



ACT (aksept- og forpliktelsesterapi)
tilpasset for
personer med utviklingshemning

Børge Holden
Sykehuset Innlandet & Helse Stavanger

Utviklingshemning

- Fra lett utviklingshemning, og opp mot normal fungering, også verbalt...
- ... til språkløse personer som trenger hjelp til det meste
- De med tyngst utviklingshemning har kun nytte av miljøbehandling
- De med lettest utviklingshemning kan *også* ha nytte av samtalebehandling, som ACT

Språk i forståelse og behandling av utfordrende atferd

- Atferdsanalytisk forståelse av utfordrende atferd, har dreid seg mye om hendelser i miljøet
- Men det verbale har fått større plass
- Svært mye atferd er verbalt påvirket: Hva vi får beskjed om, tenker selv og sier til oss selv
- Språket trenger ikke å være rikt før det kan bidra til utfordrende atferd – hvem har ikke møtt en «skråsikker» person med alvorlig utviklingshemning?
- Språket trenger heller ikke å være rikt for å være viktig i *behandling*
- Flere atferdsanalytiske metoder har verbale innslag: Atferdsavtaler, trening i sosiale ferdigheter, råd og veiledning

Grunnleggende ideer, og forståelse av årsaker til psykiske lidelser, i ACT

- «Vonde tanker og følelser må dempes eller fjernes før vi kan endre mer konkret atferd», såkalt førsteordens endring
- ACT er litt motsatt: Vi trenger ikke å ha et problemfritt tanke- og følelsesliv for å endre atferd. Da kan det gå lenge før vi er «klar»!
- Det som virker i behandling, er heller ikke å endre tanker og følelser, men mer konkret atferd
- Ifølge ACT går det an å gjøre noe, selv om det er ubehagelig, såkalt «andreordens endring»

Viktigere enn å «fjerne» tanker og følelser, er det derfor å:

- Svekke deres funksjon, eller betydning, slik at de «styrer» handlinger mindre
- Styrke personens konkrete erfaringer
- Fokus er mindre på ubehag og sykdom, og mer på vitalitet, handleevne og adaptiv atferd
- Derfor kaller ACT seg for en «helsemodell».

Altså: Den generelle betydningen av konkret atferdsendring

Mye som kalles psykiske vansker, er til og med *normalt*

- Alle kan oppleve tristhet, angst, dødsønske, ensomhet og sinne, men det kan ikke hindre oss i å *leve*
- Negative tanker og følelser kan også være *nødvendige* for å «ta utfordringer», og utvikle seg
- Oppfatninger om at ubehag skal unngås, og om «sunn normalitet», kan bidra til å unngå nødvendige og ufarlige ting, og dermed være skadelige

Altså: Vonde tanker og følelser er ikke farlige i seg selv

Heller enn «forskjellige metoder for forskjellige vansker», bygger ACT på at vansker har grunnleggende fellestrekk, særlig unngåelse

- Personer med samme diagnose kan også «ha» diagnosen på forskjellige måter, og fungere svært forskjellig
- For eksempel ved angstlidelser er ikke problemet angstens *form*, men håndteringen av den.
- Derfor går behandling mye på tvers av diagnoser
- Målet er ikke spesifikt: å «fjerne» avgrensede vansker, men mer generelt: å skape brede og fleksible repertoarer

Altså: Betydningen av generelle metoder for atferdsendring. «Endring er endring», som i atferdsanalyse ellers

Språkets «forbannelse»

- Paradoksalt at vi aldri har hatt det så trygt, mens depresjon, angst, rus og atferdsproblemer øker
- Kan det være fordi språket «dømmer» oss til å lide, samme hvor «objektivt godt» vi har det? Språket er uunnværlig i praktiske situasjoner, men oppsto *ikke* for at vi skal kunne regulere hva vi tenker og føler

Språket kan tvert om være en kilde til psykiske/atferdsmessige vansker. Noen «smakebiter»:

- Vi kan tenke «hvis–så», og se for oss skremmende utfall. «Hvis jeg får angst, blir jeg gal.»
- Angst og skam kan oppstå ved å tenke seg til det

forts.

forts.

