

ART- en lovande metod med brett användningsområde

Martin Lardèn & Bengt Daleflod

Det finns i dag omfattande forskning och ett flertal meta-analyser gjorda på studier av insatser för unga lagöverträdare och antisociala pojkar (Daleflod, 1993). Ett genomgående fynd är bl a att de mest framgångsrika metoderna är kognitivt beteendeterapeutiska (KBT) och att det för unga lagöverträdare är viktigt att arbeta med kriminella och antisociala beteenden, attityder och värderingar (Andrews & Bonta, 1994). Då antisocial problematik har visat sig grundläggas i tidig ålder och sedan vara ett mycket stabilt fenomen, så stabilt att det uppfyller grundkriterierna för ett personlighetsdrag ("trait") – stabilt över tid och situation, torde det vara viktigt att ta fram förebyggande program som är anpassade till olika åldrar. Ett viktigt fynd i meta-analyser är att effektiva behandlingar är multimodala, dvs. de är inriktade på att förändra mer än en aspekt av mänskligt beteende och att man kombinerar flera metoder. Vi kommer här att ge exempel på ett sådant program. Vi hoppas att detta ska visa att KBT har mycket att bidra med i förskolor, skolor, sociala verksamheter, BUP/PBU, såväl som på § 12-hem och kriminalvårdsanstalter. De är viktigt att dessa metoder kommer till användning då KBT är att föredra när man ska arbeta med uppförandstörningar och aggressivitet (Kazdin, 1997).

Det multimodala program vi börjat använda på Sundbo ungdomshem är ett program för utagerande ungdomar som utvecklats av Arnold P. Goldstein och hans kollegor i USA (Goldstein & Glick, 1987). Programmet har tre komponenter som administreras som tre parallella kurser: *Interpersonell färdighetsträning* som lär ut prosociala färdigheter, *Ilskekontrollträning* som lär individen att hantera ilska och *Moralutbildning* som är tänkt att höja nivån på moraliskt resonerande samt åtgärda kognitiva förvrängningar. Metoden är naturligtvis inte definitiv, utan bör med fördel kompletteras med t ex Prepareprogrammet som innehåller ytterligare sju kurser (Goldstein, 1999). Det finns ett ytterligare antal andra lovande angreppssätt, bl a de som är inriktade på familjer och system (se t ex Kazdin, 1997).

Aggression Replacement Training

Interpersonell färdighetsträning

Interpersonell färdighetsträning, eller social färdighetsträning, är en väl spridd metod som använts för en rad olika problem inom socialvården, omsorgen och psykiatrin (Johansson, 1987). Den grundläggande idén bakom metoden är att färdigheter som är viktiga för ett effektivt samspel med andra människor inte lärts in i tillfredsställande grad. För att höja den sociala kompetensen använder man sig således av en psykopedagogisk metod där man lär in och tränar relevanta sociala beteenden. Den interpersonella färdighetsträningen i ART har utvecklats av Goldstein och hans forskningsgrupp. Den ursprungliga målgruppen var schizofrena patienter inom psykiatrisk slutenvård. Metoden har fram till idag använts för olika målgrupper, från förskolebarn till geriatriska patienter (Goldstein & McGinnis, 1997).

Formatet för en interpersonell färdighetsträning är grupper om 4-8 ungdomar och två gruppleddare, där en av gruppleddarna leder sessionen och den andre assisterande. Själva kursen består i att lära in och träna 50 stycken sociala färdigheter uppdelade på sex områden:

1. Inledande sociala färdigheter (t ex introducera sig själv, inleda en konversation)
2. Avancerade sociala färdigheter (t ex säga förlåt, ge instruktioner)
3. Färdigheter för att handskas med känslor (t ex hantera rädsla, hantera någon annans ilska)
4. Alternativ till aggression (t ex hantera att bli retad, förhandla)
5. Färdigheter för att hantera stress (t ex hantera att bli utelämnad, hantera att bli anklagad)
6. Planerande färdigheter (t ex beslutsfattande, sätta upp mål)

