

# Selvstimulering

Av psykolog Jarle Eknes

**Det som ofte omtales som selvstimulering, er et utbredt fenomen blant grupper av de klientene og elevene vi jobber med. Selvstimulering i seg selv er ikke hverken unormalt eller uønsket, men kan være problematisk i visse sammenhenger og under visse betingelser. Denne artikkelen vil belyse HVA selvstimulerende atferd er, HVORFOR det forekommer, HVORFOR vi eventuelt skal sette inn tiltak mot selvstimulering, og HVORDAN vi kan redusere eller endre selvstimulering.**

*Artikkelforfatteren er utdannet innen sosialpedagogikk og psykologi. Han arbeider nå som psykolog i Habiliteringsteamet i Buskerud.*

## Hva (er selvstimulerende atferd)

Begrepet selvstimulering er ikke godt, da assosiasjonene det skaper kan være mere misvisende enn oppklarende. Eksempelvis tenker mange på seksualitet når de hører ordet, noe som egentlig har lite med selvstimulering å gjøre. Med andre ord er det ikke tilstrekkelig at aktiviteten er *stimulerende* og at vi til en viss grad styrer den *selv*, for at vi skal kunne kalle aktiviteten for selvstimulering. Fordi begrepet leder oss inn på feilaktige assosiasjoner foretrekker jeg ordet *stimming* i stedet for, som er slang uttrykket for selvstimulering. Et enda bedre begrep ville kanskje ledet oss inn på ord som *vane* eller *stereotyp atferd*, som er sentrale i beskrivelsen av det vi forstår som selvstimulering i fagterminologien.

De fenomenene som beskrives som selvstimulering er kjennetegnet ved at atferden er repeterende og stereotyp. Det er atferd som gjentar seg nærmest rytmisk innenfor en periode, og kan på mange måter beskrives som en *veldig sterk vane*. Stimmingen kan være visuell, auditiv eller taktil. Eksempel på det første kan være når en autist vifter med fingrene foran øynene sine, eller beveger hodet sitt frem og tilbake foran en lyskilde. Som oftest er det da synsintrykkene som virker selvstimulerende. Eksempel på auditiv stimming kan være når en elev monotont frembringer høye ule lyder, gjentar et ord om igjen og om igjen eller setter seg ned foran vaskemaskinen og lytter til trommelen som går rundt og rundt. Eksempel på taktil selvstimulering kan være at vi sitter og vifter med bena, klyper oss i haken eller rigger frem og tilbake. Stimmingen kan m.a.o. ta mange former. Et annet viktig poeng i beskrivelsen av hva stimming er, er at det er *normalt*. Det er normalt på den måten at vi driver med det alle sammen. Forskjellene går på *intensitet, varighet, kontroll* over stimmingen og *type* stimming.

Vi driver alle med stimming i form av tromming med fingrene, vifting med føttene, tukling med hår og skjegg osv., men intensiteten er betydelig mindre for de fleste av oss enn det som er tilfellet for en del av elevene med utviklingsforstyrrelser. De fleste av oss klarer også å avbryte stimmingen selv, slik at atferden ikke blir for påfallende i forhold til den sosiale settingen vi befinner oss i. I tillegg klarer de fleste å finne en akseptert form på stimmingen. Diskret vifting med føttene vil eksempelvis vanligvis oppfattes som mer akseptabel atferd enn kraftig rugging frem og tilbake i en stol. Stimmingen kan resultere i tilstander som minner om søvn lignende fjernhet, men kan også resultere i ekstrem opphisselse. I begge tilfellene ligger det meste av elevens oppmerksomhet på *selve* stimmingen, og lite på det som foregår *rundt* eleven.

## Hvorfor (gjør vi det)

Det er ulike årsaker til stimming, avhengig av type stimming. 1) Bevegelser som kommer sammen med andre bevegelser, f.eks. vifting med armene når eleven løper, kan bidra til å holde balansen. Den monotone, stereotype sterke vanen eleven har til å vifte med armene når han løper, har altså en motorisk funksjonalitet knyttet til det å holde balansen. 2) Stimming kan også opptre sammen med opphisselse, og faktisk være et uttrykk for dette. Det har da en kommunikativ funksjon i tillegg til at det er stimulerende for eleven. 3) Stimming kan også være monotone nærmest tvangsmessige bevegelser som opptrer sammen med kjedsommelighet, og trenger ikke gi eleven spesielt mye tilfredsstillelse. Vifting med bena og tromming med fingrene som mange av oss tidvis stammer med, faller i denne kategorien. 4) En annen kategori er stimming som gir stor tilfredsstillelse og som har en viss *egen verdi*. Eleven har glede av aktiviteten. Mye av den stimmingen vi er opptatt av når det gjelder mennesker med utviklingsforstyrrelser er i denne kategorien, og atferden vi bedriver når vi hopper og spretter i skogen mens vi gjentar og gjentar en strofe vi har fått "på hjernen" vil også ofte tilhøre denne kategorien.

