

Motstandstrening: Hva går det ut på, virker det, og er det faglig og etisk forsvarlig?

Børge Holden

Habiliteringstjenesten i Hedmark, og Stavanger kommune

Motstandstrening er en gammel metode, men er lite beskrevet og dokumentert. Denne artikkelen beskriver hva metoden går ut på, og hvilke atferdsprinsipper den bygger på. Et viktig poeng er at motstandsattferd i praksis er ulike former for unngåelse, og at metoden i stor grad går ut på å etablere dette gjennom ulike konsekvensstrategier som kan være alt fra svært milde til mer inngripende. Også etiske og lovlige sider ved metoden diskuteres, og hva som kan gjøres for at den kan bli akseptert.

Nøkkelord: Motstandstrening, unngåelse

Innledning

Her i landet har vi lenge hatt en behandlingsmetode som kalles motstandstrening, som også har blitt kalt motstandsforklaring. Metoden har vært kjent i over 30 år. Opphavet til mye av det som kalles motstandstrening, er Arild Karlsens hovedoppgave fra 1976. Men det er vanskelig å finne gode, nye og offisielle beskrivelser av metoden, i tidsskrifter, bøker og lignende. For ca. ti år siden hadde jeg en diskusjon om metoden med Arild Karlsen. Der deltok også Jens Erik Skår, en annen sentral aktør (Holden, 2000a, b; Karlsen & Skår, 2000). Diskusjonen dreide seg om hva metoden går ut på, og om den inneholder noen egne atferdsprinsipper, men gir ingen inngående beskrivelse av metoden. Man må lite på private manuskripter og lysbildepresentasjoner (som Karlsen, 2011), og muntlige beskrivelser og praktiske demonstrasjoner, hvis man vil sette seg inn i metoden. Det finnes heller ingen vitenskapelig dokumentasjon av effekt av metoden.

Motstandstrening nevnes i en artikkel

Kontakt: Børge Holden, Habiliteringstjenesten, Øvermarka 10, 2320 Furnes. Telefon 62 55 86 18 / 974 94 350. E-post: Borge.Holden@sykehuset-innlandet.no
Takk til Arild Karlsen for nyttige kommentarer.

som drøfter etikk i atferdsanalytisk behandling som inneholder restriktive metoder, eller tvang (Eikeseth, Lovaas & Holden, 2006). Der ble metoden kritisert for ikke å oppfylle kravet om at metoder skal ha dokumentert effekt. Motstandstrening har også vært kritisert for å ha vært utført svært inngripende, og ulovlig, som i en dom i statens helsepersonellnemnd 23. mars 2004 (saksnummer 03/00155). Jeg drøftet metoden i en bok om ufordrende atferd (Holden, 2009), og tok avstand fra den (s. 221). Dette var ut fra kjennskap til inngripende og uetisk praktisering av metoden, i forbindelse med drøfting av hva som er faglig og etisk forsvarlige metoder ifølge kapittel 4A i lov om sosiale tjenester (Sosial- og helsedirektoratet, 2004), som regulerer bruk av tvang overfor mennesker med utviklingshemning i kommunal tjenesteyting. Motstandstrening var et eksempel på metoder som kan være uforsvarlige. For ordens skyld kunne jeg ha nevnt at metoden sikkert kan praktiseres på forsvarlige måter. Metoden kan også være aktuell for klientgrupper og situasjoner som ikke omfattes av kapittel 4A.

For noen år siden var det lite snakk om motstandstrening. En velinformert person

mente til og med at metoden led en «stille død». Men den har nok vært i bruk hele tiden, i alle fall av Karlsen og hans samarbeidspartnere. Den senere tid kan det virke som den har våknet mer til live igjen. På NAFO-seminaret på Storefjell i 2011 var det en forelesning om motstandstrening, for første gang på mange år (Karlsen, 2011). Den vakte bra interesse. Ellers har motstandstrening vært anvendt nokså bredt, uten at det finnes noen systematisk oversikt over dette. Den viktigste klientgruppen har nok vært personer med utviklingshemning, men metoden har også vært anvendt for personer med normalt evnenivå. Selvskading har vært et viktig tema. Andre temaer har vært alt fra angrep mot andre til ødelegelser.

Alt i alt kan det være uklart hva motstandstrening går ut på. Hvilke komponenter og atferdsprinsipper inngår? Er det en funksjonell metode, som bygger på analyser av hvorfor problematferden forekommer, eller er det en standardmetode som anvendes uavhengig av hva som motiverer og opprettholder atferden? Hvorfor heter det motstandstrening, og kan andre navn passe bedre? Er metoden akseptabel og lovlig, og hvordan kan den eventuelt tilpasses for å være det? Målet med artikkelen er å svare best mulig på disse spørsmålene.

Utføring av motstandstrening

Framstillingen kan være noe forenklet. Målet er at framstillingen skal være fylldig nok til å drøfte metoden med hensyn til de spørsmålene som jeg reiste like ovenfor.

Grunnleggende motstandstrening: Håndledning av problematferden

Utgangspunktet er at klienten utfører en handling som han eller hun ikke bør utføre, som i annen behandling av problematferd. I en innledende fase kan motstandstrening gå ut på å få klienten til å utføre en hvilken som helst handling som ikke er problematferd. Dette kan være en nøytral handling, som å sette seg på en annen stol, eller en

handling som klienten direkte liker å holde på med. Terapeuten gir enten instruks om å utføre handlingen, eller håndleder den. Etter mange repetisjoner går klienten gjerne lei, og begynner å stritte imot å utføre handlingen. Dette forsterkes negativt, det vil si at klienten slipper flere krav om å utføre handlingen. Da er målet med denne fasen oppnådd.

Selve motstandstreningen foregår i egne økter der klienten håndledes gjentatte ganger til å utføre problematferden. Terapeuten prøver å *trigge* handlingen, som det kalles. Håndledelsen skjer når klienten opptrer nøytralt, og ikke når klienten nettopp har vist problematferden eller skal til å utføre den. Slik håndledning kan i prinsippet føre til to hovedreaksjoner hos klienten:

1. Klienten viser motstand mot håndledelsen. Dette kan skje ved en bevegelse i en annen retning enn håndledelsen skjer i, kanskje i motsatt retning, som når håndledning av slag mot hodet fører til at klienten tar hånden direkte bort fra hodet. Hvis klienten viser motstand mot håndledelsen på en av disse måtene, tillates dette, og håndledelsen avbrytes umiddelbart. Klienten kan også roses for å ha villet unnsnippe. Etter en liten stund inntas utgangsposisjonen på nytt, om nødvendig med håndledning, og terapeuten prøver å håndlede handlingen på nytt og så videre.
2. Klienten lar seg passivt håndlede, men fullfører ikke handlingen aktivt, eller prøver aktivt å fullføre handlingen. Når klienten er i ferd med å utføre handlingen, enten passivt eller aktivt, er hovedmetoden å avbryte handlingen ved å viderelede hånden, foten, hodet eller en annen kroppsdel som problematferden utføres med. Dette kan umiddelbart etterfølges av en enkel prosedyre som å håndlede klienten til å sette seg på en stol en liten stund. Dette skal skje så skånsomt som mulig.

