

Gruppe for gutter med korte lunter: Suksess eller kaos?

Gutter som lett kommer i konflikt med omgivelsene, kan ha nytte av et gruppetilbud bygget på «tenk høyt»-metoden. Positive selvinstruksjoner og trening i sosial persepsjon kan forebygge konflikter.

TEKST

Anne Stilloff

Bettina Sunde

Helen Solås

PUBLISERT 1. januar 2004

Psykisk helsetjeneste for barn og unge i Bærum kommune ble opprettet etter en omfattende kartleggingsundersøkelse som viste et mangelfullt kommunalt psykisk helsetilbud for denne gruppen. Profilen for Gyssestad gård ble å gi tidlig og lett tilgjengelig hjelp og et kortvarig hjelpetilbud. Vi skal også forebygge skjevutvikling og mer alvorlige psykiske vansker.

Psykologtjenesten består av åtte psykologer og en lege. I 2002 jobbet vi med 551 familier. Av disse hadde 197 barn i aldersgruppen 7–12 år, 69 jenter og 128 gutter. I en fjerdedel av tilfellene i gruppen med gutter hadde foreldrene henvendt seg til oss på grunn av aggressivitet og atferdsproblemer hos barnet. Dette var ofte gutter som lett kom i konflikt med andre på grunn av mangler i sosial kompetanse. Sosial kompetanse styrker selvfølelsen og bidrar til en positiv utvikling av psykologisk og skolemessig fungering og tilpasningsdyktighet. Manglende kompetanse er forbundet med depresjon, atferdsforstyrrelser og sosial angst (Spence, 2003). For å forebygge en slik skjevutvikling er det viktig å komme tidlig til.

Psykologene på Gyssestad jobber korttidsrettet og mestrings- og løsningsorientert. Kognitive metoder er ofte i bruk. Det ble derfor naturlig å hente inspirasjon herfra, og vi fant mye litteratur som viste til gode effekter ved bruk av kognitiv atferdsterapi og sosial ferdighetstrening ved atferdsforstyrrelser (Kazdin, 1997; Larson & Lochman, 2002).

Drift av grupper er et satsingsområde på Gyssestad. En viktig grunn er ønsket om å jobbe rasjonelt for å unngå ventetid for familiene som henvender seg til oss. I tråd med dette ble ideen om et gruppetilbud til disse guttene lansert. Ingen av oss hadde erfaring med grupper for denne målgruppen. Vi søkte derfor ut etter relevant litteratur og andres erfaringer. Letingen resulterte i flere advarsler mot å starte en slik gruppe. Anne

Inger Helmen Borge skrev i sin nyutgitte bok om resiliens: «Det er helt klart at dersom vi skal styrke resiliensprosesser, bør vi i hvertfall ikke sette risikobarn sammen med andre risikobarn. Barn, spesielt smågutter med antisosiale tendenser, må ledes til grupper med overvekt av positive og greie jevnaldrende « (Borge, 2003, s. 103). En av de ansatte, som tidligere har jobbet i MST (multisystemisk terapi), bidro med kunnskapen om at denne tradisjonen ikke anbefaler å samle disse barna og ungdommene sammen i grupper. Vi valgte likevel å starte et slikt gruppetilbud. Hvorfor?

For det første var problemomfanget i vår målgruppe et helt annet enn hos de barn og ungdommer med alvorlige atferdsproblemer som MST jobber med. Gyssestad er en førstelinjetjeneste, og vi skal komme inn før problemene blir for alvorlige.

For det andre var dette gruppetilbudet planlagt som et kurs over et begrenset antall ganger. Aktiviteten var styrt, og guttene ville ikke få mulighet til å påvirke hverandre negativt uten at gruppelederne var til stede og kunne stoppe dette.

