadde han klappet til S allerede første gangen. Han har fått økt mestringstillit i disse situasjonene. Innsatte er også bevisst på at han i neste øyeblikk trakk over en grense, og at han gjentok den uønskede atferden.

Jeg har hatt flere BaM-samtaler med andre innsatte, og påfølgende utfylling av FAK-skjema mens jeg har skrevet denne artikkelen. Alle jeg har hatt samtaler med har enten fått diagnosen AD/HD eller hatt klare symptomer på denne lidelsen.

Avslutning

Det er ikke dekning for å trekke noen generell konklusjon om hvordan FAK-skjema kan hjelpe innsatte med AD/HD å bli bevisst på uønsket atferd. Jeg opplever at de fleste innsatte med AD/HD er bevisst på at de oftere enn andre har en atferd som ikke er forenlig med de normer som andre mennesker godtar. Det som er vanskelig for dem med AD/HD, er å forstå hvorfor det alltid ”bare blir sånn”, eller hvordan de kan velge bort den uønskede atferden. Min erfaring er at det er lettere for en innsatt med AD/HD å se sin egen historie når den er skrevet opp. Når den i tillegg er delt inn i bolker slik som i et FAK-skjema, ser innsatte mønstre og sammenhenger, og de opplever helheten i situasjonen. De får være med på å se hvilke situasjoner som kan utløse den uønskede atferden. I tillegg får de kunnskap om hva som opprettholder den uønskede atferden. Det er vanen, den som gir dem den gode følelsen - den umiddelbare positive konsekvensen. Dette synes å være en fellenevner for dem jeg presenterte FAK-skjema for. Alle så etter hvert at det var den umiddelbare positive konsekvensen som var med å opprettholde den uønskede atferden. For noen var dette mer logisk enn for andre.

Ved å bruke FAK-skjema gjør man hendelser mer oversiktlig og selvforklarende. Jeg har erfart at det er en fin måte å hjelpe innsatte med AD/HD til selv å bli bevisst på hvilke situasjoner som ofte utløser uønsket atferd. Innsatte med AD/HD trenger å finne ut hvilke situasjoner som er risikosituasjoner, samt erverve seg nok kunnskap til å stoppe opp i disse situasjonene å velge noe annet enn vanen. Ved å fylle ut FAK-skjemaene gis de noe av den kunnskapen som skal til for å stoppe opp i risikosituasjoner, finne sannhetens øyeblikk og instruere seg selv til å gjøre noe annet en det vanen tilsier. Det gjør innsatte i stand til å gjenkjenne lignende situasjoner for ettertiden, og dermed foreta ønskede valg - noe som tilslutt vil gi dem større mestringstillitt.

FAK-skjema er noe innsatte med AD/HD vil ha god bruk for inne i fengselet. Det vil hjelpe dem slik at de oppleves som mindre slitsomme for både andre innsatte og tilsatte. I tillegg gir det en oversikt og en sammenheng i hva som kan utløse vold, aggresjon, noe som det er viktig å ha kunnskap om etter endt soning. Det er kanskje da de fleste risikosituasjoner vil oppstå.

Litteraturliste

Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.

Duvner, T (1999). *AD/HD, Impulsivitet, overaktivitet, konsentrasjonsvansker*”. Oslo: NKS-forlaget.

Hoem, S. (2004). *AD/HD, en håndbok for voksne med AD/HD*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Brumoen, H, & Højdahl, T. (2005). *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk: Bygging av Mestringstillitt*. Oslo: KRUS i samarbeid med Hil. (Håndbok 1/2005).

Berge, T & Repål, A (2004). *Den indre samtalen kognitiv terapi i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

På internett: AD/HD – foreningen /AD/HD hos voksne. Lokalisert 20.april 2007 på:

<http://www.AD/HD-foreningen.no/>

Prosjektbeskrivelse Ringerike fengsel. Lokalisert 14. mars 2007 på:

<http://www.ringerikefengsel.no/AD/HD/prosjektplan.pdf> Stortingsmelding nr. 27 (1997-98) Om kriminalomsorgen. Tilråding fra Justis- og politidepartementet av 23. april 1998. Lokalisert 25. april 2007 på: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/jd/dok/regpubl/stmeld/19971998/Stmeld-nr-27-1998-/3.html?id=3162142007>

Frida Edgren Hansen: Når noe ikke virker, gjør noe annet

Sterke øyeblikk og løsningsskapende samtaler

Som sosialarbeider i friomsorgen møter jeg en rekke mennesker som av ulike grunner har brutt norsk lov og blitt idømt straff. Noen av dem jeg møter har en lang "karriere" knyttet til rus, bruk av vold og vinningskriminalitet. Enkelte gir uttrykk for at de ønsker å endre seg. De ønsker seg et annet liv, enn det de har levd, samtidig som de kjenner på sug og drag mot det livet de kjenner. De kommer opp i situasjoner hvor de blir fristet til å løse situasjonen slik de pleier å gjøre, ved hjelp av kriminell atferd. Hvordan kan jeg som sosialarbeider hjelpe dem til å finne alternative løsningsstrategier? Hvordan kan jeg gjøre dette og samtidig ivareta respekten for klientens frihet, selvbestemmelse og livsverdier? (Jfr. *Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernpedagoger, sosionomer og vernepleiere 2002*, pkt. 2.2)

I en løsningsfokusert tilnærming blir respekten for klienten ivaretatt ved at sosialarbeideren samtaler med klienten om hans egne løsningsstrategier (Jfr. DeJong & Berg 2005). Sosialarbeideren spør klienten hvordan han ønsker at livet skal være. Deretter ber en klienten fortelle om konkrete opplevelser han har hatt som ligner på dette ønsket. Disse hendelsene, der problemene ikke er så mektig til stede, kalles *unntak*. Unntakene utforskes, og det spørres detaljert om hva som hendte og hva klienten gjorde som var annerledes. På den måten kan en finne frem til løsningsstrategier som har fungert for klienten tidligere.

Et hjelpemiddel for å analysere konkrete historier som en klient har opplevd, er å skrive historien i et FAK-skjema på flipover (jfr. Brumoen 2000, Højdahl & Brumoen 2005:71). Historiene deles opp i foranledning(F), atferd (A) og konsekvens (K). En historie om en gang klienten var styrt av situasjonen og gjorde som han pleier å gjøre, kalles et "svakt øyeblikk". En historie om en gang klienten tok kontroll i situasjonen og valgte en alternativ handling i stedet for den han pleier, kalles et "sterkt øyeblikk". Ved sterke øyeblikk fyller en ut FAK-skjema med foranledning (F), atferden (A) som han pleier å gjøre og konsekvensen atferden pleier å ha (K). I tillegg ser en på hva klienten sier til seg selv (selvinstruksjonen - SI), når han foretar en alternativ handling (H). En ser videre på hvilke konsekvenser (K) den alternative handlingen gir. Bruk av FAK-skjema med svake øyeblikk kan bidra til å forstå årsaker til atferd. FAK-skjema med sterke øyeblikk kan bidra til bygging av mestringsstillit.

I denne artikkelen drøftes hvordan FAK-skjema med sterke øyeblikk kan brukes sammen med en løsningsfokusert tilnærming for å bygge klientens mestringsstillit.

Jeg vil først kort presentere de grunnleggende verdier i løsningskapende samtale (DeJong & Berg 2005) Deretter vil jeg beskrive begrepet "mestringsstillit" (Brumoen & Højdahl 2005). Jeg vil ta utgangspunkt i mine erfaringer fra individuelle samtaler med en samfunnsstraffdømt ung gutt, som jeg her vil kalle "Ivar". Han er til tross for ung alder vel kjent av politiet og kriminalomsorgen for en rekke tilfeller av vinningskriminalitet. Han har ikke utdanning utover grunnskolen og har liten tilknytning til arbeidslivet. Jeg velger å beskrive samarbeidet jeg har hatt

med Ivar kronologisk, og vil derfor beskrive samtaleverktøyene jeg brukte i den rekkefølgen jeg brukte dem i. Jeg vil så drøfte hvilke begrunnelser jeg hadde for å bruke de ulike verktøyene og hvordan jeg opplevde at de virket. I samtalene var jeg hovedsakelig inspirert av løsningskapende tenkning (DeJong & Berg 2005), endringsfokustert rådgivning (Barth, Børtveit & Prescott 2001) og BaM (Brumoen 2000, Brumoen & Højdahl 2005).

Teori: Løsningskapende tilnærming

Et ikke-teoretisk, ikke-normativt, klientbestemt syn

I løsningsfokustert tilnærming aksepterer sosialarbeideren klientens referanserammer og arbeider innenfor disse. Sosialarbeideren frasier seg rollen som ekspert og blir i stedet en som skal lære (jfr. Berg & Miller 2000:29-31). Klienten møtes med en ikke-vitende holdning og blir invitert til å fortelle om sine opplevelser. Klienten aksepteres som han er, med sine sterke og svake sider (jfr. DeJong & Berg 2005:261-263). Sosialarbeideren fokuserer på å myndiggjøre klienten (empowerment) og gi ham kontroll og innflytelse over eget liv (ibid:267).

I BaM legges det også vekt på et deskriptivt, ikke-normativt fokus (jfr. Brumoen 2000:164-167). Klientens perspektiv er sentralt og klientens historie blir skrevet i FAK-skjema. Klientens egne ord blir repetert ut i fra et ønske om å forstå hvordan klienten har det når han utfører en bestemt atferd og hva som skjer før og etter denne atferden.

Vektlegging av psykisk sunnhet

En løsningsfokustert tilnærming innebærer at en setter søkelys på klientens sterke sider, ressurser og evner til å løse det foreliggende problemet (jfr. Berg & Miller 2000:27-29). Dette gjøres konkret bl.a. gjennom å fokusere på unntak der klienten har mestret vanskelige situasjoner. En ser på hvilke løsningsstrategier klienten brukte, og gir klienten anerkjennelse for det han har lyktes med.

Mestringstillit

Friomsorgen har som et av sine overordnede mål å forsøke å motvirke ny kriminalitet. For å nå dette målet, mener jeg det er nødvendig at de domfelte selv tror på at det finnes alternativer til kriminalitet når de er i vanskelige situasjoner. Tiltro til egen evne til å mestre vanskelige situasjoner kalles "mestringstillit" (jfr. Brumoen & Højdahl 2005:33) Mestringstilliten kan styrkes gjennom å fokusere på sterke øyeblikk der klienten fant andre løsninger enn det kriminelle. Noe av det samme finner vi hos Berge og Repål (2004:24), som sier at *"mestringsforventninger er de oppfatningene vi har om å klare å utføre en bestemt type atferd. Dersom vi har klare forventninger om å lykkes med noe, øker det i seg selv muligheten for suksess – selvtillit gir styrke."*

"Mestringstillit" handler altså om å ha tro på egen evne til å takle vanskelige situasjoner. Mestringsforventninger handler om de oppfatningene vi har om å klare å utføre en bestemt type handling. Jeg vektlegger at mestringsforventninger og mestringstillit handler om det samme. Hos begge forfatterparene finner vi en tro på at økt mestringstillit gir økt mulighet til å lykkes.

Antonovsky bruker begrepet "salutogenese" for å beskrive hva som demper, letter eller fjerner stressorer (ubehag) (jfr. Antonovsky 2000 og Sommerschild & Gjørn 2004:50-52). Ordet kommer av *salus* som betyr helse og sunnhet, og *genesis* som betyr tilblivelse. Antonovsky hevder at alle utvikler ulike grader av generelle motstandsressurser. Det som er avgjørende for hvordan vi greier oss, er opplevelsen av sammenheng. For å oppnå denne opplevelsen må vi forstå situasjonen, ha tro på at det finnes løsninger og det må være meningsfullt å forsøke å finne løsningene. Det er nødvendig å oppleve at en kan ha innflytelse på eget liv. Gjennom å analysere svake øyeblikk i et FAK-skjema, kan en øke forståelsen for hva som gjør at klienten handler som han gjør i ulike situasjoner. For å øke klientens tro på at det finnes løsninger, kan en analysere sterke øyeblikk hvor klienten i "sannhetens øyeblikk" stoppet og tenkte, og valgte en alternativ handling istedenfor den uønskede atferden. Forhåpentligvis vil klienten oppleve dette meningsfullt (jfr. Brumoen & Højdahl 2005:40).

Kasus: Ung mann dømt for vinningskriminalitet

Jeg vil nå beskrive noen av samtalene jeg hadde med "Ivar" for å vise hvordan jeg brukte FAK-skjema og en løsningsfokuseret tilnærming i praksis. Ivar kom til samtaler hos meg fordi han var idømt samfunnsstraff for vinningskriminalitet. Han skulle gjennomføre 210 timer samfunnsstraff i løpet av syv måneder. De første samtalene brukte vi til å bli litt kjent. Vi ble enige om at samfunnsstraffen skulle brukes til en spesiell tilrettelagt samfunnsnyttig tjeneste og til individuelle samtaler med meg. Etter noen få samtaler med Ivar introduserte jeg BaM og FAK-skjema som verktøy. Jeg forklarte at friomsorgens mål er å motvirke ny kriminalitet. Jeg ønsket derfor at vi skulle gjennomføre en lovbruddsanalyse for å se på hva som skjedde i situasjoner hvor han stjal. Vi begynte med å fylle ut et vurderingsskjema for BaM som består av flere ulike skalerings spørsmål (jfr. Brumoen & Højdahl 2005:55). Bruk av skalerings spørsmål for å få frem klientens motivasjon og mestringsstilling er også beskrevet av DeJong og Berg (2002: 126-127) og Barth, Børtveit & Prescott (2001: 207-209).

Skalerings spørsmålene i vurderingsskjemaet dreier seg om hvilke følelser eller situasjoner som kan føre til kriminalitet og i hvor stor grad en kan styre disse, om klienten er fornøyd med livet sitt, ønske om å endre seg i forhold til kriminalitet, tro på egen evne til å styre seg i situasjoner hvor kriminalitet kan oppstå, og tro på at han kan lære noe om å mestre slike situasjoner.

Ivar skulle skalere svarene på en skala fra 1 til 6. Pungenød og lyst var to faktorer han mente kunne føre til kriminalitet. Ivar sa han kunne styre disse følelsene (5 av 6). Han ga uttrykk for at han ønsket å endre seg i forhold til kriminalitet (5 av 6). Han mente han kunne styre seg i situasjoner hvor kriminalitet kunne oppstå (5 av 6) og han var fornøyd med livet sitt (5 av 6). Han var mer usikker på om han ville ha nytte av å lære noe om hvordan han kunne holde seg borte fra kriminalitet (3 av 6). Etter hvert spørsmål stilte jeg oppfølgingsspørsmål. Når han svarte 5, spurte jeg om årsaken til at han ikke svarte 4. Denne måten å spørre på bidro til å lokke frem endringsfokuserede utsagn hvor Ivar argumenterte for egne sterke sider og mestringsmuligheter (jfr. Barth, Børtveit & Prescott 2001:208) Slike endringsfokuserede utsagn kan føre til økt motivasjon og dermed også økt sannsynlighet for endring (ibid:193).

Lovbruddsanalyse

Etter at vi hadde gått gjennom vurderingsskjemaet sammen, ba jeg Ivar om å fortelle meg om lovbruddet han ble dømt for. Jeg skrev historien i et FAK-skjema på flipover:

Skjema 1

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Begynnelsen av februar 2006 Kl. 03.00 På besøk hos kamerat A sammen med kamerat B. Trengte deler til en bil. B visste om en bil med deler vi kunne ta. Gikk til garasjen hvor bilen stod.	Brøyt opp garasjen. Hentet motorsyklene.	Fikk syklene/delene.
		Varetekt.

F står for foranledningen. ”Foranledningen er den totale situasjonen som er til stede inne i personen og miljøet rundt ham, og som virker ved å signalisere, fremme og starte atferden.” (Brumoen 2000:46). For å få Ivar til å fortelle meg detaljert om foranledningen, spurte jeg bl.a.:

- Når skjedde dette?
- Hvem var du sammen med? (For å få frem den sosiale situasjonen)
- Hvor var du?
- Hva tenkte du?
- Hva følte du?

Ivar svarte ikke på alle spørsmålene. Det han svarte ble skrevet under bokstav **F** i skjemaet. **A** står for atferd. Atferd er noe vi gjør uten at tankene våre styrer det. Det er noe som bare skjer. Atferden blir startet av kraftfeltet i foranledningen og er situasjonsstyrt (Brumoen 2000:26). I dette FAK-skjemaet er atferden at Ivar stjeler slik han har gjort en rekke ganger før.

K står for de umiddelbare konsekvensene av en atferd. Her beskrives ofte årsakene til at en person f.eks. fortsetter å ruse seg, slå eller stjele. Brumoen (2000:28, 29) hevder at positive og negative forsterkere som kommer umiddelbart etter atferden, gjør at atferden opprettholdes og gjentas. Positive forsterkere betyr at atferden bringer oss indre og ytre tilstander som vi liker. Negative forsterkere betyr at atferden gjør at ubehag fjernes. Atferden kan ha andre konsekvenser som kommer senere. De langsiktige konsekvensene har ofte en annen virkning enn de kortsiktige. Det gjør at en del personer ønsker å endre atferden sin. Dette kommer jeg tilbake til når jeg skal presentere et sterkt øyeblikk fra Ivar senere i artikkelen.

Ivar fortalte at han trengte noen deler til bilen sin. Han visste hvor han kunne få tak i det, og gikk og tok det han trengte. Han ble tatt av politiet ikke lenge etterpå, og ble plassert i varetekt. I denne historien gir ikke Ivar uttrykk for noen følelser til det å stjele. Det kan muligens henge sammen med at jeg ikke hadde brukt nok tid på alliansebygging før jeg begynte med FAK-skjemaet.

Betydningen av relasjonen mellom sosialarbeider og klient

Højdahl og Kristoffersen (2006:79-80) har i sin rapport om evaluering av samfunnsstraffen bl.a. fokusert på betydningen av relasjonen mellom hjelper og klient. De viser til at nesten all litteratur om endringsarbeid vektlegger betydningen av alliansen mellom hjelper og klient.

Lambert hevder at terapi består av 4 faktorer som har ulik forholdsmessig betydning: Klienten og dennes livssituasjon teller 40 %, den terapeutiske relasjonen 30 %, forventninger 15 % og teknikker 15 % (jfr. Berge & Repål 2004 s. 43-44). Relasjonen beskrives altså som viktigere enn f.eks. teknikkene som brukes i samtalene. En allianse som er terapeutisk *"kjennetegnes ved at terapeut og klient er enige om terapiens mål og hvilke metoder som benyttes for å nå målene, og ved kvaliteten på det emosjonelle båndet mellom dem, som grad av gjensidig tillit, akseptering og forståelse."* (ibid s. 47). Enighet om mål og metoder, gjensidig tillit, aksept og forståelse blir altså vektlagt. Alliansen er dynamisk og vil endre seg i løpet av samtaleperioden.

Jeg hadde nok gått litt fort frem og var opptatt av kriminalomsorgens mål om å motvirke ny vinningskriminalitet. Jeg bestemte metoden for å nå målet og brukte kanskje ikke nok tid til å sjekke ut om Ivar og jeg var enige om mål og metode. Jeg gikk foran Ivar og ble prosjektansvarlig i stedet for å gå et skritt bak og la Ivar være ansvarlig for egen endring². Gjennom vurderingsskjemaet Ivar fylte ut, sjekket jeg at han ønsket å endre seg i forhold til vinningskriminalitet. Samtidig var jeg ikke helt lydhør for at han ikke hadde så stor tro på mulighetene for å lære noe om dette i samtaler. Kanskje hang skepsisen sammen med at han ikke hadde tillit til at jeg ville akseptere og forstå det han fortalte?

Når noe ikke virker, gjør noe annet

Etter overnevnte samtale med Ivar, tenkte jeg at den metoden og den teknikken jeg brukte i samtalene ikke fungerte. Jeg måtte gjøre noe annet. Hvordan kunne jeg bidra til en allianse hvor Ivar og jeg hadde gjensidig tillit, aksept og forståelse? Jeg bestemte meg for å legge lovbruddsanalyser og fokus på kriminalitet på "is" for en stund.

Kort tid etterpå hadde jeg en lengre samtale med oppdragsgiver i samfunnsnyttig tjeneste. Han fortalte at Ivar møtte til samfunnsnyttig tjeneste to dager i uka som avtalen var, men at han gjorde veldig lite når han var der. Det ble samtidig bemerket at Ivar var dyktig med hendene. Når han først jobbet, var han nøye og resultatet ble bra. Jeg vurderte at det var positivt at Ivar møtte som avtalt, tatt i betraktning at han i flere år hadde vært arbeidsledig og hadde innstilt seg på en annen døgnrytme enn det som er normalt i arbeidslivet. Det var også positivt at Ivar var nøye og flink med hendene. Samtidig ble jeg bekymret fordi han ikke bidro med den arbeidsinnsatsen som var forventet av en ung gutt. I samtaler med Ivar la han ikke skjul på at han kjedet seg på den samfunnsnyttige tjenesten. Han ga klart uttrykk for at han ikke gadd å gjøre mye av det han ble satt til. Som sosialarbeider fikk jeg behov for en tenkepause. Hvordan kunne jeg finne frem til Ivars sterke sider? Hvordan kunne jeg vektlegge psykisk sunnhet hos Ivar? Jeg måtte gjøre noe annet i samtalene enn det jeg hadde gjort før (jfr. Berg & Miller 2000).

I den neste samtalen valgte jeg å stille Ivar et åpent spørsmål: "Kan du fortelle meg om noe du har gjort som du er stolt av?" Jeg ga ham ingen begrensninger. Målet var å få vite hva som var viktig for Ivar. Hva gjorde ham stolt? Hva var han flink til? Dette er i tråd med hva Langset

² Mer teori om dette finnes hos Brumoen 2000 kap. 8.

beskriver: "Vi lærer nemlig raskere av å granske våre suksesser enn av å studere våre feil." (Langslet 2004:24).

FAK-skjema over sterkt øyeblikk

Ivar begynte å fortelle om den gangen han som 16-åring skiftet motor i en bil. På forhånd var han usikker på om han ville greie det. Likevel holdt han på i to døgn og klarte å gjøre det han hadde satt seg som mål. Mens Ivar fortalte, skrev jeg historien på flipoveren i et litt ufullstendig FAK-skjema for sterke øyeblikk.

FAK-skjema for sterke øyeblikk har 3 ekstra kolonner:

Skjema 2

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
Garasjen hjemme. Var 16 år. Skrudde ut to motorer. Holdt på i 2 døgn. Var sammen med 2 kamerater på dagen. I ble igjen på natta. Tenkte: Bytte motor Følte: Gøy å skru. Spennende		
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
	Løfta motoren på 150 kg opp i motorrommet. Kobla riktig.	Bilen funka. Jeg var stolt. Kjørte i byen.

I følge Brumoen og Højdahl (2005:29-35) er foranledningen et kraftfelt som starter en atferd. Mellom foranledningen og atferden er det et kort øyeblikk som kalles "sannhetens øyeblikk". Kraftfeltet i foranledningen drar en mot atferden som gir noen umiddelbare gode konsekvenser, samtidig som en fortsatt har mulighet til å velge en alternativ handling (H) som vil gi andre konsekvenser. Sannhetens øyeblikk er et valgøyeblikk. For at du skal kunne velge en alternativ handling, må du finne sannhetens øyeblikk og gi deg selv selvinstruksjoner (SI).

Selvinstruksjonen er det vi sier til oss selv for å motivere oss til å stanse den automatiserte atferden og presse frem en alternativ handling. Selvinstruksjonene vil endre karakter ut fra hvor i endringsprosessen vi er. I en tidlig fase handler selvinstruksjonene ofte om å unngå dårlige konsekvenser. Senere i endringsprosessen kan selvinstruksjonene ha mer fokus på hvilke goder en oppnår ved å velge en annen handling enn den automatiske atferden (jfr. Brumoen 2000). Av plasshensyn går jeg ikke nærmere inn på de ulike fasene i endringsprosessen her³. I FAK-skjemaet over står det ikke noe om selvinstruksjonene Ivar ga seg selv for å fortsette å holde ut i arbeidet med motoren. Noe av dette klarte jeg å lokke frem litt senere i samtalen. Dette kommer jeg tilbake til.

³ Teori om dette finnes bl.a. hos Barth, Børtveit og Prescott (2001 kap. 5).

H står for handling. Handling er i motsetning til atferd styrt av våre tanker. Den er personstyrt og ikke situasjonsstyrt. Det er det vi gjør i stedet for å gå på autopilot (Barth, Børtveit og Prescott 2001). I dette FAK-skjemaet er handlingen det Ivar ble stolt av. Han klarte å bytte motor. Fra mitt ståsted er kanskje handlingen snarere at han holdt ut og ikke ga opp. Mitt syn på det er imidlertid underordnet, fordi det er Ivars opplevelse som er det sentrale. Det er han som eier denne historien.

Atferden er her ikke tatt med. Slik sett passer kanskje ikke denne historien i et FAK-skjema. På den annen side fikk Ivar fortalt meg om noe han mestret. Fokuset på mestring og hvordan han fikk det til, var noe vi kunne dra nytte av senere i samtalen og også i senere samtaler.

K i den nederste raden står for konsekvenser av handlingen. Disse konsekvensene blir ofte annerledes enn konsekvensene av atferden. De har ofte mer langsiktige virkninger enn konsekvensene av atferden. Konsekvensene av handlingen kan være positive, men de kan også innebære sorg fordi en ikke oppnår de umiddelbare godene som atferden ville ha gitt (Barth, Børtveit & Prescott 2001). Ivar oppnådde gode resultater av motorbyttet sitt. Han ble stolt. Han fikk en bil som virket. Han kunne kjøre rundt i en bil han hadde fikset selv. Det var et sterkt øyeblikk for Ivar. Det å lytte til denne historien synliggjorde noen av Ivars ressurser.

Drøfting av kasus og teoretiske perspektiver

En løsningsfokusert tilnærming innebærer en tro på at endring på et område vil medføre endringer på andre områder. DeJong og Berg (2005:266-267) hevder at løsningsskapende samtaler med fokus på klientens sterke sider, vil gi klienten en økt bevissthet om indre og ytre ressurser. Denne bevisstheten har overføringsverdi til andre områder av livet. I en spørreundersøkelse gjennomført på Brief Family Therapy Center, svarte halvparten av de spurte klientene at behandlingen også hadde hjulpet dem med andre problemer enn det de hadde tatt opp i samtalen. Brumoen og Højdahl (2005:39) hevder at det å kunne håndtere en vanskelig situasjon, påvirker troen på at også andre situasjoner er håndterbare.

Med bakgrunn i troen på at sterke øyeblikk kan øke forventningene om å lykkes også på andre områder, valgte jeg å følge opp FAK-skjemaet til Ivar med skalerings spørsmål for å få frem motivasjon og mestringstillit. Jeg spurte derfor Ivar om hvor lyst han hadde til å bytte motoren på en skala fra 0 til 10. Ivar svarte 10. Motivasjonen var på topp. Jeg ble nysgjerrig på hvor stor tro han hadde på at han ville klare det på forhånd. På en skala fra 0 til 10 svarte han 5. Det var altså 50-50 sjanse for at han ville lykkes. Likevel holdt han på i 2 døgn uten å gi opp. Jeg fortsatte å stille ham spørsmål om hva det var som gjorde at han ikke ga opp, men fortsatte (jfr. DeJong & Berg 2005 s. 123). Ivar ga seg selv følgende skussmål:

- Kreativ
- Finner løsninger
- Nekter å gi opp
- Sta

Her beskriver Ivar seg selv som en kreativ person som finner løsninger. Han nekter å gi opp og er sta. Dersom jeg hadde vært litt mer utforskende da FAK-skjemaet ble fylt ut, kunne jeg kanskje fått frem noe av dette under punktet om selvinstruksjoner. Disse ordene ble i stedet skrevet på et ark for seg i etterkant. Jeg tenker at hovedsaken var at Ivar fikk anledning til å fortelle både seg selv og meg at han var en person som kan klare finne løsninger og holde ut. Gjennom å skrive det han sa, og gjenta ordene muntlig, ble disse egenskapene "speilet" tilbake til ham. I de neste

samtalene fylte vi ut flere FAK-skjemaer med sterke øyeblikk knyttet til ulike hverdagsituasjoner. Jeg stilte alltid oppfølgings spørsmål hvor Ivar måtte skalere motivasjon og mestringstillit i forkant og resultatet i etterkant. Svarene ble satt opp på flipoveren som jeg brukte aktivt i samtalene.

Repeteringer, speilinger og oppsummeringer

Både DeJong og Berg (2005) og Barth, Børtveit & Prescott (2001) beskriver det å repetere og "speile" klientens ord i samtaler som et nyttig verktøy for å drive samtalene videre. Klientens egne ord skal brukes. En oppnår på denne måten at klienten korrigerer og utfyller sin egen historie. "Refleksjoner" er kortere eller lengre konstateringer hvor man gjentar noe som nylig har blitt sagt. Refleksjoner virker bekræftende, forsterkende, tydeliggjørende og oppmuntrende. Teoretikerne skiller mellom ulike former for refleksjoner. De enkle refleksjonene er nøyaktige gjentakelser av det klienten sier. Andre former for refleksjoner kan inneholde reformuleringer og tolkninger (jfr. Barth, Børtveit & Prescott 2001:150).

En "oppsummering" er lengre og tar for seg mer av det klienten har sagt. *"En oppsummering som er beskrivende og gjort med åpenhet, har ofte den effekten at klienten ønsker å fortelle mer, korrigere, moderere, eller komme med tillegg til behandlerens oppsummering."* (DeJong & Berg 2005:41) På den måten gir en klient kontroll over hvordan deres opplevelser skal beskrives. Oppsummeringen gir også sosialarbeideren en mulighet til å sjekke ut om han har forstått klienten riktig (jfr. Barth, Børtveit & Prescott 2001:47-149).

I FAK-skjemaet blir klientens historie speilet tilbake med klientens egne ord. Det vil si at det er enkle refleksjoner som ikke er tolkende. Hele historien som blir fortalt blir delt opp i ulike fragmenter og analysert. Sosialarbeideren oppsummerer historien både skriftlig på flipoveren og muntlig i samtalene. Det legges vekt på å ha et deskriptivt fokus og å bruke klientens egne ord (Brumoen 2000:164). Hjelperen er ikke moraliserende og dømmende, men aksepterer klientens opplevelse av situasjonen ved å bruke klientens egne ord og være åpen for å endre det som står på skjemaet dersom klienten ikke er komfortabel med det som står der. Det gir på en tydelig måte klienten kontroll over hvordan deres opplevelser skal beskrives. Det er klienten som er ekspert på sitt liv. Klientens persepsjon kommer i fokus og forsterkes.

DeJong og Berg (2005:51) hevder at klientene trenger å bli spurt om sine persepsjoner (tanker, følelser, handlinger og erfaringer), og de trenger å få dem bekreftet. Det betyr at de trenger å føle seg forstått. Gjennom å skrive Ivars egne ord på flipoveren, er jeg med på å bekrefte Ivars persepsjoner. Jeg signaliserer respekt for Ivars opplevelse av situasjonen. FAK-skjemaene hjalp meg også å huske historiene bedre. På den måten kunne historiene hentes frem og brukes også i flere av de samtalene vi hadde senere.

Diskrepans

Barth, Børtveit & Prescott (2001:43) bruker begrepet "diskrepans" for å beskrive forskjellen mellom opplevelsen av to situasjoner. Det kan f.eks. være hvordan en har det nå, og hvordan en ønsker å ha det framtida. I løsningsskapende samtaler er en opptatt av å hjelpe klienten til å utvikle klart formulerte mål for hvordan klienten ønsker at livet skal være. Dette gjør en gjennom å *"lokke frem beskrivelser av hva som vil være annerledes i livene deres når problemene deres er løste"* (DeJong & Berg 2005:29). Ved å fokusere på forskjellen i opplevd liv og ønsket om

hvordan livet skal være, kan en hjelpe klienten til å fokusere på hva som skal til for å komme dit han ønsker.

Da Ivar fikk spørsmål om hvordan han så for seg livet sitt noen år frem i tid, fortalte han meg at han ville bli bilmekaniker. Vi så på hva som ville være annerledes i livet hans når han var i jobb som bilmekaniker. Metoden jeg brukte var å stille løsningsfokuserte spørsmål og skrive svarene på flipoveren. På denne måten ble hans endringsfokuserede utsagn repetert og speilet tilbake til ham. Fokuset på hvordan livet hans ville bli når han var blitt bilmekaniker, åpnet opp for å kunne snakke om hva som skulle til for å nå målet. Vi snakket om skole, praksisplass og lærlingplass.

Ambivalensvekten

For at Ivar skulle komme frem til hvordan han kunne bli bilmekaniker, brukte vi tid på å samtale om Ivars ambivalens til å gå på skole. "Ambivalens" er *"en tilstand hvor man har motstridende forventninger til hva en handling vil føre til."* (Barth, Børtveit & Prescott 2001: 38). Det vil si at en handling har både positive og negative konsekvenser. For å tydeliggjøre fordeler og ulemper ved *skolegang*, laget vi derfor en "ambivalensvekt" på flippoveren.

Skjema 3

-	+
<ul style="list-style-type: none">- Kjedelig å sitte i timene- Fag, teoretiske- Harde stoler- Lærerne kjedelige og sure- Kjedelig å se på tavla	<ul style="list-style-type: none">- Friminuttene- Matlaging- Verksted- Data- Være ute og slappe av- Klassekamerater

Ivar beskrev her det meste som foregikk i et klasserom som kjedelig. Fordelene med skolegang knyttet han opp til praktisk arbeid på skolen og klasse miljøet. Tilbakemeldingene jeg fikk fra oppdragsgiver tydet også på at Ivar hadde sine styrker i praktisk arbeid. Ivar konkluderte etter hvert med at han ville ha størst mulighet for å lykkes dersom han kunne få en praksisplass som ville føre til fagbrev på sikt, uten at han måtte sette seg på skolebenken. Arbeidet med ambivalensvekten var her med på å gjøre det tydelig for Ivar at han ikke var særlig motivert for skolegang, men at det fantes alternative måter å nå målet om å bli bilmekaniker på.

Sterkt øyeblikk knyttet til vinningskriminalitet

Etter at vi hadde hatt en rekke samtaler om hverdagssituasjoner og tanker for fremtiden, begynte vi igjen å snakke om vinningskriminaliteten Ivar var dømt for. Jeg opplevde at Ivar nå var mer avslappet til å snakke om dette. Han torde å være mer åpen og ærlig. Vi hadde fått en allianse å bygge videre på (jfr. Berge & Repål 2004). Ivar fortalte om en oppvekst med omsorgssvikt og hvordan han håndterte denne. Han sa at andre i hans situasjon begynte å ruse seg. Ivar stjal. Det var hans rus. FAK-skjema (nr. 4) på neste side forteller om en gang Ivar lot være å stjele i en situasjon der han kunne ha blitt med på innbrudd.

Skjema 4

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
Høsten 2006 Sammen med B hos meg. Gjort brekk med ham før. Er på internett. B fantaserer om hva han vil stjele – Crosser. B sier ”Bli med ut, den vil jeg ha.” Jeg tenker: ”Skal jeg gidde?”	Jeg skulle vært med å stjele.	Ville ha fått crosseren. Moro å kjøre. Adrenalinkick. Nervøs, litt skummelt føre→ Hyper.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
Jeg tenkte: ”Jeg har ikke lyst til å stjele den tingen. Gidder ikke være med.”	Jeg ble hjemme. Sa: ”Jeg gidder ikke å stjele.”	Ingen stjeling. Eieren fikk beholde crosseren selv. Slapp å stjele. Et bra liv. Jobb, tjene penger. Kjøpe sjøl. Være sammen med ungen, være med på aktiviteter. Gjøre ting i dagslys. Det er deilig.

FAK-skjema 4 beskriver en situasjon Ivar hadde vært i mange ganger. Han satt sammen med en kamerat som ville ha ham med ut for å stjele. Vanligvis ville han ha blitt med på stjeling(A). Ved å stjele ville Ivar fått muligheten til å kjøre crosser. Stjelingen ville også gjort ham først nervøs og så hyper, gitt ham adrenalinkick og spenning (tenkt konsekvens). Dette var noen av godene han pleide å oppnå ved å stjele. Disse positive sidene ved å stjele kom ikke frem i det første FAK-skjemaet vi fylte ut om vinningskriminalitet. Jeg tror det var nødvendig for Ivar å få vise frem noen av sine styrker og ressurser før han kunne sette ord på godene ved stjeling. Utviklingen i samtalene med Ivar ble for meg en bekreftelse på betydningen av å få til en allianse som forutsetning for å jobbe med endringsarbeid. I denne konkrete situasjonen valgte Ivar å la være å stjele. Han valgte i stedet å ta styring i situasjon og handle (H) ved å si til kameraten sin at han ikke gadd å stjele. Han ble hjemme. Han ga seg selv følgende selvinstruksjon (SI): ”*Jeg har ikke lyst til å stjele den tingen. Gidder ikke være med.*”

Denne handlingen ga helt andre konsekvenser enn den vanlige atferden ville gitt. Under bokstaven K i den nederste raden kommer konsekvensene av den alternative handlingen frem. Ivar fortalte at han slapp å stjele. Eieren av crosseren fikk beholde den selv. Ivar fikk et bra liv ved å la være stjele. Han ville heller jobbe og kjøpe ting selv. Han ville være sammen med ungen sin og være med på aktiviteter. Ved å la være å stjele kunne han i stedet gjøre ting i dagslys. Ivar sa: ”Det er deilig”.

Dette FAK-skjemaet tydeliggjør Ivars ambivalens. Dersom han stjeler får han adrenalinkick. Han blir hyper og han kan kjøre crosser, noe han synes er ekstremt moro. Fordi han valgte å ikke stjele, gikk han glipp av disse godene. I stedet fikk han fordelene ved ikke å stjele. Det er disse fordelene som motiverer Ivar til å holde seg unna vinningskriminalitet på tross av at han går glipp av noe han liker.

I løpet av de siste ukene av samfunnsstraffen, oppsøkte Ivar en bedrift på egen hånd og skaffet seg praksisplass som bilmekaniker. Den samfunnsnyttige tjenesten hadde bidratt til at Ivar snudde døgnrytmen. Han fikk en erfaring med at han klarte å stå opp om morgenen når han måtte. I samtale med meg ble Ivar utfordret på hvordan han ønsket at livet skulle være og hvordan han skulle komme dit. Ivar tok så noen skritt i retning av målet han satte seg. I nest siste samtale med Ivar gikk vi gjennom alle FAK-skjemaene og flipover-arkene vi hadde fylt ut og oppsummerte hva Ivar hadde fått til i løpet av de månedene vi hadde hatt kontakt. Denne oppsummeringen ble en tilbakemelding til Ivar på hva han hadde fått til i løpet av perioden han gjennomførte samfunnsstraff. Vi fikk enda en gang sett på historiene om da han mestret vanskelige situasjoner. I siste samtale med Ivar fylte vi ut nok et vurderingsskjema for BaM. Han svarte da annerledes enn han gjorde første gang han fylte ut vurderingsskjemaet. Ivar var nå helt sikker på at han ville greie å holde seg unna kriminalitet fremover (6 av 6). Han var topp fornøyd med livet sitt (6 av 6). Skepsisen til å lære noe om hvordan han kunne holde seg unna kriminalitet var borte og han ga toppscore (6 av 6) når han skulle beskrive utbyttet han hadde av samtale. Ivar var samtidig opptatt av å si at det ikke bare var samtale han hadde lært noe av. Han så det han hadde lært som et resultat av hele samfunnsstraffen, både den samfunnsnyttige tjenesten og samtale med meg. Ivar synliggjorde for meg at teorien om at økt bevissthet om egne ressurser har overføringsverdi til andre områder (jfr. DeJong & Berg 2005:266). Endringene i svarene på skalerings spørsmålene viste at han hadde større mestringstillit nå enn han hadde før vi begynte med samtale.

Ved avslutning av samfunnsstraffdommer tar friomsorgen kontakt med politiet for å undersøke om de domfelte er under etterforskning for nye straffbare forhold. Politiet kunne ved endt soning melde at Ivar ikke var mistenkt for ny kriminalitet. For meg var dette en bekreftelse på Ivars utsagn om at han ønsket å holde seg unna kriminalitet.

Avslutning

I denne artikkelen har jeg vist hvordan jeg kombinerte FAK-skjemaer med løsnings- og endringsfokus i samtale med Ivar. *Når noe ikke virket, gjorde jeg noe annet.* Motivet for å bruke de ulike innfallsvinklene var å finne Ivars ressurser og sterke sider. Håpet var at fokus på mestring på noen områder kunne øke Ivars forventninger om å lykkes i vanskelige situasjoner i fremtiden. Ved hjelp av skalerings spørsmål om motivasjon og mestringstillit knyttet til sterke øyeblikk, ønsket jeg å speile tilbake til Ivar at han ofte klarte det han ville når han virkelig ønsket å få det til. Samtidig viste historien om den gangen han lot være å stjele crosseren at det ikke alltid er lett å endre seg; han går også glipp av noe. FAK-skjemaet viser at endring er vanskelig, men ikke umulig. Det er noen goder å hente ved å endre seg også. Jeg opplevde at aktiv bruk av flipoveren var viktig i samtale. Den hjalp meg til å huske og å forstå Ivars historier bedre. Muntlige speilinger, refleksjoner og oppsummeringer ble forsterket ved at de også ble gjort skriftlig. Noe av det viktigste jeg lærte i samtale med Ivar var nødvendigheten av å ha en god relasjon når en skal jobbe med endringsarbeid. Jeg opplevde at fokuset på Ivars sterke sider åpnet opp for å bygge allianse. Ivar fikk rom til å snakke om seg selv som en som mestrer, en som får til og en som er flink til noe. Det virket som det gjorde ham trygg på at han ble møtt med respekt også når han snakket om det som var trøblete.

