

Riktlinjer för att genomföra CRA i grupp

Den här texten bygger på *Using (A)CRA in groups* författad av Rober Meyers, Jane Ellen Smith, Courtney Hupp och Susan Godley

CRA används ofta i grupp. Vissa procedurer lämpar sig dock bäst för att genomföra enskilt, så för att maximera effekten bör du kombinera grupp med enskilda sessioner. Trots att CRA är så vanligt i grupp finns det inga forskningsstudier som har undersökt effekten. Det finns för närvarande inte heller någon certifieringsprocess för behandlare som använder CRA i grupp.

Generella riktlinjer

När CRA genomförs i grupp bör gruppstorleken inte överskrida 10 personer om du är ensam gruppleddare. Om ni är två behandlare bör ni tänka på att placera er i rummet så att ni kan kommunicera icke-verbalt med varandra. För att skapa en positiv CRA-stämning i rummet rekommenderar vi att ni sätter upp planscher med olika procedurer på väggarna (t.ex. *Kommunikationsfärdigheter* och *Problemlösningsmodellen*). Det är upp till dig som behandlare att bestämma gruppssammansättningen. Ibland kan det t.ex. vara lämpligt att genomföra separata kvinnogrupper eller ha grupper för olika åldrar.

Gruppen kan genomföras både som ett stängt program (d.v.s. att alla klienter börjar och slutar vid samma tidpunkt) eller med öppet intag.

Det är viktigt att du som behandlare fastställer reglerna för gruppen och du behöver gå igenom dem vid varje tillfälle så att nya deltagare får reda på förhållningsreglerna. I vissa grupper kan det vara lämpligt att deltagarna själva diskuterar sig fram till vilka regler som ska gälla. Vi rekommenderar följande generella regler:

- inga negativa uttalanden om varandra
- inte prata bakom ryggen eller över huvudet på andra deltagare
- "det som sägs i gruppen stannar i gruppen"

Du som leder gruppen måste också bestämma dig i förhand för hur du ska hantera olika problematiska beteenden som kan uppstå.

Det kan vara svårt att motivera klienter att välja gruppterapi och sedan komma till varje träff. För att motivera deltagarna att fullfölja programmet bör du:

- se till att alla deltagare får möjligheten att prata vid varje träff
- hålla fokus på varje klients unika behandlingsmål
- använda olika förstärkare (t.ex. fika, utlottning av biobiljetter etc.)
- låta deltagare läsa högt under träffarna så att alla får göra sin röst hörd
- se till att alla deltagare får en möjlighet att först tänka och skriva ner sina funderingar innan ni genomför brainstorming i grupp
- planera roliga utflykter eller studiebesök om deltagandet i grupp uppnår t.ex. 80 procent

Varje gruppträff bör inledas med en repetition av reglerna. Sedan ska du som leder

gruppen göra en runda då du checkar av hur varje klient mår och vad som har hänt sedan sist. Varje deltagare bör få 1-2 minuter för att berätta om detta. När du genomföra denna runda bör du också kolla av hur det har gått med hemuppgiften. När du har avslutat denna första runda bör du som behandlare gå vidare i processen och använda dig av den information som framkommit i inledningen.

Procedurer som är lämpliga för att genomföra i grupp

Översikt och introduktion av CRA Den här proceduren fungerar mycket bra i grupp. För även om det är klientens andra eller tredje CRA-behandling så kan det fortfarande vara bra för honom/henne att lyssna på introduktionen igen. Den här proceduren ska du genomföra i den första gruppträffen. Eftersom den första träffen ska innehålla en diskussion om klientens förstärkare så ger denna första träff deltagarna en möjlighet att diskutera sina förväntningar och målsättningar för behandlingsinsatsen. För att den första träffen ska bli så bra som möjligt rekommenderar vi att alla deltagare också får en introduktion till programmet redan innan de kommer till första träffen så att de har en grundläggande förståelse för vad CRA är och vad som förväntas av dem.

Att öka nyktra och drogfria beteenden Den här proceduren är en av de som passar bäst i grupp. Genom att lyssna på varandra kan deltagarna få nya idéer om aktiviteter som skulle kunna passa dem själva. Genom att skriva upp deltagarnas förslag till aktiviteter och dela in dem olika kategorier (se *2 x 2 Brainstorming-övningen*) får du ett underlag till gruppdiskussion. Du kan fråga deltagarna om hur många av dem som har erfarenhet av de olika aktiviteterna som du listat.

Du kan också inleda denna diskussion genom att fråga klienterna vad de tycker om att göra på sin fritid eller om det finns aktiviteter som de tidigare tyckt om att göra och som inte involverar alkohol eller droger. Du kan använda de deltagare som har ett drogfritt fritidsintresse som resurser i gruppen och fråga dem vad de får ut av att genomföra dessa aktiviteter. Du kan också initiera en diskussion om olika hinder för att genomföra de olika aktiviteterna. Den här proceduren bör utmynna i att alla deltagare formulerar varsin hemuppgift som de ska genomföra till nästa träff. En annan möjlighet är att planera en gemensam fritidsaktivitet. Deltagarna i gruppen kan få rösta om vad de skulle vilja göra.

