

Russel A. Barkley:

18 måter å gjøre tokensystemer¹ mer effektive for ADHD- barn og unge.

Oversatt til norsk av Espen Egeberg, Torshov kompetansesenter.

Innledning av Espen Egeberg

Russel A. Barkley er "director of psychology", og professor i psykiatri og nevrologi ved University of Massachusetts medisinske senter i Worcester, USA. Han har studert, forsket på, og skrevet om AD/HD² i rundt 25 år, og regnes av mange som den fremste ekspertten på dette området.

Token-systemer, eller tegnøkonomi-systemer, er et belønningssystem hvor hensikten er at barn eller voksne skal få en umiddelbar, og konkret motivasjon til bestemt atferd. Dette gjøres ved at personen straks får f.eks. brikker eller poeng for noe som gjøres. Dette kan så samles, og veksles inn i en avtalt belønning når et visst antall poeng er oppnådd. Et barn kan f.eks. få et klistremerke på veggen for hvert kvarter med leksejobbing og annen god oppførsel. Noen av disse kan senere på dagen veksles inn i noe barnet liker, som å spille dataspill, mens noen spares og kan veksles inn på slutten av uken i noe større, som en tur på kafé.

Systemene brukes gjerne når vanlige, sosiale belønninger (f.eks. smil og ros) ikke virker godt nok. Systemet kan være like virksomt for andre grupper enn AD/HD. Konkrete og visuelle påminninger om at anstrengelsene belønnes, og vissheten om at det jeg ønsker meg er innen rekkevidde og opp til min egen innsats, kan hjelpe et barn å holde seg til en ellers lite motiverende oppgave. Personen får altså små smakebiter, eller påminnelser om hva han kan oppnå hvis han fortsetter med slik atferd. For mange vil dette belønningssystemet være viktigst når nye vaner, ny atferd skal innlæres. Etter hvert vil behovet for et slikt system være mindre. For enkelte kan det derimot være nødvendig med slik belønning over lengre tid.

Skal slike systemer innføres i barnehage, skole eller hjem bør det i første omgang gjøres sammen med erfarne rådgivere. Dette blant annet for å sikre at det gjøres tilstrekkelig vurdering som bakgrunn for tiltaket, og for å sikre veiledning hvis tiltaket ikke fungerer slik det er ønsket. Det er absolutt en fordel å vite en del om barnets funksjonsprofil, eller sterke og svake områder. Dette blant annet for å være sikre på at barnet har mulighet til å klare den ferdigheten som ønskes, og om det f.eks. skal trenes på dette først.

¹ ofte oversatt med *tegnøkonomi-system*

² Attention Deficit Hyperactivity Disorder, tilsvarer det man gjerne har betegnet som MBD.

Russel A. Barkley:

18 måter å gjøre tokensystemer³ mer effektive for ADHD- barn og unge.

Fra *The ADHD-rapport* vol.4, august 1996

Oversatt til norsk av Espen Egeberg, Torshov kompetansesenter.

Jeg har nylig referert til tokensystemer som en slags grunnleggende "protese" for å takle barn med ADHD. Som et kunstig lem, eller rullestol for fysisk funksjonshemmede, eller høreapparat for dem med nedsatt hørsel, kan tokensystemet være en kunstig måte å korrigere en indre vanske med selvregulering og motivasjon, og å bygge bro over vansker med midlertidige utsettelse antatt assosiert med ADHD (Barkley 1994, 1996). Spillesjetong systemer, poengsystemer, eller andre tegnøkonomisystemer er et uunnværlig middel for å sørge for klarere, mer frekvent, umiddelbar, og tydelig feedback og konsekvenser for ADHD-barn. Dette er barn som har større vansker enn andre med å gjøre oppgaver eller følge regler/oppfordringer hvor konsekvensene er utsatt. Likevel har få klinikere blitt trent i kunsten å bygge opp slike systemer for barn i løpet av sin opplæring. Og enda færre har rettet sin oppmerksomhet mot viktige faktorer som kan bidra til å gjøre systemet effektivt. Dette har fått meg til å se nærmere på praktiske måter å konstruere et tokensystem på. Kunnskapen presentert her bygger på nær 20 år med klinisk erfaring, konsultasjoner med kolleger på begge medisinske utdannelsesinstitusjoner hvor jeg har hatt gleden av å praktisere, kunnskap om atferdslitteraturen, og diskusjoner med mine vitenskaplige kolleger om emnet. Praktikere kan ønske å dele denne oppskriften med klienter når de skal sette sammen et tokensystem for barn eller ungdom, hjemme eller på skolen.