Litteratur

- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001). *Endringsfokusert rådgivning*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Berg, I. K. & Miller, S. C. (2000). *Rusbehandling. En løsningsfokusert tilnærming*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Berge, T. & Repål, A (2004). *Den indre samtalen. Innføring i kognitiv teori*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Brumoen, H. & Højdahl, T.(2005). *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk. Bygging av mestringstillit*. Oslo: KRUS. (Håndbok 1/2005).
- Brumoen, H. (2000). *Bygging av mestringstillit. En metodebok om mestring av rusproblemer*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- DeJong, P. og Berg K.I. (2005). *Løsningsskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Højdahl, T. & Kristoffersen, R. (2006). *Dømt til samfunnsstraff*. Oslo: KRUS. (Dokumentasjon og debatt nr. 1/2006).
- Langslet, G.J. (2004). *Gi hverdagen et løft*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Sommerschild, H. & Gjærum B. (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernpedagoger, sosionomer og vernepleiere*. (2002). Vedtatt på kongressen til Fellesorganisasjonen for barnevernpedagoger, sosionomer og vernepleiere (FO). Lokalisert på verdensveven www.fo.no 20.04.2007.

Birgit Farbrot Hauger: Rusfrihet som varig endring

BaM og fokus på unntak

De senere årene har jeg ofte opplevd at mennesker som ønsker å slutte eller har sluttet med rusmidler, strever med å være tilfredse med det livet har å tilby uten rus. Erfaringen er at det kan ta tid "å oppdage" at det faktisk kan være flere ting som gjør livet verdt å leve til tross for alle dets vanskeligheter. Jeg fikk lyst til å undersøke dette nærmere – og sammen med en klient se på om det fantes øyeblikk i livet der situasjonen var lysere, og om det var mulig å forsterke denne opplevelsen. Jeg ønsker å analysere om dette kan ha en innvirkning på personens tro på egen evne til å leve et liv uten rus også i fremtiden.

Jeg vil beskrive og vurdere hvordan BaM i kombinasjon med fokus på unntak i løsningsfokusert tilnærming kan bidra til økt rusmestring. Jeg har valgt dette fordi jeg ønsker å undersøke om mestringstilliten kan forsterkes ytterligere ved å trekke frem unntakene. Mestringstillit kan enkelt beskrives som en persons tro på egen evne til å mestre vanskelige situasjoner (Brumoen & Højdahl 2005). Unntakene kan betegnes som situasjoner der problemene kunne ha oppstått, men ikke gjorde det eller i det minste var mindre alvorlige (DeJong & Berg 2002).

Jeg jobber i friomsorgen, og har vært spesielt opptatt av innholdet i de individuelle samtaler under gjennomføringen av samfunnsstraffen. Jeg har savnet en god metode for å samtale med klientene om kriminalitet som kan bidra til at personen kan få tro på at han kan gjøre andre valg. Jeg ble veldig interessert i metoden BaM, som er utviklet av Hallgeir Brumoen (2000), og jeg har også tro på at den løsningsfokuserte tilnærmingen kan være en god metode å bruke sammen med BaM. Jeg kommer nærmere tilbake til disse teoriene i hoveddelen.

For denne artikkelen har jeg valgt problemstillingen: *Hvordan kan sterke øyeblikk i kombinasjon med unntak bidra til økt rusmestring?*

Problemstillingen er valgt fordi jeg tror den kan bidra til å belyse om unntakene kan være med på å befeste de sterke øyeblikkene – og dermed øke mestringstilliten. Jeg ønsker å undersøke dette, fordi jeg anser disse metodene som relativt enkle å ta i bruk for alle som jobber i kriminalomsorgen. Det er flere sider ved den løsningsfokuserte tilnærmingen som kunne vært berørt, men på grunn av artikkelens størrelse har jeg måttet velge bort mange spennende områder, som f.eks. skalerings spørsmål og effekten av tilbakemeldinger.

Bygging av Mestringstillit (BaM)

BaM har som målsetning at domfelte skal kunne stoppe opp i risikosituasjoner for lovbrudd, gripe inn i dem og foreta ønskede valg (Brumoen & Højdahl 2005). BaM er en metodikk innen kategorien CBT (Cognitive Behavioural Therapy), og i kognitiv tilnærming legges det vekt på betydningen av å skape trygghet og tillit (allianse) i møtet med domfelte (Brumoen & Højdahl 2005). "Kognisjon" er betegnelse på en persons bearbeiding av informasjon, f.eks. hvordan vi tenker, ser for oss eller husker en bestemt hendelse eller situasjon. Dette skjer også ubevisst, uten

at vi er klar over det. Kognitiv teori handler om hvordan mennesker mottar, bearbeider, lagrer og bruker informasjon. Vår kognisjon vil ha innvirkning på hvilke følelser som blir knyttet til en spesiell type situasjon eller hendelse. Hvordan vi tenker rundt en spesiell hendelse eller situasjon, vil være sterkt påvirket av våre tidligere erfaringer med lignende opplevelser. Det er derfor mennesker kan reagere eller oppfatte en situasjon forskjellig til tross for at de utsettes for den samme hendelsen. Sentralt i kognitiv tilnærming er innsikt gjennom kartlegging av situasjoner, tankemønstre og følelser. Videre søker man endring gjennom utprøving av nye ferdigheter og tenkemåter (Berge & Repål 2004).

Sentralt i BaM er at man ønsker å unngå ekspertposisjoner der domfelte kan oppleve å bli fortalt hvordan de skal leve sitt liv eller løse sine problemer. Man ønsker at den tilsatte skal innta en ikke-viter posisjon i møtet med den domfelte. I BaM er det viktig å få frem ikke-normative beskrivelser av hendelser der domfelte gjorde noe kriminelt, eller hendelser der den domfelte maktet å unngå kriminalitet. Det første betegnes som et svakt øyeblikk, og det andre som et sterkt øyeblikk.

I svake øyeblikk ser man på et konkret lovbrudd eller en uønsket atferd og gjennomfører en analyse. Da analyseres situasjonen før lovbruddet/den uønskede atferden, hva klienten tenkte og følte, og situasjonen rett etter lovbruddet. I svake øyeblikk tar situasjonen styringen over personen. Når slike situasjoner skal analyseres, er formålet å finne forklaringer på hvorfor noen typer atferd "bare skjer". Årsakene til atferden legges i situasjonen. I BaM leter man etter det gode ved for eksempelvis å ruse seg, fordi det er dette gode som får mennesker til å gjenta atferden.

I sterke øyeblikk analyserer man en hendelse der den domfelte fikk til noe hun vanligvis ikke skulle ha kunnet få til. Da ser man på situasjoner hvor personen enkelt kunne begått den uønskede atferden fordi hun var i en bestemt situasjon, men hvor hun klarte å unngå det ved å skape seg et "sannhetens øyeblikk". Sannhetens øyeblikk kan betegnes som en tilstand hvor personen mentalt stopper tiden for å kunne ta kontroll over det som er i ferd med å skje. Sannhetens øyeblikk er det tidspunktet hvor man har mulighet til å bryte automatikken. I analysene av de sterke øyeblikkene er fokuset rettet mot begrepet "mestringstillit", som kan beskrives som en persons tro på sin egen evne til å mestre vanskelige situasjoner (Brumoen & Højdahl 2005).

I møtene med klientene skrives situasjoner, følelser, atferd og handlinger på en flippover. Dette bidrar til å illustrere historien og skaper en opplevelse av kontinuitet i det en har opplevd. Denne kognitive bearbeidingen er en viktig del av en endringsprosess. (Brumoen & Højdahl 2005); innsikten i og troen på at atferdsmekanismene kan brytes, kan bidra til at klientene hindrer seg selv i å begå nye lovbrudd.

I BaM benyttes det såkalte FAK-skjemaet som består av en foranledning, en atferd utløst av foranledningen og konsekvensen av atferden. Foranledningen er hele situasjonen som er til stede i personen og i omgivelsene rundt personen, og som virker ved å signalisere, fremme eller starte f.eks. rusatferden. Uten denne foranledningen ville ikke atferden ha kommet. Foranledningen er av den grunn nødvendig for at f.eks. rusbruken skal starte/begynne. På samme måte som foranledningen virker rett før atferden starter, virker konsekvensen rett etter. Konsekvensen er (se skjema 1) det gode ved å ruse seg. Slike gode opplevelser kalles "forsterkere" fordi de er med på

å opprettholde atferden. ”En forsterker gir en forklaring på hvorfor vi gjør som vi gjør, og hvorfor vi gjentar spesielle handlinger ofte” (Brumoen, 2000:27). Situasjonen rett før man ruser seg er fylt av forventninger om fordelene ved å ruse seg. Fordelene ved å bruke rusmiddelet finnes ikke i selve rusen, men i virkningen av den (Brumoen 2000).

Atferden, som oftest i form av en vane, ”kommer av seg selv” fordi den har vært nyttig så mange ganger. Rusen kan, som en (kortsiktig) konsekvens, gi velvære, økt selvtillit og energi. En grunnantagelse i BaM er at vaner etablerer seg i personer fordi vanene utgjør atferd som har gode og hensiktsmessige virkninger i egen kropp og omgivelser. Vaner som f.eks. er knyttet til rusbruk, opprettholdes ofte av sterke og umiddelbare virkninger. Vanen er en løsning. I BaM tenker man seg at vaner er det som mest av alt hindrer valg, samtidig som det å kunne velge muligens er den eneste måten å endre vaner på. Man tenker seg at hvis et menneske ønsker å slutte å bruke rusmidler, er det veldig vanskelig nettopp fordi det er blitt en vane. Da er det også vanskelig å se for seg alternative handlinger til vanen. Det er nettopp derfor det kan være nyttig å se på situasjoner som utløser kriminalitet og hva som kan bidra til å endre et kriminelt atferdsmønster. I dette arbeidet er valgøyeblikket, sannhetens øyeblikk, det sentrale (Brumoen & Højdahl 2005).

Teori: Løsningsfokusert tilnærming

I løsningsfokusert tilnærming er fokuset rettet mot løsninger fremfor problemer, og oppmerksomheten er rettet mot det som er mest nyttig for klienten. Man søker å komme frem til et konkret, kortsiktig og klart formulert mål. Viktigheten av å begynne med noe nytt fremfor å slutte med noe vektlegges. Løsningene skapes på grunnlag av "unntak". ”Unntakene er klientenes tidligere erfaringer fra situasjoner i livene deres da problemene etter alt og dømme burde ha oppstått, men av en eller annen grunn ikke gjorde det” (DeJong & Berg 2002:120).

Den løsningsfokuserte tilnærmingen har fokus på en persons sterke sider og ønsker for fremtiden. Det første man gjør er å be klienten beskrive problemet. Deretter søker man å utvikle et klart formulert mål, og spør om hva som vil være annerledes i personens liv når problemet er løst. Neste stadiet er å lete etter unntak og å spørre etter de gangene problemet ikke var der eller ikke var så fremtredende. På slutten av hver samtale gis en tilbakemelding til klienten der man kommer med forslag, anerkjenner og fremhever hva klienten allerede gjør for å løse problemet sitt. Forslagene kommer i form av observasjonsoppgaver eller handlingsoppgaver. En observasjonsoppgave går ut på at klienten bes om å legge merke til f.eks. hva som er annerledes de gangene problemet ikke var tilstede eller ikke opplevdes så sterkt. En handlingsoppgave går ut på at personen gjør noe aktivt som ut fra personens forståelsesramme kan være nyttig for å skape en løsning på problemet (DeJong & Berg 2002).

For å komme frem til et klart formulert mål, benyttes ofte det såkalte mirakelspørsmålet. Da sier man f.eks. noe sånt som ”tenk deg at når du våkner i morgen, så er problemet ditt løst. Hva er det første du vil legge merke til som er annerledes?” På denne måten kan man få frem hva det er klienten skulle ønske var annerledes. Når man har fått tak i dette, kan man utforske unntakene, som er det essensielle i den løsningsfokuserte tilnærmingen (DeJong & Berg 2002).

Unntakene som nylig har forekommet er de mest nyttige for klientene med tanke på at de er enklest å huske, og dermed er det mer sannsynlig at de kan gjentas. For å finne frem til unntakene kan man f.eks. spørre om hva som var annerledes da unntakene inntraff sammenlignet med hvordan situasjonen er når problemet er der. Det er viktig å finne ut av unntakenes hvem, hva, når og hvor (DeJong & Berg 2002).

Jeg har valgt BaM og løsningsfokusert tilnærming fordi jeg anser disse metodene som relativt enkle å ta i bruk. De har en positiv og fremtidsrettet vinkling. Viktigheten av å innta en ikke-viter posisjon i møte med klientene presiseres både i BaM og i den løsningsfokuserte tilnærmingen. Det er klientene som er eksperter på sine liv, og det er de som innehar ressursene til å løse sine problemer. Det legges vekt på å jobbe innenfor den enkelte klientens forståelsesramme, og på å hente frem klientens sterke sider og de suksesser han har opplevd.

I begge tilnærmingene benyttes åpne spørsmål, oppsummeringer og tilbakemeldinger. Mitt inntrykk er at de sterke øyeblikkene i BaM kan ha visse likhetstrekk med unntakene i den løsningsfokuserte tilnærmingen. De sterke øyeblikkene er de gangene personen fikk til noe han egentlig ikke skulle ha fått til - altså unntak fra det vanlige mønsteret. Unntakene i den løsningsfokuserte tilnærmingen er situasjoner der problemet ikke oppstod eller var mindre alvorlig. Både i de sterke øyeblikkene og i unntakene ser man på når ting var "annerledes" enn det vanligvis er.

Kasus: "Nina" tidligere rusmisbruker

Jeg har valgt å skrive om "Nina", en alenemor på 36 år. Hun begynte å ruse seg da hun var 14 år fordi hun var urolig. Hun har hatt positive opplevelser med å ruse seg. Hennes erfaring er at rusen har gitt henne god selvtillit, masse glede og energi. Hun ruset seg jevnlig frem til hun var gravid i 6. måned. Det er 14 måneder siden hun ruset seg sist, men hun har lyst til å ruse seg flere ganger hver eneste dag. Hun forteller om en konstant uro i kroppen, og hun er ikke fornøyd med livet. Hun ønsket seg i utgangspunktet ikke barn, men ble overrasket over hvor sterkt morsskjærigheten hennes slo til allerede fra den dagen sønnen ble født. Hun ønsker av alt i verden å gi sønnen et godt liv, men har ikke helt troen på at hun skal kunne holde seg rusfri for all fremtid. Hun sliter med dårlig selvfølelse og går på medisiner for nedstemthet. Hun har angst for å treffe på folk hun kjenner, og hun antar at dette skriver seg fra det dobbeltlivet hun har levd med å skjule rusbruken for arbeidskolleger, venner og familie. Nina ble dømt til samfunnsstraff for bruk, besittelse og salg av narkotika.

I den første samtalen med Nina fortalte hun at hun skulle ønske at hun kunne være litt mer fornøyd og litt mer glad uten bruk av rusmidler. Hun ga uttrykk for at hun ikke kan forstå hvorfor hun ikke er fornøyd til tross for at hun har en velskapt sønn, et hus å bo i og en jobb å gå til når permisjonstiden er over. Jeg presenterte BaM som en spennende metode hvor vi sammen bl.a. kan se på hva det er som utløser kriminalitet, og hva det er som gjør at man enkelte ganger ikke begår kriminalitet når man normalt ville ha gjort det. Før vi begynte med BaM-samtalene, ba jeg Nina besvare følgende vurderings spørsmål:

"-Vil du være med på å finne frem til hva som fører til kriminalitet?

-Vil du kunne fortelle om og bli med på å analysere en situasjon hvor du ruset deg?

-Vil du være med på å finne frem til hvilke valg du kan ha i en situasjon, og hva som skal til for å kunne kontrollere egen atferd?

-Vil du kunne fortelle om å analysere en situasjon hvor du foretok et vanskelig valg som du er fornøyd med?"

(Brumoen & Højdahl 2005:17-18).

Nina svarte ja på disse spørsmålene, men ønsket fortrinnsvis at vi skulle konsentrere oss om det siste spørsmålet – de sterke øyeblikkene. Etter noen innledende samtaler om årsaker til kriminalitet, satt vi opp FAK-skjema over to sterke øyeblikk: Ett fra tiden hvor hun sluttet å ruse seg, og ett fra den dagen hun var hos meg.

FAK-skjema over sterke øyeblikk

Under vil jeg presentere de to ovennevnte FAK-skjemaene over sterke øyeblikk utarbeidet i samarbeid med Nina.

Skjema 1

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
6. januar 2006. Jeg hadde vært og kjøpt amfetamin. Ronny (samboeren min) lå oppe og sov. Han ville jeg skulle lage ferdig "en smell". Jeg begynte å dele opp partiet. Jeg var oppgitt over Ronny som ikke tok ansvar! Jeg hadde lyst til å ruse meg.	Jeg skulle spist amfetamin og slappa av jeg og.	Jeg ville hatt en deilig, spennende følelse i kroppen. "Nå får jeg gjort noe". Senere ville jeg fått dårlig samvittighet for å ha tatt sjansen på å skade barnet mitt.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
"Jeg kan ikke ta sjansen på å skade barnet." (gravid i 6. mnd.)	Jeg bestemte meg for å gå ut, men så ville katta inn. Jeg ga den mat, og stengte inne hunden. Jeg var sliten, la meg på senga.	"Det er godt å klare å ha kontroll over noe som er så fristende og lett tilgjengelig". Var fornøyd med meg selv. Snakka med barnet i magen.

Skjema 2

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
I dag morges. Jeg var ille trøtt. Det skulle komme håndverkere. "Tenk så deilig det hadde vært og tatt amfetamin". "Så hadde jeg ikke hatt så lyst til å sove videre".	Jeg hadde tatt en nype amfetamin og lagt meg igjen.	Jeg hadde vært klar for nye og planlagte oppgaver.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
"Jeg får se å komme meg opp". "Jeg kan ikke ligge i en drømmeverden".	Jeg leste en melding som jeg fikk av svigerinna mi. Tok på meg morgenkåpa og gikk ned for å tisse.	Det var bra! "Valget tok jeg da jeg var gravid". "Ja, ja. Sånn er det".

De sterke øyeblikkene er på en måte ikke unntakene for Nina. De sterke øyeblikkene har hun flere ganger hver dag. Jeg tror det allikevel er ”riktig” å kalle de for sterke øyeblikk ut fra det at hun fortsatt har lyst til å ruse seg hver dag. For Nina har de sterke øyeblikkene blitt det mest vanlige, men allikevel kanskje ikke en vane i form av at den er automatisert. Hun må fortsatt gi seg selvinstruksjoner for ikke å begynne å ruse seg igjen. Selvinstruksjoner er det man f.eks. sier til seg selv for å stoppe en uønsket atferd.

I det første ”FAK-skjemaet var Nina i en vanskelig foranledning. Hun hadde rusmiddel tilgjengelig. I tillegg var hun irritert på samboeren. Ved hjelp av en utenforliggende faktor (barnet i magen) klarte hun å stoppe seg selv ved å si at ”jeg kan ikke ta sjansen på å skade barnet”. Denne selvinstruksjonen synes for meg å være en selvinstruksjon av typen ”fase 2-selvinstruksjoner: trusler om tap” (Brumoen 2000). Dette fordi hun kobler inn tanker om hva som kan skje med barnet dersom hun ruser seg; hun tenker at hun kan skade barnet dersom hun ruser seg. Konsekvensen av handlingen ser ut til å kunne konkurrere med konsekvensen til den tenkte atferden. Det anses som særdeles viktig for motivasjonen for videre rusfrihet at konsekvensen av handlingen er minst like god som av atferden.

I FAK-skjema 2 ser det ikke ut til at Nina er i en like vanskelig foranledning som i skjema 1, men hun har veldig lyst til å ruse seg, så enkel er den ikke. Selvinstruksjonen synes heller ikke så sterk som i skjema 1, og det var tydeligvis ikke nødvendig med en kraftigere selvinstruksjon for at hun skulle stoppe seg selv. Selvinstruksjonen er preget av at Nina har høyere mestringstillit enn i skjema 1, og det ligger en viss selvfølgelighet i det å velge handlingen i stedet for atferden. For meg ser hennes selvinstruksjon i skjema 2 ut til å være en ”fase 4 instruksjon: øyeblikkets kunstner”. Som Brumoen (2000) påpeker, har de som har nådd denne fasen mestret øyeblikket så mange ganger at det kan virke relativt enkelt og naturlig å velge den alternative handlingen. Det siste Nina sier til seg selv i skjema 2 er ”Ja, ja. Sånn er det”, kan tyde på at hun ikke helt tar ”kreditt” for den bragden det er å mestre slike vanskelige situasjoner. I det følgende vil jeg se litt nærmere på det å ”feire” seg selv.

Som det fremgår av Brumoen (2000), vil opplevelsen av stolthet og fornøydheth bli en mer og mer naturlig kroppslig reaksjon som dukker opp etter en mestringsopplevelse, dersom man får hjelp til å ta inn over seg det faktum at det er en prestasjon å mestre vanskelige foranledninger. Det kan ofte være vanskelig å feire egen fremgang i begynnelsen, men som Brumoen (2000) ser det vil det nesten alltid forandre seg etter hvert, særlig hvis man får hjelp til å gi seg selv tilbakemelding. Minnene om alt det hyggelige og positive ved å ruse seg kan etter hvert bli mer sentralt enn feiringen av å være rusfri. Personen kan da lett få en opplevelse av at endringen koster mer enn den smaker. Da kan faren være at man får mer og mer lyst til å ruse seg igjen. I slike situasjoner er det særdeles viktig å gi tilbakemeldinger på at arbeidet nytter, og at den jobben klienten nedlegger fører til endring. FAK-skjemaet kan også brukes til å påvise endringer, men av hensyn til artikkelens lengde kommer jeg ikke inn på dette nå.

Mitt inntrykk av Nina er at hun har veldig store forventninger og krav til seg selv, og at det kan bidra til at hun ikke verdsetter de prestasjoner hun faktisk gjør hver eneste dag. Det må være ”noe mer”, noe utenom det vanlige for at hun skal legge merke til det i det daglige. Min opplevelse er at det å sette sterke øyeblikk inn i et FAK-skjema kan være en hjelp for Nina til å bli mer bevisst og oppmerksom på hva hun faktisk presterer.

FAK-skjema og unntak i løsningsfokusert tilnærming

Etter å ha satt opp de sterke øyeblikkene i FAK-skjemaet, spurte jeg Nina om hun kunne se for seg at et mirakel skjedde mens hun sov i natt, slik at når hun våknet dagen etter ville problemet hennes være løst. Videre spurte jeg henne hva som ville være det første hun ville legge merke til som var annerledes etter at problemet var løst. Det hun så for seg ville være annerledes var at hun ville være glad, tilfreds og ha mer energi. Det hun anser for å være hennes problem er at hun ikke klarer å glede seg over at hun har en velskapt sønn og en stabil livssituasjon. Hun anser det også som et problem at hun ikke kan se for seg at hun skal være rusfri for all fremtid. Jeg stilte spørsmål om hvordan Nina kan bli tilfreds og få mer energi. Jeg ga Nina en hjemmeoppgave og ba henne legge merke til de gangene hun opplevde at hun var glad, tilfreds og hadde energi, og å komme og fortelle meg om det i neste samtale.

Overraskende nok for Nina hadde hun lagt merke til mange tilfeller hvor hun faktisk hadde vært glad, tilfreds og hadde energi. De fleste gangene hun hadde disse opplevelsene, var i forbindelse med kontakten med sønnen sin. Når han mestret noe, eller uttrykte sterk glede, fikk også Nina en slik følelse. Hun hadde lagt tydeligere merke til at sønnens glede og entusiasme smittet over på henne. Hun var litt forundret over at hun ikke tidligere hadde tenkt over disse opplevelsene. Hun hadde også observert at hun fikk den gode opplevelsen når hun selv mestret noe praktisk. Hun fortalte at hun ønsket seg et badekar med dusj, men at forhandleren hun var hos mente at dette ikke lot seg skaffe etter hennes mål. Nina undersøkte dette nærmere på egen hånd og fant ut at det var mulig å få kjøpt allikevel. Slike hendelser hvor hun står på og får til ting, gir henne mye glede og energi.

Det kan se ut som om de sterke øyeblikkene i BaM og unntakene i den løsningsfokuserte tilnærmingen har noen likhetstrekk. I de sterke øyeblikkene så Nina og jeg på situasjoner der hun hadde lyst til å ruse seg, men ikke gjorde det, fordi hun stoppet seg selv i valgøyeblikket ved hjelp av selvinstruksjoner. Nina har vært rusfri i relativt lang tid, men som FAK-skjemaene hennes viser, bruker hun fortsatt selvinstruksjoner for å stoppe seg selv i å velge atferden fremfor handlingen. Jeg har tro på at det kan ha en positiv effekt å illustrere disse situasjonene i et FAK-skjema, selv om dette er situasjoner som Nina opplever daglig. Tilbakemeldingene fra Nina er positive i så henseende.

Nina har sluttet med den uønskede atferden, men savner den gode konsekvensen hun fikk av den (se FAK-skjema 1). Jeg valgte derfor å bruke unntakene for å lete etter lignende gode konsekvenser. Jeg bruker unntakene som en fortsettelse av det arbeidet som er gjort med de sterke øyeblikkene. De sterke øyeblikkene (skjema 1 og 2) danner bakgrunnsmateriale for hvilke situasjoner som er vanskelige for Nina, altså hennes risikosituasjoner. Siden Nina ikke ruser seg lenger, var det ikke rusingen i seg selv som var hennes hovedproblem. Dersom Nina fortsatt hadde ruset seg, ville jeg brukt de sterke øyeblikkene og unntakene på en mer sammenfallende måte. Man kanskje hevde at det i Ninas tilfelle hadde vært tilstrekkelig kun å jobbe med den løsningsfokuserte tilnærmingen for å få frem unntakene, men min erfaring er at det har en effekt å skrive de sterke øyeblikkene for sammen "å se" hvilken prestasjon det faktisk er å stå i mot trangten til rus hver eneste dag.

Brumoen (2000) påpeker at det "å vinne" i sannhetens øyeblikk, og å feire seieren etterpå, er veien til å øke sin egen mestringsstilling. Av den grunn anser jeg det som hensiktsmessig å se Ninas

sterke øyeblikk i sammenheng med hennes målsetting om fortsatt rusfrihet. Jeg tenker at det har en positiv effekt å bygge lag på lag av slike mestningsopplevelser. Brumoen (2000) fremhever at det er grunn til å tro at innsikt og tro som er etablert på et område (f.eks. rus), til en viss grad kan overføres til andre områder. Derved kan en eventuell ønsket endring på andre områder bli mindre vanskelig og ta kortere tid å etablere.

Jeg tenker at effekten av å sette opp sterke øyeblikk i FAK-skjemaer vil være sterkest der klienten er i mer tilspissede valgøyeblikk enn det Nina er i til daglig. Samtidig tror jeg at Nina, som er i vedlikeholdsfasen, vil ha nytte av å bli påminnet sine prestasjoner (jfr. Prochaska, J.O, Di Clemente, C.C. & Norcross, J.C. 1992 modell for endring). I vedlikeholdsfasen er det behov for å holde motivasjonen oppe, mestre utfordringer og finne styrke til å stå i mot fristelser. Vedlikehold er ikke en passiv tilstand, og for mange innebærer denne fasen hardt arbeid (Barth, Børtveit & Prescott 2001).

Nina har tatt et valg om å være rusfri. Hun beskriver livet sitt som mye roligere nå enn da hun ruset seg. Hun er ikke i like mange dramatiske situasjoner som tidligere. Jeg tror at hennes "indre dialog", som det vises til i kognitiv teori (Berge & Repål 2004), vil komme sterkere frem når hun har mer tid til å reflektere og kjenne etter hvordan hun egentlig har det. Da tenker jeg at det er naturlig at den uroen Nina hadde før hun begynte å ruse seg blir mer fremtredende. I kognitiv endringsmetodikk er ikke målet at klienten skal lære seg å tenke positivt. Urealistisk positiv tenkning kan tvert om svekke muligheten til å mestre livsproblemer. Målet er snarere å få klienten til å reflektere rundt betydningen av ulike måter å tenke på. Både BaM og løsningsfokusert tilnærming bygger på eller har visse elementer fra kognitive teorier. Jeg tenker at for personer i vedlikeholdsfasen kan det være en naturlig progresjon å starte med BaM for så å flette inn løsningsfokusert tilnærming og kognitiv terapi i videre forstand. I den videre samhandlingen med Nina anser jeg det som hensiktsmessig å se nærmere på hennes tankemønstre og oppfatninger av seg selv i ulike situasjoner. Kjernen i kognitiv terapi er å støtte klienten i å mestre sine livsproblemer og samtidig bistå i å endre uhensiktsmessige tankemønstre som er forbundet med problemene, og som kanskje også har bidratt til dem (Berge & Repål 2004).

Som det fremgår av FAK-skjema 1 og 2 har Nina gått gjennom en stor endringsprosess (jfr. Norcross, Prochaska & DiClemente 1992). Utviklingen i selvinstruksjonene fra "fase 2 instruksjon" til "fase 4 instruksjon", viser tydelig at hun har kommet langt. Disse endringene har Nina fått til helt på egenhånd ved å hente frem egne ressurser og ved å bruke egne rasjonelle valg. Hun har klart dette uten både BaM og løsningsfokusert tilnærming. Men disse metodene kan være nyttige for å støtte henne i de endringer hun har fått til. Å sette opp de sterke øyeblikkene og jobbe med unntakene, antar jeg kan være med på å gi håp om at det er mulig å leve et fortsatt liv uten kriminalitet eller uønsket atferd. Formidling av håp anser jeg å være av stor betydning, både faglig og etisk.

Avslutning

I denne artikkelen har jeg beskrevet hvordan de sterke øyeblikkene i BaM og unntakene i den løsningsfokuserte tilnærmingen kan være med å bidra til økt rusmestring. Jeg har skissert hvordan jeg konkret har jobbet med en av mine klienter, Nina. I samhandlingen med Nina satt vi opp to FAK-skjemaer over sterke øyeblikk, og disse skjemaene illustrerer på en tydelig måte at det har skjedd en endring. Nina har beveget seg fra fase 2 selvinstruksjoner til fase 4 selvinstruksjoner, og dette har hun faktisk fått til uten bruk av BaM og den løsningsfokuserte

tilnærmingen. Selv om Nina hadde gjort det meste av jobben før hun begynte i samtaler i friomsorgen, tenker jeg at det å sette opp de sterke øyeblikkene kan ha bidratt til å styrke hennes motivasjon om fortsatt rusfrihet. Dette med tanke på at hun "ser" hvilke fristelser hun står overfor som hun overvinnes ved hjelp av sine selvinstruksjoner hver dag. Jeg opplever at de sterke øyeblikkene har vært med på å synliggjøre noe om hennes risikosituasjoner, og jeg tenker at det også kan være nyttig for henne i hennes arbeid mot rusfrihet som en varig endring. De sterke øyeblikkene har også vært med på å vise noe av det rusen har gitt av positive konsekvenser, så som glede, tilfredshet og energi - konsekvenser som Nina savner. Ninas entusiasme har vist meg at dette har en viss verdi for henne. Jeg tenker at BaM og den løsningsfokuserede tilnærmingen kan være en nyttig metode i en bevisstgjøringsprosess. Som Berge og Repål (2004) ser det, er klientens engasjement og involvering av helt avgjørende betydning for et positivt resultat i en endringsprosess. Ingen annen faktor har større betydning.

Den italienske psykiateren Giovanni Fava sier er det er ikke nok å være lykkelig, man må også legge merke til det. Gjennom å jobbe med unntakene hvor Nina legger merke til de gangene hun opplever glede, tilfredshet og har energi, tror jeg det kan ha den positive effekten at hun fortsetter å legge merke til dette - også etter at hun er ferdig med samfunnsstraffen. Jeg tenker at det kan bli en vane å legge merke til gleder - på linje med at det har vært en vane å legge merke til det negative. Det er ikke den ene store forandringen som snur alt i livet til det bedre. Tilfredshet blir som en mosaikk satt sammen av mange lykelige øyeblikk (Klein 2002).

Litteratur

- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Berge, T. & Repål, A. (2004). *Den indre samtalen. Kognitiv terapi i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, H. (2000). *Bygging av mestringsstillit. En metodebok om mestrings av rusproblemer*. Oslo. Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, H. & Højdahl, T. (2005). *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk. Bygging av mestringsstillit*. Oslo: KRUS i samarbeid med HiL. (Håndbok 1/2005).
- DeJong, P. & Berg, I.K. (2005). *Løsningsskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Gjærum, B., Grøholt, B. & Sommerchild, H. (2003). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bart, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001): *Endringsfokuseret rådgivning*. Oslo:Gyldendal Akademisk.
- Klein, S. (2005). *Lykkeformelen. Hvordan gode følelser oppstår*. Oslo: Gyldendal pocket.
- Prochaska, J.O, Di Clemente, C.C.& Norcross, J.C. (1992). In search of how people change. Application to addictive behaviours. *American Psychologist*, 47.

Helene Brånen: Å oppnå kontroll over eget liv

BaM-samtaler og empowerment

I denne artikkelen vil jeg konsentrere meg om relasjonen mellom saksbehandler og straffedømte. Jeg ønsker å undersøke om forholdet mellom disse kan påvirke hvordan den domfelte får utbytte av individuelle samtaler. Jeg vil vise hvordan jeg har jobbet med "Bygging av mestringstillit" (BaM) (Brumoen & Højdahl 2005) i individuelle samtaler med en klient, og hvordan dette kan gjøres innenfor en empowerment-tankegang (Andersen, Brok og Mathiasen (2000)). Artikkelen inneholder en forklaring på hva empowerment - myndiggjøring - er og hvor denne tankegangen stammer fra.

Kasus i artikkelen er "Anne", som forteller at hun opplever sitt reaksjonsmønster (aggressivt og voldelig) som en stor belastning. Ettersom hun var i gang med et rehabiliteringsopplegg på en rusinstitusjon, var hun i utgangspunktet kritisk til å involvere flere "hjelpere" i sitt nettverk, og hun var kritisk fordi vi bare skulle ha kontakt i tre måneder. Jeg ønsket å komme i posisjon til å kunne motivere henne til å jobbe med atferden hun opplevde som belastende. Dette krevde at jeg måtte være veldig bevisst på min rolle i de individuelle samtalene.

I utgangspunktet kan man stille spørsmålet om man i kraft av utdanning som sosionom, barnevernspedagog eller vernepleier automatisk er innehaver av et sett med holdninger, verdier og kunnskap som gjør at vi alltid vil behandle straffedømte med respekt, og se på dem som likeverdige mennesker. Hvis ikke, hvordan skal vi sikre at de som kommer til oss vil bli tatt imot på en verdig måte, og med en entusiasme som kan brukes til å øke motivasjonen og evnen til endring?

I Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere (Fellesorganisasjonen for barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere, 2002) står det: "Yrkesutøverne fremmer likeverd og respekt, møter menneskers behov og bidrar til at de får brukt sine ressurser. Arbeidet skal ivareta enkeltindividet og forståelsen av menneskenes gjensidige avhengighet av hverandre for å skape livskvalitet for alle. Solidaritet med utsatte grupper, kamp mot fattigdom og for sosial rettferdighet, er en viktig del av yrkesgruppens identitet." I grunnlagsdokumentet står det også i pkt 3.3: "Myndiggjøring innebærer at bruker/klient får hjelp til å mobilisere og ta i bruk egne ressurser, slik at de opplever mestring og har innflytelse og styring over eget liv. Sentrale begreper er "verdighet" og "respekt". Barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere skal opplyse bruker/klient om den enkeltes rettigheter, muligheter og tilbud som kan gis. I pkt. 3.4 skrives dette: "Helse- og sosialfaglig arbeid innebærer utøvelse av makt, myndighet og sosial kontroll"⁴.

⁴ Barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere har ansvar for å tydeliggjøre og vedkjenne seg maktforholdet i relasjonen med brukeren/klienten. (...) [De] skal bruke sin innflytelse for å hjelpe brukeren/klienten til å synliggjøre de behov og den kompetanse brukeren/klienten har. Det er en nødvendig del av yrkesutøverens kompetanse å kunne utøve myndighet på en slik måte at den det gjelder ikke føler seg krenket. (...) Det er nødvendig å lytte til

Empowerment omhandler alle de temaene/spørsmålene som er berørt foran og kan derfor være til god hjelp for arbeidet i kriminalomsorgen. Jeg mener empowerment-tankegangen alltid bør ligge i bunn når vi jobber med andre mennesker, ikke minst innenfor kriminalomsorgen hvor vi møter flere mennesker med sosiale problemer og tilpasningsvansker enn ellers i samfunnet. Derfor vil jeg i denne artikkelen diskutere utfordringene med å jobbe empowerment-rettet innenfor kriminalomsorgen, og hva dette krever av oss.

Min problemstilling er om FAK-skjemaer er et redskap som bidrar til at vi jobber innenfor empowerment-tankegangen.

I det følgende vil jeg først redegjøre for "empowerment" og de mest sentrale begrepene innenfor denne tradisjonen, for så kort å skissere BaM. Deretter presenterer jeg et kasus og to FAK-skjemaer. Med disse skjemaene vil jeg undersøke om denne fremgangsmåten kan bidra til å fremme klientens motivasjon og mestringstillit, og hvordan klienten blir ivaretatt. Jeg tenker da på hvilken rolle saksbehandler får i kontakten.

Begrepsavklaring

Begrepene "bruker" og "klient" problematiseres innenfor empowerment-tradisjonen fordi "bruker" signaliserer aktivitet fremfor passivitet og uttrykker en ambisjon fremfor en tilstand. Jeg har allikevel valgt å benytte "klient" i artikkelen fordi "bruker" hører mer hjemme innenfor sosial- og helsesektoren, og ikke i kriminalomsorgen som har som oppgave å gjennomføre straff. Personene kommer til oss fordi de er dømt til det. Selv om formålet med å gjennomføre straff ikke bare er å påføre et onde, men å "styre borgernes atferd i bestemte retninger" og "å forebygge ny kriminalitet" (Leiksett 2005:15), kan begrepet "bruker" tildekke det som egentlig skjer i straffegjennomføringen. Det kan føre til at vi ikke blir bevisst den makten vi har, og det kan gjøre forholdet til klienten uklart og komplisert.

Teori: Empowermet og brukervedvirkning

Andersen, Brok og Mathiasen (2000) beskriver "empowerment" både som en strategi på et samfunnsnivå og som en metode og et verdigrunnlag. Som strategi ønsker empowerment en endring, større sosial rettferdighet og større likhet i velferd. Som metode kan empowerment brukes i sosialt, pedagogisk og i velferdsfremmende eller forebyggende arbeid.

I et *individuellt perspektiv* er det et viktig mål å hjelpe domfelte til å oppnå kontroll med og ledelse av sitt liv, og at man tar utgangspunkt i det enkelte menneskets ressurser. Empowerment avspeiler et bestemt verdigrunnlag, som forutsetter at saksbehandler har en forståelse av hvilken rolle han/hun inntar, og bygger på en bestemt oppfattelse av hvordan samfunnet fungerer. Empowerment kan forstås som "å oppnå kontroll over eget liv", dvs. kontroll over faktorer som

brukeren/klientens beskrivelse av egne problemer og spørre etter forslag til løsninger. En må våge å se den andre og la seg engasjere."; samt i pkt 4.1: "Kravene til etisk begrunnede handlinger må derfor rette seg mot egen profesjon, andre profesjoner, arbeidssted, offentlige instanser og samfunnet for øvrig."

holder mennesket fast i undertrykkelse og avmakt. Målet med empowerment er at mennesker skal oppnå en følelse av kontroll og mening. Empowerment betyr altså at mennesker opplever å få mer styrke, innsikt og selvforståelse, og det bidrar til at man i større grad blir et handlende menneske.⁵

Behovet for å jobbe med empowerment forsterkes fordi saksbehandler ofte inntar en ”ekspertrolle”, som kan virke i motsatt retning, dvs. svekker klientens opptatthet av å mestre utfordringene selv. Saksbehandler krever mye av seg selv for å kunne hjelpe klienten til et bedre liv. Risikoen er at klienten blir avhengig av systemet. Dette fører til en skjev rollefordeling, der saksbehandler får for mye makt.

Empowerment baserer seg på at klienten skal involveres og engasjeres i arbeidet med egen endring og ha medbestemmelse. I samhandling med saksbehandler skal han/hun kunne utvikle kraft og styrke til å ta kontroll over eget liv. Målet er at saksbehandler skal bli i stand til å skape en samarbeidsrelasjon som gjør at klienten kan ta kontroll, samtidig som han/hun får nødvendig støtte og hjelp til å gjennomgå nødvendige forandringer i livet. Det er viktig at saksbehandler takler at klienten har medbestemmelse i forholdet. For at vi mennesker skal ha det bra, må livet oppleves forståelig, håndterbart og meningsfullt (jfr. Antonovsky 2000). Livet oppleves håndterbart når en har tilstrekkelige ressurser til å takle problemer. Klienten skal hjelpes til å definere egne mål og endre sitt liv i overensstemmelse med disse målene. Det er viktig at vi tar utgangspunkt i ressursene og klientens styrke.

Innenfor empowerment er det viktig at saksbehandler respekterer at det er andre måter å leve livet på enn en selv er vant til. Det er også viktig at vi har evnen til å slappe av, og at vi har en porsjon humoristisk sans, høy toleranse for kaos, og evnen til empatisk tenkning. Vi må huske på at det ikke er vårt ansvar at klientens arbeid lykkes, og at det er opp til klienten hvor mye energi han/hun vil legge i arbeidet. Vi har alle en personlighet med et menneskesyn og en grunnholdning. Det er viktig at vi kombinerer den faglige kunnskapen med vår egen personlighet og har et bevisst forhold til våre egne verdier. Dette er alltid viktig, men innenfor empowerment er det et absolutt krav. Jeg vil understreke at jeg i denne artikkelen konsentrerer meg om individnivået innenfor empowerment-tradisjonen.

Samtaler og empowerment i kriminalomsorgen

Man kan stille spørsmålet om det er mulig å jobbe med empowerment i kriminalomsorgen fordi det ikke er frivillig å komme til oss. Det er derfor ingen selvfølge at personen vi står overfor er motivert til å jobbe med seg selv og sin livssituasjon. Det er heller ikke sikkert at personen oppfatter at hun har noe problem. Personen kan derfor sitte sammen med oss mot sin egen vilje. Samtalen med oss er faktisk en del av en straff. Kan man da jobbe med empowerment? Mitt svar på dette spørsmålet er ja, fordi det ikke er saksbehandler som har bestemt at personen skal komme til oss, og det ligger heller ingen straffemotiver i begrunnelsen for å gjennomføre individuelle samtaler. Hensikten er tvert imot å hjelpe den domfelte.

