

EFNISYFIRLIT

FORMÁLI	4
ÚTDRÁTTUR	5
1 INNGANGUR	6
2 STUÐLAR	8
2.1 Neyðarvistun	9
2.2 Meðferðardeild	9
2.3 Eftirmeðferð	9
3 GÖTUSMIÐJAN	11
3.1 Meðferðarstarfið.....	12
4 HUGMYNDAFRÆÐI MEÐFERÐARHEIMILANNA	14
4.1 Færniþjálfun	14
4.1.2 Þjálfunarfærni ART.....	16
4.1.3 Flokkar færniþjálfunar	16
4.2 Hugræn meðferð.....	17
4.2.1 Hugræn atferlismeðferð	17
4.2.1.1 Sex tegundir hugsanavillna	20
4.2.2 Atferlismótandi þrepakerfi	22
4.2.3 Rökræn tilfinningaleg atferlismeðferð.....	23
4.2.3.1 ABC-líkanið	23
4.3 Einstaklingsmiðuð meðferð.....	25
4.3.1. Þrjú grunnskilyrði meðferðar	26
4.4 Hvatningarviðtal	26
4.4.1 Hvatningarviðtal – stigin sex	28
4.4.2 Hvatningaraðgerðir.....	30
4.4.3. Fimm grunnviðmið Miller's og Rollinck's	30
4.5 Lífsleikni.....	31
4.5.1. Hugmyndafræði lífsleikninnar.....	31
4.5.2. Tilfinningagreind.....	33
4.6 Tólf spora leiðin.....	34
4.6.1Reynslusporin tólf.....	36
5 MEÐFERÐARÁHERSLUR STUÐLA	37
6 MEÐFERÐARÁHERSLUR GÖTUSMIÐJUNNAR	42
7 UMRÆÐA	47
8 HEIMILDIR	53

Formáli

Hugmyndin að ritgerðarefni þessu var lengi í þróun. Þegar niðurstaða náðist loks á vali viðfangsefnisins tók við mikil og markviss vinna sem hafði mikil áhrif á alla mína nánustu aðstandendur. Stundum var álagið mikið og þá var gott að fá hvatningu og stuðning sem ég þurfti á að halda. Mér er ofarlega í huga hve margir hafa stutt mig við þessi ritgerðarskrif. Fyrst ber að þakka öllum þeim góðu viðmælendum mínum fyrir að gefa sér tíma til að ræða við mig, veita mér upplýsingar, stuðning og benda mér á góðar og gagnlegar fræðibækur. Allt kom þetta að góðum notum. Einnig vil ég þakka Halldóri Guðna Haukssyni, sálfræðingi hjá Barnaverndarstofu, fyrir góðar ábendingar og lán á bókum. Fjölskylda mín hefur stutt við bakið á mér og á hún mikið hrós fyrir. Seint fæ ég fullþakkað dætrum mínum fyrir einstaka þolinmæði og tillitssemi síðustu mánuðina. Þá vil ég þakka þeim Unni Björk Unnsteinsdóttur og Elvu Huld Haraldsdóttur fyrir gagnlegar ábendingar. Sérstaklega vil ég þakka Guðlaugu Freyju Löve fyrir prófarkalestur á ritgerðinni og allan stuðninginn sem hún veitti mér síðustu vikunar fyrir lokaskil. Að lokum vil ég þakka Eyjólfni Erni Jónssyni, sálfræðingi og leiðsögukenndara mínum, fyrir margvíslegar ábendingar, hvatningu og lán á fræðibókum. Allt þetta hefur reynst mér ómetanleg hjálp og án þessa hefði ritgerð þessi varla orðið að veruleika. Fyrir það ber að þakka!

Reykjavík í apríl 2008,

Elísabet Sóley Stefánsdóttir

Útdráttur

Í heimildarritgerð þessari er leitast við að gefa upplýsingar um tvö meðferðarheimili fyrir ungmenni sem lent hafa á villigötum vegna vímuefnaneyslu. Þetta eru meðferðarheimilin Stuðlar og Götusmiðju. Einkum og sér í lagi er farið í þá hugmyndafræði sem heimilin styðjast fyrst og fremst við til að gefa sýn á þær meðferðarnálganir sem notaðar eru í starfseminni. Hvaða aðferðir eru notaðar til að nálgast ungmennin með það að markmiði að byggja þau upp á jákvæðan hátt? Skoðað er hvað meðferðarheimilin eiga sameiginlegt og hvað það er sem helst skilur á milli. Hér er reynt að gefa sem nákvæmasta sýn á starfsemina eins og hún er í dag. Megináherslan á hugmyndafræði og meðferðarnálganir heimilanna, aðbúnað og umhverfi, mismunandi inntökuskilyrði og útskrift ungmennanna ásamt eftirfylgni við þau sjálf og nánustu aðstandendur. Leitast er við að svara þeim hugmyndum sem höfundur lagði upp með að nálgast í upphafi en það er spurningin um hvaða hugmyndafræði er notuð, hvað er sameiginlegt með aðferðum þeirra og hvað er helst ólíkt. Hugmyndafræðin og/eða meðferðarnálganir sem kynntar eru hér eru færnisþjálfun (*Aggression Replacement Training*), hugrænar meðferðir (*Cognitive Therapy*), einstaklingsmiðuð meðferð (*Client-Centered Therapy/Person-Centre Therapy*), hvatningarviðtal (*Motivational Interviewing*), lífsleikni (*Life skills*), tilfinningagreind (*Emotional Intelligence*) og að lokum tólf spora vinna (*12-steps program*). Meðferðarheimilin eiga það sameiginlegt að notast við hugmyndafræði nokkurra meðferðarnálgana. Sýna þarf ungmennunum virðingu í samskiptum og gefa þeim svigrúm til að takast á við þær tilfinningar og fíkn sem þau eru að glíma við. Starfsemi heimilanna er að sumu leyti ólík og þá einna helst sem snýr að aldri ungmennanna, lengd meðferðar og hefðbundinni skólagöngu.

1 Inngangur

Hvers kyns vímuefnaneysla og fíkn fer ekki í manngreinarálit. Óhófsneyslu alkóhóls eða annarra vímuefna fylgir margs konar vandi. Ofbeldi og ýmsir aðrir glæpir eru oft fylgifyiskar slíkrar ógæfu, þessir glæpir eru oft en ekki til að fjármagna neyslu eða komast yfir vímuefnin sjálf. Það er þó ekki hægt að ákveða né segja með vissu hverjir muni lenda í klóm vímuefna. Neysla ungmenna segir einnig lítið um foreldra og fjölskylduhagi þótt margir vilji meina að flest ungmenni sem lenda í neyslu komi frá brotnum heimilum. En hvað eru brotin heimili? Í þjóðfélagi eins og því sem við búum í er orðið nokkuð algengt að börn alist ekki upp hjá báðum foreldrum eins og tíðkaðist hér áður fyrr. Þjóðfélagið hefur breyst á stuttum tíma, en breytingunum fylgir ekki aðeins bættur hagur, heldur einnig mikil vinna beggja foreldra, kapphlaup um völd og veraldleg gæði – streita og þreyta. En allir eða a.m.k. allflestir verða fyrir einhverjum áföllum í lífinu og lenda einhvern tímann á ævinni í því að „brjóta af sér“ í einhverjum skilningi þess orðasambands.

Í ört vaxandi þjóðfélagi, auknum hraða, alþjóðavæðingu og breyttum lífsháttum fylgja ýmsar hættur, nýjar og áður óþekktar freistingar, ekki síst fyrir ungt fólk. Íslensk ungmenni hafa ekki farið varhluta af þessum breytingum. En það er eins og sjálft þjóðfélagið – stjórnvöld, uppalandur og aðrir sem ábyrgðina bera – fljóti sofandi að feigðarósi og byrgi ekki brunninn fyrr en barnið er dottið ofan í. Úrræði fyrir ungmenni sem hafa ratað af beinu brautinni virðast vera af skornum skammti. Ný vímuefni hafa bæst við þau sem áður voru til auk aðferða og leiða til að ná sér í þau. Neysla ólöglegra efna fylgja miklar hættur og glæpatíðni eykst samfara neyslu. Oftar en ekki eru það fyrrverandi neytendur sem átta sig á ástandinu, þeir þekkja og sjá vandann eins og hann er og hvernig hann getur þróast. Það má segja að Götusmiðjan, annað tveggja meðferðarheimila fyrir ungmenni sem hér er til umfjöllunar, hafi orðið til fyrir tilstilli slíkra einstaklinga. Hitt meðferðarheimilið, sem einnig er til umfjöllunar hér er meðferðaheimilið Stuðlar, en það heimili er á vegum Barnaverndarstofu og er því ríkisrekið.

Undanfarið hefur orðið mikil umfjöllun í fjölmiðlum um meðferðarheimili ungmenna á Íslandi seinustu ár og áratugi. Þessi umræða hefur vakið talsvert umrót í þjóðfélaginu og sýnt að oftast en ekki hefur meðferð á ungmönnum okkar verið misjöfn og jafnvel ill og vart þessum ungmönnum til úrbóta nema síður sé, enda margir farið illa eftir þessarar vistanir. Öll þessi umfjöllun hefur að mestu leyti snúist um hið neikvæða eða það sem miður hefur farið í þessum efnum. En þögn um misnotkun eða ofbeldi á ungmönnum sem minna mega sín er engan veginn til góðs hvorki fyrir einstaklingana sjálfa né samfélagið í heild sinni.

Í framhaldi af þessari umfjöllun vaknaði áhugi minn á að skoða meðferðarheimili fyrir ungmenni, starfsemi þeirra eins og hún er í dag. Á hvaða hugmynda- og/eða aðferðarfræði byggja meðferðarheimilin starfsemi sína? Hvernig eru meðferðarleiðirnar notaðar og hvað er líkt og ólíkt með starfsemi þeirra?

Tilurð þessara heimila, starfsemi, hugmyndafræði og kenningar sem stuðst er við verða til skoðunar hér og einkum rýnt í það sem er líkt og ólíkt í starfi þeirra. Í upphaf ritgerðar er byrjað að fjalla um meðferðarheimilið Stuðlar, tilurð og starfsemi, inn- og útskráningu, dvalartíma o.fl. Að sama skapi kemur í framhaldi af því upplýsingar um Götusmiðjuna.

Helsta hugmyndafræði meðferðarheimilanna er yfirskrift fjórða kafla. Þar eru reifaðar helstu aðferðir og kenningar sem við er stuðst í meðferð ungmennanna. Þar er aðaláherslan á hinar ýmsu kenningar, hugmyndir og leiðir sem farnar eru til þess að aðstoða ungmennin til að ná betri tókum á lífi sínu. Margir fræðimenn hafa komið fram með hugmyndir um meðferðarleiðir fyrir ungmenni í vímuefnaneyslu en þeir fræðimenn sem helst koma hér við sögu eru Carl Rogers, Albert Ellis, Aaron T. Beck, Arnold Goldstein, Paul Stallard, Villiam R. Miller og Stephen Rollnick.

Eftir hugmyndafræði kaflann eru reifaðar helstu áherslur sem Meðferðarheimilið Stuðlar og Götusmiðjan styðjast við í starfi sínu. Að lokum er svo umræða þar sem dregið er saman efnið í heild sinni. Hvað er líkt og hvað ólíkt í aðferðum meðferðarheimilanna og hvað vakti eftirtekt.

2 Stuðlar

Meðferðarstöð ríkisins fyrir unglunga hóf stafsemi sína árið 1994. Hlutverk hennar var að sjá um greiningu og meðferð jafnframt því að sinna neyðarvistun í bráðatilvikum. Árið 1996 flutti meðferðarstöðin í nýtt húsnæði að Fossaleyni 17 í Grafarvogi og fékk þá nafnið Stuðlar. Heimilið er ætlað ungmennum á aldrinum tólf til átján ára. Forstöðumaður er Sólveig Ásgrímsdóttir sálfræðingur. Heimilið starfar á grundvelli barnaverndarlaga nr. 80/2002 en þar segir í 79. gr. (Barnaverndarstofa, e.d.):

Félagsmálaráðuneytið ber ábyrgð á að tiltæk séu heimili og stofnanir til að:

- a) veita börnum móttöku í bráðatilvikum til að tryggja öryggi þeirra vegna meintra afbrota eða alvarlegra hegðunarerfiðleika,
- b) greina vanda barna sem talin eru þurfa sérhæfða meðferð,
- c) veita börnum sérhæfða meðferð vegna alvarlegra hegðunarerfiðleika, vímuefnaneyslu og meintra afbrota (Lög um barnavernd, 2002).

Meðferðarheimilið Stuðlar er mjög heimilislegt – umhverfið bæði snyrtilegt og notalegt. Aðstaða er fyrir allt að þrettán börn á tveimur deildum, meðferðardeild og neyðarvistun. Auk Sólveigar vinna þar 25 starfsmenn. Deildarstjórar eru tveir og sinna þrír sálfræðingar greiningu og ráðgjöf, bæði fyrir ungmennin og forsjáraðila þeirra. Læknar á barna- og unglíngageðdeild Landspítalans (BUGL) sinna lækniástoð þegar það á við. Auk þess eru um sex starfsmenn í afleysingastarfi. Starfsmannahópurinn býr yfir fjölbreyttri menntun. Nokkrir eru sálfræðimenntaðir þar af einn með M.S.-gráðu. Á heimilinu starfar einn sjúkraliði, einn kvikmyndagerðarmaður, trésmiður, íþróttamenn og nokkrir með langa reynslu af meðferðarstarfi með börnum og unglíngum. Auk þess er einn með M.S.-gráðu í kynjafræðum (Ingibjörg Markúsdóttir munnleg heimild, 17. mars 2008; Sólveig Ásgrímsdóttir munnleg heimild, 17. mars 2008).

2.1 Neyðarvistun

Barnaverndarnefnd eða lögregla, í samráði við barnaverndarstofu, getur vistað ungmenni á lokaðri deild til að stöðva skaðlega hegðun s.s. vegna óupplýstra afbrota, ofbeldis eða stjórnleysis af völdum vímuefnaneyslu. Neyðarvistunin er aðeins notuð í bráðatilvikum til að tryggja öryggi ungmennanna þar sem þau eru orðin hættuleg sjálfum sér og/eða öðrum. Ekki þarf að liggja fyrir samþykki forsjáraðila eða ungmennanna sjálfra fyrir neyðarvistun. Reynt er að hafa þessa dvöli eins stutta og kostur er eða að hámarki fjórtán daga. Meðaldvalartími þeirra í neyðarvistun er fimm dagar (Barnaverndarstofa, e.d.; Böðvar Björnsson munnleg heimild, 17. mars 2008).

2.2 Meðferðardeild

Barnaverndarnefnd sækir um vistun á meðferðardeildinni í samráði við forsjáraðila. Ef ungmennið eða forsjáraðili samþykkir ekki vistun getur Barnaverndarstofa óskað eftir úrskurð og er heimilt að bera úrskurðinn fyrir héraðsdómara ef þess gerist þörf. Tilgangur og markmið meðferðardeildar Stuðla er að greina vanda ungmenna sem talin eru í þörf fyrir sérhæfða meðferð. Meðferðin tekur um sex vikur og fara flest börnin í eftirmeðferð. Brúarskóli sér um kennslu náms á Stuðlum sem fram fer daglega. Starfsemi meðferðardeildar byggir á greiningu, námsþætti, persónulegri ráðgjöf, tómstundum og útivist (Barnaverndarstofa e.d.; Ingibjörg Markúsdóttir munnleg heimild, 17. mars 2008).

