

To år med ART i Arendal



AV **THOMAS OWREN**

Vernepleier Thomas Owren (tow@hib.no) er høgskolelærer og masterstudent ved Høgskolen i Bergen.

ART er smart. På Jovanntunet samordnete boliger i Arendal har seks personer holdt på med noe som heter Aggression Replacement Training, nesten hver uke i to år. De seks heter Terese Bø, Nina Ødegaard, Arnt Petter Sandvik, Ingvild Kristiansen, Katarina Råna og Svein Erik Nilssen. Og jeg? Jeg fikk høre om det fordi de tre siste var på NAFO-seminar på Gol fredag 4. mai og fortalte om det hele. Her er mine inntrykk, fortalt på min måte.

Det begynte med at Ingvild, Katarina og Svein Erik gikk på videreutdanning i ART. Og så trengte de å øve seg. De er så heldige å jobbe på Jovanntunet, der Terese, Nina og Arnt Petter bor fordi de alle tre har diagnosen psykisk utviklingshemning i moderat grad, og behov for en god del hjelp i hverdagen.

Om Ingvild, Katarina og Svein Erik har noen diagnoser, vet jeg ikke. Det sa de ingenting om. Men de fikk i hvert fall de tre på Jovanntunet med på å trene ART, både under praksisen på videreutdanningen og etterpå. Og nå hadde de altså også fått lov av dem både til å fortelle om treningen, og til å si navnene deres.

De tre som fortalte var en tverrfaglig, liten gruppe. Nina er omsorgsarbeider, Katarina vernepleier og Svein Erik førskolelærer. De startet presentasjonen sin med å synge Knutsen og Ludvigsens «Dum og Deilig» i kor, mens Katarina danset. Dermed var de i gang. I to timer fortalte de, viste video, demonstrerte, lo en hel masse, og klarte underveis på en utmerket måte å bringe et snev av ART inn i forelesningssalen.

Aggression betyr aggresjon. Og treningen handler om å trene på andre løsninger enn aggresjon. Og trene på ferdigheter som



Hele trenergruppa på ett Brett: Katarina, Svein Erik og Ingvild.



Katarina og Ingvild synger Knutsen og Ludvigsen.

gjør at ikke ting *blir* så kjelkete. Arendal er en liten by. Mange kjenner Terese, Nina og Arnt Petter. Og det har vært en del trøbbel. De har et rykte på by'n, de tre. Der de bodde før, ble det for vanskelig både for dem selv og andre. Og noen av dem kom opp i så mye trøbbel på arbeidssenteret, at de måtte slutte der.

Nå bor de på Jovanntunet, fordi kommunen mener de er krevende brukere som trenger personale med ekstra kompetanse. De har vært litt i klammeri her også, med både den ene og den andre. Og når gruppen startet, hadde de det ikke så helt greitt med hverandre heller.

De tre hovedkomponentene i ART er: Sosial Ferdighetstrening, Sinnekontrolltrening, og Moralsk Resonnementstrening. Terese, Nina og Arnt Petter har øvd på alle, men aller mest på SF og MR. Først to ganger, etter hvert *en* gang i uken. Først hver for seg, etter hvert i gruppe. Først med to trenere, etter hvert bare en. Hver trening varer mellom 30 og 45 minutter. Det koster. Alle blir slitne. Men det er gøy. Intenst og gøy, både for de som trener, og de som trener dem. Og for trenerne gjelder det – der som alltid – å være på utkikk etter positiv atferd. Som noen sier: Du ser det ikke før du tror det. Det er så lett bare å se det negative. Slå seg til ro med det. Kunsten er å gripe tak i det som er bra, når det er der. Se det man gjerne vil se mer av. Og vise at det blir verdsatt.

Og det nytter.

Når gruppen startet, begynte de med Sosial Ferdighetstrening. Øvde på å presentere seg. Gi komplimenter. Si «tak». Be om hjelp. Små, men viktige ting når man skal omgås andre. Men aller først laget de regler.

Regel 1 kom trenerne med. Den er: «*Rekk treningen*». Og her har de vært strenge. Så strenge, at de lukker døren når tiden er der. Den som kommer for sent får ikke være med. Det har ikke

skjedd ofte. I begynnelsen fikk de som skulle trene en del hjelp til å huske tiden. Etter hvert har de passet på selv.

