

# Bygging av Mestringstillit

Mestring av rusepisoder og tilbakefallsforebyggende arbeid



# Hallgeir Brumoen

## (1958-2011)

- Satte fokus på forholdet mellom «lysten», som en innlært mekanisme, og ønsket om å bryte mønsteret → kunne foreta valg
- Avhengighet kan ødelegge folk, men er samtidig både «nødvendig» og «positivt»
- Høre på klientens fortellinger ved hjelp av en strukturert metode
- En smakebit på Hallgeir Brumoen og BaM: (film 1)

<http://russamtalen.no/ressurser/filmer/>



# Hva er en FAK-samtale?

- Demonstrasjon

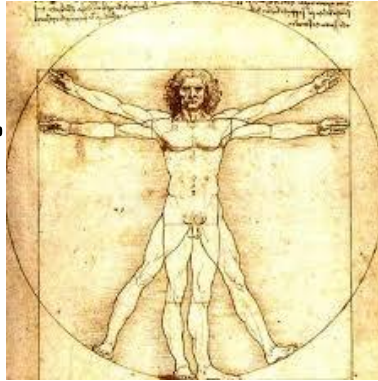
# SELF-EFFICACY

## MESTRINGSTRO

- Albert Bandura:  
*«Troen på egen evne til å organisere og utføre den handlingen som kreves for å nå et gitt mål.»*
- Tiltro til egen evne til å mestre vanskelige situasjoner
- Ha kjennskap til hva som utløser atferd, gjenkjenne situasjoner og vite hvordan man kan handle annerledes
- Noe annet enn selvtillit

# Vane, vilje eller valg?

Determinisme ---



----- Frihet

- Folk er styrt
  - Klarer ikke velge
  - Styrt av hva?
  - Fordeler og ulemper med dette synet?
- Folk styrer selv
  - Å velge kjennetegner oss
  - Hvordan styrer folk?
  - Fordeler og ulemper med dette synet?

# To fokus i møte med personer som er dominert av vaner

- Svake øyeblikk
  - situasjonen er sterkere enn personen
  - personen gjør noe han egentlig ikke vil
  - han blir styrt av situasjonen
- Sterke øyeblikk
  - personen er sterkere enn situasjonen
  - han valgte (maktet) å gjøre noe annet enn det situasjonen tilsa
  - situasjonens herre

# Grunnleggende antakelser om VANER

- er ikke valgt
  - de har sneket seg inn uten at verten på noe tidspunkt har valgt dem
- er lønnsomme
  - verten er ikke, når det kommer til stykket, motivert for å fjerne dem
- ligger inaktive til riktig situasjon er til stede
  - ligger på lur og venter på riktig tidspunkt for å trå i kraft
- er styrt av situasjoner, ikke personer

# Grunnleggende antakelser om VALG

- er vanskelig fordi vaner finnes der allerede
- bygger på en idé, og ideer er oftest langt unna hverdagssituasjoner
- er et instrument som er mulig å bruke
- gir glede både fordi vi møter kulturelle idealer, og fordi vi kan plassere årsaken til handlingen inni oss



# En betinget valgfrihet

Valgfriheten er betinget av tre forhold:

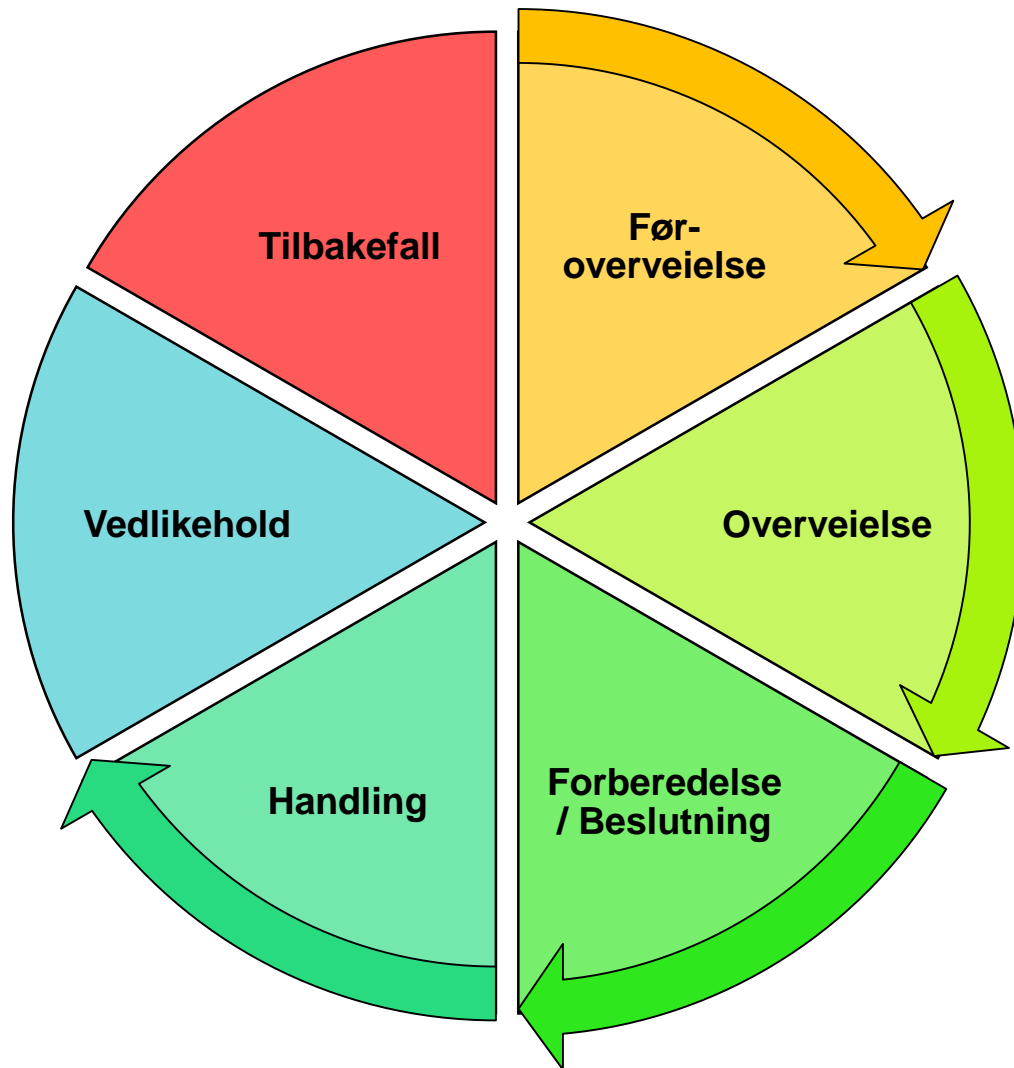
- Kunnskap og forståelse av hva som kan starte opp atferd
- Evnen til å finne det rette valgøyeblikket for å gripe inn i en atferdssekvens
- Hvor stor tro en har på egen evne til å stoppe opp i en risikosituasjon og presse frem en alternativ handling