⁵ ”Empowermentbegrepet er primært utviklet og anvendt i USA, Canada og England, selv om begrepet historisk kan plasseres i Latinamerika med Paulo Freire som ophavsmand. Freires tanker og utvikling af læringsmodeller for analfabeter, kendt som den frigørende pædagogik, har sat sine tydelige spor i udviklingen af empowermentteoriene.” (Andersen, Brok & Mathiasen 2000: 17).

Vår oppgave er å gi klienten en følelse av at vi er interessert, vise henne respekt og behandle henne som et likeverdig medmenneske. Vi er opptatt av og ønsker å høre hennes historie og gir henne den tilliten som er nødvendig for at samtalen skal oppleves som noe positivt. Hun må merke at hun får være med å bestemme hva hun vil jobbe med. Vi må bruke den tiden som er nødvendig for å skape et trygt og forutsigbart klima. Hvis det er mulig å skape motivasjon hos en klient, mener jeg vi bør legge tilstrekkelig arbeid i å få skapt denne. Ønsker derimot ikke klienten at vi engasjerer oss og bruker mye tid på samtaler, må vi selvfølgelig respektere dette. Det innebærer ikke at samtaler i seg selv er frivillige, men antallet samtaler, lengden på samtalen og innholdet i samtaler planlegges i samarbeid med klienten, og klienten får på denne måten en selvbestemmelsesrett. Samtaler oppfattes dermed som om vi gjør et stykke arbeid sammen, der klientens interesser står i fokus. Man kan si at samtalen er en del av straffen, men samtalen i seg selv ikke har straffende elementer i seg. Samtalen skal fokusere på hvordan personen kan bygge seg opp og klare seg best mulig etter soning. På denne måten mener jeg det er mulig å jobbe med empowerment innenfor kriminalomsorgen, og at det ikke behøver å være et hinder at samtalen er en del av en straffegjennomføring.

Bygging av mestringstillit - BaM

Brumoen og Højdahl (2005) skriver at det i BaM er et hovedpoeng at klienten er ansvarlig for egen endring, og at vår oppgave som tilsatte er å støtte klienten. Målsettingen er at klienten skal få nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner og foreta ønskede valg. BaM skal bidra til at klienten får innsikt i og tro på at "automatisert atferd" (Brumoen 2000: 26) kan overprøves og dermed klare å hindre at nye lovbrudd begås. Dette vil føre til at klienten får "mestringstillit" (Brumoen 2000:74). Det er viktig at ansvaret for endring ligger hos klienten, og at saksbehandler oppfører seg på en slik måte at klienten opplever at potensialet for endring ligger hos henne selv. Saksbehandler må derfor utvise empati, nysgjerrighet og ha tro på klienten. Det er viktig at saksbehandler bidrar til å gi klienten innsikt i hvor vanskelig det kan være å velge, og med dette frata henne den skyldfølelse, skam og angst som kan binde personen og begrense henne. Opplevelse av sammenheng er viktig for å kunne gjøre noe med sin egen situasjon. For å kunne oppleve sammenheng må situasjonene være begripelige, håndterbare og meningsfulle. Situasjonene blir begripelige når vi skjønner hva som skjer, hvorfor følelser dukker opp, og hva som skjer når disse følelsene er tilstede. Håndterbart blir det først når en har tro på at man klarer å mobilisere egne ressurser. Situasjoner vil oppleves som meningsfulle når en ser dem i en meningsfull sammenheng (Antonovsky 2000). Dette kan føre til at klienten føler at den "ytre motivasjonen" minsker, altså den som kommer fra familie, samfunnet og domstolen, og at den "indre motivasjonen" øker (Brumoen & Højdahl 2005: 41). Eget ønske om endring er den beste motivasjonen. I BaM skal saksbehandler signalisere en "lær-meg-rolle" (Brumoen & Højdahl 2005: 45). Klienten er ekspert og saksbehandler ligger hele tiden litt etter klienten. Belæring, moralisering, oppdragelse og at saksbehandler inntar ekspertrollen, fremmer ikke det som er målet i BaM, siden dette kan skape motstand hos klienten. BaM inviterer til undring ved at saksbehandler viser interesse for klientens betraktninger og historier. Vi ønsker å mobilisere klientens egne ressurser og krefter gjennom "brukermedvirkning" (Andresen 2000:23). Dette krever at vi lar være å gi råd, med mindre klienten ber om det.

FAK-skjema

FAK-skjemaet er sentralt innenfor BaM. Det gjør det oversiktlig og tydelig hvordan atferden oppstår. I FAK-skjemaet står F for foranledning, A for atferd og K for konsekvens. Atferden i FAK-skjemaet skal illustrere en uønsket og automatisert atferd, altså en atferd som har blitt en

vane for klienten og er med på å hindre at hun ser alternative måter å handle på. FAK-skjemaene kan illustrere både ”svake” og ”sterke øyeblikk” (Brumoen & Højdahl 2005:26). Et skjema som viser et svakt øyeblikk (se skjema 1), forteller hva som skjer før, etter og når problematferden oppstår. Det skal hjelpe klienten til å se når, hvorfor og hvordan ting skjer. Videre skal den forståelsen skjemaene bidrar til, gjøre at hun vet når hun er inne i en lignende situasjon. Hun vil da merke at hun er inne i en foranledning og etter hvert blir i stand til å stoppe opp og velge andre måter å handle på, m.a.o. være i stand til å bryte en ond sirkel. Det er her de sterke øyeblikkene kommer inn. Det sterke øyeblikket vises i FAK-skjemaet (se skjema 2) ved å legge til SI (selvinstruksjon), H (handling) og K (konsekvens) i kolonnene under F, A og K. Selvinstruksjonen skal illustrere hva som skjer idet klienten forstår at hun er inne i en foranledningssituasjon og bestemmer seg for at hun ikke ønsker problematferden. Her bør det klienten sier til seg selv komme frem i skjemaet, gjerne sammen med en beskrivelse av hvordan hun føler seg. Deretter kommer handlingen - altså den som velges istedenfor atferden. Til slutt kommer konsekvensen av handlingen. I skjema (2) som illustrerer sterke øyeblikk, fører vi også inn hvordan atferden vanligvis ville ha vært i slike situasjoner, og konsekvensen av denne. Dette fordi det skal være lettere å sammenligne atferden (over) med handlingen (under), samtidig som vi skal kunne sammenligne konsekvensene etter henholdsvis atferden og handlingen. Her skal vi altså sammenligne to gode konsekvenser, som faktisk konkurrerer med hverandre. Da er det viktig å finne ut hvilke(n) konsekvens(er) som er best, både umiddelbart og på lang sikt.

Kasus: "Anne" dømt til samfunnsstraff

”Anne” gjennomførte en 3 måneders samfunnsstraff i 2004. Årsaken til at jeg har valgt å bruke Anne i denne artikkelen er at vi jobbet systematisk med BaM i alle de individuelle samtaler. Det som gjør Anne spesielt interessant, var at hun i utgangspunktet var lite motivert til å gjennomføre samfunnsstraff og spesielt lite motivert til individuelle samtaler. Hun ønsket ikke at det ble satt av timer til samtaler siden hun gjennomførte behandling i rusinstitusjon og i tillegg hadde regelmessige samtaler med psykolog. Hun ønsket ikke å involvere institusjonen i straffegjennomføringen og ville kun at jeg skulle forholde meg til henne. Anne hadde dårlig erfaring med sosialarbeidere, som hun hadde opplevd som invaderende. Hun mente at det alltid var andre i hennes nettverk som hadde ønsket at hun skulle endre seg, men selv hadde hun ikke vært motivert. Denne gangen var hun selv motivert, men ønsket ikke unødig involvering i denne prosessen.

I løpet av kartleggingsprosessen ble jeg kjent med Annes reaksjonsmønster. Hun fortalte at hun hadde vokst opp i et trygt hjem og vært veltilpasset som barn, men at hun hadde kommet inn i et dårlig miljø som tenåring. Dette var et mannsdominert rus- og kriminalitetsbelastet miljø, som utfordret Anne på en måte som stilte andre krav til henne. Anne utviklet derfor, som hun selv omtaler det, en maskulin væremåte, som besto av et aggressivt reaksjonsmønster. Dette ga seg utslag både verbalt og nonverbalt. Hun kom hyppig opp i slåsskamper. Dette forklarte hun med at det var lønnsomt å være den første som angrep. Det ga både mer makt og status. Dessuten skapte det frykt hos offeret, som var noe av det hun ønsket å oppnå. Denne atferden, som hun nå ikke lenger hadde bruk for, skapte daglige konfliktsituasjoner, og gjorde rehabiliteringsarbeidet ekstra tungt. Anne merket at enkelte personer unngikk henne, og at personalet på institusjonen behandlet henne ekstra røft. Utfordringen var at hun selv ikke forsto hvorfor hun stadig kom opp

i slike situasjoner og hva hun skulle gjøre med dette. Det hun til nå hadde opplevd, var beskjeden om å ta seg sammen og skjerpe seg. Dette skapte bare ytterligere frustrasjon og motløshet hos henne, og hadde ofte satt henne på tanken om å gi opp alt.

Jeg presenterte BaM for Anne og ønsket at hun skulle tenke over om det kunne være aktuelt å bruke noe tid i de individuelle samtalene på dette. Det var viktig for meg å signalisere at jeg respekterte og støttet hennes ønske om lite involvering, og at BaM skulle oppleves som et tilbud. Dette skulle kun handle om hennes ønsker om selv å få innsikt i den uønskede (automatiserte) atferden. Jeg understreket at å jobbe med BaM kun skulle være klargjørende for henne, og at jeg bare skulle fungere som en "sekretær", stille spørsmål og systematisere informasjonen i et FAK-skjema; at jeg ikke skulle være konfronterende, men hjelpe henne til en refleksjon som bidrar til at hun selv finner frem til kompetanse og styrke. Til neste samtale hadde Anne drøftet dette med sin kontaktperson i institusjonen og kommet frem til at hun ønsket å prøve.

Jeg vil i det følgende først ta frem et svakt og deretter et sterkt øyeblikk hos Anne, og deretter kommentere hva som kommer frem i skjemaene.

Svakt øyeblikk

Skjema 1

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>På "institusjonen".</p> <p>I begynnelsen av desember – på formiddagen.</p> <p>Sammen med arbeidsleder.</p> <p>Hun sa at jeg skulle rydde høyloftet. Det var noe en person kunne gjøre.</p> <p>Jeg tenkte at dette finner jeg meg ikke i.</p> <p>Jeg følte sinne.</p>	<p>Ba henne dra et visst sted.</p> <p>Prøvde å forklare at det var for stor jobb for en alene.</p> <p>Arbeidsleder var ikke enig.</p> <p>Hun mente jeg hadde problemer og at jeg kunne stå på høyloftet og tenke gjennom det.</p> <p>Jeg hadde lyst til å slå – men ønsket ikke å bli skrevet ut pga. henne. Jeg syntes dette var dumt. Da bare gikk jeg og fortsatte med det jeg holdt på med. Ba henne forsvinne.</p> <p>Arbeidsleder gikk etter hvert.</p>	<p>Fortsatt sint.</p> <p>Følte jeg hadde fått sagt ifra.</p> <p>Sint for at arbeidsleder tok det som en selvfølge at jeg skulle gjøre det.</p> <p>Sint for at jeg måtte gi meg, for hvis jeg ikke hadde vært på "institusjonen" ville jeg ha slått henne ned. Ble et nederlag.</p>

Foranledning: Jeg skriver hvor, når og sammen med hvem det skjedde. Kort hva som skjer. Nok til at klienten kjenner igjen situasjonen. Det er viktig å få med hva hun tenkte og følte.

Atferd: Her kommer den automatiserte atferden frem. Her er det viktig å få frem det som vanligvis skjer i slike situasjoner. Her kan man se at Annes atferd både preger arbeidslederen og henne selv. Siden de andre på institusjonen er vant med hennes atferd, har de lagt seg til en røff kommunikasjonsform overfor henne. Anne svarer derfor tilbake på en aggressiv måte og prøver å få makten i forholdet.

Konsekvensen: I denne kolonnen skal den umiddelbare konsekvensen frem, altså den første følelsen/opplevelsen klienten får etter atferden. Det er denne konsekvensen som bidrar til at atferden opprettholdes. Ikke de konsekvensene som inntreffer senere, som klientene ofte opplever og forbinder med det negative og frustrerende ved atferden.

Kommentar til skjemaet: Dette var ett av de første skjemaene vi utarbeidet sammen. Skjemaet ble utarbeidet før jeg hadde gjennomgått hele opplæringen i BaM, noe man kan se i konsekvenskolonnen. Ideelt bør kun den umiddelbare positive konsekvensen komme frem her. Men siden Anne var såpass ambivalent på dette tidspunktet, valgte jeg å ivareta henne ved å skrive ned alt som rørte seg inne i henne etter denne atferden. Den viser at hun sliter veldig. På en måte følte Anne at hun hadde fått sagt i fra, altså den gode konsekvensen (merk at den kommer veldig tidlig), på en annen måte var hun misfornøyd fordi hun måtte legge bånd på seg, altså å avstå fra å slå. Dette viser faktisk at hun har et "lite" sterkt øyeblikk inne i det svake. Anne mente allikevel at dette kun var et svakt øyeblikk fordi det var slike situasjoner som gjorde livet hennes vanskelig.

Det første "sterke øyeblikket" ble presentert litt over en måned senere:

Sterkt øyeblikk

Skjema 2

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
I går kveld. På "institusjonen". Matlaging – jeg skulle ta lørdagen – han skulle ta søndagen. Han kom ut og var kjempesint for at ingen hadde hjulpet ham. (Vi har vært i totta på hverandre mange ganger). Han prøvde å såre meg.	Hadde gitt alt jeg kunne for at han skulle få vite hvordan han er. Vrengt ut av meg mange spydige ting. Gått inn for å såre ham.	Vært fornøyd med utsagnene mine. Hatt det godt inni meg for at jeg hadde fått sagt det jeg mente.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
Ikke faen om han skal klare å trekke meg opp.	Prattet rolig til han og ba ham roe seg. Når han ikke ga seg, bare gikk jeg. Sa at "vi får ta dette når du har roet deg ned".	Fikk en grei følelse. Syntes selv jeg hadde taklet det bra. Ble overrasket over at jeg tenkte "hvordan skal jeg takle dette" før jeg reagerte.

Foranledning: Foranledningen skrives på samme måte som i det svake øyeblikket.

Atferd: I denne kolonnen skrives den automatiserte atferden som vanligvis ville ha kommet.

Konsekvens: Her skal den gode konsekvensen som vanligvis ville ha kommet etter den automatiserte atferden frem.

SI: I selvinstruksjonskolonnen skrives de tankene klienten hadde før hun valgte en alternativ handling. Vi ser tydelig at hun har bestemt seg for ikke å gå i den vanlige ”fella”. Han skal ikke klare å trekke henne opp.

Handling: Her skrives alternativet til atferden, dvs. den bevisste handlingen hun valgte etter selvinstruksjonen.

Konsekvens: I denne kolonnen skrives konsekvensen av handlingen, altså den umiddelbare gode konsekvensen som oppsto. Denne skal så konkurrere med konsekvensen i kolonnen over.

Kommentar til skjemaet: Her følger jeg logikken i FAK-skjemaet på en bedre måte enn i forrige skjema, og vi får frem de gode konsekvensene på en bedre måte. Skjemaet blir logisk og lett å forstå. Etter at vi hadde jobbet med dette skjemaet, ble Anne veldig fornøyd og følte at hun begynte å forstå sammenhengen og at det ble meningsfullt for henne. Hun mente at hun nå hadde tro på at hun begynte å få kontroll, og at hun var på rett vei. Det tok altså litt over en måned før hun klarte å få frem et sterkt øyeblikk, og at hun virkelig klarte å se sammenhengen mellom sitt eget reaksjonsmønster og omgivelsenes reaksjon/respons på dette. Hun klarte altså å se logikken i den ”onde sirkelen” hun hadde kommet inn i.

Drøfting om FAK-skjema er et redskap som bidrar til at vi jobber innenfor empowerment-tankegangen

Domfelte kan oppleve straffen som krenkende, urettferdig og som en belastning. Vi som daglig oppholder oss i kriminalomsorgens lokaler, og som er vant til at klientene kommer og går, kan lett glemme hvordan dette kan oppleves for den enkelte. Noen av klientene har lang erfaring med å forholde seg til kriminalomsorgen og føler ikke dette som en belastning. Andre kommer til oss for første gang og gruer seg for å møte oss og det systemet vi representerer.

Som tilsatte har vi regler og krav vi må forholde oss til, og som vi er opptatt av å etterleve. Det kan fort resultere i at arbeidet blir rutinepreget, og at det blir liten tid og rom for refleksjon. Klientens behov, ambisjoner og potensial for endring blir ikke alltid et tema i de individuelle samtale. Forholdet mellom klient og saksbehandler kan bli dårlig, og vi kan komme i skade for å holde klienten ansvarlig for dette. Vi kan oppleve det som om klienten har ”motstand” (DeJong & Berg 2005: 88). Nyere forskning tilsier at det å jobbe med klientens engasjement og involvering, er mest virkningsfullt og effektivt over tid (Berge & Repål 2000: 229). I tillegg er det etiske perspektivet sentralt, slik det beskrives av Jan Bjerregaard: ”For mig giver empowerment den ramme, der gør, at jeg hele tiden på det etiske plan er opmærksom på at prøve at dreje diskussionen over på, at man har en selvbestemmelse som bruger. Og det er det for få professionelle, der gør” (jfr. Jan Bjerregaard i Andersen, Brok & Mathiasen 2000: 95)

For å se mulighetene hos klienten, må vi være nysgjerrige og ha overskudd til å vise dette. Vi må være trygge på oss selv og føle at vi har nødvendig makt og myndighet i jobben for å klare å balansere alle kravene.

Brukermedvirkning og involvering

I samtale forsøkte jeg å la Anne være med å bestemme på hvilken måte kriminalomsorgen skulle involveres i hennes livssituasjon. Hun ble respektert i sitt syn på dette, og fikk gjennomslag for sitt ønske. Videre fikk hun selv definere hva som var problemet. Gjennom spørsmål ble jeg kjent med Annes historie og hvordan hun hadde utviklet en uønsket atferd. Anne fortalte hvordan denne atferden ble møtt i hennes nettverk og hvilke konsekvenser dette fikk. Hun

ble trodd i sin fremstilling og støttet på den opplevelsen hun hadde. ”Sandhet er Subjektivitet. Søren Kierkegaard” (Berge & Repål 2004:236).

”I empowerment er utgangspunktet, at de professionelle skal have så få svar parat på forhånd som overhovedet mulig. Opgaven er hele tiden at stille nysgerrige spørgsmål for at afdække det enkelte menneskets behov. Antagelser og formodninger om, hvordan den enkelte bruger er, eller hva den enkelte kan klare, er bandlyste. Realiteterne finder man frem til ved at lade brugeren beskrive sig selv og sine muligheter” (Andersen, Brok & Mathiasen 2000:134).

Et viktig poeng er at FAK-skjema presenteres som et redskap som jeg selv hadde tro på og liker å jobbe med. Underveis i arbeidet med FAK-skjemaene var det hele tiden Anne som kom med svarene. Jeg stilte de spørsmålene som skulle til for å få frem historiene og prosessene i dem. Anne virket åpen og motivert, og denne motivasjonen så ut til å holde seg hele veien. Det virket som om hun syntes dette var morsomt. Dessuten virket det som om hun ble mer åpen og ærlig for hver gang. Dette vises bl.a. gjennom språkbruken i FAK-skjemaene. I begynnelsen modererte hun språket sitt og sa bl.a.: ”Ba henne dra et visst sted”, til at hun en måned senere sier: ”Ikke faen om han skal klare å trekke meg opp”.

Annes motivasjon kan komme av at hun underveis opplever at hennes historie blir trodd og ikke problematisert. Hun opplever at hennes subjektive opplevelser blir tatt alvorlig og lyttet til. Hun merker at jeg prøver å sette meg inn i hennes situasjon ved at jeg etter å ha skrevet det på skjemaet spør om jeg har forstått det riktig og om min skriftlige fremstilling stemmer med det hun prøver å formidle. Det er med andre ord hun som har hovedrollen i dette arbeidet.

Hver gang vi var ferdige med et FAK-skjema, gikk vi gjennom det på nytt. I denne gjennomgangen, der alt står skrevet på et stort ark, begynner historien å bli meningsfull for henne. Anne ser at det er en sammenheng mellom hennes reaksjonsmåte og gevinsten som følger av denne. Dette gjør at hun får en innsikt i hva ved situasjonene som er hennes utfordring og som stadig bringer henne ut av fatning; hun blir altså kjent med hva som er foranledninger. Etter å ha jobbet med flere FAK-skjemaer blir oppfattelsen av sammenheng større. Opplevelse av sammenheng er viktig for at situasjonene skal bli håndterbare, slik det beskrives i følgende to sitater:

”Første skritt i en god hjelpeprosess er altså å bidra til å skape forståelse hos klientene for den situasjonen de befinner seg i. Og den forståelsen er det bare klientene selv som har nøkkelen til” (Andersen, Brok & Mathiasen 2000:26).

”Avgjørende for hvordan vi greier oss,” sier Antonovsky, ”er vår opplevelse av sammenheng – Sense of Coherence – SOC. For å oppnå denne følelsen av sammenheng i tilværelsen må vi kunne forstå situasjonen, ha tro på at vi kan finne frem til løsninger, finne god mening i å forsøke på det” (Gjærum, Grøholt & Sommerchild 2003:52).

Gjennom tilbakemeldingene fra omgivelsene får Anne bekreftet at hun begynner å få oversikt over hva som utløser atferden, og at hun har klart å velge alternative handlinger framfor aggresjon og sinne. Det kan bety at hun har begynt å få mestringstillit. Annes mål var i utgangspunktet å finne andre måter å reagere på, og gjennom BaM har hun brukt sine egne ressurser og egen styrke til å nærme seg dette målet. Hun har fått en opplevelse av sammenheng, og har derfor større mulighet til å påvirke sin egen tilværelse. Anne fortalte at hun stadig fikk

tilbakemeldinger i institusjonen på at de var overrasket over henne. De mente at hun hadde blitt roligere og var imponert over hvordan hun taklet forskjellige situasjoner, der de var forberedt på at det ville "smelle". Denne tilbakemeldingen opplevde hun ekstra motiverende. Anne fortalte også om sine erfaringer til psykologen, som også støttet henne videre i arbeidet.

Når jeg studerer konsekvensene både i de svake og sterke øyeblikkene, ser det ut til at de tilfredsstillers Annes behov for kontroll. I de svake øyeblikkene ved å skremme og bråke mest, og i de sterke øyeblikkene ved å heve seg over og være den som kontrollerer og regulerer situasjonen. Sistnevnte er en mer sosialt akseptert måte å reagere på, og gjør at hun slipper å mobilisere så mye sinne som igjen fører til aggresjon. Dette gjør at aggresjonen etter hvert får mindre plass i livet hennes, og at hun kan bruke mindre energi på dette. De utfordrende situasjonene har etter hvert virket annerledes på henne og minsket i omfang, og hun har fått et mindre fokus på dem. Energien og fokuset vil etter hvert kunne brukes til arbeidet med å holde seg kriminalitets- og rusfri, og øke sjansene for at dette også lykkes fordi troen på egen mestring og at hun har makten i sitt eget liv, har økt. Dette kan overføres direkte til andre utfordringer, siden metoden for å få innsikt i, og kontroll over egen atferd og tankemønster, er innarbeidet.

Vurderingsskjema

Anne fylte ut et vurderingsskjema før og etter samtalene (jfr. Brumoen & Højdahl 2005:55). Hennes svar gjør at jeg har en oppfatning om at BaM-samtaler har bidratt til den ønskede effekten. Jeg fikk registrert endringer i motivasjon, tro og evne til endring av uønsket atferd. I førtest-skjemaet har Anne krysset av 6, som er helt enig, på spørsmålet: "Det er stor sjanse for at jeg reagerer aggressivt hvis anledningen byr seg". I ettertest-skjemaet derimot, har hun krysset av på 2 (mot helt uenig). På spørsmålet: "Jeg har stor tillit til min evne til å styre meg selv i situasjoner som kan føre til aggressiv atferd", har hun i førtest-skjemaet krysset av på 2 (mot helt uenig) og i ettertest-skjemaet har hun krysset av på 6, som er helt enig. På spørsmålet: "Jeg har tro på at jeg vil ha utbytte (har hatt utbytte) av å lære å mestre situasjoner som kan føre til aggressiv atferd", krysset hun av på 6, som er helt enig. Det samme gjør hun på ettertest-skjemaet, som betyr at hun mener at hun har hatt utbytte av dette. Følelsene hun har nevnt i skjemaene som var vanskelige å styre, er følelsen av å være urettferdig behandlet, sinne og ydmyket/krenket.

Anne ble bedt om å gi eksempel på situasjoner der hun har anvendt det hun har lært: "Jeg har blitt mer bevisst på handlingsmønsteret mitt, og tenker mye på hvordan jeg skal takle de ulike situasjonene jeg kommer opp i. Mye av sinnet mitt har blitt borte gjennom tiden min på "institusjonen". Jeg har det mye bedre med meg selv nå som jeg klarer på en mye bedre måte å kontrollere sinne." Det kan her se ut som om BaM har hatt en utløsende effekt og at Anne gjennom å være i et trygt miljø, har fått den støtte hun har trengt for å opprettholde motivasjonen til en varig endring av atferd.

Ettersom friomsorgen ofte er inne i en kort periode i klientens liv, har vi ikke mulighet til å påvirke dem over en så lange perioder som vi kanskje kunne ønske og trengt for få til varig endring. Derfor er vi avhengige av at klienten finner støtte også andre steder for at motivasjonen skal opprettholdes. Denne støtten kan de finne hos familie, venner eller andre steder i samfunnet.

Nyere terapiforskning fremhever betydningen av klientens eget bidrag og den terapeutiske allianse. Terapeuter som ofte oppnår gode resultater, beskrives av klienter som varme, oppmerksomme, forståelsesfulle, erfarne og aktive (Berge & Repål 2004). Et positivt resultat

økes hvis klienten oppfatter terapeuten som interessert, engasjert, respektfull, forståelsesfull, empatisk, og at terapeuten kan bidra til ny forståelse. Det etiske kravet om å respektere klientens integritet og individualitet, er også vitenskapelig sett kjernen i en virkningsfull terapeutisk prosess. Dessuten gir opplevelsen av selv å ha bidratt økt tro på at fremtidige problemer kan mestres, og derved blir det mindre risiko for tilbakefall.

Avslutning

Som saksbehandler i kriminalomsorgen har vi mange krav og forventninger å forholde oss til, noe som er med på å påvirke både hvordan vi ser på klientene og forholdet vi får til dem. Kravene består av nøyaktighet og at lovverket skal følges, både i klientkontakten og i det skriftlige arbeidet. Det er hele tiden forventet at tidsfrister skal overholdes og det er regler for hvordan dette skal håndteres. Dessuten kan det til tider være så mye å gjøre at det å administrere dommene og andre oppgaver blir hovedfokus.

Utfordringen vår blir da hvordan vi skal klare å sette klienten i fokus og ivareta hver enkelt. Det forventes at saksbehandler skal klare å balansere dette, og ha fokus på klienten i samtalene og ro nok til å gi klienten den respekt hun trenger for å oppleve å bli sett og hørt. Vi bør tilstrebe å sette oss inn i klientens situasjon, gi klienten medbestemmelse, erkjenne hennes opplevelser og vise interesse på en slik måte at klienten blir motivert til å jobbe med seg selv.

I artikkelen har jeg hevdet at empowerment-tankegangen fyller kravene både fra kriminalomsorgen, Yrkesetisk grunnlagsdokument og hva nyere forskning sier om hvordan forholdet til klienten bør være. Det er stor grad av enighet om hva som virker best i lengden og hvorfor det er viktig at klienten ikke fratras, men gis makt. Hvis klienten får medbestemmelse, er det grunnlag for at motivasjonen til endring kan øke, og at arbeidsrelasjonen mellom klient og saksbehandler blir god. Jeg har forsøkt å vise hvordan BaM kan være en tilnærming som holder fast ved det vi vet hjelper oss i klientkontakten. FAK-skjema kan være et verktøy som får frem klientens historie. Det gir klienten mulighet til å beskrive situasjonen slik hun oppfatter den. Klientens subjektive opplevelser og følelser kommer frem, og anerkjennes av saksbehandler. De positive konsekvensene som opprettholder atferden, skal være i fokus som et moment som forklarer logikken i atferden. Dette kan bidra til at følelsen av skam minsker. Det som gjør BaM og FAK-skjema til et godt verktøy, er at det baserer seg på en ikke konfronterende stil. Det er klientens opplevelse og historie som er i fokus. Saksbehandlers oppgave er å stille åpne spørsmål, som er relevante for hva klienten formidler i den verbale og nonverbale kommunikasjonen. Saksbehandler skal være fokusert på prosessen til klienten, og etter hvert hjelpe klienten til å finne de sterke øyeblikkene. BaM krever at saksbehandler fungerer som en tilrettelegger og ikke som en rådgiver. Når atferden er blitt forståelig, er klienten bedre i stand til å gjøre noe med den. Denne forståelsen vil kunne bidra til sterke øyeblikk, og gi klienten mulighet til å endre atferden og få flere handlingsvalg. Handlingsvalgene vil gjøre klienten bedre i stand til å mestre utfordrende situasjoner og bidra til større mestringstillit. Mestringstillit er viktig for å føle at en har makt i eget liv og dermed mulighet til å klare seg i samfunnet og ta vare på de rettigheter og muligheter en har. Min erfaring er at FAK-skjema er et redskap som bidrar til at vi jobber innenfor empowerment-tankegangen. Til slutt vil jeg understreke at uansett hvilken metode en velger å jobbe etter, er saksbehandlers tro på og forventninger til metoden avgjørende for at den skal ha sin ønskede effekt. Hvis man ikke tror på metoden, vil en heller ikke klare å jobbe med den entusiasme og overbevisning som er nødvendig for å virke troverdig.

Litteratur

- Andersen, M.L., Brok, P. & Mathiasen, H. (2000). *Empowerment på dansk. Empowerment – teori og praksis*. Fredrikshavn: Dafolo Forlag A/S.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Berge, T. & Repål, A. (2004). *Den indre samtalen. Kognitiv terapi i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, H. (2000). *Bygging av mestringsstillit. En metodebok om mestring av rusproblemer*. Oslo. Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, H. & Højdahl, T. (2005). *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk. Bygging av mestringsstillit*. Oslo: KRUS i samarbeid med HiL. (Håndbok 1/2005).
- DeJong, P. & Berg, I.K. (2005). *Løsningssskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Gjærum, B., Grøholt, B. & Sommerchild, H. (2003). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Leiksett, K. (2005). *Lovlydighet - et steg mot autonomi og ansvar*. Oslo: KRUS. (Småskrift 2/2005).
- FO: Fellesorganisasjonen for barnevernpedagoger, sosionomer og vernepleiere. Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernpedagoger, sosionomer og vernepleiere (2002).

Karin Aaland: Det er vanskelig å slutte når "alle" gjør det

BaM som metode overfor kvinner dømt for bedrageri

Min interesse for kvinnelige lovbrutere startet da jeg som mitt første fag tok kriminologi grunnfag ved Universitetet i Oslo i 1990. Jeg lærte raskt at kvinneandelen av registrerte lovbrutere tradisjonelt er lav, og at kvinner generelt blir siktet for mindre grove lovbrudd enn menn (Høigård & Snare 1983). Jeg undret meg tidlig over hva som var årsaken til at så få kvinner i forhold til menn begår lovbrudd, og hva som får noen kvinner til å trå over streken og begå lovbrudd, samt hva slags straff de blir idømt og hvordan denne gjennomføres. Det vil bli for omfattende å gå inn på disse problemstillingene i denne artikkelen, men jeg vil komme noe inn på hva som preger kvinner som begår lovbrudd og hva slags behov de har under straffgjennomføringen.

Da jeg begynte å jobbe i friomsorgen i Akershus i 1998 hadde vi svært få kvinnelige domfelte. Siden da har imidlertid kvinneandelen økt, 12,6 % av de samfunnsstraffdømte i Norge i 2004 var kvinner (Højdahl & Størksen 2004), og jeg har de siste årene jobbet relativt mye med kvinnelige domfelte. I hovedsak har jeg hatt individuelle samtaler med kvinnene, herunder BaM-samtaler. Jeg fikk opplæring i BaM ved KRUS høsten 2005, og har siden brukt metoden i samtaler med domfelte ved friomsorgen i Akershus. Det siste halve året har jeg også jobbet med kvinner i samtalegruppe (VINN). Det å jobbe med kvinnelige domfelte oppleves som svært givende og samtidig som en stor utfordring, bl.a. fordi domfelte kvinner er en marginal gruppe i samfunnet og mange er preget av mye skyld- og skamfølelse. Jeg vil komme nærmere tilbake til dette underveis i artikkelen.

Jeg har valgt følgende problemstilling: *Er BaM en egnet metode for å jobbe med kvinner som er dømt for bedrageri?*

Bakgrunnen for at jeg har valgt å ta for meg lovbruddet bedrageri er at dette er et typisk "kvinnelovbrudd"⁶. Blant dømte til samfunnsstraff er det relativt mange som er dømt for nettopp denne type lovbrudd. En annen årsak til at jeg velger å ta for meg BaM brukt på lovbruddet bedrageri, er at jeg stadig hører tilsatte i kriminalomsorgen uttrykke at de finner det vanskelig å jobbe med denne typen lovbrudd fordi de domfelte tilsynelatende lever en relativt ordnet problemfri tilværelse, og at det på overflaten kan være lite å snakke om og jobbe med i individuelle samtaler. Jeg vil i drøftingsdelen se nærmere på om dette stemmer.

⁶ I 2006 var kvinner var 59 % dømt for økonomisk kriminalitet ved Akershus friomsorgskontor, i hovedsak bedrageri av NAV eller underslag av arbeidsgiver.

Tildelingsbrevet fra Justisdepartementet til ytre etat har fokus på at kvinner skal ha samme tilbud under soning som menn. Per i dag er det ikke slik i kriminalomsorgen - en del tilbud er forbeholdt menn. Jeg tenker da f.eks. på samtalegrupper som en del av samfunnsstraffen, hvor det er en utbredt oppfatning at man ikke bør blande menn og kvinner, bl.a. på grunn av ulike behov. Man forsøker derfor å ha egne grupper for kvinnelige domfelte, noe som ikke alltid er så enkelt å gjennomføre i praksis da andelen av kvinnelige domfelte er lav. Kriminalomsorgen er opptatt av at straffegjennomføringen skal virke kriminalitetsforebyggende, og også derfor er det interessant å se på om BaM er en egnet metode for å jobbe med domfelte kvinner og dermed kanskje en måte å bedre kvaliteten i samfunnsstraffen på. Jeg vil avgrense meg til å ha fokus på straffegjennomføring av samfunnsstraff i friomsorgen.

Artikkelens oppbygging

Jeg vil først kort redegjøre for hva samfunnsstraff er, og deretter for viktigheten av rolleavklaring og relasjonens betydning i kriminalomsorgsarbeidet. Dernest tar jeg for meg litt statistikk vedrørende kvinners kriminalitet, og presenterer kort noen teorier om kvinners kriminalitet, før jeg i hoveddelen av artikkelen redegjør for metoden BaM. Jeg vil etter dette drøfte problemstillingen gjennom å presentere og vurdere FAK-skjemaene til to kvinner dømt til samfunnsstraff for bedrageri som jeg jobbet med våren 2006.

Kriminalomsorgen som straffegjennomføringsinstans

Kort om samfunnsstraff

Da samfunnsstraffen ble innført i 2002, erstattet den tidligere straffereaksjoner som samfunnstjenesten og betinget dom med tilsyn. Samfunnsstraffen er regulert i Lov av 18. mai 2001 nr. 21 om gjennomføring av straff (straffegjennomføringsloven), kapittel 5. Samfunnsstraff er en hovedstraff på linje med fengsel og bøter, og er frihetsinnskrenkning istedenfor frihetsberøvelse. I dommen skal det fastsettes timetall og gjennomføringstid. Timetallet skal være på mellom 30 og 420 timer og gjennomføringstiden skal normalt være inntil 1 år. Retten fastsetter alltid en subsidiær fengselsstraff. Friomsorgen administrerer gjennomføring av samfunnsstraff og fastsetter det nærmere innholdet i samfunnsstraffen innenfor de rammene som er satt av retten. Innholdet fastsettes etter en individuell vurdering. Innholdet kan bestå av samfunnsnyttig tjeneste, ulike program eller andre tiltak som er egnet til å motvirke ny kriminalitet, herunder individuelle samtaler hvor BaM kan brukes som metode.

Rolleavklaring og relasjonens betydning

En profesjonell samtale i kriminalomsorgen har som mål å motivere og styrke domfeltes evne til endring av kriminelt atferdsmønster (jfr. Strategi for faglig virksomhet 2004-2007 og Brumoen & Højdahl 2005). I denne sammenheng er relasjonen mellom domfelte og saksbehandler viktig (Berge & Repål 2004:11).

Det er ikke til å komme fra at relasjonen har preg av tvang. Ingen møter til straffegjennomføring hos kriminalomsorgen uten at de er funnet skyldig i lovbrudd og er dømt til straff av domstolen. Dette setter sitt preg på relasjonen mellom saksbehandler og domfelte, og vi kan si at den er asymmetrisk. Det vil si at saksbehandler og domfelte ikke er likeverdige i relasjonen (Andresen 2000). Saksbehandler sitter med mye makt i forhold til domfelte. Det er derfor svært viktig at saksbehandler er tydelig og åpen om sin rolle som ansatt i en straffegjennomføringsinstans,

herunder at han er både kontrollør og hjelper, og at han kun kan hjelpe innenfor de rammene loven setter. Det er også viktig at saksbehandler er oppmerksom på at arbeidet med domfelte formes av saksbehandlers egne forestillinger om arbeidets art og formål. Ved å ha et mestringsfokus i arbeidet vil saksbehandler kunne hjelpe domfelte med å bli bevisst på mestring som allerede har funnet sted og nye muligheter for mestring (Gjærum, Grøholt & Sommerschild 2003).

I den kognitive tradisjonen legger man vekt på å skape en god relasjon og et godt samarbeid. Saksbehandlers evne til å skape en tillitsfull relasjon gjennom empati og ved å kunne innta domfeltes perspektiv, er viktig. Hubble, Duncan & Miller har kommet frem til at nær 30 % av effekten av endringsarbeid kan tilskrives relasjonelle faktorer mellom hjelper og klient. 40 % tilskrives personens egne ressurser, kvalitet på nettverk og andre hendelser i livet. 15 % tillegges personens tro på hjelperen eller forventninger til bedring, mens kun 15 % tilskrives selve metoden (Hubble, Duncan & Miller 1999).

Teori: Kvinner og kriminalitet

Litt statistikk om kvinners kriminalitet

Kvinnens andel av de straffede har alltid vært lavere enn menns andel (Høigård & Snare 1983). Statistisk sentralbyrå fører statistikk over kriminaliteten i samfunnet, og på deres internettider fremkommer det at i 2004 ble kun 14 % av straffereaksjoner for forbrytelser ilagt kvinner. Det har likevel vært en klar økning siden begynnelsen av 1980-tallet, da kvinneandelen var i underkant av 7 %, men økningen synes å ha flatet ut de siste årene. Som for menn, er det i aldersgruppen 18-20 år vi finner den største andelen siktede kvinner. Kvinneandelen blant de straffede er høyest for de minst alvorlige lovbruddene, og andelen reduseres med økende alvorlighetsgrad. Kvinneandelen varierer mye for de ulike typer lovbrudd. Særlig er kvinneandelen høy når det gjelder vinningskriminalitet, som simpelt tyveri og naskeri, og her er det særlig de unge jentene som dominerer. Også dokumentfalsk, underslag og bedrageri, samt bruk av narkotika er typiske ”kvinnelovbrudd”. Når det gjelder disse lovbruddene er kvinnene noe eldre
(http://www.ssb.no/emner/00/02/10/ola_kari/krim/ lesedato 19.05.06).

Noen teorier om kvinners kriminalitet

Det finnes ulike teorier om kvinners kriminalitet, og de fleste er omdiskuterte. Høigård (1983) beskriver ulike teorier, og jeg vil her kort presentere dem:

Kjønnsrolleteorier – forklarer forskjellene mellom kjønnenes atferd med bakgrunn i de ulike forventningene som knyttes til personen i egenskap av mann eller kvinne. Innenfor kriminologien har kjønnsrolleteorier hatt en dominerende plass i nyere tid. Kvinners lave deltakelse i kriminalitet har blitt forklart ved at lovbrudd bl.a. har blitt betraktet som mer upassende for jenter enn for gutter, og normative forventninger til å det å være kvinne kan ha fungert som en ekstra barriere mot kriminalitet (Høigård 1983). Noen forskere (Brun-Gulbrandsen 1958) betrakter kjønnsrollene som stabile, varige forventninger, som ikke nødvendigvis varierer med kvinnens deltakelse i arbeidslivet. Andre forskere (Christie 1975), hevder at økt kvinnedeltakelse i arbeidslivet fører til endrede kjønnsroller, noe som igjen svekker norminnprenting hos kvinner og

som kan føre til høyere kriminalitet. Denne teorien innebærer imidlertid ikke nødvendigvis at det er den samme kvinnen som deltar i arbeidslivet som også begår kriminalitet. Det er tilstrekkelig at kvinners generelle høyere deltakelse fører til en endring av kjønnsrollemønsteret, også hos de som ikke deltar.

Deltakelsesteorier – legger vekt på at økt deltakelse fører til økte muligheter for lovbrudd. Teorien sier at gruppen av kvinner som deltar avgir en større andel av lovbrutere enn gruppen av kvinner som ikke deltar fordi kriminalitetsmulighetene er større for deltakerne. Med deltakelse menes alle arenaer i samfunnet: f.eks. arbeid, fritid, utdanning, politikk osv. (Høigård 1983). Forskere som heller til denne teorien hevder at kvinnekriminaliteten kom til å øke enda mer i fremtiden - i takt med kvinnes økte deltakelse (Christie 1975).