Dessa tränas in under sessioner som följer en given struktur:

1. *Modellering* där gruppledarna förevisar färdigheten genom att rollspela en situation där färdigheten kommer till användning. De olika stegen i färdigheten finns nedskrivna på tavlan och ledaren som visar färdigheten är noggrann att följa de olika stegen vid modellförevisningen. Det gäller för ledarna att välja en situation som är relevant för ungdomarna
2. *Rollspel* där ungdomarna får rollspela en situation de själva valt ut. Den elev som valt situationen kallas huvudaktör och han väljer ut en medaktör som mest liknar den verkliga personen i den tänkta situationen. Man bör också lägga vikt vid att arrangera scenen så realistisk som möjligt. Det är viktigt att alla ungdomar får agera huvudaktör minst en gång för varje färdighet. Detta är en regel man inte gör några undantag från
3. *Återkoppling* på framförandet där de andra ungdomarna och ledarna berättar hur väl de tycker att huvudaktören följer de olika beteendestegen i färdigheten och hur väl han utförde färdigheten. En bra metod för detta är att låta var och en av ungdomarna titta på ett specifikt steg och sedan ge återkoppling på hur huvudaktören fullföljde just detta steg
4. *Överföringsträning* där eleverna ska överföra den färdighet de lär sig under sessionen till verkliga förhållanden. Precis som vid all annan beteendeterapeutisk verksamhet så lägger man ner stor möda på att planera adekvata hemuppgifter som sannolikt leder till förstärkning. Hemuppgifterna planeras och rapporteras på en särskild blankett som kallas "Träningsrapport".

Det bör noteras att social färdighetsträning i sig inte visat sig framgångsrik för att förhindra fortsatt antisocial utveckling (Patterson, Dishion & Chamberlain, 1993). Kazdin (1987) har pekat på vikten av att framgångsrika modeller bör innehålla ett kognitivt element i form av social problemlösningsträning. Interpersonell färdighetsträning innebär inte någon "vaccination", utan socialt beteende är något som bör tränas upprepade gånger under lång tid.

Ilskekontrollträning

Denna metod har ursprungligen utvecklats av Eva Feindler och hennes medarbetare (Feindler & Ecton, 1994) med Novaco (1977) och Meichenbaum (Meichenbaum & Chamberlain, 1983) som viktiga förebilder. Det som är kännetecknande för Feindlers modell är att man direkt engagerar yttre, kognitiva och fysiologiska beteenden i träning av självkontroll. Metoden utgår från en empirisk analys av ilska och aggressivt beteende. Tillvägagångssättet i metoden är att stegvis lära ut en sekvens av beteenden för ökad självkontroll. Denna sekvens innefattar följande viktiga steg:

1. Identifiering av de yttre händelser ("yttre igångsättare") och egna inre uttalanden ("inre igångsättare") som sätter igång ilskeresponen
2. Identifiering av fysiologiska signaler från den egna kroppen som utmärker en ilskerespons
3. Inläring och träning av tekniker ("ilskedämpare") för att dämpa det fysiologiska påslaget, t ex djupandning, baklängesräkning, föreställa sig en lugn inre bild och att tänka framåt
4. Använda sig av egna inre uttalanden ("påminnare") om att man bör lugna ner sig eller positiva omformuleringar av situationen och andras beteenden
5. Se sin egen roll i spelet och att förändra eget beteende som provocerar andra ("ilskebeteendecykel")
6. Användande av självutvärdering så att ungdomarna själva kan reflektera över hur väl de lyckades kontrollera sig själva i en stressad situation

Denna sekvens lärs in så att man under sex veckor lägger på ett nytt steg i taget tills man övat in den fullständiga sekvensen. I ART-programmet har man lagt till sessioner där ungdomarna också får lära sig att efter att ha utfört den fullständiga sekvensen, använda sociala färdigheter som ingår i den interpersonella färdighetsträningen (t.ex. hävda sin rätt, ge kritik, be om ursäkt, osv.)