Klinikere, pedagoger eller foreldre setter ofte opp et tokensystem på denne måten: Det lages en liste med et antall plikter, oppgaver, og sosial atferd man vil oppmuntre barnet til å gjøre. Et tall settes på hver av aktivitetene for å indikere betalingen som skal gis ADHD-barnet for utføringen. En kort liste med privilegier, kanskje 4-5, settes opp. Disse kan barnet tjene ved utføre de aktuelle oppgavene over en periode på dager eller uker. På slutten av perioden, ofte etter en uke eller lengre, kan barnet veksle inn sjetongene eller poengene i privilegier fra listen.

Hva er så galt med denne ganske vanlige måten? Ganske mye! For det første; det mislykkes gjerne i å motivere barnet etter en kort begynnerperiode på 1-3 uker (eller mindre!). For det andre; et slikt program ser bort fra en rekke grunnleggende faktorer forbundet med ADHD (noen av disse er trukket frem i min nye teori), men ser også bort fra viktige faktorer for gjennomføring av tokensystemer for barn generelt. Så la oss komme ned til det grunnleggende. Her er en rekke viktige poeng å huske på i oppbyggingen av et effektivt tokensystem. Jeg vil ta utgangspunkt i gjennomføring i en hjemmesituasjon, men de samme prinsipper vil gjelde i en skolesituasjon.

1. Introduser programmet på en positiv, oppmuntrende måte:

Når programmet først presenteres for barnet, unngå å formidle en oppfattelse av at du fjerner barnets privilegier, og at de nå må tjene dem inn igjen (*hvilket til en vis grad kan være tilfelle*). I stedet bør man framholde at man setter pris på hvordan barnet har vært / jobbet i

³ ofte oversatt med *tegnøkonomi-system*

det siste, og har lyst til å sette opp et program hvor barnet kan opptjene ekstra privilegier og belønninger for det det gjør. Å starte på en positiv måte vil øke muligheten for at barnet er interessert i å samarbeide på forsøket, i stedet for å se på programmet som en straff for ikke å være bra nok.

2. Hold listen med arbeidsoppgaver på en rimelig lengde

Ta et enkelt, linjert ark og skriv opp de forskjellige oppgavene barnet oppfordres om å gjøre hjemme. Dette kan inkludere påkledning og bad/dusj, så vel som enkle oppgaver barn blir bedt om å gjøre, slik som å re sengen, rydde leker, henge opp håndkle etter bad, tørke støv, vaske opp osv. Sett også opp noe skolearbeid. Vi vil gjerne sette opp noen sosiale atferder også, som å beherske seg når man er frustrert, være ærlig når konfrontert med mulige brudd på regler, oppføre seg bra sammen med søsken i stedet for å slås osv.

Selv om man bør gjøre listen rimelig omfattende behøver den ikke å være utmattende. Noen oppgaver er så små eller trivielle at de ikke trenger å bli satt opp (f.eks. knyte skoene sine, svare i telefonen for noen som er opptatt, vaske seg etter å ha vært på toalettet osv.), såfremt ikke barnet også slentrer unna også disse oppgavene.

3. Gjør listen over belønning så lang som mulig (minst 15 privilegier)

Dette er en viktig sak: Jo flere belønninger på listen, jo mer effektivt ser token-systemet ut til å påvirke motivasjonen. Derfor: ta nok et linjert ark og forsøk å sette opp så mange privilegier som mulig. Dog er igjen ikke målet å dekke alt.