Videre fra grunnleggende trening

Etter en del trening kan klienten pålitelig stritte imot håndledelse, og det iverksettes ikke lenger videreledning eller andre prosedyrer. Da er det tid for å prøve å lære klienten å vise motstand mot å utføre handlingen under forhold der det er vanskeligere å vise motstand. I første omgang er det særlig tre måter å gjøre dette på:

1. Forsiktige håndledelser, eller fysiske prompts, til å utføre handlingen.
2. Gi klienten anledninger til å innhente forsterkere som problematferden er rettet inn mot å oppnå, med eller uten håndledelse, prompts eller instruksjoner til å gjøre dette.
3. Instruksjoner om å utføre handlingen, med eller uten samtidig håndledelse eller prompts.

Et fellesbegrep for de tre framgangsmåtene er «trigging», som for håndledelsen i den grunnleggende treningen. I bibelske termer kan vi si at trener opptrer som slangen i paradiset. Et enda mer dagligdags uttrykk er at klienten «fristet».

De nevnte formene for trigging kan skje i ulike situasjoner og under ulike betingelser, og det er vanlig å lage en progresjon i triggingen. En mulighet er å begynne med situasjoner der det før handlingen var relativt usannsynlig at klienten ville utføre handlingen, og etter hvert i situasjoner der det var mer og mer sannsynlig.

Hvis klienten utfører handlingen som trigges, utfører man den samme prosedyren eller de samme prosedyrene som under den grunnleggende treningen, for at klienten i fortsettelsen skal motstå triggingen.

En enda mer avansert metode for å styrke motstanden mot å utføre handlingen, er modelltrening: En modell utfører den samme handlingen, og klienten skal hindre modellen i å utføre den. Hvis klienten ikke hindrer handlingen, bruker man prosedyre(ne) som man opprinnelig brukte for å få klienten til å vise motstand.

Målet med trigging og modell er å øve klienten til å vise enda sterkere motstand mot

å utføre handlingen, altså å gjøre motstanden mer robust. Vi kan si at målet er å *generalisere* effekter av grunnleggende motstandstrening: Det som er lært under avgrensede, kontrollerte forhold, skal overføres til mer naturlige forhold. Vi kan også si at den gradvise overgangen til mer naturlige forhold innebærer *fading*.

Likhet med andre metoder

Motstandstrening har likheter med Foxx og Azrins (1974) toalett trening fra 1970-tallet. Der er målet naturlig nok at personen skal lære å ikke tisse på seg, og bli renslig. Personen kjenner trang til å tisse, men skal motstå den. «Uhell» medfører at personen møtes med overkorreksjon i form av å gjøre rent på en overdrevet måte. I toalett trening er det lite vekt på positiv forsterkning av fravær av «uhell», i likhet med i motstandstrening. Grunnen er at renslighet betraktes som overveiende negativt forsterket, som det nok vanligvis er. Ifølge Karlsen (2011) var Foxx og Azrins toalett trening en idékilde til utvikling av motstandstrening.

Motstandstrening minner også om framgangsmåten i en bestemt atferdsanalytisk studie (Van Houten & Rolider, 1988): En gutt med autisme i en barnehage bet andre barn en sjelden gang. Terapeuten håndledet ham til nesten å bite, men avbrøt ham når han var i ferd med å bite, og iverksatte «time out» i form av fastholding. Bitingen opphørte. Framgangsmåten ble begrunnet med at det var vanskelig å stoppe hvert tilfelle av biting i naturlige situasjoner, ikke ulikt det som motstandstrening har blitt begrunnet med. Det står ingenting om at gutten etter hvert strittet imot håndledelsen, og dermed heller ingenting om at dette ble rost. Men i og med at bitingen opphørte, er det ikke umulig at han viste motstand, eller kunne ha kommet til å vise det. Motstandstrening ligner på den sistnevnte studien, men var for tidlig ute til å være basert på den.

Litt mer om begrepet motstand

Som det ligger i navnet, er målet at

klienten skal utvikle motstand mot å utføre handlingen. 'Motstand' bør imidlertid presiseres. Det er mer enn ikke å utføre en handling; det er å gjøre noe aktivt for ikke å utføre den, gjerne noe direkte uforenlig. Motstand som er offentlig, eller observerbar for andre enn oss selv, kan gå ut på aktivt å holde oss unna visse steder, eller aktivt la være å utføre visse handlinger eller å si bestemte utsagn. Hvis noen prøver å få oss til å gjøre noe av dette, for eksempel ved å dytte eller overtale oss til å gjøre det, stritter vi imot. Vi «setter bukkebein», gjør noe som er uforenlig med handlingen, og gir gjerne klar beskjed i tillegg.

Motstand kan også skje privat, eller «inni oss», altså uten at andre kan observere det, som når vi går gjennom en åpen dør med nymalte karmen, uten å berøre dem. Vi kan beherske oss, slappe av, tenke på noe annet eller si til oss selv at vi ikke skal gjøre det, når vi kjenner trang til å utføre handlingen. Hvis andre skal få vite om dette, må vi fortelle om det. Ellers må de gjette seg til det, ut fra offentlig, ytre observerbar atferd som korrelerer mer eller mindre med indre motstand. Offentlig og privat motstand kan oppsummeres som fire former for motstand:

1. Offentlig ikke-verbal: Holde seg unna steder der det finnes diskriminanter og motivasjonelle operasjoner for å utføre handlingen, og aktivt stritte imot triggering av handlingen.
2. Offentlig verbal: Instruere seg selv til ikke å utføre handlingen, slik at andre kan høre det, eller protestere hvis andre vil ha en til å utføre handlingen.
3. Privat ikke-verbal: Negative indre stimuli knyttet til å utføre handlingen, også kalt blant annet angst, frykt og avsky, og å stramme muskler som er involvert i handlingen.
4. Privat verbal: Instruere seg selv til ikke å utføre handlingen, uten at andre kan høre det.

Eksempelene er ikke komplette. Motstand kan også være i grenselandet mellom offentlig og privat. Vi har lyst til å spise, tisse, rape

og gjøre andre handlinger som kan være uønskede i situasjonen, men holder igjen til det passer bedre å gjøre det. Trangen kan bli så sterk at indre motstand får *tydelige* ytre korrelater.

Hvilke prinsipper bygger motstandstrening på?

Unnslippelse

I gjennomgangen av metoden figurerte begrepene «slipper» og «unnslippe». Unnslippelse (også kalt flukt) er en viktig form for negativ forsterkning som forutsetter at vi har kommet i kontakt med et ubehag, eller med aversive stimuli (Catania, 1998). Disse kan være betingede, det vil si at de har oppstått ved å ha korrelert med ubetingede aversive stimuli: Vi kan unnslippe personer som har påført oss ubehag, og ikke bare ubehag som de påfører oss. Men aversive stimuli er ofte ubetingede; de er ubehagelige i seg selv, uavhengig av læringshistorie. Ikke minst er mange typer berøring ubehagelige, også etter forsøk på å venne seg til dem.

