

# Økt utføring av hverdagsaktiviteter gjennom atferdsavtaler

Monica Vandbakk<sup>1</sup>, Hanna Steinunn Steingrimsdottir<sup>1</sup> og Jonny Finstad<sup>2</sup>

<sup>1</sup>OsloMet – storbyuniversitetet og <sup>2</sup>Ecura Bo og Habilitering AS

Atferdsavtaler blir ofte benyttet for å motivere til å gjennomføre hensiktsmessige aktiviteter og gjøremål. Atferdsavtaler kan være en strukturert og oversiktlig måte å arrangere gode betingelser for atferdsendringer på, gjennom prinsippene for differensiell forsterkning. To uavhengige studier ble gjennomført hvor formålet var å etablere stabil utføring av aktiviteter i dagliglivet ovenfor to voksne personer med lett grad av utviklingshemning. Begge studiene benyttet en multipel-baseline design over ulike gjøremål for å dokumentere eventuell sammenheng mellom iverksetting av atferdsavtaler og endring av målatferder. I den første studien ble det iverksatt en atferdsavtale for å øke gjennomføring av tre ulike hverdagsaktiviteter, og i den andre studien ble slike aktiviteter inkludert i en allerede eksisterende atferdsavtale. Begge studiene ga gode resultater ved at samtlige aktiviteter økte gjennom tiltaksperioden.

**Nøkkelord:** Atferdsavtaler, tegnøkonomi, hverdagsaktiviteter, motivasjon, multipel-baseline design

Atferdsavtaler er en atferdsanalytisk metode og kan grovt sett beskrives som et hjelpemiddel for å velge hensiktsmessig atferd (Holden & Finstad, 2010). Atferdsavtaler er den norske betegnelsen for *Behavior Contracting* eller *Contingency Contracts*, som har vært beskrevet i anvendt atferdsanalytisk litteratur i snart 50 år (Bailey, Wolf & Phillips, 1970). Opprinnelig ble slike avtaler utarbeidet mellom en klient og dennes terapeut som et ledd i behandlingen, og omhandlet ofte avtaler om oppgaver eller trening klienten skulle utføre fram til neste terapitime (Janz, Becker & Hartman, 1984). Senere har atferdsavtaler blitt benyttet i forhold til ulike målgrupper og på en rekke arenaer som i skole, fengsler, psykiatriske institusjoner, familierterapi, rusklinikker og i tjenestetilbud for personer med utviklingshemning

Artikkelen er basert på data fra to bacheloroppgaver i vernepleie. Takk til tidligere studenter Ken Aleksander Øien Hansen og Steffen Eliassen for datainnsamling, praktisk tilrettelegging og gjennomføring av studiene. Korrespondanse vedrørende artikkelen kan rettes til Monica Vandbakk, e-post: mvandbak@oslomet.no

(Bowman-Perrott, Burke, de Marin, Zhang & Davis, 2015).

En atferdsavtale er ganske enkelt et tiltak basert på positiv forsterkning av avtalefølgning og kan bestå av en eller flere enkeltavtaler. Atferdsavtalen spesifiserer i klartekst - helst skriftlig - enighet om en eller to parter forpliktelse til å utføre en aktivitet eller et gjøremål etter det begge parter er enige om (Miltenberger, 2008). En slik avtale kan for eksempel inngås mellom en lærer og en elev, mellom en terapeut og en klient eller foreldre og barn. Poenget er å påvirke elevens, klientens eller barnets atferd ved hjelp av planlagt belønning kontingent på utført atferd. Atferdsavtaler utformes individuelt for best mulig tilpasning til den aktuelle personens behov.

To hovedtrekk ved en atferdsavtale er (a) under hvilke betingelser og hvordan en gitt atferd skal utføres og (b), hvilken konsekvens utført atferd fører til (Cooper, Heron & Heward, 2014). Det er vanlig

at avtalene inngås på et planleggingsmøte mellom målpersonen og læreren/terapeuten. I disse møtene evalueres avtaler fra foregående avtaleperiode og avtaler for kommende avtaleperiode planlegges. Avtalene skrives inn i en standardisert avtaleplan. Avtaleperiodens varighet er dynamisk men blir gjerne definert ut fra målpersonens kompetanse på å vurdere sammenhenger mellom atferd og konsekvenser (Holden & Finstad, 2010).

I atferdsavtaler er arrangementer av betingelser for forsterkning et sentralt tema (Holden & Finstad, 2010). Noen ganger kan fremgang og vanlige positive tilbakemeldinger være tilstrekkelig i seg selv, men som oftest benyttes en eller annen form for spesifikk og gjerne kunstig (arbitrær) forsterker. Med kunstig forsterker menes stimuli eller hendelser som ikke er relevant for atferdens funksjon sett fra et normativt perspektiv. Om for eksempel en person ikke er sensitiv for egen dårlige kroppslukt og heller ikke er sensitiv for de sosiale konsekvensene dette kan gi, kan man si at vanlige betingelser ikke er tilstrekkelig effektive. Da vil det å gi voksne mennesker sosiale eller materielle forsterkere for å dusje, bli ansett som kunstig mens det å dusje for å bli kvitt svette, fett hår eller dårlig lukt, er en mer naturlig opprettholdende forsterker for atferden.

For personer som er spesielt sensitive for tidsspennet mellom atferd og forsterker, kan det være effektivt å bruke et tegnøkonomisystem (Holden & Finstad, 2010). Tegnøkonomi er et forsterkningsarrangement som består av tokens (betingede forsterkere) som kan veksles inn i andre forsterkere (Ayllon, 1999; Holth, Vandbakk, Finstad, Grønnerud & Sørensen, 2009). Noen eksempler på tokens er poeng, klistremerker, brett med brikker (for eksempel Mastermind), penger og smileys. Tokens er ikke nødvendigvis i seg selv direkte forsterkende, men etableres som betingede forsterkere fordi de blir assosiert med «reelle» forsterkere. Fordelen med å anvende tegnøkonomi er blant annet at det i liten grad forstyrrer personen under gjennomføring av oppgaver i tillegg til at det

forebygger metning gjennom at den «reelle» forsterkeren ikke formidles på hver forekomst av atferden. Tokens bør formidles umiddelbart etter forekomst av målatferd og inntjente tokens kan etter gitte kriterier veksles inn i potensielle forsterkere (Finstad, 2001).

Det er viktig å presisere at atferdsavtalene som inngås baseres på frivillighet og medvirkning fra målpersonen, slik at avtalene ikke skal oppleves som invaderende eller påtvunget (Holden & Finstad, 2010). Personer som ikke er motivert for å endre viktig atferd, kan også nyttiggjøre seg atferdsavtaler. Hva som er viktig atferd er et individuelt spørsmål og bør avgjøres av personen selv og dennes nærpå personer. Eksempelvis kan en person som ikke har lyst til å holde leiligheten sin i orden, forespeiles muligheten til å bli mer selvstendig på sikt (ha mindre hjelp fra andre). Dette kan bidra til at personen blir med på å inngå avtaler om å utføre husarbeid likevel. Hva som bør gjøres av husarbeid, hvordan og hva som kan være «kortsiktig» belønning, drøftes og bestemmes i fellesskap. Slik kan man inngå avtaler basert på frivillighet og medvirkning.