For det tredje, og kanskje aller viktigst: Foreldrene skulle delta aktivt og gå i gruppe parallelt med guttene. De skulle lære mye av det samme som guttene for å kunne støtte dem i deres naturlige miljø, og også bli mer bevisst på egen atferd i konflikter med barna. Forskning har vist at effekten av slike treningsprogrammer øker når foreldrene er aktivt med i prosessen (Spence, 2003).

Fordeler ved gruppeformatet har også blitt fremhevet. Kendall og Braswell (1993) viser til at generaliserbarheten kan øke. Innlærte ferdigheter kan lettere overføres til naturlige sammenhenger når de læres i en gruppe enn når de læres individuelt.

Guttegruppen

Gruppen ble ledet av to psykologer. Målgruppen var gutter i alderen 9–12 år som lett kom i konflikt med sine omgivelser. De skulle ha en stabil hjemmesituasjon og ikke ha ADHD. Dette fordi vi ønsket å teste ut metoden samtidig som vi kontrollerte for at barna ikke hadde for mange andre problemer som kunne påvirke deres evne til å nyttiggjøre seg et slikt kurs. Totalt bestod gruppen av syv gutter mellom ni og ti år.

Utgangspunkt for det faglige innholdet i gruppen var «tenk høyt»-metoden utviklet av Bash og Camp (Camp, Blom, Herbert & van Doorninck, 1977, se også Amundsen, 1988 og Webster-Stratton, 2000). Metoden ble opprinnelig utviklet som et opplæringsprogram for å styrke barneskoleelevers dyktighet i å løse sosiale og kognitive problemer. «Tenk høyt»-metoden bygger igjen på arbeid av Spivac og Shure (1977).

Guttegruppen møttes ukentlig åtte ganger à 90 minutter med en matpause i midten. I vår utarbeidelse av gruppeprogrammet tok vi utgangspunkt i de tre fasene beskrevet i «tenk høyt»-programmet:

1. Opplæring i selvinstruksjon med utgangspunkt i konkrete problemer.
2. Trening i sosial persepsjon og gjenkjennelse av emosjonelle uttrykk hos andre.
3. Videreføring av selvinstruksjonstrening, men nå med utgangspunkt i konfliktsituasjoner guttene selv sto oppe i.

I fase 3 valgte vi å legge vekt på identifisering av «lyntanker», ubevisste tanker som kommer rett før og under konfliktsituasjoner, og «stopptanker», alternative selvinstruksjoner i en potensiell konfliktsituasjon. Disse elementene var ikke med i den opprinnelige modellen, men er hentet fra Amundsen (1988) og Webster- Stratton (2000). Denne måten å jobbe på var også kjent for oss fra tidligere.

Selve «tenk høyt»-metoden er enkel. Den består av en selvinstruksjon i form av fire spørsmål som barna må lære seg:

1. Hva er mitt problem?
2. Hva er min plan?
3. Følger jeg planen?
4. Hvordan gikk det?

Første og deler av andre kursgang ble brukt til å bli kjent med hverandre og metoden ved hjelp av enkle tegneoppgaver. Metoden ble introdusert ved at en av gruppelederene utførte oppgaven først og barna deretter hermet etter henne.

Andre til fjerde gang ble brukt til identifisering av emosjoner både hos seg selv og hos andre. Deltakerne øvde på å kjenne igjen emosjonelle ansiktsuttrykk gjennom lek, rollespill, tegning og ved å lage en collage. Det ble brukt tid på hvordan man kan formidle egne følelser til andre og hvordan kunnskap om andres følelser påvirker våre reaksjoner i en konfliktsituasjon.

Femte til syvende gang ble brukt til å lære om lyntanker og stopptanker. Hver enkelt fikk analysert en aktuell konfliktsituasjon han hadde stått oppe i. Ved hjelp av tegneserier som metode ble handlingsforløpet kartlagt og lyntanker identifisert. Problemet ble beskrevet. Gruppen hjalp deretter til med å utarbeide forskjellige planer gutten kunne ha til neste gang han kom i en liknende situasjon. Gutten fant selv ut en stopptanke han kunne bruke. Deretter fikk han mulighet til å lage en ny sluttsekvens på serien ved å tenke ut konsekvensene av å ta planene og stopptanken i bruk. I de tilfellene hvor guttene hadde opplevd konflikter mellom timene ble planen evaluert uken etter.