Et særlig sentralt poeng å få frem når vi er opptatt av å se nærmere på hvorfor vi stammer, er å få frem at vi *trenger* stimulering. Kan vi ikke skaffe oss det gjennom normal stimulering, oppstår selvstimulering. Rugging, stirring og snurring av gjenstander er *næring for nervesystemet*, og utviklingen hos mennesker med utviklingsforstyrrelser vil bli ytterligere hemmet og forstyrret dersom vi stopper slik atferd uten å ha annen stimulering å by på.

## Hvorfor (skal vi endre eller ikke endre atferden).

Vi begår således en kjempe tabbe dersom vi setter inn masse tiltak mot stimming, når disse kun innebærer at stimmingen stoppes. Da fratar vi eleven noe viktig og kanskje nærmest livsnødvendig. Vi må kun kjøre tiltak mot selvstimuleringen når vi har en *bedre stimulering å tilby*. Dersom vi stopper rugging, smatting, stereotyp hyling, gnissing av fingre mot hverandre osv. må vi samtidig sørge for at det skjer andre ting i miljøet som kan stimulere dem. Vi må snakke med dem, trene, gå tur, lage mat sammen eller lignende, men for all del ikke overlate dem til absolutt passivitet dersom vi fratar dem stimmingen. Da begår vi overgrep. Skjønt, i de fleste tilfellene ville eleven funnet nye kanskje enda mer avvikende måter å stamme på som er mere vanskelig for nærpersoner å kontrollere, men det er jo heller ikke ønskelig.

I en *lærings situasjon* vil vi særlig være opptatt av det forholdet at selvstimulering reduserer eller blokkerer mottageligheten for andre stimuli, og hindrer dermed innlæring av nye ferdigheter. Skal eleven lære noe, må stimming undertrykkes i trenings situasjoner. Dette er også greie situasjoner å stoppe stimming i, nettopp fordi vi har annen stimulering å tilby. Stimming kan også være til hinder for *samvær med andre*. Andre kan bli redd, usikker, komme med sårende bemerkninger og rett og slett trekke seg unna fordi de ikke klarer å slippe til. De får ikke gjort seg selv så attraktive at de konkurrerer ut stimmingen, som opptar det meste av elevens oppmerksomhet. Det blir lite samhandling som kan tilfredsstille begge parter, noe som kan føre til at samhandlingen *opphører* helt. I en del situasjoner bør derfor målet være at stimmingen opphører, men ettersom det er en umulig målsetting å oppnå at stimming ikke skal finne sted under noen omstendigheter, bør en generell målsetting ikke være at stimming skal opphøre, men at den foregår i *akseptable former* som ikke invaliderer eleven, og i situasjoner som ikke hindrer viktig innlæring. Når eleven stammer ved å stirre, er det som oftest bedre enn at vedkommende sitter å rigger, fordi den siste atferden er mer påfallende og lettere girer opp eleven. Da blir den også vanskeligere å stoppe, både for oss og eleven selv.

# Hvordan (skal vi gå frem for å endre atferden)

Stimming er omvendt proporsjonal med kvantitet og frekvens av annen og mer sosialt akseptert atferd. Det vil si at om annen stimulering økes, reduseres stimming. I dette forholdet ligger hoved nøkkelen til å gjøre noe med stimming. Slik vi ofte forholder oss til stimming viser det seg imidlertid at vi ofte ikke er flinke nok til å treffe elevens andre interesseområder eller for den saks skyld utvikle og utvide dem, gjennom å *selv* være aktive overfor eleven. Og når vi aktiviserer oss selv og prøver å konkurrere ut elevens stimming, skjer det ofte som en konsekvens av at eleven allerede er i gang med å stimme. Og i blant er det først når den særlig alvorlige eller uhensiktsmessige stimmingen forekommer at vi griper inn. Vi står da i fare for å forsterke opp stimmingen, og lærer eleven å bruke det som et kommunikasjons verktøy hvor eleven egentlig sier: Kom og gjør noe sammen med meg. Det bør imidlertid eleven få redskap til å gjøre på en mer adekvat måte. Vi må derfor vokte oss vel for å gi eleven mere oppmerksomhet når hun stimmer enn når hun ikke stimmer. Først og fremst bør vi tilby ekstra oppmerksomhet i *forkant* av stimming vi av erfaring vet vil komme, i situasjoner vi mener det er uønsket å stimme. Når vi ikke lykkes i det, bør reaksjonene som kommer i etterkant av stimming i minst mulig grad innebære mere oppmerksomhet enn om eleven ikke stimmet, men heller føre til en annen *type* oppmerksomhet.