Som hovedregel forsøker man å alltid ha en positiv utforming av atferdsavtalen. Dette betyr at atferden beskrives som noe som skal gjøres, i stedet for noe som ikke skal gjøres (Carns & Carns, 1994). Atferdsavtaler kan inkludere alle ferdigheter som personen rent teknisk/praktisk kan utføre (Finstad, 2001) og rettes altså mot å øke forekomst av allerede etablerte ferdigheter men som forekommer i for liten grad eller ikke opptrer under relevante betingelser. Under evaluering fokuserer lærer/terapeut på oppgavene personen har mestret, og ikke de som ikke er utført (Holden & Finstad, 2010).

Størst mulig grad av selvstendighet er ofte et uttalt mål når man etablerer hverdagsaktiviteter, men enkelte personer fremviser ferdigheter kun når andre (for eksempel foreldrene) er tilstede eller når ulike hjelpestimuli (for eksempel instruksjoner) presenteres. En slik avhengighet for tilstedeværelse av andre eller av bestemte hjelpestimuli som vokale instruksjoner, er ofte en uhensikts-

messig form for stimuluskontroll, særlig hos voksne, og er viktig å identifisere og avhjelpe (Sparby, 2001). Etablering av en atferdsavtale kan øke grad av selvstendighet ved at den både er en foranledning for atferden (igangsetter), spesifiserer atferden som skal utføres (hjelpestimuli) og de arrangerte konsekvenser (potensielle forsterkere) som følger.

Det er lite dokumentasjon å finne i norsk faglitteratur som omhandler bruk av atferdsavtaler selvom om det i praksis er et hyppig anvendt tiltak i tjenestetilbudet til for eksempel personer med utviklingshemning. Sällmann og Holden (2009) beskrev et atferdsanalytisk behandlingsopplegg for skolenekting som inkluderte bruk av atferdsavtaler, hvor oppmøte på skole blant annet ble omfattet av atferdsavtalen. Kombinasjonen av et ekstinksjonsbasert tiltak og atferdsavtalen resulterte i 100% oppmøte på skole i løpet av bare 10 uker.

Det er få studier som omhandler etablering av hverdagsaktiviteter i det hele tatt, men Holden og Finstad (2010) har beskrevet flere kasus hvor atferdsavtaler har vært benyttet for å øke gjennomføring av dagliglivets aktiviteter som forekommer i for liten grad eller ikke opptrer under relevante betingelser. Fra internasjonale tidsskrifter finnes en studie av Barry, Apolloni og Cooke (1977) som beskrev anvendelsen av atferdsavtaler i en AB-design med en oppfølgingsfase. Atferdsavtalene var rettet mot økning av hårvask, hårstell, tannpuss og reduksjon av sjenerende kroppslukt hos tre personer med lett utviklingshemning. Det ble demonstrert en økning i ferdigheter knyttet til personlig hygiene hos alle tre etter at prosedyren ble implementert, og økningen vedvarte gjennom oppfølgingsfasen. Nelson og Cone (1979) brukte tegnøkonomi som arrangement for å fremme et bredt utvalg av ferdigheter innen områdene personlig hygiene, sosial atferd, arbeidsoppgaver på institusjon samt administrering av egen økonomi og andre forpliktelser. De anvendte en multippele-baseline design (MBD) og resultatene viste økning i forekomst av de aller fleste ferdighetene

for alle deltakerne. De hevdet at resultatet indikerer at MBD kan være en nyttig design for å dokumentere og evaluere effekten av tegnøkonomisystemer.

I denne artikkelen beskrives to studier der atferdsavtaler ble brukt for å øke forekomst av definerte målatferder innenfor hygieniske ferdigheter (avhengige variabler), ovenfor to deltakere med lett utviklingshemning. Begge studiene anvendte MBD for innføring av atferdsavtale (uavhengig variabel). I begge studiene ble tegnøkonomi benyttet som forsterkningsarrangement.

## Studie 1

En atferdsavtale ble innført for å øke utføring av tre ulike hverdagsaktiviteter som omfattet personlig hygiene og renhold for en ung mann i tyveårene. Studien varte i åtte uker og det ble på ukentlige avtalemøter med målpersonen inngått avtale om innføring av én og én aktivitet.

### Metode

**Deltaker og sted.** Studien ble gjennomført i boligen til «Tom», som over tid hadde vist stadig lavere grad utføring av renhold og personlig hygiene. Tom hadde periodevis mye oppfølging på grunn av utfordrende atferd.

**Verdi for deltaker.** Tom hadde tidligere hatt stabil utføring av flere hverdagsaktiviteter som omfattet renhold, som å tørke av bord, støvsuge og vaske gulv. De siste årene hadde han isolert seg i økende grad og begrunnet dette delvis med at han ikke ønsket at andre skulle se hvor skitten han og/eller leiligheten var. På tidspunktet denne studien ble gjennomført hadde familiemedlemmer og tjenesteytere ytret bekymring over dårlig lukt i leiligheten og dårlig personlig hygiene. Tom ytret ønske om å opprettholde en god personlig hygiene og ren leilighet samtidig som han uttrykte at han mislikte å bli mast på og ønsket heller ikke at andre skulle utføre renhold i leiligheten hans.

**Målatferd.** Tre målatferder (avhengige variabler) ble valgt i samarbeid med Tom.

Disse var; Tom 1) «dusjer», 2) «leverer søppel», og 3) «vasker bord». Utgangspunktet var at hver målatferd kunne gjennomføres en gang hver dag. På to av målatferdene ble atferdsprodukt valgt som registreringsmetode (Gelfand & Hartmann, 1984) fordi Tom kunne fremvise farlig atferd hvis tjenesteyterne var for nære situasjonen. «Dusjer» ble registrert som utført når Tom leverte brukte klær og vått håndkle (atferdsprodukter) til tjenesteyter. «Leverer søppel» ble registrert som utført når Tom hadde plassert søppelpose utenfor leiligheten sin mens «vasker bord» ble registrert som utført ved direkte observasjon.

#### **Tiltak, gjennomføring og registrering.**

Selve tiltaket (den uavhengige variabelen) var innføring av en atferdsavtale som spesifiserte målatferd og levering av tokens (betingede forsterkere) som gav tilgang til antatte attraktive ting og aktiviteter (ubetingede forsterkere eller «sluttforsterkere»). Det å dusje var i følge Tom mer krevende atferd sammenlignet med levering av søppel og vaske bord og derfor fikk Tom to tokens ved korrekt utførelse av «dusjer» mens «leverer søppel» og «vasker bord» ga en token hver.