La barnet selv bli med på dette. De vil gjerne kunne komme med privilegier foreldrene selv ikke hadde tenkt på. Denne listen skal ikke bare omfatte de kostbare, attraktive belønningene på lang sikt, som å gå på kino eller ut å spise, men også de daglige privilegier som TV, dataspill, få ringe til venner, sykle, gå på rullestol eller rullebrett osv. Selv om disse daglige privilegier ikke virker spesielt belønnende for voksne, er det de belønningene vi tror gjør programmet mest effektivt. Dette fordi ADHD-barn ikke kan utsette tilfredsstillelsen særlig lenge, det er de umiddelbare belønningene som ser ut til å styre deres atferd mest. Følgelig: utsatt belønning, f.eks. slik som blir tilgjengelig i helgen, kan virke svært motiverende ved første øyekast, men er mindre effektiv til å styre atferd tidlig i uken enn privilegier som oppnås i løpet av dagen. Mange av disse privilegiene trenger ikke koste noe, slik som å være senere oppe enn normalt, velge dagens dessert, spille videospill vi allerede har, spille sammen med en av foreldrene. Dette koster lite men kan være motiverende for barnet å oppnå.

Selv om listen bør være lang skal den ikke ha med alt barnet kan få fra foreldrene. Jevnlige måltider, få noe smågodt etter skolen, en seng å sove i, passende klær, leke i haven osv. skal ikke barnet behøve å tjene opp i belønningssystemet. Hvis listen er for omfattende og tar med til og med vanlige privilegier vil mange barn reagere negativt på programmet, og føle at det nærmest kvaler dem. De kan da nesten ikke bevege seg eller puste uten å betale tokens for det. Men sett alltid ukepengene på belønninglisten. Barnet bør tjene penger gjennom tokensystemet, ikke utenom det.

4. Sørg for at minst en tredjedel eller mer av privilegiene er tilgjengelige hver dag

Vi har funnet det hjelpende for barnet at minst mellom halvparten og en tredjedel av privilegiene på listen over belønning er tilgjengelige hver dag hvis barnet har tjent nok poeng for det. Dette sørger for at i det minste noen belønninger er rimelige å oppnå for barnet, i stedet for bare å streve etter fjernere privilegier som alltid virker langt bort i tid for barnet.

5. Å bruke tokens eller poeng, det er spørsmålet

Når man skal avgjøre hva slags medium som skal brukes i endringsprosessen, er det best å vurdere barnets utviklingsmessige nivå. Vi anbefaler at barn med mental alder på 4 år eller under ikke bruker token-systemer i det hele tatt. Dette fordi slik belønning er ganske symbolsk og indirekte, og kan være vanskelig å forstå for barn med begrenset mental kapasitet.

For barn med mental alder mellom 4 og 7 år foreslår vi å bruke noe håndgripelig som token, f.eks. spillekupper, bonger eller andre fysiske tokens. Barn eldre enn 8 år ser ut til å ha nytte av et poengsystem hvor tall for poengene noteres i en bok med skjema for f.eks. dato, oppgave, opptjening, fratrukk, balanse.

6. Forskjellig omfang for forskjellig alder

Igjen er kognitivt utviklingsnivå viktig å vurdere, ikke bare for hvilken type token som skal brukes, men også hvor mye barnet skal få for hver arbeidsoppgave eller sosiale atferd. For barn på 4-6 år pleier vi å bruke fra 1-5 brikker i forhold til hvert punkt på listen. For 7-10 år virker det gjerne bra med 5-25 brikker eller poeng. For barn over 10 år vurderes et større omfang, f.eks. 10-200. I dette området vurderer vi vanligvis å gi 25 poeng for hver 15 minutt med hardt arbeid, eller 100 poeng for en times jobbing.