Kontrollteorier – har som hovedpoeng at kvinner kontrolleres på andre måter enn via straffesystemet. Ekteskapet og familien har blitt sett på som et alternativt kontrollsystem av kvinner (Høigård 1983). Noen forskere har gått så langt som å si at ekteskapet er utviklet som et privat fengsel, og at kvinnes plassering i hjemmet beskyttet henne fra livets mange fristelser, herunder også kriminalitet (Finstad 1976).

Utstøtelsesteorier – bygger på tanken om at jo flere kvinner som deltar i arbeidslivet, jo flere kvinner støtes ut fra det samme arbeidslivet. Det er en rekke studier av mannskriminalitet som viser at det ikke er menn som klarer seg godt i arbeidslivet som registreres for kriminalitet, men derimot menn som har et problematisk forhold til arbeidslivet som blir det. I tillegg har de et problematisk forhold til familieliv og til rusmidler. Kvinners levevilkår har de siste tiårene endret seg betydelig, og ekteskapet er ikke i samme grad som tidligere et sikkerhetsnett for kvinner som støtes ut. Kvinner rekrutteres dermed mer til "filleproletariatet" enn tidligere (Høigård 1983).

Bygging av mestringstillit (BaM)

BaM er som nevnt innledningsvis en praktisk metode innenfor kognitiv-atferdsorientert metodikk. Sentralt innenfor kognitiv-atferdsorientert metodikk er at måten vi tenker på, vil påvirke hvilke følelser som blir knyttet til en hendelse, som igjen vil påvirke hvordan vi handler. En er opptatt av å unngå ekspertposisjoner der domfelte kan oppleve å bli fortalt hvordan de skal leve livet sitt, noe som lett kan aktivere motstand (Berge & Repål 2004).

I BaM er det et hovedpoeng at den domfelte er ansvarlig for egen endring, og at saksbehandlers oppgave er å støtte den domfelte. Å ønske endring selv er den beste motivasjon, men samtidig vektlegger kriminalomsorgen at det gjennom straff kan være mulighet for å gjøre endringer i livet sitt (Brumoen & Højdahl 2005). Motivasjon for endring kan bevege seg i faser, og det er viktig at saksbehandler formidler dette til domfelte. Norcross, Proschaska & DiClementes (1992) deler endringsprosessen inn i seks faser: føroverveie, overveie, forberede, handle, tilbakefall og vedlikehold. Modellen har fokus på at endring tar tid og at tilbakefall er en del av prosessen.

Målsettingen med BaM er at domfelte skal få nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner og foreta ønskede valg. "Mestringstillit" er en betegnelse på tiltro til egen evne til å mestre vanskelige situasjoner. "Høy mestringstillit" er tro på at egne ressurser er tilstrekkelig til å stoppe uønsket automatisert atferd og erstatte den med ønskede handlinger. Med "automatisert atferd" menes atferd som inntreffer uten at vi har planlagt den, uten at det er tankene våre som styrer den eller uten at vi har et bevisst ønske om at den skal finne sted

(Brumoen 2000). I metoden BaM anses ikke årsakene til lovbrudd å være bare rasjonelt begrunnede og frie valg; man tenker at personer som begår lovbrudd i utgangspunktet ikke har tilstrekkelig mestringstillit til å stoppe opp i risikosituasjoner. Metoden er derfor ikke egnet til bruk på personer som utfører kriminelle handlinger utelukkende som et resultat av frie valg.

I BaM er det en persons atferd eller handlinger som er i fokus. I analyser av atferd eller handlinger blir spørsmålet om det er personen som forårsaker atferden, eller om det er situasjonen. Når vi beskriver "atferd" i denne sammenhengen, tenker vi på noe som ikke er viljestyrt, noe som kan være automatisert, altså en vane. Når vi snakker om "handling", er det personens vilje eller hensikt som står bak. I BaM velger en å ta utgangspunkt i situasjonen og forklare hvor sterkt denne kan virke og hvor vanskelig det kan være å velge, både for å gi en forklaring på automatisert atferd og for å fristille domfelte fra skyld og skam. Følelser kan også utgjøre situasjoner. Det kan være tilstander av frustrasjon, sinne, fortvilelse, redsel osv. som virker så sterkt at de kan sette i gang atferd på tvers av domfeltes ønske eller vilje. I BaM er man opptatt av å få frem domfeltes fortellinger slik de oppleves av domfelte, og man søker etter hva som er det virksomme eller "det gode" ved å begå lovbruddet. Det er disse "godene" som ofte får personer til å gjenta atferden til tross for at personen kan ha et oppriktig ønske om å endre atferdsmønster, og derfor er det viktig å ha fokus på dette. Saksbehandler skal i BaM-samtalene med den domfelte orientere seg mot to typer situasjoner i den domfeltes liv, svake øyeblikk og sterke øyeblikk (Brumoen & Højdahl 2005). I forkant og etterkant av BaM-samtalene fylles det ut vurderingsskjemaer for å tydeliggjøre endring som har funnet sted underveis. Jeg vil imidlertid av plasshensyn ikke ha mulighet til å gå nærmere inn på vurderingsskjemaene i denne artikkelen.

Svake øyeblikk

Svake øyeblikk er situasjoner der situasjonen er sterkere enn personen. Personen gjør noe hun egentlig ikke vil, hun følger gjerne en vane. Hovedspørsmålet som leder frem til en analyse av svake øyeblikk er f.eks.: "Fortell om en gang du urettmessig mottok penger fra Arbeids- og velferdsetaten". Gjennom samtalen kommer det gjerne frem at den domfelte ikke hadde et reelt valgøyeblikk da hun handlet som hun gjorde. Rent praktisk tar man for seg foranledningen, atferden og konsekvensen (effekten) av atferden (se skjema 1 seinere i artikkelen). En er i denne sammenheng opptatt av kraftfeltene som virker i situasjonen og som kan forhindre en i å foreta ønskede valg. Situasjonen som blir fortalt skriver saksbehandler inn i et skjema på en flippover samtidig som domfelte forteller historien. Gjennom et FAK-skjema for svake øyeblikk viser vi hvorfor visse typer atferd er preget av automatikk. Ved analyse av svake øyeblikk ser vi etter opprettholdende årsaker til uønskede vaner og tilbøyeligheter, og vi bidrar til å fristille den domfelte fra et skyldtyngende ansvarsforhold til det hun er dømt for.

Sterke øyeblikk

Sterke øyeblikk er situasjoner der personen er sterkere enn situasjonen. Det er situasjoner der domfelte har nok mestringstillit i situasjonen. Hun har mulighet til å begå kriminell atferd, som hun har for vane å gjøre, men klarer å stoppe og å velge en annen handling. Analysen har samme utgangspunkt som ved analyse av svake øyeblikk: vaner og situasjoner styrer, med mindre personen griper inn og tar styringen. Saksbehandler skriver på flippover mens domfelte forteller. Det brukes i alt seks kolonner i FAK-skjemaet for sterke øyeblikk: tre for vanen (som i svake øyeblikk) og tre for hvordan personen tar styringen (se skjema 2 neste side). Hovedspørsmålet som leder frem til en analyse av sterke øyeblikk er f.eks.:

”Fortell om en gang du hadde lyst til å motta penger fra Arbeids- og velferdsetaten urettmessig, men valgte å la være”. Den første av de tre nye kolonnene er selvinstruksjon, altså hvordan personen griper inn i situasjonen og skaper seg et sannhetens øyeblikk. Sannhetens øyeblikk er et pedagogisk begrep som betegner valgøyeblikket, overgangen mellom lyst (foranledning) og atferd. Det vil si at hun mentalt ”stopper” tiden for å ta kontroll over det som er i ferd med å skje. Den andre av de nye kolonnene er handlingen. Handlingen kommer i stedet for vanen og er viljestyrt. Den tredje kolonnen er konsekvensen av den alternative handlingen. Ofte gir de nye konsekvenser.

Kasus: To kvinner dømt for bedrageri

Jeg vil i det følgende presentere og vurdere FAK-skjemaene til to kvinner dømt til samfunnsstraff for bedrageri som jeg jobbet med våren 2006. Begge kvinnene gjennomførte seks BaM-samtaler hver, dvs. at vi har hatt oppsettet til Brumoen og Højdahl (2005) for samtaler om kriminalitet som utgangspunkt. Vi analyserte både svake og sterke øyeblikk og fylte ut vurderingsskjema i forkant og etterkant av samtalerene. Da jeg ønsker å presentere to kasus i stedet for ett, og har begrenset plass i artikkelen, velger jeg å bare presentere FAK-skjemaene for sterke øyeblikk, da disse også viser hva som vanligvis skjer i slike situasjoner. Kvinnenes navn er anonymisert. Jeg vil først presentere kvinnene og deres FAK-skjemaer hver for seg, og så drøfte dem sammen i forhold til problemstillingen.

”Julie”

Julie er 30 år, skilt, ingen barn. Ikke tidligere straffet. Etnisk norsk. Hun arbeider deltid som vikar. Hun ble dømt til 34 timer samfunnsstraff med en gjennomføringstid på 90 dager for bedrageri mot Arbeids- og velferdsetaten på ca kr. 90.000,-. Lovbruddet besto i at hun i løpet av en periode på 1 ½ år gjentatte ganger unnlot å føre opp på innsendte meldekort at hun var i arbeid, og dermed fikk utbetalt for mye i arbeidsledighetstrygd. Julie ble i ekteskapet sitt for en del år tilbake utsatt for alvorlig mishandling. Hun klarte å bryte ut av ekteskapet, og fikk ny samboer som viste seg å ha store rusproblemer. Bedrageriet skjedde i perioden da hun bodde sammen med denne mannen. Hun begynte å ruse seg sammen med han. Han mistet jobben og brukte alle penger han hadde på rus. Hun hadde behov for mer penger enn det hun tjente for å kjøpe mat og betale regninger. Hun hadde hørt fra andre at det å føre opp uriktige opplysninger på meldekortet var en ”enkel” måte å løse et akutt problem på, og første gang hun førte opp uriktige opplysninger beskriver hun det som en impulsiv handling. Etter hvert ble det mer en vane. Hun hadde prøvd å snakke med samboeren sin om de økonomiske problemene, men han var ikke lydhør, så hun følte hun måtte ordne opp selv.

Julies FAK-skjema: En gang hun hadde lyst til å motta penger urettmessig fra Arbeids- og velferdsetaten men valgte å la være.

Skjema 1

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
Mai 2004. Jeg var hjemme. Jeg var bekymret for økonomi og forholdet til samboeren. Hadde prøvd å snakke med samboeren, men han hørte ikke etter. Kom ikke til å få penger på en stund. Skjønte ikke hvordan jeg skulle få penger til å betale regninger. Hadde hørt om mange som svindlet Aetat. Fikk ikke sove om natten. Følte at livet jeg levde med rus og alt var "feil". Trist. Jeg var alene. Ville ordne opp selv. Ville ikke be om hjelp.	Kunne latt være å føre opp jobbing på meldekortet til Aetat.	Ville blitt lettet. Ville visst at jeg hadde fått mer penger og få betalt viktige regninger.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
Jeg vil klare meg selv uten juks! Det gir mer bekymringer å jukse med pengene. Jeg skal endre livet mitt!	Lot være å sende meldekort til Aetat i det hele tatt. Søkte aktivt på heltidsjobb.	Begynte å smile og le igjen. Fikk det mye bedre med meg selv (til tross for at jeg var blakkere).

Vi ser i Julies FAK-skjema at hun i foranledningens kraftfelt slites mellom å ordne opp i sine økonomiske problemer på lovlig måte eller å ta en "enkel" løsning og skrive opp litt mindre jobbing på meldekortet til Arbeids- og velferdsetaten og dermed få mer penger utbetalt. Atferden var blitt en vane. Hun er alene om bekymringene til tross for at hun er i et forhold. Det er imidlertid vanskelig å finne ut akkurat når sannhetens øyeblikk var, kanskje fordi situasjonen fant sted såpass lang tid tilbake.

Julie har etter at bedrageriene skjedde jobbet mye med seg selv. Hun er i dag rusfri, er i full jobb og har ny rusfri og ikke-voldelig samboer. Hun har tilbakebetalt det meste av det hun mottok urettmessig, og var opptatt av å få gjennomført straffen slik at hun fikk gjort opp for seg. Hun gir uttrykk for anger og skamfølelse.

Relasjonen mellom henne som domfelt og meg som tilsatt i kriminalomsorgen var god. Hun hadde i forkant av BaM-samtalene deltatt i VINN-gruppen vi også driver, og hadde gitt svært gode tilbakemeldinger på hvordan hun opplevde den. Hun var positiv og svært samarbeidsvillig og ga mye av seg selv, og det var ingen problemer forbundet med å gjennomføre BaM-samtaler med henne.

"Ida"

Ida er 38 år, ugift, enslig forsørger for en sønn. Ikke tidligere straffet. Etnisk norsk. Hun arbeider deltid. Hun ble dømt til 30 timer samfunnsstraff med en gjennomføringstid på 90 dager for bedrageri mot Arbeids- og velferdsetaten på ca kr.70.000,-. Lovbruddet besto i at hun i løpet av en periode på 1 år og 4 måneder gjentatte ganger unnlot å føre opp på innsendte meldekort at hun var i arbeid, og dermed fikk utbetalt for mye i arbeidsledighetstrygd. Ida har alltid vært alene med

sønnen og har hatt det vanskelig økonomisk. Hun har hele tiden vært opptatt av at sønnen skal få det han trenger og ikke være annerledes enn andre. Hun har hatt mye kontakt med det offentlige hjelpeapparatet uten å oppleve å få den hjelpen hun trenger. Bedrageriet begynte i perioden rundt sønnens konfirmasjon. Hun hadde ikke penger til de ekstra utgiftene, og hadde dårlige erfaringer med å oppsøke sosialkontoret. Hun mener at "alle" fører opp feil på meldekortene noen ganger, og bestemte seg for å gjøre det en enkelt gang. Planen var å betale tilbake det hun fikk for mye utbetalt. Det skulle bare være et lån. Hun stoppet imidlertid ikke opp etter den ene gangen, og etter hvert "bare ble det sånn" at hun førte opp uriktige opplysninger slik at hun fikk utbetalt for mye penger fra Arbeids- og velferdsetaten.

Idas FAK-skjema: En gang hun hadde lyst til å motta penger urettmessig fra Arbeids- og velferdsetaten men valgte å la være.

Skjema 2

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
Juni 2004. Fikk ikke sove og klarte ikke å spise. Jeg var sint og frustrert. Trist og lei meg. Aetat opplevdes som urettferdig. Jeg hadde jobbet 2 timer en dag og blitt trukket for en hel dag. Jeg var bekymret for økonomien og at jeg ikke var en god nok mor for sønnen min. Ville ikke bry familien med mine problemer. Har alltid vært sterk og klart meg selv. Vil ikke gå på sosialkontoret der de trækker på folk. Kanskje jeg kan låne litt mer penger fra Aetat?	Førte ikke opp jobbing på meldekortet til Aetat	Kvitt noen økonomiske bekymringer for en stund. Visste jeg ville få mer penger og at sønnen min ville få det han trengte.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
Nå er det nok - jeg må slutte! Jeg blir gal av dette – er jo livredd hele tiden. Før eller senere kommer jeg til å bli tatt.	Førte opp mer jobbing på meldekortet til Aetat enn det jeg hadde jobbet for å betale tilbake lånet.	Var stolt over at jeg hadde begynt å betale tilbake. Følte meg igjen som en lovlidig person.

Vi ser også på Idas FAK-skjema at atferden med ikke å føre opp jobbing på meldekortet til Arbeids- og velferdsetaten har blitt en vane. Hun bruker selv begrepet "låner", og løser sine økonomiske problemer uten å tenke særlig langsiktig. Ida preges av at hun rettferdiggjør det å "låne" penger av Arbeids- og velferdsetaten fordi systemet legger opp til det, og *alle gjør det*. Det kommer frem i selvinstruksjonen hennes at hun er fullt klar over at hun gjør noe som hun vet er ulovlig, og at hun sliter i dette kraftfeltet.

Idas liv har ikke forandret seg så mye siden perioden med bedrageriene. Hun jobber fortsatt deltid og mottar delvis arbeidsledighetstrygd. Hun har tilbakebetalt noe av det hun mottok urettmessig, men har mye igjen. Hun ble tatt like etter at hun startet opp med å "tilbakebetale" til Arbeids- og velferdsetaten. Ida var også opptatt av å få gjennomført straffen slik at hun fikk gjort opp for seg og kunne slippe å se på seg selv som en kriminell. Hun opplevde det som at "alle" i lokalmiljøet visste om lovbruddet og ga uttrykk for at hun til tider følte seg stigmatisert som "kriminell". Hun

gir uttrykk for at hun skammer seg over det hun har gjort, og at det har vært viktig for henne at sønnen ikke fikk vite noe.

Relasjonen mellom henne som domfelt og meg som tilsatt i kriminalomsorgen var utfordrende. Hun var skeptisk til kriminalomsorgen og våre metoder. Jeg måtte bruke mye tid på å bygge allianse og tillit. Likevel var det dager hvor jeg var på nippet til å gi opp på grunn av all motstanden som møtte meg og det jeg presenterte. Hun var en typisk domfelt som bar preg av å være i det man i løsningssskapende tilnærming kaller en "besøksrelasjon" (DeJong & Berg 2005). Hun var "presset" til å møte opp av kriminalomsorgen, og hadde ikke noe ønske om å samarbeide med meg om sine problemer. Ved å bruke elementer fra løsningsfokusert tilnærming hvor jeg anerkjente hennes skepsis til kriminalomsorgen og systemet som sådan, samt ga henne muligheten til å velge hvorvidt hun ønsket å fortsette med BaM-samtalene eller utføre samfunnsnyttig tjeneste i stedet, fikk vi etter hvert til konstruktive samtaler. Jeg brukte dessuten mye tid i relasjonsbyggingen på å fokusere på alle hennes positive egenskaper, bl.a. at hun var en god mor for sønnen sin, før vi begynte på selve analysene av lovbruddene. Hun ga i ettertid uttrykk for at hun var svært fornøyd med BaM-samtalene.

Drøfting av metodens egnethet

Når en skal si noe om BaM er en egnet metode for å jobbe med kvinner som er dømt for bedrageri, er det viktig å ha fokus på om det å urettmessig motta penger fra Arbeids- og velferdsetaten har blitt en automatisert atferd, uønsket atferd eller en vane. I metoden BaM anser en jo ikke årsakene til lovbrudd for å være kun rasjonelt begrunnede og frie valg, men tenker at personer som begår lovbrudd i utgangspunktet ikke har tilstrekkelig mestringstillit til å stoppe opp i risikosituasjoner. Metoden er derfor ikke egnet for personer som utfører kriminelle handlinger utelukkende som et resultat av frie valg. I FAK-skjemaene til både Julie og Ida kommer det tydelig frem at det å urettmessig motta penger fra Arbeids- og velferdsetaten har blitt en vane. Det strekker seg over lang tid og skjer gjentatte ganger. De gir uttrykk for at atferden fortsetter uten at de hadde tenkt det. "Det bare blir sånn". Både Julie og Ida opplever å være fanget av situasjonen, og ser ikke andre valg enn den vante atferden der og da. De "gode" konsekvensene av atferden, nemlig lettelse og mindre bekymringer på kort sikt, og mer penger på litt lengre sikt, bidrar til å opprettholde vanen selv om de egentlig ønsker å gjøre noe annet. Det er vanskelig å slutte fordi det er jo så "enkelt" og "alle" gjør det jo.

Det som imidlertid kan gjøre det vanskelig å jobbe etter BaM-metodikk med denne type lovbrudd, er tidsmomentet. Det tar ofte lang tid fra lovbruddsperioden til avsagt dom og til domfelte blir innkalt til gjennomføring av samfunnsstraffen hos friomsorgen. For både Julie og Ida hadde det gått over halvannet år fra det siste bedrageriet de ble dømt for skjedde, til de ble innkalt til straffegjennomføring. Det kan dermed være vanskelig å huske detaljer. Særlig kan det være vanskelig å huske de umiddelbare gode konsekvensene, og det kan være en utfordring å finne sannhetens øyeblikk. Det var vanskelig å finne sannhetens øyeblikk både hos Julie og Ida. Når det er sagt, så er det utrolig hvor godt mange domfelte husker lovbruddene, mens andre kan til en viss grad ha lagt lovbruddene bak seg, og allerede jobbet mye med endring slik at risikoen for ny kriminalitet er liten.

Et annet moment i vurderingen av hvorvidt BaM er en egnet metode for å jobbe med kvinner som er dømt for bedrageri, er om BaM er egnet for å jobbe med domfelte kvinner generelt. Hvis det nå er sånn at kjønnsrolleteoriene, som ble beskrevet foran, har noe for seg, betyr det at det er mer

upassende for kvinner å begå kriminalitet enn for menn. Da er det kanskje ikke så rart at mange av de domfelte kvinnene føler mye skyld og skam. De møter kanskje rettsapparatet for første gang og har opplevd bebreidelse fra mange hold. Når en i BaM-samtalene velger å ta utgangspunkt i situasjonen og forklare hvor sterkt denne kan virke og hvor vanskelig det kan være å velge, kan dette være en befrielse for kvinnene og kanskje fjerne noe av skamfølelsen. Både Julie og Ida ga uttrykk for at de likte at de ble møtt med respekt og ble tatt på alvor av saksbehandler, i tillegg til at de likte måten å se på egen atferd på. Det å få lov til å være ekspert på eget liv og ikke bli møtt av ”bedrevitere”, var nok spesielt viktig for Ida som hadde dårlig erfaring med hjelpeapparatet fra tidligere.

Mestringsfokuset i BaM ble trukket frem som viktig av de to kvinnene. Både Julie og Ida ga uttrykk for at de likte å se etter ”unntak”, altså situasjoner der de har hatt nok mestringstillit til å kunne stoppe opp i risikosituasjoner og har foretatt ønskede handlingsvalg. Begge kvinnene hadde begått bedragerier over en lang periode. Jeg hadde en antakelse om at de fortsatte med bedrageriene fram til de ble tatt. Men det stemte ikke for disse to kvinnene eller for andre bedrageridømte kvinner jeg har jobbet med. De har klart å stoppe opp og har valgt andre løsninger før de ble tatt for bedrageri. Det vil si de har hatt en rekke sterke øyeblikk underveis, men også tilbakefall. Begge to har gått flere runder i endringssirkelen gjennom de ulike fasene (jfr. DiClemente, Prochaska & Norcross 1992). En kan spørre om BaM er egnet til å jobbe med endring hos domfelte eller har endringen allerede skjedd? Trolig har mye av endringen allerede skjedd grunnet tidsmomentet som jeg har nevnt ovenfor. Det kan ta flere år fra lovbruddene til straffen skal gjennomføres. Når det gjelder kvinnene jeg jobbet med, hadde nok Julie kommet lenger i sin endringsprosess enn Ida. Julie var slik jeg så det i vedlikeholdsfasen i endringssirkelen og har vært der en god stund, mens Ida var i handlingsfasen. Ida ga uttrykk for at av og til var fristelsen for å trikse litt med meldekortene der, og hun var fortsatt sint på systemet som hun opplevde som urettferdig. Det er derfor kanskje ikke så rart at Ida trolig hadde mer utbytte av samtalene med tanke på både endring og å forebygge ny kriminalitet enn Julie. Ida er i en situasjon hvor hun fortsatt trenger støtte og hjelp for å unngå tilbakefall. Det som også er interessant, er at jeg som saksbehandler lenge var i tvil om hun nyttigjorde seg BaM i det hele tatt siden hun uttrykte så mye motstand. Det viste seg imidlertid at hun etter hvert fant stor nytte i BaM-samtalene. Så kanskje er BaM nettopp en metode som vil kunne være egnet også for de domfelte som i utgangspunktet viser mye motstand?

Slik jeg ser det, er det en styrke ved BaM-metoden at den vektlegger følelsenes betydning i forhold til atferd og valg. Kvinner klarer ofte sette ord på følelsene sine, i alle fall når de blir spurt direkte om hva de føler. Vi så i FAK-skjemaene til både Julie og Ida at de var sterkt preget av følelser både i foranledning og når det gjaldt konsekvenser. Ida har dessuten følelsesaspektet med også i selvinstruksjonen, og hennes FAK-skjema synliggjør godt den kognitive-atferdsorienterte teorien om at følelser, tanker og handlinger påvirker hverandre. Bevissthet rundt hvilke følelser som er fremtredende i risikosituasjoner, er viktig med tanke på å klare å gjenkjenne situasjoner hvor en kan falle for fristelsen til å gjøre lovbrudd. Trolig er det slik at både Julie og Ida kan ha større risiko for tilbakefall til nye lovbrudd av samme art når de er bekymret for økonomien, triste og føler seg ensomme. For Idas vedkommende kan også følelsen av å bli urettferdig behandlet, samt sinne og frustrasjon rundt dette, være en risikosituasjon. Forhåpentligvis har vi gjennom BaM-samtalene fått bevisstgjort de domfelte på viktigheten av å være oppmerksom på egne følelser.

Hvis vi igjen ser litt tilbake på teoriene om kvinners kriminalitet, så er det fristende å drøfte kasesene også i forhold til teoriene om utstøtelse, deltakelse og kontroll(jfr. Høigård & Snare 1983). Både Julie og Ida har deltatt i arbeidslivet, men er delvis ”utstøtt” med de bekymringer det medfører. Begge har hatt fulltids jobber, men har blitt delvis arbeidsledige og har kun deltidsjobb. Det at de har hatt fulltids jobber har medført at de har rettigheter til arbeidsledighetstrygd og dermed en mulighet til å begå lovbrudd gjennom å urettmessig heve mer trygd enn de har krav på, jfr. deltakelsesteorien. Verken Ida eller Julie har en mann som bidrar økonomisk eller ”fanger dem opp” når de får problemer, og de blir på godt og vondt heller ikke kontrollert i et ekteskap slik at de derigjennom holdes unna kriminalitet, i henhold til kontrollteorien. Julie lever i et ekteskapsliknende forhold, men mannen hennes har nok med seg selv og sine problemer og bryr seg lite om henne. Julie har i tillegg et rusproblem og har også tidligere valgt menn som ikke har vært bra for henne. Ida har ikke rusproblematikk, men har andre områder i livet hvor hun sliter. Jeg viste innledningsvis til at det stilles spørsmål ved om bedrageridømte kvinner har ”nok” problemer til at det er noe å jobbe med i individuelle samtaler og BaM-samtaler. Min erfaring er at det bak bedrageridømmene skjuler det seg mange ressurssterke, flotte kvinner som har stått på og gjort så godt de kunne, men som ikke har hatt mestringstillit til å velge annerledes enn det de gjorde. Jeg vil hevde at de fleste kvinner som begår bedrageri som regel har noe kriminalomsorgen kan ta tak i individuelle samtaler, herunder i BaM. Om ikke annet, så har de aller fleste et problematisk forhold til økonomi, og da kan man jo begynne der. Mange har dessuten en rekke andre problemer som har ført dem i en slik situasjon at de trår over streken og blir en del av den marginale gruppen kvinner som begår lovbrudd.

Avslutning

Jeg har i artikkelen drøftet om BaM er en egnet metode for å jobbe med kvinner som er dømt for bedrageri. Noe entydig svar finnes ikke fordi bedrageridømte kvinner vil være forskjellige slik som andre kvinner. Mitt materiale er begrenset og liksom mine erfaringer med å jobbe med bedrageridømte kvinner. Jeg vil likevel hevde at BaM i utgangspunktet er en egnet metode for å jobbe med bedrageridømte kvinner dersom atferden er uønsket eller har blitt en vane og at tidsrommet fra lovbrudd til straffegjennomføring ikke er lenger enn at domfelte faktisk husker detaljer fra det som har skjedd. Det er imidlertid her som ellers under arbeidet med domfelte i kriminalomsorgen, viktig å huske på at straffegjennomføringen skal bygge på individuelle behov og forutsetninger, og støtte domfeltes egen vilje til å bryte med et kriminelt atferdsmønster. Det er ikke slik at en metode passer for alle.

Kriminalomsorgen er opptatt av at straffegjennomføringen skal virke kriminalitetsforebyggende, og nettopp derfor har det vært interessant å se på om BaM-samtaler kan virke kriminalitetsforebyggende, og på denne måten bedre kvaliteten i samfunnsstraffen. Ut fra mine BaM-samtaler med de to bedrageridømte kvinnene, har jeg grunn til å tro at de begge har blitt mer bevisst på egen mestringstillit og til å foreta ønskede valg for å unngå kriminalitet. Slik jeg ser det, er dette en ferdighet som klart er kriminalitetsforebyggende. Dette må vel også kunne bety at ved å tilby domfelte BaM-samtaler, legger kriminalomsorgen ”til rette for at lovbrøytene kan gjøre en egen innsats for å endre sitt kriminelle atferdsmønster” som er kriminalomsorgens mål.

Litteratur

- Andresen, R. (2000). *Fellesskap og sammenhenger*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001). *Endringsfokustert rådgiving*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Berge, T. & Repål, A. (2004). *Den indre samtalen. Kognitiv teori i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Brumoen, H. & Højdahl, T. (2005). *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk. Bygging av mestringsstillit*. Oslo: KRUS i samarbeid med HiL. (Håndbok 1/2005).
- Brumoen, H. (2000): *Bygging av mestringsstillit. En metodebok om mestrings av rusproblemer*. Oslo. Gyldendal. Akademisk
- Christie, N. (1975). *Hvor tett et samfunn*. København. Ejlers forlag
- De Jong, P. & Berg, I.K. (2005). *Løsningsskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Finstad, L. (1976)
- Norcross, J.C. & Prochaska, J.O. (1992). *In search of how people change. Applications to addictive Behaviours*. Cancer Prevention Research Consortium, University of Rhode Island, Kingston 02881. American Psychologist.
- Sommerschild, H. i Gjærum, Grøholt og Sommerschild (red.) (1998): *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Universitetsforlaget.
- Højdahl, T. & Størksen, M. (2004). *VINN - Samtalegruppe for kvinner. Håndbok for gruppeledere*. Oslo: KRUS.
- Høigård C. (1993): "Kvinnelige lovbrøtere"? I Høigård, C. & Snare, A. (1993). *Kvinnens skyld*. Oslo: Pax forlag
- Leiksett, K. (2005). *Lovlydighet – et steg mot autonomi og ansvar*. Oslo: KRUS. (Småskrift 2/2005).
- Leira, A. (1993). *En kvinnevennlig velferdsstat? i Kjønn og Velferdsstat*. Bergen: Alma Mater forlag.
- Lov av 18. mai 2001 nr. 2. Gjennomføring av straff (straffegjennomføringsloven), kapittel 5.

Hilde Gjerver: Livet uten rus

Analyse av sterke øyeblikk i en endringsprosess

Bygging av mestringstillit (BaM) er et nyttig hjelpemiddel når domfelte møter til samtale i friomsorgen, og straffegjennomføringen er utgangspunktet. Kriminalomsorgens mål er at de dømte skal hjelpes til å gjøre en egeninnsats for å motvirke ny kriminalitet. Denne målsettingen passer svært godt til målsettingen i BaM. Hovedpoenget i BaM er nettopp at den domfelte er ansvarlig for egen endring. Målet er å støtte domfelte til å se muligheten til å stoppe opp i risikosituasjoner, gripe inn og foreta ønskede valg (Brumoen & Højdahl 2005). På denne måten hjelpes personer til å endre eget atferdsmønster og blir ansvarlige for egen endring.

Jeg er opptatt av endringsprosessen og endringsspiralen til DiClemente, Norcross & Prochaska (1992), og deres undersøkelse av hvordan mennesker endrer seg. De beskriver endring som en prosess gjennom fem faser. Det vil si fra før den første tanken om endring finner sted, til man har oppnådd ønsket endring og til kontrollen i vedlikehold av det å unngå tilbakefall. Fasene er beskrevet som en sirkel eller spiral hvor man gjennomgår gjenkjennende tilstander uavhengig av hvilken atferd man ønsker å endre. De fem fasene er: "føroverveielse", "overveielse", "forberedelse", "handling" og "vedlikehold". Tilbakefall i løpet av denne prosessen er også i noen tilfeller beskrevet som en egen fase etter handling.

Jeg vil konsentrere meg om *overveiellesfasen* i endringsspiralen. Mange domfelte overveier om de skal endre seg og opplever ambivalens. Jeg vil se på utfordringene med ambivalens hos domfelte og hvordan vi utforsker den ved hjelp av MI (Motiverende samtale) (Miller & Rollnick 1999, Barth, Børtveit & Prescott 2001).

Jeg har brukt BaM i arbeidet med en domfelt ung mann jeg mener *overveier* å endre sin rusatferd. I denne artikkelen vil jeg gi en beskrivelse av en hendelse/situasjon som fikk betydning for hans endringsprosess. Hendelsen er analysert og beskrevet i et FAK-skjema (se de neste sidene) og tolket som et sterkt øyeblikk. Det interessante er hva dette sterke øyeblikket gjorde med ham, og hvordan han i ettertid beveget seg videre i endringsprosessen mot en rusfri tilværelse.

Sterke øyeblikk i BaM-sammenheng synliggjør vi i FAK-skjema for å vise hvordan man kan stoppe opp i situasjoner og ta styring over egen atferd ved å gjøre alternative valg til den uønskede atferden. Ved å vise at man faktisk evner å gjøre noe med eget atferdsmønster på denne måten, får man økt tro på egne evner til å endre seg; man bygger mestringstillit.

Ofte handler domfelte helt automatisk uten å tenke over hva som skjer. Dette forklares ved at "det bare skjedde". Et svakt øyeblikk er en slik situasjon som styrer uønsket atferd og som kan analyseres i et FAK-skjema. Situasjonen rett før atferden beskrives ofte som *et kraftfelt*, og kraftfeltet kan gjøre atferden automatisert. Atferden gjentas på grunn av suget i situasjonen, blir en vane og at man oppnår noe godt eller positivt som konsekvens.

Sterke øyeblikk synliggjør vi i FAK-skjema når man klarer å stoppe opp i situasjoner og ta styring i et slikt kraftfelt til å handle annerledes en det vanen skulle tilsi at man ville gjort (se skjema 1).

Min problemstilling er: *Hvordan hjelpe en overveier i endringsprosessen til handling ved å analysere sterke øyeblikk?*

Mange overveiere har liten mestringstillit, og de har problemer med å komme seg videre. Jeg vil se på hvordan saksbehandlere i friomsorgen kan hjelpe klientene til å få positive tanker om seg selv, og tro på at det de gjør kan være et viktig valg for å komme videre mot et mål om ønsket livssituasjon. Dette vil jeg illustrere ved å presentere en domfelt og arbeidet med å støtte ham i endringsprosessen ved å analysere et sterkt øyeblikk.

Teori: Endringsprosessen

Endringsmodellen til DiClemente, Prochaska og Norcross

Før jeg presenterer den domfelte og hans sterke øyeblikk, vil jeg redegjøre for fasene i endringsprosessen til DiClemente, Prochaska og Norcross (1992) for å kunne gi en forståelse av den dømtes endringsprosess. Jeg vil se på nærmere på fenomener i det sterke øyeblikket, og vise hvordan dette kan fremme bevegelse i endringsprosessen. Prochaska og DiClemente (1992) foretok en stor undersøkelse med intervjuer av tidligere røykere og nåværende røykere. Ut fra studiet utviklet de endringsmodellen og beskrev den som en temporær spiralbevegelse i ulike faser på vei mot endring av atferd. Fasene kjennetegnes ved personens tanker, følelser og atferd. Modellen brukes i dag for å beskrive endring av atferd og er kjent som *endringssirkelen*.

Til å begynne med jobbet de amerikanske psykologene ut i fra at endringsprosessen besto av fire faser. De overså forberedelsesfasen, som er viktig. Det viste seg at en grundig forberedelse økte sannsynligheten for å lykkes i handlingsfasen (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992). De så at personer går gjennom de samme fasene uavhengig av type behandling eller om de gjorde endringen på egenhånd.

Det er viktig å møte en person ut fra hvor han er i endringsprosessen for å få mest mulig vellykket resultat. I følge DiClemente, Prochaska & Norcross (1992) er det klar sammenheng mellom fase ved behandlingsstart og behandlingsresultat.

Kjennetegn ved de ulike fasene til DiClemente, Prochaska & Norcross:

Føroverveielser

Personen fortsetter med problematferden og ønsker ikke å endre på den. En føroverveier vil benekte og bagatellisere problemet. Han vil finne grunner til å fortsette med atferden. ”Det er ikke noe problem for meg, det er ikke så farlig ” vil være et typisk utsagn fra en føroverveier.

Overveielsen

Personen fortsetter med problematferd og tenker seriøst på å gjøre noe med det, men har ennå ikke tatt en beslutning om å handle. Overveiellesfasen kan vare lenge. Av en gruppe på 200 røykere som ble fulgt over to år, forble alle i overveiellesfasen i hele perioden (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992). Dette kan illustreres gjennom et eksempel:

Benjamin gikk hjem en kveld da en fremmed kom bort og spurte om veien. Etter å ha forklart ham hvor han skulle, gikk den fremmede i motsatt retning. Ved forsøk på å bli korrigert svarte han "Yes I know, I am not quite ready yet!" (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992:1103). En overveier vet hvor han vil gå, men er ikke helt klar ennå. Et annet viktig aspekt ved overveiellesfasen er ambivalens.

Forberedelsen

Personen har tatt en beslutning om å endre seg og planlagt når forandringen skal gjennomføres. Utsagn kan være: "Jeg tar min siste blås i kveld, skal ikke skaffe meg mer stoff". "For å klare dette vil jeg begynne å trene hver dag, være sammen med Per som ikke røyker" osv. Det lages en plan for endringen.

Handlingen

Personen har holdt opp med problematferden i en periode på en til seks måneder. Endringen har blitt synlig for andre ved at man har foretatt seg noe konkret. "Jeg har ikke røyket på to måneder", "jeg har begynt å trene og er ikke sammen med "dophuene lenger", kan være typiske utsagn i handlingsfasen.

Vedlikehold

Personen har endret atferd. "Jeg har sluttet å røyke og må unngå sprekk for ikke å begynne igjen". Endringen har blitt automatisert. "Jeg er en eksrusbruker".

Tilbakefall

Tilbakefall er ikke tatt med som en egen fase, men er ofte med i endringssirkelen, da den snarere er en regel enn unntaket. Tilbakefall forekommer i hele endringsprosessen, noe som kommer tydeligere frem når den visualiseres som en spiral Røykerne i deres undersøkelse hadde i snitt tre eller fire tilbakefall. Tilbakefall bør derfor ses på som en naturlig del av endringsarbeidet (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992).

Kasus: "Jørgen" dømt til samfunnsstraff

Jeg vil nå presentere Jørgen, og vise hans sterke øyeblikk. Jørgen var 25 år gammel og hadde erfaring med flere typer rusmidler, spesielt hasj, amfetamin og ecstasy. Han var tilknyttet et rusmiljø, men hadde klart å kutte ut amfetamin og ecstasy. Jørgen røyket fortsatt hasj og dette ble et naturlig tema i samtalene. Hans rusatferd knyttet ham til rusmiljøet. Jørgen kjøpte og solgte hasj for å finansiere rusbruken sin. Samtidig som han ønsket seg vekk, så han mange positive sider ved å røyke hasj. Han var ambivalent, noe jeg kommer tilbake til. Vi var i våre samtaler opptatt av hans endringsprosess.

Rusmiljøet ønsket han seg vekk fra. Han var spesielt urolig for en gammel narkotikagjeld han hadde til en person. Han var redd denne mannen, og gikk lange omveier for å slippe å møte ham. Jeg vil nå vise en situasjon hos Jørgen hvor han var i ferd med å kjøpe og selge hasj for å bli kvitt gjelden sin, men han valgte ikke å gjøre det.

Hendelsen er et sterkt øyeblikk

Skjema 1

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
<ul style="list-style-type: none"> - Det var julaften og jeg fikk penger nok til å kjøpe 50 g hasj. - Jeg satt på rommet mitt alene og tenkte... - Jeg kan kjøpe hasj og selge slik at jeg blir kvitt den gjelda. - Jeg tok kontakt via nettet og spurte om noen visste om noe større parti. - Jeg fikk beskjed om at de skulle ta kontakt hvis de fikk vite noe. - Jeg var usikker i to-tre dager... - De tok ikke kontakt. - Jeg kunne fortsatt skaffe hvis jeg ville. - Jeg var usikker... Skal jeg eller skal jeg ikke ta kontakt? 	<ul style="list-style-type: none"> Jeg ville tatt kontakt og kjøpt 50 g hasj og solgt det meste videre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg hadde vært glad og tenkt "jeg har lysere tider i møte" - Jeg ville vært optimistisk! ----- - Gått til noen bekjente og sagt jeg har hasj. - Jeg hadde solgt. - Jeg hadde røyka. - Jeg ville bli kvitt gjelda. eller... - Jeg hadde blitt tatt.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
<ul style="list-style-type: none"> - Jeg tenkte på det livet jeg har levd før, det vil jeg være forruten. - Gjeld skal betales på lovlig måte. - "Jeg vil ikke mer!" - Jeg valgte å droppe det! 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg kjøpte ikke hasj. - Jeg brukte opp pengene på å kjøpe andre ting. - Jeg valgte å droppe det! 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg har ikke blitt tatt og jeg blir ikke tatt. - Det er deilig å vite. - Jeg har ikke kontakt med det miljøet. - Jeg er nærmere målet om "ønsket liv".

En overveier i endringsprosessen

Hva gjør Jørgen til en overveier? Når vi ser på foranledningen i FAK-skjemaet, ser vi mye ambivalens i denne situasjonen. Han var i konflikt med seg selv, usikker på om han skulle ta kontakt for å kjøpe hasj. Det hadde vært deilig å bli kvitt gjeld, og på en annen side var det ulovlig. Han var i en kjent situasjon med krefter som ville ha ham til å løse problemer slik han hadde for vane, å ta kontakt. Han ville blitt glad, og det hadde blitt en fest. En tilstand der man har motstridende forventninger til hva en handling fører til, betegnes som *ambivalens* (Barth, Børtveit & Prescott 2001). "Skal jeg eller skal jeg ikke" som i Jørgens tilfelle. Han veide gleden over å ha hasj og bli kvitt gjelda, opp mot å ruse seg og selge med fare for å bli tatt.

