

Inspirationsmateriale til undervisning

48390: Arbejdet med lavaffektive metoder – Low Arousal

Udviklet af:
Elsa Munch Carlsen
Efter- og videreuddannelse,
Campus Århus Nord, VIA University College,
Hedeager 2, 8200 Århus N.
mail emc@via.dk

August, 2016

1. Uddannelsens sammenhæng til jobområde (FKB)

Moder-FKB:

2223 Socialpsykiatri og fysisk/psykisk handicap

Endvidere tilknyttet følgende af EPOS' FKB'ere: 2629 Pædagogisk arbejde med børn og unge

Arbejdsfunktioner

I dette inspirationsmateriale bruges for nemheds skyld betegnelsen "borger" som fællesbetegnelse for en person fra målgruppen, uanset om vedkommende er barn, ung eller voksen.

Uddannelsen *Arbejdet med lavaffektive metoder - Low Arousal* har fokus på medarbejdere, der arbejder med at forebygge problemskabende adfærd, håndtere konflikter og fremme trivslen i omsorgsarbejdet med udsatte og afhængige børn, unge og voksne. Målgruppen er medarbejdere, der arbejder med mennesker, der har nedsat psykisk funktionsevne, er alvorligt syge (fysisk og/eller) psykisk eller er socialt sårbare eller på anden måde har behov for ofte omfattende social støtte og i den forbindelse oplever problemskabende adfærd samt arbejder under et stort konflikt- og volds-potentiale.

Uddannelsen retter sig mod en række meget forskellige arbejdsfunktioner, herunder omsorgsmedhjælpere, værkstedsassistenter, social- og sundhedsmedhjælpere, social- og sundhedsassistenter, praktiske medhjælpere, pædagogmedhjælpere, pædagogiske assistenter og familieplejere.

Deltagerne kommer fra jobfunktioner som fx bo- og aktivitetstilbud, socialpædagogiske opholdssteder, forsorgshjem, enkeltmandsprojekter¹, væresteder, STU (Ungdomsuddannelse for unge med særlige behov), specialskoler/specialklasser, SFO, dagtilbud og (specialiserede) plejefamilier.

Deltagernes arbejdsfunktioner dækker fra arbejdet med de yngste i førskolen til de ældste i bo- og aktivitetstilbud over specialiserede skole- og uddannelsesstilbud.

Den meget forskellige organisering af arbejdet, de forskellige professionel-borger ratio (antal borgere til antal ansatte), de forskellige formål med de forskellige omsorgsopgaver betyder meget forskellige betingelser for de arbejdsfunktioner, deltagerne skal kunne udføre i forbindelse med at forebygge, håndtere og minimere konflikter.

Deltagerforudsætninger

Deltagernes arbejdserfaring og især erfaring med at håndtere problemskabende adfærd vil være meget forskellig. Først og fremmest vil den arbejdskultur og det menneskesyn, den enkelte har erfaring med, have betydning for deltagerforudsætningerne.

¹ Kaldes også 'særforanstaltninger' og bruges typisk inden for botilbud tilpasset en enkelt borger med helt særlige behov. Oftest med en voldsomt udad reagerende og aggressiv adfærd og mange professionelle omkring sig.

Mennesker i alle aldre bliver særligt sårbare i perioder, hvor de er udsat for store psykiske belastninger, hvilket ofte er tilfældet ved store konflikter og et højt belastningsniveau, både for dem selv og de pårørende. Karakteristisk for denne uddannelse er, at et sådant belastningsniveau kan gælde såvel borgeren som den ansatte, hvilket kan have betydning for den måde deltageren møder uddannelsens indhold. En særlig opmærksomhed anbefales det, at underviser har på deltagere, der har været udsat for traumatiske oplevelser i forbindelse med arbejdssituationen.

Deltagernes erfaringsniveau kan have indflydelse på deltagernes indstilling og forventning til uddannelsen. Det anbefales at tilrettelægge undervisningen med en vis ensartethed hos deltagerne – eks. familieplejere for sig og deltagere, der er ansat i de specialiserede socialområde for sig, da arbejdsfunktionerne har stor betydning for den pædagogiske tilrettelæggelse.

De borgere uddannelsen retter sig imod er meget, meget forskellige, i alder, funktionsniveau og selvhjulpethed. Det gælder kognitivt, det gælder affektivt/emotionelt, belastningsgrad og socialt. Ligeledes er kompleksiteten og varigheden omkring borgernes situation meget forskellig.

Ved problemskabende adfærd på deltagernes arbejdsplads, vil det også være forskelligt, hvilken arbejdskultur og traditioner, der er omkring den problemskabende adfærd. Hvilket er af stor betydning for deltagernes forudsætning for at indgå i uddannelsen.

Det anbefales, at deltagerne har et vist praksiskendskab til den målgruppe, der arbejdes med.

Relevante uddannelser at kombinere med

42922	Akut nødhjælp til ældre og handicappede
47257	Arbejdet med totalkommunikation
40597	Arbejdet med recovery i psykiatrien
48215	Arbejdet med personer med autismspektertilstande
40631	Arbejdet med ældre udviklingshæmmede
44298	Brugerindflydelse i pædagogisk praksis
44274	Konflikthåndtering i pædagogisk arbejde
41687	Konflikthåndtering i SOSU-arbejdet
44329	Kontaktperson i omsorg og sygepleje
44627	Magt og omsorg
44383	Medarbejderen som deltager i forandringsprocesser
48216	Mennesker med funktionsnedsættelse og psyk. lidelse
44863	Mennesker med udviklingshæmning og rusmiddelmisbrug
48217	Neuropædagogik og borgere med udviklingshæmning
44859	Neuropædagogik som redskab i pædagogisk arbejde
41251	Opsporing af selvskadende adfærd
40125	Rehabilitering som arbejdsform
42665	Samspil og relationer i pædagogisk arbejde
40937	Seksualitet og handicappede
40600	Socialpædagogik og aktiverende metoder
44312	Sorg- og krisearbejde i omsorgs- og pæd. område
42901	Støtte ved selvskadende adfærd
42663	Tegn til tale
44783	Tidlig opsporing af demens i omsorgsarbejdet
44886	Voldsforebyggelse, konfliktløsning og udvikling

Uddannelsen retter sig mod det borgernære arbejde med lavaffektive metoder – low arousal, og er derfor egnet til at kombinere med andre borgernære AMU-uddannelser. I det følgende er skitseret et par eksempler:

- Uddannelsen kan kombineres med én af de to uddannelser i neuropædagogik². Hermed kan man komme i dybden med de neuropsykologiske forudsætninger og de neuropædagogiske implikationer for Low Arousal.
- Uddannelsen kan vinkle uddannelser, der tager afsæt i særlige målgrupper – eks. *Arbejdet med autismspektertilstande*, *Arbejdet med ældre udviklingshæmmede* eller *Børn og unge med adfærds og kontaktforstyrrelser*.
- Uddannelsen matcher endvidere de socialpædagogiske uddannelser såsom *Arbejdet med socialpædagogiske metoder*, *Seksualitet og handicappede* eller *Samspil og Relationer*. Det stærke fokus på hverdagsliv og relationsarbejde i mødet med problemskabende adfærd giver en god sammenhæng til at fordybe sig i lavaffektive metoder - Low Arousal og danne volumen bag Low Arousals specifikke tiltag.

2. Ideer til tilrettelæggelse

Uddannelsen har et omfang svarende til 2 dage (14,8 timer), der kan laves sammenhængende eller som splituddannelse med 1½ dag og sidste ½ dag som opsamling, så det lærte afprøves i praksis.

Hvor det er muligt, anbefales det at kombinere denne uddannelse med andre amu-uddannelser for at komme et spadestik dybere med den særlige vinkel, som er uddannelsens indhold (se ovenstående).

Afsæt for undervisningen er induktiv og praksisbaseret. Deltagernes erfaringer skal med ind i undervisningen, og der skal skabes transfer, så det lærte kan implementeres i praksis. Dette kan gøres ved, at undervisningen inddrager øvelser, der sætter borgere, deltageren kender, og relationen til borgere i centrum. Ligeledes kan spørgsmål og videnindhold relateres til deltagerens praksis, ligesom deltageren kan være case-producerende og -analyserende på baggrund af sine erfaringer.

Uddannelsen tager udgangspunkt i et læringssyn, hvor deltagerens aktive deltagelse og kritisk-konstruktive forholdene til underviserens oplæg og i dialog med de andre deltagere i diskussioner og øvelser anses for overordentlig vigtige.

² AMU mål 48217 Neuropædagogik og borgere med udviklingshæmning eller AMU mål 44859 Neuropædagogik som redskab i pædagogisk arbejde.

Megen viden og erfaring hos deltagerne, der omhandler store følelser, konflikter og problemskabende adfærd er førbevidst – eller ligefrem uerkendt. Derfor skal muligheden for refleksionsdannelse over egen praksis være en væsentlig del af uddannelsens tilrettelæggelse.

Indholdet styrer metoder, midler og øvelser. På uddannelsen lærer deltagerne både med hovedet og med kroppen. Læring med kroppen og refleksioner over kroppens reaktioner er af særlig væsentlighed, da kropslig læring kobler til de vigtige indholdsmæssige følelsesmæssige aspekter i de lavaffektive metoder. Samtidig vil bevidstheden om kropslig læring og egne reaktioner give deltagerne nye opdagelser, der kan være væsentlige, når den professionelle står i udfordrende situationer i den fremtidige praksis.

3. Temaer

Temaoversigt

Tema 1 Hvad er lavaffektive metoder? 15%

- Emne 1 introduktion
- Emne 2 Lav-affektive metoder
- Emne 3 Baggrunden for Low Arousal

Tema 2 Problemskabende Adfærd 15%

- Emne 1 Problemskabende adfærd

Tema 3 Arousal og affektsmitte 20%

- Emne 1 arousal
- Emne 2 affektsmitte

Tema 4 Ansvars og kontrolprincippet 15%

- Emne 1 Ansvarsprincippet
- Emne 2 Kontrolprincippet

Tema 5 Metode 15%

- Emne 1 Før, under og efter krisen
- Emne 2 Kravtilpasning
- Emne 3 Afledning
- Emne 4 Lavaffektive metoder

Tema 6 Stress og stressanalyse 20%

- Emne 1 stress
- Emne 2 stressanalyse

Tema 1: Hvad er lavaffektive metoder

Tema 1, emne 1, Introduktion

Præsentation af underviser og deltagere. Gennemgang af de handlingsorienterede læringsmål for uddannelsen. Der laves en faglig speeddating med fokus på problemskabende adfærd. (Øvelse 1, emne 1, kapitel 4).

Tema 1, emne 2, Ikke-Konfrontation og lavaffektive metoder

Underviseroplæg: Første del er en oversigt over tankesættet/grundsynet bag de lavaffektive metoder (ro-givende metoder). De senere temaer ser på særlige aspekter af Low Arousal tilgangen.

Som baggrund for underviser-oplægget anbefales det at tage afsæt i McDonnell 2010 kap. 2 og Elvéns oversigtsartikel³.

International forskning⁴ har dokumenteret, at et fokusskifte fra restriktiv magtanvendelse og sanktioner til fokus på forebyggelse og konflikthåndtering nedbringer forekomsten af negative konflikter, vold og magtanvendelse inden for specialområdet i bred forstand.

De lavaffektive metoder tilbyder alternativer til tvang og magt i omsorgsrelationer, hvor man til stadighed støder på udfordrende adfærd. Det er en grundtanke i de lavaffektive metoder, at det er muligt at håndtere aggressiv adfærd uden, at det fører til konfrontation endsige magtanvendelse. Af samme årsag har de lavaffektive metoder en helhedsorienteret tilgang, og der lægges vægt på at inddrage borgerens ressourcer og erfaringer med henblik på at understøtte og forstå borgerens oplevelser og særlige mestringsmåder⁵, når konflikter skal udvikles og håndteres.