Tacka nej-träning Den här proceduren kan bli mer effektiv i grupp eftersom klienterna är experter på vilka triggers som de möter och kan ofta återskapa dessa i realistiska rollspel. Klienterna är ofta mycket mer trovärdiga och skickliga på detta än vi behandlare eftersom de upplever dessa situationer i sitt dagliga liv. Det är dock viktigt att du som behandlare är närvarande och lyssnar in de olika rollspelen i rummet för att undvika att de blir för intensiva eller leder till konflikt.

Återfallsprevention I den här proceduren ingår tre olika delar. *Funktionsanalysen återfall* och *Tidigt varningssystem* lämpar sig bäst i enskilda sessioner.

Beteendekedjan däremot fungerar mycket bra i grupp. När du skapar en beteendekedja tillsammans med gruppen kan klienterna diskutera med varandra hur de ser på tankeprocessen som föregår ett återfall, vilka känslor som uppstår och hur det känns i kroppen. Ett problem som kan uppstå när man gör denna procedur kan

vara att enskilda klienter uttrycker att de inte behöver ett support-system, de vill klara sig på egen hand. Det du kan göra i en sådan situation (istället för att utmana klienten) är att be deltagaren hjälpa en annan gruppdeltagare som kämpar med detta. Du kan t.ex. fråga "Vad tycker du att Roger ska göra?") Genom att hjälpa en annan gruppdeltagare får klienterna en chans att fundera över lösningar som de själva kan använda.

Kommunikationsfärdigheter Den här proceduren kan genomföras på samma sätt som när den genomförs enskilt. Vår erfarenhet är att den kan bli mer interaktiv och givande i grupp. När du genomför proceduren i grupp inleder du med att lära ut de tre tipsen för positiv kommunikation och be klienterna om exempel på de olika teknikerna. Klienterna kan sedan turas om att göra rollspel inför gruppen och på så sätt öva på denna färdighet. Ett annat sätt att genomföra denna procedur är att låta deltagarna jobba två och två eller i smågrupper. För att stötta inlärningsprocessen är det bra om de tre grundreglerna för positiv kommunikation sitter uppsatta på väggen så att deltagarna enkelt kan hänvisa till dessa. Den här proceduren kan du använda varje gång en deltagare tar upp ett problem som skulle kunna lösas med hjälp av positiv kommunikation.

Problemlösningssmodellen Den här proceduren kan också löna sig att genomföra i grupp eftersom deltagarna kan hjälpa varandra med att brainstorma realistiska lösningar. Du bör inleda denna procedur genom att välja ett konkret problem som en av deltagarna berättat om i inledningsrundan. Sen går du igenom de olika stegen i *Problemlösningssmodellen* och låter deltagarna jobba sig igenom dem. Deltagarna kan turas om med att föreslå idéer i brainstorming-delen och sedan låter du klienten som äger problemet stryka de förslag som inte är realistiska och sedan välja en lösning som han/hon får till hemuppgift till nästa träff. Du kan också genomföra denna procedur genom att på förhand välja ett vanligt problem som många i gruppen har (ekonomi, kontakt med myndigheter, vårdnadstvist etc) och leda gruppen igenom processen, mer som ett tillfälle till inläring. *Problemlösningssmodellen* kan också användas för att hjälpa deltagarna att formulera hemuppgifter eller komma på lösningar för komma över hinder som finns för genomförandet.

Hemuppgifter Varje klient ska formulera en specifik hemuppgift vid varje grupptillfälle och sedan genomföra denna till nästa träff. För att öka motivationen till att genomföra hemuppgifter kan du införa förstärkare (t.ex. om alla genomfört sin hemuppgift kan vi genomföra en gemensam social aktivitet, du kan belöna den person som genomfört hemuppgifter etc.). Om du har öppet intag i gruppen kan du be en av klienterna som deltagit ett tag att förklara för nykomlingen varför hemuppgifter ingår i CRA och fördelarna med att genomföra den. Hemuppgifterna bör alltid vara unika och anpassade för varje klient eftersom de har formulerat olika behandlingsmål. Men ibland kan du t.ex. be alla deltagarna i gruppen att fylla i en *Funktionsanalys* till nästa träff och sedan genomföra en gruppdiskussion runt detta. För att hjälpa klienterna att göra sina hemuppgifter kan du göra en gemensam *Problemlösningssmodell* där klienterna får jobba med hur de kan öka sina chanser att lyckas och överkomma hinder för att genomföra sin hemuppgift. Viktigt är att komma ihåg att gå igenom hur det har gått med hemuppgiften i inledningen av varje gruppträff. Deltagarna kan då

delar med sig av framgångar och hinder som de upplevt när de försökt att genomföra sin hemuppgift.