Ambivalens er en motivasjonskonflikt mellom ønsket om å ville utføre den problematiske atferden og ønsket om å ikke ville utføre den (Barth, Børtveit & Prescott 2001). Ambivalens kommer fra latin (Barth, Børtveit & Prescott 2001:38); *Ambo* betyr begge, *valens* betyr kraft. Å være ambivalent betyr at man har motstridende følelser og tanker overfor noe eller noen. Når egen atferd oppleves både å ha positive og negative konsekvenser, blir resultatet ambivalens.

Tidligere i prosessen utforsket vi Jørgens ambivalens ved å se på positive og negative sider ved hasjbruk:

Skjema 2

Hasjrøyking

Positivt	Negativt
<ul style="list-style-type: none"> - deilig - god smak - forsterker positive følelser - blir oppstemt - tar meg vekk fra virkeligheten - svever - alt er herlig - blir surrete, ruset - gøy - alt blir mer interessant 	<ul style="list-style-type: none"> - det som er positivt går over - tenker på hvor lenge det skal vare før det går over - forsterker negative følelser - nedtur - blir sløv - forandrer døgnrytmen, det er ille hvis du har avtaler eller skal ha deg en jobb. - tenker på hvordan jeg skal få tak i mer

Dette er en dobbeltsidig refleksjon (jfr. Barth, Børtveit & Prescott 2001). Videre betegnes skjemaet som en *ambivalensvekt*. Vektingen gir oversikt over gode og mindre gode sider ved den problematiske atferden. Økt tilstedeværelse av negative konsekvenser i tillegg til de positive, endrer en aktivitet fra å være uproblematisk til å innebære ambivalens (Formo 2003:20).

Jørgen hadde også mange positive tanker og følelser til hasjbruken som var med på å holde ham i overveiellesfasen. Ambivalensen ble på denne måten tydeliggjort for ham og kunne motivere til beslutning om endring eller ytterligere skritt i retning av endring. Ambivalensutforskning gir forståelse av hvorfor man gjør som man gjør. Det er ofte man ikke blir den bevisst før man har fått hjelp til å beskrive den. Jørgen fortalte at det var uvant og vanskelig å sette ord på følelser. Ved å jobbe med FAK-skjemaer fikk han satt ord på tanker og følelser. Denne bevisstgjøringen skapte motivasjon til å gjøre noe med rusproblemet. Målet ble å slutte, til slutt.

Vi utforsket svake øyeblikk som viste hvor stor kraft situasjoner han vanligvis røyket hasj i hadde på ham. Utfordringen og målet hans ble å ta kontroll i slike situasjoner. Her kommer poenget med "Bygging av mestringsstillit" inn. Jørgen trengte å gjøre seg erfaringer med å foreta valg i situasjoner, ved å skape seg et sannhetens øyeblikk, stoppe tiden og gjøre en vurdering (Brumoen 2007). Vi analyserte sterke øyeblikk. Grunnen til at jeg har valgt å bruke det sterke øyeblikket (skjema 1) er at jeg mener det førte til en konkret handling i etterkant. Av den grunn ble det viktig i endringsprosessen. Jørgen tok ikke kontakt for å kjøpe hasj.

Med bakgrunn i teorien til Rogers om læren og livet (Brumoen & Højdahl 2005:20), så vi på hvor Jørgen plasserte seg i forhold til "ønsket liv" som vi valgte å kalle det, og som ble målet hans. Han plasserte seg også i forhold til "uønsket liv" som han hadde levd tidligere da han også brukte

andre stoffer enn hasj. Dette kan kalles *en diskrepansmodell for endringsmotivasjon* (Formo 2003). Det synliggjør en uoverensstemmelse mellom nåværende tilstand og ønsket tilstand. Denne uoverensstemmelsen antas å motivere klienten til endring.

Dette ble skissert på følgende måte:

Skjema 3

"Ønsket liv" fremtiden	_____	Jeg bruker aldri rusmidler. Jeg røyker aldri hasj. Jeg har jobb og kjæreste.
"Livet" virkeligheten	_____	Jeg røyker hasj. Jeg har narkogjeld. Jeg har ikke jobb og ikke kjæreste.
"Uønsket liv" fortiden	_____	Jeg brukte "alt" (ikke heroin).

Når vi så på dette i tillegg til ambivalensvekten i sammenheng med endrings sirkelen, var Jørgen etter min mening i handlingsfasen i forhold til sterkere stoffer, og i overveielsesfasen når det gjelder hasjbruk. Mestringstillit er områdespesifikt og man kan ha opparbeidet seg høy mestringstillit på et område og ha lav mestringstillit på et annet (Brumoen 2007). Det kan tenkes at Jørgen kunne overføre sin mestringstillit fra et område til et annet, fra å slutte med sterke stoffer til hasjbruk og salg, men han trengte lenger tid på disse prosessene.

Jørgen var ambivalent, han hadde det greit, samtidig som han ville noe annet "der fremme". Han ville ikke tidfeste målet, men beskrev det som "fremtiden". Jørgen var opptatt av hvor han var i prosessen. Ved å tegne en spiral fra "uønsket liv" til "ønsket liv", kunne vi snakke om endringsprosessen som bevegelse i sirkler oppover mot målet. Han så at han var i bevegelse, som vi ser i det sterke øyeblikket over: "Jeg er nærmere målet om ønsket liv".

Jørgen bygger mestringstillit gjennom kognitiv ferdighetstrening

Omtrent midt i endringsprosessen skifter man fra å tenke at man skal gjøre noe med problemene sine til å gjøre noe for å komme ut av dem (jfr. DiClemente, Norcross & Prochaska 1992). Det er ikke like vellykket å behandle alle som om de er i samme fase. Det er viktig å ta utgangspunkt i den fasen klienten befinner seg i for å få et vellykket resultat. Vi må justere vår tilnærming deretter (ibid).

I overveielsesfasen er man mest åpen for bevisstgjøringsmetoder som observasjoner og revurdering knyttet til egne verdier (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992). Gjennom å beskrive et sterkt øyeblikk observeres egne tanker og følelser i situasjonen. Dette er kognitiv ferdighetstrening og passer bra i overveielsesfasen. Jørgen satt ord på tanker og følelser - "jeg var usikker", "jeg vil ikke mer" - og bygget mestringstillit ved å få styrket tro på egen evne til

endring. Mestringstilliten er en variabel som bestemmer om han kan gjøre de endringene i livet sitt som han måtte ønske (Brumoen 2007). En persons mestringstillit har også sammenheng med hans konsekvensforventninger, dvs. tanker om utfallet av atferden (Bandura 1997). Jørgen fikk økt bevissthet om konsekvensene handlingsalternativene ville gi ved at vi analyserte det sterke øyeblikket.

Mestringstilliten bygges gjennom erfaringer med å lykkes i forberedelsesfasen og handlingsfasen, og vil øke sannsynligheten for at endringsarbeidet skal være vellykket (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992). Men i deres undersøkelse hadde også de som ikke brukte nok tid på prosessen før handling, raskere tilbakefall. Det hører med til Jørgens historie at han hadde tilbakefall og at vi brukte BaM ved å analysere sterke øyeblikk i etterkant. Vi så på hendelsen i sammenheng med endringsspiralen for å hjelpe ham til å komme styrket ut av tilbakefallet. Tilbakefall fører i de fleste tilfeller til videre endringer ved at man lærer av feilgrepene (jfr. DiClemente, Norcross & Prochaska 1992).

Brumoen (2007) omtaler kognitive skjemaer hos personer i de ulike endringsfasene. Skjemaene viser hvordan man oppfatter seg selv og hva som kan ligge til grunn for folks tenkning i de ulike fasene. Berge og Repål (2004) definerer "kognitive skjema" som et sett av forestillinger bygd på erfaringer som tjener som en referansemulighet for senere erfaringer. I FAK-skjemaer kan den dømtes kognitive skjema komme til uttrykk i foranledningen og selvinstruksjonen. En typisk uttalelse for en person i overveielsesfasen vil være som hos Jørgen i foranledningen: "jeg kan kjøpe hasj og selge".

Videre kan "jeg vil ikke mer" være et kognitivt skjema i Jørgens selvinstruksjon. Han ble klar over egen vilje og styrke. Denne erfaringen kan ha endret hans tankesett, som igjen tjente endringsprosessen. Hans utsagn ble en mestringsstrategi, et endringsfokusert utsagn som fikk ham til å la være å kjøpe hasj. Han beveget seg her over i forberedelsesfasen. I forberedelsesfasen vil det være mest naturlig at de kognitive styringene viser seg i selvinstruksjonen (Brumoen 2007).

Drøfting av hva som hendte i etterkant av det sterke øyeblikket

Min problemstilling var: Hvordan hjelpe en overveier i endringsprosessen til handling ved hjelp av et sterkt øyeblikk? Jeg har beskrevet Jørgen og sett på innholdet i hans sterke øyeblikk. Hva skjedde i samtalen om det sterke øyeblikket? Jeg vil nå vise hvordan jeg hjalp ham til å bruke det sterke øyeblikket, og diskutere hvordan dette økte hans mestringstillit.

Vi brukte mye tid på Jørgens beskrivelse av situasjonen i det sterke øyeblikket. Han fikk tid til å reflektere over hva han hadde gjort, og hva det betydde for ham. Ved å stille noen skalerings spørsmål for å plassere det sterke øyeblikket i sammenheng med endringsprosessen, synliggjorde vi forskjellen på hva han ville gjort om han kom i samme situasjon på et senere tidspunkt.

”Hvis de hadde ringt i jula og sagt de hadde et større parti hasj, på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er kjøpt og 10 er ikke kjøpt, hva tror du at du ville gjort? Hva er sannsynligheten for at du hadde kjøpt?”

Skjema 4

Kjøpt 1 _____ 5 _____ 10 Ikke kjøpt	
Svar _____ X _____	
<i>”Hvis de hadde ringt deg i kveld og du hadde fått et tilbud om et større parti. På en skala fra 1 til 10, hvor 1 er ingen tro og 10 er stor tro, hvor stor tro har du på at du hadde klart å si nei til å kjøpe hasj?”</i>	
Ingen tro 1 _____ 10 Stor tro (si nei)	
Svar _____ X _____	

”Hva ville du sagt til dem?” ”Jeg ville sagt "jeg har ombestemt meg, jeg trenger det ikke allikevel". Hvis de sier noe, vil jeg si at det har gått for lang tid.”

Dette synliggjør at Jørgen har fått økt mestringstillit etter å ha sett nærmere på situasjonen, og satt ord på tanker og følelser i det sterke øyeblikket. Disse positive tankene om seg selv, og troen på egen evne til å gjøre noe som er bra, tok han med seg i dagene som kom etter at vi fokuserte på det sterke øyeblikket. Han forsto hva han var i ferd med å gjøre og at han faktisk hadde unngått å ta kontakt for å kjøpe hasj. Han hadde således både unngått å ruse seg og unngått ny kriminalitet. Konsekvensene av ikke å kjøpe hasj betydde mye for ham.

Men Jørgen hadde fortsatt problemer; han hadde gjeld, var redd for denne mannen og han røyket hasj. Bevisstgjøringen av det sterke øyeblikket hjalp ham til å ta en beslutning. Han begynte å tenke på hva han skulle gjøre, og tenkte som han sa til seg selv i foranledningen: ”Gjeld skal betales på lovlig måte”. Han foretok en handling for å komme ut av gjeldsproblemet sitt; han tok opp et lån og betalte tilbake gjelden. Samtidig laget han en nedbetalingsplan for lånet. Han beveget seg på denne måten videre i endringssirkelen. Jørgen ble altså hjulpet til handling ved hjelp av et sterkt øyeblikk.

Er BaM og sterke øyeblikk anvendbar metodikk i møte med overveiere?

Mange av de som møter til samtale hos friomsorgen er overveiere. Jeg har definert Jørgen som en overveier i vårt møte. Det kan være en utfordring å møte overveiere med endringsarbeid. Overveiere vil ha mye motstand. Med motstand mener jeg egenskaper som hemmer samarbeidet og endringsarbeidet (Formo 2003). Det er viktig å være klar over at denne motstanden kan komme, og at det kan være en utfordring for en hjelper. Vi kan håndtere motstanden med å ha fokus på klienten, og det kan være nyttig å bruke samtaleteknikker fra MI. Ved å ”rulle med

motstand”⁷ viser man at man aksepterer personens motforestillinger. Når personen ikke blir møtt på sin motstand, mister motstanden ofte litt av kraften (Barth, Børtveit & Prescott 2001).

Jeg hadde flere samtaler for å bli kjent med Jørgen før det var aktuelt å presentere BaM. Vi hadde fått en relasjon. Han var nysgjerrig på hvilke situasjoner som førte til hasjrøyking, og om det var mulig å gjøre noe med egen atferd i slike situasjoner. Det er naturlig å analysere sterke øyeblikk etter å ha beskrevet svake. Kanskje ikke alle overveiere skal møtes med denne metodikken. En overveier kan bli stående fast i ambivalensen (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992). I forberedelsesfasen er folk åpne for sterke øyeblikk fordi de har skiftet perspektiv til å se mer fremover (Brumoen 2007).

Berg & DeJong (2002) skiller mellom "besøkerrelasjon" og "kunderelasjon". Domfelte i besøkerrelasjon ønsker ikke å få noe ut av samtale, og må forbli i besøkerrelasjonen. I slike tilfeller mener jeg det ikke har noen hensikt å se på sterke øyeblikk.

Endringer er i følge DiClemente, Prochaska og Norcross (1992) ikke avhengig av metode eller type problem. Modellen deres støtter flere teorier. Et spiralmønster i bevegelser gjennom faser er en gjenkjennende prosess hos alle, uavhengig av type problem. De peker videre på nødvendigheten av en vurdering av hvor en person er i endringsprosessen, og å velge metode deretter. Erfaringene fra undersøkelser om røykeslutt viser at overveiere sjeldent stiller opp til handlingsprogrammer når de ikke er klare (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992). Vi kan derfor se vår posisjon i friomsorgen som en mulighet til å nå folk i denne fasen ved å støtte dem i kartleggings- og bevisstgjøringsperioden. Overveiere er mest åpne for metoder for bevisstgjøring av egen atferd, slik jeg tolker DiClemente, Prochaska og Norcross. En overveier blir også oppmerksom på hvilken effekt vanen har for miljøet rundt han. Bygging av mestringstillit ved hjelp av svake og sterke øyeblikk gir innsikt i eget atferdsmønster. Det gir opplevelsen av å kunne kontrollere egen atferd. Dette er en nyttig erfaring å ta med seg, og kan motivere til å ta en beslutning for å komme ut av ambivalensen. Mestringstillit er nødvendig for å kunne gjennomføre de beslutningene som ambivalensbearbeiding leder frem til (Barth, Børtveit & Prescott 2001:145). Manglende tro på seg selv er ofte det som hindrer en person i å handle.

Formo (2003) stiller spørsmål om ambivalens er hemmende eller fremmende i terapi? Han peker på at ambivalens later til å spille en rolle i vedlikehold og forsterkning av problemer i form av at personer bindes til omstendigheter som både belønner og straffer, og dermed skaper motstand. Når vi møter personer med ambivalensutforskning som metode, må vi være klar over risikoen for at personen blir fanget i problemet, noe som kan føre til handlingslammelse. Imidlertid kan de positive sidene ved atferden bli tydeliggjort og medvirke til at atferden fortsetter. Det kan føre til motivasjon for å fortsette med atferden, spesielt med tanke på at det for mange er det nytt å sette ord på tanker og følelser.

En overveier vurderer å endre seg og er ambivalent i situasjoner som kan få betydning i form av en beslutning om handling. Et sterkt øyeblikk, som i Jørgens tilfelle, bevisstgjorde denne ambivalensen og førte siden til handling. I hans tilfelle var dette nyttig. Uten å ha analysert dette

⁷ ”Rulle med motstand” er et prinsipp i MI. Ved å unngå å argumentere for endring og unngå konfrontasjon, kan man innby til nye perspektiver uten å påtvinge dem - ”Vi danser med”.

sterke øyeblikket er det uvisst hvor lenge han hadde blitt værende ved ambivalensen uten å ha løst problemet med gjeld og frykten det medførte. Eller om han hadde tatt beslutning om et annet alternativ, nemlig fortsatt kjøp, salg og bruk av rusmidler. Dette kunne brakt ham tilbake til en føroverveielsesfase. Og som han sa det selv, i verste fall ville han blitt tatt og havnet i fengsel.

Friomsorgen som ramme for endringsarbeid

Berg & DeJong (2002:191) peker på utfordringer med å ha samtaler med ufrivillige personer. De ufrivillige beskrives som "klienter som føler seg tvunget eller presset til å møte en behandler". I friomsorgen møter domfelte ufrivillig, særlig når de vet at fengsel er alternativet hvis de ikke kommer til avtalene. Dette stiller oss som hjelpere i en spesiell situasjon. Vi må ivareta mulighetene innenfor de rammene vi har. Vi representerer en straffegjennomføringsetat, og vil samtidig hjelpe noen av domfelte i en endringsprosess. Vi må være bevisste vår egen makt. Som yrkeshjelpere skal vi opprettholde systemverdenen samtidig som vi skal hjelpe domfelte til å forbedre livsverdenen, slik Andersen (2000) påpeker med referanse til Habermas.

I friomsorgen har vi et definert mål å jobbe etter, og et strengt regelverk å forholde oss til. Vi vet at hvis dømte har et tilbakefall, kan vi måtte melde brudd på reglene. Følgende kan i verste fall bli omgjøring av samfunnsstraffen til fengsel. Dette vil mest sannsynlig påvirke oss og utfordre oss i ikke å være for opptatte av å nå den dømtes mål. Berg og DeJong (2002) referer til Brief Family Therapy Center, som konkluderte med at behandlere arbeider mest effektivt når de ikke tenker på seg selv som endringsagenter. Disse observasjonene passer også godt med MI og BaM. Poenget er å følge klienten og ikke ligge foran. Å innta en støttende posisjon og se seg selv som en tilrettelegger istedenfor som ekspert, er et sentralt poeng i kognitiv terapi som disse metodene er bygget på (Brumoen 2007). Fokuset skal være hos den dømte. I vårt møte med domfelte er det lett å gå i "fellen" ved å fokusere på de negative konsekvensene ved atferden. Å snakke om mestringsstrategier vil være mer motiverende for endring. Sannsynligheten for bevegelse i retning av endring vil da være større. Når vi jobber med et sterkt øyeblikk, er det personens historie og vurderinger av situasjonen som er i fokus. Samtidig jobber vi med å øke mestringsstilliten.

Det er ikke bare friomsorgsarbeidere som har et mål og en agenda for møtene. De domfeltes utgangspunkt er at de skal gjennomføre en samfunnsstraff eller møteplikt, og det i seg selv vil kunne innebære mye motstand. På den annen side er de frivillige i den forstand at de har sagt seg villige til samfunnsstraff som et alternativ til fengsel. Personen kan allikevel ha som mål å komme gjennom samtale på en grei måte.

Var Jørgen samarbeidsvillig for å få et godt forhold til saksbehandler? Vi vet ikke om han eller andre domfelte er oppriktige, eller om de sier og gjør det de tror vi vil at de skal for å få en grei straffegjennomføring. Dette er en sjanse vi må ta, og jeg tenker at om de har slike skjulte agendaer vil de uansett ha noe igjen for å være med på BaM-samtaler. Noe motivasjon for egen utvikling mener jeg må ligge i bunn for å gjennomføre samtale. Uansett er det viktig å være klar over at den enkelte personens utgangspunkt påvirker relasjonen.

Relasjonens betydning

En av friomsorgsarbeidernes oppgaver er å skape en god arena for samarbeid med den dømte. Kognitiv terapi handler om samarbeid, problemløsning og endring i tenke- og handlemåter (Berge & Repål 2004). For å få til et godt samarbeid må personen føle seg bekreftet og akseptert.

I så tilfelle skapes et rom for å jobbe med endringsarbeid. Endring av tenkemåter vil vanskelig finne sted uten en god allianse og et godt samarbeidsklima. Berge og Repål (2004) beskriver denne alliansen som grunnmuren i et endringsarbeid. Vi kan tenke på oss selv som en ledsager i sokratisk forstand; en med en spørrende holdning i samtalene.

Oppnår man en god relasjon, vil også jobbing med FAK-skjema være allianseskapende. Friomsorgsarbeidere har en støttende og lyttende rolle, og den domfelte fristilles fra et skyldtyngende ansvarsforhold (Brumoen 2007). Jørgen med flere forteller at de opplever å bli sett og hørt. Dette har stor innvirkning på hvor vellykkede samtalene om endring vil være, og på resultatet. Men om det til sist er FAK-skjema som påvirket relasjonen eller om jobbingen med FAK-skjema var vellykket på grunn av relasjonen, er uvisst. Jeg velger å tro det er en kombinasjon. Relasjonen vil imidlertid neppe bli god uten at den dømte også har tillit til metodikken og egne forutsetninger til å skape allianse. I forskningslitteratur pekes det på at effekten av klientarbeid kan tilskrives 30 % relasjonelle faktorer mellom hjelper og klient, 40 % klientens egne ressurser, 15 % klientens tro på hjelperen og 15 % metoden (Hubble, Duncan & Miller 1999).

Tidsperspektivet

Hvilken tid har vi til rådighet til å drive med endringsarbeid i friomsorgen? ”Change processes can be used most effectively over time” (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992:1110). I friomsorgen er det nødvendig å forholde seg til gjennomføringstiden, og det er bare i denne perioden det er naturlig å gjennomføre samtaler. Er det naivt og optimistisk å tro at vårt bidrag kan ha innvirkning på en endringsprosess som vi vet kan ta flere år? Hvordan kan det være et poeng å sette i gang noe hos en overveier? Endringsfasene kjennetegnes av at man gjennomgår like prosesser uavhengig av type atferd man ønsker å endre. Tiden som blir brukt i hver fase vil være individuelt. Metoder som hjelper folk fra en fase til en annen i løpet av en måned, doubler muligheten til å handle på egenhånd i nær fremtid (DiClemente, Norcross & Prochaska 1992). Overveiere som er mottakelige for BaM og sterke øyeblikk, kan derfor ha nytte av det.

Det er et poeng å sette i gang noen kognitive prosesser hos domfelte under straffegjennomføringen, og å støtte de der de befinner seg i sin egen prosess i den perioden vi har kontakt. Når det gjelder Jørgen, hadde han 120 dager gjennomføringstid på samfunnsstraffen. Om han ikke nådde målet om ”ønsket liv”, så kom han i hvert fall et stykke videre på vei. I tillegg til innsikt i tankene sine, fikk han gjennom beskrivelse av sterke øyeblikk økt tro på egen evne til å nå målet sitt. Bevisstgjøring i seg selv kan være et godt nok mål i en slik periode. Andersen (2000) referer til Antonovsky (2000) studier som bl.a. konkluderer med at opplevelsen av sammenheng og begripelighet (sense of coherence), er av sentral betydning for å utvikle mestringsevner. Ved hjelp av sterke øyeblikk kan man forstå sammenhengen mellom tanker og følelser i en situasjon og handling. Man kan lære en teknikk som kan hjelpe en videre. Et sterkt øyeblikk behøver ikke ha direkte sammenheng med problematferden eller kriminaliteten.

Avslutning

I denne artikkelen har jeg beskrevet hvordan BaM og spesielt sterke øyeblikk kan brukes som et hjelpemiddel i møte med domfelte. Jeg har vært opptatt av metodikken sett i sammenheng med endringssirkelen til DiClemente, Norcross og Prochaska (1992), og drøftet overveielsesfasen spesielt. Faseinndelingen i endringssirkelen er sentral og viktig for oss som skal finne en riktig tilnærming og forståelse, som igjen vil gi et best mulig resultat for den det gjelder. Det er nyttig å

tenke prosessen som en spiral; hver gang man mislykkes går man litt tilbake for i neste runde å komme nærmere målet.

Gjennom å beskrive et kasus, synliggjorde jeg hvordan sterke øyeblikk kan hjelpe en domfelt videre i hans endringsprosess. Videre har jeg vist og diskutert hvordan overveiere kan møtes. Ved å analysere sterke øyeblikk i et FAK-skjema, kom det fram hvordan bevisstgjøring av tanker, følelser og konsekvenser førte personen videre til handlingsfasen i endringsprosessen. Bevisstgjøring ved hjelp av sterke øyeblikk gir en god ferdighetstrening i overveielserfasen.

Mange domfelte i friomsorgen er overveiere, og utgangspunktet for samarbeid er ofte ufrivillighet. Det er en utfordring å få til en god prosess med de domfelte for tilsatte i en straffegjennomføringsetat. Samtidig har vi en unik mulighet til å møte overveiere, få en god relasjon og å bruke BaM. Det gjelder også analyser av sterke øyeblikk for de som er åpne for denne metodikken. BaM er et nyttig verktøy i å hjelpe domfelte til egeninnsats for å endre seg i forhold til kriminell og uønsket atferd.

Litteratur

- Andersen, R. (2000). *Fellesskap og sammenhenger*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001). *Endringsfokuset rådgivning*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Berg, K.I. & DeJong, P. (2002). *Løsningssskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Berge, T. & Repål, A. (2004). *Den indre samtalen. Innføring i kognitiv terapi* (2.utg., 1.oppl.). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Brumoen, H. & Højdahl, T. (2005). *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk: Bygging av mestringstillit (BaM)*. Oslo: KRUS. (Håndbok 1/2005).
- Brumoen, H. (2007). *Vanen, viljen og valget*. Oslo, Gyldendal Akademisk.
- DiClemente, C.C., Norcross, J.C. & Prochaska, J.O. (1992). *In search of how people change. Applications to addictive Behaviors*. Cancer Prevention Research Consortium, University of Rhode Island, Kingston 02881. American Psychologist.
- Formo, T.H. (2003). *Ambivalens – hemmende eller fremmende i terapi ?* Oslo: Universitetet i Oslo, Det psykologiske fakultet. (Hovedfagsoppgave).
- Hubble, M.A., Duncan, B.L. & Miller S.D. (1999). *Heart & soul&change: What works in therapy*. Washington, D.C., American Psychological Association.

Even Jappée Myrhaugen: Når uønsket atferd står frem som en hjelper og venn

Nyskriving av historier og bruk av BaM

Den colombianske nobelprisvinneren i litteratur, Gabriel Garcia Marquez, har som motto i sin selvbiografi "*Leve, for å fortelle*": "Et liv er ikke hva som har hendt med et menneske. Det er hva man husker og hvordan man husker det" (Marquez 2003:6). Dette er et motto som også passer godt for denne artikkelen. Den skal nemlig handle en del om folk sine opplevelser av at ting bare "skjer". Og det skal handle om å bruke folk sine egne historier i klientsamtaler som en hjelp til å øke tro og bevissthet om at man kan endre en problematisk atferd, dvs. en tro på og bevissthet om at ting ikke bare hender uten at man kan gjøre noe.

Mitt utgangspunkt for artikkelen er at jeg til daglig jobber som saksbehandler i friomsorgen. Siden desember 2006 har jeg gjennomført samtaler som bygger på metodikken "Bygging av Mestringstillit", forkortet til BaM, med folk som er dømt til samfunnsstraff. (Brumoen & Højdahl 2005). I forkant av disse samtalene har klientene gjerne fortalt at de opplever at uønsket atferd, som f.eks. rusing, stjeling eller uteblivelser, bare skjer. Etter en del samtaler har det imidlertid kommet tilbakemeldinger om at samtalene har vært til hjelp for å mestre den uønskede atferden. I disse samtalene har jeg ikke hatt noen ekspertrolle. Jeg har i liten grad gitt klientene råd om hvordan de skal gå frem for å bli kvitt den uønskede atferden. Det som har skjedd i samtalene, er at klientene har fortalt historier fra sine liv. Disse historiene har blitt skrevet ned i et såkalt FAK-skjema. Klientene har både fortalt historier hvor de måtte gi etter for den uønskede atferden, og historier hvor de valgte noe annet enn den uønskede atferden. Disse historiene hadde jo klientene opplevd før de kom til BaM-samtalene, men de hadde da tydeligvis ingen betydning for klientene. I hvert fall hadde de ikke en slik betydning at de var brukt som en hjelp til å bli kvitt en problematisk atferd. Imidlertid ble disse historiene opplevd som en hjelp i BaM-samtalene.

Mitt utgangspunkt er derfor å utforske videre bruk av BaM og klienters historier. Hvordan kan jeg som saksbehandler i friomsorgen bruke folks egne historier slik at de gjennom disse får en tro på at endring er mulig? I denne utforskningen har jeg valgt en annen tilnærming som også gjør bruk av klientenes egne historier i samtalene. Gjennom dette ønsker jeg å få et ytterligere perspektiv på bruk av BaM.

Jeg har valgt følgende problemstilling: *Hvordan kan sentrale begreper innenfor teori om nyskriving av historier belyse bruk av BaM?*

Jeg skal benytte sentrale begreper innenfor teori fra "nyskriving av historie" (Lundby 1998) som et perspektiv på bruk av BaM-samtaler. Jeg vil se om disse begrepene kan være til hjelp for å forstå og utdype bruk av BaM ytterligere. I artikkelen har jeg valgt å fokusere på begrepene "eksternalisering" og "unike resultater" (jfr. Lundby 1998). Jeg har valgt bort sentrale begreper som f.eks. "terapeutisk allianse". Dette er gjort med bakgrunn i at denne artikkelens størrelse krever avgrensning, ikke fordi disse begrepene er uviktige eller lite spennende å jobbe med. På samme måte som med teori om nyskriving av historier, vil det pga. artikkelens lengde bli lagt

vekt på noen sentrale begreper under presentasjonen av BaM; "sterke øyeblikk" og "svake øyeblikk" (Brumoen & Højdahl 2005: 26). I BaM-samtaler er FAK-skjema et viktig verktøy. Jeg vil derfor også legge vekt på å presentere bruk av dette.

Jeg presenterer BaM-samtaler med en klient der temaet har vært angst. Klienten har opplevd, som uønsket atferd, at han uteblir fra sosiale sammenhenger, arbeid og behandling som en følge av angstproblematikk. Klienten har opplevd at disse uteblivelsene er noe som er vanskelig å gjøre noe med. Jeg skal drøfte hvordan BaM-samtaler har vært med på å hjelpe klienten til å øke sin tro på at han i større grad kan styre angsten.

Teori: Nyskriving av historier

Å finne en god norsk oversettelse av "narrativ", kan være vanskelig. Det nærmeste er "fortalt historie" eller "historiefortelling". I tillegg ligger det i begrepet "narrativ" at det er en person som forteller en historie til en annen. Det er lytteren som bestemmer hvordan historien skal tolkes. *"Den terapeutiske relasjonen bygger på at klienter forteller (deler av) sin historie til en terapeut - og terapeuten forsøker å forstå/fortolke historien på en måte en håper eller tror skal ha en lindrende/helbredende kraft"* (Lundby 1998:27). Lundby skriver også at vi hele livet aktivt tolker våre erfaringer. For å få til dette må vi sette disse erfaringene inn en kontekst. Vi trenger en forståelsesramme. Det er historiene våre som gir oss en slik forståelsesramme. *"Det narrative er en metafor som sier at vi mennesker opplever og erfarer våre liv gjennom de historiene vi forteller om dem. Historien om våre liv gir rammen for erfaringen vår og organiserer og gir mønster til erfaringen"* (Lundby 1998:30). Vi kan si at de historiene vi har om oss selv former livene våre og gir livene våre struktur. Imidlertid er det ikke slik at vi kun skaper en historie om oss selv.

Når vi f.eks. møter til første samtale i samfunnsstraffen, vil kanskje historien om at "jeg er et kriminelt og dårlig menneske" være den sentrale. Senere på dagen når man f.eks. er i hyggelig sosialt samvær med venner, vil kanskje historien om at "jeg er en god venn" være sentral. Vi kan konstruere mange historier om oss selv i ulike kontekster og i samspill med andre. Likevel er det en historie som gjerne blir den dominerende. Denne historien sier mer om oss enn de andre historiene. Dette kan være en positiv historie, men det kan også være en negativ historie, f.eks. "jeg har angst og tør ikke være med i familieselskap".

Når mennesker kommer til samtaler for å løse et problem, vil man innenfor et narrativt perspektiv se på endring som en endring av folk sine egenhistorier. Nyskriving av historier er en av hovedretningene innenfor den narrative tilnæringsmåten til terapi og er utarbeidet av Michael White og David Epston. Sentralt i denne tilnærmingen er at saksbehandler hjelper klienten med å skille opplevd problem fra person og videre danne en allianse med klienten mot dette problemet. Årsaken til et problem ligger ikke i klientens person, men i hvordan klienten har konstruert sin egenhistorie. Den dominerende historien klienten har, er imidlertid kun en av mange mulige historier. Hvis f.eks. en klient kommer til en samtale på friomsorgskontoret med en dominerende historie om at "jeg har angst", vil man innenfor nyskriving av historier være opptatt av å hjelpe klienten med å lage en alternativ historie til historien om at "jeg har angst".

Eksternalisering

Når folk kommer for å få hjelp gjennom samtaler, tenker de som regel at det er noe feil med dem. Det er noe inne i en selv som er årsaken til problemet. Vi kan si at problemet er internalisert. Når vi benytter oss av eksternalisering i en samtale med en klient, har vi som mål at klienten skal oppdage at han/hun og problemet ikke er samme ting. "Eksternalisering" kan defineres som at personen er ikke problemet, problemet er problemet (Carey & Russel 2002). En måte å gå frem for å skille person fra problem, er å stille spørsmål om hvordan problemet påvirker klientens liv, f.eks. hvis en person sier om seg selv "jeg har angst", vil man f.eks. spørre "hvor lenge har angsten dominert livet ditt?" eller "hva forteller angsten om deg selv?" En annen måte er å personliggjøre problemet. Man kan da gi angsten et navn, og så stille eksternaliserende spørsmål som "Hvordan klarer "Herr Olsen" (angsten) å lure deg?" eller "Når på dagen er det mest sannsynlig at "Herr Olsen" kommer for å plage deg?" På denne måten kan man skape avstand mellom personen og problemet. Carey og Russel (2002) skriver at når problemer blir eksternalisert, vil klienten ikke se på problemet som en indre del av seg selv. Man kan da gå videre og sette problemet inn i en historie. Saksbehandler kan da stille spørsmål om f.eks. hvor lenge angsten har vært dominerende i klientens liv, når den dukket opp i klientens liv, hvilken effekt angsten har på ulike deler av klientens liv, når er angsten på sitt sterkeste og på sitt svakeste, hva er det som opprettholder angsten og hva er det som gjør angsten mindre dominerende i klientens liv. Når folk har skapt avstand til problemet og ser på problemets effekter og historie, har de et annet utgangspunkt. *"Eksternaliserende samtaler fører til ønskede historier og alle egenskaper, ideer og kunnskap som folk har. Når problemene er eksternalisert, og personene ikke lenger tror at det er de som er problemet, åpner dette for muligheten til at de kan utforske kunnskap og ferdigheter som de innehar til å gjøre noe med den påvirkningen problemet har på livene deres"* (Carey & Russel 2002:11).

Unike resultat

I en eksternaliserende samtale er vi på utkikk etter "unike resultat". Dette er øyeblikk som klienten har opplevd hvor problemet ikke har vært så sterkt eller dominerende. *"Et unikt resultat kjennes enklest igjen ved at det er en hendelse som motsier den problemfylte historien. Denne hendelsen lar seg ikke forklare av at problemet har "talt" eller "bestemt" hva som skal skje. Eksempelvis sier det seg selv at ikke noe problem har interesse av å bli med til terapi hvor den uttrykte målsettingen er å fjerne det"* (Lundby 1998:133).

De unike resultatene er viktige fordi de kan danne utgangspunkt for klienten til å danne en alternativ historie. Når man går fra et unikt resultat til en alternativ historie, utforsker klienten og saksbehandler hva klienten gjorde for å oppnå et slikt resultat. Det unike resultatet henger ikke i "løse lufta". Saksbehandler og klient utforsker hva som skjedde i forkant av det unike resultatet. Hvilke tanker, følelser og forberedelser gjorde klienten seg? *"Dette er den prosessen White kaller nyskriving av historien. Mens en i kartleggingen av problemet og dets virkninger er opptatt av å eksternalisere problemet og skille mellom problem og person, går en i nyskrivingsprosessen motsatt vei. Nå er det like viktig å internalisere de ressursene og egenskapene klientene tar i bruk for å bekjempe og overvinne problemet, samt å avdekke hva det forteller om personens indre egenskaper og muligheter"* (Lundby 1998:134).

Bygging av mestringstillit - BaM

Når saksbehandler og klient starter en BaM-samtale, er fokuset på en atferd som klienten opplever som uønsket. Dette kan f.eks. være at man slår, at man stjeler, at man kjører for fort med bil, at man flykter eller uteblir fra situasjoner som man opplever som vanskelige. Det er da også et poeng at den uønskede atferden er noe som gjentar seg (Brumoen & Højdahl 2005).

Eksempelvis trenger ikke det å ligge henslengt på sofaen mens man spiser konfekt i utgangspunktet være en uønsket atferd. Denne atferden blir imidlertid uønsket når man opplever at man istedenfor burde ha brukt tiden til å skrive eksamensartikkel i BaM. Det å omtale noe som en uønsket atferd betyr at man gjentar en atferd som man helst skulle ha unngått. Spørsmålet blir: Hvorfor gjentar man en atferd, hvis den oppleves som uønsket? Hvorfor uteblir man fra et familieselskap når man gjerne ville ha vært med, hvorfor slår man ektefellen når man i utgangspunktet ikke vil gjøre noen noe vondt, hvorfor ligger man og spiser konfekt når man egentlig skulle ha skrevet eksamensartikkel? Det er fort gjort å lete etter dette svaret inne i personen som viser den uønskede atferden. At det er noe med personligheten eller egenskapene personen innehar. Da er det vel også naturlig å lete etter løsningene på den uønskede atferden ved at man må endre på noe ved personen eller personligheten. Det kan da være fort gjort at man enten sier til seg selv at man må prøve å ta seg sammen eller at andre gjør det ved f.eks. å si at: "Ligger du på sofaen nå igjen? Nå får du se å skjerpe deg! Skulle ikke du skrive artikkel?" I BaM er vi imidlertid ikke opptatt av å lete etter årsaker inne i klienten. Dette kommer klarere frem under de følgende kapitlene om svake og sterke øyeblikk.

Svake øyeblikk

I hverdagen som saksbehandler på friomsorgskontoret opplever jeg ofte utsagn som "det skjedde bare" eller "jeg fatter ikke at jeg kunne finne på å gjøre noe sånt", når folk blir spurt om bakgrunnen for lovbruddet de er dømt for. I BaM-samtalene brukes et såkalt FAK-skjema for å analysere den uønskede atferden. Dette er et sentralt redskap i samtalene også for å utforske hva som ligger bak "det bare skjedde"-utsagnene. Klientene forteller en historie eller om en situasjon hvor den uønskede atferden fant sted. Ikke bare fortelles historien eller situasjonen, den skrives også ned; FAK-skjemaet fylles ut ved bruk av en flippover. Saksbehandler skriver mens klienten forteller. I denne analysen er man ikke ute etter å stadfeste at årsaken ligger i personen. Man legger vekt på at det er noe i situasjonen forut for den uønskede atferden som fører til at den uønskede atferden skjer. Man kan si at situasjonen er sterkere enn personen. Vi står i et kraftfelt som fører til atferd. Kraftfeltet er så sterkt at det "krever" av oss at vi utfører den uønskede atferden. Kraftfeltet kan bestå av både følelser og sosiale situasjoner. Videre ser man også på konsekvensene av den uønskede atferden. Det at man opplever en atferd som uønsket innebærer at det ligger en del negative konsekvenser i kjølevannet av den. Imidlertid fokuseres det på de positive konsekvensene i BaM-samtalene. Ved å se på de positive konsekvensene, ser man på hva som er med og opprettholder den uønskede atferden. For eksempel kan det å stjele gjøre slutt på pengeproblemer eller gi spenningsutløsning. Det å spille på automater kan gjøre at man glemmer et vanskelig ekteskap. Det å ligge på sofaen gjør at man er rolig og avslappet. De positive konsekvensene er med på å etablere et mønster - et mønster hvor den uønskede atferden gjentar seg fordi vi i tidligere situasjoner har fått noe godt eller positivt ut av den. Når vi da neste gang havner i en situasjon som kan føre til den uønskede atferden, så klarer vi ikke å motstå. Atferden har blitt automatisert; f.eks. sitter man der med sin 20. sigarett for kvelden uten at man egentlig husker at det skjedde. Plutselig har det gått 4-5 timer ved spilleautomaten og lønna vi fikk utbetalt samme dag er borte.

Sterke øyeblikk

I BaM-samtalene er det de sterke øyeblikkene som er sentrale. Man fokuserer da på historier hvor klienten har mestret eller gjort noe annet enn den uønskede atferden i situasjoner hvor atferden vanligvis ville vært responsen. Mens vi i de svake øyeblikkene er opptatt av vaner eller automatisert atferd, er vi opptatt av valg og handling i de sterke øyeblikkene. Vi spør f.eks. klienten: "Kan du fortelle om en gang du vanligvis ville ha slått, men ikke slo?" I FAK-skjemaet starter vi som i de svake øyeblikkene med foranledningen (F). Videre skriver vi atferd (A) og konsekvens (K). Nå skrives dette imidlertid ned som hva som kunne ha skjedd, ikke hva som faktisk hendte. Når vi skriver ned en situasjon som et sterkt øyeblikk, har klienten stoppet opp før den uønskede atferden. Man kan tenke seg at det i foranledningen oppstår et øyeblikk hvor man står klar ved en AV/PÅ-knapp. Trykker man PÅ vil den uønskede atferden skje. Trykker man AV, skjer noe annet enn den uønskede atferden. Det er dette vi kan kalle et sannhetens øyeblikk. *"Å skape seg et sannhetens øyeblikk innebærer å gripe øyeblikket, dvs. å definere et valgpunkt. Dette vil si å stoppe tiden og hendelsene nok til å skape seg en tenke- eller vurderingspause. Deretter må man på en eller annen måte definere situasjonen på nytt, som er en annen fortolkning enn den automatiske og vanestyrt. Å bruke sannhetens øyeblikk innebærer å fylle øyeblikket med noe som kan hjelpe personen til å kontrollere situasjonen"* (Brumoen 2007:95). Vi flytter nå fokuset fra automatisert atferd eller vane til et bevisst nivå hvor fokuset er på valg og valgte handlinger. I FAK-skjemaet kommer det til tre nye kolonner: selvinstruksjon (SI), handling (H) og konsekvens (K).