2.3 Eftirmeðferð

Áður en ungmennin útskrifast af meðferðardeild eru þau farin að aðlagast nokkuð umhverfinu utan Stuðla. Sem dæmi um það eru mörg farin að mæta í skóla eða vinnu áður en þau útskrifast. Eftir útskrift býðst þeim allt að sex mánaða eftirmeðferð sem gengur út á fjölskylduviðtöl hjá sálfræðingi og jafnvel ráðgjafa þar sem ungmenni og forráðamenn geta leitað ráða og fengið stuðning. Einnig eiga ungmennin kost á

langtímameðferð á eitt af meðferðarheimilum sem staðsett eru víðs vegar um landið og rekin af Barnaverndarstofu (Barnaverndarstofa e.d.; Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008).

3 Götusmiðjan

Götusmiðjan er meðferðarheimili fyrir ungmenni með vímuefnavanda á aldrinum fimmtán til tvítugs. Heimilið er nú staðsett að Brúarholti sem er um 70 kílómetra frá Reykjavík eða á svæði 801 Selfossi. Götusmiðjan er rekin af Guðmundi Tý Þórarinssyni (hér eftir nefndur Mummi) og má rekja starfsemina aftur til ársins 1994 þegar hann og Björn Ragnarsson stofnuðu Mótorsmiðjuna með góðum árangri. Starfið vakti talsverða athygli og þótti til fyrirmyndar. Mótorsmiðjan var síðan lögð niður en fljótlega upp úr því kviknaði hugmynd Mumma um Götusmiðjuna. Hann var orðinn bæði reiður og langþreyttur á því úrræða- og þekkingarleysi sem virtist ráða ríkjum í þjóðfélaginu í málefni ungmenna. Guðmundur þekkir af eigin reynslu hver staða þessara ungmenna er í samfélaginu þar sem hann hafði sem ungur verið í sömu sporum og þau (Guðmundur Týr Þórarinsson munnleg heimild, 18. mars 2008; Götusmiðjan, e.d.).

Meðferðarheimilið hefur starfað frá árinu 1998 og í dag er þar rými fyrir tuttugu ungmenni. Barnaverndarstofa er með þjónustusamning við Götusmiðjuna og innan þess samnings eru þrettán pláss fyrir fimmtán til átján ára ungmenni. Götusmiðjan býður svo upp á allt að sjö rými fyrir ungt fólk á aldrinum átján til tuttugu ára með nokkrum undantekningum þegar rúmlega tvítugir einstaklingar fá tækifæri til að hefja meðferð í Götusmiðjunni. Ekki hefur tekist að fá fjármagn til að halda uppi hefðbundinni kennslu. Meðferðaraðilar eru þó iðnir við að hvetja ungmennin til að fara í skóla að meðferð lokinni. Ef þau vilja sækja skóla á meðan á meðferð stendur hafa starfsmenn jafnvel fylgt þeim eða ekið. Algengara er þó að starfsfólkið sjálft hjálpi þeim og leiðbeini með nám (Guðmundur Týr Þórarinsson munnleg heimild, 18. mars 2008; Götusmiðjan, e.d.).

3.1 Meðferðarstarfið

Aðsókn að Götusmiðjunni er mikil og eykst stöðugt. Í aldurshópnum 18 ára og eldri hafa umsóknir aukist töluvert og þegar þetta er skrifað er biðlisti eftir að komast þar að. Mummi segir að aðsókn komi oft í bylgjum. Það hafi til dæmis sýnt sig í starfinu hjá þeim að fyrir verslunarmannahelgar og áramót dragi alltaf úr umsóknum. Þá sé komin viss reynsla fyrir því að á þessum tíma séu ungmennin að stefna á „djam“ en ekki að breyttum lífsstíl. Þetta sýnir sig ekki síst í því að eftir þessar hátíðir eykst aðsóknin og umsóknum fjölgar mjög mikið strax í janúar og um mánaðamótin ágúst/september (Guðmundur Týr Þórarinsson og Páll Einarsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

Lágmarkstími meðferðar ungmennanna er tólf vikur en þau eru aldrei send heim eftir þann tíma nema þau hafi fullan vilja til þess sjálf og treysti sér til að takast á við lífið utan Götusmiðjunnar. Meðan ungmennin fara eftir reglum og fylgja dagskrá meðferðarinnar fá þau að vera í meðferðinni. Í upphafi meðferðar fara þau öll í svokallað forviðtal þar sem sálfræðingur greinir vandann svo hægt sé að hjálpa þeim á sem bestan hátt. Öll meðferðin er einstaklingsmiðuð sem ungmennin fylgja eftir ákveðnum leiðum. Hver og einn einstaklingur hefur sín persónulegu vandamál sem unnið er með á persónulegan hátt. Þessi vandamál geta verið lágt sjálfsmat, ýmis áföll í barnæsku eins og til að mynda einelti, erfiðar heimilisaðstæður, lítil tengslamyndun, ofvirkni með eða án athyglisbrests (ADHD), lesblinda og skrifblinda svo dæmi séu tekin. Allir sem koma inn í Götusmiðjuna eiga þó það sameiginlegt að glíma við vímuefnavanda (Guðmundur Týr Þórarinsson og Páll Einarsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

Starfsmenn Götusmiðjunnar eru sautján talsins í fimmtán stöðugildum. Geðlæknir kemur aðra hvora viku en hægt er að hafa samband við hann á öðrum tímum ef þess gerist þörf. Einn sálfræðingur vinnur í fullu starfi og Páll Einarsson starfar tvo daga í viku en hann er með M.A.-próf í sálrænni meðferð og ráðgjöf. Dagskrástjóri og tveir ráðgjafar sjá um að halda utan um meðferðarstarfið, leiða hópastarf, halda fyrirlestra, taka einkaviðtöl og

veita meðferðinni aðhald. Ráðgjafar Götusmiðjunnar gæta hagsmuna skjólstæðings og finna bestu mögulegu leiðir honum til framdráttar. Þrír starfsmenn starfa í listasmiðjum, meðferðarfulltrúar vinna á vöktum, staðarhaldari og aðstoðarmaður hans, kokkur og ásamt fleirum starfsmönnum (Guðbjörg Erlingsdóttir munnleg heimild, 3. apríl 2008; Guðmundur Týr Þórarinsson, munnleg heimild, 18. mars 2008).

Dagskrá Götusmiðjunnar stendur yfir frá klukkan 07:45 á morgnanna til 23:00 á kvöldin. Þá eru öll ljós slökkt og ró komin í húsið en um helgar fá þau að vaka lengur eða fram að miðnætti. Haldnir eru húsfundir þar sem farið er yfir ýmis mál sem upp geta komið. Hópastarf er unnið á hverjum degi með þremur til fimm nemum í hóp ásamt ráðgjafa. (Götusmiðjan, e.d.; Páll Einarsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

4 Hugmyndafræði meðferðarheimilanna

Hér verður fjallað um helstu hugmyndafræði og meðferðarnálganir sem meðferðarheimilin Stuðlar og Götusmiðjan styðjast við í starfi sínu. Heimilin notast ekki við einhverja eina kenningu eða hugmyndafræði heldur blandast margar kenningar og hugmyndir saman, sumar í heild sinni og aðrar að hluta til.

4.1 Færniþjálfun

Ein af þeim meðferðarleiðum til að hjálpa ungmennunum við að breyta hegðun er færniþjálfun sem í daglegu tali kallast ART-þjálfun (Aggression Replacement Training). Þessi leið hefur verið að ryðja sér til rúms hér á landi undanfarin ár og er sú hugmyndafræði sem meðferðarheimilið Stuðlar styðst að miklu leyti við. ART-þjálfunin miðar að því að draga úr og/eða fyrirbyggja andfélagslega hegðun og kenna einstaklingunum að takast á við hugsanir sínar, hegðun og tilfinningar á sem heilbrigðastan hátt (Barnaverndarstofa, e.d.; Goldstein, A. P., Glick, B og Gibbs, J. P., 1998:1). ART-þjálfunin skiptist í þrennt en það er reiðistjórnun, félagsfærni og siðferðislega vitund.

Það var prófessorinn Arnold Goldstein sem upphaflega kom fram með hugmyndina um ART-þjálfun árið 1987. Sjálfur hafði hann og félagar unnið með ungmennum með alvarlega hegðunarerfiðleika í Syracuse háskólanum í Bandaríkjunum. Þannig þróuðu þeir heilðræna meðferð sem sameinaði marga þætti í einu. Starfandi eru alþjóðasamtök *International Center for Aggression Replacement Training* (ICARD) (Sjá í Barnaverndarstofa, e.d.; ICARD, e.d.). ART-þjálfunin tryggir kerfisbundnari og samræmdari vinnubrögð og skiptist í atferlis-, tilfinninga- og skilvirklega þætti. Síðan þá hefur þessi þjálfun náð til breiðari hóps og er nú farið að nota hana til dæmis í skólum og með einstaklingum sem eru farnir að sýna andfélagslega hegðun. ART-þjálfunin er því ört vaxandi nálgun í meðferðarfræðinni. Það hefur sýnt sig og sannað að skammtíma- og langtímameðferð með ART-þjálfuninni ber árangur. Sá árangur er metinn

á margvíslegan hátt en meðal annars með gátlistum (Sjá í ICARD, 2008; sjá í Goldstein o.fl., 1998:1).

Ein og áður segir hefur ART-þjálfun reynst vel fyrir einstaklinga sem sýnt hafa andfélagslega hegðun. Þetta er hegðun sem fellur ekki að norminu eða þeim siðum, venjum og gildum sem almennt ríkja í samfélaginu. Þessi hegðun er oft tengd lítilli hæfni einstaklingsins til að eiga í góðum félagslegum samskiptum við aðra (Bonino S., Cattelino, E. og Ciairano, S. 2005:143). Ofbeldi og afbrot ungmenna eru dæmi um andfélagslega hegðun sem veldur oft áhyggjum og vanlíðan, bæði einstaklingnum sjálfum sem og nánustu fjölskyldu og vinum. Auk þess getur skapast spenna og togstreita í kringum einstaklinginn sjálfan og í samskiptum hans við aðra. Hegðunarvandamálum fylgja því oft ofbeldishegðun heima fyrir, í skóla og í vinahópnum (Gundersen, K., Moynahan, L. og Strømgren, B., 2005:17-18).

Fjórar aðferðir eru notaðar til að þjálfa færni eða getu einstaklingsins til að ná fram þeirri hegðun og/eða atferli sem leitast er eftir hverju sinni. Fyrsta aðferðin er sýnikennsla (*Modeling*) sem fer þannig fram að þjálfarinn sýnir hvernig nota á færnina og nemendur horfa á. Sýnikennsla er áhrifarík leið við slíka kennslu og hægt að nota hana á mjög fjölbreytilegan hátt. Önnur aðferðin er hlutverkaleikur (*Role-Playing*). Þar prófa ungmennin sjálf að nota færnina á leikrænan hátt. Notuð eru þrjú mismunandi hlutverk í hlutverkaleiknum; aðalhlutverk, aukahlutverk og áhorfandahlutverk. Bæði ungmenni og þjálfarar taka þátt og hver og einn fær mismunandi hlutverk. Þriðja aðferðin er svo kölluð frammistöðusvörun (*Performance Feedback*) – en hún snýst um að gefa svörun um hvernig hver og einn stendur sig. Frammistaða hvers og eins í hlutverkaleiknum er rædd og komið með jákvæðar athugasemdir og uppbyggjandi gagnrýni á það sem fram fór í hlutverkaleiknum. Að lokum kemur að yfirfærslu (*Transfer Training*) þar sem nemandanum er kennt að yfirfæra þekkingu og lærdóm dagsins að eigin reynslu úr daglega lífinu og reyna færnina við aðrar og raunverulegar aðstæður sem nemandinn upplifir (Goldstein, o.fl., 1998:33-34,75-76).

4.1.2 Þjálfunarfærni ART

Þjálfunarfærni ART-þjálfunar skiptist í þrjú megin svið: Þetta eru félagsfærniþjálfun, reiðistjórnunarfjálfun og siðferðisleg vitundarþjálfun eru þær aðferðir sem notaðar eru.

Félagsfærniþjálfun (*Skillstreaming*) er ein færni ART-þjálfunarinnar. Tilgangur hennar er að kenna ákveðna samskiptafærni með því að nota mismunandi aðstæður og áreiti í kennslunni. Að bera fram kvörtun, biðja um aðstoð, biðjast afsökunar og þakka fyrir sig eru dæmi um slíka færni (Goldstein, o.fl., 1998:47).

Reiðistjórnun (*Anger Control Training*) er önnur færni ART-þjálfunarinnar. Reiði er eðlileg viðbrögð við tilfinningum sem allir upplifa í einhverri mynd. Kennsla reiðistjórnunar miðar að því að kenna ungmennunum leiðir við að ná sjálfstjórn. Ákveðin tækni er kennd til að minnka viðbrögðin við reiði og forðast þær aðstæður sem valda þessum tilfinningalegu viðbrögðum sem oft geta farið úr böndum. Þetta er m.a. gert með hlutverkaleiknum þar sem farið er yfir miserfiðar aðstæður (Goldstein, o.fl., 1998:69-70).

Siðferðisleg vitund (*Moral Reasoning Training*) er þriðja færni ART-þjálfunar. Í henni eru notuð dæmi þar sem einstaklingurinn lendir í togstreitu og þarf að gera upp á milli mismunandi og ólíkra möguleika. Spurningar sem snúast um siðferði sýna dæmi þar sem markmiðið er að örva sýn hans á réttu og röngu, örva hugsun hans og koma inn hjá honum þeim möguleika að hægt sé að bregðast við á jákvæðan hátt. Umræða er sköpuð þannig að þessir einstaklingar ræða sín á milli nokkrar hliðar á málinu með aðstoð þjálfara og æfa sig þannig í að taka afstöðu til gilda og reglna samfélagsins (Goldstein, o.fl., 1998:99). Til að þjálfar og ná fram færni í félagsfærni, reiðistjórnun og siðferðislegri vitund er stuðst við þjálfunar flokka:

4.1.3 Flokkar færniþjálfunar

Í ART-þjálfuninni eru notaðar fimmtíu mismunandi færniþættir, allt frá mjög einfaldari færni yfir í flóknari færni. Í upphafi er farið yfir matslista með ungmennunum til að hjálpa þeim að finna og velja sér þá færni sem þeim finnst mikilvægt að læra. Færni flokkarnir eru sex þar sem þessum fimmtíu

mismunandi aðferðum er raðað niður í flokka. Þeir eru: Grunnfærni (*Beginning Social Skills*), framhaldsfærni (*Advances Social Skills*), tilfinningafærni (*Skills For Dealing With Feeling*), færni í stað árása (*Skill Alternatives to Aggression*), streitufærni (*Skills For Dealing With Stress*) og skipulagsfærni (*Planning Skills*). Með grunnfærninni er áhersla lögð á að hlusta á aðra, hefja samræður, spyrja spurninga, þakka fyrir sig og hrósa öðrum. Með framhaldsfærni læra ungmennin til dæmis að biðja um aðstoð, veita og fylgja leiðbeiningum, biðjast fyrirgefningar og sannfæra aðra. Tilfinningafærni eru þættir eins og að þekkja eigin tilfinningar, takast á við reiði og ótta annarra, verðlauna sig og sýna jákvæðar tilfinningar. Færni í stað árása eru þættir eins og að biðja um leyfi, hjálpa öðrum, hafa sjálfstjórn og forðast slagsmál. Streitufærni getur verið að bera fram kvörtun, takast á við vandræðalegar aðstæður, bregðast við þrýstingi og takast á við ásakanir. Loks er það skipulagsfærni – þar lögð er áhersla á að læra að setja sér markmið, forgangsraða vandamálum og lausnum, taka ákvarðanir og einbeita sér að verkefnum og ljúka þeim (Goldstein, o.fl., 1998:50-52).