Følgende oversigt kan bruges som afsæt for undervisningen i det fokusskifte, der er sket:

	Restriktiv magtanvendelse og sanktioner	Forebyggelse, konflikthåndtering og lavaffektive metoder
Pædagogisk relation	Magt	Kommunikation, forståelse og dialog
Kontrolaspektet	Professionel kontrol	Fokus på borgers selvkontrol
Fokuspunkt	Fokus på problemet – volden – og dermed på konflikten	Øget fokus på borgers ressourcer og ønsker
Pædagogiske mål	Det onde skal bekæmpes Den professionelle skal vinde konflikten	Tryghed, trivsel og samarbejde. Sikkerhed for personale og borger
Pædagogiske metoder	Borgeren skal normaliseres Borgeren skal ændre sig	Kontekst er afgørende for løsningen. Den professionelle og omgivelserne skal tilnærme sig borger. Borger- og netværksinddragelse. Borgers selv- og medbestemmelse, herunder borgers mestringsstrategier.
Pædagogiske metoder i konflikten	Konfrontation, konsekvens og straf. Grænsesætning.	Kravtilpasning, afledning, stressforståelse
Konfliktens nøgle	Fejlen er i borgeren	Problemet opstår i relationen/samspelet

³ Elven 2013B

⁴ Martin, A., Krieg, H., Esposito, F., Stubbe, D., & Cardona, L. (2008); Greene, R.W., Ablon, S.A., & Martin, A. (2006). MacDonnell (2013);

⁵ Uhrskov mfl. 2016

De lavaffektive metoder

De lavaffektive metoder er i dette inspirationsmateriale en samlebetegnelse for en række konfliktminimerende metoder, der alle har forebyggelse, ikke-konfrontation mellem professionel og borger samt respekten for borgeren i centrum⁶, deraf synonymet for kongruenspædagogik (borger og professionel er lige-meget-værd)⁷. Ofte er kommunikation med borgeren og mellem professionelle både problemet og en del af løsningen.

Det følgende er primært til underviseren som baggrundsviden og ikke tænkt som egentlig undervisningsmateriale, da de forskellige metoder kan forvirre deltagerne, fordi de ikke kommer til at arbejde med dem dybtgående.

Metoderne er oplistet i oversigtsform, da de kan minde om hinanden, og man som underviser kan have deltagere, der kan have kendskab til dele af de forskellige metoder, og derfor bringer dem ind i undervisningen. Samlet set er det forskellige metoder, der på forskellig vis har påvirket tankesættet bag lavaffektive metoder - Low Arousal.

Gentle Teaching (GT) er en relationspædagogisk filosofi på et humanistisk grundlag. Det er centralt i GT, at den professionelle er personligt nærværende i forhold til enkelte udvalgte borgere. Hvor det i andre pædagogiske traditioner ikke er tilladt den professionelle at have særligt udvalgte relationer, regnes det for en kvalitet i GT. Der tales om kærlighed til borgeren. GT blev udformet i starten af 1980'erne, og selve begrebet blev beskrevet af John McGee.⁸ GT har inspireret en del toneangivende pædagogiske tilbud for voksne med udviklingshæmning i Danmark, herunder de tidligere totalinstitutioner Sølund og Sødisbakke.

Ikke-vold

Konfliktløsning er en af mange handlemåder, som hører til i et bestemt tankesæt om ikke-vold. Det er inspireret af Mahatma Gandhi og omfatter følgende grundtanker, som blandt andet Center for Konfliktløsning⁹ deler:

Alle mennesker har en ukrænkelig værdi og et potentiale for det gode. Derfor er akser i konfliktløsning at se mennesket i sin modstander og at skille person fra sag. Mål og middel smelter sammen "*Der er ingen vej til freden. Fred er vejen*". Gandhi brugte ordet satyagraha om ikke-voldelig modstand som udtryk for sin filosofiske videreudvikling af begrebet passiv modstand. Respekten for borgerens passive modstand dukker op i en række eksempler hos Elvén og er en gennemgående forståelse af borgerens mestringsadfærd. Dialog er et centralt element her i og indebærer blandt andet evnen til at lytte til den anden.

Samarbejdsbaseret Problemløsning

Samarbejdsbaseret Problemløsning (Cooperate Problem Solving (CPS)), er en konfliktminimerende metode udviklet af Ross Green. Metoden har fokus på forholdet mellem den professionelle/voksne og barnet/borgeren og har et kognitivt-relationsorienteret sigte. Ideen er at styrke borgerens mestringssevne ved at understøtte borgerens og den professionelle evne til at indgå kompromiser i hverdagens små episoder. Metoden er særligt velegnet til børn, unge og voksne med (næsten) normal begavelse på grund af dens kognitive metodik. Fra Ross Green låner Elvén det lettere omformulerede udsagn: "*Mennesker, der kan opføre sig ordentligt – gør det*"

⁶ Elvén 2013B kalder metoderne, der relaterer til Low arousal for rogivende pædagogik, affektiv pædagogik eller kongruenspædagogik.

⁷ Elvén 2013B; Ertmann, Woetmann, Pejstrup og Fischer (2015)

⁸ McGee, J. F. (1987): Gentle teaching: a non-aversive approach for helping persons with mental retardation. New York. Human Sciences Press.

⁹ <http://www.konfliktloesning.dk/>

Adfærdsanalyse

De adfærdsmæssige metoder er meget anvendte indenfor voksenhandicapområdet. Inden for denne tradition betragtes udfordrende adfærd som en måde at kommunikere ønsker og modstand. Det antages, at der er en funktionel sammenhæng mellem visse (forstærkende) begivenheder og hyppigheden af udfordrende adfærd¹⁰. Målet for foranstaltningerne i adfærdsanalyse er at mindske den udfordrende adfærd. En begrænset uddannelse i kommunikation er ofte inkluderet i de pædagogiske foranstaltninger.

Affektteori

Low Arousal tankegangen er inspireret af affektteorien som den opstod hos Silvan Tomkins og Poul Ekman, der blandt andet også har inspireret Daniel Stern. Fra Tomkins kommer ideen om, at affekter smitter "affektsmitte" – det er altså ikke følelsen indeni os, der er det centrale – men følelsen imellem os som mennesker. Hvilket er afgørende i forståelsen af konflikter i omsorgsarbejdet, følelser smitter, de er kropslige og må forstås som et trans-individuelt system af impulser, der er en grundlæggende betingelse for at være menneske

Tema 1, emne 3, Baggrunden for Low Arousal

Inspirationsmaterialet har afsæt i Low Arousal tilgangen, som den oprindeligt blev udviklet af McDonnell (2013) og er videreudviklet i Norden af ikke mindst flittigt skrivende Bo Hejlskov Elvén. Ligeledes er materialet inspireret af de projekter under Socialstyrelsen¹¹, der har afsæt i Low Arousal-tilgangen samt en række specialinstitutioner og den danske udgave af Studio 3, der arbejder på baggrund af Low Arousal og tanken om borgernes stressfølsomhed og behov for selvkontrol.

Low Arousal er udviklet i 80'erne af McDonnell¹², der i modsætning til tidens ånd, satte sig for at udvikle et forskningsbaseret system, der byggede på en ikkevoldelig og konfliktnedtrappende tilgang, hvor professionelle styrker borgers selvkontrol og indflydelse på eget liv bla. gennem en række strategier (Low Arousal), der reducerer borgernes negative stress.

McDonnell¹³ fremfører, at lavaffektive metoder primært involverer personale-baserede interventioner, der har til formål at forebygge og at dæmme op for et forhøjet arousalniveau i nødsituationer, samt at personalet gør brug af færre regler og mindre grænsesætning, og ikke mindst stiller lavere forventninger og færre krav til borgere i krisesituationer.

På nuværende tidspunkt har tilgangen, som det fremgår af litteraturoversigten, bredt sig til mange områder, såsom socialpsykiatri, folkeskole, demensområdet, erhvervede hjerneskader og området for udviklingshæmning/voksenhandicap.

Fire hovedkomponenter i de lavaffektive tilgange¹⁴:

- 1) Tilpasning af krav og forventninger til borgerne for at reducere risikoen for konflikt
- 2) Arousal og affektsmitte bevidsthed hos den professionelle

¹⁰ von Tetzchner, S. (2003)

¹¹ Uhrskov og Naver (2016) samt Ertmann, Woetmann, Pejstrup og Fischer (2015)

¹² McDonnell 2013

¹³ McDonnell 2013:51

¹⁴ Frit efter McDonnell 2013: 52 samt Elvén 2013B

- 3) Afledning
- 4) Udfordre de ansattes antagelser om, hvorledes udfordrende adfærd bør håndteres.

McDonnell hævder, at den største udfordring pædagogisk set er at aflære de professionelles gamle vaner ved indlæring af lavaffektive metoder.

Tema 2: Problemskabende adfærd

Tema 2, emne 1, Problemskabende adfærd

Underviserens opstart på temaet: Se under kap 4. opgaver, tema 2, øvelse 1 paradoksøvelse om problemskabende adfærd og øvelse 2 hvad er problemskabende adfærd

Hvad er problemskabende adfærd?

Underviser laver et kort underviseroplæg: Problemskabende adfærd opstår i samspillet mellem den enkelte og omgivelserne. Den problemskabende adfærd hænger således sammen med omgivelsernes (læs den professionelles) adfærd, forståelse af adfærd og egne oplevelser af borgerens og egne reaktioner. Elvén har sagt det på følgende måde:

”Problemskabende adfærd er adfærd, som skaber problemer for personer i omgivelser”¹⁵

Interventioner over for borgere, der udviser problemskabende adfærd, må derfor forholde sig til borgeren, dennes omgivelser, den professionelles opfattelse og samspillet mellem omgivelserne og borgeren. Når begrebet problemskabende adfærd er valgt, så er det for at lægge afstand mellem individet og adfærden. Borgeren er ikke sin adfærd. Derimod styrer den opfattelse, den professionelle har af den problemskabende adfærd, den form for intervention, den professionelle laver.

Problemskabende adfærd som stresshåndtering

En stor del af den adfærd, der opleves stressnedsættende for den enkelte borger, er den adfærd som også opleves som problemskabende af de professionelle, siger Elvén. Det vil sige, at en professionel, uden at ville det, kan komme til at modarbejde borgerens forsøg på at håndtere sin negative stress, og derved skubbe til den problemskabende adfærd, så den bliver mere uhåndterlig for borgeren og dermed også for omgivelserne.

Problemskabende adfærd som løsning

En særlig vinkel på den problemskabende adfærd har lidt af det samme element. Det drejer sig om forholdet mellem den problemskabende adfærd, og de løsninger som konfliktsituationen udspiller sig i ¹⁶. Elvén betegner det problemets og løsningens vekselspil. Observationen går ud på, at når den ene har et problem, som hun løser, så får den anden et problem. Som han så løser, som så giver den første et problem osv. Den professionelle kan kun løse denne slags konflikter ved at finde en løsning, som ikke er et problem for borgeren. Samtidig skal den professionelle bestræbe sig på at lære borgeren løsninger, der ikke udgør et

¹⁵ (Elvén, 2010)

¹⁶ van Duijvenvoorde et al (2008); Elvén 2010

problem for den professionelle. Det er et forkert sigte, da det lægger ansvaret på den svageste part, nemlig borgeren. Se mere om ansvarsprincippet under tema 4.

Elvén skelner mellem mindst to former for problemskabende adfærd i¹⁷:

- Strategisk adfærd
- Kaos adfærd

Strategisk adfærd

Ved strategisk adfærd har borgeren stadig en form for selvkontrol. Strategisk adfærd indbefatter, at borgeren arbejder på at håndtere den oplevede udfordring.

Kaos-adfærd

Som ordet siger indbefatter kaos-adfærd al form for adfærd, hvor borgeren har mistet selvkontrollen. Denne adfærd kan være potentielt farlig for borgeren og omgivelserne.

Hvornår er adfærd problemskabende og for hvem?

Det er et konkret dilemma for personalegrupper, når de oplever problemskabende adfærd forskelligt. Det vigtige her er, at underviser hjælper personalegruppen til at undersøge de forskellige vilkår for konflikten/ det oplevede overgreb. Er det tilfældet, at kun en medarbejder eks. oplever seksuelle krænkelser, og de andre ikke gør det, så er det ikke altid evident for alle medarbejdere, at her er et kollektivt problem at forholde sig til. Anderledes stiller det sig, men ofte også meget udfordrende, når den samme opførsel opfattes forskelligt af forskellige medarbejdere. Derfor anbefales det, at underviser efter de to øvelser i *kapitel 4, Opgaver, tema 2* om den professionelle indflydelse på den problemskabende adfærd og opridsningen af den problemskabende adfærd sætter deltagerne til at reflektere over dilemmaerne i de forskellige opfattelser af problemskabende adfærd. Et godt afsæt for denne diskussion er den *korte case-øvelse i kapitel 4*, om de to bostøtter, der oplever en borgers adfærd som henholdsvis hyggelig og krænkende.

