

Af Kirsten Brøndum,
Videnteamets sekretariat

Friheden til at være sammen med andre

”Adfærdsterapi er en god metode, hvis du står med personer med store problemer, der har været på odysse igennem systemet. Personer, i hvis kølvand der ligger en hær af nedslidt personale og hvor alternativet er et skærmet tilbud. Adfærdsterapi med dets firkantede regler og strategier er ikke en standardbehandling, men det er en mulighed, hvis du har et personale, der kan og vil.”



Neuropsykolog Kim Rune Hansen bruger adfærdsterapi i rehabiliteringen af mennesker med hjerneskader og fortæller Videnteamet om sine erfaringer med metoden.

Efter at biologiske strømninger i mange år har været dømt ude, oplever psykiatrien og psykologien både herhjemme og internationalt et fornyet fokus på det biologiske grundlag for menneskets adfærd og bevidsthed. En tendens der, om end den møder modstand, også breder sig i pædagogiske kredse i form af adfærdsterapi og belønningspædagogik. Neuropsykolog Kim Rune Hansen bruger adfærdsterapi i rehabiliteringen af mennesker med hjerneskader, og fortæller Videnteamet om sine erfaringer med metoden.

”Mennesker der – ofte umotiveret – gør destruktive ting, kan du tit snakke med om det; og de vil give dig ret og love at stoppe med for eksempel at slå eller spytte. Men næste dag har de gjort nøjagtig det samme igen. I bakspejlet kan de godt se, at de kommer til at køre ind i folk. Men de skal i stedet lære at kigge ud af forruden; og det er kernen i adfærdsterapi. Noget tyder nemlig på, at man kan ændre på den type adfærd ved, at man i en periode giver dem meget konkret feedback. Det svarer lidt til, at vi tekster social adfærd. Vi holder et spejl op foran mennesker, der har svært ved at overskue situationer og konsekvenser. Teknikken er god, fordi du strukturerer og

tydeliggør konsekvenser af de handlinger, folk går og laver.”

Man kan ikke altid tale sig til erkendelse

Kim Rune Hansen møder i pædagogiske kredse ofte en massiv modstand mod at bruge adfærdsterapi, og siger: ”Det synes jeg er fair nok, da adfærdsterapi på sin vis kan betragtes som en slags hundetræning, hvor man bruger kiks som belønning. En del af modstanden handler om, at man mener, man kan tale sig frem til alting, og at der i adfærdsterapi ikke opstår nogen erkendelse.” Netop her ligger en af de mest kontroversielle konflikter mellem forsvarerne og modstanderne af adfærdsterapi. Modstanderne synes nemlig ikke, at adfærdsterapi - selv om en person stopper med at slå - giver vedkommende nogen indsigt i, hvorfor man ikke skal slå.

Kim Rune Hansen mener, erkendelse bør betragtes mere nuanceret. Adfærdsterapi kan skubbe til noget på det erkendelsesmæssige plan: ”Et pædagogisk mål for en person, der slår, vil ofte være, at personen erkender, at man ikke må slå andre mennesker. Men det mål kan man ikke altid nå ved at sige ’du må ikke slå folk’. Der mener jeg, at man i stedet kan lære disse mennesker at

lade være med at slå, fordi det har konsekvenser. Man kan etablere nogle aftaler og forudsigelige rammer, hvori konsekvensen af at slå andre kan spejles, og hvor den ønskede adfærd styrkes gennem ros. Jeg går ikke så højt op i, om den pågældende i starten lader være med at slå, fordi han gerne vil have en zoeer, eller han lader være, fordi man ikke må slå på folk generelt. For hen ad vejen begynder personen at erfare, at det også er meget rart, at folk er venlige. Og den erkendelse kan vedkommende kun få, fordi han kommer i en situation, hvor han oplever det.”

Adfærdsterapi for at undgå isolation

Kim Rune Hansen betragter adfærdsterapi som ét redskab ud af mange, der kan bruges, når man står over for en person, med en problematisk udadreagerende adfærd.”De fleste folk gider ikke være sammen med en, der råber højt eller umotiveret uddeler flade – og i sådanne tilfælde mener jeg, at det kan være en god ide at arbejde med belønningssystemer og adfærdsterapi.

Man kan selvfølgelig forsøge at ændre verden omkring personen, og fjerne ting der trækker vedkommende. Men det der med at ændre verden så den passer til den hjerneskadede i stedet for omvendt, er samtidig begrænsende for vedkommende. For det griber nogen gange om sig og kan være med til at isolere en person fuldstændigt. Det, jeg gerne vil give de her mennesker, er en frihed til at være sammen med mennesker i bred forstand. Det er ofte for stort et mål, men det er også vigtig livskvalitet for personen at få en fornuftig relation til for eksempel sin familie og medbeboere i et bofællesskab.”