# Holdninger i BaM

- Klienten er ekspert, har definisjonsmakt
- Fenomenologi
  - Vi tror på en subjektiv opplevelse
  - Deskriptivt (enkelt, gjenkjennbart, sammenhenger)
  - Lær-meg-holdning
- Sekretær
  - Ikke et mål å oppdra personen, men et mål at innholdet i møtene kan brukes av personen
  - I etterkant
  - Insisterer på å studere mikroøyeblikk

# Hva kan vi oppnå med BaM?

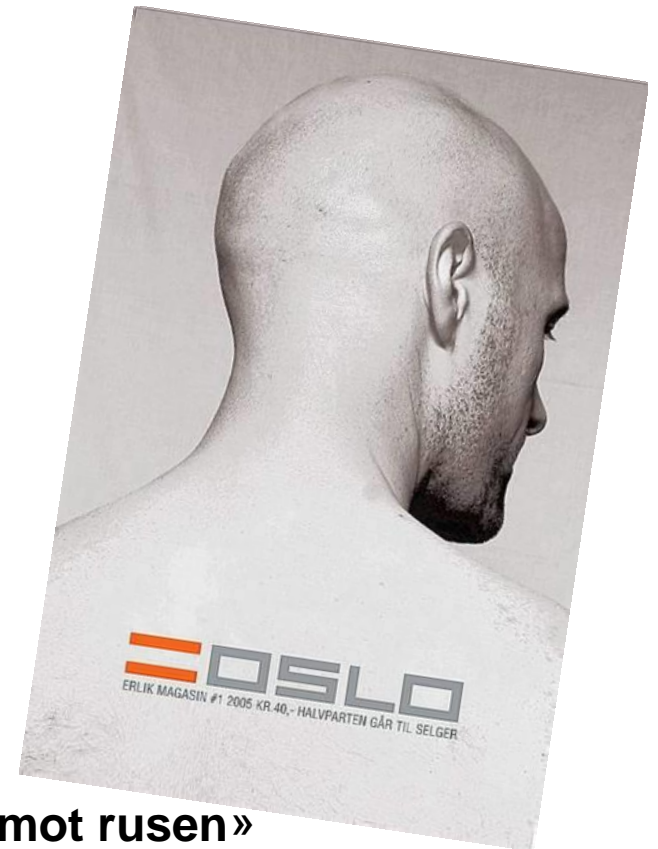
- Styrket tro på egen mestring og mulighet for å gripe inn.
- Hjelper oss til å være nysgjerrige og deskriptive.
- Få tak på personens egne opplevelser.
- Innsikt i hva som forårsaker og opprettholder problematisk atferd.
- Redusere selvklandring, skyld og skam.
- Skape oversikt og få frem logikk.
- Økt oppmerksomhet og bevissthet.
- Refleksjon rundt egne handlinger, holdninger og verdier.
- Bygge ny identitet.
- Integrere det erfarte i videre behandlingsplan.



Etter Prochaska & Di Celmente 1983



<http://rop.no/artikler/forebygger-tilbakefall>



«Slik vant Øystein kampen mot rusen»

<http://www.erlik.no/slik-vant-oystein-kampen-mot-rusen/>



[aage.aagesen@krus.no](mailto:aage.aagesen@krus.no)

[mette.norman@vel.oslo.kommune.no](mailto:mette.norman@vel.oslo.kommune.no)

# Litteraturliste

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.) Encuclopedia of human behaviour (Vol.4, pp 81). New York: Academic Press).
- Brumoen, H. (2007). Vanen, viljen og valget. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Marlatt, G. A. & Witkiewitz, K. (2005). Relapse prevention for alcohol and drug problems.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Towards a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, s. 276–288.