Uansett omfanget som brukes bør to enkle regler følges:

- a) naturligvis; jo mer arbeid det tar jo mer får de betalt
 - b) jo mer motstand det de viser mot oppgaven på forhånd, jo mer bør du vurdere å betale dem.
- Uansett, ikke vær for rigid når du bestemmer hvor mye som skal betales. Gjør en rask og grov vurdering, du kan alltid endre dette i løpet av de første ukene av programmet.

7. I utregningen - husk to-tredjedelsregelen

Når nå listen med jobber osv. er laget, og tall er notert for betaling for hver arbeidsoppgave, regn sammen omtrent hvor mye barnet vil tjene opp en typisk ukedag ved å følge sine daglige plikter. Se foreløpig bort fra sjeldnere oppgaver, som å rydde i garasjen, støvsuge rommet osv. Se heller på det barnet daglig vil bli bedt om, f.eks. kle på seg før skolen, rydde bordet etter seg, gjøre lekser, gjøre seg klar til å legge seg.

Når du har et omtrentlig overslag, noter tallet på et papir. Du trenger dette tallet fordi det er meningen at to tredjedeler av det som tjenes skal brukes på daglige privilegier. Den siste tredjedelen skal spares opp til privilegier som kan oppnås over lengre tid, f.eks. i helgen. Se på listen over daglige privilegier (f.eks. se TV, spille dataspill), og bestem hvor mye de skal være verdt med tanke på at barnet har to-tredjedeler av det opptjente å bruke på dette.

Hvis barnet for eksempel antas å tjene 30 poeng pr. dag vil 20 kunne brukes på daglige aktiviteter. Setter du f.eks. TV-titting til 15-20 poeng pr. time vil barnet bruke opp kvoten kun på en times TV, og det vil ikke være mer igjen til f.eks. sykling, dataspill eller annet. 5 poeng pr. TV-time kunne da være mer fornuftig fordi barnet da kunne ha mulighet for andre privilegier. Er du redd barnet vil bruke for mye tid på en bestemt aktivitet kan du sette en øvre grense på dette. Igjen, ikke vær for nøye med akkurat beregning. Beregn omtrentlig og gå så over på neste privilegium på listen.

Igjen, du kan endre på beregningene etter hvert som du jobber med programmet. Nå som du har beregnet betalingen for daglige privilegier, se på mer langsiktige privilegier (kinobesøk,

være seint oppe, overnatte hos en venn, spise på kafe). Med tanke på at barnet har en tredjedel av den daglige opptjening til slike aktiviteter kan du bestemme hvor mye de skal koste ved å beregne hvor lang tid det skal til for å tjene dem opp. Mer attraktive eller dyre privilegier bør koste mer enn mindre attraktive og dyre.

8. Gi bonus for innstilling

Nå som både listen med oppgaver og privilegier, og "pris" for hvert punkt, er satt opp, sett opp det siste punkt på listen over oppgaver: Sammen med barnet skriver du ordet INNSTILLING på slutten av listen. Ved siden av, hvor du skal skrive hvor mye barnet får for oppgaven, skriv BONUS, også med store bokstaver. Fortell barnet at det ikke bare kan tjene poeng for å ha gjort en oppgave eller sosiale atferd. Hvis det er gjennomført på en bra, hyggelig måte, uten klaging og skriking, og innen en rimelig tid, vil vi gi ekstra brikker eller poeng for barnets arbeidsinnstilling. Dette blir opp til foreldrenes skjønn, og det er opp til dem å bestemme poengstørrelsen når det skal skrives ned. Dette hjelper foreldrene å fokusere ikke bare på om det er gjort, men også måten det er gjennomført. Det lærer også barnet at innstilling til oppgavene er like viktig som å gjennomføre dem.

9. Hyppigere innveksling, sterkere virkning.

Det er viktig å huske på at barnet må ha mange anledninger i løpet av dagen til å veksle inn opptjente poeng/kuponger. Vi har funnet at jo oftere barnet kan veksle inn tokens i et privilegium, jo mer motivert blir de for å tjene inn flere poeng ved å gjøre det de blir bedt om.