4.2 Hugræn meðferð

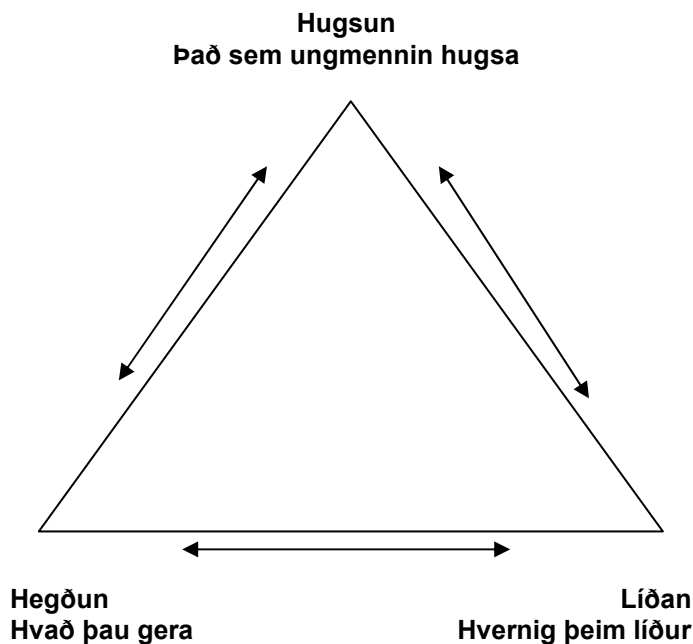
Segja má að hugrænar meðferðir (*Cognitive Therapy*) hafi náð vinsældum undanfarin ár. Markmið meðferðar er að breyta hegðunarmynstri og er hún notuð til að hjálpa fólki sem þjáist af þunglyndi, glímir við fíkn og eru með afbrota- og/eða neyslufiril að baki. Frá því að sálfræðingurinn Albert Ellis og geðlæknirinn Aaron T. Beck komu með hugmyndina um hugræna atferlishyggju á sjötta áratugnum hefur sú meðferðarleið tekið á sig nokkrar myndir. Meðal annars má í því sambandi nefna hugræna atferlismeðferð (HAM) og rökræna tilfinningalega atferlishyggju (EFT) (Sjá í Gunnar Hrafn Birgisson, 1998:5-6).

4.2.1 Hugræn atferlismeðferð

Hugræn atferlismeðferð byggir á fræðilegum grunni og virkri samvinnu. Einstaklingurinn þarf að vera virkur þátttakandi, setja sér markmið og vinna markvisst að þeim. Meðferðin er oft stutt og hnitmiðuð þar sem tekist

er á við vandann eins og hann kemur fyrir núna – ekki velt sér upp úr fortíðinni eða því sem er búið og gert (Stallard, 2006:6-7).

Hugræn atferlismeðferð (hér eftir nefnd HAM), má rekja allt aftur til ársins 1960, þegar Aaron T. Beck vann að því í Philadelphiu í Bandaríkjunum að finna aðferð til að hjálpa einstaklingum sem glímdu við þunglyndi. Niðurstaða hans var að blanda þurfti saman hugrænum og atferlislegum aðferðum og leggja áherslu á tengsl milli hugrænna þátta (þess sem einstaklingurinn hugsar), tilfinningaþátta (hvernig einstaklingnum líður) og hegðunarþátta (það sem einstaklingurinn gerir). Tengslin eru virkjuð með því að sýna einstaklingnum hvernig hugsanir geta haft áhrif á tilfinningar og öfugt. Sýnt hefur verið fram á jákvæðan árangur með HAM-aðferðinni hjá börnum og unglingum sem glíma við ýmis vandamál og erfiðleika eins og kvíða, þunglyndi, erfið hegðunarmynstur og áfallastreitu (Stallard, 2006:1).



(Stallard, 2006:37).

Að vinna og nota HAM-aðferðina með ungmennum er vandaverk. Þessi vinna krefst skilnings meðferðaraðila á þroska ungmennanna og færni, til að geta tekið tillit til sjálfhverfu þeirra. Oft eiga þessi ungmenni mjög erfitt með að setja sig í spor annarra. Meðferðarfulltrúi þarf einnig að vera virkur í að ná fram gagnkvæmum vilja hjá einstaklingnum til að vilja breyta líðan sinni og fá hann þannig til að sýna það í verki. Nauðsynlegt er að fræða hann og setja honum ákveðinn ramma sem hann getur notað til að sjá nýjar leiðir sem hjálpa honum við að breyta hugsun sinni og hegðun. Þá þarf einnig að passa að sá sem í meðferðinni er hverju sinni nái honum ekki á sitt band og í kjölfarið samþykki skoðanir hans. Ungmennin geta verið mjög sjálfhverf og reyna að fá aðra á sitt band og vera sammála sér. Nauðsynlegt er því að nota spurningar sem oft eru kallaðar „sókratískar“ spurningar. Með því er oftast átt við samræður sem rekja má til gríska heimspekingsins Platons og kenndar eru við heimspekinginn Sókrates. Þessar spurningar hafa fyrst og fremst þann tilgang að hefja heimspekilegar rökræður um ákveðin atburð (Geir Þ. Þórarinsson, 2008). Einnig er nauðsynlegt að snúa sér beint að atburðinum sjálfum í stað þess að spyrja um heildina. Þetta er mikilvægt því einstaklingurinn efast oft um eigin skoðanir og finnst þær jafnvel ómerkilegar. Tilfinningar barna og unglinga eru oft sveiflukenndar og má líkja við þá þröngu og sveiflukenndu sýn og hugsun sem oft er kennd við orðasambandið „allt eða ekkert/svart eða hvítt“. Þeim getur liðið mjög illa í einu viðtalinu en verið glöð og róleg í því næsta. Meðferðarfulltrúinn verður að vera vakandi fyrir þessum sveiflum svo þær rugli ekki getu hans til að meta þörfina fyrir áframhaldandi meðferð og hver staða viðkomandi ungmennis er í bataferlinu (Stallard, 2006:20-22).

Oft má rekja sálræna erfiðleika ungmenna til svokallaðrar hugsanaskekku eða galla í hugrænni úrvinnslu. Með þessum hugtökum er átt við að þau mistúlka aðstæður sínar og sjá þær alvarlegri eða hlutlausari en aðrir. Þetta á meðal annars við um þá einstaklinga sem glíma við ofvirkni og/eða athyglisbrest, árásarhneigð, félagsfælni og/eða aðra óæskilega hegðun. Þessi ungmenni eiga oft í erfiðleikum með hugræna úrvinnslu og sjálfstjórn (Stallard, 2006:5).

4.2.1.1 Sex tegundir hugsanavillna

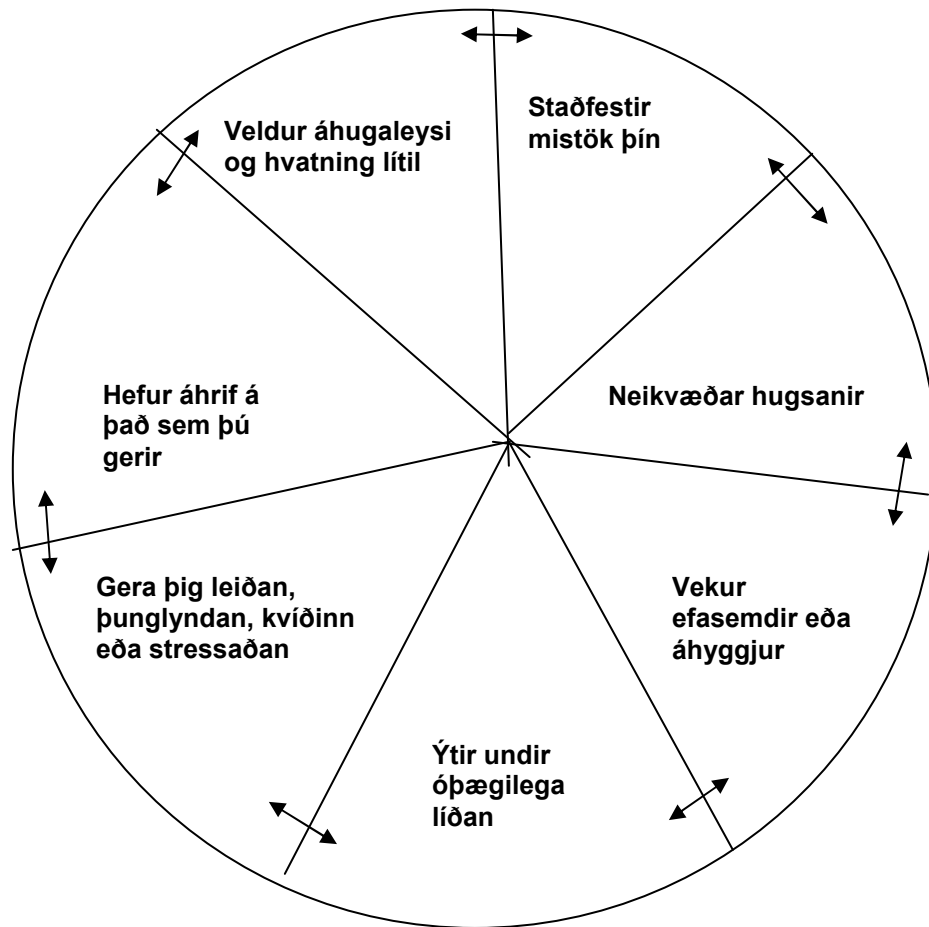
Hugsanavillur eru þær hugsanir nefndar sem valda einstaklingnum vanlíðan og geta komið í veg fyrir að hann framkvæmi hluti sem hann þarf á að halda að geta. Hér verður fjallað um sex tegundir hugsanavillna sem ungmenni falla oft í.

1. *Niðurdrepani hugsunum* er líkt við svartsýnisgleraugu. Einstaklingur með slíkar hugsanir sér aðeins neikvæðar hliðar og það sem er ekki eins og hann vill hafa það. Allt jákvætt er drepíð niður en neikvæðar tilfinningar blásnar upp. Dæmi má taka um einstakling sem er í fínu kvöldverðarboði með fjölskyldu sinni. Þegar hann ætlar að fá sér ábót á diskinn er uppáhaldsmeðlætið hans búið en allt annað til og maturinn mjög góður. Í stað þess að finna fyrir gleði með boðið þykir honum allt kvöldið ömurlegt þar sem hann man aðeins eftir því að uppáhaldsmeðlætið hans var búið (Stallard, 2006:69).
2. *Að blása upp hluti* er dæmi um „allt eða ekkert/of eða van“ hugsun. Annað hvort er einstaklingurinn ömurlegur eða frábær og ekkert þar á milli. Öll neikvæð áhrif eru mögnuð upp samanber máltækið „að gera úlfalda úr mýflugu“. Dæmi um þetta getur ef til vill verið þegar einhver félagi getur ekki verið samferða heim úr skólanum en þá eru allir í skólanum leiðinlegir, enginn vill vera samferða eða vera með honum eftir skóla (Stallard, 2006:69).
3. *Hrakspár* eru hugsanavillur þegar einstaklingurinn ákveður fyrir fram að hann geti ekki framkvæmt hlutina eða að hann ákveður að öllum þyki hann leiðinlegur og að enginn vilji leika við hann. Einstaklingurinn telur að hann viti afleiðingar þessara hugsana sinna. Sem dæmi um þetta er að hann þykist þess fullviss að allir muni hlæja að honum ef hann kemur á gamla hjólinu sínu í skólann (Stallard, 2006:69).
4. *Tilfinningahugsanir* er hugsanavilla þegar einstaklingurinn er búinn að stimpla sjálfan sig eftir ákveðinni mynd og öll hans hegðun fer eftir henni. Tilfinningarnar verða yfirþyrmandi og stjórna algjörlega

hugsun einstaklingsins sem trúir því að hann sé einskis virði, ljótur og leiðinlegur þar sem hugsun þessi og tilfinning er svo sterk að hún heltekur hugann (Stallard, 2006:70).

5. *Mistök* verða þegar einstaklingurinn gerir of miklar kröfur á sjálfan sig. Hann gerir of miklar væntingar og reynir að hvetja sig áfram með því að hann verði og þurfi að gera hlutina. Kröfurnar verða því oft óraunhæfar og mistökin tíð (Stallard, 2006:70).
6. *Sjálfsásökun* er hugsanavilla sem kemur fram í því að einstaklingurinn kennir sér um allt sem úrskaiðis fer og neikvæðar afleiðingar þess. Þetta gerir hann jafnvel þótt hann hafi ekki átt nokkurn þátt eða hlutdeild í því sem úrskaiðis fór (Stallard, 2006:71).

Vítahringurinn verður vegna hugsanavillna sem snúast hring eftir hring og valda ungmennunum vanlíðan og kemur í veg fyrir að þau hafi og sýni frumkvæði að athöfnum sínum. Við þetta skapast meira svigrúm fyrir hið neikvæða. Hér fyrir neðan er skýringarmynd sem á að lýsa slíkum neikvæðum vítahring sem ungmennin verða oft fyrir (Stallard, 2005:54-55).



(Stallard, 2005:55).

HAM-aðferðin hjálpar einstaklingnum til að komast út úr vítahring sem orsakast af neikvæðum hugsunum, erfiðum tilfinningum og óviðeigandi hegðun og/eða uppgjöf. Notuð er uppbyggileg aðferð í stað vítahringsins og þannig tekist á við neikvæðar hugsanir með jákvæðni, viðeigandi hegðun og ánægjulegum tilfinningum. Þannig styrkist æskileg hegðun, hugsunin verður jákvæðari og einstaklingurinn aðlagast sínu félagslega umhverfi. Sjálfsvitund og sjálfstjórn eykst og stundum er notað atferlismótandi þrepakerfi til að ná þessu fram (Stallard, 2006:7).

4.2.2 Atferlismótandi þrepakerfi

Þessi meðferðarnálgun er yfirleitt notuð samhliða annarri hugrænni meðferð. Einstaklingnum er hjálpað til að takast á við erfiðar aðstæður og

hindranir sem eru skilgreindar. Þessu er skipt niður í færri þrep og raðað eftir þörfum. Einstaklingurinn byrjar á neðsta þrepi og þarf svo að takast á við hvert þrep fyrir sig og ljúka því áður en næsta þrepi er náði. Hann heldur virknibók eða einhvers konar skráningarblað, ásamt meðferðaraðilanum, sem notað er til að fylgjast með árangrinum. Þegar markmiði fyrsta þreps er náð er tekist á við aðstæður í næsta þrepi og þannig koll af kalli. Mikil áhersla er lögð á umbun og er einstaklingurinn hvattur til að vera meðvitaður um stöðu sína og auka þannig sjálfstyrkingu með því að sjá árangur í hlutum og við kringumstæður sem áður voru eða virtust ógnvekjandi (Stallard, 2002:10,34,35).