I en trenings situasjon *har* vi annen stimulering å tilby, og vi bør her stoppe stimming. Det kan være å gi enkle instruksjoner om å stoppe den bestemte stimmingen, eller starte annen atferd, det kan være å heve stemmen (uten at dette skal innebære noe aversivt!) eller fysisk hjelpe eleven med å bryte mønsteret ved lett berøring av arm, munn eller hva det er som er involvert i stimmingen. Med det samme stimmingen opphører, *roser* vi og påpeker dette. Etter en stund med vellykket trening, kan barnet få stimme noen sekunder som belønning, dersom det virker naturlig. Hva vi *ikke* skal gjøre, er å bruke *ignorering* som tiltak mot stimming! I mange sammenhenger vil en vellykket ignorerings prosedyre være en effektiv for å utslukke atferd, men det er ikke tilfelle med stimming. Dette fordi stimming ikke først og fremst er sosialt betinget. Den kan forekomme uavhengig av om andre er til stede eller ikke, og er tross alt en erstatning for andre typer stimuli. Ignorering av stimme-atferd vil dermed *øke* sannsynligheten for at stimming vil forekomme og *tilta* i styrke, da tilgangen på annen stimulering har blitt redusert.

Når en type stimming er særlig uønsket, enten den forekommer i eller utenfor en planlagt lærings situasjon, kan dette gjøres til satsingsområde som alle er enige om at ikke skal tillates, og alle forholder seg likt til. Forskjellige reaksjoner vil kunne forvirre eleven og redusere mulighetene for å få til vellykkede tiltak. Noen typer stimming som betraktes som uønsket, kan være av en slik type at vi med enkle hjelpemidler kan fjerne den. Om eleven stimmer ved å klore seg på huden, kan vi f.eks. sette votter på dennes hender. Om eleven stimmer ved å tromme fingrene mot bordet, kan vi montere en myk, polstret duk på bordet som ikke vil gi samme stimulerende effekt. Om eleven stimmer ved å lage lyder, kan vi skru på stereoanlegget slik at lydstimuliet for eleven endres og kanskje ikke gir samme effekt. Slike rent tekniske løsninger bør imidlertid ikke brukes alene, bl.a. fordi stimmingen *totalt sett* ikke reduseres, den bare forflyttes fra en aktivitet til en annen. Eleven kan også utvikle strategier på å omgå våre tekniske løsninger, og dermed gjøre *oss* mer hjelpeløs. Fysisk fostring er også noe som kan være effektivt å satse på for å utkonkurrerte stimming. Fysisk aktivitet har ofte den effekt på både stimming og eventuell atferd at atferdens intensitet og frekvens går ned. Trim / mosjon sørger i en del tilfeller for at eleven får den aktiviseringen nervesystemet trenger, og som eleven ellers har måttet søke gjennom eksempelvis stimming og utagerende atferd.

## Til slutt...

*Avledning av oppmerksomheten* fra selvstimulering til andre aktiviteter eleven kan like å gjøre bør være en hoved metode i satsingen mot uønsket stimming, selv om visse tekniske løsninger kan brukes som supplement. Tiltaket bør imidlertid komme i *forkant* av potensiell stimming heller enn som en

konsekvens av stimming. Hvilke tiltak vi enn setter inn mot stimming, må de imidlertid være helhetlige og gjennomtenkte. Vi må være reflekterte på *hvorfor* vi ønsker å redusere stimming, og hva tiltaket mot stimming gjør med eleven, oss selv og vår relasjon til eleven. Aversjons prosedyrer (straff) bør unngås eller være til stede i *betydelig* mindre grad enn positive tiltak som ros og anerkjennelse for alternativ akseptabel / ønskelig atferd. *Som oss selv trenger elven masse ros og anerkjennelse*, og det er først og fremst gjennom positiv samhandling og tilbakemelding at vi utvikler oss til positive og fornøyde mennesker.