10. Betal kun for etterkommelse av første oppfordring.

Gjør dette tydelig både for foreldre og barn. Poeng eller tokens gis kun når barnet følger første oppfordring som gis om noe. Hvis foreldrene må gjenta oppfordringen er muligheten for å tjene poeng borte. Hvilken pådriver har barnet da for å etterkomme oppfordringer? Ganske enkelt dette: I en senere uke når foreldrene begynner å "justere", eller trekke fra poeng, for dårlig atferd, vil barnet som ikke følger andre oppfordring bli "justert" for trass. Nå første uken derimot er justering ikke tillatt.

11. Del ut disse tokens liberalt

Foreldrene må oppfordres om å gi tokens for all mulig god atferd og arbeid de ser gjennom den første uken, også selv om de ikke er listet opp på listen av oppgaver. Vektlegg at foreldrene også skal se etter relativt små utslag av prososial atferd, og gi disse belønningene de fortjener. Spesielt hvis barnet tilbyr seg å gjøre oppgaver for foreldrene uten å ha blitt spurt, bør foreldrene gjøre noe stort ut av dette, og belønne det godt.

12. Ingen "justering" den første uken

Det er lett for foreldre å ty til straff overfor barn med forstyrrende atferdsvansker; dette blir enda mer sannsynlig andre uken når de oppdager hvor motivert barnet blir for å tjene inn poeng. Foreldre kan tenke at hvis programmet er så attraktivt for barnet, kan det være en effektiv straff å fjerne poeng. Foreldre må oppfordres om å motstå fristelsen en uke eller mer, slik at barnet får en skikkelig positiv erfaring med denne form for motivering.

13. Når man begynner med justering, bruk 2:1 regelen.

Etter en uke eller vel så det med kun belønning, kan foreldrene begynne å bruke justering når barnet ikke følger oppfordring om oppgaver, eller viser dårlig atferd. I utgangspunktet skal foreldrene justere, eller trekke fra, samme mengde som ville blitt betalt hvis barnet hadde utført oppgaven. Prosedyren blir omtrent slik: Foreldrene oppfordrer barnet om å gjøre en oppgave. Hvis barnet ikke begynner å etterkomme oppfordringen raskt (innen 5-10 sekunder)

gir foreldrene en advarsel. Barnet blir fortalt at sjansen til å motta belønning er tapt: hvis barnet nå ikke etterkommer andre oppfordring vil det bli trukket fra sine opptjente poeng/tokens. Vanligvis vil nå foreldrene lære å organisere en time-out rutine hvis tredje oppfordring ikke etterkommes, men det får være tema i en annen artikkel. Når justering startes som en form for straff, minn foreldrene på forhånd om å påse at balansen mellom belønning og justering er 2 til 1. Det vil si at foreldrene må gi som belønning dobbelt så mye tokens som de trekker tilbake som justering over noen dagers periode. Likevel, hvis barnet har hatt en dårlig dag og har blitt justert mye, må foreldrene bruke de neste 24 timene til å se etter flest mulig prososial, ettergivende eller annen god atferd, og belønne det etter programmet slik at det oppnås en balanse på 2 til 1. Alminnelig fornuft forteller deg at hvis balansen kommer under dette nivået, vil programmet ikke lenger være et motiverende redskap, eller en pådriver for barnet til å jobbe bra.

14. Se opp for straffe-spiralen.

Straks straff begynner i andre uke, må foreldrene være forsiktige med ikke å tilskynde til en "straffe-spiral". Dette kan forekomme når barnet ikke adlyder, så blir justert, noe som igjen f.eks. fører til utbrudd hos barnet. Forelderen justerer for dette utbruddet, som igjen leder til at barnet får et temperaments-utbrudd, f.eks. banger eller blir aggressive overfor forelderen. Forelderen justerer (tar poeng) for den utagerende atferden, hvilket bare utløser opptrapping av sinneutbrudd, og sannsynligvis også destruktiv atferd. For å unngå dette ber vi foreldrene følge denne regelen: Juster to ganger, deretter ta barnet ut av situasjonen. Med andre ord, hvis barnet blir svært opphisset av justeringen skal forelderen justere ikke mer enn to ganger i løpet av den negative hendelsen. Så, hvis barnets opphisselse trappes opp, skal barnet tas for seg selv til et stille rom for å gjenvinne emosjonell fatning.