#### **Tegnøkonomi og sluttforsterkere.**

Forsterkning var organisert gjennom tegnøkonomi der klistremerker (tokens) ble formidlet til Tom etter at han hadde utført gjøremålene som avtalen(e) omfattet. Et laminert ark til å samle tokens på ble hengt opp utenfor Toms leilighet. Et annet laminert ark ble hengt opp inne hos Tom der et utvalg av antatte forsterkende stimuli ble listet opp, samt hvor mange tokens som måtte tjenes for å kunne veksle inn i de respektive sluttforsterkerne. Det var stor variasjon i mulige forsterkere, alt fra en jordbærkurv som kostet én token til heldagsturer som kostet 20 tokens. Utvalget var basert på en tidligere preferansekartlegging utført av tjenesteyterne som kjente Tom godt. Det brede utvalget og ulike «priser» førte til en viss fleksibilitet for Tom. Han kunne velge om han ønsket å spare til dyre alternativer eller veksle inn i rimeligere forsterkere relativt raskt. Innveksling kunne

skje når som helst på dagen frem til klokka 22:00. Tjenesteyterne sørget for at det alltid var nok «forsterkere» på lager.

**Gjennomføring av atferdsavtalen.** Etter arbeidsmøter mellom Tom og tjenesteyterne om iverksetting av atferdsavtale med avklaring av målatferder, ble det laget et forslag til en atferdsavtale. Dette forslaget ble sendt til Tom på mail. Deretter hadde Tom et møte med tjenesteyterne i leiligheten hvor avtalen ble diskutert og startet opp for første gang.

En multipel-baseline design ble benyttet for introduksjon av atferdsavtalen. Forekomst av målatferden ble registrert over tre uker før tiltaksfasen startet (baseline). I starten av uke 4 ble atferdsavtale innført på målatferden, «dusjer» (1), i starten av uke 5 på målatferden «leverer søppel» (2), og i starten av uke 6 på målatferden «vasker bord» (3). Alle tre målatferdene ble daglig registrert som utført/ikke utført.

Avtalemøter ble gjennomført omtrent en gang i uka i leiligheten til Tom med tre tjenesteytere tilstede. Avtalemøtet var delt i to; den første delen ble brukt til å evaluere planen for forrige uke mens på del 2 ble kommende ukers avtale(r) gjennomgått. Atferden(e) som skulle utføres, eventuelle spesifiseringer på når og hvordan, ble avklart på møtet. I tillegg ble Tom informert om hvor mange tokens følgende av avtalen(e) ledet til og når disse kunne veksles inn. Hvis avtalemøtet ikke kunne gjennomføres grunnet utagerende atferd ble det avlyst og eventuelt gjennomført senere på telefon hvis mulig.

I tillegg til de relativt faste avtalemøtene hadde Tom mulighet til å snakke med fagkoordinator på boligen hver dag på telefon slik at han kunne stille spørsmål og/eller diskutere det han lurte på angående tiltaket. Ved manglende utføring ble ikke dette kommentert utover at det ikke ble formidlet token(s).

**Mellom-observatør-enighet.** Atferdene «dusjer», «leverer søppel» og «vasker bord» ble operasjonalisert og detaljert beskrevet i tiltaksbeskrivelsen for å øke sannsynlighet for enighet mellom ulike observatører, dvs tjenesteyterne. Hver dag fikk to tjeneste-

yttere oppgaven å registrerte forekomst av målatferd, uavhengig av hverandre. Den ene registrerte målatferden på et avkrysnings-skjema, mens den andre registrerte forekomst av målatferd i dagsrapport i slutten av vakta. Mellom-observatør-enighetsmålingene viste 100% enighet.

## Resultater

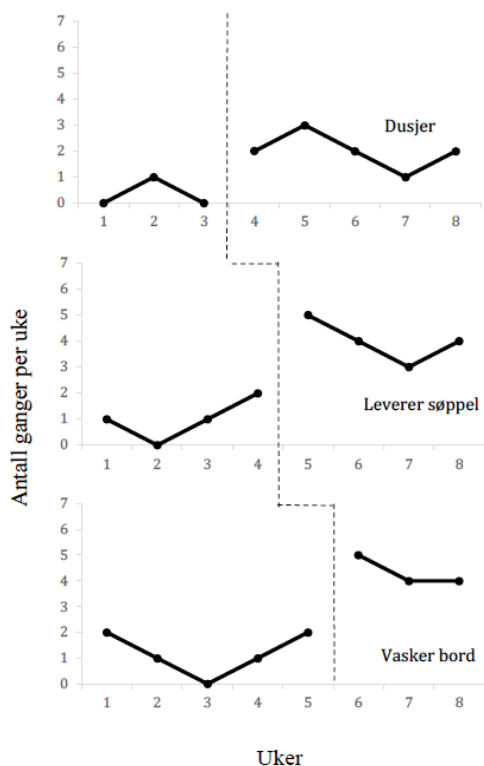
Figur 1 viser resultatet for målatferdene «dusjer», «leverer søppel» og «vasker bord», fordelt over tre paneler. Resultatene viser en generell økning i forekomst av målatferdene etter at tiltaket ble innført sammenlignet med før.

Som baselineregistreringen viser i Figur 1, øverste panel, dusjet Tom én gang i løpet av de 3 ukene før atferdsavtalen ble innført. Etter innføring av atferdsavtalen dusjet han

hver uke og til sammen 10 ganger over 5 uker som gir et snitt på 2 ganger pr. uke. Under baseline var snittet 0,33 ganger pr. uke.

Baselineregistrering av den neste målatferden «leverer søppel» viser at Tom leverte søppel fire ganger i løpet av baselineperioden (range fra 0-2, mellomste panel på Figur 1). Etter avtalen ble innført leverte Tom søppel 16 ganger over 4 uker (range fra 3-5). Dette gir et snitt på 4 ganger pr. uke mot 1 gang pr. uke på baseline.

Når det gjelder den tredje målatferden viser baselineregistreringen at Tom vasket bordet i leiligheten sin 6 ganger i de 5 ukene baseline varte (fra ingen til to ganger per uke). Etter innføring av atferdsavtale på «vasker bord» ble det en økning i forekomst og Tom vasket bordet mellom fire og fem ganger i uka og totalt 13 ganger over tre uker. Det er en økning fra gjennomsnittlig 1,2 forekomster i uka før tiltak ble iverksatt til 4,3 ganger i uka etter at tiltak ble iverksatt (nederste panel).



Figur 1. Figuren viser forekomst av de ulike målatferdene før og etter tiltak over åtte uker med datainnsamling, med tidsforsinkelsen på tvers av målatferder markert med stiplet linje.

## Diskusjon

Formålet med denne studien var å innføre atferdsavtaler for å økt personlig hygiene og renhold i leilighet for Tom. Før avtalen ble iverksatt var det lav forekomst av målatferdene dusjing, levering av søppel og vasking av bord. Etter innføring av atferdsavtalen ble det høyere forekomst av de tre målatferdene per uke, nesten fire ganger så hyppig som før tiltaket. Tom fremstod som renere, luktet bedre og leiligheten var også renere og luktet nøytralt. Tom rapporterte selv at han følte seg bedre og han var mer positiv til å få besøk og delta på ulike aktiviteter enn tidligere.