- Vi kan grue oss til noe vi aldri har opplevd, og evaluere oss selv negativt
- Å tenke «Jeg er håpløs» kan bidra til å *bli* det
- Nyter vi noe, kan vi tenke på at andre ikke tar del i det – all glede har en verbal bakside
- Vi kan generalisere, og lage fordomsfulle regler for ting vi ikke liker, og vil unngå
- Ideen «Angst er feil, så det må jeg ikke ha» kan bidra til å unngå ting som *kan* skape angst

Etter hvert kan vi påvirkes mer av språket enn av hva vi erfarer konkret

Ifølge ACT skyldes psykiske vansker ikke «sykdomsprosesser», men i alle fall delvis normale verbale prosesser som har «gått for langt», og fått for mye å si.

Relasjonell rammeteori (Relational frame theory, RFT)

- RFT, en atferdsanalytisk språketeori som også kan si noe om hvordan psykiske vansker kan oppstå og behandles
- RFT dreier seg om å lære indirekte, gjennom å *utlede*: Generelle, lærte ferdigheter i å beskrive og reagere på, eller *relatere*, stimuli
- *Gjensidig* utledning: Er noe høyere, er noe lavere
- *Kombinert* utledning: Flere samtidige gjensidige utledninger: Per er større enn Kari, som er større enn Ola. Da er Per større enn Ola, og Ola mindre enn Per
- Etter hvert relaterer vi også uformelt: Godt og dårlig og trygt og utrygt, ut fra sosiale normer, innfall og *skjønn*, i «relasjonelle rammer»

forts.

forts.

- «Ramme» (eg. «ramme inn») er en måte å relatere på. Vi kan relatere alt til alt, slik bilderammer kan romme bilder av alt
- Det finnes et utall rammer, men noen rammer innebærer tenkning som kan ha særlig mye å si for å utvikle problemer:
- *Koordinering* er relasjoner som «samme» og «lignende», altså kategorisering
 - Katter skaper frykt → også *ordet* katt kan skape det, ikke fordi ordet har forekommet i nærvær av skumle katter, men fordi ordet katt, og katt, er generelt relaterte
 - Pus betyr katt. Da kan også pus skape frykt
 - Hvis en ny situasjon eller person beskrives som like nifs som en kjent nifs situasjon eller person, kan det skape samme redsel
- *Sammenligning*: Relasjoner som penere enn ... og dårligere enn ..., som å vurdere seg mot standarder og andre mennesker
 - Mot «vellykkede» kan det slå negativt ut, og gi lavt selvbilde, tristhet og angst

forts.

forts.

- *Motsetning*: For eksempel trygg–redd, og vennlig–fiendtlig
 - Når vi gleder oss over noe, kan vi tenke på det motsatte, og få det vondt – noe negativt ligger alltid på lur, som når for eksempel skyldfølelse, angst og tristhet plutselig oppstår
 - Hvis noen, eller vi selv, beskriver en situasjon eller person som motsatt av en trygg en, kan vi bli redde for å møte situasjonen eller personen
- *Årsak og betingelse*: Før–etter og hvis–så.
 - «Jeg er slik fordi...», og vise til for eksempel hvordan andre har vært mot en
 - Vi kan tenke at vi «må» eller «ikke kan» gjøre noe, og hva som skjer hvis vi gjør noe, og mislykkes. Grubling og gruing
 - Være på nippet til å gjøre noe bra, men trekke seg like før på grunn av bekymring for utfallet
 - Noen tåler liten risiko

Omdanning av funksjoner: Ting og hendelser får nye funksjoner gjennom å ha utledete relasjoner til hverandre, særlig gjennom koordinering og motsetning

Noen følger av den verbale «produktiviteten»

- Vi utleder stadig nye relasjoner, og får svære nettverk av tanker og reaksjoner

Resultatet for personer med en viss verbal fungering er at:

- Situasjoner og ord kan når som helst få nye funksjoner
- Ved psykiske vansker skaper *uheldige* relasjoner ubehag og unngåelse
- Nettverkene er for komplekse til at vi kan kjenne dem helt, og fjerne dem. De «baller på seg»
- Ikke rart at mennesker kan få komplekse forhold til seg selv, andre og verden i det hele tatt
- Tenkning kan oppsluke en, og svekke kontakten med øyeblikket, slik at språk styrer atferd, også når direkte erfaring hadde vært bedre
- Atferd som er i tråd med egne verdier og mål, svekkes