Det at vi ser på de sterke øyeblikkene som det sentrale i BaM-samtaler, kommer av at vi fokuserer på situasjoner hvor klientene har mestret den uønskede atferden. Det vil være med på å øke troen på at man i større grad kan mestre eller kontrollere den uønskede atferden. Det er også med på å øke bevisstheten om at man har mulighet til å velge noe annet i situasjoner som ville ha ført til uønsket atferd. Den uønskede atferden er ikke lenger bare noe som skjer. Man kan tenke seg at når vi skriver flere historier med sterke øyeblikk, vil vi være med på å bygge opp og styrke klientens mestringstillit. *"En persons mestringstillit er en variabel som bestemmer om han kan gjøre de endringer i livet sitt som han måtte ønske. Og sirkelen er klar. Starter han, og lykkes, har dette virkninger på hans mestringstillit i neste situasjon. For eksempel når det gjelder å endre uønskede vaner. I onde sirkler derimot vokser ikke mestringstilliten, men isteden sementeres den uønskede atferden"* (Brumoen 2007 s. 103).

Jeg vil nå presentere et svakt og et sterkt øyeblikk fortalt av en 22 år gammel mann. Tema for samtalene er angst og hans uønskede atferd er uteblivelse fra sosiale sammenhenger. Videre bruker jeg begrepet eksternalisering fra teori om nyskriving av historier og ser hvordan dette kan anvendes som et perspektiv på de to eksemplene med FAK-skjemaer. Jeg vil deretter drøfte hvordan begrepene "eksternalisering" og "unike resultat" kan belyse eksempler fra BaM-samtaler (jfr. Lundby 1998 og Brumoen & Højdahl 2005).

Kasus: Ung mann med angst

Klienten ble høsten 2006 dømt til samfunnsstraff med bakgrunn i at han utøvde vold mot daværende samboer og et par venner. Dette skjedde på to fester med noen ukers mellomrom. Han er ikke straffedømt tidligere. Han var da sterkt beruset. Under første samtale i samfunnsstraffen ble BaM-samtaler presentert som et mulig tiltak i straffegjennomføringen. Klienten fortalte straks at dette var noe han godt kunne tenke seg. Selve voldsutøvelsene som han var dømt for, mente han ikke egnet seg til BaM-samtaler. Han hadde vært sterkt beruset og han opplevde heller ikke at den type voldsutøvelse han var dømt for hadde skjedd annet enn på de to festene; den var ikke etablert som noen vane eller uønsket atferd. Imidlertid ønsket han å snakke om sinne og om dårlig selvtillit. Han hadde en opplevelse av å fort bli sint i hverdagssituasjoner, noe som førte til krangling og konflikter med andre familiemedlemmer. I tillegg opplevde han det som vanskelig å klare å være i en arbeidssituasjon over tid; pga. dårlig selvtillit var det lite som skulle til før han valgte å bli borte fra forskjellige arbeidstiltak.

Helt fra starten av ga klienten tilbakemelding om at han likte BaM-samtalene svært godt. Han bidro med mange sterke øyeblikk både om sinne og dårlig selvtillit. Etter et par samtaler sa han seg fornøyd. Han opplevde spesielt at det gikk mye bedre med å håndtere sinnet. Imidlertid dukket det opp et nytt tema som klienten ønsket å snakke om: Angst. Helt siden starten av samtalene hadde klienten nevnt angst i ulike sammenhenger. Det var imidlertid ikke blitt noe tema som ble satt opp i FAK-skjema. Da klienten ved et tilfelle uteble fra et annet tiltak i samfunnsstraffen, forklarte han over telefon at dette hadde skjedd pga. angst. Vi ble da enige om at dette kunne være et tema vi kunne utforske i FAK-skjemaer.

I ettertid fortalte klienten at han i starten ikke turte å fortelle om angsten. Han hadde trengt noe tid før han følte seg trygg nok. I forkant av den første samtalen om angst, avklarte vi hva som var den uønskede atferden eller vanen. Klienten fortalte at den uønskede atferden var uteblivelse eller flukt fra vanskelige situasjoner. Han uteble fra sosiale sammenhenger, fra avtaler på offentlige kontor, fra behandling og fra arbeid. Klienten opplevde dette som en vond sirkel. Han satt igjen med en følelse av å bli isolert og ute av stand til å gjøre noe med sin livssituasjon.

Skjemal

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
I jula. Lille julaften. Vi skulle på middag til samboeren til mamma. Resten av familien hans skulle være der, så jeg grudde meg litt (angst). Jeg begynte å bli kvalm. Fikk hodepine. Jeg var redd for å møte familien hans. Før vi dro prøvde jeg å unnskyldte meg for mamma. Sa jeg hadde angst. "Tror jeg må bli hjemme." Det ble litt diskusjon frem og tilbake med mamma. Hun mente det kom til å gå bra. Motiverte meg til å bli med. Jeg var stresset og urolig. Det ble for stort press.	Jeg stakk av. Sa jeg skulle ut en tur. Dro til en kompis og ventet til mamma hadde dratt.	Jeg fikk det bra med meg selv fordi jeg hadde sluppet unna. Glad for at jeg slapp å møte familien til mors samboer.

Dette er det første svake øyeblikket som klienten presenterte om angsten. Her får vi se hvor sterkt en situasjon kan virke på en person. Det er juletider, høytid. Man er sammen med familie og venner - en tid hvor man skal ha det fint sammen. I foranledningen ser vi at situasjonen virker inn på klienten både på det indre og ytre plan: En sosial sammenheng. Middag med mors samboer og hans familie. En indre uro. Tanken på å treffe fremmede mennesker. Klienten begynner å grue seg. Det nærmer seg avreise. Han får angst, blir kvalm og får hodepine. Han forklarer mor at han ikke vil være med. Selv om mor motiverer ham til å bli med, forblir han stresset og urolig. Til slutt blir presset for stort. Han stikker av og sørger for å gjemme seg helt til mor har reist. Konsekvensen er umiddelbar og god. Spenningen og uroen i foranledningen er borte. Han får pustet ut. Faren er over. Om vi nå bruker begrepet eksternealisering, må vi tenke at i utgangspunktet har klienten en historie om at han har uteblitt fra et familieselskap. For ham er dette i utgangspunktet en vond opplevelse. Han stikker av, mens resten av familien drar til et selskap med hygge og sosialt samvær. Dette gjentar seg i andre sosiale sammenhenger - også i forbindelse med arbeid og møter med offentlige kontor. Den dominerende historien han har om seg selv er at han flykter eller uteblir. Vi kan se bruken av et FAK-skjema over et svakt øyeblikk som en form for eksternealisering. Vi fokuserer på situasjonen og ikke personen. Problemet, eller den uønskede atferden, blir plassert utenfor klienten. Ved hjelp av FAK-skjemaet tydeliggjøres det for han hvordan kreftene i situasjonen virker på ham. Han blir klar over at det er mange ting i foranledningen som til sammen lager et kraftfelt. Der er et familieselskap med mange mennesker, det er angsten som gir ham kvalme og hodepine. Han blir stresset og urolig. Tilslutt så er kraftfeltet så sterkt at han ikke kan unngå å stikke av. Det er situasjonen, ikke han, som krever at han må flykte. Han kan her se at årsaken til at han flykter er fordi kraftfeltet så å si krever det. Ettersom han har gjentatt denne atferden før, vil den etter hvert skje automatisk. Vi kan også se på oppføring av konsekvensen som en del av eksternealiseringen.

Som nevnt, er det en del av en eksternealiseringende samtale å undersøke hvilken effekt et problem har på en klient. I FAK-skjemaet kan klienten se hvordan den uønskede atferden står frem som en hjelper eller venn. Den gir klienten en mulighet til å puste ut og føle seg glad for at han slapp unna. Denne kunnskapen tar klienten med seg til neste kraftfelt/foranledning. Han vet da at den uønskede atferden vil belønne ham hvis han stikker av. Dermed vil han også gjenta den uønskede atferden når kraftfeltet blir sterkt nok for å få belønningen. Man kan hevde at den opplevde sammenhengen mellom situasjonen, atferden og belønningen "lurer" ham til å gjenta den uønskede atferden også neste gang han er i en lignende situasjon. Gjennom bruk av FAK-skjema styrker og øker vi klientens kunnskap om den uønskede atferden. Ved å sette opp flere FAK-skjemaer med svake øyeblikk vil denne kunnskapen stadig bli styrket. Denne kunnskapen kan være til hjelp for klienten i å skille seg selv fra situasjonen. Vi kan altså se på dette som en metode for eksternealisering.

Vi skal se på et nytt FAK-skjema, denne gang et sterkt øyeblikk:

Skjema2

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
Familiemiddag hos ekskjæresten min. Like før jul. Svinekoteletter og dessert. En del onkler og tanter samt søskenbarn skulle komme. Sønnen min skulle også være der. Jeg hadde vært på by'n dagen før og møtt den ene onkelen til X (ekskjæreste) helt tilfeldig. Han har spilt Ishockey for Y (ishockeylag). Rene råskinn. Jeg ble fortalt av en kompis etterpå at jeg hadde kommet med en frekk kommentar om X som onkelen hadde overhørt. På søndag: X ringer og spør om jeg kommer kl 4 som avtalt. Da begynner jeg å tenke på det jeg sa ute på by'n og ble redd for at jeg kom til å bli konfrontert. Det begynte å bli litt redsel. Angst. Begynte å finne på noen gode unnskyldninger.	Jeg hadde ringt og sagt jeg var fyllesyk.	Glad for ikke å ha møtt onkelen. Rolig.
SI (selvinstruksjoner)	H (handling)	K (konsekvens)
Herregud, Ola! Jeg drar nå. Sønnen min er der. Det virker helt på jordet å ikke møte. De kommer til å tenke mer negativt om meg hvis jeg ikke møter.	Jeg dro på middag. Vi spiste og koste oss.	Onkelen var en grei og en likendes kar. Det var ikke så skummelt som jeg hadde tenkt. Jeg følte en form for seier.

Her er klienten i en lignende situasjon som i skjema1. Det er en sosial situasjon med flere mennesker til stede. I tillegg har han kvelden før møtt onkelen til ekskjæresten. Denne onkelen beskrives som et råskinn og har i tillegg overhørt klienten komme med en frekk kommentar om ekskjæresten. Når det nærmer seg, begynner han å bli redd. Han finner på noen gode unnskyldninger. I skjema 1 så vi på et svakt øyeblikk, som en eksternalisering. Vi var da opptatt av å plassere situasjonen utenfor klienten, og vi så på hvilke effekter den uønskede atferden har på klienten. I skjema 2 kan vi også trekke inn begrepet "unike resultater" (jfr. Lundby 1998). Her er vi opptatt av å se på hvilken innflytelse klienten har på problemet. Hva gjør klienten for å stoppe eller begrense problemet? Vi kan se på det sterke øyeblikket som et unikt resultat. Det er et unntak fra vanen eller den uønskede atferden. I det svake øyeblikket så vi hvordan situasjonen nærmest krevde at klienten skulle vise den uønskede atferden. I det sterke øyeblikket ser vi hvilke evner han tar i bruk for å stoppe den uønskede atferden. Denne gangen er det han som er sterkere enn situasjonen. Han lar seg ikke styre eller befale av situasjonen/kraftfeltet denne gangen. Vi må lete etter indre egenskaper og ressurser i klienten for å forklare hva som skjer. Han stopper og sier til seg selv: "Herregud, Ola! Jeg drar nå." Selvinstruksjonene er korte og konsise. I tillegg er

tanken på sønnen viktig. Handlingen hans er at han drar i familieselskapet. Kraftfeltet klarer ikke å få ham til å ringe med en unnskyldning slik han vanligvis ville ha gjort. Også konsekvensen er god. Møtet med ”råskinnet” av en onkel går greit. Klienten spiser og hygger seg. Ved å skrive ned dette får klienten se hvilke evner og ressurser han har til å påvirke et problem eller en uønsket atferd. Vi kan også tenke oss at vi ved å skrive ned flere sterke øyeblikk vil være med å hjelpe klienten med å lage en alternativ historie om seg selv. Den alternative historien vil omhandle klientens evner og ressurser til å unngå uønsket atferd.

BaM - som en nyskriving av en historie

Som en oppsummering og konklusjon, vil jeg hevde at vi kan se på BaM-samtalen som en nyskriving av historie. Tidligere i artikkelen beskrev jeg dette som en prosess hvor vi i kartleggingsfasen av problemet er opptatt av å plassere det utenfor klienten. Når vi videre går over til å kartlegge hvilke evner og ressurser klienten tar i bruk for å stoppe eller overkomme problemet, er vi imidlertid opptatt av å se på dette som en internalisert egenskap ved klienten. Vi kan se på det å skrive ned svake øyeblikk som en eksternalisering og en kartlegging av den uønskede atferden. Det er kreftene i situasjonen som fører til den uønskede atferden, ikke manglende karakterstyrke eller noe annet inne i oss selv. Når vi så har etablert kunnskapen om hvordan situasjonene virker på oss og fører til uønsket atferd, kan vi begynne lete etter de sterke øyeblikkene eller de unike resultatene. Ved hjelp av FAK-skjemaet får vi utforsket hva som førte til unntaket. Når vi har skrevet ned mange FAK-skjemaer med sterke øyeblikk, kan vi se på dette som en form for utarbeidelse av en ny, alternativ historie. Når man benytter BaM, er saksbehandler opptatt av å skrive klientens historier i et FAK-skjema. Man har mulighet til å stille spørsmål om f.eks. tid, sted, følelser og tanker i foranledningen, men fokus er på klientens historie og på å gjengi klientens historie så nøyaktig som mulig. Om man skal belyse BaM med begrepene eksternalisering og unike resultat, så kan en utfordring være at man som saksbehandler i liten grad har mulighet til å stille klienten spørsmål. Man kan ikke med sikkerhet vite om det å skrive ned historien er nok til at klienten opplever f.eks. analysen av et svakt øyeblikk som eksternaliserende. I en samtale innenfor narrativ terapi kan man komme med oppfølgingsspørsmål og respons på det klienten sier. Saksbehandler har da en større mulighet til å delta i en dialog med klienten.

I en BaM-samtale er man avhengig av den konkrete historien som klienten kommer med, og at klienten finner en historie som er viktig for ham eller henne. Klienten i denne artikkelen, fortalte at han ikke turte å fortelle om sin angst før det hadde gått en stund. Som saksbehandler var jeg opptatt av å skrive den historien som han ønsket å fortelle. Dermed kunne man risikert at temaet angst ikke ville blitt berørt. Man kan også hevde at dette er lettere å avdekke i en samtale hvor saksbehandler i større grad deltar i samtalen. Spørsmålet blir da om det å bruke begreper som eksternalisering og unike resultat blir vanskelig fordi bruk av disse begrepene krever en annen form på samtalen enn den BaM-samtalen innehar. I BaM-samtalen analyserer vi en uønsket atferd. Noen ville kanskje også hevde at det ikke lar seg gjøre å belyse BaM med begrepene eksternalisering og unike resultat fordi det ikke er tilstrekkelig informasjon i FAK-skjemaet til det. På den annen side kan man si at bruk av FAK-skjema er et godt verktøy for saksbehandler i friomsorgen, og at man her får fram historier som man neppe ville fått uten et slikt skjema. Det gir en god struktur på samtalene, og klienten føler seg ivaretatt når saksbehandler skriver historien slik de forteller den. Dette kan være med å gi en trygghet for klientene til å fortelle historier som de ikke torde i starten, som for denne artikkelens kasus. Da kan vi også hevde at bruk av FAK-skjema er med på å skape en god relasjon mellom saksbehandler og klient.

Avslutning

I denne artikkelen har jeg presentert praktiske eksempler fra BaM-samtaler med en klient. Videre har jeg brukt begreper fra nyskriving av historier (Lundby 1998) som et ytterligere perspektiv på disse BaM-samtalene. Ved å bruke denne tilnærmingen mener jeg at vi får understreket viktigheten av å bruke klientenes egne historier i samtalene. Videre mener jeg at vi ved å belyse BaM med teori fra narrativ terapi, får frem at vi er med på å starte en prosess hvor klientene utvider forståelsen av hvordan et problem kan virke på dem og hvilke egenskaper de har til å stoppe eller begrense det opplevde problemet. Gjennom dette lager vi en alternativ historie til den problematiske historien klienten kommer til friomsorgskontoret med. Fra en opplevelse av at ting "bare skjer", starter man i analysene av de svake øyeblikkene med å se på hvordan situasjonen påvirker klienten. Vi kan se på analyser av de svake øyeblikkene som en form for eksternalisering. Ved å skille situasjonen fra klienten, vil klienten få en forståelse av at det ikke er noe inne i han eller henne som fører til den uønskede atferden; det er kreftene som oppstår i situasjonen som gjør det.

Vi kan også se på de sterke øyeblikkene som unike resultat (jfr. Lundby 1998). Etter at man i analysene av de svake øyeblikkene har fått plassert årsaken til den uønskede atferden i situasjonen, får klienten også mulighet til å analysere unntakene. Ved å studere selvinstruksjonene blir klienten klar over sine styrker eller evner til å stoppe opp og gjøre bevisste valg. Handlingen blir den konkrete gjennomføringen av valget, og konsekvensen er en opplevelse av mestring. Når vi gjennom flere analyser av sterke øyeblikk har styrket klientens bevissthet og tro på at den uønskede atferden kan endres, kan vi også si at vi har bidratt til at klienten har utviklet en alternativ historie om seg selv - en historie som handler om mestring, og at man har evner og kunnskap til endring. Vi kan se på BaM som et hjelpemiddel til å skrive om klientenes historier. Vi gjør oss da bruk av historier som klienten i utgangspunktet ikke har tenkt på som annet enn flau, eller ikke har tenkt på som viktige i livet sitt; kanskje er det andre historier som har dominert mer og som har vært med på å opprettholde en vanskelig livssituasjon. I det daglige arbeidet i kriminalomsorgen har man som mål å finne tiltak som skal virke kriminalitetsforebyggende. BaM er en metode som gir saksbehandler en mulighet til å lytte til og skrive ned klientenes historier på en strukturert måte. Det er også en metode som gir saksbehandler og klient mulighet til å analysere historiene og gjennom dette gi klienten muligheten til å forstå dem på en annen måte. Dette hjelper klientene til å tro på og ha en bevissthet om at problematisk atferd kan endres. Dermed må man også kunne hevde at BaM er svært nyttig og viktig i hverdagen på friomsorgskontoret.

Litteratur

- Brumoen, H. & Højdahl, T. (2005). *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk. Bygging av Mestringstillit*. Oslo: KRUS i samarbeid med HiL. (Håndbok 1/2005).
- Brumoen, H. (2007). *Vanen, viljen og valget. En psykologibok om avhengighet og mestringstillit*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Carey, M. & Russel, S. (2002). Externalising - commonly asked questions. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. 2002 no 2. Lokalisert 21.02.2007 på Verdensveven : www.dulwichcentre.com.au
- Lundby, G. (1998). *Historier og terapi: om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. (3.opplag 2003). Oslo: Tano Aschehoug.
- Márquez, G.G. (2003). *Leve, for å fortelle*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Geir Anders Gløtvold: Hvorfor det ble som det ble

BaM og narrativt perspektivet på endringsarbeid

I denne artikkelen vil jeg ta utgangspunkt i historiene og situasjonene som de domfelte har opplevd før de kommer til friomsorgskontoret, og se på hvordan historiene blir ivaretatt i samtaler som bygger på metodikken Bygging av mestringstillit, heretter forkortet til BaM (Brumoen & Højdahl 2005).

Som saksbehandler i friomsorgen kommer jeg stadig i kontakt med forskjellige mennesker, med ulike bakgrunn i forskjellige faser av livet. De har fått en dom som medfører at de skal gjennomføre straff i frihet. De har med seg hver sine historier og har vært i forskjellige situasjoner som har ført dem inn i strafferettskjeden. I møte med de dømte er det viktig å ha noen verktøy som saksbehandler for å kunne gjøre den jobben vi er satt til. Målsettingen er ambisiøs nok: Vi skal gjennomføre en straffereaksjon som kan bidra til å motvirke ny kriminalitet. Det er i denne posisjonen som straffegjennomfører at jeg skal møte domfelte på en god måte og være behjelpelig med å legge forholdene til rette for å motvirke ny kriminalitet. Jeg vil i det følgende knytte BaM-metodikken opp mot et ganske omfattende perspektiv på endringsarbeid, nemlig det narrative. Kort fortalt dreier det narrative seg om historiefortelling (Lundby 1998), men dette vil bli grundigere redegjort for senere i artikkelen.

Min problemstilling er: *Hvordan kan BaM- samtaler være med på konkretisere det narrative perspektivet på endringsarbeid?*

Jeg skal forsøke å konkretisere det narrative perspektivet gjennom BaM, og vil gjennom praktiske eksempler vise hvordan BaM kan gjøre det narrative perspektivet mer konkret og operativt. En slik konkretisering kan gjøre det narrative perspektivet på endringsarbeid mer tilgjengelig, og ikke så vagt og filosofisk som jeg oppfattet det da jeg ble kjent med det første gang. Jeg benytter begrepet "saksbehandler" i stedet for "terapeut", som er det vanligste i det narrative perspektivet. Bakgrunnen for dette er at artikkelen bygger på erfaringer og teori som jeg har ervervet som saksbehandler i friomsorgen, og ikke som terapeut i behandlingsapparatet. Når man er inne på begreper som "terapeut" og "behandling", blir fokuset rettet videre på at det er en "pasient" som skal behandles. Disse begrepene innebærer noe passiviserende slik jeg ser det. På bakgrunn av dette bruker jeg begrepene "klient", "saksbehandler" og "endringsarbeid" i denne artikkelen. Det blir en mer aktiv ordbruk. Jeg må dog være lojal overfor teksten der jeg siterer denne.

Teori: Narrativt perspektiv på endringsarbeid

Først vil jeg kort beskrive kognitiv psykologi og begrepene "persepsjon" og "kognitive skjemaer". Deretter vil jeg vise hvordan sentrale begreper fra det narrative perspektivet kommer til uttrykk gjennom reelle FAK-skjemaer og begrepene "dekonstruksjon" og "rekonstruksjon" av historier (Lundby 1998). Jeg konkretiserer teorien gjennom å vise eksempler fra praktisk arbeid og knytter teori og praksis sammen. Avslutningsvis vil jeg oppsummere hva jeg har kommet frem til, og se dette i forhold til problemstillingen.

Persepsjon og kognitive skjemaer

"Persepsjon" dreier seg om hvordan mennesker oppfatter de signalene man får gjennom sansene. Dette er en mental prosess der man bearbeider og tolker sanseintrykk. Videre innebærer persepsjon en utvelgelse av påvirkningsinntrykk samt en organisering av disse inntrykkene. Persepsjon er en aktiv prosess der man tolker sansepåvirkningene. Det er mange faktorer som påvirker menneskets persepsjonsevne, f.eks. personens generelle og spesielle erfaringsbakgrunn, emosjonelle tilstand i persepsjonsøyeblikket og intellektuelle forutsetninger (Atkinson 1993). Jeg legger en vid forståelse av persepsjonsbegrepet til grunn. Da vil også "sosial persepsjon" bli omfattet av begrepet, og ikke bare de opplevelsene som er direkte knyttet til fysiske påvirkninger (lys- og lydbølger) og de fysiologiske prosessene som følger dette. Denne vide forståelsen av "persepsjon" medfører at det blir en glidende overgang til begrepet "kognitive skjemaer". Grunnen til dette er at de kognitive skjemaene er med på å påvirke persepsjonsevnen. Samtidig er det vi leser ut av en situasjon med på å underbygge eller endre de innarbeidede kognitive skjemaene (Atkinson 1993).

"Kognitive skjemaer" er beskrivelsen av hvordan individet sammenfatter sine erfaringer og handlingsmønstre fra tidligere opplevelser. Enkelt fortalt dreier det seg om at man arkiverer sanseintrykk som virker like for individet i samme kognitive skjema. Meget forenklet kan vi gjerne se hjernen som et slags arkivskap der persepsjonsevnen er arkivaren som løper rundt med informasjon og forsøker å finne en mappe (kognitivt skjema) hun kan plassere de innkomne inntrykkene i. Det er viktig for arkivaren å finne en mappe som inneholder liknende situasjoner/hendelser for å se hvordan disse ble bearbeidet tidligere. Denne måten å se persepsjon og kognitive skjemaer på fører til at erfaringer man har gjort tidligere, også blir synliggjort som viktige. Med andre ord kan man si at tidligere historier/erfaringer er med på å forme hvordan vi løser fremtidige situasjoner/problemer. De kognitive skjemaene påvirker dessuten persepsjonsevnen. De er med på å velge ut den informasjonen som har betydning ut fra tidligere erfaringer.

Det narrative perspektivet på endringsarbeid

"Narrativ" er et begrep som er vanskelig å definere. Lundby (1998) sier at noe av det nærmeste man kan komme, er fortalt historie eller historiefortelling. Det er viktig å presisere at det her dreier seg om historier og ikke "Historien". Altså ikke hele livshistorien, men små historier som er med på å si noe om hvem vi er, hvordan vi oppfatter verden rundt oss osv. Videre er det et poeng at begrepet ikke bare dreier seg om historiefortellingen, men også om relasjonen mellom den som forteller og den som mottar historien. Årsaken til dette er at den som mottar historien er med på å bestemme hvordan den skal forstås eller tolkes. For å trekke linjene mellom kognitive skjemaer som ble beskrevet ovenfor og det narrative perspektivet, mener jeg det er viktig å redegjøre for den narrative metaforen. *"Det narrative er en metafor som sier at vi mennesker*

opplever og erfarer våre liv gjennom de historiene vi forteller om dem. Historien om våre liv gir rammen for erfaringen vår og organiserer og gir mønster til erfaringen” (Lundby 1998:30). Dette sier oss at det er historiene våre som er innholdet i de kognitive skjemaene. Med andre ord, når det kommer en ny historie, en ny situasjon i livet vårt, løper arkivaren (persepsjonsevnen) rundt og leter etter tidligere historier som handler om noe liknende som den vi nå er oppe i. Dersom hun finner noen utarbeidede kognitive skjemaer som passer til den nåværende situasjonen, vil vi hente frem lærdom fra disse for å vite hvordan vi skal agere i den situasjonen vi nå er oppe i. Det er særlig visse typer situasjoner som dukker opp gjentatte ganger, jeg har fokus på i denne artikkelen. Slike gjentatte situasjoner er også utgangspunktet for BaM som et hjelpemiddel for å bryte vaner og fastlåste atferdsmønstre.

En viktig del av det narrative perspektivet er dekonstruksjon og rekonstruksjon av historier. For å komme inn på disse temaene er det viktig å ha med seg en forståelse av forholdet mellom fortiden, nåtiden og fremtiden. *”For klienter er det ofte vesentlig å forandre syn på fortiden for å forandre nåtiden og dermed også fremtiden. Ved å handle – som det eneste vi kan – i nåtid, kan terapeuten arbeide med endringer i fortiden for å vise at forhold kan ha vært og fortsatt er mulige. Dette betyr at han/hun også kan arbeide med fremtiden” (Lundby 1998:37).* Som det kommer frem her kan vi kun jobbe i nåtiden. Vi må være med klientene på å bringe problemene og løsningene på dem til nåtid. I første omgang må vi dekonstruere historiene til klientene. Vi må hjelpe dem med å utvide perspektivet til den konstruksjonen som historien innehar når de forteller den til saksbehandler første gang. Vi ønsker å trekke frem konteksten, historien og betydningen av denne for å utvide klientens synsfelt og refleksjonsevne.

Etter at historien er dekonstruert, oppstår en ny og utvidet historie. Klienten har, forhåpentligvis, fått en større bevissthet omkring historien, og den nye og utvidede historien er det som omtales som den rekonstruerte historien. Når klienten går ut av døren etter en samtale, har han/hun en annen forståelse av historien som ble fortalt, enn hva vedkommende hadde ved samtalsens begynnelse. Prosessen som her er beskrevet som dekonstruksjon og rekonstruksjon av historier (Lundby 1998), vil bli belyst ytterligere i drøftingsdelen.

Bygging av mestringstillit

I endringsfokuset rådgivning beskrives både ønske om endring og tillit til egen evne til å gjennomføre en endring som viktig (Barth, Børtveit & Prescott 2001). Man kan jobbe med motivasjon og bevisstgjøring for å øke ønsket om endring. BaM er en god metode for å øke tilliten til egen evne til å gjennomføre endringen. Vi kan sette et likhetstegn mellom begrepet mestringstillit og tillit til egen evne til å gjennomføre endringer.

BaM er en metodikk som i stor grad dreier seg om å hjelpe klientene med å analysere situasjoner i livet⁸. Vi kan både analysere situasjoner der man har gitt etter for vanen/tilbøyeligheten sin og mestringssituasjoner der klientene griper inn i situasjonene og overstyrer disse. Det er særlig viktig at man unngår å havne i en posisjon der man er ekspert på klientens liv. Det er klienten som lever livet sitt og som velger hvilke historier/fortellinger han/hun vil ha med til samtalen. I BaM tar man utgangspunkt i situasjoner som klientene er oppe i og bearbejder disse ved hjelp av såkalte FAK-skjemaer. Skjemaene er med på å strukturere historier og gjøre de logiske. Når vi i

⁸ Den er lært gjennom kurs i regi av KRUS (Kriminalomsorgens utdanningscenter) der Hallgeir Brumoen har vært kursleder. Videre bygger det på teorier fremlagt i Brumoen (2000) og Brumoen & Højdahl (2005).

friomsorgen snakker med de domfelte om lovbruddet, hører vi ofte at ”det bare blei sånn”. FAK-skjemaene er et godt hjelpemiddel til å komme bakenfor oppfatningen av at ”det bare blei sånn”, og se på hva som skjedde i situasjonen som førte til lovbruddet.

Svake og sterke øyeblikk

Vanligvis tar man for seg noen svake øyeblikk (situasjoner der klientene begikk kriminalitet, ruset seg og/eller ”ga etter for tilbøyeligheten sin”) og setter disse inn i et FAK-skjema. I de svake øyeblikkene har man vanen som utgangspunkt. Gjennom samtalen kommer det gjerne frem at klienten ikke hadde et reelt valgøyeblikk da han agerte som han gjorde. Rent praktisk tar man for seg foranledningen, atferden og konsekvensen (effekten) av atferden. Saksbehandler skriver situasjonen som fortelles i et skjema på en flippover, samtidig som klienten forteller historien (se skjema 1). Denne visualiseringen av historien bidrar til å få historien ut av klienten og over på flippoveren. Når historien er plassert på flippoveren, kan man se den som om den representerer en form for ”tredje person/deltaker” i samtalen (jfr. eksternalisering i Lundby 1998). Dette øker bl.a. klientens følelse av å bli tatt på alvor. Saksbehandler stiller noen spørsmål for å belyse ulike sider ved situasjonen og fungerer som en ”sekretær” for klienten. Gjennom dette kan man se at den uønskede atferden enten er en konsekvens av en foranledning med bestemte kraftfelter, eller et produkt av tidligere erfaringer (forventning om ønsket virkning av atferden). Kraftfeltene kan f.eks. dreie seg om følelser, sosial situasjon eller å handle på autopilot. I samtalen omkring de svake øyeblikkene oppfatter ofte klientene at de blir forstått og hørt samtidig som de får en større forståelse av hva det var som skjedde i situasjonen. Ofte er det slik at man kan hjelpe klientene til å bli kvitt skam eller skyld ved å plassere disse følelsene ut i situasjonen på flippoveren.

Det er de sterke øyeblikkene som er viktigst i BaM. Det er her man går inn og analyserer mestringssituasjoner. Man ser på hva som skjedde i situasjoner der klientene hadde anledning til å begå kriminalitet, ruse seg, men valgte å stå imot og gjorde noe annet. Grunnen til at disse situasjonene ansees som de viktigste, er at klientene har mestret dem. Klientene har ofte fått høre at de ikke er gode nok og ikke ”når opp”. Da er det viktig å kunne fokusere på situasjoner de har mestret. Dette kan føre til at man får tilbake troen på at man kan overstyre automatisert atferd. Videre kan man tenke seg at man bygger mestringstillit lag på lag ved å ta for seg flere situasjoner som viser mestring. Det er også naturlig å tenke seg at høy mestringstillit på et område kan overføres til andre områder i livet. I analysen av de sterke øyeblikkene legges det til en nedre kolonne i FAK-skjemaet, selvinstruksjon (SI), handling (H) og konsekvens (K) (se skjema 2). Ved å ta for seg sterke øyeblikk er tanken at man bygger lag på lag på klientens tillit til å kunne mestre vanskelige situasjoner. Man ser hva som skjer i de situasjonene der de intervensjoner og unngår uønsket atferd. Mellom foranledningen og selvinstruksjonene kommer det et punkt som gjerne blir kalt *sannhetens øyeblikk* (Brumoen 2000). Her kan det bli en liten stopp i foranledningen som klienten kan bruke til å få stoppet den automatiserte atferden. I skjemaer over sterke øyeblikk kommer disse øyeblikkene ofte tydelig frem. Gjennom FAK-skjemaene vil klientene kunne få økt sin kunnskap om hva som skjer i situasjonene, samtidig som de får troen på å kunne lykkes i endringsarbeidet. Videre kan BaM gjennom å belyse hva som skjer i situasjonene fungere som en katalysator for å øke motivasjonen for endring. Med bakgrunn i friomsorgens arbeidsoppgaver er det ventet at vi skal jobbe med endring av atferd for å motvirke ny kriminell atferd. Likevel er det ikke alltid slik at de domfelte ønsker en slik endring velkommen i utgangspunktet. Dette kan bli særlig tydelig i møtet med kriminalomsorgen som er satt til å gjennomføre straff (et fra samfunnets side påført onde).

Kasus: Mann dømt for innbrudd

Jeg mener BaM kan være til hjelp for å operasjonalisere det narrative perspektivet. Jeg vil nå vise hvordan de sentrale begrepene "dekonstruksjon" og "rekonstruksjon" av narrativer kan knyttes til reelle FAK-skjemaer (et sterkt og et svakt øyeblikk), som er utarbeidet i samarbeid med samme klient. Men først, klientens opprinnelige narrativ:

Klienten var en 35 år gammel mann som ikke var tidligere straffedømt. Bakgrunnen for hans kontakt med friomsorgen var innbrudd i tre garasjer. For dette fikk han en samfunnsstraff. Klienten hadde mye skam- og skyldfølelse da han kom til friomsorgen første gang. Gjennom kartleggingen kom vi frem til at vi skulle ha samtaler omkring disse innbruddene og liknende situasjoner for å unngå at det hendte igjen. Klienten forklarte at det kun skjedde når han var ute og drakk, men han hadde ikke noe ønske om å slutte å drikke. Videre forklarte han i kartleggingen at det var vanskelig for ham å skjønne hvorfor han gjorde dette. Han hadde så dårlig samvittighet etterpå, men gjorde det flere ganger. Klienten sa i kartleggingen at han begynte med innbruddene etter at han selv hadde opplevd innbrudd i sin egen garasje. Han anmeldte forholdet til politiet, men saken ble henlagt. Han lurte på om lovbruddene han var dømt for kunne ha noe med at han på en måte stjal tilbake det andre hadde tatt fra ham. Videre mente han at dette særlig dukket opp når han var påvirket av alkohol.

Dette var historien (narrativet) klienten hadde med seg, og det bakteppet jeg hadde, da jeg introduserte BaM. Jeg sa at vi gjerne kunne bruke en del samtaler på analysere situasjonene, og finne ut hvorfor han gjorde som han gjorde. Jeg poengterte for ham at jeg ikke satt på fasiten, men at jeg kanskje hadde et verktøy som kunne være til hjelp.

Skjema 1

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

I skjema 1 er klientens første svake øyeblikk presentert. Vi får gjennom dette skjemaet et klart inntrykk av hva det er som skjer i situasjonen. Klienten forteller om at det var en dårlig kveld på puben, og at han opplevde at andre hadde behandlet han dårlig: "Det hadde kommet et stikk fra noen på puben denne kvelden." Videre tar klienten oss med inn i historien og lar saksbehandler stille en del spørsmål. Som vi ser i skjemaet, starter historien i fortid, men mot slutten av

foranledningen er han inne i historien i slik grad at han begynner å fortelle den i presens. Videre er han åpen på de følelsene han har i situasjonen. Selv om han var beruset under hendelsen, husker han godt de følelsene han hadde. Videre i skjemaet ser vi at de umiddelbare konsekvensene er positive for klienten. Han kjenner på spenningen, og får en utløsning for denne når han nesten er hjemme igjen.

Ved å sette denne historien inn i FAK-skjema fikk vi dekonstruert historien hans. Vi samarbeider omkring historien for å få frem hva det var som skjedde. Klienten får noen aha-opplevelser underveis. Særlig når vi går inn i følelsene hans omkring spenningen, begynner han å se det som skjer. Da vi gikk over på konsekvensene, var han meget rask med å komme med de negative. Men ved noen kontrollspørsmål viste det seg at disse ikke kom til uttrykk før 20 minutter til en time senere. Klienten fortalte at han ikke hadde tenkt på de umiddelbare konsekvensene før, men sa at det var sterke opplevelser der han hadde det godt. Da skjemaet var ferdig utfyllt, fortalte domfelte at han hadde fått en annen forståelse av historien enn den han hadde med seg inn i samtalen. Her kan vi si at FAK-skjemaet har lyktes med både å dekonstruere klientens opprinnelige narrativ og å rekonstruere ett nytt. Dette rekonstruerte narrative er det enklere å leve med. Logikken i atferden blir klarere, og han får en bedre forståelse av beveggrunnene for atferden. På denne måten kan man si at klienten kom inn i samtalen med et narrativ, hvorpå dette ble dekonstruert gjennom FAK-skjemaet. Etter en slik vellykket dekonstruksjon vil klienten automatisk rekonstruere et nytt narrativ ut fra den historien/situasjonen han hadde med seg inn til samtalen.

Skjema 2

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
<p>Det var ca. 15 minutters gange fra puben. Dette var på sommeren i juni/juli. Jeg var på puben. Kommer dit i elleve halv tolvtida. Det er en lørdag kveld. Jeg drakk for mye. Hemningene blir borte. Plutselig er det noe som stikk. Jeg irriterer meg sjøl og terskelen er lav. Jeg gikk i motsatt retning av der jeg bor. Jeg er gira. ”Morradagen skitt au!” ”Jeg må ha action og spenning!” ”Jeg utforsker terrenget og ser en halvåpen garasjeport. ”Oi! Se her!” Det sitrer i kroppen. Jeg ser etter om noen ser meg. Jeg lytter. Det er stille og rolig.</p>	<p>Jeg ville gått inn for å se om det var noe hente.</p>	<p>Spenningsutløsning. Jeg ville fått dårlig samvittighet senere: ”Faen, hva er det jeg gjør for noe!?!”</p>
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
<p>”Nei!” ”Bruk huggu!”</p>	<p>Jeg snudde og gikk hemmatt.</p>	<p>Jeg fikk en god følelse. Jeg fikk utløsning for aggresjon, sinne og spenning på at jeg klarte å skjerpe meg. Jeg veit at jeg har greid å holde meg unna selv om jeg var full! Nå kan alle se meg på veien hjem, og jeg håper nesten at noen kommer. Jeg legger meg med god samvittighet. Det er himmel og helvete i forskjell, og dette er himmelen!</p>

I skjema 2 er et av hans sterke øyeblikk ført inn i et FAK-skjema. Her begynner han å bli mer trygg på hva denne måten å jobbe med seg selv på innebærer. Det fører til at det blir enda tydeligere kraftfelter i foranledningen. Han beskriver at *det sitrer i kroppen hans*. Selvinstruksjonene består av utropsord til seg selv. Han formidler at han nærmest roper at han skal stoppe det som er i ferd med å skje. Konsekvensene av handlingen er positiv. Her kommer det frem en tydelig dekonstruksjon av narrativet som medfører en vellykket rekonstruksjon. Klienten sa selv i etterkant at han ikke hadde sett slik på denne historien før. Han var i utgangspunktet tynget av skyld og skam over at han i det hele tatt var i ferd med å bryte seg inn i en garasje atter en gang. Vi har lyktes med å ta en historie som klienten selv hadde et ønske om at skulle gå i glemmeboken, og gjøre denne om til noe positivt. Det viktigste her er å holde fokus på den umiddelbare belønningen han fikk gjennom konsekvensene til den alternative handlingen. Det som blir særlig synlig i dette skjemaet, er hans ønske om at noen skal se ham på vei hjem. Han er stolt av det han har fått til, og ønsker at hele verden skal se det.

Et viktig poeng omkring denne historien er at klienten aldri ville fortalt denne med mindre den ble etterspurt. Han holdt det skjult for venner og familie at han gjennomførte samfunnsstraff. Som en følge av dette er det en slags hemmelighet som kom frem i dette skjemaet. Det er en liten historie som domfelte egentlig hadde lyst til å glemme fordi det var pinlig og skambelagt. Når vi da får dratt denne frem i lyset og analysert den gjennom et FAK-skjema, blir den virkelig igjen. Det fine er at det har blitt til en positiv historie for domfelte. Gjennom konsekvensene av handlingen kommer det frem at disse er sterke og positive, men de ville dessverre gått i glemmeboken dersom ikke historien ble brakt opp igjen og rekonstruert gjennom skjemaet.