Foreldregruppen

Også foreldregruppen ble ledet av to terapeuter. I tillegg til et informasjonsmøte hadde vi fire gruppemøter. Der det var fraskilte foreldre var begge involvert, men begge kom ikke til alle møtene. Foreldrene fikk opplæring i «tenk høyt»-metoden, og i lyntanker og stopptanker. Vi brukte mye tid på hvordan foreldrene kunne støtte barna i å bruke metoden og til å identifisere egne og andres følelser. Et tema var også hvordan foreldrene kunne se på sin egen rolle i konflikter, og alternative måter å løse dem på. Vi så her på lyntanker foreldrene selv kunne ha og hva slags stopptanker de kunne ta i bruk. Formen på gruppen vekslet mellom forelesninger, gruppearbeid via kasusbeskrivelser og plenumsdiskusjoner. Vi la opp til at foreldrene skulle få tid til å dele erfaringer og løsningsforsøk med de andre i gruppen.

Vi delte ut noe skriftlig materiale som foreldrene skulle lese, artikkelen til Amundsen (1988) og noen utdrag fra Webster-Stratton (2000).

Evalueringemetode og resultater

Vi ba foreldrene fylle ut et skjema som skulle måle problemomfang hos guttene ved starttidspunkt og ved siste samling. Skjemaet besto av 11 utsagn som omhandlet konfliktnivå, aggresjon og impulsivitet, utarbeidet spesielt for denne gruppen. Det var en fem punkt likert skala som gikk fra kategorien «stemmer ikke» til «stemmer helt». Dette vil også bli sendt ut til foreldrene seks måneder etter avslutningen. I tillegg fylte foreldrene ut et evalueringsskjema av foreldregruppen på siste samling.

Siden utvalget er lite og vi ikke har noen kontrollgruppe, vil resultatene fra kartleggingen ha begrenset validitet, men vil kunne antyde retningen av utviklingen. Alle guttene viste positiv utvikling. Det var en reduksjon av grad av konflikter guttene kom opp i på skolen, en reduksjon av i hvilken grad foreldrene opplevde guttene som årsak til konflikter hjemme og en økning av i hvilken grad guttene klarte å ta andres perspektiv.

Når det gjelder evalueringen av foreldregruppen var foreldrene i stor grad godt fornøyd med innhold og opplegg.

Diskusjon

Vi opplevde «tenk høyt»-metoden som meningsfull og enkel, og barna lærte seg fort spørsmålene. Oppmerksomhet på egne og andres følelser, og også på lyntanker og stopptanker, passet svært godt for denne gruppen barn. Metoden og omfanget av gruppen passet også godt for vår arbeidsform. Siden vi som kommunal tjeneste skal favne vidt og nå mange, ville vi ikke hatt kapasitet til å jobbe mer intensivt med disse familiene som en individuell oppfølging eller andre gruppemetoder som for eksempel Webster-Stratton ville ha krevet.

Videre ser vi at foreldrene gjorde en god jobb i å «selge» konseptet til sine barn ved å definere det som et kurs som de hadde vært så heldige å få være med på. Med dette unngikk barna å føle seg stigmatisert, og de gledet seg til å komme på kurset. En av søsknene i gruppa hadde spurt når det ble hennes tur til å få gå på kurs. Vi tror også at det at vi er et kommunalt lavterskeltilbud kan ha gjort det forholdsvis lett for oss å rekruttere familier.