Unnslippelse betyr at vi ikke har gjort noe, eller gjort for lite for sent, for å unngå stimuli som foreligger eller oppstår. Det trenger ikke å gjøre noe, hvis stimuliene er milde eller lette å unnslippe. Men i motsatt fall kan det bli en besværlig ulempe – vi «sitter i garnet».

Unngåelse

Unngåelse er å ikke komme i kontakt med aversive stimuli (Catania, 1998). Vi passer oss. Hvis vi ikke klarer det, er vi i en situasjon som vi kan prøve å unnslippe.

Det er ikke skarpe grenser mellom unnslippelse og unngåelse. Unngåelse er unngåelse av *noe*, nødvendigvis noe aversivt, nærmere bestemt noe betinget aversivt, altså stimuli som korrelerer med mulige, kommende ubehag. Unngåelse er med andre ord en mild form for unnslippelse, det vil si av minimale og ofte betingede aversive stimuli, inkludert stimuli som oppstår rent verbalt.

En ulempe med unngåelse kan være at vi bruker mye tid og energi på å unngå lite alvorlige ubehag, og blir så unnvikende at det er lite adaptivt (Wilson, Hayes, Gregg & Zettle, 2001). En fordel med unngåelse er at vi risikerer lite, og ikke kommer i situasjoner som vi ikke bør komme i. Vi er føre var, eller på den sikre siden.

Forholdet mellom unngåelse og straff

Innenfor atferdsanalyse er det to hoveddefinisjoner av straff. Den ene er Azrin og Holz' fra 1966 (Matson & DiLorenzo, 1984). Der defineres straff som en prosedyre der (1) visse handlinger har konsekvenser, (2) disse handlingene viser nedgang i forekomst, og (3) nedgangen skyldes forholdet mellom handlingen og konsekvensen, og ikke andre forhold. Definisjonen er vanlig, og brukes av blant annet Catania (1998). Den omfatter også både positiv og negativ straff, det vil si straff som går ut på tap av forsterkere.

Den andre hoveddefinisjonen er Skinners (1953), og beskriver tre hovedmåter som straff kan redusere forekomst av handlinger på:

1. Aversive stimuli kan utløse responser som er uforenlige med den straffede handlingen. Et eksempel er å stoppe et barns latter i kirken ved å klype barnet. Klypet kan utløse responser som er uforenlige med latter, og dermed undertrykke latteren (s. 186).
2. Handlinger som tidligere har blitt straffet, blir kilde til *betingede* aversive stimuli som kan få personen til å vise uforenlig atferd. Et eksempel er et barn som har blitt kløpet for å le, som er i ferd med å le ved en senere anledning. Barnets egen atferd kan da skape betingede aversive stimuli, som i likhet med mors truende gester skaper motsatte emosjonelle responser (ss. 186–187).
3. Atferd som reduserer betinget aversiv stimulering som kommer fra atferden selv eller fra andre samtidige forhold, forsterkes. Etter å ha blitt straffet, vil

personen kanskje gjøre mer enn å la være å vise atferd som har blitt straffet: Personen kan vise *motstand* hvis han eller hun oppmuntres eller håndledes til å utføre den (ss. 188–189).

Skinners definisjon er mer detaljert, og sier mer om hvorfor responsraten synker. Den dreier seg også mest om positiv straff, selv om Skinner også var inne på negativ straff (blant annet 1953, s.185). Ellers er det bare små forskjeller mellom definisjonene: At presentasjon av aversive stimuli fører til unngåelse, er forenlig med Holz & Azrins definisjon. Det samme gjelder Skinners påpekning av at tendenser til å utføre en tidligere straffet handling kan utløse betingede aversive stimuli som får personen til å vise motstand mot å utføre handlingen. At vi gjør mer av andre handlinger enn den som har blitt straffet, er også nokså logisk: Gjør vi mindre av noe, gjør vi nødvendigvis også mer av noe. Begge definisjonene dreier seg om aversive konsekvenser av atferd, og i begge definisjonene er det de samme hendelsene som fungerer straffende. I sum kan vi si at aversive konsekvenser fører til unngåelse ifølge begge definisjonene.

Unngåelse og straff i motstandstrening

I motstandstrening er det endelige målet at klienten skal unngå å utføre problematferd. Vi setter beinet ned på neste trappetrinn uten å trække for langt ut på trinnet. Det er også vanlig at unngåelsen oppstår som følge av prosedyren som iverksettes når (1) klienten aktivt eller passivt utfører handlingen når den håndledes, eller (2) «biter på» triggering eller modell. Da er unngåelse en effekt av fortrinnsvis milde aversive stimuli, som rent begrepsmessig er å oppfatte som straff. Motstand kan også oppstå som følge av at ros og eventuelle andre forsterkere for å vise motstand uteblir, hvis dette overhodet brukes. I så fall er unngåelse en effekt av negativ straff.

Motstandstrening inneholder altså straff. Men straff er et generelt begrep: Milde stimuli kan fungere straffende, ofte stimuli

som folk ikke tenker på som straff. Der er ingenting prinsipielt ved motstandstrening som tilsier at aversive stimuli må være spesielt sterke. Hvis vi analyserer andre metoder like grundig som vi analyserer motstandstrening, er straff trolig involvert i de fleste av dem. For eksempel negative tilbakemeldinger forekommer i mye opplæring og behandling, og vil lett være aversive. Det samme gjelder utsettelse eller inndragning av forsterkere som følge av at klienten gjør feil eller ikke har progresjon.

Motstand er stort sett unngåelse

Unngåelsesatferd er mer enn ikke å komme i kontakt med det aversive, eller selve funksjonen unngåelse. Som for all atferd, er det mange topografiske, verbale og respondente sider ved unngåelsesatferd, det vil si måter den foregår på, utover ytre observerbare handlinger. Jeg skal nevne noen viktige:

1. Vi kan *føle* angst, frykt, vemmelse, avsky eller annen aversjon ved å nærme oss det aversive. Generelt blir ubehaget sterkere jo nærmere vi kommer det i tid og rom. Ellers avtar det, logisk nok.
2. Vi som «har språk», eller er verbale, kan handle etter egne og andres instruksjoner om ikke å utføre handlinger som fører til kontakt med ubehag, og om hva vi kan gjøre for å unngå det. Dette kan skje i form av både følging (pliance) og sporing (tracking) (Holden, 2010b). Følging er å gjøre som vi har fått beskjed om, og vår atferd forsterkes eller straffes avhengig av om den samsvarer med beskjeden. Dette er ofte beskjeder gitt av andre, alt fra uformelt og muntlig til formelt og skriftlig. Men det kan også føles godt å følge egne regler, og ubehagelig å bryte dem. Sporing vil si at selve konsekvensene handlingen fungerer forsterkende eller straffende, ikke at handlingen forsterkes eller straffes avhengig av om den samsvarer med en beskrivelse av hva vi kan gjøre. «Vi gjør som vi vil.»