Mestringshistorier

For å kunne rekonstruere nye narrativer i denne sammenhengen, er det viktig å få frem flere mestringshistorier. Da blir det mer troverdig at det er mulig å foreta endringer, og mestringen blir ikke bare "unntaket som bekrefter regelen". Gjennom å rekonstruere narrativer med fokus på mestring, kommer mulighetene frem i lyset igjen. Klienten vil få tilbake troen på at det er mulig å endre seg, slik som en klient som uttaler "Jeg har gjort det før, så da skal jeg få det til igjen!" Når vi, som i skjema 2, får rekonstruert narrativer fra å være negative til å få fokus på mestring, kan dette føre til at andre narrativer blir berørt. Overføringsverdien av mestring vil komme frem når man analyserer flere sterke øyeblikk. Gjennom nye analyser vil vi ofte se at historiene utvikler seg og selvinstruksjonene endres etter hvert som klientene får et annet forhold til sin atferd og ser at det er mulig å overstyre denne. I skjema 1 og 2 ser vi hva Lundby (1998) forteller om fortiden og nåtiden. Vi ser hvordan vi ved å dekonstruere historiene fra fortiden gjennom FAK-skjemaer i nåtiden, får en utvidet forståelse av historien. Tanken bak er at dette vil kunne medføre endringer i fremtiden. Vi kan tenke oss at klienten vil ha lettere for å leve med de lovbruddene han har gjort. Han vil ha kjennskap til hva som skjer i situasjoner og hvordan han har klart å mestre disse tidligere. Dette er meget verdifullt i seg selv. Dersom metoden i tillegg kan føre til at klienten kan føle økt mestringstillit, kan det ha en positiv innvirkning på hans selvtillit og selvbilde. Som tidligere nevnt må man både ha et ønske om endring og en tillit til at man skal klare dette for å gjennomføre endringen. Dersom man har gjennomført en vellykket endring på et område i livet, er det ikke unaturlig å tenke seg at tilliten man har ervervet seg for å klare å gjennomføre endringen kan overføres til andre problemområder i livet. Vi kan derved si at når vi på en vellykket måte dekonstruerer og rekonstruerer historier gjennom bruk av FAK-skjemaer, vil dette kunne ha en positiv innvirkning på andre områder av klientenes liv.

Er et FAK-skjema en fullgod historie?

Vi kan stille oss noen spørsmål rundt det å bruke FAK-skjemaer til en dekonstruksjon av et narrativ. Særlig vil det dukke opp noen innvendinger om et utfylt FAK-skjema er en fullgod historie. Det er tross alt bare en situasjon som blir bearbeidet i samtalen, og enkelte vil kanskje hevde at en slik situasjon ikke er en fullgod historie. Noen vil hevde at man ikke har rekonstruert et helt narrativ gjennom noen situasjonsanalyser. Det er i tillegg mye av historien som ikke blir festet på papiret. Vi kan her snakke om det som blir sagt mellom linjene gjennom kroppsspråk og toneleie. Saksbehandler innehar dessuten en rent deskriptiv rolle. Han kan stille spørsmål som kan være med på å lede til økte refleksjoner, men han kan ikke legge inn deler av seg selv og sine refleksjoner inn i klientens narrativ. I endringsfokusert rådgivning (Barth, Børtveit & Prescott 2001) er det fokusert på at man skal teste ut hypoteser/refleksjoner ved å spørre klienten om disse. Man kan f.eks. si: "Så du sier at du følte...". Her kan man som saksbehandler bevisst bruke andre ord enn klientens. For å endre oppfatningen av narrativet, kan man komme med en refleksjon av utsagnet. På denne måten vil saksbehandler være mer styrende i en samtale basert

på endringsfokuseret rådgivning enn i en samtale basert på BaM. Likevel kommer stemningen i situasjonen klart frem i de skjemaene som er lagt frem her. Særlig i det sterke øyeblikket (skjema 2) kommer spenningen som klienten føler godt frem på slutten av foranledningen. I det narrative perspektivet vil man ta utgangspunkt i mer generelle situasjoner og forsøke å utvikle refleksjonsevnen til klienten gjennom spørsmål. I BaM tar vi derimot for oss en og en konkret situasjon og jobber med denne. Jeg vil likevel hevde at en vellykket rekonstruksjon av en situasjon har overføringsverdi til liknende situasjoner. Derved kan man si at gjennom å ha rekonstruert flere liknende situasjoner på en vellykket måte, kan man ha rekonstruert et helt narrativ. I evalueringssamtalen om samfunnsstraffen, som ble gjort sammen med klienten, kom det frem at han ser kriminaliteten sin på en annen måte etter bruken av BaM. En slik tilbakemelding tyder på at det har foregått en vellykket rekonstruksjon av narrativet omkring hans forhold til garasjeinnbrudd, om ikke annet.

Avslutning

I denne artikkelen har jeg konkretisert det narrative perspektivet på endringsarbeid gjennom å se på BaM med "narrative briller". Perspektivet er med på å fremholde viktigheten av historiefortellingene, og at det er i den utvidede forståelsen av historiene vi kan fremme endringsarbeid. I skjemaene som ble presentert, kom det tydelig frem at BaM kan være et hjelpemiddel til å dekonstruere historier på en god måte for klientene. Vi ser at det kommer frem sider ved historiene som man ikke alltid er bevisst, og det er til god hjelp for å forstå "hvorfors det blei som det blei". I alle tilfeller er det viktig å ha med seg at menneskene vi møter er forskjellige. De har med seg forskjellige kognitive skjema som er med på å påvirke hvordan de oppfatter og leser situasjoner. Dette er med på å påvirke narrative, som igjen er med på å påvirke atferd og handlinger. Jeg har beskrevet hvordan BaM kan benyttes som en praktisk og strukturert metodikk og hjelpemiddel til å dekonstruere historier. Dersom metoden benyttes som beskrevet, vil klienten kunne gå ut med en ny og rekonstruert historie etter samtalen. En historie som i utgangspunktet ble opplevd som pinlig og skambelagt, ble på denne måten omgjort og reformulert til en mestringsopplevelse når den ble fortalt og analysert. Det narrative perspektivet på endringsarbeid omfatter mye mer enn dekonstruksjon og rekonstruksjon av historier, men disse begrepene er meget sentrale. Jeg mener at BaM kan være en god måte å konkretisere det narrative perspektivet på i endringsarbeid. En slik konkretisering av perspektiver vil gjøre det lettere for ansatte å kunne tilegne seg stoffet senere. Dersom saksbehandlere i friomsorgen kan være behjelpelige med å rekonstruere historier på en god måte, er vi godt i gang med å ivareta kriminalomsorgens ambisiøse målsetting om å motvirke ny kriminalitet.

Litteratur

- Atkinson, R. (c1993). *Introduction to psychology*. New York: Harcourt, Brace and Jovanovich.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R. Smith, E.E., Bem, D.J., Nolen Hoeksema, S. (2000). *Hilgard's Introduction to Psychology*. Orlando: Harcourt Brace.
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001): *Endringsfokuseret rådgivning*. Oslo: Gyldendal
- Brunoen, H. & Højdahl, T. (2005). *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk. Bygging av mestringstillit*. Oslo: KRUS i samarbeid med HiL. (Håndbok 1/2005).
- Brunoen, H. (2000). *Bygging av mestringstillit. En metodebok om mestring av rusproblemer*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lundby, G. (1998). *Historier og terapi: om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Oslo: Tano Aschehoug.

Oddbjørn Larsen: Å beholde status og oppnå tillit

Kunnskap om hva som utløser stress i varetekt

Varetektsfengsling er et av påtalemaktens midler for å hindre at mistenkte flykter, forspiller bevis eller gjentar en ny straffbar handling mens etterforskningen pågår. De varetektsfengslede utgjør 26 % av alle nyinnsettelse, eller ca. drøye 3000 personer i løpet av et år. En stor del av disse fengsles med restriksjoner som begrenser kontakt med familie, kjærester o.a. Dette er belastninger som kommer i tillegg til de negative opplevelsene ved det å bli fengslet, etterforsket og siktet for kriminalitet. Det er også slik at forekomsten av psykiske lidelser er høyere blant innsatte enn blant befolkningen for øvrig (jfr. Friestad & Hansen 2004).

Det å jobbe med varetektsinnsatte gir mange utfordringer, noe Danielsen og Karlsen beskriver: *"Varetekt innebærer et brått skifte i livssituasjon. Pågripelse, fengsling og opphold på celle kan i seg selv utløse sterke reaksjoner hos den innsatte. Ved å fokusere på stress og stressmestring vil man øke den innsattes opplevelse av innflytelse på egen skjebne og kontroll over seg selv. Den innsatte kan lære enkle teknikker som kan være med på å forebygge langtidsskader ved stress. En bør også fokusere på følelsesmessige reaksjoner som oppstår når man kommer i fengsel. Dette fokus kan redusere sterke reaksjonene og forebygge skade og utagering (Danielsen & Karlsen 2007: 62).*

I tillegg til stressmestringsprogrammet (Waage 2002) er BaM-samtaler ("Bygging av mestringstillit") en aktuell metodikk å benytte for å forebygge langtidsskader av stress. Den tilsattes oppgave blir da å støtte den varetektsinnsatte i å se etter muligheter for å stoppe opp i situasjoner som kan utløse stress for slik å håndtere dem bedre. Et viktig verktøy som benyttes er FAK-skjema (Foranledning, Atferd, Konsekvens, se neste side). Det benyttes til å analysere foranledningen til stress, de (valg)situasjonene en person har i en gitt situasjon og hva som opprettholder uønsket atferd og stress (jfr. Brumoen & Højdahl 2005).

I denne artikkelen vil jeg beskrive noen av de følelsene som den varetektsinnsatte opplever under oppholdet i fengselet, hvilke stressfaktorer som spiller inn og hvordan man kan jobbe med BaM-samtaler i forhold til dette (Brumoen & Højdahl 2005). Artikkelen omhandler ikke endringsarbeid i forhold til kriminalitet, men om å gjøre den varetektsinnsatte bedre i stand til å takle varetektsoppholdet og stressrelaterte problemer⁹.

Som fengselsbetjent i over 20 år er min erfaring at personer som kommer i varetekt har problemer med å håndtere situasjonen de er havnet i. Arbeidet med innsatte i varetekt bør gjøres så profesjonelt som mulig. Den nyinnsatte trenger ikke bare empati, men også konkret bistand og profesjonelle samtaler f.eks. løsningsskapende samtaler. Med dette som bakteppe vil jeg forsøke

⁹ Artikkelen er omarbeidet av Torunn Højdahl og Christine Sørøy.

å belyse hvordan man kan bruke FAK-skjema til å mestre stress og bygge den innsattes mestringstillit i varetektssituasjonen.

Jeg har valgt følgende problemstilling: *Hvordan benytte FAK-skjema for å gi den innsatte kunnskap i å mestre stress?*

Min begrunnelse for å velge denne problemstillingen er at jeg i flere år har gjennomført stressmestringsprogrammet i Moss fengsel (jfr. red Waage 2002). Jeg vil vise og begrunne at det er mulig å benytte BaM-samtaler for gi å den varetektinnsatte kunnskap om seg selv, hva som utløser stress, opprettholder stress og konsekvenser av stress.

Å bli innsatt i varetekt

Mange varetektsinnsatte opplever det å bli varetektsfengslet som en krise eller i det minste som stressende. Denne tøffe starten får man når man plutselig er innelåst på en celle uten dørklinke på innsiden av døra, uten lyder, uten andre mennesker å snakke med, uten noe å foreta seg, uten at noen forstår hvordan ”jeg” har det og uten egen kontroll over livet. De fleste opplever da en følelse av at det rakner for dem på en eller annen måte.

Jeg mener det er grunn til å tro at mange nyinnsatte i varetekt opplever varetektssituasjonen som en krise. Mennesker som har hatt sterke opplevelser får ofte psykiske reaksjoner (jfr. Dyregrov 1993, Cullberg 2007). Cullberg (2007) deler kriser inn i ulike faser; Sjokk/krisefasen, reaksjonsfasen, bearbeidingsfasen og nyorienteringsfasen.

I stress og kribearbeidingen med innsatte i varetekt er følgende av fasene spesielt viktige:
Tiden umiddelbart før innsettelsen: Når det er mulig å avverge eller redusere en katastrofe.
Selve påkjenningen: Når det å komme seg videre, håndtere fengslingen er det sentrale.
Etterfasene: Bearbeiding av de psykiske reaksjoner som fremtrer etter innsettelsen; sjokkfase, reaksjonsfase, reparasjonsfase og nyorienteringsfase.

Det er manglende mestring og stress i den siste fasen som er en trussel mot den psykiske helsen. Ved ankomst til fengselet har den nyinnsatte ofte kommet forbi den første fasen, sjokkfase. De aller fleste er i reaksjonsfasen. Derfor skal vi her se på hvordan vi tar imot innsatte som er i denne fasen, altså reaksjonsfasen.

Som betjent i et fengsel skulle man tro at en ikke har så mange muligheter eller verktøy til å møte en nyinnsatt som er i reaksjonsfasen. Slik er det heldigvis ikke. Et av de viktigste verktøyene er den individuelle, profesjonelle samtalen. En slik samtale gir rom for at den innsatte skal kunne gi uttrykk for sine følelser og tanker. Målet er få den innsatte til å akseptere at reaksjonene er vanlige. Det er også viktig å motivere den innsatte. Elementene i en slik samtale er å be den innsatte om å fortelle om hendelsen, spørre etter detaljer og hvordan det følte. Ved å kunne sette ord på og forklare følelsene, fjerner man en del av spenningen som gjør at situasjonen føles overveldende. Betjentens rolle som yrkeshjelper (jfr. Andersen 2000) er å skape forventning om at ”dette skal gå bra”, samt være aktiv på en slik måte at den innsatte ser betjenten som en alliert (jfr. Berge & Repål 2004).

Teorier: Stress og fokus på løsninger

Stress

Mennesker som har hatt sterke opplevelser i forbindelse med innsettelsen får psykiske reaksjoner på disse. For mange kan varetektssituasjonen utgjøre en krise og være en traumatisk hendelse som fører til stress. Stress er i hovedsak et resultat av mangel på tilpasning mellom individet og dets omgivelser. Stress kan være en kronisk mental overstimulering eller overbelastning som kan resultere i psykisk ubalanse og nervøse lidelser. Den alarmberedskap som utløses i kroppen på grunn av stress er ikke i seg selv farlig, men over tid er det skadelig. Det kan utvikle seg til alvorlige kroppslige sykdommer som f.eks. mage eller hjertetrøbbel. Stressreaksjoner kan også bidra til endret tidsopplevelse, både under og i tiden etter den utløsende situasjonen (jfr. red. Waage 2002). Graden av stress vurderes ikke ut fra objektive vurderinger, men av den enkelte innsattes individuelle opplevelser. Det er den innsattes egen opplevelse av hendelsen som det er viktig å analysere. De fleste mennesker er ikke forberedt på den totalitet av f.eks. isolasjon eller ensomhet som møter dem hvis de blir varetekstfengslet.

Følgende mestringsstrategier beskriver ulike måter man kan håndtere en vanskelig situasjon på: *En oppgaveorientert strategi* er en aktiv og effektiv strategi for å minske påkjenningen av ulike stressorer (Endler & Parker 1990).

En emosjonelt orientert strategi søker å regulere emosjonell uro relatert til den spenningskapsende situasjonen gjennom bruk av emosjonelle responser, ønsketenkning, religiøs overbevisning og sosial støtte (Carver et al. 1989).

En unngående strategi er karakterisert av distraksjon, unngåelse og benektning av stressede situasjoner. Denne strategien er blitt forbundet med angst, spesielt hos menn (Endler & Parker 1990).

Hvordan man møter kritiske livshendelser varierer fra person til person. I BaM (Brumoen & Højdahl 2005) er mestringsstilling knyttet til det å kunne velge ønskede handlinger i pressede situasjoner. Mestring handler ikke om å løse problemer, men om å holde ut og foreta valg når man er stresset. I varetektssammenheng vil det kunne dreie seg om å mestre ensomhet, isolasjon og tap av samvær med venner eller familie.

Profesjonelt møte med den nyinnsatte

Hvordan den innsattes håndterer varetektssituasjonen og krisen vil avgjøre det videre utviklingsløpet i fengselsoppholdet. Målet er å normalisere innsettelsen, ellers vil det skje en intensivering av stress og kriseopplevelse. Det er ikke uvanlig at innsatte opplever pågripelsen og fengslingen som så problematisk at de får angst. Angstforstyrrelsen kan fremtre etter en traumatisk opplevelse og oppleves igjen og igjen som minner, drømmer eller følelsesmessige gjenopplevelser. Innsatte utvikler en unnvikelsesstrategi for ting som kan ligne eller symbolisere det som har vært ekstra belastende eller traumatisk. Fortolkningen av situasjonen og fremfor alt opplevelsen av faren for egen person eller andres liv antas å ha betydning. Grad av omsorg for den innsatte som plasseres i varetekt, både ved ankomst til fengselet og under det videre oppholdet, har betydning for bearbeidelse av traumeopplevelsen. Om man ikke får mulighet til å konfronteres med eller snakke om hendelsen, øker risikoen for at ettervirkningene skal få et mer langvarig forløp (jfr. Dyregrav 1993). Utbredelsen av personlig og følelsesmessig disharmoni

tilsier at en stor del av de varetektsinnsatte trenger bistand for å finne tilbake til en likevekt i tilværelsen.

Den som er nærmest til å ivareta den innsatte og gi den nødvendige bistand er fengselsbetjenten. Det å motta og ivareta personer som kommer inn i varetekt er en utfordring. Mange vil ikke samarbeide fordi de har en oppfatning av betjenten som etterforskerens forlengede arm. Mange har negative erfaringer med institusjoner fra før, både i Norge og i utlandet.

Samtalen som et arbeidsredskap er et effektivt middel, men dette middelet må håndteres på en klok og forstandig måte. Som en hjelp til dette er det derfor viktig å ha en metode og et system og en gjennomføring som er resultatorientert. Å være resultatorientert i møte med menneskelige problemer er ikke det samme som effektivitet. Søken etter raske løsninger er ikke målet; vi søker i stedet etter optimale løsninger der den innsattes eget fokus er sentralt. Et av de tiltak som kan iverksettes er å la den innsatte selv få lov til å berette sin "historie" (jfr. Lundby 2003). Når du kommer i fengsel oppleves det som om tiden stopper og at andre tar seg av den videre utviklingen i din historie. Politiet lar deg fortelle om kriminaliteten din, fengselet om fremtiden din, pårørende om hvordan du var. Alle rundt deg lar deg fortelle "din historie", men slik de selv vil høre den. Den innsatte må derfor også gis et rom hvor han kan høre sin egen stemme fortelle om seg selv. Et slikt rom kan være en samtale med fengselets personale (jfr. nyskriving av historier i Lundby 2003).

Hvordan skape grunnlag for en løsningsfokusert samtale?

I den viktige første fasen av en samtalerekke må betjenten kombinere flere egenskaper. Bortsett fra det å være aktiv og engasjert er det viktig å være motivator og pedagog og samtidig ivaretagende. Den innsatte trenger trygghet, men vet ikke hvor han/ hun skal søke det. Innsattes reservasjon eller motstand kan oppstå hvis de ikke opplever tillit eller fortrolighet (jfr. reaktans i Berge & Repål 2004). En innsatt kan ha en opplevelse av at et fengsel kommer man ikke til fordi man har et problem, men fordi man er et problem. Det å bli oppfattet som et problem gir ikke tillit til omgivelsene, og disse omgivelsene er betjenten en del av. Det er derfor ikke uvanlig at innsatte viser stor reservasjon i begynnelsen. En tilnærming vil derfor være å gi tilbud om BaM ved å forklare hvordan det kan bidra til at den innsatte skal kunne takle fengselsoppholdet bedre. Man kan opplyse om at erfaringer har vist at innsatte som får tilbud om samtaler, enten i gruppe eller enkeltvis, raskere finner seg til rette i fengselet ved at de f.eks sover og spiser bedre.

Ved å være tilrettelegger er man mer nøytral. Skal man få en innsatt til å fortelle sin historie er det nødvendig å bruke denne nøytraliteten. Det å være både profesjonell og nøytral er i denne sammenheng å la den innsatte fortelle sin subjektive opplevde historie uten korrektive innvendinger fra betjenten (jfr. Lundby 2003). Med korrektive innvendinger menes her uttrykk som rettferdiggjør den innsattes eller politiets handlinger. Dette er vanskelig fordi den innsatte vil alltid på et eller annet tidspunkt i samtalen sjekke ut betjentens reaksjoner.

Personer som har vært utsatt for intensive kriseopplevelser, kan ofte rote med tid eller bare huske deler av hendelser. Minnene blir stående som uavhengige i forhold til resten av livshistorien. Ofte virker innsatte desorienterte. Personer som er usikre på sin historie og sin orientering er ofte overfølsomme for omgivelsene sine. Dette gir komplikasjoner for oppholdet i fengselet, f.eks. i form av passivitet, dårlig egenomsorg og/eller aggressivitet, både verbalt og fysisk. Det er beskrevet mange gode måter å tilnærme seg en persons historie på. Jeg vil nå beskrive en

løsningsfokustert tilnærming. Hvis man som betjent ønsker å la innsatte bli ekspert på sitt eget liv må man vite hvordan man setter tilside sin egen forståelsesramme så mye som mulig, og hvordan man utforsker de forståelsesrammene den innsatte har (Berg & DeJong 2005). Mennesker oppfatter sosiale fenomener og situasjoner ulikt, dette er avhengig av den enkeltes erfaringer og forståelsesrammer. Av den grunn kan derfor en betjent ikke vite noe om innsattes erfaringer og handlinger. Vi må derfor stole på den innsattes oppfatninger og forklaringer. Den beste måten å gjøre dette på er å innta en ikke-vitende holdning (Berg & DeJong 2005). En forforståelse av den innsatte vil legge føringer for hvordan vi møter ham. Negativ omtale av innsatte vil kunne legge bånd på fengselsbetjenten eller skape fordommer, fordommer som kan virke så forstyrrende at man ikke klarer å ha fokus på det man egentlig holder på med. Det er ikke uvanlig at personer som møter hverandre fornemmer holdningen til den andre. En fornemmelse av negativitet vil bidra til manglene velvilje, som igjen virker forsterkende på det negative inntrykket av en person. Vi må søke det motsatte, et mestringsspråk utløst av positive forventninger (jfr. Langslet 2002).

Innsatte beskriver ofte sine problemer som en blanding av teorier om hvordan problemene henger sammen. Problemene kan oppfattes som overveldende på den innsatte. Ofte kan innsatte ha et enten/eller-perspektiv på fenomener. Det er derfor nødvendig å få innsatte til å sette søkelys på hva han ønsker å endre i livet sitt og forsøke å skape en sammenheng i det de har opplevd. Man må vektlegge det som er viktigst for den innsatte.

Hvordan bruke FAK-skjema og løsningsfokus til å håndtere stress

En anerkjent metode innen problemløsning er "den løsningsorienterte samtalen" (Berg & DeJong 2005, Langslet 2002). Jeg skal her kort presentere denne metoden og samtidig belyse hvordan den kan brukes i kombinasjon med BaM samtaler og FAK-skjema. Mitt utgangspunkt er teorien beskrevet i Stressmestringsmanualen (red. Waage 2002).

Det er ønskelig at den innsatte skal få økt mestringstillit for å kunne håndtere stressproblemer. Hovedvinklingen er å bringe hverdagshendelser, her fengselshverdagen, inn i terapirommet for analyse og drøfting (Brumoen 2000). Målsettingen med en slik analytisk tilnærming er å øke den innsattes kunnskap om hva som utløser stress. Et sentralt begrep er mestringstillit, som dreier seg om å få innsikt i hvordan det er mulig å mestre vanskelige situasjoner. Tillit til egen evne til å kunne mestre en vanskelig tilværelse er det samme som høy mestringstillit. Kunnskap om egne kapasiteter er ofte basert på tro, håp og ønsker. Det å tro, håpe og ønske, er et godt utgangspunkt.

Som fengselsbetjent i Moss fengsel har jeg benyttet meg av BaM og FAK-skjema i samtaler med innsatte om problemer med varetektsoppholdet. Jeg har i flere år gjennomført stressmestringsprogram som bygger på den løsningsorienterte tilnærmingen (LØFT) (jfr. Langslet 2002, Berg & DeJong 2005). En utdyping av prinsippene i LØFT er i vedlegg 1. Det essensielle i stressmestringsprogrammet er at en løsningsorientert tilnærming gir den innsatte bedre kunnskap om seg selv og om hvordan han takler utfordringer på en positiv måte. Det å benytte seg av BaM, slik jeg forstår det, er på linje med dette. Det å benytte seg av FAK-skjema i BaM-samtaler dreier seg om å gjennomføre samtaler som belyser eller forklarer uønsket atferd eller som utvider forståelsen av situasjoner som kan føre til uønsket atferd.

Kasus: Mann innsatt i varetekt

Det er ikke bare psykiske reaksjoner som gir komplikasjoner i varetektsituasjonen, men ofte er det konsekvensen etter de første reaksjonene av krisen som kan være vanskelig for den innsatte. Vi skal se nærmere på et slikt tilfelle, en innsatt som vi kan kalle "John". John har begått et drap på en han er glad i. Dette er en situasjon som han nettopp har begynt å forholde seg til. Det å oppdage og å leve med at man har gjort en grufull gjerning er i seg selv vanskelig å håndtere.

Jeg valgte å benytte øvelser fra BaM (Tema 2: Årsaker til atferd i Brumoen & Højdahl 2005:58) og startet med øvelsen "utforskning av omgivelser". Hensikten var å få frem hva som utløser stresset atferd og hva som opprettholder uønsket atferd. Jeg ba John om å gi et eksempel på en uønsket *atferd* som han ønsket å endre på. I skjema 1 (under) nevner John "å lage spetakkel og kjeft" som uønsket atferd. Jeg spør om hvilke situasjoner og følelser han kan ha rett før atferden, det som kalles foranledningen (F). John nevner at han kan bli sint på en medinnsatt eller lage spetakkel og kjeft på en person som "låner" noe fra han. Jeg spør deretter om hva som kan skje rett etter atferden, dvs. konsekvensen. Her nevner John mistrivsel, konflikt, tap av stolthet og miste hodet.

Skjema 1

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Sint på medinnsatte som har "lånt" ifra meg, et egg eller eple.	<i>Jeg lager spetakkel, kjefter.</i>	Mistrivsel, konflikt, tap av stolthet, mistet hode.

I dette FAK-skjemaet (skjema 1) nevner ikke John noen umiddelbare positive konsekvenser av atferden. Dette er viktig å ta med seg videre i samtalene fordi det ofte er den positive virkningen av atferden som er med på å opprettholde den.

Jeg lager et nytt FAK-skjema (skjema 2) og ber John om å beskrive følelser som kan føre til uønsket atferd og skriver det i FAK-skjemaet under F: Fortvilelse, krenkelse, tynnslitt, irritert, nærtagende, følte meg trakassert osv. Jeg spør om hva følelsene kan føre til og skriver dem under A (atferden).

Skjema 2

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Fortvilet livssituasjon. Krenket. Tynnslitt. Irritert. Nærtagende. Følte meg trakassert. Sint/rasende. Ydmyket.	Ville flykte på en måte Mistet kontrollen	Dårlig forhold til de andre.

Den innsatte får på denne måten kunnskap om at når han opplever fortvilelse, krenkelse, raseri osv, kan det føre til at han vil flykte eller å miste kontrollen. Han forteller også at han prøver å "komme ned på jorda" og at han kan ringe broren på kvelden. I skjema 2 ser vi at hans atferd kan forklares ved hva som starter den. Men igjen svarer John kun de negative konsekvensene; dårlig forhold til andre, og vi har ikke fått fram hva som opprettholder atferden.

Min erfaring er at personer som blir utsatt for stress ofte gir uttrykk for at de husker hendelsene som usammenhengende og fragmentert. De har av og til en formening om hva som skaper stress, men de klarer ikke sette dette inn i en sammenheng. Å utforske omgivelsene ved bruk av FAK-skjema kan hjelpe den innsatte til å se dette i en sammenheng. Det er her viktig å bare opptre som tilrettelegger og ikke påvirke den innsatte til f.eks. å komme med en kronologisk fortelling. FAK-skjema benyttes til å organisere historien og til å gi en sammenfatning av den. Når vi sammen analyserer skjemaet, får John ikke bare kompetanse om seg selv, men også om hvilke situasjoner som virker pressende med tanke på stress.

I likhet med andre innsatte har John ofte vansker med å sette ord på og forstå de følelsene han opplever. Ved å benytte øvelsen "følelsesutforskning" (skjema 2) kan en sette navn på og forstå kraftfeltet i følelsene som oppstår. En ting som er verd å merke seg er at følelser også kan være kompromitterende, og det er derfor viktig når en holder på med øvelsen, at en er forsiktig. Det å oppleve stress får mange til å stille spørsmål om det er deres person eller om det er situasjonen som utløser stresset. Mange opplever det å reagere som et svakhets tegn, "hvorfor tåler jeg ikke dette"? Noen reagerer derfor med lettelse når de kan konstatere at de faktisk ikke holder på å bli gale, men at deres reaksjoner er normale.

Mennesker som kommer i en stresset situasjon reagerer ofte med sinne på omgivelsene. Som vi så i skjema 1 og 2, så er John bevisst på at han reagerer. Vi har så langt ikke fått fram hva som opprettholder sinne eller hva John opplever som en positiv virkning ved å vise sinne. Jeg vurderte det som viktig å be han om å beskrive en konkret hendelse; et svakt øyeblikk.

Svakt øyeblikk

Skal man bli trygg på seg selv i forskjellige situasjoner er det viktig å bli kjent med hva som utløser og opprettholder en uønsket atferd. Ved å benytte øvelsen "svake øyeblikk" får den innsatte fortalt om en gang situasjonen tok kontroll over ham, dvs. situasjonen er sterkere enn personen (Brumoen & Højdahl 2005:26, 64).

Jeg ber John beskrive en konkret situasjon, et svakt øyeblikk, det vil si en gang han "lagde spetakkel" eller ble sint. I det følgende FAK-skjema (skjema 3) beskriver han hvordan en bagatell utvikler seg til noe større enn den burde være:

Skjema 3

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
Det var her en dag at jeg ble provosert av en annen innsatt her i fengslet. Han skrek ukvemsord til meg i gangen, mens de andre hørte på.	Jeg gikk imot han med full tyngde. Nå skal den jævla jallan få seg en tupp i balla og en skikkelig skalle. Jeg begynte å løpe imot han. Men betjentene så det og fikk stanset det.	Fikk ingen betydning for saken. Ødela ikke respekten som var opparbeidet. Fikk avregert.

Vi ser i FAK-skjema (3) at John blir provosert av en annen innsatt som skrek ukvemsord til han. Her har vi nå fått frem en positiv konsekvens som viser hva som opprettholder atferden: "Ødela

ikke respekten som var opparbeidet". John reagerer med "spetakkel" fordi han oppnår noe med det, atferden virker fordi han får avregert.

Sterkt øyeblikk

En måte å bli bedre til å mestre stress på er å bli bevisst når og hvordan man har taklet pressede og provoserende situasjoner tidligere. Bruk av øvelsen "sterke øyeblikk" (Brumoen & Højdahl 2005:68) kan fungere som et hjelpemiddel til dette. Man ber da den innsatte fortelle om engang han klarte å beholde kontrollen, selv om han var under et sterkt press. Dette gir den innsatte muligheten til å reflektere over sin evne til å håndtere stress.

Som vi har sett, så har John reagert med sinne når han har følt at han blir krenket eller provosert osv. Denne gangen (skjema 4) forteller han om en gang han ikke reagerte med sinne, men valgte en alternativ handling. Han lot ikke stresset med å markere seg ovenfor de andre innsatte styre situasjonen. Dette beskrives i BaM sammenheng som at personen er sterkere enn situasjonen (jfr. Brumoen & Højdahl 2005:26).

Skjema 4

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
Det var i slutten av januar at jeg hadde tenkt å ta meg en dusj. Men da kom han svære negere på 10, og ville dusje han også. Jeg var først, det var det ingen tvil om. Det sa jeg til han. Han spurte om ikke han kunne dusje først, for han hadde vært og trengt. De andre innsatte så det.		
Selvinstruksjon	Handling	Konsekvens
Tenkte: "Jeg taper ikke noe på dette, jeg kan jo se nyhetene først."	Gikk på cella og så på nyhetene.	Beholdt statusen. Fikk tillit. Det fikk ingen konsekvenser for soningen.

I skjema 4 ser vi en utvikling fra det å ikke la seg provosere, som i det svake øyeblikket i skjema 3, til å velge en alternativ handling. Skjemaet viser omgivelsene, følelsene og tankene som styrer han i foranledningen. John tar kontroll over situasjonen, tenker at han ikke taper noe, går på cella. Dette er et sterkt øyeblikk og her ses en positiv konsekvens av den valgte handlingen:

Han beholder status og får tillit.

Å gjøre svake øyeblikk til sterke

Det neste steget er en fremtidig tenkt situasjon, hvor den innsatte gjennom "tankeeksperimenter" får anledning til å gjøre svake øyeblikk om til sterke (Brumoen & Højdahl 2005:74). Det kan sammenlignes med en slags simulatortrening hvor tenkte scenarier dukker opp for så å bli løst. Muligheten til å komme med korrektiver er til stede, noe man ikke har hatt anledning til i analysene av tidligere faktiske hendelser.

Jeg ber John om å tenke på en fremtidig situasjon som kan medføre stress, og skriver dette i FAK-skjema 6. Her får vi frem hvordan han kan reagere i en tenkt fremtidig situasjon:

Skjema 6

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
Når jeg ikke finner avisen min beskylder jeg de andre for at noen har stjålet den.	Lager spetakkel. Sånn kan vi ikke ha det osv.	Mistrivsel. Konflikt.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
Jeg kan spørre: "Er det noen som har lånt avisen min?"	Jeg spør om noen har sett avisen min.	Får det lettere med innsatte, det blir mindre krangel, ingen får såret stolthet. Det blir en lettere stemning.

Den tenkte situasjonen han velger er hvis han tror noen har lånt eller tatt noe fra ham. I slike situasjoner ville han vanligvis lagd spetakkel, men han finner en alternativ strategi for å ta kontroll, han kan spørre om hvem som har lånt noe fra han. Han forklarer at han dermed får det lettere med de andre innsatte uten at det går på bekostning av stoltheten hans.

Hvordan kan FAK-skjema benyttes til å bygge mestringstillit?

I FAK-skjemaene foran har jeg forsøkt å vise hvordan jeg har kartlagt og identifisert hva som kan utløse det som kan skape stress gjennom en bevisstgjøring av sterke og svake øyeblikk. Stresssituasjoner kan oppstå når en innsatt blir provosert, krenket eller konfrontert med et vanskelig problem som det ikke er mulig å flykte fra eller løse ved hjelp av vanlige problemløsende ferdigheter. Dette skaper en følelse av ustabilitet og utrygghet. Det er i utgangspunktet disse to elementene vi ønsker at den innsatte skal bli kvitt følelsen av. De skal erstattes med en opplevelse av forutsigbarhet, stabilitet og trygghet.

Vi ønsker å fremme en personlig utvikling og opparbeide mestringstillit hos den innsatte og finne fram til hva som kan dempe, lette eller fjerne stressorer (ubehag)¹⁰ (jfr. Sommerschild & Gjørum 2004:50-52). Varetektsinnsatte har i utgangspunktet ulike grader av motstandsressurser. Det som er avgjørende for hvordan de håndterer innsettelsen, er til en viss grad påvirket av deres opplevelse av sammenheng i det som har skjedd. For å oppnå denne opplevelsen må de forstå situasjonen, ha håp eller tro på at det finnes løsninger. FAK-skjema er et verktøy som kan benyttes for at den innsatte skal få innsikt i egne tanker og følelser, og derav en forståelse av sammenheng (jfr. Antonovsky 2000). Ved å synliggjøre at det er mulig å gjøre svake øyeblikk om til sterke øyeblikk, får den innsatte en forståelse av, eller et verktøy til å mestre en vanskelig situasjon som ellers ville følt som uoverkommelig og gjort ham hjelpeløs. Å få en oversikt og kunnskap om hva som utløser og opprettholder stress (stressorer) er et av de sentrale punktene i det å håndtere stress.

Vi har alle en forståelse av hva som føles bra og hva som føles belastende. Graden av følt eller opplevd belastning kan således ikke generaliseres, men må forstås ut i fra den enkeltes situasjon. Tidligere erfaringer og kulturell bakgrunn er med på å utgjøre en basis for menneskets motstandskraft og ressurser. Ved å benytte FAK-skjema har vi en mulighet til å finne frem til

¹⁰ (jfr. begrepet "salutogenese" som kommer av salus som betyr helse og sunnhet, og genesis som betyr tilblivelse Antonovsky 2000).

ressurser og motstandskraft i den enkelte (jfr. Sommershild 1998). Alle har en hendelse der en har håndtert en situasjon ut i fra egne vurderinger som kan brukes som eksempel. (jfr. "unntak" hht. Berg & DeJong 2005, Langslet 2002) Det å få den innsatte til å se sine egne ressurser gir økt motstandskraft og evne til å tåle stress. Noen ganger kan dette også fjerne stressorene helt.

Vansker med å uttrykke alvorlige problemer – nyskriving av historier

En nyinnsatt kan ha et mer komplekst problem enn akkurat stressbelastningen forårsaket av pågrepelse og fengsling. Det kan være at den innsatte har opplevd f.eks. barnemishandling, fysisk og sosial forsømmelse, seksuelt misbruk, voldshandlinger etc, og at dette har pågått over tid. Derfor er det ofte ikke bare fengslingen i seg selv som skaper komplikasjoner, men en rekke negative opplevelser som kommer i tillegg. En av mine erfaringer med noen innsatte er at de etter flere år med gjentatte vanskelige hendelser i livet har betydelige problemer med å gi uttrykk for sine følelser eller med å beskrive sine opplevelser og reaksjoner. Det kan være at de ikke setter ord på hendelsene fordi de ikke klarer å beskrive hva som var aller verst. Ofte er de av den oppfatning at ingen kan forstå dem eller har interesse av å høre på deres ubehagelige beretninger. Målet med å la den innsatte fortelle og analysere sin egen historie er at den gjentatte eksponeringen vil hjelpe til med å minske graden av ubehag.

Ved å benytte FAK-skjema til å gå gjennom en hendelse får man en beskrivelse av situasjonen (jfr. nyskriving av historier i Lundby 2003). Det kan gjøre det lettere å få frem tanker knyttet til hendelsen samt få fram følelser og tanker relatert til det påfølgende hendelsesforløpet. En nyttig metode er å benytte flippover til å skrive på for at den innsatte skal få en bedre oversikt, og for at vi kan sammen følge det som skjedde i den aktuelle historien. Ved at den innsatte ser sin historie visualisert på en flippover ("eksternalisert" i hht. Lundby 2003:131), og betjenten stiller spørsmål for å få dette beskrevet, kan man samtale om hva som faktisk har skjedd og se en sammenheng (jfr. Antonowsky 2000). Man kan på denne måten eksternalisere hendelsen, utvikle en alternativ historie (Lundby 2003:133) ved å bruke FAK-skjemaet og derved bidra til å "fristille personen" (jfr. Brumoen & Højdahl 2005 og Andersen 2000:44). Den innsatte må i arbeidet med FAK-skjema tenke igjennom hvordan han fremstiller sin historie og av den grunn får han kanskje en mer nyansert betraktning av hvordan historien forløp. Han blir et vitne til sin egen fortelling. Historien blir til et dokument som fortelleren (den innsatte) og tilhøreren (betjenten) kan forholde seg til. FAK- skjemaet kompletteres etter hvert med tanker om fremtiden, måter å løse problemstillinger på og dermed føre til økt mestringstillit.

Når en innsatt ser at betjenten skriver FAK-skjema på flippoveren, stiller spørsmål og blir korrigeret av den innsatte, da får den innsatte en følelse av mestring. Han er fortelleren som har kontroll over sin egen historie. Gjennom å sette ord på hendelsen gis forståelsen av at det å reagere med følelser er normalt, og at det er mulig å gjøre noe for å mestre disse reaksjonene. Den innsatte kan oppdage nye muligheter og ubrukte ressurser hos seg selv. Denne bearbeidingen styrker den innsattes kognitive ressurser. Vi må derfor forsøke å få den innsatte til å bli interessert i seg selv, sine omgivelser og familie og søke å gi den innsatte en ny orientering mot økt aktivitet og tro på fremtiden. Ved å gjennomføre BaM samtaler skaper man en forventning om at det er muligheter i en fremtid.

Avslutning

I denne artikkelen har jeg beskrevet hvordan BaM samtaler ved hjelp av FAK-skjema kan brukes for å styrke den innsattes evne til å mestre stress i varetekt. Det er alminnelig kjent at tilsatte i norske fengsler har spesielle utfordringer mht. å ivareta varetektsinnsatte (jfr. Danielsen & Karlsen 2007). Den varetektsinnsatte har en tilleggsbelastning pga. usikkerhet om utfallet av domfellelse, samt at han har opplevd krisen i nær fortid. Ved å integrere kognitive metoder som BaM-samtaler i fengslets arbeid med varetektsinnsatte, mener jeg at det er mulig å tilføre en kvalitetsmessig forbedring av livskvaliteten til den innsatte.

FAK-skjema kan benyttes for å få kunnskap om beskyttelsesfaktorer, bedring og mestringsfremmende faktorer som er å finne i varetektssituasjonen. Gjennom BaM-samtaler og bruk av FAK-skjema har vi en konkret og aktuell metode for å styrke mestringsstillingen. Den tilsatte har fått et verktøy til å møte de utfordringene han står overfor i arbeidet som kontaktbetjent for varetektsinnsatte. Mine erfaringer med bruk av FAK-skjema og BaM-samtaler, er at den innsatte fungerer bedre i avdelingen selv om han har store følelsesmessige problemer å hankses med.

Litteratur

- Andersen, R. (2000). *Fellesskap og sammenhenger*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Brumoen, H. & Højdahl, T. (2004). *Samtaler om kriminalitet. Bygging av mestringsstilling. Kognitiv endringsmetodikk*. Oslo: KRUS i samarbeid med HiL. (Håndbok 1/2005).
- Brumoen, H. (2000). *Bygging av mestringsstilling*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Berg, I.K. & DeJong, P. (2005). *Løsningssskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal
- Berge, T. & Repål, A. (2004). *Den indre samtalen. Kognitiv terapi i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Cullberg J. (2007). *Mennesket i krise og utvikling; en psykodynamisk og sosialpsykiatrisk studie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dyregrov, A. (2002): *Psykologisk debriefing; hvordan lede gruppeprosesser etter kritiske hendelser*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Lazarus, R. (2006): *Stress og følelser – en syntese*. København. Akademisk forlag
- Friestad, C. & Hansen, I.L.S. (2004). *Levekår blant innsatte*. Oslo: Centraltrykkeriet. (Fafo-rapport 2004).
- Langslet, G. (2002). *LØFT for ledere: Løsningsfokusert tilnærming til typiske ledelsesutfordringer*. Oslo, Gyldendal akademisk.
- Lundby, G. (2003). *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Waage, L. (2002): *Manual for stressmestring*. Utarbeidet i samarbeid med Ingebrigtsen, P., Horverrak, J., Minden, R.V., Søvdsnes, T. Intern publikasjon Kriminalomsorgen.
- Sommerchild, H. (1998). *Mestring som styrende begrep*. I: Gjørum, Grøholt, & Sommerschild (red.), *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Universitetsforlaget.