Likevel klarer de fleste seg bra, men noen aktiviteter kan skape større vansker:

Noen mulige følger når det går for langt

Kognitiv fusjon

- Tanker er ikke lenger bare er noe man tenker, og som kan endres, men har blitt absolutte
- Personens beskrivelse av seg selv, og av det som skjer, *er* virkeligheten
- Noe *er* farlig, personen *er* sint

Unngåelse av opplevelse

- Ikke bare ubehagelige situasjoner unngås, men også tanker, og følelser man får av tanker
- Unngåelse kan være å:
 - Distrahere seg
 - Prøve å tenke på noe annet
 - Gjøre noe konkret for å fjerne ubehagelige tanker og følelser: rus, kontaktsøking, selvskading
- Men det er som å «flykte» fra noe som alltid «tar oss igjen», og øker betydningen av det vi vil unngå
- Ofte gjør det vondt verre: Å prøve ikke å tenke på noe fører gjerne til å tenke mer på det. For «ikke å tenke på noe» må vi tenke på det vi ikke skal tenke på. Da tenker vi på det!

Begrunnelse

- Å bruke tanker og følelser som grunner for å gjøre slik man gjør, samme hvor uhensiktsmessig det er
- Man ser ikke at begrunnelsene er verbale forestillinger, men tror at de er absolutte grunner som må resultere i visse valg

Selvet

- Kan være et begrepsselv, det vil si vår egen beskrivelse av oss selv, som kan bli temmelig rigid (og negativ)
- Jeg er slik, og kan ikke være noe annet (fusjon)
- Perspektivselvet er en mer «mindful», åpen observerende holdning til seg selv, og å se at verden, og en selv, kan endres
- «Jeg er ikke mine tanker og følelser, men de skjer hos meg»

ACTs originale tenkning kan være særlig aktuell når

- «Tradisjonell» samtalebehandling ikke har lyktes
- Situasjonen er fastlåst
- Personen ikke klarer å få et annet forhold til sine tanker og følelser, og å endre atferd
- Da må det tenkes nytt, og ACT kan åpne «vranglåsen»?

Innledende kartlegging, kasusformulering

- Hvordan har unngåelse, også av å tenke på sine vansker, utviklet seg?
- Hvordan håndterer personen vanskene?
- Brukes det indre kontrollstrategier for å prøve å kontrollere tanker og følelser?
- Hvordan er personens oppfatninger av seg selv, av muligheter for endring, og hvor rigide er de?
- Brukes det kontrollstrategier i selve samtalen, for eksempel motstand, irritasjon og avledning?
- Motivasjon for endring: Hva hindrer problemene personen i, hvor viktig er det for personen å nå mål, og er det vilje til å tåle ubehag for å oppnå noe?
- Har personen lyktes med endring før?
- Kan personen tape noe på å endre atferd, for eksempel omsorg? Opprettholder nærpå personer uheldig atferd?

Det samme gjør vi, litt overført, når vi ser på årsaker til utfordrende atferd generelt!

Prosesser, eller generelle ferdigheter, i behandling

Mindfulness:

Å observere og oppfatte noe, både i omgivelsene, og tanker og følelser, og oppleve det uten å bedømme det som godt eller dårlig

Aksept:

- Ligner på mindfulness
- Å være villig til å kjenne på det negative, det vil si tristhet, angst, trang og hva som helst
- Det er motsatt av unngåelse (også av opplevelse), og kan læres, for eksempel ved å
 - Nå mål
 - Se at det går an å venne seg til ubehag

Verdier:

- Hvem vi vil være, og hvilke hovedretninger vi vil gå i livet
- Ut fra våre verdier setter vi oss mål, som er mer konkrete

Psykologisk fleksibilitet:

- Vilje til å tåle ubehag når det er viktig for å nå mål, som å forbli i en situasjon eller tilstand som vi vil bli fortrolig med
- Det krever altså aksept og verdier
- Det hjelper også med en generell holdning til at ubehagelige tanker og følelser er en del av livet, og at de ofte er forbigående