Selv om høyere forekomst av alle tre målatferdene kan vises (Figur 1), var trenden for Målatferd 2 og 3 økende i de to siste datapunktene og dette kan tyde på at baseline ikke var helt stabil eller at det skjedde en utilsiktet generalisering da det ble iversatt atferdsavtaler overfor den første målatferden (Christ, 2007). Når det er sagt så var det også forekomst av Målatferd 3 på samme nivå tidligere i baselinefasen så dette kan også skyldes tilfeldigheter. Imidlertid så kunne en

lengre baselineperiode per målatferd styrket studien men resultatene viser en tydelig økning i alle tre målatferder sammenlignet med baseline.

Brukermedvirkning har vært et viktig element i gjennomføring av denne studien (jfr. Pasient- og brukerrettighetsloven, 1999). Tom kom med innspill til type forsterkere som skulle brukes i studien, prisen på disse og hvilken atferd som skulle endres. Før tiltak ble iverksatt dusjet Tom sjelden, og han sa han opplevde det som veldig slitsomt. Tom forhandlet seg derfor frem til to tokens for å dusje. Han hadde også uttalt at han ønsket å fremstå som «voksen og ansvarlig person» og derfor var det viktig å trekke han inn i alle diskusjoner og justeringer underveis. Mens studien pågikk kom Tom med flere forslag til annen atferd som kunne inkluderes i fremtidige atferdsavtaler.

Det er noen svakheter ved studien som er viktig å nevne. Den først er mangel på funksjonell vurdering i forkant av studien. Det ble antatt av personalet at kortsiktige konsekvenser av atferden (unngår dusj der og da) utkonkurrerte langsiktige konsekvenser (å være ren når familie kommer på besøk). Fremtidige studier bør derfor implementere en funksjonell vurdering av atferden i forkant av studien for å øke sannsynligheten for å identifisere effektive tiltak. Resultatet i denne studien støttet imidlertid hypotesen om at kortsiktige konsekvenser utkonkurrerte langsiktige konsekvenser ettersom atferden forekom oftere etter innføring av atferdsavtale hvor tokens ble gitt umiddelbart etter utføring. En annen svakhet ved studien er mangel på data på behandlingsintegritet. Tiltaket ble detaljert beskrevet og gjennomgått slik at personalet visste hva de skulle gjøre til enhver tid men sjekk av gjennomføring på tvers av personell ble ikke gjennomført. Sjekk av utføringen av tiltaket på tvers av personer som for eksempel formulering av avtaler og utlevering av forsterker, ville styrket studien.

Det ble brukt en MBD for innføring av uavhengig variabel. Men tiltak overfor Mål-

atferd 2 og 3 ble iverksatt etter bare en uke med iverksatt tiltak på foregående målatferd, og dette svekker en av fordelene en MBD kan ha, nemlig knyttet til det å verifisere. Det hadde vært ønskelig med en mer stabil effekt av hver målatferd under intervensjon før ny målatferd ble innlemmet. Hele datainnsamlingsperioden var begrenset til åtte uker for å tilpasses praksisperioden til studentene og avgjørelser knyttet til oppstart ble derfor styrt av flere forhold enn datapunkter. Likevel viser resultatene til en økning i forekomst etter innføring av atferdsavtale på hver av målatferdene. Tom dusjet svært sjelden før tiltak ble iverksatt (0-1 ganger i uka), og dusjing økte opp til tre ganger i uka etter innføring av atferdsavtale. Som påpekt tidligere er det viktig å merke seg at det var en liten økning i forekomst av Målatferd 2 etter innført avtale på Målatferd 1, noe som kan indikere en trussel mot indre validitet i studien. Tom var med på å lage atferdsavtalen og dermed kan innføring av atferdsavtale på Målatferd 1 ha påvirket forekomst av Målatferd 2. Et alternativ hadde vært å vente litt med innføring av atferdsavtalen på Målatferd 2, men ettersom det var viktig for Tom å få endret atferden ble det bestemt å prioritere iverksettelse framfor å sikre eksperimentell kontroll (Baer, Wolf, Risley, 1968).

Oppsummert viser resultatene en viktig endring i atferd hos Tom ved innføring av atferdsavtale på målatferdene. Tom beskrev sin egen situasjon forbedret sammenlignet med før tiltak ble iverksatt, og dette samsvarte også med familie og tjenesteyteres oppfatning. Atferdsavtalen som ble iverksatt med Tom ble videreført og utvidet til å inkludere flere atferden. På denne måten ble atferdsavtalen et dynamisk og aktuelt verktøy for påvirkning av viktig atferd også videre framover for Tom.

## Studie 2

Formålet med den neste studien var å evaluere effekt av innføring av tre nye avtaler/ferdigheter i et allerede etablert tiltak med

atferdsavtaler, for å se om dette ville lede til økt utføring av de disse. Målpersonen var i midten av trettiårene og endringene ble gjennomført over en fire-ukers periode.

## Metode

**Deltaker og sted.** Atferdsavtaletiltaket var en del av «Lailas» totale tjeneste- og opplæringstilbud og ble gjennomført daglig i en ordinær enebolig som var kombinert bolig for Laila og tilholdssted for tjenesteyterne.

**Verdi for deltaker.** Laila likte å besøke kafeer og spise ute. Hun sølte ofte mye under måltider og måtte bli minnet om å tørke seg rundt munnen underveis og vaske seg etter måltider. Laila ønsket å være selvstendig i slike situasjoner og var dermed i utvelgelsen og formuleringen av disse oppgavene. En oppgave ble foreslått av tjenesteyterne og gikk ut på å putte håndkle i kurv ved morgenstell, framfor å legge det på gulvet. Denne ble valgt fordi den var nøytral (ikke forbundet med sosial stigmatisering) og Laila hadde ingen innsigelser og kunne velge selv om hun ville følge de nye oppgavene. De tre oppgavene som ble innført i atferdsavtalen var handlinger Laila var i stand til å utføre men som hun sjelden gjorde uten påminnelser fra personalet. Hensikten var at innføring av de nye bør-oppgavene i den eksisterende atferdsavtalen på skulle fungere som diskriminativ stimulus (foranledninger) for målatferdene, og på den måten redusere behovet for hjelp fra tjenesteyterne for å utføre ferdighetene i situasjonen.

**Målatferd.** To av målatferdene (avhengige variabler) var knyttet til hygiene ved spisesituasjon (hjemme) og den siste målatferden var knyttet til ryddighet ved morgenstell. Målatferdene ble definert som Laila 1) «tørker munn og hender med serviett» minimum 1 gang i løpet av et måltid, 2) «vasker seg rundt munnen» etter endt måltid, og 3) «kaster håndkle i skittentøyskurv» etter endt morgenstell.

**Tiltak, gjennomføring og registrering.** Det var allerede etablert en kompleks atferdsavtale som omfattet de fleste aktiviteter og

gjøremål som var aktuelle for Laila i løpet av en vanlig dag. Hun hadde hatt stabilt høy mestring av disse de siste månedene.

Innhenting av data skjedde ved direkte observasjon og avkrysning på et skjema. Selve avkrysningen ble gjort uten at Laila kunne observere dette. Tidsrom og tid på døgn for når registreringene ble foretatt, varierte i forhold til når det var aktuelt å utføre aktivitetene.