Tema 3: Arousal og affektsmitte

Tema 3, emne 1, Arousal

Afgørende elementer i Low Arousal tankegangen er begreberne arousal og affektsmitte og ideen om grundaffekter. Arousal-begrebet er ret omfattende og kan uddybes betydeligt neurologisk og neuropsykologisk/pædagogisk, hvilket rækker for vidt i denne sammenhæng. Af hensyn til uddannelsens omfang er der valgt en kort introduktion til arousal-begrebet – for derefter at gå over i en tilpasset version af Yerkes and Dodsons lov. Formålet er at pege mod forståelsen af den lavaffektive tilgang i den trivselsfremmende indsats.

Arousal oplæg

Underviser laver et kort oplæg om arousal-begrebet. Det vigtigste er at lede deltagerne hen på forståelsen af arousal som energikilde for den enkelte.

¹⁷ Elvén 2012b

Vigtigste pointer arousal:

- Arousal er en blanding af fysisk og psykisk aktivitet i en person, og intensiteten i øjeblikket (vågenhed).
- Arousal intensiteten er på et kontinuum – fra lav (koma) til høj (øget hjertefrekvens og respiration, sved)
- Arousal kan opleves behagelig eller ubehagelig.
- Arousal bevirker, at der vil være en parathed til at reagere passende i forhold til forskellige stimuli. (adaptiv respons).
- Der er forskellige nervesystemer involveret i arousal-systemet. Når de er aktive, bliver vi alle mere følsomme og reagerer hurtigere på signalerne.¹⁸
- Et menneskes arousal svinger i løbet af døgnet og fra dag til dag
- Arousal påvirkes af såvel indre som ydre sanseindtryk. Dvs. forskellige tankemønstre og forskellige stimuli kan virke fremmende eller hæmmende på arousal.
- Den professionelle bør prioritere, at arousal-niveauet er relativt normalt/stabilt, inden en aktivitet sættes i gang, og inden der stilles krav eller inviteres til nye oplevelser.
- Reguleringen af arousal-tilstanden er betydningsfuld for at regulere koncentration, opmærksomhed og ikke mindst vores selvkontrol mm. Den rigtige optimale vågenhed har stor betydning for at kunne håndtere og udføre bestemte typer af adfærd og tanker. Det gælder almindelige daglige aktiviteter, men også når vi har brug for at kæmpe eller flygte.
- Følger man Yerkes and Dodsons lov betyder det, at den enkeltes mentaliseringsevne også stiger og falder, når man når over den optimale arousal. Hvilket kan være med til at forklare hvorfor konfrontation er en dårlig pædagogisk strategi. Den professionelle mister indsigten i borgerens tilstand.

Hyper og Hypo

Arousal-reguleringsvanskeligheder og egentlige arousal-dysfunktioner er udbredt i dele af specialområdet:

a. Hyper-arousal

Permanent for høj arousal hindrer en person i at koncentrere sig og fungere i dagligdagen. Indtrykkene vil foregå i så højt et tempo, at det kognitive system ikke kan håndtere dem. Det kan både gælde de sanseoplevelser, og de tanke-input personen har. Borgeren kan ikke nå at bearbejde og sortere i indtrykkene endsige forholde dem til tidligere erfaringer.

b. Hypo-arousal

Under-aktivitet også kaldet hypo-arousal giver som regel dets bærer store vanskeligheder. De fleste mennesker med forstyrret arousal vil have vanskeligheder med for lav arousal. Den lave arousal kan komme til udtryk som langsommelighed, initiativsvækkelse, falden hen og besvær med at vågne – altså egentlig letargisk.

Borgere med under eller overreagerende sanser vil ofte have behov for særlige hensyn, så de kan blive skærmet mod for høje indtryk – eller kun udsættes for meget svage indtryk.

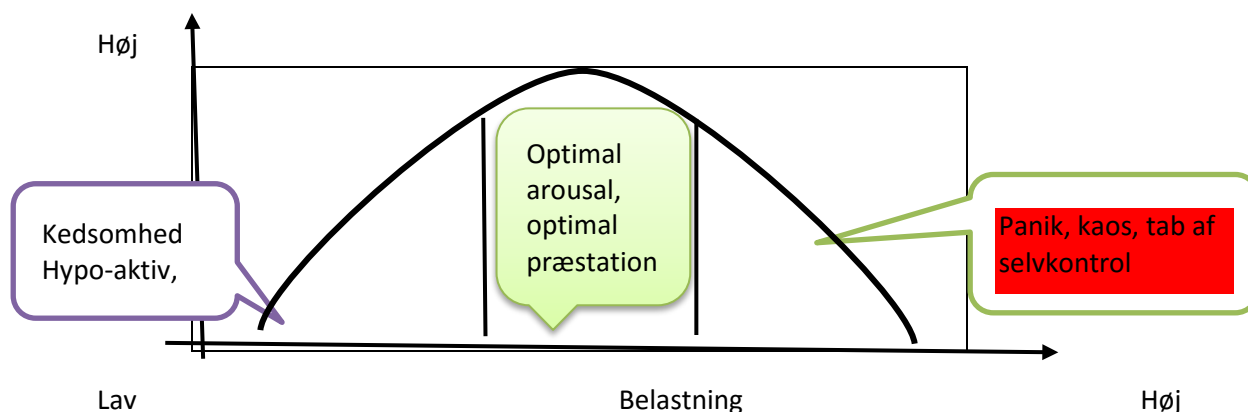
¹⁸ Det er fire store systemer, som ligger i hjernestammen med forbindelse til forskellige områder i storhjernen. De er baseret på nervetransmitterstofferne: acetylcholine, noradrenalin, dopamin og serotonin.

De underreagerende skal have mere tydelige, præcise signaler og omvendt skal de med overreagerende sanser have hjælp til at håndtere de forstærkede sanseindtryk.

Både hypo- og hyper-arousal

De fleste, der har arousal-reguleringsvanskeligheder har egentlig for lav arousal, selvom det fremtræder anderledes. En del borgere er i stand til at kompensere for den lave arousal ved at forsøge at selvstimulere hjernen. Dvs. de fremtræder som rastløse, hyperaktive, urolige, støjende. Det vil sige, de har problemer med at regulere deres arousal optimalt, det bliver til for meget. Det kan være svært at se forskel på adfærden hos et menneske med for høj arousal og adfærden hos et menneske, der formår at kompensere for sin for lave arousal. Dog vil man se, at nogle personer, der har problemer med den for lave arousal og overkompenserer og altså fremstår meget urolige, vil have stor fordel af øget sansestimuli og et opadgående tempo – selvfølgelig, så det er stimuli, de skal kunne håndtere. Den professionelle vil kunne opleve, at den urolige og ukoncentrerede person bliver mere rolig og koncentreret.

De to kategorier *hypo- og hyper-arousal* kan integreres i oplægget nedenfor om Yerkes and Dodsons model. Yerkes and Dodsons teori¹⁹ hævder, der er en sammenhæng mellem præstation og arousal niveau.



Yerkes–Dodsons lov dikterer, at præstation stiger med fysisk og psykisk arousal – men kun til et vist punkt. Bliver arousal niveauet for højt, så falder præstationen igen. Ifølge modellen opnår den enkelte derfor en optimal præstation under et moderat niveau af belastning (stress). Hvor de oplever for meget eller for lidt pres, falder præstationen, undertiden dramatisk (længst til højre).

Den venstre side af modellen viser den situation, hvor borgeren er under-udfordret. Her kan det være svært for borgeren at fastholde motivationen og koncentrationen. En permanent tilstand her kan føre til understimulation med deprivation til følge.

Den midterste del af modellen viser, hvor borgeren præsterer bedst – med højeste effektivitet og størst trivsel. Borgeren er tilstrækkelig motiveret til at arbejde så meget, som vedkommende magter, men borgeren er ikke overbelastet. Denne ideelle tilstand kan sammenlignes med en flow-tilstand eller måske endnu bedre for dette forehavende som en *nærmeste udviklingszone*. Det er her, hvor borgeren på én og

¹⁹ McDonnell 2013 henviser til Yerkes and Dodson lov.

samme gang bliver udfordret, men ikke mere end en given udfordring kan håndteres i den aktuelle situation.

I den højre side af modellen begynder borgeren at falde i præstationen. Belastningen er for stor, belastningerne får borgerens præstationer til at falde (drastisk, hvis man kommer langt ud til højre). Første del af modellen til højre for den optimale *Arousal Zone* er belastnings-processen kun begyndende – men er kravene/belastningerne for store vil især sårbare borgere have en stærkt faldende kurve, ligeså snart presset er for stort. Borger bliver overvældet af mængden af belastninger og omfanget af konkurrerende krav på opmærksomheden, og de kan (være begyndt at) gå i panik og miste selvkontrollen.

Formen i modellen (den omvendte -U -kurve vist ovenfor) er kun til illustration - i realiteten vil formen på kurven afhænge af situationen, og det enkelte individ. De fire indikatorer (underviser behøver ikke gennemgå nedenstående, men det er vigtigt at gøre modellen situationel og ikke absolut).

Der er fire vigtige indikatorer, der kan påvirke modellen. Disse er:

- Borgers færdighedsniveau
- Borgers personlighed.
- Borgers og de(n) professionelles opfattelse af situationen
- Opgavens kompleksitet

a. Borgers færdighedsniveau

Et menneskes færdighedsniveau herunder deres kognitive forudsætninger og deres vanthed med en given opgave har direkte indflydelse på, hvor godt de udfører den.

Rutiner viser her sin force. Opgaver borgeren er vant til vil kunne klares under større pres end ukendte opgaver.

b. Borgers personlighed

En persons personlighed påvirker også, hvor godt eller på hvilken måde hun udfører en given udfordring. Eksempelvis taler nogle psykologer om ekstroverte og introverte personer. Der vil være en tendens til, at ekstroverte personer viser deres personlighed eks. autistiske træk mere tydeligt end mere indadvendte typer. Det betyder også, at de kan være mere udsatte for andres (professionelles?) kritik. Og dermed opleve en forøget belastning.

c. Borgers og den professionelles opfattelse af situationen

Jo mere et menneske er i stand til at sænke sin angst/anspændthed om en opgave dvs. berolige sig selv, jo bedre vil de kunne præstere. Hvis den professionelle med sin adfærd er med til at støtte borgeren i sin usikkerhed – eller omvendt kan være animerende, hvor borger ønsker det, så vil det klart have indflydelse på den samlede situation.

d. Opgavens kompleksitet

Opgavens kompleksitet beskriver niveauet af opmærksomhed og indsats, et menneske er nødt til at sætte ind i en opgave for at fuldføre det med succes. En borger med store kognitive funktionsnedsættelser vil hurtigt opleve en opgave som kompleks og svær og have behov for at mobilisere alle sine kræfter. Hvilket kan føre til overanstrengelse – så borgeren pludselig begynder at underpræstere (for langt ovre til højre i modellen).

Tema 3, emne 2, Affektsmitte

Underviser introducerer til affektsmitte. Det anbefales at starte ud med nogle af de fysiske affektsmitte-øvelser i kap. 4., de resterende øvelser kan inddrages løbende eller særskilt.

Affekter er basis for den sociale udveksling mellem mennesker. En nyfødt oplever det affektive centralt i samspillet med forælderen, som aflæser og tilpasser sig barnets affektive tilstand, bl.a. ved hjælp af den mekanisme, som Daniel Stern²⁰ kalder "affektiv afstemning". Affektiv afstemning udtrykker følelseskvaliteten i den fælles affektive tilstand uden af det indre udtryk efterlignes. Baggrunden for denne affektive kommunikation er, hvad Tomkins kalder affektsmitte, også kaldet affektiv resonans.

Underviseroplæg:

Tomkins beskrev affektive mekanismer som affektsmitte. Som en følelsestilstand mellem mennesker.

- Affekter smitter - mennesker kan mærke hinandens affekter
- Det gør mennesker med såkaldte spejlcellefunktioner
- Mennesker spejler hinandens muskelspændinger
- Affekter smitter – *når du bliver ked af det, bliver jeg ked af det* (citat Tomkins)
- Det gør emotioner også, i hvert fald indenfor kulturer
- Alle er født med evnen til affektsmitte²¹, det første led i empatiudviklingen

Ansigt og affekter

Ansigtet er centralt for følelser på grund af mimikkens hurtighed, synlighed og præcision. Feedback på et ansigts reaktion giver oplevelsen af indflydelse på den anden - på situationen.