15. Foreldre trenger av og til en kvote.

Enten i løpet av den innledende evaluering, eller etter noen få sesjoner med foreldretrening i å mestre barnet, merker mange terapeuter at enkelte foreldre ikke er spesielt belønnende overfor barnet. Derfor vil enkelte foreldre trenge en kvote med hvor mange tokens de *må* gi barnet hver dag for positiv atferd. Dette for å få dem til å bli oppmerksomme på forskjellig prososial atferd barnet viser hver dag, men som ikke blir lagt merke til. Hvis foreldrene i mer alvorlig grad overser dette, vurder om foreldrene selv trenger mer klinisk oppfølging.

16. Ingen arbeid, ingen uttelling.

Regelen er ganske enkel. Enkelte foreldre er likevel så ivrige etter barnas anerkjennelse at de gjør vold på regelen. Dette blir gjerne enda mer tilfelle hvis barnet bønnfaller om, eller lager til et anfall for å få privilegiet, selv om barnet ikke har nok poeng for å få det. Foreldre må hjelpes til å stå imot slike krav, eller forhandlinger fra barnet, om å bryte reglene i systemet. Intet arbeid, ingen poeng; ingen poeng, ingen privilegier. Det gis ikke kreditt!

17. Husets spesial: Gjør endring på menyen over belønning med få ukers mellomrom.

Etter noen få uker med programmet vil gjerne foreldrene oppdage at noen privilegier ikke kjøpes av barnet. Overvei å legge disse til siden en stund og erstatte dem av noen nye. Spør barnet om det er nye ting hun eller han nå synes virker spennende, og kunne tenke seg å få en sjanse til å tjene opp. Som en god restaurantmeny må menyen over belønninger tilpasses ofte nok til at den virker livfull og attraktiv som motivasjon for god atferd.

18. På prøvetid: å fortjene sin vei ut av token-systemet.

Det pleier å være praksis at foreldrene må gjennomføre token-systemet 6-8 uker som et minimum. Vi mener at det tar såpass lang tid for at de nye vanene skal bli automatisert for

både barn og foreldre. Deretter kan foreldrene forklare for barnet at man legger bokføringsdelen til side en ukes tid. Barnet vil fremdeles bli bedt om å gjøre oppgaver, og følge regler og instruksjoner. Hvor godt de klarer det vil fremdeles bestemme hvilke privilegier de får. Forskjellen er at nå vil de ikke få utdelt brikker eller poeng, og ikke kunne veksle dem inn. Derimot vil foreldrene holde øye med barnets oppførsel, og vurdere om barnet fortjener privilegiene. Selv om mange barn kan være i slike prøveperioder en stund, har vi erfart at foreldre til barn med ADHD vil trenge å tørke støvet av, og gjeninnsette variasjoner av tokensystemer flere ganger i året i løpet av barnets oppvekst. Dette skyldes barnets spesielle motivasjonsvansker, vansker som lite trolig vil forsvinne etter et forsøk med et tokensystem.

Dette skulle være oppskriften på et effektivt tokensystem. Som enhver respektabel kjøkkensjef vil du ha behov for å mikse og trikse med ingrediensene, slik at det passer til den enkelte familie. Men disse trinnene er grunnleggende, og skulle hjelpe deg å oppnå de ønskede resultatene.

Referanser:

Barkley,R.A. (1994)

Impaired delayed responding: A unified theory of attention deficit hyperactivity disorder. I: Routh,D.K. (Ed): *Disruptive behavior disorders in childhood*. New York, Plenum

Barkley,R.A. (1996)

Attention deficit hyperactivity disorder. I: Mash,E.J.,Barkley,R.A.(Eds):*Child psychopathology* New York: Guilford