**Tilrettelegging for oppstart av registrering.** Siden Laila kun en sjelden gang dekket med servietter, ble det bestemt at tjenesteyter skulle dekke på med serviett hvis Laila ikke gjorde dette uoppfordret. Dette ble startet parallelt med baselineregistreringen, og fortsatte ut registreringstiden for å sikre at muligheten for å fremvise målatferden også var tilstede under baseline.

**Tegnøkonomi og forsterkning i eksisterende atferdsavtale.** Laila fikk poeng for utføring av både skal-oppgaver (15-20 poeng) og bør-oppgaver (3-7 poeng). Skal-oppgavene var poengsatt høyere slik at man kunne differensiere viktigheten av gjennomføringen. Laila hadde vanligvis to skal-oppgaver og tre til fem bør-oppgaver per avtaleplan. Hun kunne la være å utføre inntil to bør-oppgaver og allikevel oppnå møteforsterker (for eksempel et flax-lodd som kunne koste 50-55 poeng), men hun kunne ikke oppnå møteforsterker uten å utføre alle skal-oppgavene og minimum to bør-oppgaver. Ved utføring av alle oppgaver ble det poeng til overs som kunne spares i et sparehus. I sparehuset kunne Laila for eksempel spare til en tur på kafe, bowlingtur eller annet (kunne koste fra 100 til 150 poeng). Alle forsterkere anvendt i avtaleplaner og de som ble brukt i sparesystemet, var valgt gjennom preferansekartlegginger tjenesteyterne gjorde sammen med Laila med jevne mellomrom.

**Gjennomføring av utvidelse av eksisterende atferdsavtale.** Det var tre intervensjonsfaser hvor en og en ny bør-oppgave (uavhengig variabel) ble inkludert i den eksisterende atferdsavtalen. Målatferd 1 ble

først satt inn som bør-oppgave på avtaleplanen. I tillegg ble det gitt hjelpestimuli av tjenesteyter på avtalemøtet. Hjelpestimuliene ble anvendt med utgangspunkt i at målatferdene sjelden eller aldri forekom, og at det derfor ble antatt at det kanskje trengtes en forklaring på hvordan og hvorfor dette burde gjøres og sannsynliggjøre at hun kommer i kontakt med forsterkningsbetingelsene (tokens for å utføre). På avtalemøtene (i forkant av at oppgavene skulle utføres), ble hjelpebetingelsen presentert av tjenesteyter slik; «det kan være lurt å tørke seg rundt munnen med en serviett når du spiser, slik at du ikke har matrester rundt munnen». Dette for å sannsynliggjøre at en slik prompt/veiledning ikke ble en diskriminativ stimulus for målatferden. I tillegg ble en generalisert prompt (Demchak, 1990) presentert umiddelbar i forkant av måltidet der tjenesteyter sa «det kan kanskje være lurt å ta en titt på avtaleplanen før vi setter oss».

Deretter ble «vasker seg rundt munnen etter måltid» satt inn som en bør-oppgave på avtaleplanen. Det ble også her innført fast formidling av hjelpestimuli på avtalemøtet 30 minutter før måltidet hvor tjenesteyter sa «Det kan være lurt å vaske seg rundt munnen etter endt måltid, slik at du ikke har matrester rundt munnen».

Tredje og siste intervensjon var i forhold til målatferden «kaster håndkle i skittentøyskurv». Ved denne målatferden ble det ikke formidlet hjelpestimuli i forkant, men hvis Laila hadde forlatt badet uten å rydde, skulle tjenesteyter si «kanskje det kan være lurt å ta en titt på planen» (generalisert prompt). Påminnelsen av Målatferd 3 ble gitt i ettertid da Laila var alene på badet og ingen var tilstede i forkant eller undervies for å kunne formidle tidligere. Det var i utgangspunktet fire «naturlige» muligheter til å utføre målatferdene i løpet av en dag, og etter at intervensjon ble iverksatt ble målatferdene suksessivt lagt inn som bør-oppgaver i inntil fire avtaleplaner per dag. Alle hjelpestimuliene fra tjenesteyterne ble gradvis fjernet over en dag (fire mulige utføring).

I denne studien ble det også benyttet en MBD over atferder og over 25 dager med 100 utføringsmuligheter per målatferd totalt. Først ble baselineregistreringen startet for Målatferdene 1 og 2, og det ble det benyttet en retrospektiv baseline (Houtler & Rosenberg, 1985) for Målatferd 3 med bakgrunn i tidligere dagsrapporter.

Når det var etablert en baseline for de to første målatferdene, ble intervensjon i forhold til Målatferd 1 innført (dag 7 og etter 6 dager/24 utføringsmuligheter). Baseline for Målatferd 2 ble videreført, mens baselinedata for Målatferd 3 altså først ble innhentet fra samme dag som intervensjon ble iverksatt overfor Målatferd 2 (dag 13). Etter ytterligere 6 dager (og 24 utføringsmuligheter) i intervensjonsfasen til Målatferd 1, startet intervensjon i forhold til Målatferd 2 (dag 13). Effekten av intervensjonene i forhold til Målatferd 1 og Målatferd 2 ble fortsatt registrert mens baselineregistreringen for Målatferd 3 fortsatte som før. Etter dag 21 startet intervensjonsfasen for Målatferd 3.

Laila hadde i utgangspunktet avtalemøter flere ganger per dag, og møtet var delt i to, først en evaluering av foregående avtale med utdeling av tokens, deretter inngåelse av nye avtaler. De nye bør-oppgavene ble innført som en del av denne opprinnelige atferdsavtalen som omfattet en rekke gjøremål fra før av. De ble poengsatt (tokens) som de øvrige bør-oppgavene i en vanlig plan.

**Mellom-observatør-enighet.** Det ble ikke foretatt noen direkte registreringer i forhold til mellom-observatør-enighet, men begge tjenesteyterne var tilstede under gjennomføring og evaluerte avtalene sammen med Laila.

**Behandlingsintegritet.** Intervensjonene ble gjennomført av studenter i praksis og ordinære tjenesteytere i tilbudet knyttet til Laila. Kontroll av behandlingsintegriteten ble gjort ved at studentene tok stikkprøver av personalets utføring av de ulike trinn i programmet. Det ble ikke gjort noen strukturert inndeling i forhold til å få like mange observasjoner på hver personalferdighet, men