Dette er samme type eksempler som da jeg definerte 'motstand' ovenfor. Motstand er altså ikke et atferdsprinsipp à la forsterkning, negativ forsterkning eller ekstinksjon, men et mylder av atferder innenfor den funksjonelle klassen 'unngåelse'. Ut fra dette kunne metoden ha hett «unngåelsestrening» eller «etablering av unngåelse».

Motstandstrening kan svekke effekten av forsterkere

En effekt av motstandstrening kan være at eventuelle forsterkere som opprettholder problematferden, kommer i et « annet lys»: De kan bli mindre forsterkende og mer aversive hvis de er forbundet med en krevende trening som i tillegg kan inneholde straff, i likhet med det som skjer i gammel-dags aversjonsterapi (Rachman & Teasdale, 1969).

Hva triggering går ut på

I avansert motstandstrening prøver man altså å trigge den handling som det skal vises motstand mot å utføre. Ved å håndlede handlingen, kan klienten få nærkontakt med forsterkere for problematferden. Dette kan rett og slett forstås som arrangementer som skal øke sannsynligheten for at handlingen utføres. Oppgaven for klienten er å lære å motstå disse forsøkene, og dermed unngå prosedyrene som iverksettes i motsatt fall. En verbal klient kan beskrive for seg selv hvordan han eller hun kan opptre for å unngå dette, og kan dermed ha rask progresjon.

Triggering kan også være å instruere klienten til å utføre handlingen, det vil si følgingsbetingelser (se foran). Men hvis klienten følger instruksjonen, oppstår ikke de vanlige, og kanskje forsterkende, konsekvensene av å utføre den uønskede handlingen. Siden målet er at klienten skal vise motstand mot handlingen som klienten instrueres til å utføre, og dette forsterkes, betyr faktisk instruksjonen det motsatte. Det er som om ordet «ikke» var tilføyd. Når klienten forstår at instruksjonen begynner med et lydløst «ikke», blir det følging av instruksjonen med «ikke»

foran. En lite verbal klient kan logisk nok bruke lang tid på å opptre slik, og oppleve for eksempel milde aversive stimuli en rekke ganger. En mer verbal klient skjønner det kanskje umiddelbart. I den grad klienten oppfatter innholdet i treningen som et «råd» om fornuftig oppførsel, og følger det, er det tale om sporing (se foran).

Ellers er trigging et uformelt begrep som kanskje bør erstattes med mer presise, atferdsanalytiske begreper, uten at jeg går mer inn på dette.

Når det gjelder bruk av modell, kan vi kort og godt si at klienten møtes med milde aversive stimuli hvis han eller hun ikke stopper modellen.

Motstandstrening bygger ikke på funksjonelle analyser

I motstandstrening spiller det i prinsippet ingen rolle om problematferden er positivt eller negativt forsterket. Klienten skal «bare» lære å vise motstand mot å utføre handlingen. Dermed har funksjonelle analyser (Holden, 2010a) mindre betydning, og det er riktig å kalle motstandsforklaring for en standardmetode. Dette betyr vanligvis at den kan anvendes på tvers av funksjoner (Holden, 2010a). En annen sak er at det ofte er opplagt hvorfor klienten utfører handlingen, i alle fall når vi ser på umiddelbare årsaker. Eksempler er seksuelle tilnærmelser og stjeling.

Kan motstand, eller unngåelse, etableres uten straff?

Spørsmålet er om motstand og unngåelse kan etableres på andre måter enn med straff. Jeg skal drøfte to muligheter for dette.

Motstand og unngåelse som uforenlig atferd

Motstandstrening kan forstås som en DRI-prosedyre, det vil si differensiell forsterkning av uforenlig atferd (differential reinforcement of incompatible behavior) (Vollmer & Iwata, 1992). Grunnen er at motstand er uforenlig med problematferden,

og at motstand kan forsterkes. Motstandstrening kan ha innslag av dette, og motstandstrening uten bruk av straff kan i det minste tenkes. Dette kan ha fordeler, ved at det brukes et ekstra prinsipp (se Axelrod, 1990).

Verbal omdanning av funksjoner

En måte å oppnå motstand på, er å forklare klienten at atferden ikke er bra, og at han eller hun ikke bør gjøre slik. Da kan unngåelse og motstand oppstå umiddelbart. Hvis dette skjer ved å vise til konsekvenser som klienten ikke har erfaring med, er det dannende økning (formative augmenting) (Holden, 2010b). Det betyr at aversive egenskaper oppstår verbalt, og ikke ved direkte læring. En annen mulighet er å minne klienten på ubehagelige konsekvenser som klienten har erfart, så klienten ikke «glemmer seg» og utfører handlingen. Dette vil være motiverende økning (motivative augmenting) (Holden, 2010b). Men hvis noe av dette er effektivt, er det trolig like unødvendig med motstandstrening som hvisfølging og sporing alene er nok. Det kan likevel være et supplement, selv om det er vanskelig å se at det er vektlagt innenfor motstandstrening.

Motstandstrening foregår også ellers

«Motstandstrening» i dagliglivet

Knappt noen atferdsanalytisk metode skiller seg helt fra det som forekommer i dagliglivet (Holden, 2007). Det som i praksis er motstandstrening, kan også foregå blant annet i barneoppdragelse. God moralutvikling krever at vi lærer å avstå fra sosialt uakseptable handlinger. Det krever også å motstå lokking og press for å få oss til å opptre uakseptabelt. Dette er i tråd med gammel visdom: «Led oss ikke inn i fristelse», står det i Fader vår. I et av Milgrams berømte sosialpsykologiske eksperimenter på 1960-tallet lot forsøkspersonene seg lett overtale til å formidle det de trodde var sterke elektriske støt, til personer som angivelig gjorde det dårlig på oppgaver. De ble fortalt at støtene var nødvendige for å forbedre

prestasjonene. Resultatene tyder på at evnen til å vise motstand mot å utføre forkastelige handlinger var svak, og er tatt til inntekt for at «det er en torturist i alle».

Hvordan kan motstand etableres for eksempel i barneoppdragelse, på måter som ligner motstandstrening? Et eksempel er at et barn gjentatte ganger tas i å stjele eller lyve. Da kan det legges «feller» for barnet, altså triggering, ved å gjøre ting tilgjengelige for stjeling, og ved å spørre om ting som man vet svaret på. Hvis barnet forgår seg, kan man formidle konsekvenser for at atferden ikke skal gjenta seg, og for at barnet skal få motstand mot den. I motsatt fall kan man rose barnet for å ha opptrådt riktig. Lignende eksempler kan finnes på andre arenaer, som i arbeidslivet.