Ilskekontrollträningen utförs också med grupper om 4-8 elever. Den kan med fördel bedrivas parallellt med den interpersonella färdighetsträningen, men också som helt separat kurs. I Feindler & Ectons (1994) bok finns dessutom en manual för ilskekontrollträning i individuell form.

Moralutbildning

Denna komponent finns med som en renodlad kognitiv komponent efter de positiva erfarenheterna från tidigare studier (t ex Arbuthnot & Gordon, 1983; Gibbs, Arnold, Ahlborn & Cheesman, 1984). I denna lyckades man signifikant höja nivån på moraliskt resonerande och dessutom åstadkomma en bestående effekt på moraliskt beteende vid uppföljning. Metoden bygger på Kohlbergs teori om hur moraliskt resonerande utvecklas successivt genom olika stadier med kvalitativt olika resonerande. De högre stadierna representerar mer komplexa och abstrakta resonemang. Det som gör metoden så

intressant är att antisociala ungdomar i regel resonerar på de två lägsta stadierna. Kohlbergs egen teori bygger på sex stadier, men för ungdomsvården blir det de fyra första stadierna som är viktiga att känna till.

1. Det första stadiet kännetecknas av s.k. heteronom moral; den starkaste bestämmer och man är i huvudsak inriktad på att rädda sitt eget skinn
2. Det andra stadiet kännetecknas av individualism och instrumentellt syfte; man försöker nå maximal egen vinning i en situation och även om man vet att andra kan ha andra intressen så är dessa sekundära till det egna intresset
3. Det tredje stadiet kännetecknas av ömsesidiga förväntningar och en strävan efter interpersonell konformitet, d v s att leva upp till andras förväntningar och göra mot andra vad du vill att de ska göra mot dig. Man tar ännu inte något bredare systemperspektiv
4. Det fjärde stadiet rör sociala system och samvete; här är man mer inriktad på att se till att systemet fungerar och håller ihop. Hänsyn tas till att vad en individ gör påverkar hela systemet och individen antar "systemets" perspektiv när han/hon bestämmer vad som är rätt och fel.

Utveckling från ett stadium till ett högre sker enligt Kohlberg i samband med att individen exponeras för resonering på ett stadie högre än det egna dominerande stadiet. Detta ger upphov till en kognitiv konflikt inom individen. Denna kognitiva konflikt innebär att man upptäcker brister i det egna resonerandet och den blir på så sätt automatiskt en drivkraft för utveckling.

Själva interventionen kallas moralutbildning och drivs i form av dilemmadiskussionsgrupper om 8 - 12 ungdomar som resonerar på intilliggande stadier. Man presenterar ett moraliskt dilemma där man kan välja den ena eller den andra ståndpunkten. Vanligen finns det en konflikt mellan medmänskliga och rättsliga intressen i dessa dilemman. Ungdomarna får välja en ståndpunkt och motivera den. Ledarna bedömer vilket stadium resonerandet representerar. Därefter låter man ungdomar med olika ståndpunkter som resonerat på intilliggande stadier debattera med varandra. Tanken är att denna debatt ska leda till kognitiv konflikt via exponering för resonering på ett högre stadium. Ledarnas roll är att hålla igång debatten och agera djävulens advokat för att få till stånd olika ståndpunkter. Den ledare som talar en fjärdedel av tiden talar alldeles för mycket, då man strävar efter att få eleverna att tala. John Gibbs har tagit fram ett mer strukturerat sätt att träna moralutveckling som kan användas som alternativ till Kohlbergs moralutbildning (Gibbs, Potter & Goldstein, 1995). Det är denna version som ligger till grund för moralträningen i den reviderade ART manualen.