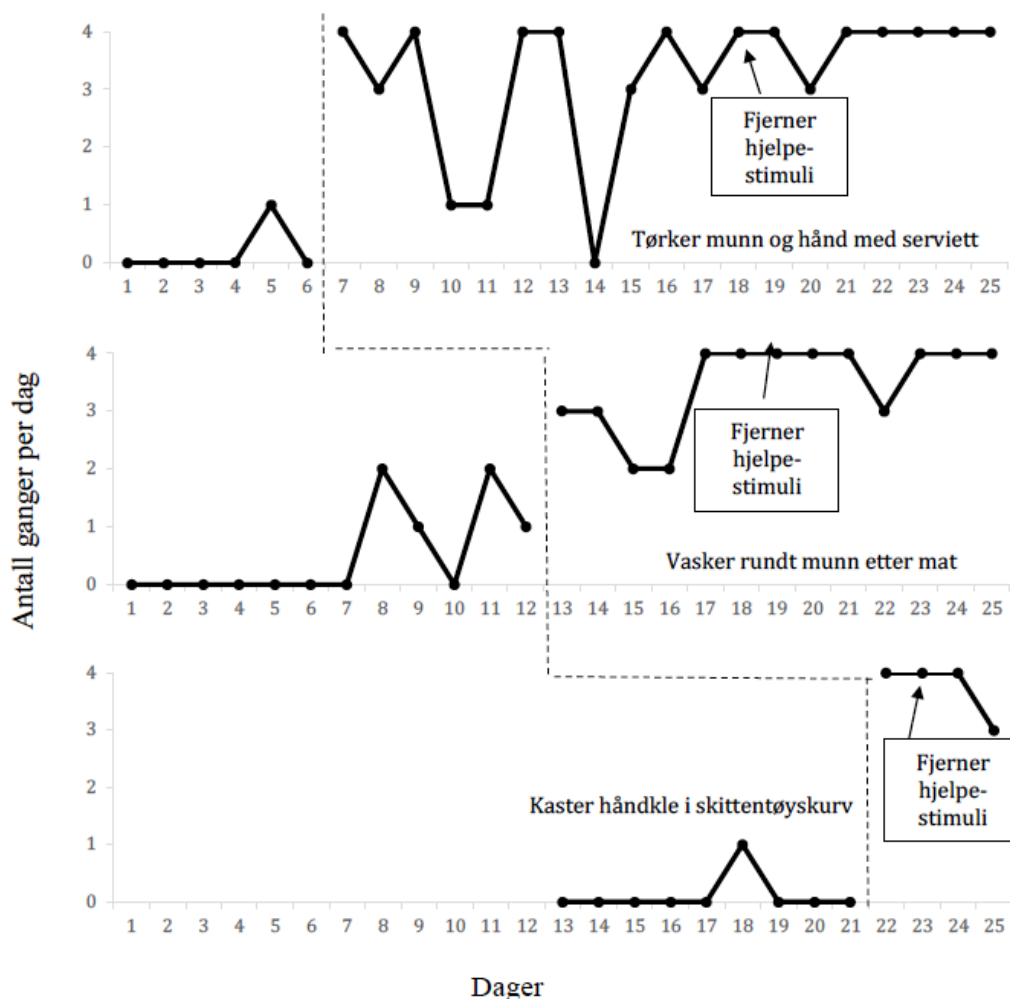


heller forsøkt å gjennomføre en observasjon av flest mulig i personalgruppen. Til dette ble det benyttet en sjekkliste for avkrysning. De forhåndsdefinerte trinnene ble endret i takt med endringer i trinnene i tiltaket, for eksempel med og uten hjelpestimuli. Personalatferden ble observert og registrert med mål om å sikre validitet og måle grad av behandlingsintegritet. Det ble foretatt 19 observasjoner med sjekklister hvor 15 viste 100% korrekt gjennomføring av prosedyren, 2 viste 66% og 2 viste 50% korrekt gjennomføring.

## Resultater

Resultatene viser en økning i alle tre målatferdene sammenlignet med forekomst under baseline. Figur 2 viser resultatene i både baselinefasen og intervensjonsfasen for henholdsvis «tørker munn og hender med serviett», «vasker seg rundt munnen» og «kaster håndkle i skittentøyskurv», fordelt over tre paneler.

Baselineregistreringen i forhold til Målatferd 1 viser én forekomst av 24 mulige. Etter at Målatferd 1 ble presentert som en bør-oppgave på inntil fire avtaleplaner om



Figur 2. Figuren viser antall ganger per dag de ulike målatferdene forekom før og etter tiltak, med tidsforsinkelsen på tvers av målatferder markert med stiplet linje. Det er fire muligheter per dag (per datapunkt).

dagen økte forekomsten til 62 av 76 mulige (øverste panel). Målatferd 2 forekom seks ganger av 48 muligheter i baselinefasen, og etter innføring som bør-oppgave vises en forekomst på 45 av 52 muligheter (midterste panel). Den retrospektive baselinemålingen av Målatferd 3 viste forekomst fra og med det 13. registreringspunktet (dag 13, med fire utføringsmuligheter per dag). I dagene før dette var det ikke tilrettelagt for opptil fire muligheter for å utføre målatferden daglig og det foreligger ingen datapunkter før på dag 13 på grunn av dette. Målatferd 3 forekom altså kun én gang av 36 muligheter i baselinefasen, men etter intervensjonen økte målatferden til 15 forekomster av 16 muligheter til å utføre den (nederste panel).

Etter at hjelpestimuliene ble redusert og fjernet ut ble det gjort 28 registreringer for Målatferd 1 og hele 27 ganger ble målatferden utført uten regelformidling eller påminnelse om å se på planen (øverste panel). For Målatferd 2 ble det gjort 24 registreringer og med 23 ganger utført uten hjelpestimuli (midterste panel). Hjelpestimuli ved Målatferd 3 ble også trappet ned allerede på andre dag av tiltaket, og nederste panel i Figur 2 viser at syv av åtte muligheter mestres uten påminnelse.

## Diskusjon

Formålet med studen var å øke sannsynlighet for gjennomføring av aktiviteter knyttet til personlig hygiene og renhold ved bruk av atferdsavtalen. Dette var for å hjelpe Laila med å oppleve selvstendighet i ulike hverdagsaktiviteter. Ved å få Laila til å utføre bør-oppgavene kun ved hjelp av avtalen og uten stadige påminnelser og korrigeringer av tjenesteyterne, ville dette gjøre henne mindre avhengig av andres nærvær og bistand.

Alle tre målatferdene forekom langt hyppigere etter at tiltaket var innført, og hjelpestimuli ble vellykket trappet ned i løpet av en enkelt dag (over fire muligheter for gjennomføring) i forhold til hver målatferd. Målatferd 1 forekom nesten ikke før den ble satt inn som en bør-oppgave i avtaleplanen,

og til tross for noe variasjon i hyppighet på utføring, lå den stabilt på 100% mestring de siste dagene av registreringsperioden. Målatferd 2 viste en liten økning som sammenfalt med iverksetting av tiltaket overfor Målatferd 1. Dette er ikke uvanlig ved MBD, og kan refereres til som en mulig generaliseringseffekt (Christ, 2007) noe som anses som en trussel mot eksperimentell kontroll. Det er slik vi ser det, likevel grunn til å tolke data i fordel av tiltaket da det var en klar økning i utføring også etter at det ble intervenert overfor denne målatferden. Målatferd 3 ble kun registrert retrospektivt ved å gå igjennom dagsrapportene de ni foregående dagene etter at tiltak ble iverksatt overfor Målatferd 2. Dette fordi man på et senere tidspunkt besluttet å ha inn en tredje målatferd i tiltaket som en slags «kontroll» ettersom Målatferd 1 og 2 begge var tilknyttet måltider som kunne medføre at generalisering forekom. Også her var det en tydelig økning uten overlapp av datapunkter overhodet før og etter tiltak.