Motstandstrening innenfor annen behandling

Mange atferdsorienterte behandlingsmetoder har i praksis innslag av motstandstrening. All *eksponering* har til sjuende og sist som mål å etablere motstand mot å vise problematferd, og er en form for triggering. I behandling av rus og gambling skal klienten etter hvert kunne ferdes på steder, og delta i aktiviteter, der problematferden tidligere har forekommet (Skjerve & Prescott, 2005). Man oppsøker altså situasjoner der atferden kan trigges, og unngår å vise den. Aggression replacement training (ART) (Moynahan, Strømgren & Gundersen, 2005) har treningssituasjoner der klienten skal opptre akseptabelt i situasjoner som har trigget asosial atferd, gjerne situasjoner der det lett oppstår konflikter. Behandling av fobier og tvangslidelse (March & Mulle, 1998) går ut på at klienten skal holde ut ubehag, og er vellykket når klienten viser motstand mot unngåelsesatferd. Selv hadde jeg en klient som reagerte svært aggressivt på uskyldig spøk og oppkalling. Trening gikk ut på at han satt sammen med andre, som fortløpende sa mildt nedsettende ting til ham. I tillegg til ren tilvenning, virket det som han lærte å motstå tendenser til å utagere: Han

viste tendenser til å bli provosert, særlig i begynnelsen, uten å utagere.

Etikk og lovlighet ut fra kapittel 4A i lov om sosiale tjenester

Inngenting ved de metodiske prinsippene i motstandstrening tilsier at den må utføres spesielt inngripende for å være effektiv. Mitt inntrykk er at bruken av metoden har spent fra noe av det mest elegante til noe av det mest inngripende innenfor atferdsanalyse. For å ta stilling til hvordan metoden må praktiseres for å være etisk og lovlig, er det nyttig å gå gjennom relevante deler av kapittel 4A i lov om sosiale tjenester. Dette gjelder for personer med utviklingshemning, som metoden relativt ofte har vært brukt overfor.

Hva er fysisk tvang?

Ifølge § 4A-2 er tvang «tiltak som tjenestemottakeren motsetter seg» (s. 7), det vil si *subjektive* forhold (s. 36). «Motsetter seg» er både verbal og fysisk motstand, enten tjenesteytere skal ha personen til å utføre eller avstå fra en handling. Vi må ta hensyn til personens evne til å vise motstand* eller motvilje. Denne kan være nedsatt på grunn av fysiske funksjonshemninger, manglende evne til å kommunisere, lav selvhverdelse eller at personen er direkte kuet. Hvis det er grunn til å tro at personen bare tilsynelatende godtar et tiltak, kan det være tvang (s. 36).

Ifølge § 4A-2 er tvang også «tiltak som er så inngripende at de uansett motstand må regnes som bruk av tvang og makt», eller *objektive* forhold, som betyr at tiltak er tvang uansett om personen viser motstand eller ikke. Følgende er viktige momenter (s. 37):

1. Dersom folk normalt ville ha reagert med fysisk eller psykisk *ubehag*, smerte eller lignende, er tiltaket så inngripende at det uansett motstand må regnes som tvang og makt. Hvis det er tvil, må det regnes som tvang.
2. Tiltak kan gå ut på å få personen til å utføre handlinger som det er *unaturlig* å utføre. Dette kan være å stå opp mot

en vegg med hodet vendt inn mot veggen, eller legge seg ned på instruks. Dersom en slik handling er lært ved hjelp av tvang, er det også tvang å gi personen instruks om å utføre den.

3. Tiltak uten bruk av fysisk tvang kan være så tidkrevende og omfattende at de må regnes som tvang. Men kapittel 4A gir ingen eksempler. Et eksempel kan likevel være såkalte rekonstruksjoner, der personen må gjenta handlinger helt til de utføres riktig og uten problematferd. Jo mer tid det tar, jo mer sannsynlig er det at det er tvang. Korrigeringer må nok være kortvarige og forsiktige for ikke å være tvang.
4. Personen har grunn til å *tro* at tjenesteytere vil bruke tvang. Et eksempel er å stå i døren, for at personen ikke skal gå ut. Dersom personen har opplevd bruk av tvang i slike situasjoner, og ikke går ut, er det trolig tvang å stille seg opp på denne måten.

Før det kan brukes tvang, har kapittel 4A et generelt krav om at andre løsninger, det vil si tiltak som ikke inneholder tvang, skal prøves. Hvis det ikke prøves, må det begrunnes godt.

Kommentar: Når det gjelder subjektive forhold, kan håndledelse lett være tvang. Man må også være oppmerksom på at tilsynelatende fravær av motstand mot håndledelse, og mot tiltaket generelt, ikke trenger å bety at det er greit for personen. Dette må vurderes. Når det gjelder objektive forhold, kan prosedyren som utføres ved fravær av motstand mot håndledelse, være så unaturlig og/eller tidkrevende og omfattende at det er tale om tvang. Det samme gjelder hvis personen tror at han eller hun *må* delta i treningen, og ikke kan slippe unna.

Hva som ikke er fysisk tvang

Noen former for påvirkning inneholder ikke tvang. I § 4A-2 står det at «Alminnelige oppfordringer og ledelse med hånden eller andre fysiske påvirkninger av lignende art» ikke er tvang (s. 7). At tjenestemottakeren

ikke ønsker tiltaket, betyr altså ikke automatisk at det er tvang. Heller ikke alminnelige oppfordringer, beskjeder, overtalelse, muntlig veiledning, forklaringer og motivering er tvang (s. 39). Det står imidlertid ikke i hvilken *grad* dette må forekomme før det er tvang. Selv har jeg praktisert «masing», som jeg mener er nokså «alminnelig». Heller ikke fysiske tiltak trenger å være tvang: «Også ellers i samfunnet godtas det en viss bruk av fysiske virkemidler i forbindelse med grensesetting og styring av andres handlinger uten at særskilt hjemmel anses påkrevd» (s. 39). Dette kan være lette dytt og berøringer når noen ikke reagerer på beskjeder. Heller ikke håndledelse er tvang, når det gis som bistand som personen ikke motsetter seg. Dette kan være hjelp til spising eller påkledning, for personer som har lite ferdigheter.

Men kapittel 4A har ingen klar grense for hva som er fysisk tvang. Derfor har jeg følgende forslag: Vi kan stenge, stoppe eller blokkere handlinger, og skyve eller dytte personen, uten å bruke lukket grep. Hvis vi også bruker liten muskelkraft; bare en brøkdel av hva vi er i stand til, er det ikke tvang. Men hvis personen gjør motstand, og vi fortsetter tiltaket, er det tvang. Bruker vi lukket grep, som er mer inngripende enn å bruke åpne hender, er det lavere grense for hva som er tvang.

Kommentar: Heller ikke motstandstrening inneholder fysisk tvang hvis disse nokså skjønnsmessige vilkårene oppfylles.

Spesielt om barn

«Tiltak som gjennomføres som ledd i alminnelig barneoppdragelse, herunder grensesetting eller omsorg overfor mindreårige barn», reguleres ikke av kapittel 4A (s. 27). Det er som er akseptabelt i oppdragelse av barn på samme alder, er altså ikke tvang som omfattes av kapittel 4A, hvis foreldre har gitt informert samtykke. Det framheves at barns selvbestemmelsesrett øker med alder, selvfølgelig også for barn med utviklingshemning.