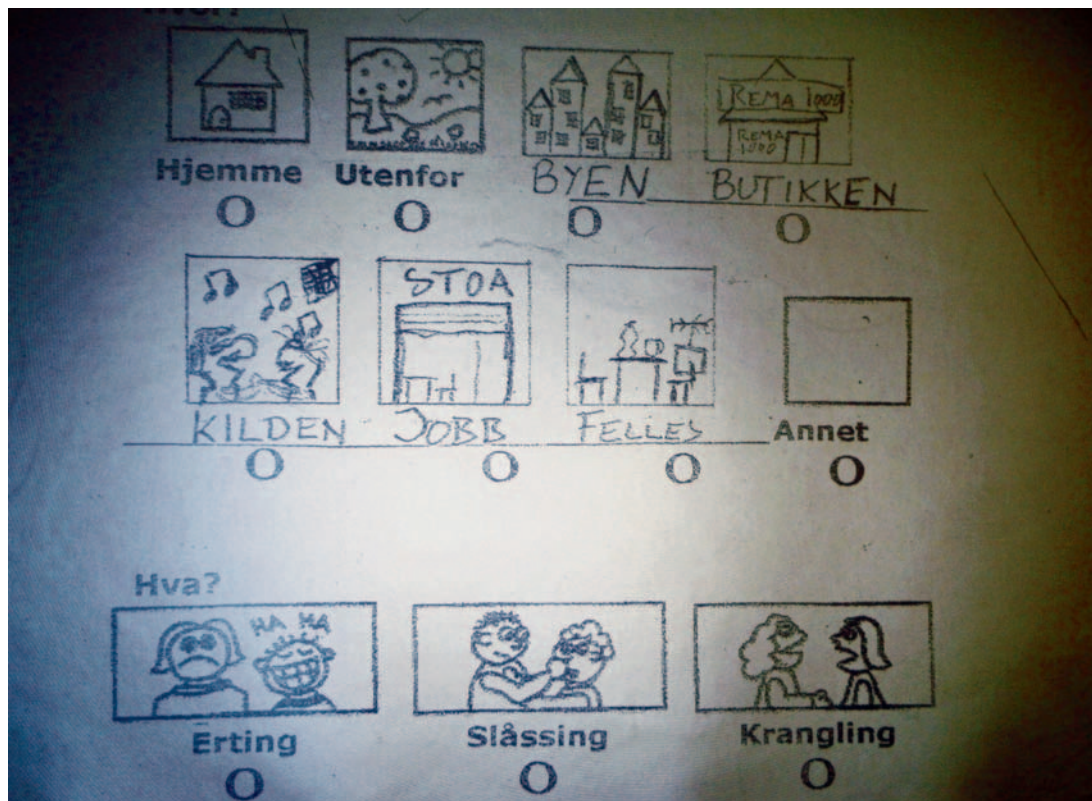
Regel 2 laget gruppen sammen. Trenerne spurte: Hvordan skal vi oppføre oss i gruppen? Vi skal oppføre oss pent, svarte flere. Og hvordan er det, da? Jo, det handlet om flere ting. Det handlet om å ikke erte. Det handlet om å sitte fint. Og så handlet det om å ikke røyke på treningene. Og slik ble de, reglene for ART-gruppen på Jovanntunet.

Til å begynne med måtte trenerne gjøre litt ekstra for å hjelpe gruppen med å holde regel 2. Noen hadde vanskelig for å være sammen uten å kjekle og krangle. Trenerne måtte passe på at folk ble litt spredt i rommet. Passe på å sitte imellom. Etter hvert har det gått mye bedre. Og Nina og Terese er blitt veldig gode venner. Det var de ikke før.

De tre har ført *irritasjonslogg* mellom treningene. Når ble du irritert? Hvor var det? Hva handlet det om? Og så har de snakket om det på treningene. Trenerne har spurt: Når du blir sint, hvor i kroppen kjenner du at det sitter? Når du ble sint, hva gjorde du da? Hva kunne du *ellers* gjort? Hva er lurt? Hva så du at Svein Erik gjorde på videoen?

Å ta tak i slikt kan være vanskelig. I begynnelsen klaget andre som jobber på Jovanntunet over at noen var irritable etter treningene. Selv om de hadde vært i perlehumør før på dagen. Hva var dette godt for, da? Så måtte trenerne ta seg litt bedre tid. Roe litt ned. Nærme seg mer forsiktig.

Andre utfordringer har det også vært. Noen ganger var det vanskelig å forstå at trenerne bare *lot som*, når de demonstrerte dagens ferdighet i rollespill. Noen ble veldig opptatt av at treneren ikke viste helt likt hver gang. Etter hvert viste



Irritasjonslogg. Når, hvor og hva...

man heller filmete rollespill. Da kunne de se det mange ganger, snakke om det underveis, og det var helt likt hver gang. Det var bra.

Treningen er krevende også for trenerne. Noen sier at det å være profesjonell er å ikke involvere seg. Ikke være helt seg selv. «Man kan ikke være ART-trener uten å involvere seg, ta noen sjanser, være litt usikker, bli litt flau, og le fra magen», sier Ingvild, Katarina og Svein Erik, «men det kan jo også være profesjonelt». Og kanskje det egentlig er *mer* profesjonelt? Så er det ingen som liksom vet alt, og andre som bare skal lære. Det blir en toveis ting. Og toveis latter: ikke le av, ikke le med, men le *sammen*.