Laila var med å bestemme hva det skulle jobbes med, og hva som skulle brukes som mulige forsterkere. Det ble gitt veiledning til Laila i denne prosessen slik at hun valgte atferder som man antok ikke var for vanskelige å innlemme i den atferdsavtalen hun allerede hadde. Det var viktig at denne ikke skulle forringes i effekt ved at innføring av nye oppgaver som kunne påvirke mestring totalt sett. Laila virket fornøyd med endringene og hadde fortsatt høy mestring på atferdsavtalen etter endringene. Å være selvstendig var viktigst for Laila ved for eksempel kafebesøk og andre situasjoner som involverte offentlig inntak av mat og drikke. Det ble kun trent hjemme i denne delen av studien og planen var å utvide og et naturlig steg videre vil derfor være å utvide særlig Målatferd 1 og 2 til å omfatte turer ute slik at målet om selvstendighet kan nås.

Det kan diskuteres hvorvidt hjelpestimuliene som ble formidlet i avtalemøtene 30 minutter før måltidet ble etablert som en type regler og at dette i seg selv kan være et tiltak som påvirke forekomsten. Det var her lagt

opp til at regelen skulle formidles i god tid før målatferdene kunne utføres, og at det av den grunn ville fungere som en forklaring på hvordan og hvorfor en oppgave bør utføres, fremfor at det direkte bidrar til at oppgaven blir utført. Det var altså planlagt som en hjelpestimulus/prompt. I Figur 2 kan en se at det var liten eller ingen forandring etter at hjelpestimuliene ble fjernet. Med bakgrunn i disse dataene er det derfor grunn til å anta at det var atferdsavtalen som var årsaken til endringene.

Reliabiliteten i datainnhentingene kan betegnes som noe svak. Verken tiltaksbeskrivelsen eller registreringsskjema definerte krav om at det var nødvendig med registrering fra uavhengige observatører for å dokumentere grad av enighet. Et bedre system for reliabilitetsmåling burde vært utarbeidet på forhånd.

Det er alltid viktig med grundige vurderinger når man skal veilede og påvirke hva andre bør arbeide med eller endre. En må først gjøre en vurdering av viktigheten av de målatferder som velges ut. I dette tilfellet var det et ønske fra Laila selv om å klare seg uten hjelp fra tjenesteytere i sosiale settinger som medførte valg av Målatferd 1 og 2. Det neste som må vurderes er nytteverdi for deltaker. Det var tydelige forbedringer på samtlige målatferder i denne studien. Det må nevnes at Laila uttrykte at hun var fornøyd. Grad av fornøydhet er vanskelig å måle kvantitativt, men det er like fullt svært viktig å ta med i en helhetsvurdering av det arbeidet som er utført. Selv om denne studien har noen svakheter, bidro atferdsavtalene til at Laila mestret oppgaver hun selv var opptatt av, mer selvstendig og hyppigere en før.

## Generell diskusjon

Resultatene fra begge studiene viser at hverdagsaktiviteter som personlig hygiene og renhold økte ved innføring av atferdsavtale (Studie 1) eller ved endring av eksisterende avtale (Studie 2). Disse funnene er dermed i samsvar med for eksempel Barry et al., (1977) der forekomst av ulike hverdagsak-

tiviteter økte ved innføring av atferdsavtale. Videre er funnene i henhold til studien til Nelson og Cone (1979), som implementerte atferdsavtaler i en MBD for å øke forekomst av hverdagsaktiviteter. Til tross for en rekke svakheter som i hovedsak var knyttet til at begge studiene ble utført i studenters praksisperioder, og at avgjørelser om oppstart og avslutning dermed var knyttet til flere forhold enn fortløpende analyser av data. Vi mener allikevel at begge studiene viser at enkle tiltak iverksatt over forholdsvis kort tid kan være nyttig – spesielt om man vurderer mulig verdi for målpersonen selv. Videre vil tjenesteytere også få verdifull erfaring med at systematisk og målrettet arbeid kan gi små, men betydelige resultater.

Det er få publikasjoner innen norsk litteratur som viser effekten av atferdsavtaler på hverdagsaktiviteter. Studiene i denne artikkelen kan bidra til å styrke og utvide litteraturen på dette området ved å 1) vise hvordan det er mulig å øke forekomst av hverdagsaktiviteter ved innføring av atferdsavtaler, og 2) vise hvordan MBD kan anvendes for å sikre mest mulig eksperimentell kontroll i anvendt setting. Det sistnevnte er særlig viktig fordi ved bruk av MBD blir ikke den uavhengige variabelen fjernet som ved en reverseringsdesign (ABAB). Å fjerne den uavhengige variabelen for å sikre eksperimentell kontroll kan både være uhenksmessig og uetisk når atferdsendringen er vurdert som viktig for deltaker og dermed blir det en viss motsetning å fjerne et tiltak som fører til ønsket effekt (Kazdin, 2003). I forhold til Studie 1 må det nevnes at den korte datainnsamlingsperioden begrenser en av de viktigste fordelene til MBD, nemlig prinsippet om verifisering. For eksempel er ikke baseline tilstrekkelig verifisert overfor Målatferd 2 og 3 (og er i tillegg stigende) da det iverksettes tiltak etter kun ett målepunkt på begge. Videre er det viktig å nevne at MBD bør benyttes fremfor ABAB-design ved intervensjoner som en på forhånd tror vil føre til permanent endring av målatferden (Kratochwill et al., 2010), og det var tanken

bak valget i forhold til målatferd og deltakere i begge studiene. Kazdin (2003) beskriver også at MBD er en god design å benytte i klinisk sammenheng, da den gradvise innførelsen av tiltak gjør at en kan lett kan evaluere effekten underveis. Gir tiltakene effekt, kan en anvende samme tiltak for flere atferder. Hvis tiltakene ikke har effekt, lar man være.

I begge studiene kunne de naturlige konsekvensene av utførte aktiviteter «tatt over» på sikt slik atferden ble opprettholdt selv om atferdsavtalen ble fjernet. Det er jo en ønskelig effekt, men det kan være vanskelig på forhånd å vite hvor lang tid går før det skjer.

Selv om det er likheter i de to studiene (som atferdsavtaler, design og hverdagsaktiviteter), så er det også en vesentlig forskjell. I Studie 1 ble atferdsavtaler introdusert for deltakeren mens i Studie 2 ble det gjennomført en endring i en allerede eksisterende atferdsavtale. Atferdsavtaler er ment å nettopp ivareta behovet for individuelle tilpasninger hvor graden av fleksibilitet ofte øker avhengig av målpersonens mestring. Atferdsavtalen som ble innført i Studie 1 var enklere enn den som var benyttet i Studie 2, og inkluderte kun de tre målatferdene som ble beskrevet i Studie 1. I starten er det ofte vesentlig på en enkel og oversiktlig måte å lære målpersonen sammenhengen mellom planlegging av gjøremål/avtaler, gjennomføring av gjøremål/avtaler og evaluering av planen.