Kommentar: Det skal neppe særlig mer til før motstandstrening for barn blir en

kapittel 4A-sak, enn for voksne. Også for barn er det derfor viktig å gjøre treningen morsom og lystbetont, og bruke milde prosedyrer ved manglende motstand, hvis man vil unngå at behandlingen blir en 4A-sak.

Behandling må være faglig forsvarlig

Rundskrivnet sier at «metoder... må ha forankring i fagkunnskap, og det må være dokumentert sammenheng mellom de tiltak som anvendes og de resultater som oppnås. Eventuelle bivirkninger må også dokumenteres» (s. 46). Metoder skal «... i rimelig grad være anerkjent i fagmiljøet. Dokumentasjon av resultater og bivirkninger skal som hovedregel være tilgjengelig gjennom anerkjent forskningslitteratur» (s. 46). Hvis ikke, «må resultater og bivirkninger dokumenteres på annen måte» (s. 46). Når det gjelder bruk av tvang, står det at «Tiltak med bruk av tvang... bør være relativt kortvarige, og de bør være avgrenset i tema og tid og ikke dominere hverdagen (s. 47).

Et viktig punkt er at «Tjenesteytere må ikke tilrettelegge for eller framprovosere utfordrende atferd» (s. 49), og det står ikke noe om at dette bare gjelder utfordrende atferd som fører til bruk av tvang. Derimot bør «Miljøet rundt tjenestemottakeren og boligen... tilrettelegges slik at de utløsende faktorene sjelden eller aldri er til stede» (s. 49). Det går imidlertid en grense for dette, og for eksempel «å ta med tjenestemottakeren på steder hvor bilder henger kan... ikke anses som en provokasjon» (s. 49).

Ett punkt må kommenteres spesielt, nemlig forbudet mot å framprovosere utfordrende atferd. Behandling kan gå ut på å framprovosere vanskelige reaksjoner, som eksponering ved tvangslidelse og fobier. Hvis dette kan medføre utfordrende atferd, vil det ikke være lovlig ifølge kapittel 4A.

Kommentar: Etter min mening overvurderer rundskrivnet den kunnskapsbasen som finnes for behandling av utfordrende atferd, både når det gjelder dokumentasjon av effekter og bieffekter. Samme hvor anerkjent en metode er, må nok begge

delers vurderes og evalueres i hvert tilfelle. Når det gjelder forankring i fagkunnskap, har motstandstrening uansett en vei å gå. Generelt kan det hjelpe å dokumentere at andre metoder ikke har ført fram, og argumentere for at motstandstrening kan virke og dokumentere resultater. Også under dette punktet presiseres det at behandlingen skal være lite tidkrevende. Dette må tas hensyn til i praktisering av motstandstrening. Et vanskelig punkt kan være forbudet mot å framprovosere utfordrende atferd. Motstandstrening går ut på å få klienten til å *påbegynne* problematferden, men selve handlingen skal stoppes. Hvis dette virkelig skjer, og klienten for eksempel ikke skader seg selv, høyner det kanskje aksept for motstandstrening. Det samme gjelder hvis framprovoseringen ikke utløser bruk av tvang, og en mild prosedyre utføres ved manglende motstand.

Behandling må være etisk forsvarlig

For det første bør tiltak «som hovedregel være akseptable ut fra alminnelige sosiale normer for mellommenneskelig samhandling. I mange tilfeller vil det være grunn til å sette strengere grenser enn i dagliglivet ellers» (s. 50), fordi vi bør krevne mer av profesjonelle tjenester. Generelt bør vi altså være mer forsiktige enn vi er i annen sosial omgang. Det er også «relevant å foreta en vurdering av hvordan en selv ville ha opplevd samme behandling – både i forhold til det ubehag den medfører og opplevelsen av inngrep i den enkeltes inngrep og verdighet» (s. 50). I vurderingen av etisk forsvarlighet opererer kapittel 4A med følgende temaer (ss. 50–51):

- Grad av frihetsinnskrenkning. Ikke minst holding for eksempel i form av nedleggelse er relativt inngripende. En mer begrenset holding, for eksempel av armene, er mindre inngripende.
- Grad av ubehag eller belastning for personen. Dette må vurderes for den enkelte person. Individuell sårbarhet på ulike områder må tas hensyn til.
- Grad av fysisk makt som er nødvendig for å gjennomføre tiltaket. Det skal

selvfølgelig ikke brukes mer fysisk makt enn nødvendig, og vi bør unngå «fysisk håndgemeng eller maktkamp.» Det åpnes imidlertid for å bruke relativt inngripende tiltak, hvis dette totalt sett gir mindre bruk av tvang. Noen ganger er det for eksempel nødvendig å legge personen ned, for å unngå skalling eller biting og påfølgende omfattende bruk av tvang.

- Tiltakets varighet. Et kortvarig tiltak er mindre inngripende enn et langvarig.
- Hvor uvanlig tiltaket er. Jo mer uvanlig tiltaket er, jo mer inngripende er det. Tiltak som forekommer blant folk flest, er mindre inngripende. Spesielle tiltak som «bruk av lyd, smak eller lukt for å avbryte en... skadevoldende handling» er svært uvanlig og dermed utsatt.
- Hvilken situasjon tiltaket benyttes i. «Det må anses som svært inngripende å bli utsatt for tvang i nærvær av andre enn de faste tjenesteyterne eller på offentlige steder. Som hovedregel må tiltak i slike situasjoner avgrenses til avvergende handlinger og muntlige korreksjoner».

Det må unngås at personen kan «oppleve at total lydighet er det som forlanges», og at personen «i andre situasjoner eller ved senere anledninger ikke uttrykker ønsker og behov eller motvilje og motstand» (s. 51).

Vi må også være oppmerksom på at «tvangstiltak kan utløse sterke følelsesmessige reaksjoner... som gråt, sinne, redsel eller angst», spesielt hos personer som er særlig sårbare. Dette kan føre til passivitet, flukt og unngåelse. Når tvang først brukes, må den utføres med respekt for personen: «Tjenesteyterne kan bl.a. gjennom det de sier, kroppsholdninger og mimikk bidra til at uheldige bivirkninger ved bruk av tvang avdempes» (s. 52). Tjenesteyternes opptreden kan altså «være av vesentlig betydning ved vurderingen av hvor restriktivt tiltaket er...» (s. 52).

Kommentar: Når det gjelder å vurdere hvordan man selv ville ha opplevd samme behandling, tror jeg faktisk at motstandstrening kan utformes slik at den oppleves som OK. Ellers mener jeg at motstandstrening kan tilpasses slik at den kommer godt ut når det gjelder de fire første kulepunktene. Det femte punktet dreier seg om uvanlighet. Jeg mener at motstandstrening ikke trenger å være mer uvanlig enn de andre formene for trening som jeg var inne på, og at treningen kan tilpasses til hvilken situasjon den skjer i.

Metoder som kapittel 4A totalforbyr

Også her skal vi gå gjennom det som kan være relevant for motstandstrening.