Nærmere om intervensjoner

- ACT er en forberedelse til å øve på å endre atferd ved hjelp av konkrete atferdsanalytiske og atferdsterapeutiske metoder, på egenhånd (og i miljøbehandling?)
 - Noen ser sine vansker, og sin unngåelse, og trener selv på å mestre situasjoner
 - Men andre har prøvd å løse sine problemer selv, eller i behandling, uten hell
 - Logikk og fornuft har ikke nyttet
 - For å gi opp å prøve å kontrollere tanker og følelser, og å ta språket mindre alvorlig, anser ACT metaforer, lignelser og øvelser som nyttige
 - De kan åpne for nye måter å forstå seg selv og verden på
 - Det samme kan øvelser, som å spille forskjellige væremåter, og hjemmeøvelser, som å observere hvordan, og hvor forskjellig, man opptrer i situasjoner
 - Målet er at personen får nye erfaringer, og oppnår atferdsendringer
- ACT skjer i faser som vektlegges etter behov, og som kan beskrives slik:

1. Svekke kontroll av opplevelser

- Man går gjennom hva pasienten har prøvd, og hvor lite det har virket
- Noen «kan» ikke endre atferd før «årsakene» til vanskene er eliminert
- Men for eksempel traumer kan ikke elimineres – vi kan kun få et nytt forhold til dem
- Forsøk på å fjerne gamle årsaker fører gjerne til at man graver seg mer ned

En vanlig lignelse er om kvikksand: Den som står i kvikksand, spreller for å flyte, men synker mer

2. Problematisere rigide selvbeskrivelser (begrepsselv)

- Selvet innebærer verbal aktivitet, og *forskjellige* aktiviteter, både verbale og mer konkrete
- Det varierer, og er et «sted» vi observerer fra
- Målet er å bli mer åpen for å prøve noe nytt

En lignelse er seg selv som et sjakkbrett: Jeg er brettet, altså perspektivet som jeg ser fra, og ikke brikkene. Spillet ødelegger ikke brettet

Altså: Jeg er ikke mine tanker og følelser. Jeg *observerer* dem, og de ødelegger meg ikke

3. Undergrave rigid tenkning om hvordan verden er

- Defusjon kan være å blindt følge regler for å unngå å oppleve, og gå glipp av erfaringer
- Hva vi tror, og hvor knyttet vi er til det – det er forskjell på å beskrive og evaluere
- Sette pasientens tenkning opp mot erfaringer. Stoler du på sinnet, eller på erfaringer, og er det du eller sinnet som avgjør?
- Komme i kontakt med kognitive og emosjonelle barrierer, og se at de svekker handling
- Svekke begrunnelse, og bruk av ordet «men», og problematisere om tanker og følelser er årsak til øvrig atferd, og om de må følges
- Gjøre nye erfaringer framfor å stole på tenkning som ikke har hjulpet

En øvelse er «Ta sinnet med på tur»: Terapeuten spiller «sinnet», og kan gå bak pasienten, kommentere hva pasienten ser, og evaluere og gi råd. Pasienten hører det, uten å bry seg om det, som når vi ikke trenger å bry oss om hva vi tenker eller hører

Passasjer

TV, reklame, beskjeder

4. Pasientens endringsagenda (kreativ håpløshet)

- Mange pasienter har prøvd å kontrollere ubehagelige tanker og følelser, og å «vinne over sinnet», men det har blitt en ond sirkel
- Noen «kan ikke» endre atferd før «årsaker» til den er eliminert
- Pasientens forsøk på løsninger går gjennom, og pasienten støttes i å ha handlet normalt
- Men historie, og årsaker, kan ikke endres – vi kan bare endre *forholdet* til fortiden
- «Kreativ håpløshet»: Tro mindre på det vante, bli åpnere for kontakt med det unngåtte
- Det går an å handle på tross av ubehag, selv om følelsene «ikke er med» Livet foregår nå
- Akseptere ubehag som er nødvendig for utvikling, og aksept som en generell ferdighet
- Å endre atferd kan vekke vonde minner om opplevelser som har formet ens atferd. Også slike ubehag må aksepteres
- Å tåle ubehag gir også øvelse i defusjon: Det er *ikke* uutholdelig!
- *Get out of your mind and into your life*