Brukermedvirkning (Sari, 2003) og sosial validitet (Vandbakk & Arntzen, 2013) har vært en essensiell del i begge studiene. Tom og Laila var begge deltakende i utforming av de målatferdene som skulle inn i atferdsavtalen. Det å dusje, tørke seg rundt munnen og så videre, er ferdigheter de fleste har etablert og som utføres ved behov. Dette er enkle ferdigheter men som folk flest antagelig vil være enig i at er vesentlig å ha/utføre. Videre vil atferdsavtaler som metode eller verktøy generelt sett likne mye på avtaler folk flest kan inngå i ulike sammenhenger, så det ligger en vis normalitet i metoden i

utgangspunktet.

Til slutt, atferdsavtaler er en hyppig brukt metode til tross for lite litteratur som dokumenter effekt i allefall under norske forhold. Vi håper at dette kan være et bidrag på veien mot en fyldigere base, både når det gjelder hva atferdsavtaler er, hvordan de kan gjennomføres og hva slags effekt de kan ha. Resultatene viser i hovedsak en økning av målatferdene i begge studiene og en mulig konklusjon kan være at atferdsavtaler kan være et nyttig verktøy for økt forekomst av ulike hverdagsaktiviteter og dermed utgjøre en forskjell for personer som er lite motivert for slike vesentlige aktiviteter og gjøremål.

## Referanser

- Ayllon, T. (1999). *How to use token economy and point systems*. Austin, TX: Pro-Ed.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2014). *Applied Behavior Analysis* (2. Utg.). Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Merrill Prentice Hall
- Bailey, J. S., Wolf, M. M., & Phillips, E. L. (1970). Home-based reinforcement and the modification of pre-delinquents' classroom behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 3, 223–233. doi: 10.1901/jaba.1970.3-223
- Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis 1. *Journal of applied behavior analysis*, 1(1), 91–97.
- Barry, K., Apolloni, T., & Cooke, T. P. (1977). Improving the personal hygiene of mildly retarded men in a community-based residential training program. *Corrective & Social Psychiatry & Journal of Behavior Technology, Methods & Therapy*, 23(3), 65–68. Hentet fra: <https://psycnet.apa.org/record/1978-23515-001>
- Bowman-Perrott, L., Burke, M. D., de Marin, S., Zhang, N., & Davis, H. (2015). A meta-analysis of single-case research on behavior contracts: Effects on behavioral and academic outcomes among children and youth. *Behavior*

- Modification*, 39, 247–269. doi: 10.1177/0145445514551383
- Demchak, M. (1990). Response prompting and fading methods. A review. *American Journal of Mental Retardation*, 94, 603–615. Hentet fra: <https://psycnet.apa.org/record/1990-23344-001>
- Carns, A. W., & Carns, M. R. (1994). Making behavioral contracts successful. *The School Counselor*, 42(2), 155–160. Hentet fra: <https://www.jstor.org/stable/23900029>
- Christ, T. J. (2007). Experimental control and threats to internal validity of concurrent and nonconcurrent multiple baseline designs. *Psychologi in the Schools*, 44, 451–459. doi: doi.org/10.1002/pits.20237
- Finstad, J. (2001). Avtalestyring – en beskrivelse. *Diskriminanten*, 28(2), 39–55. Hentet fra: [www.nta.atferd.no](http://www.nta.atferd.no)
- Gelfand, D. M., & Hartmann, D. P. (1984). *Child behavior analysis and therapy*. Pergamon Press.
- Holden, B., & Finstad, J. (Red.). (2010). *Atferdsavtaler: et hjelpemiddel for å velge hensiktsmessig atferd*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Holth, P., Vandbakk, M., Finstad, J., Marie Grønnerud, E., & Mari Akselsen Sørensen, J. (2009). An operant analysis of joint attention and the establishment of conditioned social reinforcers. *European Journal of Behavior Analysis*, 10, 143–158. doi: 10.1080/15021149.2009.11434315
- Houtler, B. D., & Rosenberg, H. (1985). The retrospective baseline in single case experiments. *The Behavior Therapist*, 8(5), 97–98. Hentet fra: <https://psycnet.apa.org/record/1986-10742-001>
- Janz, N. K., Becker, M. H., & Hartman, P. E. (1984). Contingency contracting to enhance patient compliance: a review. *Patient Education and Counseling*, 5, 165–178. doi: 10.1016/0738-3991(84)90176-9
- Kazdin, A. E. (2003). *Research design in clinical psychology* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon
- Kratochwill, T. R., Hitchcock, J., Horner, R. H., Levin, J. R., Odom, S. L., Rindskopf, D. M., & Shadish, W. R. (2010). Single-case designs technical documentation. *What works clearinghouse*. Hentet fra: <https://eric.ed.gov/?id=ED510743>
- Miltenberger, R. G. (2008). Behavioral contracts. I R. G. Miltenberger, *Behavior modification: Principles and procedures* (521–536). Belmont: Wadsworth Publishing, MA.
- Nelson, G. L. & Cone, J. D. (1979). Multiple-baseline analysis of a token economy for psychiatric inpatients. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 12, 255–71. doi: 10.1901/jaba.1979.12-255
- Pasient- og brukerrettighetsloven. (1999). *Lov om pasient- og brukerrettigheter (pasient- og brukerrettighetsloven)*. Hentet fra <http://www.lovddata.no/all/nl-19990702-063.html>
- Sparby, L. E. (2001). En sammenligning av to responsprompt fading-prosedyrer ved etablering av selvhjelpsferdigheter hos en psykisk utviklingshemmet mann. *Diskriminanten*, 2(1), 3–21. Hentet fra: [www.nta.atferd.no](http://www.nta.atferd.no)
- Sari, K. (2003). User involvement: A review of the benefits and challenges. *Behaviour & Information Technology*, 22, 1–16, DOI: 10.1080/01449290301782
- Sällman, J-I., & Holden, B. (2009). Behandling av skolenekting hos en 15 år gammel gutt ved hjelp av ekstinksjon og atferdsavtaler. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 36(2), 79–87. Hentet fra: [www.nta.atferd.no](http://www.nta.atferd.no)
- Vandbakk, M., & Arntzen, E. (2013). Atferdsanalyse, Etikk og Normative Problemstillinger. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 40(1), 1–15. Hentet fra: [www.nta.atferd.no](http://www.nta.atferd.no)

## **Using behavior contracts to increase the probability of performing activities of daily living**

Monica Vandbakk<sup>1</sup>, Hanna Steinunn Steingrimsdottir<sup>1</sup> og Jonny Finstad<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>OsloMet – Oslo Metropolitan University and <sup>2</sup>Ecura Bo og Habilitering AS

Behavior contracts are often used to motivate individuals to perform different activities. When using behavior contracts, the differential reinforcement contingency is specified in a structured and comprehensible way for the user. Current paper describes two studies where behavior contracts were used to increase the likelihood of performing activities of daily living in individuals with mild intellectual disability. The multiple baseline design was used in both studies for documentation of the effect of the behavior contracts on the target behaviors. Study 1 describes the implementation of a behavior contract whereas Study 2 describes the incorporation of new activities in an existing behavior contract. Both studies showed that the performance of activities of daily living increased by implementation of the contract.

*Key words:* behavior contracts, token-economy, activities-of-daily-living, motivation, multiple baseline design