1. Det er forbudt med «Trusler og stemmebruk som er egnet til å skape frykt og underkastelse» (s. 39).
2. Det er «ikke tillatt å påføre noen smerte eller psykisk eller fysisk skade, herunder all form for fysisk refselse» (s. 62). Med fysisk refselse menes særlig «slag, klaps, spark, klyping og andre tiltak som har karakter av fysisk avstraffelse» (s. 62). «Tiltak som normalt oppleves som smertefulle er det ikke lov å bruke. Hvis det er grunn til å tro at et tiltak som normalt innebærer moderat ubehag vil oppleves smertefullt..., kan tiltaket ikke gjennomføres overfor vedkommende. Det kan ikke legges til grunn at enkelte tjenestemottakere som har en høyere terskel for opplevelse av ubehag kan utsettes for mer inngripende tiltak» (s. 62).
3. Det er ikke tillatt med «opplærings- eller treningstiltak som innebærer betydelige fysiske eller psykiske anstrengelser» (s. 62). Dette kan være «fysiske øvelser som setter tjenestemottakeren til å løse praktiske oppgaver med hendene slik at de ikke benyttes til selvskadning dersom dette innebærer betydelige fysiske anstrengelser for tjenestemottakeren. Det samme vil gjelde avledningstiltak som har innslag av fysisk avstraffelse, som eksempel

tiltak med overkorreksjon» (s. 62).

4. «Dersom det kan forventes at det vil oppstå angst- eller fryktreaksjoner som kan være skadelige, vil tiltaket måtte utelukkes» (s. 62). På samme side står det at behandling av frykt og angst i forbindelse med fobier ikke omfattes av Kapittel 4A. (Grunnen må være at fobier per definisjon innebærer frykt eller angst. I tillegg er eksponering anerkjent som nødvendig i behandling. Dette framkaller nødvendigvis en viss frykt eller angst, slik at behandling vanskelig kan skje hvis angst og frykt ikke tolereres.)

Kommentar: Angående punkt 1, må man altså ikke snakke strengt eller lignende hvis man skal trigge handlingen. Punkt 2 er neppe aktuelt for motstandstrening. Når det gjelder punkt 3, vil det være uvanlig at motstandstrening inneholder anstrengende øvelser og overkorreksjon. Det vil i så fall utelukke motstandstrening. Punkt 4, og kravet om ikke å tolerere angst og frykt, bør også være overkommelig.

Oppsummering av motstandstreningens lovlighet ut fra kapittel 4A

Motstandstrening vil ha lett for å inneholde tvang, og det må tas vesentlige hensyn for å unngå dette. Et stort spørsmål er om det er mulig å få stadfestet et vedtak om å utføre motstandstrening som inneholder tvang. Mitt inntrykk er at saksbehandlingen på dette feltet er nokså skjønnsmessig, slik rundskrivet langt på vei legger opp til. God argumentasjon, ikke minst å dokumentere at andre tiltak ikke har ført fram og at atferden er alvorlig, samt at treningen oppfattes som faglig og etisk forsvarlig, kan derfor hjelpe. Hvis metoden skal bli generelt akseptert, og mye brukt, er det nødvendig å arbeide for å få bruken av den inn i gode fagetsiske former.

Etikk og lovlighet ut fra andre kilder

Selv om kapittel 4A gjelder for personer med utviklingshemning, og innenfor

kommunal tjenesteyting, kan det være en rettesnor for bruk av metoden også i andre sammenhenger. En grunn til dette er at det på andre områder neppe finnes særlig detaljerte retningslinjer for hva som er lovlig og etisk. En annen grunn er at kapittel 4A bygger på generell etikk og jus, blant annet straffelov. Hvis noe er etisk og lovlig ut fra kapittel 4A der dette gjelder, er det trolig etisk og lovlig også i andre sammenhenger. Men en viktig forskjell er at det utenfor kapittel 4As område ikke er anledning til å gjøre *vedtak* om å bruke tvang. Både i skoleverket og i barneoppdragelse vil det være helt avgjørende hvordan motstandstrening utformes og hvor mye tvang den inneholder. For eksempel opplæringslova og lov om barn og foreldre gir neppe helt klare retningslinjer, og foreldrenes mening vil nok ha en del å si. Særlig innenfor oppdragelse kan det være en «gråson», der det kanskje kan brukes noe tvang uten at det er direkte ulovlig. Jeg understreker at dette er generelle betraktninger, og at man må vurdere hvert enkelt tilfelle.

Uansett om kapittel 4A er aktuelt eller ikke, kan en bestemt side ved motstandstrening være etisk problematisk. Nærmere bestemt kan noen ha innvendinger mot den innledende treningen, som skal etablere motstand mot en nøytral eller til og med lystbetont handling. Noen vil nok mene at denne treningen er uvanlig, og at den kan være forvirrende. Dermed kan det være viktig å gi en god begrunnelse for å utføre denne delen, og sikre at nettopp forvirring og usikkerhet ikke oppstår. Ved tendenser til dette, kan det være uetisk å ikke avbryte slik trening.

Indikasjoner for motstandstrening

Motstandstrening er forholdsvis komplisert, og mange metoder er enklere og bedre dokumentert. Det er en utpreget aktiv metode, det vil si at den har som mål å lære klienten å avstå fra problematferd i nærvær av etablerende operasjoner for atferden. Derfor er det naturlig å nevne aktive alternativer. En

del av disse, som ekstinksjon, eksponering/tilvenning og DRA (differensiell forsterkning av alternativ atferd), er basert på at problematferden har kjente funksjoner (Holden, 2010a). Andre metoder er mindre funksjonsbaserte, som atferdsavtaler og rene samtaler. Det samme gjelder manuell og mekanisk hindring, og å hindre klienten i å komme i kontakt med etablerende operasjoner for problematferden. Mye av dette er ganske enkelt og effektivt.

Motstandstrening kan likevel fylle en nisje, og være aktuelt når andre metoder ikke har ført fram. En fordel motstandstrening kan ha, er at den nettopp innebærer trening: Klienten får mange repetisjoner, i likhet med eksponering og responsprevensjon, og dermed grundig mulighet for å øve på å endre atferd.

Skjær i sjøen

De fleste behandlingsmetoder har svakheter. Noen kan gjelde spesielt for motstandstrening.

«Falsk» eller forbigående motstand

Det hender at klienten har vist tydelig motstand mot å utføre problematferden i trening. Men kort tid etterpå, enten mellom to forsøk på håndledning i treningen eller utenom treningen, har klienten utført handlingen likevel. Motstand mot håndledning er altså ingen garanti for at klienten er «ferdig-behandlet». En mulighet er at motstanden er ekte nok, men kortvarig og der og da. En annen mulighet er at klienten lurer terapeuten ved å vise motstand, som i et forsøk på å slippe treningen eller få økt tilgang til gode forsterkere, eller oppnå større tillit.