Et forløb med adfærdsterapi

Kim Rune Hansen beskriver, hvordan et forløb med adfærdsterapi kan starte med en ’vild krabat’, som alle er trætte af. Første og afgørende skridt er at få en god kontakt

med personen. Næste skridt er, sammen med personen, at identificere nogle problemer i kontakten med andre og tilbyde, at personalet hjælper med at håndtere problemsituationerne. Først da er der basis for at definere konkrete adfærdsterapeutiske mål og strategier. Og for at et projekt med adfærdsterapi skal lykkes, er der en række forhold, der nødvendigvis skal være tilstede.

Fælles personaleindsats

For det første er adfærdsterapi en holdpræstation, som ikke kan udføres af én person alene, men kræver et meget tæt samspil i personalegruppen og tilslutning fra alle. Personalet skal, til trods for uenigheder, respektere de strategier og regler der aftales. Lige gyldig hvilket personalemedlem personen står over for, så skal en given adfærd resultere i nogenlunde samme reaktion. Hvis der bare er to ud af ti mand på holdet som ikke spiller med, så bryder strategien hurtigt sammen fortæller Kim Rune Hansen og understreger, at de meget homogene reaktioner kræver, at der udarbejdes ’manualer’, hvor situationer og reaktioner er detaljeret og helt konkret beskrevet.

Tæt samspil med personen

Det er desuden afgørende, at personen med hjerneskaden i et vist omfang accepterer og forholder sig til de adfærdsterapeutiske strategier. Kim Rune Hansen forklarer vigtigheden af, at de valgte strategier skræddersys til den enkelte, og dermed bidrager til at optimere samarbejdet.

”I samtaler og i de konkrete strategier er det en god ide at arbejde med billeder og metaforer fra personens umiddelbare interessesfærer. Tag for eksempel en person der er meget interesseret i fodbold. Her kan man bruge billeder som ’at give bolden op’, ’skyde til straffespark’ eller ’fair play’. Det er også oplagt at bruge billedet af dommeren, som løbende vurderer spillernes adfærd

”I bakspejlet kan de godt se, at de kommer til at køre ind i folk. Men de skal i stedet lære at kigge ud af forruden; og det er kernen i adfærdsterapi. Det svarer lidt til, at vi tekster social adfærd. Vi holder et spejl op foran mennesker, der har svært ved at overskue situationer og konsekvenser.”



Udsnit af Jakob Kjeldberg's
"Det hilsende folk"

og uddeler gule og røde kort. Man kan i det tilfælde lave et analogt system, hvor personalet i bestemte situationer udnævnes til 'dommere' med ret til at uddele henstillinger eller gule/røde kort. Målet for den adfærdsterapeutiske indsats kunne så være at minimere eller helt undgå tildelingen af gule og røde kort."

Kim Rune Hansen påpeger endnu engang, at belønningsstrategier er fuldstændigt ligegyldige, hvis ikke folk forholder sig til systemet. Undervejs i forløbet udvikler han terapien i samspil med personen og dennes reaktioner.

"I starten kan man ofte have sin tvivl om, hvorvidt det lykkedes at 'sælge projektet' - men ofte bliver man overrasket over, hvordan folk tager systemet til sig og begynder at forholde sig til det opstillede univers. Man oplever indimellem, at personer med udadreagerende adfærd hurtigt bliver mere afslappet, så længe de befinder sig på 'den adfærdsterapeutiske bane' med fuldkomne forudsigelige og trygge rammer."

Hurtig belønning

Kim Rune Hansen betoner, at det er vigtigt, at man i opbygningen af belønningssystemet sørger for, at personen meget hurtigt efter systemet er trådt i gang mærker en gevinst. For eksempel er det konkrete mål at minimere voldsomme udfald, og personens motivation består i dagligt at få et antal point, som kan samles sammen og udløse et eller andet, som vedkommende ønsker sig. "Man er nødt til at lave systemet, så næsten ligegyldig hvor umulig personen opfører sig i starten, så kommer han for eksempel ud at bowle. Det vi så gør, er at vi langsomt og i samarbejde med personen strammer skruen og stiller stadig flere krav."

"Det er en fantastisk følelse, når man første gang oplever, at en person vælger at lade ord flyve i luften i stedet for knyttnæver."

Konkret og detaljeret

Medarbejderne vil med det samme opleve reaktioner, hvis systemet er for abstrakt, eller hvis der er uklarheder om reglerne. Adfærdsterapien skal være så konkret, at den hjerneskadede kan forstå det. Pandelapperne bruges til abstrakt tænkning, og når abstraktionsniveauet går i stykker, bliver man ofte detaljefikseret. Mennesker med skader i pandelapperne har et stort behov for helt klare aftaler.

"Hvis vi medarbejdere selv bryder reglerne, kan vi være forvissede om, at den pågældende person opdager det med det samme. En sådan reaktion fortæller noget om, at den hjerneskadede forholder sig til systemet, og minder os samtidig om, hvilken stringens denne arbejds metode kræver", siger Kim Rune Hansen.

Forudsigelighed giver tryghed

En anden nødvendig faktor for en vellykket adfærdsterapeutisk indsats er et struktureret og forudsigeligt miljø. Kim Rune Hansen forklarer, at en hjerneskade ofte medfører et stort behov for forudsigelighed. Det er alfa og omega, at alt er på en bestemt måde for at skabe forudsigelighed og dermed tryghed.