En øvelse er å se for seg at man setter bestemte tanker og følelser på et blad som flyter nedover en elv, og følger bladet med tanken. Når man begynner å tenke på noe annet, skal man bare registrere det, og vende tilbake til bladet

5. Verdier

- Det går an å være overopptatt av å unngå og å kontrollere følelser, og miste kontakten med verdier
- Da må vi «finne» dem, og en retning for livet ut fra dem
- Det hjelper lite å «føle en verdi», eller bare å snakke om den
- Verdier er handling, som kan gi ubehag, men gode opplevelser på sikt

En øvelse er «Hva skal oppsummere ditt liv?» «Hun som alltid unngikk angst?»

6. Bygge konkret handling

- I siste fase tar pasienten stilling til konkrete handlinger som skal prøves, og om han eller hun vil «stå i» det som skjer
- Vegring fordi strategien ikke stemmer med pasientens «historie», må ryddes bort
- Det viktige er ikke å nå målet fort, men å nærme seg

En lignelse kan være at du skal gå langt, og føler at det går for sakte. Men andre ser framdriften, og det viktige er retningen

- Til fasene hører det et «utall» lignelser og metaforer, og terapeuter kan lage egne, tilpasset person og situasjon
- Poenget er å utfordre det fastlåste hos personen

Mye av dette er kjent innenfor vår kultur

- «Alle» vet at det koster å trosse ubehag, og at det må til for å oppnå noe
- «Du kjem ikkje til fjells på ein flat veg»
- «No pain, no gain»
- «Det er bedre å hoppe i det enn å krype i det»
- Den som intet våger...

Målet er ikke å tåle ubehag for enhver pris, for eksempel ved akutte ubehag, eller å akseptere overgrep og unødige belastninger

Personens egne verdier, og mål, er rettesnor. Ingen «tvinges» hvis de ikke vil «betale prisen» for endring

Men hvordan kan ACT kan tilpasses for personer med utviklingshemning, og brukes i miljøbehandling?

1.«ACT» for personer vesentlig utviklingshemning, og enkelt språk

- For de med et enkelt språk, kan enkle elementer fra ACT brukes
- Personen kan komme med utsagn som forklarer en overdreven og uhensiktsmessig unngåelse, for eksempel at noen «er dum», «er sint», «er farlig» eller «er kjedelig»
- Men personen er kanskje åpen for motforestillinger?
- Står personen på sitt, går det an å gi eksempler på unntak. Drøftende og spørrende, ikke belærende eller avfeie

forts.

forts.

- Stort sett slik mange, ut fra sunn fornuft, snakker med andre, også med personer som får tjenester
- Det minner også om «god oppdragelse»
- Noen tjenesteytere kan eller tør ikke å gå inn i en dialog med personen
- De kan trenge litt sunn ACT-fornuft
- Personens utsagn kan også inngå i en forståelse av årsaker til utfordrende atferd (i «funksjonelle analyser»)

For de som overhodet ikke har språk

- Da er det jo lite verbalt å ta fatt i, men ACT–tenkning kan kanskje tilføre noe likevel?
- Det «verbale» hos personen må ivaretas av nærpersioner: «Hva ville personen ha tenkt og syntes hvis personen hadde vært verbal?»
- Når noe er ubehagelig for personen, hvor mye hensyn skal tas til det?
- Står protest i forhold til ubehaget, eller er det en overdreven måte å vise unngåelse på? Overdriver personen sine reaksjoner på ikke å få tilgang til noe?
- Er svaret «Ja», kan det være mindre å ta hensyn til enn ellers
- Hva kan bli langsiktige følger av unngåelse, inkludert oppfyllelse av uheldige ønsker?
- ACT–tenkning kan gå i retning av å la personen oppleve et ubehag, hvis det
 - Uttrykkes for sterkt
 - Er forbigående, og
 - Fører til tilvenning og utvikling (en vanlig følge av ekstinksjon er tilvenning)