4.2.3 Rökræn tilfinningaleg atferlismeðferð

Sálfræðingurinn Albert Ellis þróaði rökræna tilfinningalega atferlismeðferð (*Rational Emotive Behavior Therapy*) hér eftir nefnt REBT. Hann sagði það ekki vera atburðurinn sjálfur sem ylli vanlíðan heldur sú hugsun sem kemur í kjölfar hans. Hann lagði ríka áherslu á afl hugsunar til breytingar á hegðun og líðan og að nota tilfinningar og hegðun til að breyta hugsun og líðan. ABC-líkanið lýsir þessu vel þar sem „A“ stendur fyrir ákveðinn atburð (Activating Event), „B“ fyrir ákveðna hugsun um atburðinn (beliefs) og að lokum „C“ fyrir afleiðinguna (Consequences) (Ellis, A., McInerney, J. F., DiGiuseppe, R., Yeager, R. J., 1988:2; Gunnar Hrafn Birgisson, 1998:6-7).

4.2.3.1 ABC-líkanið

A – *Atburður (Activating Event)* er sú hegðun sem hefur áhrif á hugsunina og því sem veldur ójafnvægi. Atburðurinn getur verið mismunandi, jafnvel eitthvað sem gerðist fyrir löngu síðan og rifjast síðar upp fyrir ungmenninu sem upplifir neikvæða hugsun. Einnig getur þetta verið persónulegur vandi og jafnvel hegðun annarra í návist einstaklingsins, eitthvað sem honum misbýður og jafnvel einhver framkoma sem honum er sýnd (DiGiuseppe, R., Walen, S. R. og Wessler, R. L., 1980:13-16; Gunnar Hrafn Birgisson, 1998:29).

B – *Hugsunin (Beliefs)* getur verið bæði jákvæð, neikvæð, meðvituð og ómeðvituð um þann atburð sem við hugsuðum um (A). Rökræn hugsun getur því haft viðeigandi tilfinningar, hagnýtt gildi og verið sveigjanleg og

Þannig leitt til æskilegri og betri líðan. Órókræn hugsun hefur aftur á móti tilhneigingu til að valda og viðhalda neikvæðum tilfinningum. Dæmi um þetta getur verið um strákinn sem hugsar um sjálfan sig sem heimskan og að þess vegna vilji engin stelpa vera kærasta hans (Ellis o.fl., 1988:6-7; Gunnar Hrafn Birgisson 1998:29-30).

C – *Afleiðing (Consequences)* getur verið jákvæð og neikvæð. Þetta er sú tilfinning og hegðun sem einstaklingurinn ákveður að velja sér og fer það allt eftir því hvernig atburðurinn (A) og hugsunin (B) er. Ef hugsunin er jákvæð þá er afleiðingin það einnig og öfugt. Þetta geta verið góðar tilfinningar eins og gleði, hamingja og ást og heppileg hegðun eins og sigur í íþróttum, dugnaður í vinnu og fleira. Sárar tilfinningar eins og kvíði, reiði og vonleysi og óheppileg hegðun eins og vímuefnaneysla, afbrot og ofbeldi eru dæmi um neikvæðar tilfinningar. C er því afleiðing af A og B – þeim hugsunum og atburðum sem einstaklingurinn gengur í gegnum og hvernig hann vinnur úr þeim (Ellis o.fl., 1988:2-5; Gunnar Hrafn Birgisson, 1998:31).

Með REBT-meðferð er ungmennunum oft ráðlagt að skrifa niður alla þá ókosti sem fylgja því að viðhalda neyslu og kosti þess að halda sig frá neyslu vímuefna. Þeim er svo ráðlagt að hafa þessi atriði uppi við og lesa yfir nokkrum sinnum á dag (Ellis o.fl., 1988:76). Í kenningu á bak við REBT-meðferð fyrir vímuefnaneytendur segir að þeir séu oft óraunhæfir og standi fast á slíkum skoðunum. Oft lýsa skoðanir og ranghugmyndir þeirra vanvirkni. Einnig trufla fylgjur fortíðar og barnæsku og af þeim sökum er hætta á að fíknin blossi upp við tilfinningalegt áreiti (Ellis o.fl., 1988:83).

REBT-meðferð er mjög oft notuð í formi hópmeðferðar þar sem það gefur oft betri raun til að ná tökum á hegðun. Reynslan hefur sýnt að þessi leið hjálpar ekki aðeins við að stöðva neyslu heldur einnig góð leið til árangurs í að draga úr óæskilegri undirliggjandi tilfinningalegri truflun (Ellis o.fl., 1988:93).

4.3 Einstaklingsmiðuð meðferð

Bandaríski sálfræðingurinn Carl Rogers telur að skipta megi reynslu ungmenna í tvennt. Annars vegar er meðvituð reynsla og ómeðvitaðar óskir, þrár og tilfinningar. Hins vegar er það sú reynsla sem mótast sjálfsmyndina og snertir tilfinningar eða það hvernig einstaklingurinn hugsar um sjálfan sig – hvað honum finnst um sig og hvernig honum líður. Rogers telur að sjálfið eða sjálfsmynd einstaklingsins sé mikilvægasta eining persónuleikans sem mótast með reynslunni. Hann telur að hlutur foreldra og/eða uppalanda skipti sköpum í þessu sambandi því barnið þarfnist skilyrðislausrar ástar, hlýju, virðingar og ekki síst viðurkenningar. Vanda þurfi vel hvernig talað er við einstaklinginn og gæta þess að gagnrýna ekki hann sjálfan heldur hegðun hans. Þetta er gert með því að útskýra fyrir honum að hegðunin sé ekki viðeigandi í stað þess að segja að hann sé ómögulegur vegna þess að hann hagi sér á óviðeigandi hátt (Hörður Þorgilsson 1993:457–460).

Einstaklingurinn sér heiminn út frá eigin forsendum og segir Rogers að þau verði að njóta frelsis við námið. En til að svo geti orðið verður að ríkja fullnægjandi traust á milli nemenda og meðferðaraðila. Þegar ungmennum er treyst og fá þannig frelsi til að framkvæma, upplifa og skynja eigin tilfinningar, verða þau jákvæðari, áreiðanlegri (Naeslund, Jon, 1979:14 og Westermarck, Leif og Westermarck, Sylvia, 1979:125-6).

Einstaklingsmiðuð meðferð (*Client-Centered Therapy/Person-Centre Therapy*) er meðferð sem beinist að einstaklingnum sjálfum og mikilvægt er að leggja áherslu á tilfinningar – þörfina fyrir ást, umhyggju og sköpunarkraft mannsins. Meðferðin er ferli sem nær bæði til greindar og tilfinninga. Meðferðaraðili þarf að sýna skilyrðislausu jákvæða athygli og virðingu fyrir einstaklingnum eins og hann er og þeim aðstæðum og/eða kringumstæðum sem hann er í. Virkja þarf einstaklinginn til þátttöku og hvetja til ákvarðanatöku svo hann geti tekist á við hegðun sína og byggt upp líf sitt. Allar tilfinningar og hugsanir þurfa í rauninni að vera leyfilegar

en þó þarf að reyna eftir fremsta megni að forðast afneitun og togstreitu (Hörður Þorgilsson 1993:460; Rogers, 1951:8-9, 131-136).

4.3.1. Þrjú grunnskilyrði meðferðar

Til að einstaklingsmiðuð meðferð geti orðið verða þrjú grunnskilyrði (*Core Condition*) að koma til. Þessi þrjú grunnskilyrði gera ungmennunum kleift að vaxa og dafna á sinn hátt. Þau styrkja og víkka út sjóndeildarhring sinn í þá átt að verða í raun óháð þrýstingi og skoðunum annarra (Mulhauser, e.d.). Meðferðaraðilinn þarf að hafa fullan skilning á aðstæðunum til að æskileg breyting á hegðunarmynstri geti átt sér stað. Ungmennin þurfa að læra að treysta og trúá, og skilja að sjálf beri þau ábyrgð á sálfræðilegum truflunum sem upp geta komið hjá þeim. Grunnskilyrði þessi eru: (Mulhauser, e.d.).

1. Skilyrðislaus jákvæð skoðun (*Unconditional Positive Regard*) – merkir að ráðgjafinn samþykkir einstaklinginn eins og hann er en ekki eins og hann á að vera. Einstaklingurinn er því frjáls án allra dóma og ásakanna.
2. Hlutlægur skilningur (*Empathic Understanding*) – merkir að ráðgjafinn skilji tilfinningar og hugsanir einstaklingsins og hvað þær eiga sameiginlegt.
3. Samsvörun (*Congruence*) – merkir að ráðgjafinn er áreiðanlegur, traustur og til staðar (Mulhauser, e.d.).

Hugmyndir Rogers hafa þróast og breyst í meðförum á seinni árum og algeng þróun á hugmyndinni er hvatningarviðtal (Miller og Rollnick 1995:5).

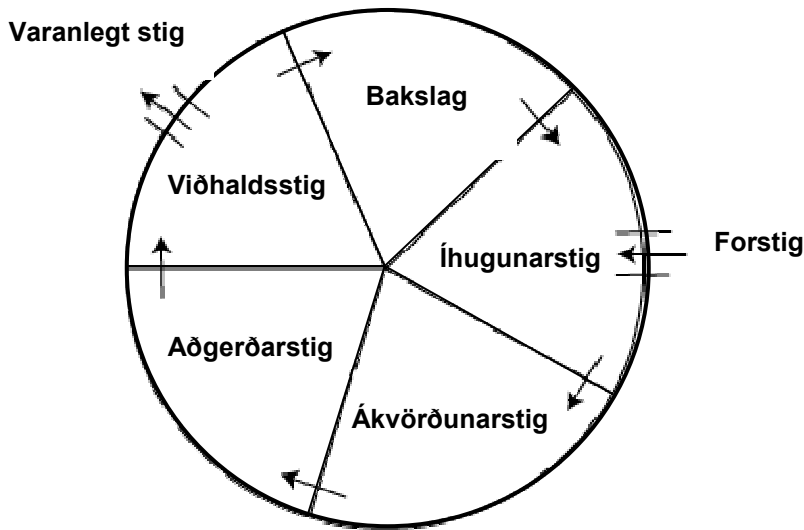
4.4 Hvatningarviðtal

Hugtakið hvatningarviðtal (*Motivational Interviewing*) var fyrst sett fram af bandarísku sálfræðiþrófessorunum Villiam R. Miller og Stephen Rollnick. Hugtakið varð til vegna reynslu þeirra af vinnu með áfengissjúklingum. Miller kynnti hugtakið fyrst lauslega í blaðagrein sinni árið 1983. Það var þó ekki fyrr en árið 1995 sem þeir skilgreindu það til fulls. Skilgreiningin er

sú að hvatningarviðtalið sé bæði ráðgefandi og leiðbeinandi. Það ætti að nota beint á viðmælanda í þeim tilgangi að ná fram breytingu á hegðun hans með því að hjálpa honum við að skoða vandamál sín til hlítar og finna ráð gegn þeim (Miller og Rollnick, e.d.).

Hvatningarviðtalið er ein leið til að hjálpa fólki við að þekkja erfiðleika sína, vinna í sínum málum og hugsanlegum vandamálum. Aðferðin er sérstaklega gagnleg fyrir fólk sem er tregt til breytinga og er á báðum áttum um hvort breytinga sé þörf. Hvatningarviðtalið á að nota til að hjálpa einstaklingnum við að finna réttu leiðina í átt að betri líðan. Með því skapast jákvætt andrúmsloft sem stuðlar að jákvæðum breytingum. Með hvatningu verður til vilji hjá einstaklingnum sjálfum til að breyta hegðun sinni (Miller og Rollnick, 1991:32). Árangurinn fer eftir áhugahvöt hans eða því hversu líklegt er að hann fáist til þátttöku til að viðhalda og samþykkja kerfisbundna leið til breytinga. Að samþykkja að leita sér hjálpar og nýta sér það kerfi sem býðst er merki um árangur. Hvatningarviðtalið skiptist í sex stig sem nauðsynlegt er að fylgja eftir og sýnd eru á eftirfarandi (Miller og Rollnick, 1991:14-15).

Líkan hvatningarviðtals



(Miller og Rollnick, 1991:16).

4.4.1 Hvatningarviðtal – stigin sex

1. *Forstig (Pre-Contemplation)* – einstaklingurinn er ef til vill ekki farinn að átta sig á vandamálinu en aðrir hafa bent honum á það. Hann leitar sér ekki aðstoðar og uppgötvar vandann helst á óbeinan hátt. Einstaklingur á þessu stigi þarf að heyra vandamálið til að geta séð það hjá sjálfum sér (Miller og Rollnick, 1991:16).
2. *Íhugunarstig (Contemplation)* – einstaklingurinn er farinn að sjá hver vandinn er og er því tvístígandi á milli þess hvort hann eigi að viðurkenna hegðun sína eða hvort hann geti réttlætt hana og haldið henni óbreytt áfram. Á þessu stigi hefur hann ekki tekið ákvörðun þrátt fyrir að hafa áttað sig á vandamálinu. Með hvatningarviðtali má leiða einstaklinginn að vandamálinu og koma honum á aðgerðarstigið. Því nauðsynlegt er að hann átti sig sjálfur á vandamálinu. Ef hann kemur hins vegar með yfirlýsingar um að hann haldi að hann þurfi að gera eitthvað í málinu þá er hann að færast yfir á ákvörðunarstigið (Miller og Rollnick, 1991:16).

3. *Ákvörðunarstig (Determination)* – á þessu stigi er oft eins og að opnast gluggi fjölda tækifæra. Einstaklingurinn er búinn að taka ákvörðun og því er mjög mikilvægt að grípa tækifærið, hvetja hann áfram og hjálpa honum við að finna leiðir til breytinga. Þá er von til að hann haldi áfram yfir í aðgerðarstigið og framkvæmi breytingar að eigin vilja (Miller og Rollnick, 1991:17).
4. *Aðgerðarstig (Action)* – er stig breytinga. Einstaklingurinn gerir eitthvað til að breyta hegðun sinni. Þetta getur til dæmis verið í gegnum meðferð, ráðgjöf eða hann framkvæmir breytingar á eigin spýtur. Þetta er meðferðarstig og markmiðið með því er að ná fram breytingu til hins betra (Miller og Rollnick, 1991:17).
5. *Viðhaldsstig (Maintenance)* – hér er einstaklingurinn að viðhalda batanum. Það er margt sem hann þarf að huga að einsog t.d. vinir, fjölskylda, atvinna. Ef viðkomandi einstaklingi gengur vel á þessu stigi þá nær hann að vinna úr vandanum. Hann reynir að viðhalda breytingunum sem náðust á aðgerðarstiginu og kemst þannig yfir á varanlegt stig. Þó kemur oft fyrir að einstaklingurinn fellur á þessu stigi og fer því aftur yfir á bakslagsstigið (Miller og Rollnick, 1991:17).
6. *Bakslagsstig (Relapse)* – það er fullkomlega eðlilegt að fá bakslag. Mikilvægt er að einstaklingurinn hafi þá stuðning til að geta lært af mistökunum og haldið áfram. Gæta þarf að því að sá sem bakslagið fær missi ekki móðinn og trúna á að árangur náist. Hér getur ráðgjafi hjálpað við að komast aftur á íhugunarstigið, endurnýja markmið á ákvörðunarstiginu og færa sig yfir á aðgerðarstigið og þaðan aftur á viðhaldstigið (Miller og Rollnick, 1991:17).