Vi lærer sproget af ansigtet dels gennem udveksling mellem, hvordan et ansigt ser ud, og hvordan det føles. Affekter er styret af medfødte iboende anlæg, som allerede Darwin så. Disse kaldes i dag grundaffekter og der er ikke helt enighed, men de 9 grundaffekter er kendetegnet ved, at alle mennesker er født med en disposition for dem, og at de kan genkendes på tværs af kulturer. Positive affekter: glæde, interesse/nysgerrighed. Neutral affekt: overraskelse. Negative affekter: aversion, afsky, vrede, ked af det, frygt, skam.

Affektsmitte og mennesker med funktionsnedsættelser. At skelne mellem egne og andres følelser

Børn med særlige behov kan have vanskeligheder i empatiudviklingen. De udvikler ikke på samme måde evnen til at skelne mellem egne og andres affekter, hvilket stiller borgeren meget sårbar. Helt små børn har samme vilkår – derfor græder vuggestuebørn, når de oplever, at de andre børn græder, uden selv at være påvirket af den sult eller våde ble, der fik det første barn til at stikke i gråd.

Når man har problemer med at skelne mellem egne og andres følelser, så er man umådelig henvist til andres opførsel og overskud. Det betyder også, at borgere reagerer på dominans, ved at forsøge at dominere (de kopierer altså følelsen) – de reagerer med vrede på vrede, og derfor fungerer skæld ud ikke. Vi ser også, at mennesker (det gør vi alle) griner for at mindske affektintensiteten ved et overload af følelser. Det regnes normalt for en mere passende måde at forsøge at styre sine følelser på. Stor latter kan dog hos nogle borgere være så svær at styre, at grænsen mod gråd og kaos ikke er stor.

²⁰ Stern 2005;

²¹ Elvén, Veje og Beier 2012; Elvén 2013B; Stern 2005;

Tema 4: Ansvars og Kontrolprincippet

Tema 4, emne 1, Ansvarsprincippet

Underviser laver et kort oplæg omkring ansvar og den professionelle rolle. Elvén kalder det ansvarsprincippet, når professionelle tager ansvaret for den samlede situation. Det er påvist, at de påvirker den pædagogiske indsats mere end andre professionelle²². Når den professionelle har givet op, ses det på, at den/de professionelle taler meget om, hvad andre burde gøre – de placerer ansvaret andre steder end hos dem selv.

Ansvaret kan placeres hos

- Borgeren – der kan betegnes med en række tillægsord, der fortæller at fejlen er borgerens (underviser beder deltagerne komme med eksempler og supplerer selv)
- Pårørende - der kan betegnes med en række tillægsord, der fortæller at fejlen er de pårørendes
- Lederen – der kan betegnes med en række tillægsord, der fortæller at fejlen er lederens
- Kollegaer - især kollegaerne i de institutioner, den professionelle skal samarbejde med
- De offentlige myndigheder
- Kulturen
- Borgeren/barnet – som ovenfor med en række negative egenskaber som
 - Stædig
 - Umotiveret
 - Kravafvisende
 - Modsat
 - Farlig

Den professionelle kan placere ansvaret hos borgeren ved at bruge visse pædagogiske metoder, der ved deres udsagn eller handlinger pålægger borgeren at ændre sig.

Det kan være pædagogik, der appellerer til

- borgeren/barnet om at "steppe op", tage sig sammen osv.
- Den svageste skal handle – og ikke den 'stærke' professionelle.
- Når den professionelle straffer borgeren – eller indfører belønningssystemer og konsekvenser, der fordrer borgerens ændring.

Samlet set er det store problem ved disse metoder, at de sjældent virker²³, med mindre man holder borgeren i evig angst. Læringsværdien er altså lav. Derimod er der de mange alvorlige negative effekter

- Lavere entusiasme
- Mindre udholdenhed
- Svagere koncentrationsevne
- Depression og lavt selvværd
- Fysiske sygdomme som kræver behandling

²² Elven 2010 og Elvén, Veje og Beier 2012 – begge inspireret af Dagnan & Cairns (2005) og socialpsykologen Poul Weiner

²³ Sigsgaard (2005) og van Duijvenvoorde mfl. (2008)

Som ved kravsætningen (se tema 5), er det langt mere virkningsfuldt at fortælle, hvad borger skal gøre i stedet. Borgeren profiterer ofte af *forudsigelighed, tydelighed, tryghed og indflydelse*. Det hjælper borgeren, at den professionelle laver (handle)anvisninger. Så ved borgeren, hvad denne kan gøre. De kognitive forudsætninger gør, at borger kan have svært ved at gennemskue situationen/være aktivt meningssskabende, derfor kan det være svært at forudsige, hvad der sker i fremtiden, ligesom det er endog meget vanskeligt at forudse andre menneskers adfærd og ønsker – herunder de krav, som den professionelle stiller. Endnu værre bliver det med uforudsigelige straf, fordi det ultimativt er et krav om total underkastelse, da borger ikke evner at forstå, at straffen kommer. Straf har ingen positiv effekt hos den som straffes, siger Elvén²⁴.

Der er som ovenfor negative effekter:

- Der er vist en tydelig sammenhæng mellem straf og senere kriminalitet og anden problemskabende adfærd
- Den legitimerende effekt
- Den belønnende effekt: Forskning har vist at den, der straffer får et dopaminkick. Dvs. den professionelle kan fristes til at forstærke straffen for sin egen tilfredsstillelses skyld.

Ansvarsprincippet og den professionelles syn på problemskabende adfærd

En måde at få deltagerne til at fange egen rolle i ansvarsprincippet er ved nedenstående tre-delning A, B og C (gennemgås af underviser). Underviser gennemgår og beder deltagerne komme med eksempler på A og B. *se øvelse kap 4. Opgaver tema 4, emne 1.*

3 forskellige grundsyn på den professionelles tolkning af problemskabende adfærd:

- A. Problemskabende adfærd er rettet mod mig som professionel
- B. Problemskabende adfærd er en egenskab hos borgeren
- C. Problemskabende adfærd er kommunikation/en mestrings-strategi

A. Problemskabende adfærd er rettet mod mig som professionel:

Den professionelle ser på borgers adfærd og vender den mislykkede adfærd imod sig selv negativt (ikke handlende)

Jeg er ikke god nok = det er min skyld = jeg gjorde ikke det rigtige, når borger opfører sig således

- En tænkning, der kan belaste personalet
- En tænkning, der kan give følelse af magtesløshed
- Magtesløshed kan føre til, at man synes, at mere dygtige professionelle (eksperter²⁵) skal på banen (fralæggelse af ansvar)
- En tænkning, der skaber omnipotensfortællinger (det sker ikke for mig, fordi jeg er så dygtig)
- En tænkning, der skaber A og B hold (de gode professionelle og de udu)

²⁴ Elvén 2010 og Elvén, Veje og Beier 2012.

²⁵ Birkmose 2013

Der kan være en glidende overgang fra A til B-tænkning, da en oplevelse af professionel mislykkethed kan føre til den professionelle aggression. Eks. *Hun gør det for at prøve mine grænser af. Det er fordi jeg ikke er konsekvent nok.*

B. Problemskabende adfærd er en egenskab hos borgeren:

Denne tilgang er nok den mest brugte i praksis og den mest uproduktive. Den professionelle ser på borgers adfærd som en egenskab og vender adfærden (ex. handicappet) mod hende:

Hun går efter os = hun søger grænser = hun er utilregnelig = hun laver splitting = hun vil have opmærksomhed

En tænkning, der producerer negative følelser hos den professionelle (vrede, uvilje, manglende forståelse, kort lunte osv.)

En tænkning, der producerer fjendebilleder hos personalet som:

- det kan ikke passe, hun skal være her
- hun hører ikke til på vores institution
- det kan ikke passe, at hun bliver ved med at ...
- de professionelle ekskluderer borger, for det samme som gjorde, at borger eks. flyttede ind i botilbuddet (fordi borger havde behov for hjælp pga. problemet)
- borger tillægges en række negative egenskaber. Egenskaberne bliver personen

C. Den lavaffektive tankegang: Problemskabende adfærd er kommunikation til den professionelle

- Undersøg borgers adfærd og bliv ved med at undersøge og afstemme kontakten med borgeren =
- Led efter mulige årsager =
- Led efter nye kontaktmåder/trivselspunkter hos borger =
- Hvad er det borger søger at mestre gennem sin adfærd? =
- Hvilke belastninger oplever borger? =
- Tilpas dine krav til borgers forudsætninger
- Når du søger løsninger - følg borgers spor – hvad er borgers ressourcer og interesser?
- Al adfærd er kommunikation
- Borger opfører sig ordentligt, når hun kan

Tema 4, emne 2, Kontrolprincippet

Introduktion til kontrolprincippet starter med øvelsen i kap. 4 om kontrolprincippet af Hanne Veje

Centralt i forståelsen af de lavaffektive tilgange er, at borgeren tager kontrollen over eget liv.²⁶ En borger, der har kontrol over sig selv, udviser sjældent problemskabende adfærd. Lige så vigtigt er det, at borgere, der har kontrol over sig selv, kan samarbejde og modtage hjælp fra den professionelle.²⁷ Dette sammenfattes i kontrolprincippet.

Underviser kan her trække tråde til tanker om den optimale arousal, hvor en borger, der har mulighed for at befinde sig i en situation med passende stimuli vil opleve at have indflydelse på eget liv og dermed opnå større selvkontrol.

²⁶ McDonnell 2013:128

²⁷ Elvén 2010

I mødet med problemskabende adfærd ses det, at den professionelle i et (negativt) forsøg på at overtage kontrollen reagerer, hvorved borgeren mister selvkontrollen og dermed den kontrol, der gør at hun kan samarbejde.

Lettere problemskabende adfærd er ofte strategier for at bevare kontrollen²⁸, fx:

- At nægte
- At gå to skridt baglæns eller løbe væk
- At spytte, slå et slag eller skribe
- Skældsord eller trusler
- At bide sig i hånden eller skære sig i armen

Basalt er disse strategier for at bevare selvkontrollen ikke farlige.

McDonnel²⁹ har et eksempel, hvor en kvinde (Sheila) med autisme har rigtig mange ritualer og tvangshandlinger, som personalet har forsøgt at hjælpe hende af med. I et low arousal perspektiv, vil man hellere skabe plads til ritualer og tvangshandlinger. Adfærdens ses som Sheilas mestrings-strategier i forhold til at håndtere angst og har derfor beroligende effekter, som de professionelle ellers fratager Sheila.

'Tungere' problemskabende adfærd handler ofte om, at man har tabt kontrollen

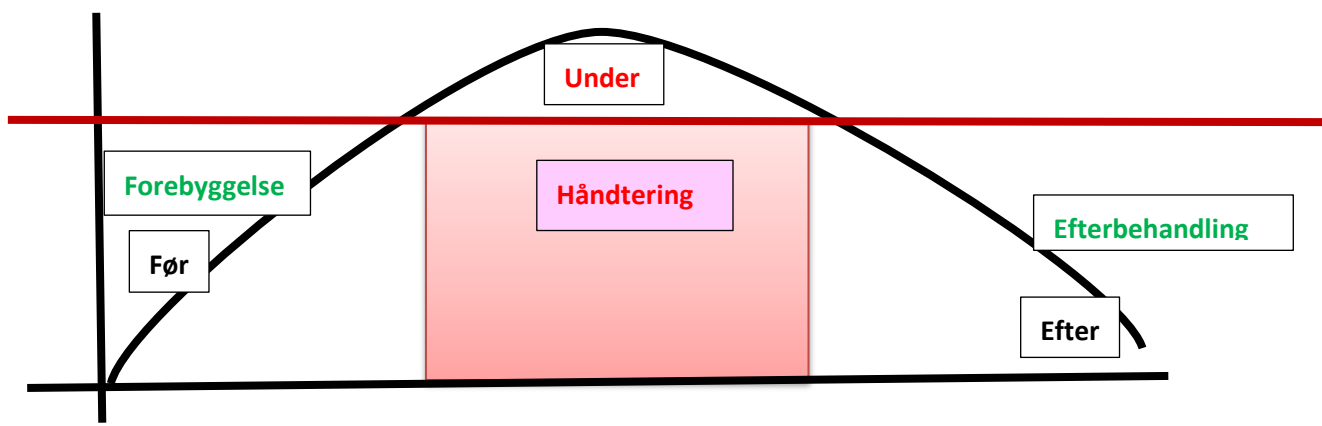
- Slag
- Spark
- Bid
- Kast med stol
- Voldsom selvskade

Når borger (eller for den sags skyld den professionelle) har tabt selvkontrollen kan adfærdens være farlig. Både for dem selv og for andre. En stor del af de metoder der relaterer til de lavaffektive metoder Low Arousal går derfor ud på at hjælpe borgeren til at udvikle, fastholde og reetablere selvkontrollen.