Här kommer ett par förslag på hur du kan introducera en hemuppgift .

”Ok, bra jobbat allihop. Den här veckans hemuppgift kommer att vara att ta hem och läsa igenom er *Funktionsanalys för alkohol- och narkotikaanvändning* och komplettera den med så många triggers och negativa konsekvenser som ni kan komma på. Jag vill också att ni övar på att hantera era triggers enligt den personliga plan som ni har skapat idag. Nästa gång vi träffas kommer vi att diskutera vilka triggers som ni har mött under veckan och hur väl ni lyckades hålla er till er plan.”

”Idag har använt mycket tid till att diskutera roliga drogfria aktiviteter som ni skulle kunna pröva. Er hemuppgift till nästa vecka blir att ni pröva åtminstone en aktivitet på era listor (*Att öka nyktra/drogfria beteenden*) så att vi kan diskutera era erfarenheter nästa vecka. Innan vi skiljs åt skulle jag dock vilja att vi diskutera hinder som skulle kunna uppstå när ni ska genomföra detta.”

Söka jobb Ett möjligt problem som kan uppstå om man genomför denna procedur i grupp är klienterna konkurrerar om samma jobb. Detta kan vara speciellt problematiskt på små orter där få jobb utannonseras. Men om det inte är på detta sätt så kan *Söka jobb proceduren* absolut genomföras i grupp. Ni kan t.ex. möblera behandlingsrummet så att det liknar ett kontor och rollspela anställningsintervjuer. Ni kan också se till att det finns flera datorer som klienterna kan använda för att leta efter lediga jobb, skriva CV, göra listor på jobb som de har sökt och hur de ska jobba vidare med dessa och skriva ansökningar etc. När du introducerar denna procedur kan du säga något i stil med ”Är det någon som har sökt jobb nyligen?”, ”Hur känns det när man inte får jobb som man har sökt?” ”Hur klarar man av att fortsätta att motivera sig att fortsätta när man har fått flera nej?”. Det fungerar oftast mycket bra att brainstorma olika jobb kategorier och möjliga vägar framåt i grupp. I den här proceduren kan man också dra nytta av deltagarnas egna erfarenheter i verklighetstroga rollspel och klienterna kan hjälpa varandra att skriva ansökningar och CV.

Hantera din ilska Den här proceduren kan genomföras i grupp genom att du ber deltagarna diskutera sina egna erfarenheter av att uppleva och hantera ilska. Du bör inleda genom att berätta om syftet med den här proceduren och varför det kan vara bra att lära sig strategier för att hantera aggression på ett funktionellt sätt och hur man uppmärksammar tidiga tecken på ilska. I den här proceduren kan du använda rollspel för att lära klienterna empati och hur man kan använda positiv kommunikation. Ni kan diskutera typiska situationer som ofta trigger igång aggressivitet. Rekommendationen är att du låter varje deltagare formulera en egen plan för hur de kan lugna ner sig och att ni sedan diskuterar detta i grupp.

Procedurer som bäst genomförs individuellt

Funktionsanalysen för alkohol- och narkotikaanvändning Eftersom alla klienter har en unik användning av alkohol och droger så görs denna procedur bäst individuellt. I det enskilda samtalet får du som behandlare en möjlighet att utforska droganvändningen på djupet med din klient, vilket är svårt att göra i grupp.

Funktionsanalysen för nyktert och drogfritt beteende Denna procedur genomförs bäst enskilt av samma skäl som ovan. Ett av de viktigaste målen för CRA är att öka antalet drogfria aktiviteter och det är viktigt att utgå från varje klients unika historia. Målsättningen med denna övning är, i första hand, att kartlägga redan existerande beteenden som man kan öka frekvensen av. Har denna procedur redan gjorts enskilt med en behandlare kan man processa den i grupp och be gruppen hjälpa varandra med att skapa planer för genomförandet.

Tillfredsskalan och Mål med samtalen De här två procedurerna lägger grunden för klientens unika behandlingsplan och ger behandlaren viktig information om klientens unika förstärkare. Den behöver därför genomföras enskilt.

Systematisk uppmuntran Den här proceduren är mycket individuell och görs bäst enskilt. Dock kan behandlare använda generella exempel och visa på hur man kan bryta ner komplexa processer till hanterbara steg. (T.ex. ansöka om bistånd, söka bostad etc.).

Nykterhetsprövning Den här proceduren bör definitivt genomföras enskilt för att möjliggöra en faktisk förhandling. Ett annat skälet till detta är att vi i proceduren kartlägger klientens unika droganvändning och vilket socialt stöd som finns.

Hantera medicinering Denna procedur bör alltid genomföras enskild p.g.a. de känsliga uppgifter som kan framkomma.

Relationsfärdigheter för parförhållande Denna procedur måste genomföras enskilt.