Nú mætti spyrja hvers vegna slík bakslög verða? Fyrir því geta legið ýmsar ástæður. Dæmi um bakslög geta t.d. verið: Ættingi eða vinur vill fara á stað þar sem neysla einstaklingsins fór fram áður eða; hann fær skyndilega og jafnvel óvænt peninga upp í hendurnar (laun, útborgun bóta eða annað) og áföll koma upp í einkalífinu eins og til dæmis dauði, rifrildi, aðskilnaður, atvinnumissir. Einnig getur aukin vímuefnalöngun komið upp

vegna leiða, kvíða, depurðar og/eða streitu (Miller og Rollnick, 1991:17-18).

Hvatningarviðtal gefst vel þegar einstaklingur er á sömu línu og ráðgjafinn. Hann samþykkir greiningu ráðgjafans eins og til dæmis með því að viðurkenna að hann sé fíkill. Hann þarf að hafa löngun eða þörf fyrir hjálpu og líða illa vegna núverandi ástands. Að lokum þarf hann að fylgja ráðleggingum ráðgjafa. Ef þetta er ekki til staðar þá er einstaklingurinn enn í afneitun og beitir mótþróa og nær því ekki tilsettum árangri (Miller og Rollnick, 1991:18). Til eru mismunandi hvatningaraðgerðir til að ná fram breytingu á hegðun.

4.4.2 Hvatningaraðgerðir

Ráðgjafi nýtir átta hvatningaraðgerðir til að auðvelda einstaklingnum að sjá þörfina og öðlast vilja til að breyta hegðun sinni til hins betra. Það helsta er að gefa ráð með því að minnast á vandann og áhættuna sem fylgir hegðuninni og leggja til ákveðna breytingartillögu til að auðvelda honum ákvarðanatöku. – Að fjarlægja hindranir þar sem einstaklingurinn á oft erfitt með að sjá þau úrræði sem í boði eru. – Gefa eða sýna fram á möguleika á leiðum til bata. Ef einstaklingurinn velur sjálfur að breyta hegðun sinni gefur það honum ákveðna frelsistilfinningu og líklegra til árangurs en að valið sé fyrir hann. – Gera hegðunina minna eftirsóknarverða með því að yfirfara og skoða kosti hennar og galla. – Sýna samhygð með hlýju, áhuga, virðingu og stuðningi. – Bjóða upp á svörun með því að sýna honum hvert raunverulegt vandamál hans er og hvernig það getur haft áhrif á heilsu hans sjálfs og fjölskylduna. – Gera markmiðin skýr með hjálpu við að finna markmið sem eru einföld og möguleg. – Að lokum er að sýna virka aðstoð og áhuga. Nauðsynlegt er að fylgja þessum viðkomandi einstaklingi vel eftir og hvetja hann áfram í því sem hann gerir vel (Miller og Rollnick, 1991:20-28).

4.4.3. Fimm grunnviðmið Miller's og Rollnick's

Forsenda hvatningarviðtals er að fá einstaklinginn sjálfan til að bera ábyrgð á gjörðum sínum. Hann þarf að vera tilbúinn til breytinga eða vera á íhugunarstiginu. Í fyrsta viðtalinu þarf ráðgjafinn að útskýra að hann sé til

staðar til að leiðbeina en breytir engu. Það sé fyrst og fremst einstaklingurinn sjálfur sem þurfi að breyta. – hann sjálfur beri ábyrgð á hegðun sinni. Miller og Rollnick settu fram fimm grunnviðmið með hvatningarviðtölum sem nauðsynlegt er að hafa í huga og fara eftir (Miller og Rollnick, 1991:55).

Þessi fimm grunnviðmiðin eru að *sýna samhygð (Express Empathy)*, hlusta án þess að gagnrýna eða ásaka – nota virka hlustun og reyna þannig að skilja einstaklinginn og tilfinningar hans. – *Þróa mismæmi (Develop Discrepancy)* með því að gera honum ljóst hvert mismæmið er á milli núverandi stöðu og markmiða, – hjálpa til við að finna kosti og galla. *Forðast þrætur og/eða átök (Avoid Argumentation)* með því að gagnrýna eða að halda því fram að hann eigi við vandamál að stríða. Hann þarf sjálfur að sjá vandann og hvar hann liggur. – *Að fylgja mótstöðunni eftir (Roll with Resistance)* með því að hjálpa til við að breyta skynjun á aðstæðum í stað þess að andmæla þeim. – *Að styrkja sjálfstraust (Support Self-Efficacy)* með því að auka trúna á að breyting geti átt sér stað og að hún sé möguleg. Hann einn sé ábyrgur fyrir vali og framkvæmd. Hann þarf að hafa trú á sjálfum sér og því að hann geti hætt fyrri hegðun og unnið traust fjölskyldunnar á ný (Miller og Rollnick, 1991:55-61).

4.5 Lífsleikni

Skilgreining alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (*WHO- World Health Organization*) á lífsleikni (*Life Skills*) er eftirfarandi: „Lífsleikni er að geta aðlagð sig mismunandi aðstæðum og breytt á jákvæðan hátt. Sú geta gerir okkur kleift að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs“ (Sjá í Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004:7).

4.5.1. Hugmyndafræði lífsleikninnar

Hugmyndafræði lífsleikninnar byggist á fimm hugmyndum. Þar má fyrst nefna hugmyndir Bandura um félagslegt nám sem segir að nám fari fram með því að fylgjast með öðrum og læra þannig af hegðun annarra (Stallard, 2006:2). Hugsmiðju- eða hugarhyggju má rekja til Piaget sem

sagði að einstaklingurinn yrði að vera virkur í samfélaginu og taka þátt til að öðlast þekkingu. Sumt er það sem einstaklingarnir taka eftir og öðlast þannig þekkingu meðan annað líður hjá án þess að þeir meðtaki það (Halldén, 1979:182). Maslow kom svo með mannúðarsálfræði og sagði að ekki mætti einblína á vandamál fólksins heldur á einstaklinginn sjálfan eins og hann kemur fyrir. Jákvæða hugsun þarf til að öðlast þekkingu (Sigurlína Davíðsdóttir, 2006). Árið 1983 kom Gardner síðan fram með fjölgreindakenninguna. Þar segir að einstaklingurinn hafi átta mismunandi greindir sem vinna saman á mismunandi hátt. Þetta eru málgreind; rök- og stærðfræðigreind; rýmisgreind; líkams- og hreyfigreind; tónlistargreind; samskiptagreind; sjálfsþekkingargreind; umhverfisgreind og tilvistargreind (Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004:17-19). Að lokum er tilfinningagreindin sem Goleman segir skiptast í tvenns konar færni. Þetta er persónuleg og félagsleg færni (Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004:35-36).

Megintilgangur með lífsleikni er að byggja upp sjálfstraust einstaklingsins með tilliti til sjálfsímynda, -mats og -virðingar. Þetta er gert með því að hjálpa honum við að öðlast trú á sér og því sem hann getur gert. Það má því segja að sjálfstraust sé gott þegar viðkomandi einstaklingur á auðvelt með að koma skoðunum sínum á framfæri og hefur eðlileg og heilbrigð samskipti og hæfileika til að treysta öðrum. Gott sjálfsmat er þegar hann þekkir tilfinningar sínar og trúir að hann geti náð langt og eigi allt það besta skilið. Hann þekkir bæði sínar veiku og sterku hliðar og nýtir þá þekkingu á skynsamlegan hátt (Stallard, 2006:43). Einstaklingur með lítið sjálfstraust á aftur á móti erfitt með félagsleg samskipti, dregur sig gjarnan í hlé og forðast félagsskap eða jafnvel einangrar sig alveg. Hjá slíkum einstaklingi er óttinn við höfnun, árás eða neikvæða gagnrýni það sem stendur honum fyrir þrifum. Slíkur einstaklingur hefur oft áhyggjur af álitum annarra á sér og því hvort aðrir séu sammála sér eða ekki (Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004:44-45).

Lífsleikni má því draga saman í formi sjálfsþekkingar, samskipta, sköpunar og lífsstíls. – Að þekkja eigin styrk- og veikleika og hvernig tilfinningalíf hefur áhrif á hegðun, hugsun og öll samskipti manna á milli. – Að læra

hvernig öðlast má þekkingu í að rækta sköpunargáfu sína og styrkja sig þannig í að tjá tilfinningar og fylgja skoðunum sínum eftir. Ekki síst þarf einstaklingurinn að læra að bera ábyrgð á eigin lífi og öðlast þannig styrk til betra lífs. – Það þurfa að vera tækifæri til að hægt sé að njóta útiveru, menningu og lista (Aðalnámskrá grunnskóla, 2007:4-7).

4.5.2. Tilfinningagreind

Hugtakið tilfinningagreind (*Emotional Intelligence*) má rekja allt aftur til ársins 1990 þegar fræðimenn eins og John Meyer og Peter Salovey kynntu hugtakið fyrst. Það var svo David Goleman sem gerði það frægt árið 1995 með bók sinni um tilfinningagreind (Sjá í Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004:35-36). Tilfinningagreind er hæfni til að þekkja og skilja eigin tilfinningar og annarra. Með tilfinningagreind vinnst einnig geta og hæfni til að hvetja sjálfan sig, tilfinningastjórn og færni í samskiptum við aðra (Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004:41). Tengsl lífsleikni og þekkingu á tilfinningagreind er því mikil og nauðsynlegt að þekkja báðar þessar leiðir.

Tilfinningaleg hæfni og stjórnun hefur verið útskýrð og skilgreind á mismunandi vegu. Hér eru fimm grunnskilgreiningar sem fram koma hjá Goleman um tilfinningagreind:

1. Að þekkja eigin tilfinningar eða sjálfsvitund skiptir öllu máli um innsæi og sjálfsþekkingu. Að þekkja ekki né skilja tilfinningar sínar gerir einstaklingnum erfitt fyrir við að ná tökum á eigin líðan (Goleman, 1995/2000:54).
2. Tilfinningastjórnun grundvallast af sjálfsþekkingu. Því betri sem sjálfstjórnin er þeim mun auðveldara er að takast á við álag eins og vonbrigði og hvers kyns uppnám (Goleman, 1995/2000:54).
3. Sjálfshvatning er hæfileiki við að ná góðum árangri í öllum greindum. Þannig næst ekki aðeins meiri árangur heldur einnig aukin afköst (Goleman, 1995/2000:54).
4. Að skilja tilfinningar annarra er mikilvægt í samskiptum við aðra. Að búa yfir samkennd og vera næmi gerir fólk hæfara til að sinna

störfum sem krefjast umönnunar og annarra náinna samskipta (Goleman, 1995/2000:54-55).

- 5 Að höndla nán sambönd krefst félagslegrar hæfni. Með þeirri hæfni fylgja oftast forystuhæfileikar og leikni í mannlegum samskiptum (Goleman, 1995/2000:55).

Allar tilfinningar eiga rétt á sér og eru í eðli sínu viðbrögð við áreiti. Vísindamenn hafa settið á rökstólum um hvaða tilfinningar megji flokka sem frumtilfinningar. Tillögur um helstu tilfinningaflokka eru eftirfarandi: Reiði; hryggð; ótti; ánægja og gleði; kærleikur; undrun; viðbjóður og blygðun. Þessi upptalning er þó langt frá því að vera tæmandi. Eins og gefur að skilja blandast tilfinningarnar og skarast stundum líkt og fylgir oft afbrýðisemi þar sem reiði, ótti og hryggð eru algengir fylgifyskar (Goleman, 1995/2000:19,287).

4.6 Tólf spora leiðin

Tólf spora leiðin hefur verið að ryðja sér til rúms hér á landi í vaxandi mæli sem meðferðarleið við ýmis konar fíkn. Sporavinnu má rekja til upphafs AA-samtakanna (*Alcohol Anonymous*) árið 1935 þegar William Griffith Wilson (Bill) og Robert Smith (Bob) hittust og þróuðu hjálparsamtökin. Bill hjálpaði Bob við að hætta áfengisneyslu til að koma í veg fyrir að hann sjálfur byrjaði aftur að drekka. Þannig þróuðust þessi samtök svo smá saman og róðurinn breiddist víða. Fljótlega var gerð eins konar verkefnaskrá, fyrstu drög að sporunum tólf, innan samtakanna yfir það sem reyndist þeim best í glímunni við drykkjuvandann og afleiðingarnar (Hildigunnur Ólafsdóttir, 2001:128-131). Fleiri 12-spora samtök litu dagsins ljós. Þar má helst nefna samtök spilafíkla, vímuefnafíkla, matarfíkla, kynlífsfíkla og fleiri sem völdu þessa leið. Öll þessi samtök styðjast við meginreglur félaganna eða sporin tólf og eiga það öll sameiginlegt að vandamálið er fyrst og fremst fíknin sjálf (Nakken, 1988/2005:14). Fíkn er ekki aðeins löngun í vímuefni heldur einnig þegar einstaklingurinn er háður efni, hlutum, aðstæðum eða manneskjum sem draga athygli hans algerlega frá öllu öðru. Lífið snýst ekki um annað en að komast þangað

eða yfir það sem veldur fíkninni (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001:295).

NA-samtökin (*Narcotics Anonymous*) eru félagasamtök sem komið var á stofn með hugmyndafræði AA-samtakanna að leiðarljósi. Félagið er fyrir einstaklinga sem eiga sameiginlegt að hafa átt við fíkniefnavanda. Líkt og í AA-samtökunum eru fundir haldnir reglulega og nýliðum ráðlagt að finna sér trúnaðarmann/-konu (*Sponsor*) innan félagsins sem unnið hefur sporin og eru tilbúin að hjálpa með því að sýna skilning, umhyggju og deila eigin reynslu. Til að ná góðum bata er nauðsynlegt að vinna þessi tólf reynsluspor sem samtökin byggja á og viðhalda árangri með fundarsókn, gagnkvæmu umburðarlyndi og lestri viðeigandi texta og bóka (NA-samtökin 2005).

AA- og NA-prógrammið byggir fyrst og fremst á heiðarleika og framkvæmd. Þegar unnið er eftir þessari sporaleið er, eins og fyrr segir, hvert spor tekið fyrir sérstaklega skref fyrir skref með trúnaðarmanni/-konu, og jafnvel fleiri en einum (Páll Jóhann Einarsson, 1998:98). Þessi vinna er til að gefa einstaklingum með áfengis- og/eða vímuefnavanda tækifæri til að viðurkenna að þeir hafi ekki stjórn á fíkn sinni. Að viðurkenna og sjá að til er sterkara afl, æðri máttur, sem nauðsynlegt er að treysta við að öðlast styrk sem þarf til að takast á við fíknina og hefja nýtt og vímulaust líf er höfuðáherslan í þessu starfi. Með þessari vinnu öðlast einstaklingurinn einnig tækifæri til að hjálpa öðrum sem þjást af sama sjúkdómi. Með fundarsókn, sporunum tólf og trúnaðarmanni/-konu öðlast einstaklingurinn tækifæri til að laga fyrri mistök eins og hægt er til lifa í friði og sátt við guð og menn (AA-bókin, 1939/2006).