Vedlegg 1.

LØFT-prinsippene.

Det vi tror påvirker hva vi finner og leter etter. Vi leter gjerne etter feil, og bruker det vi kan kalle et ”utilstrekkelighetspråk” i motsetning til et mestringsorientert språk. Det skaper negative selvpoppfyllende profetier. Vi er flinke til å oppdage og beskrive hvor dårlig ting er. I motsetning til dette finner vi LØFT-prinsippene (Langslet 2002).

I stressmestringstenkningen forsøker vi å se etter hva som virker og å gjøre mer av det. Vi ser etter det som kjennetegner situasjonen når problemet er løst. Du trenger ikke å forstå problemet for å løse det - finn heller nøkkelen til løsning. I LØFT fokuseres det på løsningsmønstret, hva som kjennetegner situasjonen når problemet er løst, og hva vi allerede har gjort av handlinger eller tanker som har ført frem til løsningen. En går på oppdagelsesferd etter gode ting som har skjedd, og som vi ønsker at det skal skje mer av. Det kan godt kalles et forskningsprosjekt på seg selv.

Atferd som gis oppmerksomhet har en tendens til å gjenta seg. ”Problemsnakk” og kritikk virker forsterkende på problemene som skal løses. Det å konfrontere noen med negative feil og mangler gjør situasjonen verre. Det å konfrontere noen med positive egenskaper er en annen mulighet.

Språk skaper virkelighet. Vi bruker ikke språket nøytralt. Hvordan vi omtaler hverandre, skaper virkeligheten. Språk skaper forventninger, forventninger som setter i gang gode eller dårlige prosesser. Innsatte som får god omtale av betjeningen blir møtt mer positivt enn de som får dårlig omtale av betjeningen. Små endringer skaper større endringer. Små endringer kan raskt konstateres, og de vil fortelle om en går i riktig retning. Dette vil gi prosessen positiv dynamikk og endringen vil vedvare. Kritikk kan starte negative prosesser. Endring er uunngåelig og stabilitet en illusjon. Let etter unntak fra problemene. Hvordan var det da problemet ikke var der?

Den saken gjelder, vet best. En hovedregel i LØFT er at det er vi selv som er ekspertene på oss selv. ”Konsulentens” oppgave blir på en måte å grave frem den ekspertise og kunnskap som allerede er der

Veronica Olufsen: Samtaler om vold

På hvilken måte kan BaM-samtaler være til hjelp for voldsdømte?

Jeg er sosionom og har jobbet som saksbehandler i friomsorgen i sju år. Jeg er opptatt av temaet vold, og jobber jevnlig med forhold knyttet til vold i møte med klienter. Jeg er utdannet som gruppeleder i samtalegrupper om vold etter Alternativ til vold (heretter ATV) sin modell (jf. Isdal 2003). Jeg har også spesialopplæring for gruppeledere, som innebærer en aktiv deltagelse med bakgrunn i eget liv (jf. Arnulf & Lau 2002). Begge deler i et samarbeid mellom Kriminalomsorgens utdanningscenter (heretter KRUS) og ATV. Jeg har drevet grupper i fire år og oppdager at desto mer jeg snakker med folk om volden deres, desto mer sammensatt blir bildet.

Vold defineres slik av Isdal: *"Vold er enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får den personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil"* Isdal (2000:36). Dette omfatter både det virksomme (skader, smerter osv.) og voldens funksjonelle side, dvs. det at den påvirker (får den personen til å...). Andre definisjoner knytter seg direkte til opplevd skade for offer, eller avgrenser seg fra situasjoner der utøver hadde en god hensikt. Isdals definisjon er altså videre og den omfatter både fysisk, psykisk, materiell, seksuell og latent vold. I denne artikkelen avgrenser jeg vold til fysisk vold, noe som innebærer utøvelse av fysisk makt (alt fra dytting og klyping til slag, bruk av våpen og drap). Dette betyr at vold i denne sammenhengen er bruk av enhver form for fysisk makt, som gjennom at den... (osv. som i definisjonen over).

Isdal bruker gjennomgående begrepet "handling". Når jeg siterer, gjengis dette. Ellers i oppgaven har jeg endret begrepet til "atferd". Dette av pedagogiske grunner siden det i BaM er et innholdsmessig skille mellom disse to begrepene, noe jeg vil utdype nærmere. Innledningsvis påpeker jeg bare at begrepene hos Isdal og innen BaM innholdsmessig og teoretisk representerer ulike perspektiver. Isdal er opptatt av utøvers ansvar og mulighet til aktivt å velge annerledes, at voldsutøveren i større grad har en hensikt i forkant, han beskriver ikke volden som "automatisert" i sine bøker (Isdal 2000, 2003). Det kan derfor innvendes at artikkelens utgangspunkt, vold som eksempel på "automatisert atferd" (jf. BaM) ikke sammenfaller med Isdals syn. Jeg finner likevel at det kan sammenlignes, som jeg kommer inn på senere.

I individuelle samtaler med voldsdømte har jeg prøvd ut metodikken med FAK-skjema som jeg er gjort kjent med gjennom kurs og teori i BaM. BaM er for meg en måte å snakke med folk på som ikke moraliserer, men som fokuserer på hva som skjer i situasjoner hvor klienten opplever å miste kontroll. Det er en måte å skape mening og forståelse i det "ukontrollerte" på, gjennom strukturerte samtaler ut fra FAK-skjema. Jeg er opptatt av å se på om BaM-samtaler kan bidra til å skape oversikt, forståelse og alternativer for voldsutøveren. For å undersøke dette har jeg valgt følgende problemstilling: *På hvilken måte kan BaM-samtaler være til hjelp for voldsdømte?*

BaM-samtaler, inkludert bruk av FAK-skjema, vil jeg beskrive nærmere senere, foreløpig nøyer jeg meg med den korte introduksjonen over. Artikkelen baserer seg på mine egne erfaringer fra samtaler med voldsdømte, både individuelt og i gruppe, og kan ikke ses på som dokumentert utover disse erfaringene. I tillegg til "voldsdømte" bruker jeg begrepene "klient" og "han" om domfelte, samt "saksbehandler" om min rolle som samtalepartner, selv om denne i litteraturen ofte benevnes som "terapeut". Dette er fordi det er naturlig å bruke de samme ord som i det daglige. "Han" brukes fordi det er flest menn mine erfaringer er basert på. Alderen på disse er i hovedsak 18-35 år.

Erfaringene mine kan sies å være fra typiske "kunderelasjoner", slik det beskrives av DeJong & Berg (2002). Dette innebærer at klienten og jeg har hatt en felles forståelse av at volden er et tema vi skal jobbe med, og at klienten har sett at han selv har en vesentlig rolle i å finne alternative løsninger til vold. Også Berge og Repål (2004) fremhever betydningen av en god relasjon, trygg allianse og klientens eget bidrag. En felles forståelse av hva vi skal og hvem som skal bidra, er altså av stor betydning for resultatet. Mine erfaringer fra friomsorgen i denne sammenhengen preges av en kunderelasjon, siden alle friomsorgens klienter kommer fordi de er dømt til det, ikke fordi de har søkt hjelp. Likevel har de jeg har snakket med om vold i samtalegrupper og individuelt i BaM-samtaler selv ønsket dette innholdet som en del av sin samfunnsstraff.

Utgangspunktet mitt er en oppfatning av at de fleste ikke utøver vold eller skremmer andre fordi de ønsker å skade, men fordi de ikke klarer å håndtere sinnet/aggresjonen sin på andre måter. Sinne er en både sunn og grunnleggende følelse som hjelper oss til bl.a. å sette grenser for oss selv. Aggresjon kan sies å være sinnets destruktive utløp, noe som oftere er krenkende overfor andre, tilknyttet en atferd/handling (Isdal 2000:39-40). I praksis erfarer jeg imidlertid at klientene oftere bruker ordet "sinne" enn "aggresjon". Betydningen de beskriver er likevel mer tilknyttet aggresjon, fordi det er et sinne som de ikke kan håndtere på en måte som ikke skader andre. I denne artikkelen skiller jeg derfor ikke skarpt mellom disse begrepene. Videre avgrensers jeg fra de situasjoner hvor vold brukes aktivt og bevisst som en ønsket og villet handling, som f.eks. tortur.

Det jeg legger i problemstillingens formulering "til hjelp", er det å bidra til å gi den dømte bedre innsikt i og forståelse av hva som kan utløse voldelig atferd. Dette fordi jeg gjennom å ha snakket med voldsdømte opplever at de ofte beskriver at "det bare svartnet" eller "jeg kokte over". Jeg opplever ofte at de følte seg avmektige i situasjonen, mao. mangel på kontroll i situasjoner kan føre til vold. Jeg legger Isdals definisjon av avmakt til grunn: *"En tilstand knyttet til faktiske, biologiske, opplevelsesmessige eller følelsesmessige forhold som karakteriseres ved at behov, målsettinger eller forventninger ikke oppfylles, ved at en hindres i å gjøre noe en vil, eller ved at en opplever sitt liv eller sin integritet truet eller angrepet"* (Isdal 2000:114). Alternative løsninger eller mulighet til å påvirke er eksempler som vil kunne redusere avmaktfølelsen. Jeg vil undersøke om det å tilby strukturerte BaM-samtaler kan bidra til at voldsdømte finner sammenheng og mening i sine egne reaksjoner. Videre om samtalene får frem mestringsopplevelser, slik at klienten velger andre alternativer enn vold hvis han ønsker det. Veldig enkelt vil jeg si at det handler om å forstå seg selv bedre og kunne handle som man helst ønsker, eller mer presist: klare å unngå å gjøre det man ikke vil. Dette belyser jeg konkret eksemplifisert ved "Rune". Av hensyn til anonymiteten sier jeg i artikkelen ikke mer om "Rune"

enn nødvendig, og navnet er selvsagt også fiktivt. Den riktige "Rune" har samtykket i at jeg bruker mine erfaringer fra våre samtaler.

I det følgende vil jeg først presentere teoretisk grunnlag, dernest presenterer jeg FAK-skjemaene jeg har brukt, og knytter disse sammen med teorien. Jeg drøfter fortløpende anvendelsen av teori opp mot praktiske erfaringer.

Teori: Vold

Jeg er av den oppfatning at det alltid er en grunn til at volden utøves, det er ikke noe som "bare skjer". Dette perspektivet gjør at jeg hele tiden må spørre for å forstå, jeg er ingen ekspert som kan forklare utøver, men vi kan sammen undersøke hva som skjer. Dette synet deles av Andresen (2000:20), hun fremhever nødvendigheten av at hjelperen ikke automatisk må tro at en skjønner, folks liv har mange faktorer og sammenhenger. DeJong og Berg (2002) fremhever også dette utgangspunktet, at det er viktig å innta en ikke-vitende holdning, å unngå ekspertrollen.

Erfaringene som gruppeleder gjorde, som nevnt innledningsvis, at jeg begynte å snakke med klienter om volden deres også i individuelle samtaler. I samtalegruppene er formålet først og fremst å snakke om vold samt å inspirere deltagerne til å jobbe med seg selv. Veldig enkelt er vi i gruppene mer opptatt av å få ting ut av folk enn inn i folk (Isdal 2003, Arnulf & Lau 2002). Jeg bruker løsningsfokuserte metoder, både i grupper og individuelt. Dette er jeg kjent med bl.a. gjennom sosionomutdanningen og ved kurs i regi av KRUS. Innen systemisk tilnærming har jeg kursing i tre trinn, inkludert veiledning av Gudmund Fossli og Lars Even Olsen, samt tilhørende teori, bl.a. ved Peter DeJong og Insoo Kim Berg. Sentralt i løsningsfokuserte metoder er å bygge løsninger, i motsetning til å løse problemer. Dette innebærer en tro på klientens egne ressurser og fokus er å lete frem løsninger hos klienten. Måten å gjøre dette på er å skape en samtaleprosess hvor noen av elementene er skalerings spørsmål, mestrings spørsmål og unntaksspørsmål (DeJong & Berg 2002). Poenget er å bidra til å skape refleksjon hos klienten, som igjen kan bidra til ny tenkning og eventuelt endring. Senere har jeg noe kursing innen MI (Motivational Interviewing), med tilhørende teori, bl.a. ved Barth, Børtveit & Prescott (2001). Et sentralt poeng innen MI er utforskning av ambivalens, og styrking av klientens egenmotivasjon.

Den kognitive endringsmetodikken BaM er jeg gjort kjent med ved KRUS, hvor Hallgeir Brumoen og Torunn Høydahl hadde kurs i 2005 og 2006. Jeg var i forkant spent på om metodens kognitive fundament ville gjøre rommet mindre for den enkelte til å forstå seg selv, om det var skjemaabasert i den forstand at klienten måtte passe inn i en gitt ramme. Jeg fant imidlertid at metodens kognitive perspektiv gir rammer for å kunne ha et felles konsentrert fokus (FAK-skjema), samtidig som det gir den enkelte samtalepartner mye rom til fritt å komme med sin historie. Muligheten til å kombinere mitt tidligere teori- og erfaringsgrunnlag var til min begeistring absolutt til stede! Berge og Repål sier i sin bok om kognitiv terapi (2004:12) at å bruke flere supplerende tilnæringsmåter gjør hjelperen mer åpen og i stand til å tilpasse seg den enkelte klienten best mulig. Jeg nøyer meg derfor her med å påpeke at det fins noen forskjeller i mitt teorigrunnlag nevnt over og det kognitive. Når det gjelder diskusjonen rundt dette, viser jeg til Leiksetts essay (2005) og Arnulf og Laus evaluering (2002).

Mitt ståsted

I denne artikkelen finner jeg det sentralt å bruke teori rundt min forståelse av vold, og har da tatt utgangspunkt i ATV sitt ståsted (jf. Isdal 2000, 2003). Dette er fordi jeg er utdannet gruppeleder i regi av ATV og har jevnlig veiledning hos dem i forhold til å drive samtalegrupper i friomsorgen. Derfor er det også deres perspektiver jeg tar utgangspunkt i når jeg jobber med voldsdømte individuelt. I korthet har ATV slik jeg ser det, en forståelse av vold som har bakgrunn i en utviklingsmessig og sosial sammenheng. Også indre forklaringer fremheves og derved nødvendigheten av å jobbe med seg selv (Isdal 2000, 2003). På denne bakgrunn oppfatter jeg ATV sin voldsforståelse som helhetlig. Det finnes imidlertid en rekke måter vold forklares og forstås på, bl.a. noen som legger hovedvekten på indre, biologiske forhold. Jeg går ikke nærmere inn på dette her, da artikkelens teoretiske hovedvekt er knyttet til BaM.

I tillegg vil jeg fortløpende bruke perspektiver fra løsningsorientert og endringsfokusert teori (DeJong & Berg 2002, Barth, Børtveit & Prescott 2001).

I de følgende vil jeg gjøre nærmere rede for teori om BaM og voldsforståelse, og drøfte dette i forhold til problemstillingen.

Bygging av mestringstillit (BaM)

Som tidligere nevnt, oppfatter jeg at kjernen i BaM er å bidra til å gi folk muligheten til å se sammenhengen i eget liv og egen atferd, samt å sette klienter i stand til å stoppe opp og ta ønskede valg. Tilliten til egen mestring blir gradvis større gjennom å fokusere på unntakene, altså ved å synliggjøre sterke øyeblikk. Der ikke annet fremgår baserer jeg min følgende redegjørelse på overfor nevnte kurs (2005/2006) og teori fra Brumoen og Højdahl (2005) og Brumoen (2000).

I BaM-samtaler inviteres klienten til å forske på sammenhenger i eget liv gjennom strukturerte samtaler med bruk av FAK-skjema. Saksbehandler har en rolle som ”sokratisk utspørter”. Med det mener jeg en ikke-vitende holdning, men spørsmål som bidrar til at klienten får fortalt sin historie (jf. Berge og Repål 2004:12). Tanken er at klienten får større innsikt i hva som skjer i situasjoner han opplever han reagerer automatisert, ”det bare skjedde”. Slik kan han i neste omgang bli mer bevisst på det øyeblikket hvor han kan stoppe opp og velge: ”sannhetens øyeblikk”.

Starten på prosessen er å samtale rundt liv og lære, forskjellen på det vi gjerne vil og hva som faktisk skjer i hverdagen. Hvis klienten er nysgjerrig på dette, går vi videre til en forsamtale hvor vi sjekker ut om BaM kan være nyttig. Her bruker jeg skalering av motivasjon og tillit, slik det er beskrevet av DeJong og Berg (2002:124-127). Dette innebærer at klienten tar stilling til noen påstander, som han bes tallfeste på en skala fra 1 til 6. Det første er å nevne en følelse/situasjon som har ført til den uønskede atferden. Jeg stiller spørsmål rundt påstandene for å finne frem til grad av tro på seg selv og grad av problemopplevelse.

For eksempel svarte Rune tallet **2** om følelsen av å ”bli tråkka på”:

.....					
1	2	3	4	5	6
Umulig å styre					Lett å styre

Det er med andre ord vanskelig for Rune å styre aggresjonen sin når han kjenner seg ”tråkka på”. Jeg følger da opp med å spørre hva som gjør at han ikke setter tallet 1 (umulig å styre). Dette er for å få frem mestring allerede på dette tidlige tidspunktet, fordi han da får frem at det er noen ganger han kan styre følelsen.

Til sammen to følelser/situasjoner og fire påstander skaleres i skjemaet som brukes for å vurdere om BaM-samtaler kan være nyttige (Brumoen & Højdahl 2005:55). Det egner seg best å samtale rundt skjemaet og fylle det ut sammen med klienten. Dette fordi vi slik lettere kan få frem motivasjonsutsagn i forhold til endring, samt tro på egen mestring. I disse forsamtalene er det altså nyttig å identifisere og/eller hente frem endringsfokuserede ytringer og fremheve disse. Barth, Børtveit og Prescott (2001) gir mange eksempler på dette. Et hovedpoeng hos disse teoretikerne er at desto mer klienten selv uttrykker behovet for endring, desto mer kraft tilføres prosessen. For eksempel kan det å gjenta klientens utsagn bidra til å tydeliggjøre og gi mulighet for korrigerende, enda mer enn ved å stille oppfølgingsspørsmål. For Runes del ville tenkte eksempler på dette vært: ”du synes å slå er et problem”, ”du synes ikke du kan kontrollere sinnet ditt”, ”det bekymrer deg at du risikerer fengsel på nytt”.

FAK-skjema er en måte å strukturere hva klienten forteller på (se skjema 1 og 2). Jeg bruker betegnelsen FAK-skjema både når det gjelder svake og sterke øyeblikk, men vil forklare forskjellen nærmere under. I praksis foregår samtalen slik at jeg skriver klientens historie på en flippover der og da, mens han forteller. Å gjøre dette forsterker viktigheten av klientens historie og visualiserer det han tenker. Jeg sitter da rett overfor klienten, noe som bidrar til felles fokus og å unngå ”lærer/ekspertrollen”, slik jeg nevnte innledningsvis.

Bokstavene i FAK står for foranledning (F), atferd (A) og konsekvens (K). Foranledning er det som skjer forut for vanen (å slå). Det er viktig at klienten har en konkret historie han kan fortelle, gjerne nært i tid. Det kan ikke være ”som regel når det skjer” eller lignende, fordi poenget er å se konkret på hver enkelt hendelse. Atferd i mitt eksempel er knyttet til det å slå, det som skjer ”av seg selv”. Innen BaM kalles dette "automatisert atferd" (Brumoen & Højdahl 2005). Handling er bevisst viljestyrt, noe klienten ønsker å gjøre i stedet for å slå, i mitt eksempel alternativer til vold. Konsekvens er i denne sammenhengen det umiddelbart positive, det han oppnår der og da.

Under jobbing med den automatiserte atferden og de svake øyeblikkene, kan det i starten være vanskelig for klienten å si noe om det umiddelbart positive. Kanskje er dette fordi han er vant til å kjenne på de mer langsiktige virkningene, som ofte er negative, f.eks. straff, dårlig samvittighet, reaksjoner fra familie og venner, og som påvirker selvbildet. En typisk uttalelse i denne fasen er ”jeg skjønner ikke hvorfor jeg gjør det stadig vekk, blir skuffet over meg selv, jeg burde vite bedre”. Jeg opplever at det ligger mye skam hos klientene rundt volden de har utøvd. Det sentrale ved å få frem slike svake øyeblikk, er å bli bevisstgjort og skjønne hva man oppnår umiddelbart, fordi dette er det som opprettholder atferden/vanen, f.eks. ro, kontroll, eller også bortfall av redsel, stress osv. Dette bidrar til å frata noe av skammen fordi det synliggjør en slags logikk i det som skjer, og klienten forstår mer av sammenhengen (jf. Brumoen & Højdahl 2005:41).

Når vi har sett på svake øyeblikk, bruker vi tid på å finne unntak fra disse gjennom et utvidet FAK-skjema (se skjema 2). Andresen (2000:44) beskriver fokus på unntak fra problemet som sentralt i løsningsfokuseret tilnærming. DeJong og Berg (2002) er sentrale bidragsytere innen denne tilnærmingen. Unntakene er *klientenes tidlige erfaringer fra situasjoner i livene deres da*

problemene etter alt og dømme burde ha oppstått, men av en eller annen grunn ikke gjorde det (de Shazer 1985 i DeJong & Berg 2002:120). Måten vi finner unntak innen BaM på, er ved å be klienten fortelle om en gang han klarte å gjøre noe annet enn det vanen hans tilsier, en gang det som vanligvis skjer ikke skjedde av en eller annen grunn.

I tillegg til foranledning, atferd og konsekvens, ser vi her også på selvinstruksjon (SI), handling (H) og konsekvens (K) av den alternative handlingen. Forskjellen på atferd og handling i BaM er altså at mens atferd er "automatisert", er handling en følge av et aktivt valg, noe viljestyrt. I praksis vil ikke dette skillet alltid være like tydelig, fordi det kan innvendes at viljen i noen grad vil være til stede også i atferd, på samme måte som vi i ulik grad er bevisst våre valg i form av handling. Poenget med BaM og de sterke øyeblikk er å øke grad av viljestyring og bevisstheten om de valg vi foretar oss. Det er viktig å utforske unntakene og sette ord på dem slik at klienten selv legger merke til disse når de kommer og kan vokse på det (DeJong & Berg 2002:123). Gjennom å ha flere samtaler på denne måten med sterke øyeblikk og identifisering av selvinstruksjoner bygger vi videre på klientens vellykkede erfaringer. Vi legger en og en byggestein til opplevelsen av mestring, derav tittelen "Bygging av mestringstillit" (BaM). Tanken er at jo tydeligere dette blir, jo lettere vil det bli for klienten å velge det han helst vil.

Hvordan kan vold bli en vane?

For den umiddelbare gevinsten er det opprettholdende elementet i automatisert atferd, blir det å se på voldens positive effekt sentralt i det følgende. Vold som en vane vil kanskje lyde rart i manges ører ettersom vi oftest omtaler vold som noe negativt, skadelig og straffbart. Hvordan læres og gjentas den da? Isdal sier det slik: "*Å anerkjenne "voldens fortrefelighet" er viktig for å forstå noen av grunnene til egen voldsbruk og hvor mye vilje og innsats som skal til for å bryte denne typen reaksjonsmønstre*" (Isdal 2000:168).

Jeg vil her presisere at Isdal samtidig påpeker at det positive i volden i stor grad er ubevisst, at det ikke er sånn at utøveren med stor glede utøver for å få det godt. Både Brumoen (2000) og Isdal (2000) forklarer hvordan vi utvikler vaner gjennom å gjenta den atferden som oppleves positivt og godt. Dette kan sies å være en grunnleggende antagelse om mennesket. I et utviklingspsykologisk perspektiv er dette så enkelt som at vi lærer gjennom det som virker og gir opplevelsen av mestring. Hvis vi i en presset situasjon der vi kjenner oss uten påvirkningskraft/avmektige, opplever mestring gjennom vold, er sannsynligheten tilstede for at vi vil gjenta dette senere (Isdal 2000). Heldigvis klarer de fleste å holde ut opplevelsen av avmakt uten å utøve vold. Mange har likevel ikke tilstrekkelig gode livsbetingelser og kompetanse til å velge andre løsninger. Når barn har en oppvekst preget av trygghet og å få dekt sine grunnleggende behov, kan de utvikle innlevelse for andre. Innlevelse beskrives av Isdal som kanskje den viktigste sperren mot vold. En annen viktig sperre som mange utvikler i forhold til vold, er å lære seg styring av aggresjon, bl.a. gjennom rollemodeller og veiledning fra voksne (Isdal 2000:21-22). For Rune som vi skal se nærmere på etterpå, var det ikke sånn. Han mistet tidlig sin mor i sykdom og han ble plaget av andre barn i skoletiden og ertet for sitt utseende. Ingen grep inn og hjelp han. Han hadde også flere andre uheldige livsbetingelser som jeg ikke går nærmere inn på av anonymitetshensyn. Barn med lignende historier hvor grunnleggende behov ikke dekkes, vil kunne utvikle vold som mestring av sin situasjon. Det positive og gode ved volden blir opphør av f.eks. redsel, eller rett og slett en opplevelse av kontroll og oversikt.

Isdal beskriver volden som mestring slik: *”Lik all medisin som virker angst- og avmaktsdempende, vil vi kunne bli avhengige i den forstand at vi gjentar og gjentar en handling selv om den etter hvert er både destruktiv og problemskapende”* (Isdal 2000:23). Mye kan tyde på at vold ble Runes løsning på en vanskelig situasjon, i stedet for å bli plaget kunne han beskytte seg gjennom å ta igjen. Dette ble effektivt fordi folk ble redd han etter hvert og dermed sluttet å plage han. På sikt fikk han likevel nye problemer som konsekvens av den volden han utøvde.

Isdal er av den oppfatning at det ikke finnes såkalt ”blind vold”, at alt har en forhistorie (Isdal 2000). Selv om en voldsutøvelse kan fremstå som ”blind” for offeret, er det alltid en historie bak for utøveren. Jeg går ikke nærmere inn på dette her, men det er viktig å presisere at dette ikke må forveksles med å frata utøver ansvar. Det sentrale i følge Isdal er at for å kunne gjøre noe med volden, må vi også vite noe om hvor den kommer fra, altså skape mening rundt den. Dette å skape mening og sammenheng for å kunne finne alternative handlingsmåter, er også sentralt innen BaM.

Kasus: ”Rune” dømt for vold

Rune er i 30-årene og tidligere domfelt flere ganger. Han var åpen om sine utfordringer i forhold til aggresjon og vold når han begynte på samfunnsstraffen, og ønsket selv å jobbe med dette. Han var derfor allerede i gang med en prosess, og hadde i følge han selv begrenset voldsbruken noe. Han kom likevel med historier om vold i eget liv som etter mitt syn faller inn under Isdals begrep situasjonsvoldsproblem: *(...) har en person som lett tyr til voldelige eller aggressive handlinger i alle mulige slags situasjoner, en person som tenner lett og går til angrep i situasjoner der han føler seg avmektig* (Isdal 2000:200). En opplevelse av avmakt oppstår i situasjonen. Det var gjennomgående i Runes historier at han kjente seg krenket, oversett eller dårlig behandlet og han syntes det var vanskelig å tåle disse opplevelsene uten å ty til vold. Dette opplevde han som et problem, både fordi han gjentatte ganger var domfelt på grunn av volden sin, men også fordi han hadde lyst å håndtere problemer på det han sa var en mer ”normal” måte.

Jeg ble nysgjerrig på om metodikken rundt BaM kunne egne seg for dette temaet og inviterte Rune til å prøve, noe han var positiv til, jf. kunderelasjon omtalt innledningsvis. Isdal (2000:201) beskriver at behandling av situasjonsvold må legge hovedvekten på å lære seg å stoppe opp og kontrollere seg selv, noe jeg oppfatter sammenfallende med metodikken i BaM. Forsamtalene går jeg ikke inn på her, da jeg i det vesentlige har omtalt disse tidligere i artikkelen. Vi startet jobbingen med FAK-skjema med en samtale hvor Rune gjorde som han vanligvis automatisk gjør: tyr til vold i en situasjon han kjenner seg krenket i. I BaM-terminologi er dette et eksempel på et svakt øyeblikk (Brumoen & Højdahl 2005):

Skjema 1

F (foranledning)	A (atferd)	K (konsekvens)
<p>Jeg hadde venta på toget, som var 20 min forsinka.</p> <p>Kortet mitt virka ikke da konduktøren kom. Han sa jeg måtte gå av toget. Jeg tilbød meg å betale med postbankkortet, men han sa det ikke gikk.</p> <p>Jeg ble fornærmet. Jeg kjente meg tråkka på. Jeg aksepterer ikke å bli behandlet som en tosk.</p> <p>Jeg tenkte "jævla motherfucker" og "det kan du drite i". Han jobber i et serviceyrke og kunne løst det på en annen måte.</p> <p>Han sa han ville ringe politiet.</p> <p>Ute på perrongen sa jeg "din jævla soper" og spytta på bakken ved siden av han. Da kom han mot meg og slo etter meg. Han gikk over en grense.</p>	<p>Jeg ble opptatt av å tilkalle oppmerksomhet. Jeg snakka høylytt.</p> <p>Han slo etter meg. Jeg klappa til han.</p> <p>Han kom mot meg på nytt. Jeg klappa til han en gang til. Da kom den andre konduktøren og avbrøt situasjonen.</p>	<p>Jeg ble litt forskrekket, tenkte slo han <u>meg</u>?</p> <p>Jeg kjente at jeg ikke var helt ferdig med situasjonen.</p> <p><u>Dersom situasjonen ikke ble avbrutt, ville konsekvensen vært:</u></p> <p>"Litt kult". Godt. Moro.</p>

Samtalen foregikk ved at jeg stilte konkrete spørsmål knyttet til historien, som: *Hva skjedde? Hvor var du? Hva skulle du? Hva skjedde videre? Hva kjente/følte du? Hvordan merka du at noe var i ferd med å skje? Hva tenkte du?* Det er sentralt å ikke stille lukkede eller ledende spørsmål; klienten skal mest mulig fritt fortelle (Brumoen & Højdahl 2005). Det er et poeng å få frem hvilke følelser klienten hadde i situasjonen, noe som for Runes del var enkelt for han å svare på. Vi husker også fra eksempelet foran, at det "å kjenne seg tråkka på" er en følelse Rune har vanskelig for å styre.

Sentralt i foranledningen er at Rune hadde ventet uten å få beskjed om forsinkelsen. Isdal trekker frem at nettopp mangel på forutsigbarhet og informasjon kan skape avmakt og aggresjon i hverdagen. Han hevder at vi ofte er tålmodige og rolige hvis vi får beskjed om hva som skjer (Isdal 2000:114). Kanskje ville dette gjort en forskjell for Rune. Uansett vil lignende uforutsigbare situasjoner oppstå av og til, som en del av livets hendelser vi alle må lære å håndtere (jf. Antonovsky i Gjærum, Grøholt & Sommerschild 1998:51).

Det at Rune velger å spytte på bakken i stedet for å slå, kan sies å være et sterkt øyeblikk, før det svake kommer. Dette ble imidlertid ikke poengtert under våre samtaler, så jeg vet ikke hvordan han tenkte rundt det. Videre kan det innvendes at Rune på et vis planlegger det som skjer i forkant av at han slår, i form av å tilkalle oppmerksomhet. Likevel viser historien en atferd som er typisk for han i form av at han blir sterkt provosert i slike situasjoner, noe han ikke opplever å kontrollere. Dette blir tydeliggjort når vi snakker om det som hendte, for selv om det går flere

dager før han forteller det til meg, kjenner han seg ikke helt ferdig med hendelsen. Han kjenner også at han blir hissig mens han forteller. Han hadde tenkt en god del på hva mer han kunne ha gjort dersom situasjonen ikke ble avbrutt. Han sa: ”På en måte liker jeg å slåss, eller jeg likte det før. Det gir meg et kick, får adrenalinrush. Kjenner meg varm i brystet. På en annen måte liker jeg ikke å slåss.” Rune illustrerer her, som beskrevet tidligere, Isdals påstand om at vold er godt i det øyeblikk man utøver den (Isdal 2000:161). Vi brukte tid på å snakke om hvordan situasjonen påvirket han og at han fortsatt brukte energi på det som skjedde. Vi snakket litt om hvordan det ville bli å møte konduktøren på nytt.

Da Rune kom tilbake til neste BaM-samtale, var han ganske ivrig. Han sa at han hadde noe å fortelle, og ba meg hente flippoveren. Dette er et eksempel på et sterkt øyeblikk innen BaM (Brumoen & Højdahl 2005):

Skjema 2

F (foranledning)	A (tenkt atferd)	K (tenkt konsekvens)
Tirsdag denne uka møtte jeg konduktøren på nytt inne på toget. Han gikk forbi to ganger. Kjente jeg ble urolig i kroppen, fikk hjerteklapp. Jeg kjente at det klødde i fingra, hadde lyst å klappe til han. Jeg diskuterte med meg selv, tenkte om meg selv: ”Er du feig, eller?”	Ville lagd en konfliktsituasjon. Ville starta en diskusjon ut fra samtalen fra sist gang. Kunne ha utvikla seg til en slåsskamp.	Hadde jeg tapt, hadde jeg blitt flau. Hadde jeg vunnet, hadde det vært tilfredsstillende. Han hadde skjønt at hans opptreden får konsekvenser.
SI (selvinstruksjon)	H (handling)	K (konsekvens)
Så tenkte jeg: ”Jeg gidder ikke, det er ikke verdt det.” Jeg er usikker på utfallet, og jeg vil ikke i fengsel.	Jeg dytta litt borti han når jeg skulle gå forbi, men jeg sa ikke noe. Jeg gikk bare videre. Jeg smilte. Brukte hodet.	God følelse. Var fornøyd der og da. Har ikke tenkt noe særlig på han etterpå. Samtidig liker jeg ikke helt at jeg ikke sto for noe 100 %. Lurte på om jeg er blitt feig.

Under jobbingen med skjemaet stilte jeg samme type spørsmål som jeg har nevnt under skjema 1. I tillegg ble Rune bl.a. spurt hva han tenkte rett før han handlet, ”sannhetens øyeblikk”. *Hva var det du sa til deg selv som gjorde deg i stand til å gjøre noe annet enn vanen tilsa? Hva kjentes annerledes denne gangen? Hvordan tenkte du om deg selv etterpå? Hva oppnådde du?*

Etterpå så vi på sammenhengen fra forrige gang. Rune sa: ”Kanskje er jeg litt ferdig med det likevel? Gjorde ikke det jeg egentlig trodde jeg ville gjøre om jeg møtte han på nytt.” Han sa at det nok kunne ha gått annerledes dersom vi ikke hadde snakket om dette på forhånd, og han sa at han husket det vi snakket om og at han på en måte var litt irritert der og da fordi han ikke vil være feig. Samtidig var han fornøyd med å være ferdig med situasjonen og at han ikke skapte en

konfliktsituasjon. Jeg fremhevet det at han etterpå ikke hadde tenkt noe særlig mer på det, og at det i seg selv var en positiv konsekvens. Han ga uttrykk for at han syntes det var interessant at han etter det sterke øyeblikket var ferdig med saken, at han ikke hadde tenkt på det sånn før.

Både i disse og andre historier fortalte Rune om at folk var ute etter å "kødde med han", og han oppfattet og reagerte i situasjonen ut fra det, ofte med vold. Jeg vil si at han har et *agresjons-skjema* som blir aktivert i situasjoner hvor han opplever tap av kontroll ved å bli "tråkka på" (jf. skjema 1). Med "agresjons-skjema" mener jeg et *kognitivt skjema*. Berge og Repål (2004:30-31) forklarer utviklingen av kognitive skjema som menneskets måte å bearbeide og tilpasse seg sine omgivelser på, hvordan vi forstår og oppfatter det som skjer rundt oss. Gjennom sin utvikling har Rune måttet ordne opp på egen hånd i situasjoner hvor han ble plaget. Han har lært seg å reagere aggressivt for å gjenoppta kontroll når han kjenner seg krenket. Dette agresjons-skjemaet var han seg ikke fullt ut bevisst, men det ble tydeligere for han etter hvert. Dette skjedde gjennom at vi i senere individuelle samtaler så på hvilke sammenhenger som finnes i livet hans. Antonovsky (i Gjørum, Grøholt & Sommerschild 1998:52) sier at vår opplevelse av sammenheng er avgjørende for hvordan vi greier oss. Han sier at for å oppleve sammenheng i tilværelsen må vi kunne forstå, ha tro på at vi kan finne løsninger og finne god mening i å forsøke på det. Jeg vil si at BaM-samtalene og påfølgende deltagelse i samtalegruppe ble en start på dette for Rune. Han klarte å forstå mer av seg selv og tro (mer) på at han kunne løse ting uten vold. Kanskje vil dette etter hvert danne nye skjemaer som kan endre eller erstatte agresjons-skjemaet med et annet.

Når vi ser på konsekvensen av det sterke øyeblikket, vises ambivalensen tydelig i forhold til hvem han ønsker å være og at han står i en sosialiseringsprosess mellom flere "identiteter"; han lurer på hva han står for, om han er blitt feig samtidig som han er fornøyd. En måte å jobbe videre med dette på er å se på fordeler og ulemper på kort og lang sikt med og uten vold, noe vi senere gjorde i samtalegruppen. Dette kaller Barth, Børtveit & Prescott (2001) "ambivalensvekt". Vi oppnår gjennom en slik øvelse tydeliggjøring av motivasjon og kan få endringsfokuserede utsagn, som "egentlig er det ikke noe som er bra med å slå". Jeg sier dette siste kun på generelt grunnlag, fordi det som skjer i samtalegruppen er taushetsbelagt (jf. Isdal 2003).

FAK-skjemaene over skrev jeg på data etter samtalene og sendte til Rune. Vi snakket så om disse i neste samtale, mellom hvert skjema. Vi kunne jobbet videre med forberedelser til nye fremtidige situasjoner, altså med å gjøre svake øyeblikk til sterke (Brumoen & Højdahl 2005). I stedet fortsatte Rune som nevnt i samtalegruppe og i individuell terapi. For han ble BaM-samtalene en start på en videre prosess. Han sa det var nytt for han å se på sin egen situasjon på denne måten, og at han lettere så sammenhenger i eget liv gjennom det.

Avslutning

På hvilken måte kan BaM-samtaler være til hjelp for voldsdømte? Vi har sett at for å kunne gjøre noe med volden, må vi ta utgangspunkt i den ubehagelige oppgaven det er å hente frem voldens positive sider. Gjennom å bidra til å skape forståelse av sammenhenger, kan vi gi klienten håp om at det er mulig å velge løsninger som er akseptable for han selv. Samtidig har vi sett at å velge ikke-vold er krevende for klienten, fordi vi det krever både vilje, bevissthet, følelseskontakt og mestring. Som jeg nevnte innledningsvis er det som utgangspunkt av stor betydning at klienten og jeg har en felles forståelse av hva som er tema for samtalene og at klienten har tro på at samtalene kan være nyttige. I en trygg relasjon kan jeg starte jobben med å hjelpe klienten til å ta kontroll over seg selv, i stedet for over andre gjennom vold.

I denne artikkelen beskrives at det i BaM-samtaler blir et viktig prosjekt å hjelpe folk til å definere for seg selv hva de kjenner og hvordan de kan oppnå det de vil, samt å trene på dette. Som vi så ble Rune bevisst nok på hva som var i ferd med å skje i situasjonen til at han klarte å stoppe opp i øyeblikket og fikk til å velge. Likevel var ikke BaM-samtaler tilstrekkelig, da hans forhold til vold var omfattende og hadde mange funksjoner, blant annet som mestring gjennom mange år.

Jeg mener gjennom artikkelen å se at det er samsvar mellom teorigrunnlaget for voldsforståelsen jeg legger til grunn og BaMs teorigrunnlag. Jeg sa innledningsvis at jeg med ”til hjelp” mener det å bidra til å gi den dømte bedre innsikt i og forståelse av hva som kan utløse voldssituasjonen. Slik at den dømte gjennom dette kan oppleve en større valgmulighet. Jeg mener å ha vist at BaM-samtaler kan være til hjelp i denne betydningen, som en start på prosessen med å velge ikke-vold.

Til slutt er det verdt å minne om at ingenting vil være til hjelp om ikke den voldsdømte selv er villig til å gå inn i en slik prosess hos friomsorgen, noe jeg mener vi også må ha forståelse og respekt for.

Litteratur

- Andresen, R. i Andresen (red.) (2000): *Fellesskap og sammenhenger*. Gyldendal Akademisk.
- Arnulf, J. K. og Lau, B. (2002): *Samtalegrupper etter ATV-modellen: En evaluering av spesialopplæringen og domfeltes erfaringer*. KRUS dokumentasjon og debatt nr. 2/2002.
- Berge, T. og Repål, A. (2004): *Den indre samtalen. Kognitiv terapi i praksis*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Barth, T., Børtveit, T. og Prescott, P. (2001): *Endringsfokusert rådgivning*. Oslo:Gyldendal Norsk Forlag.
- Brumoen, H. og Højdahl, T. (2005): *Samtaler om kriminalitet. Kognitiv endringsmetodikk. Bygging av mestringsstillit*. KRUS håndbok nr. 1/2005 i samarbeid med HiL
- Brumoen, H. (2000): *Bygging av mestringsstillit. En metodebok om mestring av rusproblemer*. Oslo. Gyldendal Akademisk.
- DeJong, P. og Berg, I. K. (2002): *Løsningsskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Isdal, P. i samarbeid med Dammann, B. B. (2003): *Håndbok i samtalegrupper for voldsdømte*. KRUS håndbok 2003.
- Isdal, P. (2000): *Meningen med volden*. Kommuneforlaget.
- Leiksett, K. E. (2005): *Lovlydighet - et steg mot autonomi og sosialt ansvar. Et essay om kriminalomsorgsmetodikk*. KRUS småskrift nr. 2/2005.
- Sommerschild, H. i Gjørum, Grøholt og Sommerschild (red.) (1998): *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Universitetsforlaget