Även om vi här har presenterat ART för användning på ett ungdomshem, så är det kanske utanför institutionsvården som psykologisk färdighetsträning kan ha störst preventiv effekt. Denna typ av insatser för att höja den sociala kompetensen skulle mycket väl kunna bedrivas inom skolans ramar. Det krävs förutom generella pedagogiska färdigheter att leda ungdomsgrupper egentligen bara specifik utbildning och träning i själva metoden för att vara en bra gruppleddare. En modell skulle kunna vara att man utbildade lärare eller fritidsassistenter i ART eller liknande psykologisk färdighetsträning och bidrog med handledning från skolpsykolog med adekvata kunskaper i KBT. Eftersom utvärderingsstudier visat att KBT är överlägsen som behandlingsform vid uppförandestörningar och ungdomskriminalitet finns det anledning att föra ut dessa kunskaper till skola och socialtjänst. Sundbo ungdomshem introducerade ART 1997 och ger återkommande utbildningar i metoden. Vi psykologer har en viktig uppgift att introducera bättre metoder för prevention och behandling av barn och ungdomar och vi på Sundbo delar gärna med oss av våra kunskaper till intresserade.

Referenser

Andrews, D. A., & Bonta, J. (1994.) *The psychology of criminal conduct*. Cincinnati: Anderson.

Arbuthnot, J., & Gordon, D.A. (1983). Moral reasoning development in correctional intervention. *Journal of Correctional Education*, 34, 133-138

Daleflod, B. (1993). Stagnation eller evolution? Översikt av hoppingivande forskning med relevans för ungdomsvården. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 22, 88-117

Daleflod, B. (1996). Är det möjligt att rehabilitera kriminella ungdomar? I: Armelius, B. Å., Bengtzon, S., Rydelius, P., Sarnecki, J. & Söderholm-Carpelan, K. (Red.) *Vård av ungdomar med sociala problem – en forskningsöversikt*. Statens Institutionsstyrelse (SiS) och Liber utbildning.

Feindler, E. L., & Ection, R. B. (1994). *Adolescent anger control: Cognitive-behavioral techniques*. Needham Heights: Allyn & Bacon.

Gibbs, J. C., Arnold, K. D., Ahlborn, H. H., & Cheesman, F. L. (1984). Facilitation of socio-moral reasoning in delinquents. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 52, 37-45.

Gibbs, J. C., Potter, G. B., & Goldstein, A. P. (1995). *The EQUIP program: Teaching youth how to think and act responsibly through a peer-helping approach*. Champaign, IL: Research Press.

Goldstein, A. P., & McGinnis, E. (1997). *Skillstreaming the adolescent: New strategies and perspectives for teaching prosocial skills*. Champaign, IL: Research Press.

Goldstein, A. P., & Gick, B. (1987). *Aggression Replacement Training. A comprehensive intervention for aggressive youth*. Champaign, IL: Research Press.

Johansson, J (1987). Sociala färdighetsbrister. I Öst, L-G. (red.) *Beteendeterapi i psykiatrin*. Lund: Natur & Kultur.

Kazdin, A. E. (1987). Treatment of antisocial behavior in children: Current status and future directions. *Psychological Bulletin*, 102, 187-203.

Kazdin, A. E. (1997). Practitioner review: Psychosocial treatment for conduct disorder in children. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 38, 161-178.

Meichenbaum, D., & Jaremko, M. (1983). *Stress reduction and prevention*. New York: Plenum.

Novaco, R.W. (1977). A stress inoculation approach to anger management in the training of law enforcement officers. *American Journal of Community Psychology*, 5, 327-346.

Patterson, G. R., Dishion, T. J., & Chamberlain, P. (1993). Outcomes and methodological issues relating to treatment of antisocial children. In: Giles, T. R. (Ed.) *Handbook of effective psychotherapy*. New York: Plenum.

Leg psykolog Martin Lardén arbetar vid Sundbo ungdomshem och är doktorand vid Karolinska Institutet. Leg psykolog och leg psykoterapeut Bengt Daleflod arbetar inom Statens Institutionsstyrelse med ART utbildning. *Artikeln publicerad med författarnas tillstånd.*