Tema 5 Metoder

Tema 5, emne 1, Før, under og efter krisen

Oplægget kan støttes af denne model:



²⁸ Elvén 2010; Elvén, Veje og Beier 2012; Elvén 2016

²⁹ McDonnel 2013:129

McDonnel³⁰ deler de centrale elementer i den lavaffektive tilgang op i

- før
- under
- efter krisen

Intervention før krisen nås

- *Afledende Strategier* - Ved at få borgers opmærksomhed rettet mod noget andet kan afledning være med til at afværge forstyrrende og aggressiv adfærd, før det eskaleres. Elvén har en række eksempler på afledende tilgange i sine bøger. McDonnell (2013) nævner følgende
 - humor
 - opmuntre borger
 - yndlingsaktivitet

Underviser kan opfordre deltagerne til at supplere med eksempler på afledning fra praksis (se også tema 5 emne 4 Afledning)

- *Håndtering af aversive stimuli* – refererer til enhver hændelse, der vækker undgåelsesadfærd eller flugtaadfærd i et individ. Ved at fjerne belastende stimuli (ubehagelige fornemmelser) i det fysiske eller sociale miljø kan aggressiv eller anden problemskabende adfærd undgås. For mange mennesker, forskellige krav fra personalet, indretning af det fysiske miljø eks. lyddæmpende lofter, muligheden for en flugtvej osv.
- *Håndtering af krav fra medarbejdere (se også tema 5 emne 2)*
Hvis borgeren bliver aggressiv i bestemte situationer, kan medarbejderne sænke eller fjerne krav. Selv om dette sandsynligvis fører til, at borgeren gentager den aggressive adfærd i lignende situationer, hævder McDonnell, at denne tilgang i sidste ende fører til et meget lavt niveau af aggression hos borgeren.
- *Håndtering af respons-kæder*³¹ - Ved at analysere respons-kæder imellem borgere, borgere imellem og personale og personale imellem kan de professionelle gribe ind på et tidligt tidspunkt, før borgeren når frem til det punkt, hvor han udfører aggressiv eller anden problemskabende adfærd.
- *Håndtering af professionelles forventninger* – Grænsen mellem krav og forventninger kan være hårfin. Personalet kan have (implicitte) forventninger til borgeren, som kan (være medvirkende til), at styrke borgers problemskabende og endog aggressive adfærd; måske uden, at de professionelle er klar over dette. Er borger presset, så kan vedkommende finde forventningerne vanskelige at overholde. Derfor kan den professionelle sænke sine forventninger med henblik på at reducere forekomsten af aggressiv adfærd hos borgeren. Men samtidig skal den professionelle ikke reducere på forventninger, der er nærende for borgeren. Det kan føre til social isolation og et liv præget af

³⁰ McDonnell (2013)

³¹ McDonnell 2013

lav aktivitet og et fravær af pædagogisk givende situationer. Underviser må her gerne repetere tanken omkring optimal arousal fra tema 3.

Under krisen

Færre krav under kriser – Hvis der opstår situationer, hvor borgere eller medarbejdere er i fare, kan man reducere eller frafalde alle forventninger til en person i en periode. Den pædagogiske indsats virker ikke, og den professionelle skal finde en ny strategi, og give sig selv og borgeren en chance for at falde til ro. Det er almindeligt, at medarbejdere føler, at borgeren får for meget kontrol, og at de "giver efter" alt for ofte, men hele pointen med den lavaffektive tilgang er at give magten tilbage til borgeren (³²).

Håndtering af kritiske hændelser

- *Verbal deeskalering* ³³- Mindre verbal interaktion både i hyppighed, omfang og lyd.
- Bevidsthed om nonverbal adfærd, der udløser aggression.
- Undgå anspændt krop.
- Undgå øjenkontakt og fysisk berøring.
- Hold sikker afstand for ikke at invadere borgers intime zone.

Genvinde balance efter en kritisk hændelse

Debriefing skal altid laves efter kritiske hændelser

- Tag et skridt tilbage i situationer med høj risiko
- Tal om de voldsomme episoder bagefter
- Oprethold et positivt forhold til den urolige borger
- Nogle professionelle vil finde, at denne tænkning kræver for meget af personalet. Det er i henhold til McDonnell ikke lige let for alle. Derfor kan underviser også støde på deltagere, der lufter deres synspunkter desangående.
- Udvikle langsigtede indsatser, der genetablerer balancen i relationen med borgeren

Tema 5, emne 2, Krav og kravtilpasning ³⁴

70 % af alle konflikter opstår på baggrund af krav fra professionelle. Det betyder, at måden den professionelle stiller sine krav på bliver meget afgørende. Hvilke krav er overflødige? Hvilke kan minimeres? Elvén³⁵ deler krav op i to forskellige krav-former

Minuskrav - Hold op, stop, lad være, forbud etc. – En borger, der har svært ved at overskue konsekvenserne af det sagte og som har svært ved at finde ud af, hvad de skal gøre, når den professionelle udstikker et forbud, vil ofte reagere med frustration ved det stillede krav. Minuskrav medfører ikke nogle ændringer på sigt

³² McDonnell 2013

³³ McDonnell 2013; samt Elvén 2010, Elvén, Veje og Beier 2012; Elvén 2013;

³⁴ Tankesættet er inspireret af en række af Elvéns bøger eksempelvis Elvén 2010 og Elvén, Veje og Beier 2012

³⁵ Elvén 2010

Pluskrav – lægger spor ud og laver handleanvisninger, så borgeren ved, hvad hun skal gøre. Nu skal du ... , kom her etc.

Ved pluskrav gør den professionelle det nemmere for borgeren at indfri forventningerne. Nu kender borgeren kravet, og får anvist en mulig løsning på kravstillelsen. Det gør det også nemmere for borgeren at vide, hvis hun ønsker at gøre noget andet.

Ved pluskrav er den professionelle nødt til at tage ansvar for reaktionen.

Underviseroplæg om kravtilpasning

Når den professionelle tilpasser kravet til borgerens situation og forudsætninger, kalder Elvén det kravtilpasning. Kravtilpasning er en væsentlig metode i det forebyggende arbejde, der betyder, at borger får mulighed for at regulere sine affekter, regulere arousal og med tiden udvikle mere selvkontrol i hverdagen. Hvormed borgeren også opnår større indflydelse på sin hverdag. Når man kan styre sig selv, kan man nemmere placere sig der, hvor man ønsker at være.

Alle har ret til at sige nej – siger Elvén. Den pædagogiske opgave er at stille kravet på en måde som indebærer, at borgeren siger ja. Dette forførende udsagn kan føre til en diskussion med holdet om forholdet mellem manipulation og pædagogik. I forlængelse af dette er Elvén i sine senere skrivelser blevet fortaler for pædagogisk *nudging*³⁶. Dvs. metoder, der får borger til nemmere at løse "sine" (eller den professionelles) opgaver. Nudging kan minde om kravtilpasning, men har en etisk dimension og kritiseres for at være for ukritisk overfor den professionelle magtaspekter. Det er oplagt, at underviser introducerer deltagerne for nudging-eksempler – samt at underviser med holdet diskuterer etik/manipulationsaspekterne.

Nudgingeksemplerne:

- Den klassiske: fluen i de offentlige herretoiletter
- Den klassiske: Dørhåndtagene, der er designet, så de vender, så de ved, hvornår vi skal skubbe og hvornår vi skal hive

Underviser inviterer deltagerne til at komme med eksempler fra praksis.

Elvén³⁷ har en række indlæg omkring kravtilpasning – og er insisterende på, at kravene, og de løsninger den professionelle tilbyder borgeren, skal give mening for borgeren – eksempelvis:

- Struktur (der er meningsfuld for borgeren)
- Vi-oplevelser
- Valg
- At lede videre
- Tid
- At blive færdig
- At blive klar
- Påmindelser uden pres

³⁶ Thaler, Richard H. & Sunstein, Cass R. (2009) *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Penguin Books.

³⁷ Elvén & Wiman (2016); Elvén og Abild (2015); Elvén, Agger, Ljungmann (2015); Elvén, Bo Hejlskov (2013A); Elvén, Veje og Beier, (2012); Elvén, Bo Hejlskov (2011);

- Løn, bestikkelse og motiverende handlinger

Design af lavaffektive miljøer - miljømæssige faktorer såsom temperatur, lys og støj kan have meget at sige. Miljøer, der er lavet sikkert, vil være i stand til at skabe et godt miljø for lavaffektive tilgange³⁸.

I følge McDonnell (2013) er mange specialtilbud overbebyrdet med regler og restriktioner, der betyder, at borger er udelukket fra visse områder eller låste døre. En nyere dansk undersøgelse³⁹ peger også på evigt grænsesættende og overstruktureret pædagogik som en udfordring i hverdagen. Med større indflydelse og brugerinddragelse i hverdagen vil der forekomme mindre udfordrende adfærd.

Tema 5, emne 3, Afledning

Afledning er en effektiv, ofte anvendt konfliktminimerende metode⁴⁰. Afledning er situationsbunden og meget afhængig af relationen mellem de involverede parter. Afledningen skal sættes ind så tidligt, at den professionelle forebygger at borgers stressniveau stiger. Underviser inviterer deltagerne til at byde ind med afledningsstrategier, der har en vis effekt.

Tema 5, emne 4, Lavaffektive metoder

De affektive metoder ved Low Arousal tager alle afsæt i bevidstheden om affektsmitte, arousal og stressfølsomhed hos borgeren. Ideen er at bruge affektsmitte til at dæmpe de for store følelser, således at den roligt-virkende medarbejder smitter den urolige borger. Samtidig kan den professionelle beskytte sig selv fra den negative affektsmitte.

- Dæmp store følelser⁴¹
- Undgå øjenkontakt ved kravsætning eller konflikt - også kvitteringsøjeblik
- Hold afstand
- Hver gang borger går to skridt væk fra dig, skal du gå to skridt baglæns
- Gå baglæns ved kravsætning
- Placer dig ikke lige overfor en borger (på vej) i affekt
- Sæt dig ned, når borger bliver urolig
- Undgå at markere fysisk
- Lad som om du er i byen en mørk lørdag aften.
- Undgå at blive smittet af borgers uro
- Sørg for at smitte borger med din ro
- Undgå berøring med spændte muskler
- Slap af, hvis borger tager fat i dig
- I nødsituationer, hvor du er nødt til at tage fat i en borger - brug bevægelse, ikke fastlåsning som øger adrenalinet
- Slip aktivt efter nogle sekunder
- Sørg for at undgå at påføre smerte, det øger stressen og vreden

³⁸ McDonnell 2013 samt Elvén 2013B

³⁹ Høgsbro mfl. 2012

⁴⁰ Green 2005; Elvén 2010, Elvén, Veje og Beier 2012; McDonnell 2013;

⁴¹ Elvén & Wiman (2016); Elvén og Abild (2015); Elvén, Agger, Ljungmann (2015); Elvén, Bo Hejlskov (2013A); Elvén, Veje og Beier, (2012); Elvén, Bo Hejlskov (2011);

Principper Low Arousal:

- Mennesker, som kan opføre sig ordentligt gør det
- Pædagogik bygger på borgers selvkontrol
- Brug din viden om arousal, affekter og affektsmitte
- Tilpas krav - alle har ret til at sige nej!
- Ro på - afstand, se væk, siden til
- Alle pædagogiske nederlag kræver en handlingsplan

Tema 6, Stress og stressanalyse

Tema 6, emne 1, Stress

I følge Low Arousal-tankegangen skyldes megen aggression, at barnet, den unge eller voksne er udsat for langt flere belastninger (læs negativ stress) end vedkommende kan håndtere. Denne overbelastning opstår i et kompliceret samspil mellem borgeren og omgivelserne.

Det har vist sig meningsfuldt at forstå problemskabende adfærd i forlængelse af stressfølsomhed. Borgere, der udviser megen problemskabende adfærd antages at være mere stressfølsomme end andre mennesker, eller de har oplevet længerevarende stress-overbelastning, der har ført til problemskabende adfærd.

Det har vist sig pædagogisk produktiv og trivselsfremmende for borgeren, at de professionelle miljøer arbejder på baggrund af en enkel, men grundig, stressanalyse⁴², der afdækker og udvikler på miljøets evne til at håndtere borgerens grundlæggende og situationsbestemte stress-belastningsfaktorer, og identificerer de advarselstegn, og dermed den kommunikation fra borgeren, der er grundlag for adfærden.