4.6.1 Reynslusporin tólf

1. Við viðurkenndum að við vorum vanmáttug gagnvart fíkn okkar og að líf okkar var orðið stjórnlaust.
2. Við fórum að trúna að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heil að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að leggja vilja okkar og líf í hendur Guðs, samkvæmt skilningi okkar á Honum.
4. Við gerðum leitandi og óttalaus siðferðisleg reikniskil á sjálfum okkur.
5. Við viðurkenndum fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmt eðli yfirsjóna okkar.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla okkar skapgerðabresti.
7. Við báðum Hann í auðmýkt að losa okkur við brestina.
8. Við skrifuðum niður þær manneskjur sem við höfðum skaðað og urðum fús að gera þeim öllum yfirbætur.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust hvenær sem færi gafst, nema að það skaðaði þá eða aðra.
10. Við héldum áfram að gera persónuleg reikniskil og þegar við höfðum rangt fyrir okkur, viðurkenndum við það tafarlaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að bæta vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á Honum, og báðum aðeins um þekkingu á vilja Hans og máttinn til að framkvæma hann.
12. Eftir að hafa hlotnast andlega vakningu er við unnum þessi spor, reyndum við að bera þennan boðskap til fíkla og fylgja þessum meginreglum á öllum sviðum lífs okkar (NA-samtökin 2005).

5 Meðferðaráherslur Stuðla

Aðaláherslan í meðferð Stuðla er að ungmennin skoði hegðun sína og líðan og setji sér markmið. Þau vinna verkefni sem tengjast þeim og læra að taka ábyrgð á eigin hegðun. Meðferðarnálgunin hefur þann tilgang að breyta og móta hegðun þeirra með því að finna styrk- og veikleika hvers og eins. Hver einstaklingur hefur tengilið úr hópi starfmannanna sem vinnur ásamt sálfræðingi að markmiðum hans, þau eru skoðuð í hverri viku og rætt hvað gekk vel og hvað mátti betur fara. Unnið er að greiningu samhliða meðferð og í samstarfi við skóla og/eða fyrri meðferðaraðila (Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008).

Ungmennin á Stuðlum fá viðtöl við sinn ráðgjafa/tengilið. Þau sækja einnig öll viðtöl við sálfræðing þar sem mál þeirra eru skoðuð. Vandinn er greindur og athugað með undirliggjandi vandamál eins og erfiðar tilfinningar og vanlíðan vegna áfalla úr fortíðinni. Ungmennið í samvinnu við sálfræðing og ráðgjafa greina svo vandann og setja sér raunhæf markmið í að breyta hegðun til batnaðar. Hátt hlutfall ungmenna sem fara í meðferð á Stuðlum eru með vímuefnavandamál (Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008). Þegar ungmenni fara að neyta vímuefna eru þau oft að leita eftir athygli með því að gera þveröfugt við það sem þau hafa verið frædd um. Einnig geta þau verið að leita í að gera það sem er bannað. Löngun til að upplifa áhrif vímu kemur oft af þrýstingi frá félögum í hópnum og geta einnig verið veigamiklir áhrifapættir. Neyslan getur í mörgum tilfellum verið flótti frá raunveruleikanum, erfiðum tilfinningum og mikilli vanlíðan (Bonino, o.fl., 2005:53-55).

Dagskráin á Stuðlum er frá 7.30 á morgnanna til klukkan 23.00 á kvöldin. Dagurinn hefst með morgunmat og að honum loknum er morgunfundur þar sem farið er í daginn sem fram undan er, markmið sett og þeim gefið tækifæri til að hefja umræðu um það sem þeim liggur mest á hjarta. Skólinn er á hverjum degi. Markmið kennslunnar er að kenna þeim að sitja í tímum án þess að trufla aðra. Vera kurteis og vinna verkefni eftir getu hvers og eins, jafnvel með að leysa krossgátur eða lesa tímarit. Öll vinna sem reynir á einbeitingu og stjórn á hegðun hjálpar ungmennunum að

takast á við erfiðleika sína. Með einstaklingsmiðuðu námi er komið á mótis við þeirra getu og mætt þeim á þeirra forsendum. Flest eiga mjög slæma minningu frá skóla og hafa jafnvel aldrei getað setið eina kennslustund án þess að líða illa og/eða trufla aðra nemendur. Eftir hádegi er dagsskráin misjöfn eftir dögum en þá er ART-fræðsla, þríf á herbergjum og útivist. Einnig eru viðtöl við sálfræðinga, stöðufundir með foreldrum, innskrift nýrra einstaklinga og tómstundir eins og í tónlistarherbergi og íþróttasal. Heimsóknatími foreldra er einu sinni í viku en samkomulag þess á milli. Mikil áhersla er lögð á útivist og aðra hreyfingu og er meðal annars farið í Egilshöll nokkrum sinnum í viku. Þá er oft farið í sund, keilu, á skauta og í ýmsar menningaferðir þar sem söfn og sýningar eru skoðaðar, farið á kaffihús og margt fleira. (Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008).

Með ART-þjálfun eru aðferðir ungmennanna skoðaðar með tilliti til samskipta við jafningja og fullorðinna. Þannig er unnið að því að bæta félagsfærni, reiðistjórnun, sjálfstjórnun, tilfinningafærni, streitufærni og skipulagsfærni (Goldstein o.fl. 1998:34,75-76). Unnið er í ART-þjálfun þrisvar sinnum í viku og er það stór þáttur í meðferð ungmennanna. Fræðslan og færnin sem ungmennin læra í ART-þjálfuninni er svo notuð í öllu starfi Stuðla. Það er gert með því að minna þau reglulega á hvaða færni þau hafa lært og hvernig á að nota hana (Ingibjörg Markúsdóttir munnleg heimild, 17. mars 2008).

Á Stuðlum er unnið með umbunarkerfi sem er sett upp með atferlismótandi þrepakerfi. Öll ungmenni, sem koma inn á Stuðla byrja á núllþrepi. Á fyrsta degi eða eftir eina nótt fara þau upp á fyrsta þrep, svo framarlega sem alvarlegt hegðunarbrot hefur ekki orðið í millitíðinni. Þau fá umbun í formi stimpils (broskalla) fyrir góða hegðun sem er til dæmis að vakna á morgnana, laga til í herberginu sínu, taka þátt í dagskrá, vinna í skólanum, hjálpa til í eldhúsinu ásamt ýmsu fleira. Með því að standa sig vel fá þau tækifæri til að vinna sig upp þrepakerfið. Hver stimpill jafngildir ákveðið mörgum stigum sem tekin eru saman í hverri viku. Þau geta svo notað þessi stig og skipt þeim út fyrir vasapening, lengra helgarleyfi eða annars

konar umbun. Með atferlismótandi þrepakerfi er svo fylgst með því hvernig ungmennin standa sig í raun. Það tekur yfirleitt tólf daga fyrir þau að fara frá fyrsta þrepi yfir á annað. Svipaðan tíma tekur, ef þau standa sig vel, að komast upp á þriðja og þaðan upp á fjórða þrep sem er hæsta þrepið. Eftir því sem þau fara hærra í þrepakerfinu því meiri umbun fá þau og traust til að takast á við verkefni. Þegar á hæsta þrepið er komið geta þau til dæmis fengið að fara án fylgdar í ræktina í Egilshöll. Með þessu er þeim sýnt traust til að takast á við lífið utan Stuðla. Allt miðast þetta við að ungmennið standi sig vel, fari eftir markmiðum sínum og vinni að því að bæta hegðun sína og líðan (Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008).

Mjög hátt hlutfall ungmenna sem koma á Stuðla eru með eða fá greininguna ofvirkni með eða án athyglisbrests (ADHD) eða annars konar greiningu þroskaraskanna (Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008). Þó að uppruni ADHD sé ennþá óljós, er orsökkin talin vera vegna taugafræðilegs skaða á fósturstigi og jafnvel viðbrögðum við aukaefnum í fæðu og ofnæmi. Rannsóknir hafa einnig gefið til kynna erfðafræðileg tengsl og uppeldisleg áhrif (Sjá í Siegel, 2006:143. Tilvitnað í Danica Coto "Medical Care company Named in Numerous Jail Lawsuits", *The Carlotta Observer*, 20 August 2004) Mæður barna með ADHD eru líklegri til að hafa gengið í gegnum skilnað og verið einstæðar. Þessi ungmenni eru einnig líklegri til að hafa flutt á milli skóla og íbúðahverfa en þau sem eru án ADHD-einkenna. Einnig virðist sá möguleiki til staðar að tilfinningalegt umrót framkalli einkennin eða magni upp ef þau eru fyrir hendi af líffræðilegum ástæðum. Fjöldi rannsókna tengir nú ADHD við upphaf afbrotaferils (Sjá í Siegel, 2006:143. Tilvitnað í *Correctional Services Corp. V. Malesko*, 534,U.S.61, 122 S.Ct. (2001)). Mörg ungmenni með ADHD eiga við hegðunarvandamál að stríða og eru stöðugt að fást við árásarhneigð og andfélagslega hegðun. Þau eru líklegri til að vera brottræk úr skóla og/eða taka þátt í afbrotum sem unglingar. Að greina og fá meðferð fljótt og snemma gefur möguleika á auknum lífsgæðum. Í dag er lyfjagjöf algengasta meðferðin og hafa t.d. verið notuð lyf eins og „Rítalín“ og „Conserta“ sem hjálpa við að hemja tilfinningaleg

hegðunarvandamál og ofsaköst. Sambandið milli afbrotahneigðar og athyglisbrests getur óbeint tengst frammistöðu í skóla. Þau sem eru léleg í lestri eru líka gjarnari á að sýna af sér áhættuhegðun (Siegel 2006:143).

Ungmenni sem eru farin að sýna áhættuhegðun eru oft með mjög neikvæða mynd af skólagöngu og líta ekki á hana sem þátt í námi fyrir framtíðina. Oftar en ekki eru samskipti við kennara og skólastjórnendur slæm. Þetta stafar helst af andfélagslegri hegðun og trú á eigin getuleysi í námi og tilgangsleysi náms. Smám saman eyða þau minni tíma í nám og enda oft á því að hætta alveg að mæta í skóla. Þá er mikil hætta á að þau ánetjist vímuefnum þar sem skólinn gegnir yfirleitt forvarnarhlutverki og verndar þau gegn neikvæðum lífsstíl. Það gefur góða raun þegar nemendur eiga gott samband við kennara, eru jákvæðir og hafa miklar væntingar til skólans. Þannig upplifa þau sig sem einhvers virði og hafa jákvæðari sjálfsmýnd (Bonino, o.fl., 2005:78-84). Þess vegna leggur meðferðarheimilið Stuðlar mikla áherslu á að kynna þeim skólagöngu á jákvæðan hátt og kenna þeim að stunda skólann með virðingu, kurteisi og metnaði. Flest ungmennin þar eiga það sameiginlegt að hafa þessa neikvæðu mynd á skólagöngu og hafa jafnvel lítið sem ekkert sótt skóla. Það er því markmið Stuðla að koma börnunum aftur í sína hverfissskóla eða sambærilega menntastofnun. Með því að byggja upp þeirra sjálfsmat og koma á móts við þeirra þarfa og getu (Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008).

Á Stuðlum er mikil áhersla lögð á hollt og gott mataræði. Reynt er að hafa sem fjölbreyttastan matseðil og stuðlað að því að ungmennin borði reglulega allan daginn. Dagurinn hefst með góðum morgunverði og er skilyrði að þau fái sér eitthvað áður en dagskrá þeirra hefst. Þetta nær bæði til næringarinnihalds og þess að ungmennin borði reglulega. En þau fá morgunmat, hádegismat, kaffi, kvöldmat og svo kvöldkaffi. Á milli mála hafa þau svo aðgang að fjölbreyttu úrvali af ávöxtum og grænmeti (Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008). Rannsóknir (Sjá í Siegel, 2006:137-139. Tilvitnað í Rothman, *Conscience and Convenience*, bls. 133.) á tengslum á milli afbrotahneigðar og vítamínsskorts hafa staðfest

að sterkt samband er á milli andfélagslegrar hegðunar og ófullnægjandi magns af ýmsum B vítamínum (B3 og B6) og C vítamíni. Til viðbótar hafa sömu rannsóknir gefið til kynna að stórt hlutfall ungmenna með náms- og hegðunarvandamál skorti vítamínin B3 og B6 (Sjá í Siegel, 2006:137-138). Í rannsókn sem gerð var í skólum í New York City kom fram að frammistaða barnanna batnaði eftir að fæði þeirra hafði verið breytt (Sjá í Siegel, 2006:132). Einnig hefur marg bent til þess að lækkuð tíðni ofbeldis og andfélagslegrar hegðunar eftir að breyting varð á matarræði. Í þessum rannsóknum voru framfarir í hegðun og frammistöðu í námi raktar að hluta til til fæðis sem vítamín- og steinefnaríkari en fyrra fæði hafði gert. Það er því álit margra að meira magn af nauðsynlegum næringarefnum í fæðu leiðrétti skerta heilastarfsemi sem léleg næring getur valdið (Sjá í Siegel, 2006:137-139).

Ráðgjafar Stuðla eru persónulegir ráðgjafar ungmennanna. Þeir eiga að vera til staðar og vera góð fyrirmynd. Meðferðarnálgun þeirra einkennist af hvatningarviðtali og hugrænni atferlis- og tilfinningameðferð. Allt tólmstundastarf miðast við að ungmennin geti aðlagð sig að mismunandi aðstæðum og breytt hugsunum sínum á jákvæðan hátt, en það er einmitt markmið með lífsleikni. Eftir að sex vikna meðferð lýkur fara flest börnin í eftirmeðferð eða langtímameðferð. Eftirmeðferðin er þáttur í starfsemi Stuðla þar sem ungmennin koma ásamt foreldrum reglulega á stöðufundi. Þar geta þau sjálf og/eða foreldrarnir leitað eftir ráðgjöf. Í þessum viðtölum þurfa þau líka að skila þvagprufu svo hægt sé að fylgjast með því hvort þau eru í neyslu. Þeim er einnig fylgt eftir í skóla og á vinnustöðum. Fylgst er með því hvernig þau standa sig og hafa starfsmenn Stuðla farið á vettvang og hitt ungmennin óvænt sem er einn liður í eftirfylgninni (Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008).