- Ifølge ACT-tenkning kan det være nødvendig å gjennomgå ubehag!
- Hva om personen kan vise, eller viser, ekstreme reaksjoner på unngåelse? Da kan jo personen:
 - Få fortsette å unngå, det vil si mer passive, ikke–krevende metoder
 - Avbryte tiltak
- De mer eller mindre språkløse, må nok igjen representanter snakke for seg, ut fra hvordan de mener at de reagerer på behandlingen
- ACT kan også øke forståelsen for at noen «biter tennene» for mye sammen, og godtar for mye
- Også *det* er unngåelse – av å si fra
- Etske regler, og lovbestemmelser, skal alltid følges
- ACT–tenkning utfyller kapittel 9 i sotjl på en fin måte...
- ACT–fasene kan erstattes med atferdsmomentum og forsterkning for alle med utviklingshemning

ACT for familie og tjenesteytere

- Nærpersoner kan dempe ubehag ved å fjerne ting og situasjoner, og forsikre om at noe ikke er farlig. Det kan øke også personens unngåelse
- Da kan en oppgave være å veilede i å la personen eksponeres mer for det som er nødvendig
- Å være sammen med personer med utfordrende atferd kan være utfordrende
- Noen foreldre og tjenesteytere kan ha lav aksept for atferd som «objektivt» kan tåles, og unngå den for sterkt

forts.

forts.

- Problemet trenger ikke *bare* å være selve atferden, men også nærpersoners reaksjoner på den, alt fra moralsk fordømming til overdreven frykt for skade
- Holdninger til atferden kan bli for restriktive til å stå i forhold til atferden, og forverre den
- Det går det an å bli usikker og «firkantet», og utløse atferd – man kan få mer av det man vil ha mindre av
- Noen ganger kommer man ikke utenom litt risiko, som ellers i livet
- Tiltak kan være å dempe rigide forestillinger og unngåelse, «slappe av» og «senke skuldrene»
- Det kan skje ved hjelp av gruppeundervisning og –øvelser
- Også generelt jobbstress kan bedres ved hjelp av slike tilnærminger, både hos tjenesteytere og foreldre til barn med utviklingshemning og utfordrende atferd

Hvilke ferdigheter terapeuten må ha?

- I miljøbehandling kan det holde med god kjennskap til ACT, og ikke minst til atferdsanalytiske metoder som ACT–tenkning kombineres med
- Ellers legger ACT vekt på at terapeuten:
 - «Bruker seg selv», gjerne med eksempler fra eget liv
 - Er fantasifull
 - Ikke er «opphøyd»

Stemmer godt med en gammel atferdsanalytisk hands on-tilnærming

ACT har en tankegang som mange «tar» lett, særlig at

- Ubehag trenger ikke å være farlig
- Vi må ofre noe for å oppnå noe, som tross alt er vanlig i vår kultur
- ACTs tankegang er ny, tankevekkende og morsom, synes mange

Men:

- Andre har en mer unnvikende og kortsiktig holdning, og uklare verdier eller mål
- Rus, angst, depresjon og «det meste» er gjerne forbundet med en unnvikende holdning
- Da kan det virke fremmed å tolerere ubehag
- Å forklare for eksempel aksept, til «unnvikende» personer med lett utviklingshemning, kan være vrient
- Fusjon, unngåelse av opplevelse, og begrunnelse kan være ganske bastant

Effekt av behandling viser seg ved konkrete atferdsendringer

- Å si om spesifikke ACT–elementer har hatt noe å si, gjelder i beste fall personer med lett utviklingshemning
- Også da kan det være vanskelig å si hva ACT nøyaktig har bidratt med
- Det går an å måle om personen har dempet sin fusjon, unngåelse av opplevelse og begrunnelse, og om behandlingen har ført til større aksept og psykologisk fleksibilitet
- Det gjøres ved selvrapporing på spesielle skjemaer, med de svakheter som det har

Noe kritisk å si om ACT?

- ACT bryter med mer rasjonelle metoder à la kognitiv atferdsterapi
- Noen har ment at ACT legger for sterk vekt på innledende øvelsene, og at man kan gå mer rett på den mer konkrete atferdstreningen
- Kanskje de også er litt kompliserte?
- ACT skal ikke utføres for ACTs egen skyld
- Men noen trenger litt «oppmyking» før de møter «farlige» konkrete situasjoner