En brugbar definition i denne sammenhæng er:

”Mennesker oplever stress, når de opfatter, at der er ubalance mellem de krav, der stilles til dem, og de ressourcer de har til rådighed for at leve op til disse krav”⁴³

Underviseroplæg om stress: det vigtige er at samle op på det allerede sagte i forhold til arousal, affektsmitte, krav, belastninger og andre udefrakommende forhold – samtidig med, at oplægget peger på det centrale ved at se på problemskabende adfærd som forårsaget af stress(belastnings)faktorer.

Oplæg stress fokuspunkter:

- Enhver konflikt skaber også arousal hos personalet og dermed stresses kroppen
- En stresset hjerne handler ikke altid fornuftigt (mentaliseringssevnen daler) – det gælder borgeren og også den professionelle, der får svært ved at tænke reflektivt og handle professionelt
- En stressreaktion er kroppens beredskab på og til at løse udfordringer, problemer eller imødegå trusler for derefter at falde tilbage til en mere normal tilstand.
- Man skelner mellem sund og usund stress. Sund stress er kortvarig og optimerer personens præstation. Langvarig belastning virker som negativ stress, hvor hele systemet overbelastes.

⁴² Ertmann, Woetmann, Pejstrup og Fischer (2015); Elvén 2010; Elvén, Veje og Beier 2012; Uhrskov mfl. (2016) Low Arousal – SOPRAS-modellen.

⁴³ Elvén, Veje og Beier 2012:163;

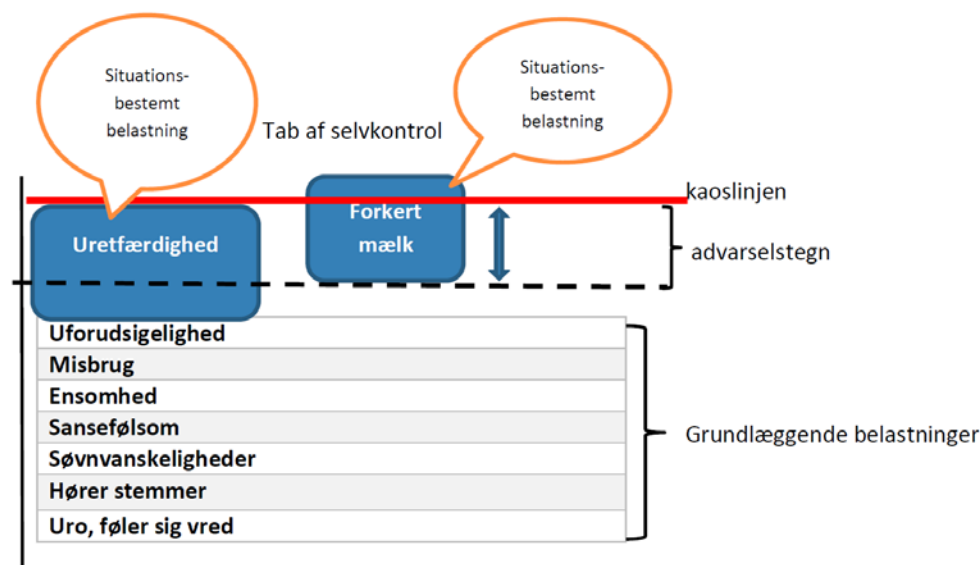
- Fysiologisk set er stress en instinktiv reaktion, der sætter mennesker i stand til at kæmpe eller flygte (eller ultimativt kollapse).
- Ved fare = at sanserne skærpes, energi mobiliseres, så der kan handles enten ved at fjerne sig fra situationen eller ved at tage kampen op.
- Fysiske reaktioner ved stress: Sukker og fedt frigives til musklerne, blodtrykket og pulsen stiger, blodets evne til at størkne stiger, og blodet føres fra tarme til muskler. Hormonet kortison frigives for at bekæmpe eventuelle infektioner.
- Stressprocesser er hensigtsmæssige kortvarigt - men u hensigtsmæssigt over længere tid, da kortison har en hæmmende effekt på immunsystemet.

Det autonome nervesystem består af to overordnede systemer kaldet det parasympatiske (bremsen) og det sympatiske (speederen) nervesystem.

- Ved stressbelastning er det sympatiske nervesystem (speederen) ekstra aktiveret:
 - vagtsom
 - skærpede sanser
 - mobiliserer energi
 - muskelaktivitet
 - mobiliserer hele systemet (hormonsystemet, nervesystemet og immunsystemet) til handling
- Når stressbelastningen er overstået, er det det parasympatiske system (bremsen), der tager over og beroliger:
 - afslapningssystem
 - genetablerer balance og normaliserer tilstanden i kroppen.
 - kroppen stopper med at udskille adrenalin og noradrenalin, så den kan slappe af og genopbygge efter "kamp og flugt"
 - bygger kroppen op, når et menneske spiser, sover, slapper af, mediterer og laver afslapningsøvelser.
 - Er det parasympatiske system aktivt, vil individet opleve: rolig puls, langsomt åndedræt, lavt blodtryk, nedsat blodtilførsel til muskler, øget blodtilførsel til huden, aktivitet i tarmene, normal svedproduktion, små pupiller og rolig/normal hjerneaktivitet.

Hejlskov og Uhrskov har udviklet en stressmodel (se nedenfor), der kan arbejdes med i undervisningen. Der er på det seneste kommet yderligere materiale fra Uhrskov ⁴⁴mfl. samt Ertmann mfl. Begge materialer har interessante kortlægningsmetoder, som også kan inddrages i undervisningen.

⁴⁴ Uhrskov mfl. 2016 samt Ertmann, Woetmann, Pejstrup og Fischer (2015)



Der er overordnet set to typer stressfaktorer/belastningsfaktorer:

- Situationsbestemte belastningsfaktorer = optræder kun lejlighedsvis. Kan være trigger for en konflikt
- Grundlæggende belastningsfaktorer = belaster borgeren hele tiden og har måske stået på i mange år

Kaos opstår, når belastningerne bliver for mange og arousal alt for høj.

Det pædagogiske arbejde med stressmodellen går ud på at reducere/fjerne de grundlæggende stressfaktorer, reducere/fjerne de situationsbestemte belastningsfaktorer og identificere advarselstegn, således at medarbejderen kan understøtte, at borger på sigt vil opleve færre belastninger, mere trivsel og fremvise mindre problemskabende adfærd.

Der skelnes mellem indre og ydre grundlæggende belastningsfaktorer.

Erfaringsvist har deltagerne svært ved de mere teoretiske aspekter af de indre faktorer: Fx at identificere manglende oprydning som et tegn på nedsatte eksekutive vanskeligheder. Men det er vigtigt, at underviser leder deltagerne mod at indarbejde indre faktorer blandt de grundlæggende belastningsfaktorer.

Grundlæggende belastningsfaktorer

Indre		Ydre	
Sansfølsomhed	Hører stemmer	Ensomhed	Misbrug
Angst	Udtrættes	For mange krav	Ny kontaktpædagog
Magtesløshed	Søvnvanskeligheder	Rød bundlinje	Uforudsigelighed

En borger vil gennem sin adfærd vise en række advarselstegn, inden hun ryger i kaos og mister selvkontrollen (over kaoslinjen). Advarselstegnene er tegn på at borger er belastet og forsøger at håndtere sine belastninger. Disse advarselstegn skal noteres, så alle medarbejdere omkring borgeren kender dem.

Advarselstegn borgeren

Positive advarselstegn	Negative advarselstegn	Tab af færdigheder
Træthed	Aggression/irritation	Tab af sprog
Særinteresser	Tics	Tab af hygiejne og egenomsorg
Mestringsorienteret selvskade	Sansefølsomhed	Tab af færdigheder
Søger anerkendelse	Paranoia	Hukommelsestab og opmærksomhed

Ud over de grundlæggende belastningsfaktorer findes situationsbestemte belastningsfaktorer. Grænsen mellem de situationsbestemte og de grundlæggende belastningsfaktorer kan være hårfin i praksis. Men af hensyn til analysen fastholdes adskillelsen. De situationsbestemte faktorer er midlertidige belastninger, der optræder i borgerens hverdag. De situationsbestemte faktorer kan derfor ændres fra dag til dag. Andre er gentagelser fra dag til dag.

Situationsbestemte belastningsfaktorer

Konflikter	Smerte	Stå op om morgen
Infektioner	Skuffelser	Mennesker du ikke kan lide
Støj	Mange mennesker	Grøntsager
Højtider	Forkert hest til ridning	Pc'en virker ikke
For mange beskeder på en gang	Sult	Urolig sambo (affektsmitte)
Uforudset ændring	Magtesløshed	Uretfærdighed

Kaostegn⁴⁵

Når borger har mistet selvkontrollen og er i kaos ses en række akutte tegn der, hvis de ikke håndteres og borger bringes i ro, kan føre til langvarige kaostegn.

Akutte kaostegn	Akutte kaostegn	Langvarige kaostegn
Problemskabende adfærd	Selvmodsforsøg	Depression
Orienteringsløs/fragmenteret tænkning	Alvorlig selvskade	Psykosier, tab af virkelighedssans
Derealisation	Angst og panikanfald	Stressoverbelastning

⁴⁵ Efter conferenceoplæg fra Meeting of Minds 2007 Jørgensen og Uhrskov (min oversættelse)

Borgers ressourcer

Af hensyn til borgers velbefindende, arbejdet i den forebyggende fase og for at finde løsninger at bygge på og komme ud af en krise, skal borgers ressourcer også identificeres.

Borgers ressourcer	Borgers ressourcer	Borgers ressourcer
Tillidsfuld	Glad for fysisk arbejde	Foretrækker Dorthe
Sans for detaljer	Glad for mad	Elsker fredage
Glad sammen med bror	Ved meget om 2. verdenskrig	Elsker sneakers
Elsker hunde	Glad for nye oplevelser	God kammerat
God til aftaler	Glad for det forudsigelige	Kan lide at være alene

4. Opgaver og undervisningsmaterialer

Opgaver tema 1, emne 1. Introduktion

Faglig speeddating

Øvelsen foregår stående. Deltagerne går rundt og hilser på hinanden. Efter 2 min. siger underviser *STOP*. Underviser beder deltagerne finde en makker, han ikke kender, som deltageren skal udveksle med. Først den ene i 2 minutter, så den anden i to minutter.

Deltagerne bliver ved til de har været 3 personer igennem.

Emnet for speeddatingen er:

- Hvor arbejder du?
- Hvad er du optaget af i forhold til konflikter og problemskabende adfærd?

For at få et klart billede af, hvad deltagernes erfaring er omkring emnet: "At arbejde med problemskabende adfærd og konflikter" bliver deltagerne afsluttende inddelt i grupper, på tværs af deres arbejdspladser, og udveksler viden og erfaringer fra deres arbejdssituation på baggrund af speeddatingen.

Opgaver tema 1, emne 2. Laveffektive metoder

Grundsyn; Lavaffektive metoder og Low Arousal

Deltagerne deles op i summe-grupper med deres sidekammerater – fra 2 til 4 personer afhængig af de fysiske rammer. Følgende citater diskuteres først et par minutter i summe-gruppen og derefter på holdet. Citaterne er alle centrale i forståelsen af tankesættet i Low Arousal

Mindste indgrebsprincippet: Den mildeste indgriben og i kortest muligt tid

Deltagerne formulerer i summe-grupperne deres forståelse af mindsteindgrebsprincippet – gerne med eksempler

"Det, som umiddelbart forekommer problemfyldt, adfærdsvanskeligt, mangelfuldt eller sygt, kan opfattes som en invitation – en invitation til omgivelserne om nysgerrigt og kreativt at forholde sig til, hvordan man bedst kan bidrage til udvikling af det uanede."

Søren Hertz

Med Hertz-citatet kan underviser lede deltagerne hen på at undersøge ordet *invitation*. Citatet giver mulighed for at diskutere problemskabende adfærd som kommunikation til den professionelle fra borgeren. Sidste del af citatet *udvikling af det uanede* leder hen på, at lavaffektive metoder er undersøgende over for mange slags løsninger, og at den gode løsning langt fra altid kendes af den professionelle – men må findes frem i samarbejde med borgeren.