Og med ART får de som trener oppleve de som trener dem på litt nye måter. Bli kjent på litt

andre og litt flere måter. Få del i noe, som ikke alle får. Og det *er* noe, det å trene ART. Fast dag, fast tid, og dørene lukkes, ta plass, toget går. Da må man være der. Bare noen får være med, og mens treningen pågår på kan ingen andre komme inn.

Det er noe som heter generalisering. Når du lærer noe ett sted, klarer du da å ta det i bruk andre steder, andre ganger? Generalisering er alltid vanskelig. Men det hjelper litt at Terese, Nina og Arnt Petter får trene der de bor, i sitt eget fellesrom. Der er de jo ofte ellers også. Og bruken av fellesrommet utenom trening er blitt både lettere og bedre. Det er nesten slutt på kjekling, uffing, og «faen, vil ikke være her når du er her».



Et ledd av en ART-hilsen.

En gang fikk de tre et samarbeidsprosjekt i lekse. De skulle lage til en sammenkomst en kveld, og invitere de andre som bor på Jovann-tunet. Det klarte de med glans. Kaffe og vafler. Det var ikke mange som hadde trodd det, året før. Senere har de gjort det flere ganger. Funnet på det selv, og bedt personalet på jobb om hjelpen de trengte.

Det å be om hjelp er en viktig ferdighet. Men hva betyr egentlig dette «hjelp»? Når trenerne begynte å snakke om det, fikk de noen svar de ikke hadde ventet. Terese, Nina og Arnt Petter var nemlig slett ikke sikker på hva hjelp var. Hva det var å *hjelp*. Det var slett ikke innlysende for dem at det var hjelp alt det personalet holdt på med hele tiden, heller.

Der fikk faktisk personalet litt å tygge på. En del av tiden ble de visst oppfattet som at de *maste*. Og det var jo ikke det de hadde tenkt? Men, hvis man får hjelp som man selv ikke synes er hjelp, *er* det da hjelp? Eller er det noe annet?

Hver trening starter med en skikkelig ART-hilsen. Pussige greier, det. Hånd mot hånd, hånd oppå hånd, andre hender oppå dem igjen. Kort runde. Hva har skjedd siden sist? Er det noe som noen vil fortelle? Like greit å fortelle det nå, så bobler det ikke over etterpå. Trener presenterer dagens ferdighet. Hva *er* det? Når kan man gjøre det? Hva er det godt for? Målet er at trener skal snakke en femtedel, de som trener resten. De er ikke helt der ennå. Men godt på vei. For de som trener er både aktive og *vil*.

Dagens ferdighet blir demonstrert. Og snakket om. Flere ganger. Noen som vil prøve? Noen vil. Andre får observasjonsoppgaver. Når Arnt Petter gjør sånn, åssen ansikt har han? Blid? Ja, det synes jeg også. Gørrblid, er'n. Og en annen gang: Hva skjedde med Nina når du ga henne kompliment? Ja, hun ble glad. Det er bra. Bra å gjøre andre glad. Og du var supergod til å gi kompliment. Sånn skal det være!

Man må øve mange ganger, om man skal bli flink og vant. ART skal være gøy, også mens man *blir* flink. Lystbetont trening, heter det. Flink sammen. Alle får ros og kompliment. Trenerne også. Lek hører også med, hver gang. Stå i ring. Kan man synge med tunga helt ut? Hvor teit går det an å bli? Trener'n vant! *Så* teit går det an å være. Sammen.

Gjenkjenne følelser, både hos seg selv, og hos andre. Forstå at andre kan ha en dårlig dag, uten at det har med deg å gjøre. Skjønne at også andre kan ha det vanskelig. Forstå andres signaler. Kanskje til og med vise empati.

Få ros. Kompliment. Det virker som Nina, Terese og Arnt Petter i større grad nå vet hva det er. De kjenner det igjen når det skjer. Og det har fått en betydning. Og mening. Å gi litt kompliment og se at andre blir litt glad, har også fått både betydning og mening. Himmellangt det, fra det å bare havne i trøbbel.

En erkjennelse etter disse to årene med trening, er at mye av beboernes vansker og utfordrende atferd har bunnet både i manglende forståelser og manglende sosiale ferdigheter. Slike forståelser og ferdigheter som gjør at hverdagen glir. Forståelser og ferdigheter som kan trenes på.

Mer video. Mer latter. Neste år synes jeg Terese, Nina og Arnt Petter også skal være med til Gol, og hjelpe de andre å fortelle hvordan det har gått videre. Hvorfor ikke?

ART er smart.