6. Meðferðaráherslur Götusmiðjunnar

Í Götusmiðjunni er venja að kalla ungmennin sem þangað koma til vistunar nemendur og í þessum kafla er það einnig gert til að gæta samræmis við starfsemina þar. Markmið Götusmiðjunnar er að fá þá nemendur sem þangað koma til að snúa við þeim óæskilega lífsstíl sem þau hafa af einhverjum ástæðum valið sér. Í byrjun meðferðar fara allir nemendurnir í svokallað innskriftarviðtal. Þar er reynt að greina vandann og tryggja að um raunverulegan neysluvanda sé að ræða. Einnig er reynt að fá mynd af öðrum vandamálum sem hægt er að takast á við í meðferðinni. Götusmiðjan leggur áherslu á að nálgast nemendurna á þeirra eigin forsendum, skapa tilfinningatengsl sem er byggð á virðingu, umhyggju, kærleik, trausti og vilja nemans til að skilja eigin tilfinningar. Nemendunum er gefið svigrúm og jákvætt viðmót, sýnd væntumþykja, sýndur skilningur og látnir finna að meðferðaraðilar séu til staðar fyrir þau (Guðmundur Týr Þórarinnsson og Páll Einarsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

Nemendur Götusmiðjunnar eru ekki skilgreindir sem sjúklingar heldur fyrst og fremst nemar sem eru illa staddir vegna neyslu. Þeir þurfa engu að síður að gera sér grein fyrir erfiðleikum sínum og að þau séu að kljást við fíkn (Páll Einarsson munnleg heimild, 17. mars 2008). Hægt og rólega finna nemarnir fyrir trausti og fara þá að tala um vandamál sín. Til að það geti gerst þarf meðferðarsambandið við nemann að einkennast af hlýju og góðum tengslum til að neminn geti upplifað traust og gefið sér að fullu í meðferðina. Ef traust og virðing næst ekki er hætta á að nemarnir haldi áfram á sömu braut og hleypi engum inn fyrir skel sína (Guðmundur Týr Þórarinnsson og Páll Einarsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

Hegðunarkenningin gerir ráð fyrir að mannlegt eðli þróist með því að lært sé af reynslunni. Menntun upplifa reynsluna eftir aðstæðum eins og uppeldi, menningu, félagslegum þáttum, efnahag og fleira. Albert Bandura segir að með þessari félagslegu kenningu sé fólk ekki fætt með getu til ofbeldishegðunar heldur sé hegðunin lærð og alla ævi sé einstaklingurinn að læra slíka hegðun (Sjá í Siegel, 2006:154-155). Það má segja að starfsemi Götusmiðjunnar styðjist að hluta til við þessa sýn þar sem

áhersla er lögð á að dæma ekki nemendur sína sem sjúklinga. Þeir fæddust ekki fíklar heldur urðu það vegna aðstæðna og hegðunar sem þeir hafa tileinkað sér. En þeir þurfa að átta sig á eigin vanda sem snýst fyrst og fremst um fíkn. Sú uppgötvun verður þó að koma algjörlega frá þeim sjálfum og með lagni meðferðaraðila má ná því fram (Guðmundur Týr Þórarinsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

Hægt og rólega stefna meðferðaraðilar Götusmiðjunnar að því að þróa fjölskyldumeðferð. Foreldrar fá verkefni til að leysa og þeim er svo ráðlagt að leita í hópastarf Foreldrahúss sem samtökin Vímlaus æska rekur (Vímulaus æska, e.d.). Hjá ungmennum eldri en átján ára taka foreldrar þátt ef nemarnir óska eftir því sjálfir, sem þau gera í flestum tilfellum. Í einhverjum tilfellum eru engir foreldrar eða nánir aðstandendur til að taka þátt í fjölskyldumeðferð. Foreldrar fá ekki að koma í heimsókn fyrstu fjórar vikurnar. Ástæðan fyrir því er sú að meðferðaraðilar telja að nemendurnir séu ekki í stakk búnir til að takast á við þær tilfinningar og ójafnvægi sem það getur skapað. Yfirleitt er búið að ganga svo mikið á að allir aðilar þurfa á hvíld að halda. Eftir fjórar vikur eru þeir yfirleitt búnir að átta sig á tilfinningum sínum og komnir niður á jörðina. Þetta kemur í veg fyrir að tortryggni, reiði og sorg sem blundað hefur með þeim lengi, blossi strax upp í meðferðinni. Þeir fá símatíma sem nýtast til að hringja í foreldrana eða aðra nána aðstandendur (Guðmundur Týr Þórarinsson og Páll Einarsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

Börn sem sýna óæskilega hegðun hafa á einhverjum tíma lent í vanda við að vinna úr og setja tilfinningar sínar í eðlilegan farveg. Þessi börn hafa færri möguleika og leiðir til að þróa með sér tilfinningalega úrvinnslu og nota því oft ofbeldi til að ná sínu fram. Þau mistúlka aðstæður og ráðast oft á aðra og telja sig þannig vera að verja sig þar sem þau kunna ekki að takast á við tilfinningar sínar og líðan sem upp geta komið við mismunandi aðstæður. Þegar þau eldast eru þau líklegri til að eiga við félagsleg vandamál að stríða eins og að misnotkun vímuefna og eiga í útistöðum við löggjafann. Fagaðilar sem unnið hafa með ungmenni eins og hér um ræðir, hafa einbeitt sér að áætlunum sem miða að því að kenna lausnir

vandamála og skilning á þeirra tilfinningum. Í þessu sambandi má nefna aðferðir eins og hugræna atferlismeðferð, lífsleikni og færniþjálfun (Siegel, 2006:159).

Meðferðarleiðir Götusmiðjunnar byggja á samþættri meðferðarstefnu. Þar er stuðst við hugmyndafræði Carl Rogers um virka hlustun, hluttekningu og virðingu. Samhliða er notuð hugræn atferlismeðferð að hætti Albert Ellis í bland við hvatningarviðtöl og lífsleikni. Stuðst er við tólf reynsluspor NA-samtakanna og er ungmennunum gert að vinna fyrstu fimm spörin í meðferðinni. Þau klára svo að vinna hin sjö spörin þegar þau fara í NA-samtökin að meðferð lokinni (Páll Einarsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

Dagleg dagsskrá Götusmiðjunnar er þannig að eftir morgunmat er haldinn húsfundur þar sem ýmis mál eru rædd. Nemendurnir setja markmið fyrir daginn og ræða líðan sína. Í hópastarfinu vinna þeir til fimm saman í hóp með leiðsögn ráðgjafa. Skrifaðar eru dagbækur í meðferðinni og í hópastarfinu eru þær notaðar til að þjálfarar nemanna til að tjá tilfinningar sínar, efla tilfinningagreind, traust og styrkja sjálfsmeðvitund. Reglulega er farið í svokallaða jafningjaspeglun þar sem allir setjast í hring og einn neminn speglaður af öllum hópnum með því að hver og einn tjáir sig um hann. Ræddir eru kostir hans og það sem betur má fara í framkomu við aðra. Virkni hans er skoðuð og hvort hann meðtaki meðferð, virði reglur og mörk annarra og sé að nýta sér hópastarfið við að tjá tilfinningar sínar. Öll gagnrýni er sett fram á sem jákvæðastan hátt þannig að hver og einn geti tekið við henni á uppbyggilegan hátt og taki gagnrýninni ekki sem neikvæða árás á sig. Þeir fá svo ýmis verkefni til að leysa úr skriflega. Þetta má gera á ýmsan hátt eins og til dæmis með ljóðum og stuttum sögum (Guðmundur Týr Þórarinnsson munnleg heimild, 18. mars 2008; Götusmiðjan, e.d.).

Lífsleikni er stór þáttur í meðferð Götusmiðjunnar. Hún er til að efla sjálfstraust og veita svigrúm til listsköpunar eins og með tónlist og/eða annarri listhönnun. Samkvæmt því sem Rogers telur er nauðsynlegt að leyfa einstaklingnum að nýta sköpunarþörfina (1951:3-5). Þetta má einnig

gera með því að umgangast náttúruna, hesta og önnur dýr með virðingu. Með þessu fá ungmennin heilbrigða útrás sem hjálpar þeim að styrkja sig sem persónu og fá sýn á sig sjálf. Þannig verður hver og einn hæfari til að tjá tilfinningar í gegnum tómstundir á jákvæðan hátt, lærir að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum og ekki síst umhverfi sínu (Guðmundur Týr Þórarinsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

Í Götusmiðjunni eru þrjár lífsleiknismiðjur. Hestasmiðja með sjö hestum þar sem nemarnir geta lært allt um umhirðu hests. Þau fá að fara í reiðtúra og þannig kynnast þau reiðmennsku. Listasmiðja er starfrækt í sérhúsnæði í Brúarholti þar sem þeim gefst tækifæri til að vinna að ýmsum listgreinum eins og teikningu, málun, leirmótun og nytjalist. Þriðja smiðjan er tónlistarmiðja. Þar eru ýmsar gerðir hljóðfæra eins og rafmagnsgítar, trommur, bassi og hljómborð. Verið er að reyna að fjármagna svo hægt verði að hafa aðstöðu fyrir tvær aðrar smiðjur. Önnur þessara smiðja er mótorsmiðja þar sem nemarnir læra að umgangast mótors hjól af virðingu, aka þeim og læra um almennt viðhald og viðgerðir hjóla. Hin er tölvusmiðja þar sem þau fá tækifæri til að nýta sér tölvur á hagnýtan hátt (Guðmundur Týr Þórarinsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

Mikil áhersla er lögð á hollt og gott matarræði. Borðað er reglulega yfir daginn og fæðið haft fjölbreytt til að tryggja holla næringu. Götusmiðjan leyfir ekki neyslu sælgætis og gosdrykkja. Til tilbreytingar fá þau poppkorn og ávaxtasafa ásamt sætabrauði í kaffitímum (Guðmundur Týr Þórarinsson munnleg heimild, 18. mars 2008). Sumir afbrotafræðingar (Sjá í Siegel, 2006:138. Tilvitnað í Jameson Doig, *Criminal Corrections: Ideals and Realities* (Lexington, MA:Lexington Books, 1983)) innan líffræðinnar hafa haldið því fram að samband sé milli mataræðis með of háu hlutfalli sykurs og annarra kolvetna og árásarhneigðar og ofbeldis. Þeir fullyrða að í sérhverjum kima þjóðfélagsins séu ofbeldishneigðar manneskjur, árásargjarnar og/eða siðblindar vegna ófullnægjandi neyslu á viðeigandi fæðu, vítamínum og steinefnum og það sé meginorsök andfélagslegrar hegðunar þeirra. Að þeirra álíti væri hægt að draga úr tíðni ofbeldis ef hægt væri að bæta mataræði þessara einstaklinga (Sjá í

Siegel, 2006:138-139). Skortur á blóðsykri verður þegar glúkósinn í blóðinu fellur niður fyrir eðlileg mörk sem nauðsynleg eru fyrir eðlilega heilastarfsemi. Heilinn er viðkvæmur fyrir skorti á blóðsykri vegna þess að hann er eina líffærið sem fær orku sína eingöngu úr brennslu kolvetna. Þannig verður heilastarfsemin tregari og veikist. Meðal einkenna sem skortur á blóðsykri veldur er t.d. þirringur, kvíði, höfuðverkur, uppnám, skelfing og þunglyndi (Siegel, 2006:140).

Reynsla Mumma er sú að nemarnir hans verða mjög örur, þirraðir og erfiðir í umgengni við of hátt hlutfall sykurs í matarræði, nemarnir þola því illa sykurrát í formi sælgætis og gosdrykkja. Reynsla hans staðfestir því álit þessara afbrotasérfræðinga um tengsl mikils sykurs og kolvetnis í matarræði og árásarhneigðar og þirringis (Guðmundur Týr Þórarinsson munnleg heimild, 18. mars 2008).

7 Umræða

Viðfangsefni þessarar heimildaritgerðar var að skoða starf tveggja meðferðarheimila fyrir ungmenni með vímuefnavanda á Íslandi. Markmiðið var að fræðast um þær hugmyndir og meðferðarnálganir sem þessi heimili styðja starf sitt við. Slík athugun hefur að mínu viti ekki verið gerð hér á landi í þessum tilgangi. Margir fræðimenn hafa skoðun á þeim meðferðarleiðum sem reynast best í meðferðum ungmenna sem glíma við vímuefnavanda. Ógerlegt er að fara mjög djúpt í hverja aðferð fyrir sig. Takmörkun B.A.-heimildaritgerðar sem þessari leyfir ekki slíkt umfang. Hér er þó reynt að útskýra meðferðarleiðirnar á sem skýrastan hátt. Starf heimilanna er skoðað með það að markmiði að sjá hugmyndafræðina í notkun, því eins og efni ritgerðarinnar ber með sér geta hugmyndanálganir verið notaðar á fjölbreyttan og mismunandi hátt og nánast í öllu okkar daglega lífi.

Meðferðarheimilið Stuðlar er fyrir ungmenni á aldrinum tólf til átján ára. Það er rekið á vegum Barnaverndarstofu og ungmennin vistuð þar með tilstilli Barnaverndarstofu og/eða lögreglu. Vistunin er sjaldnast með vilja ungmennanna sjálfra. Í flestum tilfellum samþykkja ungmennin vistunina á fyrstu dögum meðferðarinnar. Meðferðarstarfið er þrenns konar: Neyðarvistun þar sem ungmenni eru vistuð í neyð; meðferðardeild með uppbyggilegri meðferð í sex vikur; eftirmeðferð í sex mánuði, annað hvort heima hjá forsjáaðilum eða á meðferðarheimilum Barnaverndarstofu. Mikil áhersla er lögð á skólastarf og að hjálpa ungmennunum við að komast inn í skólakerfið á ný. Reynt er að koma til móts við ungmennin á þeirra forsendum og aðstoða þau við að ná tökum á óæskilegri hegðun. Vandir þessara ungmenna getur verið margs konar en ekki eingöngu vímuefnavandi þó að það sé algengast. Sum hafa jafnvel aldrei notað vímuefni en glíma við annars konar vandamál.

Á Stuðlum eru foreldrar eða forsjáraðilar í sambandi við ungmennin frá upphafi. Heimsóknartímar eru einu sinni í viku og ef meðferðin gengur vel fá þau fljótt að fara heim í dags- og/eða helgarleyfi, en þar sem meðferðin er einungis í sex vikur má ekki ætla að hægt sé að hjálpa ungmennunum

við að breyta hegðuninni algjörlega. Þess vegna eru meðferðarheimilin ef til vill farin að leggja meiri áherslu á fjölskyldumeðferð. Vandí ungmennanna snertir ekki aðeins þau sjálf heldur alla fjölskylduna og þannig nauðsynlegt að hún, og þá einkum forsjáaðilar, taki þátt í meðferðinni. Ef þeir gera það ekki mætti ætla að meiri hættu sé á að ungmennin falli í fyrri pytti og/eða gryfjur ef sama skilningsleysið og áreiti heima fyrir er með sama hætti og fyrir meðferð.

Götusmiðjan er meðferðarheimili fyrir ungmenni frá fimmtán ára aldri. Þangað koma þau sjálfviljug í meðferð og eru ekki vistuð nema með fúsum og frjálsum vilja. Meðferðin stendur yfir að lágmarki tólf vikur og fer engin hefðbundin skólakennsla þar fram. Hins vegar eru þau heils hugar hvött og studd til náms. Þar sem meðferð Götusmiðjunnar stendur yfir að lágmarki tólf vikur, hafa þau meira svigrúm og betri tíma til að nýta meðferðina sér til góðs. Það vakti athygli mína að foreldrar og aðrir fjölskyldumeðlimir fá ekki að heimsækja ungmennin fyrstu fjórar vikurnar, en vegna lengd meðferðar er þessi „hvíld“ möguleg. Eftir þennan tíma eru heimsóknatímar einu sinni í viku. Einnig kom á óvart í þessari skoðun, og jafnvel í opna skjöldu, að til væru ungmenni yngri en átján ára á Íslandi sem væru í raun „á götunni“, ættu hvorki fjölskyldu sem styddu þau í meðferðinni, né heimili eftir að meðferð þeirra lýkur. Þessi ungmenni eiga í sumum tilfellum engan að, foreldrarnir sjálfir í mikilli óreglu eða jafnvel búin að loka alveg á þau sökum álags sem fylgir því að eiga ungmenni í neyslu.

ART-þjálfun er meðferðarleið sem leggur áherslu á að draga úr og/eða fyrirbyggja andfélagslega hegðun og kenna einstaklingunum að takast á við hugsanir sínar, hegðun og tilfinningar á sem heilbrigðastan hátt. Þetta er gert með reiðistjórnun, félagsfærni og siðferðislegri vitund.