Vi er alle født til at deltage i hinandens nervesystem

Daniel Stern

Deltagerne kommer med deres bedste bud på, hvad de kommer til at tænke på ved at læse Stern-citatet. Nogen der har neuro-pædagogiske forudsætninger vil tale om spejlneuroner, andre vil fokusere på det relationelle. Det vigtige er, at citatet aktualiserer forholdet mellem krop og relation.

Mennesker der kan opføre sig ordentligt – gør det

Ross Green

Ved Green citatet skal deltagerne finde ud af, om de er enige – og hvordan de forstår citatet. Underviser kan spørge, hvor mange der er enige? Og hvor mange der er uenige? Og så er der som regel en gruppe der er midt imellem. Lad en repræsentant fra hvert hold fremlægge deres forståelse af citatet og træk grundsynet frem.

Gør deltagerne det ikke, kan underviser trække ordet "ordentligt" frem. Hermed kan personalets definitionsmagt debatteres.

Opgaver tema 2 emne 1. Problemskabende adfærd

Øvelse 1. Paradoksøvelse

Underviser beder deltagerne brainstorme 2 og 2 i summe-grupper på følgende spørgsmål:

Hvordan kan jeg som professionel skabe mest mulig problemskabende adfærd hos borgeren?

Deltagerne bliver bedt om at skrive deres forslag på tavlen. Hver summe-gruppe skal komme med mindst 3 forslag andre ikke har skrevet efter princippet om først til mølle. Det betyder, at de første har det nemmest, medens de sidste kommer dryppende enkeltvis.

Det er ikke alle deltagere, der kan finde ud at holde fokus på spørgsmålet, således at de forslag deltagerne kommer med, skal have fokus på, hvad den professionelle gør for at skabe problemskabende adfærd. Så her skal underviser hjælpe til, efterhånden som deltagerne skriver på tavlen.

Øvelsens formål:

- At få alle på holdet i gang fra starten af undervisningen
- At få italesat, at professionelle påvirker borgers adfærd og har et ansvar for borgers trivsel
- At få humor ind i et tungt område og i undervisningen

Opgave tema 2 øvelse 2. problemskabende adfærd

Øvelse 2. Hvilken problemskabende adfærd ser jeg?

Øvelse 1 fortsætter i øvelse 2, med de samme summe-grupper.

Denne øvelse har fokus på, hvilken problemskabende adfærd, deltagerne er mest optaget af og hyppigst ser på deres arbejdsplads.

Det er vigtigt, at deltagerne holder sig til adfærd og ikke skriver diagnoser eller årsagsforklaringer op på tavlen. Eks. må de ikke skrive splitting, men selve den adfærd, de ser hos borgeren.

Underviser beder deltagerne brainstorme 2 og 2 i summe-grupper på følgende spørgsmål

- Hvilken problemskabende adfærd ser jeg hos borgeren?
- Hvad er du mest optaget af?
- Hvad ser du hyppigst?

Deltagerne bliver bedt om at skrive deres forslag på tavlen. Hver summe-gruppe skal komme med mindst 3 forslag andre ikke har skrevet efter princippet om først til mølle. Det betyder, at de første har det nemmeste, medens de sidste udfordres lidt mere.

Underviser gennemgår det skrevne på tavlen. Spørger holdet om den problemskabende adfærd, de ser her beskriver det, de oplever i hverdagen. Det skrevne på tavlen kan suppleres efterhånden, som der dukker emner op.

Checkliste til underviser

– spørg ind til holdets erfaringer, så der ikke er glemt betydningsfulde udfordringer

Udadrettet adfærd	Selvmodstrusler
Selvskade adfærd	Utålmodig, hyper, kan ikke vente
Laver bål, brænder ting af	Diskuterende, påståelig, ufleksibel adfærd
Isolerer sig	Letargisk (initiativløs) adfærd
Seksualiserende adfærd	Nej-sigende, ignorerende adfærd
Gentage adfærd (perseverende)	Stresset, kaotisk adfærd
Vredes adfærd	Den bortforklarende adfærd
Angst	Voldelig adfærd (våben?)
Udskammende adfærd	Misbrugsadfærd (hvilken slags?)
Skælder ud	Tvangshandlinger,
River håret ud	Rutine adfærd
Trusler mod personale/deres familie/andre borgere	Spiser glas

Øvelsens formål:

At få alle på holdet til at være aktivt deltagende. Alle skal skrive noget på tavlen.

At underviser får et dækkende billede af, hvad deltagerne bokser med i praksis i forhold til problemskabende adfærd

Øvelse 3 Refleksions øvelse – Problemskabende adfærd ”Nille og Trine”

Kan du blive aggressiv?

- A. Du sidder og hygger dig en sommeraften ved bålet. Du er dejlig afslappet, mæt og veltilpas. Pludselig mærker du en stikkende smerte på dit ben, og før du tænker over det, har du klasket en myg! .⁴⁶
- Hvad tænker I om ovenstående eksempel? Er der tale om vold? Hvad tænker du om dig selv som aggressiv?

Nille og Trine kommer hos den samme mandlige borger Ole (§85 bostøtte). Nille synes, det er ok, måske endda lidt hyggeligt, at Ole insisterer på at give knus og kindkys, når hun kommer, og når Nille går. Trine synes, situationen er ubehagelig. Ole holder Trine fast et par sekunder for længe, synes hun. Trine forsøger at undgå knusene med en masse undskyldninger, og ønsker allerhelst at undgå at komme i hjemmet hos Ole.

- Behøver grænsen at være ens mellem forskellige medarbejdere i forhold til den samme borger?
- Hvornår er der tale om en problemskabende adfærd?

Opgave tema 3 emne 1 Arousal

Opgave:

Spørg deltagerne, hvad der højner og sænker arousal (hos dem selv eller hos borgeren) Nedenstående er en back up liste til underviser, hvis deltagerne mod forventning ikke byder ind.

Hvad sænker arousal?	Hvad øger arousal?
<ul style="list-style-type: none">• varme• ensformige rolige bevægelser• dybe tryk• musik med en fast rytme på niveau med hvilepuls• trække vejret dybt• gå en tur i roligt tempo	<ul style="list-style-type: none">• grine• frisk luft• kaffe• berøring• at hoppe• klappe sig

⁴⁶ Hvad er Vold? Inspirationsmappe til voldsforebyggelse udarbejdet af Afdelingen for Sundhed og Omsorg og Århus Kommune BST s. 4 Baggrund 2002

Opgaver tema 3 emne 2 affektsmitte

Øvelse A: Affektsmitte – øvelse på gulvet

- A. Deltagerne stiller sig op to og to overfor hinanden med 2 til 3 meters afstand. Underviser instruerer deltagerne i at gå imod hinanden. De skal stoppe, når de kan fornemme/mærke deres makker (altså før de kan røre dem).
Underviser spørger, hvor på kroppen deltagerne kan mærke, at der er en anden person.
Underviser spørger til, hvorfor denne afstand er passende?
Deltagerne summer med deres makker om deres fornemmelser.
- B. Underviser instruerer deltagerne om at skiftes til at gå med lukkede øjne imod sin makker. De skal stoppe, når de kan fornemme/mærke deres makker.
Øvelse b hjælper deltagerne, der har svært ved at mærke affektsmitte/spejlneuronerne.
- C. Deltagerne stiller sig to og to ved siden af hinanden. Den ene begynder langsomt at dreje sig mod sin makker. Holder hælen, der er nærmest makkeren, i jorden. Når personen, der drejer, kan mærke den anden person, står vedkommende stille i kontaktpunktet.
Underviser repeterer, at dette er det optimale kontaktpunkt, da det er muligt at bevare kontakten og forstærke eller sænke arousal, som afstemningen med borgeren kræver, ved at flytte sig mere i front (mere arousal) eller sænke arousal (om på siden af borger).
- D. Deltagerne stiller sig direkte overfor hinanden to og to. Underviser beder deltagerne om at spænde musklerne og slippe igen. Den ene i makkerparret skal nu forsøge at have en anspændt truende og krænkende adfærd over for sin makker uden at røre.
Som regel grines der en del under den øvelse. Underviser kan så repeterer noget om latterens funktion ved følelsesophobning.
- E. *Denne øvelse laves for at få arousal op.* Deltagerne står to og to med ansigterne vendt mod hinanden. Underviser instruerer dem til at holde øjnkontakt i 20 sekunder. Kommenterer hvis de griner eller snakker for at komme af med følelsesoverload.

Det er oplagt under disse øvelser på gulvet, at underviser oplyser om vigtigheden af, at man som professionel sørger for at beskytte sig selv og borgeren ved at undgå for meget negativ affektsmitte. Det er en forberedelse på de lavaffektive metoder under tema 5.

Øvelse B. Eksempler på affektsmitte, som deltagerne supplerer

Underviser kommer med eksempler på almindeligt kendte affektsmitte-oplevelser og beder deltagerne supplere. Eksempelvis:

- Man deltager i en begravelse, hvor man ikke kender afdøde, men man kan mærke følelsen, når man kommer ind i rummet
- En borger er frustreret ved frokosten og smitter de andre borgere med sin frustration
- Babyer i en vuggestue. Den ene begynder at græde, de andre begynder at græde uden måske at opleve den sult, som sendte den første baby i gråd

- En medarbejder kommer for sent på arbejde. Bilen er punkteret, så datteren kom for sent i skole og skældte ud, ægtemanden havde lovet at sørge for den punkterede bil, men blev kaldt på arbejde ... underviser kan selv brodere videre på historien

Opgaver tema 4, Ansvars og kontrolprincippet

Opgave Emne 1 Ansvarsprincippet: Den professionelle syn på problemskabende adfærd

Denne øvelse bruges også i sammenhæng med gennemgangen af ansvarsprincippet tema 4 emne 2.

Opgave: Producer 3 eksempler på A og B fra jeres praksis, som ikke allerede er nævnt i teksten.

A. Problemskabende adfærd er rettet mod mig som professionel:

Den professionelle ser på borgers adfærd og vender den mislykkede adfærd imod sig selv negativt (ikke handlende)

Jeg er ikke god nok = det er min skyld = jeg gjorde ikke det rigtige, når borger opfører sig således

Eksempel 1	
Eksempel 2	
Eksempel 3	

B. Problemskabende adfærd er en egenskab hos borgeren:

Denne tilgang er nok den mest brugte i praksis og den mest uproduktive. Den professionelle ser på borgers adfærd som en egenskab og vender adfærden (ex. handicappet) mod hende:

Hun går efter os = hun er ustabil = hun laver splitting = hun vil have opmærksomhed

Eksempel 1	
Eksempel 2	
Eksempel 3	

Øvelse emne 2: Kontrolprincippet

Øvelse om selvkontrol⁴⁷

Underviser starter emnet om kontrolprincippet med at få alle deltagere ud på gulvet, så de kan se underviser. Varighed ca. 5 min.

- Dernæst instruerer underviser deltagerne i en række (overkommelige og ikke-grænseoverskridende) men gerne lettere gakkede fysiske øvelser, hvor underviser går forrest. Dernæst beder underviser alle om at sætte sig igen.
- Uden yderligere pause beder underviser derefter deltagerne om at rejse sig igen.
- Derefter instruerer underviser dem i at tage tøjet af. Det er der naturligvis ingen, der gør.
- Så spørger underviser: hvem bestemmer nu?
- Nogle fanger den med det samme. De bestemmer. Andre mener, det er underviser.

⁴⁷ Denne øvelse er udviklet af Hanne Veje fra Støttecompagniet (mundtlig overlevering)

Dernæst samler underviser op:

Deltagerne bestemmer, hvornår de vil samarbejde, og hvornår de synes instruktionen er et hul i jorden. Det samme gælder for borgeren. En borger, der har selvkontrol kan vælge at samarbejde og overlade noget af kontrollen til den professionelle. Derfor er tillidsrelationer så vigtige.

Opgaver, tema 5, emne 2, Metode

Krav og kravtilpasning

Øvelse om krav: Deltagerne sættes i grupper af 4-7 personer. Grupperne skal afspejle en relevant opdeling, der dækker en tid på dagen, hvor personalet stiller krav til borgerne. Eks. i et botilbud: en morgengruppe, en frokostgruppe, en aftenmadsgruppe og en nattegruppe.

Hver gruppe udveksler nu og noterer de krav, de stiller til borgerne. De finder ud af ligheder og forskelle. Diskuterer hvad der er forventninger, og hvad der er krav.

Underviser beder dem om at notere alle kravene på en flip-over.

De gennemgås på holdet. NB: En deltager noterede en gang morgensituationen for hendes meget svage borger. Der var 73 krav på en morgen inden morgenmad.