Problematferd består av mange ulike handlinger

Motstandstrening er naturlig nok lettest å utføre når problematferd er én relativt avgrenset handling, eller noen få. Det kan være vanskeligere når problematferd er mer sammensatt. En løsning på dette kan være

å ta for seg funksjonelle klasser, det vil si å etablere motstand mot å oppnå forsterker(e) som opprettholder handlingene, og ikke mot et virvar av handlinger. Dette forutsetter vellykkede funksjonelle analyser, og jeg kjenner ikke til at noen som driver med motstandstrening bruker en slik framgangsmåte.

Tilvenning til aversiv håndledning

Jeg mener at noe av effekten av motstandstrening, særlig når den virker raskt, kan skyldes at håndledning kan være litt ubehagelig. Men hvis det drar ut før behandlingen gir resultater, kan klienten venne seg til håndledelsen. Dermed kan en viktig komponent slutte å virke.

Vurderinger av klienten forut for behandling

I utgangspunktet er det vanskelig å forutsi hvordan klienten vil reagere på motstandstrening. Det er heller ikke utarbeidet spesielle metoder for å vurdere om en som viser problematferd, er kandidat for motstandstrening. Men man kan få en tidlig pekepinn ved å se på hvordan klienten reagerer på de første forsøk på håndledning, og vanligvis lærer man raskt klienten å kjenne i så måte.

Dokumentasjon av effekt av motstandstrening

Særlig to forhold taler for at motstandstrening kan virke:

1. Den bygger på verifiserte atferdsprinsipper, særlig de som dreier seg om unnslippelse og unngåelse, og hvordan dette oppstår. Når prinsippene generelt er påvist å påvirke atferd, er det rimelig å anta at de også kan påvirke atferd når de brukes i forbindelse med behandling.
2. Anekdotiske beskrivelser av konkrete behandlingstiltak som har vært utført, viser god effekt i flere tilfeller.

Innenfor psykologisk behandling er motstandstrening neppe alene om ikke å

ha dokumentert effekt. Dette betyr ikke at motstandsforklaring ikke kan beskrives og dokumenteres bedre, kanskje i første omgang ved hjelp av n=1-designer.

Sluttord

Motstandstrening er en relativt original tilnærming til behandling av problematferd som fortjener å bli nærmere beskrevet og utforsket. Særlig manglede beskrivelser gir metoden et litt obskurt preg, og inntrykket er at metoden til dels praktiseres litt på siden av lover og regler. Også dette bør forbedres dersom metoden skal bli mer anerkjent.

Referanser

- Axelrod, S. (1990). Myths that (mis)guide our profession. I A. C. Repp & N. N. Singh (eds.), *Perspectives on the use of nonaversive and aversive interventions for persons with developmental disabilities* (ss. 59–72). Sycamore, IL: Sycamore Publishing Company.
- Catania, A. C. (1998). *Learning, fourth edition*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Eikeseth, S., Lovaas, O. I. & Holden, B. (2006). Use of aversive and restrictive interventions in behavioral treatment. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 43, 582–587.
- Foxx, R. M. & Azrin, N. H. (1974). *Toilet training the retarded: A program for day and night-time independent toileting*. Champaign, IL: Research Press.
- Holden, B. (2000a). Nytt møte med motstandsbevegelsen. Kommentarer fra en «alvorets mann». *Diskriminanten*, 27, 3, 43–45.
- Holden, B. (2000b). Ingenting nytt fra motstandsbevegelsen. En siste, alvorlig kommentar. *Diskriminanten*, 27, 3, 49–52.
- Holden, B. (2007). The relationship between explanations and practice in behavior analysis. Some challenges, and possible solutions. *European Journal of Behavior Analysis*, 8, 65–76.
- Holden, B. (2009). *Utfordrende atferd og utviklingshemning. Atferdsanalytisk forståelse og behandling*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Holden, B. (2010a). Atferdsproblemer hos mennesker med utviklingshemning. Kan forståelse av årsaker til atferdsproblemer føre til bedre behandling? I S. Eikeseth & F. Svartdal (red.), *Anvendt atferdsanalyse. Teori og praksis 2*. utgave (ss. 319–336). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Holden, B. (2010b). Språk, regelstyring og bevissthet. I S. Eikeseth & F. Svartdal (red.), *Anvendt atferdsanalyse. Teori og praksis 2*. utgave (ss. 80–99). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Karlsen, A. (1976). *Strategier for endring og oppbygging av atferd hos dypt psykisk utviklingshemmede – eksemplifisert ved et atferdsterapeutisk behandlingsopplegg for en voksen pasient*. (Upublisert hovedoppgave ved Psykologisk Institutt) Universitetet i Oslo, Oslo.
- Karlsen, A. (2011). Some few minutes history about resistance training. Lysbilder fra forelesning på Norsk atferdsanalytisk forenings årsmøteseminar på Storefjell, Gol, 7. mai.
- Karlsen, A. & Skår, J. E. (2000). Kommentarer til en «alvorets mann». *Diskriminanten*, 27, 3, 45–49.
- March, J. S. & Mulle, K. (1998). *OCD in children and adolescents. A cognitive-behavioral treatment manual*. New York: The Guilford Press.
- Matson, J. L. & DiLorenzo, T. M. (1984). *Punishment and its alternatives. A new perspective on behavior modification*. New York: Springer.
- Moynahan, L., Strømgren, B. & Gundersen, K. (red.) (2005). *Erstatt aggresjonen. Aggression replacement training og positive atferds- og støttetiltak*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Rachman, S. & Teasdale, J. (1969). *Aversion therapy*. Oxford: Pergamon.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human*

- behavior*. New York: Macmillan.
- Skjerve, R. & Prescott, P. (2005). Et behandlingsprogram for spilleavhengighet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, 505–511.
- Sosial- og helsedirektoratet (2004). *Rundskriv IS 10/2004. Lov om sosiale tjenester kapittel 4A. Rettssikkerhet ved bruk av tvang og makt overfor enkelte personer med psykisk utviklingshemning*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Van Houten, R. & Rolider, A. (1988). Recreating the scene: an effective way to provide delayed punishment for inappropriate motor behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 21, 187–192.
- Vollmer, T. R. & Iwata, B. A. (1992). Differential reinforcement as treatment for behavior disorders: Procedural and functional variations. *Research in Developmental Disabilities*, 13, 393–417.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C., Gregg, J. & Zettle, R. D. (2001). Psychopathology and psychotherapy. I S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Eds.), *Relational frame theory. A post-Skinnerian account of human language and cognition* (ss. 211–237). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

**Resistance explanation training:
what is it, does it work, and is it professionally and ethically justifiable?**

Børge Holden
Habiteringstjenesten i Hedmark, and Stavanger kommune

In Norway, we have for 30 years or so had a treatment method called "resistance explanation training". In brief, a basic methodological feature is to emit the problem behaviour, and teaching the person to resist emitting the behaviour. The article describes the method in detail, and discusses which basic behavioural principles are involved. The method raises several legal and ethical issues. Therefore, precautions as well as how the method should be conducted in order to make it legal and ethical, are discussed.

Keywords: Resistance training, avoidance