"Du må prøve at forstå det fra hjernens side: Hvis de dele af hjernen, som har at gøre med at overskue ting går i stykker, kan du for eksempel mangle evnen til at vide, hvad du skal om ti minutter eller mangle erindring om, hvad du gjorde for et kvarter siden. Når hele denne bevidsthedsdimension mangler, kan du kompensere for den gennem struktur i det omgivende miljø." Han pointerer, at det er vigtigt, at man i forhold til den enkelte person finder det rette niveau for, hvor stringent struktureret miljøet skal være. For forudsigelighed kan også være kedeligt og afskærme personen fra den impulsivitet, der også er en vigtig og livsbekræftende del af det at være menneske.

Realistisk succeskriterie

Endelig påpeger Kim Rune Hansen, at succeskriteriet skal være realistisk og afpasses den enkelte person. ”Målet er ikke nødvendigvis en pæn samfundsborger. Tag for eksempel en svært udadreagerende mand, med præmorbid psykopatisk træk og en svær frontal hjerneskade som måske er på vej mod en enkeltmandsforanstaltning. I det tilfælde er det ikke et realistisk succeskriterium, at personen bliver en fredelig, trivelig og omgængelig hyggeonkel. Der kan målet være et adfærdsniveau, hvor personalet og de andre beboere ikke overfaldes, spyttes på eller er levende mål for diverse kasteskyts. Hos sådan en person må man kalkulere med et vist baggrunds niveau af aggression og definere succeskriterierne derefter.”

Grænsen mellem belønning og straf

Fravær af belønning kan føles som straf, og Kim Rune Hansen indrømmer gerne, at grænsen mellem belønning og straf er nærmest usynlig. ”Men følelsen af belønning er altid mere befordrende end følelsen af straf, og det der virker er konsekvensen. For hvis personalet ikke tager konsekvensen, i det system man opstiller, så forsvinder den konkrete sammenhæng for personen, og systemet holder op med at give mening. En imødekommende måde at bygge en belønningsstrategi kan være dagligt at give personen noget fra morgenstunden, og så tage noget af det igen som konsekvens. Det giver mulighed for at starte på en frisk hver dag og mulighed for at rose på dage med minimale tab.”

Den løbende dialog om, hvordan personen klarer sig i forhold til de opstillede mål, er helt essentiel. I dialogen om ”dårlige dage” påpeger Kim Rune Hansen, at det er vigtigt tålmodigt og betingelsesløst at sige: ”I dag gik det skidt af de og de grunde, men er der noget vi kan gøre for at hjælpe dig med, at i morgen bliver bedre?”

Man skal se på hele billedet

Kim Rune Hansen mener ikke nødvendigvis, at adfærdsterapi er det første, eller eneste, redskab, man skal bruge i behandlingen af aggression og problemadfærd. I praksis kan strategien med fordel kombineres med regelmæssige psykologsamtaler, hvor der, på et niveau den hjerneskadede magter, fokuseres på følelsesmæssige dimensioner og arbejdes med kognitive kontrolstrategier. ”Det er også min erfaring, at mange med aggression og problemadfærd har en ringe kropsfornemmelse, som det kan gavne at sætte fokus på, ideelt set med hjælp af en kropsterapeut. I mange tilfælde manifesterer stigende aggression sig i øget muskelspænding. Hvis de får en øget bevidsthed om de kropslige tegn, kan det øge effekten af eventuelle kognitive strategier væsentligt.”

”Det er en fantastisk følelse, når man første gang oplever, at en person vælger at lade ord flyve i luften i stedet for knytnæver” siger Kim Rune Hansen. Han ved ikke præcis, hvorfor adfærdsterapi virker, men kan bare konstatere, at det gør det. Personligt tror han, at opbygningen af et system med faste regler, som personalet hele tiden afspejler, giver den hjerneskadede en meget konkret ramme at agere indenfor. Den hjerneskadede får oplevelsen af at have kontrol over sin adfærd i den meget lille ramme. Gradvis kan man så forsøge at udvide rammen, og dermed åbne en verden for socialt samvær på mere ordinære betingelser end hjerneskadede med adfærdsproblemer ellers er henvist til.

Adfærdsterapi

Adfærdsterapien er en psykoterapeutisk behandling, hvor målet er at forandre en persons reaktions- eller handlemønster ved systematisk at eliminere generende adfærd og forstærke adfærd, som hjælper personen til at håndtere sine problemer og omgås andre på en mere konstruktiv måde. Man arbejder blandt andet med belønningspædagogik, der bygger på det indlæringspsykologien kalder operant betingning. Man belønner systematisk al ønskværdig adfærd, med fx penge eller smileys, der kan spares op og udløse noget personen ønsker sig.

Metoden er kritiseret for at interessere sig mere for adfærden – symptomet - end for mennesket bag.

(Kilde: Oligos & Nyt psykologisk leksikon)