«- Identifisering av lyntanker og stopptanker i konfliktsituasjoner»

Foreldrenes aktive deltakelse i guttenes opplegg, og deres vilje til å se på egen rolle i konflikter, var også vesentlige momenter. Vi ville ikke ha startet denne gruppen uten foreldrenes deltakelse, og hadde et krav om at foreldrene forpliktet seg til å delta aktivt. Vi så at der hvor foreldrene var mest aktive kunne vi også registrere en klare positiv

utvikling hos barna. Det at foreldrene brukte seg selv som modeller i aktiv problemløsning, at de ga mye positiv tilbakemelding til barna og at de brukte tid hjemme på elementene fra kurset, ser ut til å ha vært viktig for resultatet.

Vi tror også at både guttene og foreldrene profitterte på at vi jobbet i grupper. I guttegruppen kunne hendelser i gruppen brukes aktivt og «tenk høyt»-metoden kunne tas i bruk i situasjoner som lignet på hendelser i deres naturlige miljø. Barna støttet hverandres løsningsforsøk, og kunne komme med ideer og tilbakemeldinger til hverandre. I foreldregruppen var foreldrene interessert i å høre om hverandres erfaringer, og de kunne støtte hverandres løsningsforslag. Vi tror likevel ikke at gruppeformatet ville ha passet like godt hvis guttene hadde vist større grad av atferdsproblemer og sosiale problemer. En burde da trolig ha supplert med individuell oppfølging før en eventuelt kunne tenkt et gruppetilbud.

I guttegruppen så vi at aktiviteter som var styrte, strukturerte og tidsavgrensede fungerte godt. Til neste gang vil vi ha ekstraoppgaver til de som blir fort ferdige, for å unngå uro. Aktiviteter som lek og rollespill fungerte godt, men guttene mistet konsentrasjonen hvis vi holdt på for lenge. Neste gang vil vi korte ned på den type aktiviteter.

I foreldregruppen vil vi øke antall ganger. Selv om «tenk høyt»-metoden er enkel, så vi at noen av foreldrene kunne ha trengt mer tid til å ta den aktivt i bruk. Som nevnt så vi at de beste resultatene kom der foreldrene var mest aktive. Noen av våre spennende diskusjoner måtte også avbrytes på grunn av tidsnød, og hadde fortjent mer tid.

Gruppene våre, eller kurset, ble altså ikke kaos. Suksess er jo et sterkt ord, men vi som har vært med er enige om at opplegget var vellykket. Vårt håp er at vi kan være med å forebygge en uheldig utvikling, noe som innebærer menneskelige og samfunnsmessige besparelser. Vi kommer til å arrangere flere slike kurs, og håper vi kan ha inspirert andre til å sette i gang lignende tilbud.

Anne Stilloff

Psykisk helsetjeneste for barn og unge,

Gyssestad gård, Pb. 421, 1302 Sandvika

Tlf 67 50 33 00

E-post Anne.Stilloff@baerum.kommune.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 1, 2004, side 27-29

TEKST

Anne Stilloff

Bettina Sunde

Helen Solås

Referanser

Amundsen, T. (1988). Tenk høyt. *Spesialpedagogikk*, 10/88, 17-24.

Borge, A. I. H. (2003). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal forlag.

Camp, B. W, Blom, G. E., Herbert, F., & Doorninck, W. J. van. (1977). «Think aloud»: A program for developing self-control in young aggressive boys. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 5, 157-169.

Kadzin, A. E. (1997). Practioner review: Psychosocial treatments for conduct disorder in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 161-178.

Kendall, P. C., & Braswell, L. (1993). *Cognitive- behavioral therapy for impulsive children (2nd ed.)*. New York: The Guilford Press.

Larson, J., & Lochman, J. E. (2002). *Helping schoolchildren cope with anger. A cognitive- behavioral intervention*. New York: The Guilford Press.

Spence, S. H. (2003). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8, 84-96.

Spivack, G., & Shure, M. B. (1974). *Social adjustment of young children. A cognitive approach to solving real-life problems*. San Francisco: Jossey-Bass Publ.

Webster-Stratton, C. (2000). *De utrolige årene. En foreldreveileder*. Oslo: Gyldendal Forlag.