Hugræn meðferð hefur það að markmiði að hjálpa ungmennunum við að breyta hegðunarmynstri sínu. Þar er tekið á vandanum eins og hann er hér og nú en ekki reynt að grafa aftur í fortíð í leit að orsök og/eða afleiðingu. Skoðuð eru tengslin á milli hugrænna þátta. Þetta er það sem við hugsum, gerum og hvernig okkur líður – hvernig þessar tilfinningar hafa áhrif hvor á aðra. Ungmenni í vímuefnavanda eru oft föst í vítahring neikvæðra

hugsana. Þetta eru oft hugsanavillur sem valda vanlíðan og koma oft í veg fyrir bata. Atferlismótandi þrepakerfi er oft notað samhliða hugrænum meðferðum. Aðstoða þarf ungmennin við að setja sér skynsöm markmið sem þau eru hvött áfram til að leysa skref fyrir skref.

Sálfræðingurinn Albert Ellis telur að það sé ekki atburðurinn sjálfur sem valdi vanlíðan heldur sú hugsun sem kemur í kjölfar hans. ABC-líkanið lýsir þessari hugmynd vel. Þar sem A stendur fyrir ákveðinn atburð, B fyrir hugsun um atburðinn og að lokum kemur C-hegðunin í framhaldi atburða og hugsana.

Sálfræðingurinn Carl Rogers telur aftur á móti að ungmennin þurfi á skilyrðislausu athygli, ást og umhyggju og frelsi til að taka ákvarðanir. Til að þetta geti orðið að veruleika þarf þrjú grunnviðmið: Ungmennin þurfa að fá viðurkenningu á því hver þau eru en ekki eins og aðrir vilja hafa þau. Það þarf að mæta þeim skilningur á þeirra eigin tilfinningum og hugsunum og að lokum nauðsynlegt að gagnkvæmt traust ríki milli þeirra og meðferðaraðilanna.

Sálfræðiþrúfessorarnir Villiam R. Miller og Stephen Rollnick kynntu fyrst hugtakið hvatningarviðtal. Það ætti að nota beint á viðmælanda í þeim tilgangi að ná fram breytingu á hegðun hans með því að hjálpa honum við að skoða vandamál sín til hlítar og finna lausn á þeim.

Lífsleikni er sú leið til að kenna ungmennum að aðlaga sig að mismunandi aðstæðum og þannig að auðvelda þeim að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs. Megintilgangur með lífsleikni er að byggja upp sjálfstraust einstaklingsins með tilliti til sjálfsímyndar, sjálfsmats og sjálfsvirðingar. Tilfinningagreind er hæfni til að þekkja og skilja eigin tilfinningar og annarra. Að þekkja eigin tilfinningar eða sjálfsvitund skiptir öllu máli um innsæi og sjálfþekkingu. Því betri sem sjálfstjórnin er þeim mun auðveldara er að takast á við álag eins og vonbrigði og hvers kyns uppnám. Tilfinningagreind er því hugtak sem hefur þýðingarmikið hlutverk í lífsleiknikennslu.

Fíkn er ekki aðeins löngun í vímuefni heldur einnig þegar einstaklingurinn er háður efni, hlutum aðstæðum eða manneskjum sem draga athygli hans algerlega frá öllu öðru. Tólf spora samtök hafa gefið góða raun í baráttunni við fíkn, en til þess að svo geti orðið þarf einstaklingurinn að vinna í sporunum tólf, sækja fundi og eiga góð samskipti við trúnaðarmann/-konu.

Það sem helst skilur á milli í meðferðarnálgun heimilanna tveggja er sjálft rekstrarformið. Meðferðarheimilið Stuðlar er í ríkisrekstri, rekið og stýrt af Barnaverndarstofu og þau ungmenni sem þar eru vistuð eru á hennar vegum. Hér er oftast um svokallaða neyðarvistun að ræða, neyðarúrræði fyrir ungmennin til að reyna að breyta hegðuninni með aðstoð fagfólks. Götusmiðjan er aftur á móti einkarekin en þjónar jafnframt Barnaverndarstofu með þjónustusamningi sem er á milli þeirra. Þau ungmenni sem fá vistun í Götusmiðjunni eru ekki vistuð í neyðartilvikum nema í einstaka undantekningartilfellum. Þau fara í meðferð Götusmiðjunnar í flestum tilfellum vegna þess að þau hafa löngun til að hætta neyslu og jafnvel oft náð „botninum“ eins og stundum er sagt í þessu sambandi. Ungmennin á Stuðlum eru einnig hlutfallslega yngri eða frá tólf ára aldri en ungmenni Götusmiðjunnar eru fimmtán ára og eldri. Á unglingsárum getur munað um hvert ár í þroska og það er meðal annars sem getur skilið að. Það má því ætla að ungmennin í Götusmiðjunni séu þroskaðri og þannig betur í stakk búin til að takast á við vanda sinn. Stuðlar leggja mikla áherslu á hefðbundið skólastarf en Götusmiðjan býður ekki upp á það. Meðferðartími Götusmiðjunnar er að minnsta kosti helmingi lengri en meðferðartími Stuðla, en áhersla Stuðla á eftirmeðferð er jafnvel meiri en hjá Götusmiðjunni.

Meðferðarheimilin eiga það sameiginlegt að hin ýmsu meðferðarúrræði og hugmyndafræði, úrvinnsla og kenningar hinna ýmsu fræðimanna er blandað saman og reynt að styðjast við það sem gefið hefur góða raun. Á báðum heimilunum er stuðst við blandaða hugmyndafræði og kenningar. Ungmennin eru það sem skiptir meginmáli í meðferðinni og að þau fái að taka þátt í ákvarðanatökum og markmiðssetningu. Það þarf að nálgast þau

á tilfinningalegum forsendum og nauðsynlegt að gagnkvæmt traust ríki á milli þeirra og meðferðaraðila.

Niðurstöðurnar eru helst þær að mjög fjölbreyttar leiðir meðferðarnálgana eru notaðar en engin ein eingöngu. Hugmyndafræðin er nýtt á ýmsa vegu – bæði bóklega og verklega. Meðferðarheimilin nota sömu hugmyndafræði og meðferðarnálganir með áherslu á tilfinningastjórn og mikilvægi trausts í meðferð. Það sem helst skilur að þar er að Stuðlar styðjast við ART-þjálfun en Götusmiðjan við tólf sporavinnu NA-samtakanna að öðru leiti vinna bæði heimilin eftir sömu hugmyndafræði.

Ungmennin fá ýmis tækifæri til að auka áhuga, þekkingu og færni við ýmsa iðju. Í þessu sambandi má nefna ýmsar listir eins og tónlist, myndlist og fleira. En einnig er á báðum heimilunum starf þar sem þau fá að kynnst og njóta útiveru, náttúru og hreyfingu. Síðast en ekki síst má í þessu sambandi nefna að bæði heimilin sjá þeim fyrir hollu og næringarríku fæði.

Eftir að hafa heimsótt bæði þessi heimili í raun og kynnst örlítið starfseminni þeirra og hugmyndafræði og meðferðarnálgun sem stuðst er við að mestu, virðist nokkuð ljóst að megináhersla beggja heimilanna er á tilfinningagreind. Á báðum stöðum er rík áhersla lögð á að ungmennin læri að þekkja og skilja eigin tilfinningar og hvernig takast eigi á við þær með tilliti til áfalla og uppákoma sem geta orðið í lífinu.

Þar sem ég, höfundur þessarar ritgerðar, er að ljúka B.A. námi í tómtunda- og félagsmálafræðum KHÍ, hefði ég viljað sjá meira og markvissara tómtundastarf, meiri fjölbreytni í starfi þannig að ungmennin geti alltaf fundið eitthvað sem höfðar til þeirra áhugasviðs og finni sig þannig sterk á einhverju sviði. Allir hafa mismunandi hæfileika, áhuga og greindir og sem eru missterkar hjá hverjum og einum. Í starfi Stuðla hefði ég viljað sjá fleiri leiðir við að örva áhugasvið þeirra. Það mætti til dæmis auka ýmsa handavinnu eða aðra skapandi vinnu. Þetta mætti t.d. vera útsaumur, prjón, hekl, tréútskurður, mótelsmíði og fleira í þessu tilliti. Eins

hefði ég viljað sjá meiri áherslu lagða á útivist, íþróttir og/eða annars konar hreyfingu í starfi Götusmiðjunnar til að auka færni þeirra á þeim sviðum.

Upplifun mín á starfi þessara heimila er jákvæð í heild sinni. Öll sú neikvæða umræða sem hefur verið í þjóðfélaginu um meðferðarheimili ungmenna gefa engan veginn rétta sýn á það góða og uppbyggilega starf sem meðferðarheimilin Stuðlar og Götusmiðjan vinna í dag.

Á heimasíðu Götusmiðjunnar stendur þessi gullvæga setning: „Það er ekki auðvelt að finna hamingjuna innra með sér og ógerningur að finna hana annars staðar” (Agnes Reppler, The Treasure Chest). Þetta verða lokaorðin hér.

8 Heimildir

- AA-bókin. (2006). Reykjavík: AA - útgáfan. (Upphaflega gefin út 1939 af Alcoholics Anonymous World Services).
- Aðalnámskrá grunnskóla. (2007). *Lífsleikni*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson. (2001). Upplýsingar og ráðgjöf. Í Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir – handbók fyrir heimili og skóla*. (bls. 295). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Barnaverndarstofa. (e.d.). ART. Sótt 1. apríl 2008 af <http://www.bvs.is/?m=1&ser=257>.
- Barnaverndarstofa. (e.d.). *Stuðlar*. Sótt 30. mars 2008 af <http://bvs.is/?m=6&ser=61>.
- Bonino S., Cattelino, E. og Ciairano, S. (2005). *Adolescents and risk – Behaviors, Functions and Protective Factors*. Ítalía: Springer.
- DiGiuseppe, R., Walen, S. R. og Wessler, R. L. (1980). *A Practitioner's Guide to Rational – Emotive Therapy*. New York: Oxford.
- Ellis, A., McInerney, J. F., DiGiuseppe, R., Yeager, R. J. (1988). *Rational-Emotive Therapy with alcoholics and substance abusers*. USA: Allyn og Bacon.
- Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. (2004). *Lífsleikni – sjálfstraust, sjálfsagi og samkennd*. Í Aldís Yngvadóttir (ritstjóri), Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Geir Þ. Þórarinsson. (2008, 31. janúar). Hvernig er dæmigerð sókratísk samræða? *Vísindavefurinn*. Sótt 7. apríl 2008 af <http://visindavefur.is/svar.php?id=7041>.
- Goldstein, A. P., Glick, B og Gibbs, J. P. (1998). *Aggression Replacement Training - A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth* (revised edition). USA: Research Press.
- Goleman, Daniel. (2000). *Tilfinningagreind* (Áslaug Ragnars þýddi). Reykjavík: Iðunn. (Upphaflega gefin út 1995).
- Gundersen, K., Moynahan, L. og Strømgren, B. (2005). *Erstatt aggresjonen – aggression replacement training og positive atferds- og strøttetiltak*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gunnar Hrafn Birgisson. (1998). *Stattu með þér*. Seltjarnanes: Upptök, ehf.
- Götusmiðjan. (e.d.). *Meðferðarstarfið*. Sótt 15. mars af <http://gotusmidjan.is>.

- Haldén, O. (1979). Upphaf þekkingar og nám. Í Ingibjörg Ýr Pálmadóttir og Indriði Gíslason (ritstjórar), *Uppeldi og skólastarf – úr fórum fræðimanna. Ritroð Kennaraháskóla Íslands og Iðunnar* (bls.182). Reykjavík: Iðunn.
- Hildigunnur Ólafsdóttir. (2001). AA-samtökin. Í Árne Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstjórar). *Fíkniefni og forvarnir – handbók fyrir heimili og skóla.* (bls. 128-131). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Hörður Þorgilsson. (1993). Persónuleikinn. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar). *Sálfræðibókin* (bls. 457-460). Reykjavík: Mál og menning.
- International Center for Agression Replacement Training (ICART). (e.d.). *Minimum Standards for ICART Recommended ART Training.* Sótt 3. apríl 2008 af <http://www.aggressionreplacementtraining.org/standards.htm>.
- Lög um barnavernd nr. 80/2002. Sótt 1. apríl 2008 af <http://www.althingi.is/lagas/nuna/2002080.html>.
- Miller, W. R. og Rollnick, S. (e.d.). *What is MI?* Sótt 27.mars 2008 af <http://motivationalinterview.org/clinical/whatismi.html>.
- Miller, W. R. og Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior.* USA: Guilford Press.
- Mulhauser, Dr. G. (e.d.). *An Introduction to Person-Centred Counselling.* Sótt 8.apríl 2008 af <http://counsellingresource.com/types/person-centred/index.html>.
- Naeslund, J. (1979). Inngangur. Í Ingibjörg Ýr Pálmadóttir og Indriði Gíslason (ritstjórar), *Uppeldi og skólastarf –úr fórum fræðimanna. Ritroð Kennaraháskóla Íslands og Iðunnar* (bls. 14). Reykjavík: Iðunn.
- Nakken, C. (2005). *Fíknir – eðli fíknar og leiðir til að losna úr vítahringnum.* (Stefán Steinsson þýddi). Reykjavík: Almenna bókafélagið (Upphaflega gefin út 1988).
- NA-samtökin. (2005). *hver, hvað, hvernig og hvers vegna?* Narcotics Anonymous World Services, Inc . Sótt 29. mars 2008 af http://na.org/ips/is/IS_IP%201%20WWH&W.pdf.
- Páll Jóhann Einarsson. (1998). *Engill afkimans.* Reykjavík: P.E.A.C.E útgáfan ehf.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its Current Practice, Implications and Theory.* London: Houghton Mifflin Company
- Siegel, L. J. (2006). *Criminology.* USA: Thomson Wadsworth.

Sigurlína Davíðsdóttir. (16. febrúar 2006). Kenningar Abrahan Maslow.
Vísindavefur. Sótt 5. apríl 2008 af
<http://www.visindavefur.is/svar.asp?id=5647>.

Stallard, P. (2006). *Bætt hugsun – betri líðan* (Gyða Haraldsdóttir, Hafdís Kjartansdóttir, Hulda Sólrún Guðmundsdóttir og Leif Davíð Halvorson þýddu). Reykjavík: Skrudda. (Upphaflega gefin út 2002).

Vímulaus æska. (e.d.). Sótt 8. apríl 2008 af <http://vimulaus.is/forsida/>.

Westermarck, L. og Westermarck S. (1979). Frelsið er best. Í Ingibjörg Ýr Pálmadóttir og Indriði Gíslason (ritstjórar), *Uppeldi og skólastarf – úr forum fræðimanna. Ritröð Kennaraháskóla Íslands og Iðunnar* (bls.125-6). Reykjavík: Iðunn.

Óritaðar heimildir

Böðvar Björnsson munnleg heimild, 17. mars 2008.

Grétar Örn Hosters munnleg heimild, 17. mars 2008.

Guðbjörg Erlingsdóttir munnleg heimild, 3. apríl 2008.

Guðmundur Týr Þórarinsson munnleg heimild, 18. mars 2008.

Ingibjörg Markúsdóttir munnleg heimild, 17. mars 2008.

Páll Einarsson munnleg heimild, 18. mars 2008.

Sólveig Ásgrímsdóttir munnleg heimild, 17. mars 2008.