Øvelse om kravtilpasning

Kravtilpasning indgår som en del af løsningsmulighederne i den store opgave til tema 6 stressanalysen

Opgave tema 5 emne 3 Afledningsøvelse

Øvelse: Deltagerne arbejder i en gruppe på 4-6 personer og vælger en borger ud. De brainstormer med forslag til afledningsstrategier i arbejdet med den pågældende.

De skriver dem ned prioriteret, som ville de introducere en vikar eller en ny medarbejder til borgeren.

Opgave, tema 5, Emne 4:

Affektive metoder

De affektive metoder inddrages løbende i hele uddannelsen – især i besvarelsen af stressanalysen ved de pædagogiske indsatser og kan videreudvikles fra øvelserne på gulvet fra affektsmitte tema 3 i kap. 4

Afspændingsøvelser

De fleste medarbejdere kommer i en situation, hvor de har brug for at få egen arousal ned. Klinik for PTSD Aarhus⁴⁸ har lavet en række øvelser, der kan få arousal ned, hvis man er anspændt. Øvelserne kan inddrages løbende i undervisningen. Følgende eksempler er lånt fra deres materiale:

⁴⁸ Klinik for PTSD Aarhus, marts 2016, <http://www.psykfys.dk/Upload/Psykfys/Arousal.pdf>

A. *Afladning af opbygget energi; Fold sammen i kroppen. Spænd op i fødder, ben, mave, bryst, arme, hænder, kæber, øjne. Spænd alt hvad du kan ca. 15 sekunder. Lille pause. Gentag 3-5 gange.*

B. *Aktivering af dyb muskulatur (Moderat opspænding)*

Spænd op på bagside af kroppen; ben, baller, ryg, skuldre, arme. Hold spænding ca. 10 sek.

Spænd op på forside af kroppen, ben, mave/bryst, arme. Hold spænding ca. 10 sek.

Gentag øvelsen 3 -5 gange.

C. *Ryste øvelse*

1. Ryst kroppen med små hurtige ryst (som når man fryser), lad bevægelsen starte fra fødder og forplante sig op gennem kroppen. Ca. 2. min

2. Stå stille, mærk din krop. Ca. 1 min. Gentag øvelsen 3-4 gange

Øvelse: Low Arousal

To og to på gulvet + en observatør:

Den ene deltager skal være anspændt og "krænkende" overfor den anden. Observatøren skal notere sig, hvorvidt det lykkedes den, der agerer den professionelle at overholde Low Arousal principperne.

Low arousalprincipper

<ul style="list-style-type: none">• Dæmp store følelser⁴⁹• Undgå øjenkontakt ved kravsætning eller konflikt - også kvitteringsøjeblik• Hold afstand• Hver gang borger går to skridt væk fra dig, skal du gå to skridt baglæns• Gå baglæns ved kravsætning• Placer dig ikke lige overfor en borger (på vej) i affekt	<ul style="list-style-type: none">• Lad som om du er i byen en mørk lørdag aften.• Undgå at blive smittet af borgers uro• Sørg for at smitte borger med din ro• Undgå berøring med spændte muskler• Slap af, hvis borger tager fat i dig• Undgå at markere fysisk	<ul style="list-style-type: none">• Slip aktivt efter nogle sekunder• Sørg for at undgå at påføre smerte, det øger stressen og vreden• Sæt dig ned, når borger bliver urolig• I nødsituationer, hvor du er nødt til at tage fat i en borger - brug bevægelse, ikke fastlåsning som øger adrenalinet
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

⁴⁹ Elvén & Wiman (2016); Elvén og Abild (2015); Elvén, Agger, Ljungmann (2015); Elvén, Bo Hejlskov (2013A); Elvén, Veje og Beier, (2012); Elvén, Bo Hejlskov (2011);

Opgave tema 6, Stress og stressanalyse

Tema 6, Øvelse 1: Hvad kan stressere personalet?

Den følgende øvelse laves i grupper af ca. 6 personer.

<i>Hver enkelt deltager giver udsagnene en karakter fra 1 til 5. 1 betyder enig. 5 er helt uenig. Derefter skal man i gruppen tale sig frem til enighed omkring de enkelte udsagn. Man må ikke handle: Så fik du ret sidst, nu er det min tur.</i>	Individuel besvarelse	Gruppens besvarelse
<i>Trusler om vold</i>		
<i>Oplevelse af afmagt</i>		
<i>Ikke have kontrol over en situation</i>		
<i>Gentagelser af spørgsmål, lyde eller bevægelser</i>		
<i>Voldsomme episoder</i>		
<i>Katastrofetanker "Hvad nu hvis....?"</i>		
<i>En borger, der lyver for én</i>		
<i>Seksuelle krænkelser</i>		
<i>Selvskade hos en borger, man har ansvar for</i>		
<i>Find på en selv</i>		
<i>Find på en selv</i>		

Tema 6. Øvelse 2: Stressanalyse

Følgende øvelse, der er inspireret af Elvén 2010, kan bruges som hjemmeøvelse eller kan laves i undervisningen. Bedst fungerer øvelsen, hvis deltagerne har forberedt første del af øvelsen hjemmefra, og der arbejdes videre i undervisningen med øvelsesdel f og g.

Øvelsen kan laves på den måde, at der skiftes mellem underviserens oplæg og deltageres arbejde med de enkelte øvelsespunkter i stressanalysen.

Deltagerne skal ideelt set arbejde i grupper omkring en borger, de kender godt fra deres praksis. Dog er det ikke altid muligt, da ikke alle deltagere er afsted flere fra samme arbejdsplads. I disse tilfælde kan gruppen enten vælge en bestemt borger at tage udgangspunkt i – eller alle arbejder først individuelt, og derefter aftaler deltagerne i gruppen, hvilken borger, der arbejdes videre med.

Øvelsespunkterne a til e laves som brainstorm punkt for punkt. Øvelsespunkterne f og g fordrer at deltagerne arbejder i deres grupper og kræver refleksionstid.

NB: grupperne skal være opmærksomme på tydeligt at adskille kaostegn og advarselstegn (a+b) – ved advarselstegn er det rigtigt godt, når deltagerne kan identificere positive mestringsstrategier fra mere tydelige negative mestringsstrategier (kaos-reaktioner).

NB: Nogle grupper foretrækker at skrive alle belastningsfaktorer (c+d) ned i eet – og først bagefter skille dem ad i grundlæggende og situationsbestemte faktorer.

Skemaet dateres, og de grundlæggende belastningsfaktorer skrives derefter ind i stress-skemaet. Erfaringsvist finder en del deltagere det svært at skelne mellem grundlæggende og mere situationsbestemte faktorer, hvorfor de vælger at kvalificere de situationsbestemte faktorer i øvelsesdel f. Det kan for så vidt godt fungere. Dog er det vigtigt, at underviser understreger, at det langsigtede arbejde med at minimere eller evt. helt fjerne grundlæggende belastningsfaktorer er den del af den pædagogiske indsats, der kan være mest trivselsfremmende for borgeren.

At arbejde med stressmodellen

Beskriv

- Advarselstegn
- Kaostegn
- Grundlæggende stressfaktorer
- Situationsbestemte stressfaktorer
- Beskyttende faktorer

Kvalificér de grundlæggende stressfaktorer

- Hvilke kan vi fjerne?
- Hvilke vil vi fjerne?
- Hvilke kan vi minimere, så de belaster borger mindre?
- Hvordan vil I navigere efter advarselstegn?

Grundlæggende belastningsfaktorer:

Advarselstegn	Situationsbestemte belastninger

Litteraturliste mv.

- Bendixen, Esbensen et al. (2005): Magtanvendelse i Folkeskolen. Center for ligebehandling af handicappede og Børnerådet i samarbejde med Undervisningsministeriet
- Birkmose, Dorte, (2013): Når gode mennesker handler ondt. Syddansk Universitetsforlag
- Christensen, Sytter, Hejlskov Jørgensen, Bo, Grieffelde, Leif & Hartling, Ole (2007): Menneskesyn og praksis i omsorgen: Vi skal alle sammen have det godt. Lydbog på dansk. Frontalis i samarbejde med LEV.
- Dagnan, D & Cairns, M (2005): Staff judgements of responsibility for the challenging behaviour of adults with intellectual disabilities. *J Intellect Disabil Res.* 49(Pt 1):95-101.
- Deveau, R and McDonnell, A.A. (2009). As the last resort: Reducing the use of restrictive physical interventions using an organisational approach. *The British Journal of Learning Disabilities.*
- Eifer, Dorte (2012) Find en løsning der ikke skaber et problem for den anden. Håndtering af udfordrende adfærd ud fra en Low Arousal tilgang. ViPU Viden 14. årgang · nr. 4. Videnscenter for Psykiatri og Udviklingshæmning
- Elvén, Bo Hejlskov & Wiman, Tina (2016): Rabalder i børnefamilien - at håndtere børn med stærke følelser. Dansk Psykologisk Forlag
- Elvén, Bo Hejlskov og Abild, Sophie (2015): Adfærdsproblemer i psykiatrien. Dansk Psykologisk Forlag
- Elvén, Agger, Ljungmann (2015): Adfærdsproblemer i ældreplejen. Dansk Psykologisk Forlag
- Elvén, Bo Hejlskov (2014) Alle magtanvendelser er et pædagogisk nederlag. *Unge pædagoger*, nr. 3. S. 52-59
- Elvén, Bo Hejlskov (2014): Fysiske rammer og problemskabende adfærd. I From, Kaas & Skovgaard Schmidt: Særforanstaltninger - anbefalinger til god praksis for organisering, samarbejde og borgerinddragelse. Socialstyrelsen
- Elvén, Bo Hejlskov (2013B): Low Arousal - Konflikthåndtering uden konfrontation. I Konflikter og vold - en faglig udfordring. Vold som udtryksform, SUS
- Elvén, Bo Hejlskov (2013A): Adfærdsproblemer i skolen. Dansk Psykologisk Forlag
- Elvén, Veje og Beier, (2012): Udviklingsforstyrrelser og psykisk sårbarhed. Dansk Psykologisk Forlag
- Elvén, Bo Hejlskov (2011): Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning. Dansk Psykologisk Forlag
- Elvén, Bo Hejlskov (2010) Selvskade ved autisme. *Autismebladet*. Nr. 2. S. 12-17.
- Ertmann, Woetmann, Pejstrup og Fischer (2015): Projekt Særforanstaltning. Udvikling af metode og effektmålingsværktøjer. UCC samt Familie og Evidens Center.
- From, Kaas, Schmidt, Kristensen og Elvén, (2014): Særforanstaltninger - anbefalinger til god praksis for organisering, samarbejde og borgerinddragelse. Socialstyrelsen
- Greene, R. W. (2010). Collaborative Problem Solving. In R. Murrihy, A. Kidman, & T. Ollendick (Eds.), *A clinician's handbook of assessing and treating conduct problems in youth*. New York: Springer Publishing, 193-220.
- Greene, R.W., Ablon, S.A., & Martin, A. (2006). Innovations: Child Psychiatry: Use of Collaborative Problem Solving to reduce seclusion and restraint in child and adolescent inpatient units. *Psychiatric Services*, 57(5), 610-616.
- Greene, Ross W. (2005). *Det eksplosive barn*. Sønderborg. Forlaget Presto
- Hansen, Strunge og Røgeskov (2010): Særforanstaltninger for børn, unge og voksne med sociale vanskeligheder, sindslidelser og handicap – kortlægning og litteraturstudie. Servicestyrelsen og SFI.

Høgsbro, K., Eskelinen, L., Fallov Arp, M., Mejlvig, K., & Berger Permin, N. (2012). Når grænser udfordres. AKF rapport. København: AKF Forlag

Jørgensen, Bo Hejlskov; Veje, Hanne & Stolt, Hanne (2006): Kom godt ud af det - om håndtering af problemskabende adfærd. Center for undervisningsmidler

Jørgensen, Bo Hejlskov (2005): Low arousal approach ved problemskabende adfærd ved autismetilstande. Autismebladet 6 (1)

Martin, A., Krieg, H., Esposito, F., Stubbe, D., & Cardona, L. (2008). Reduction of restraint and seclusion through Collaborative Problem Solving*: A five-year, prospective inpatient study. *Psychiatric Services*, 59(12), 1406-1412

McDonnell, Andrew (2013): Håndtering av aggressiv atferd med Lavaffektive tilnærminger. Universitetsforlaget.

McDonnell, A. (2010). *Managing Aggressive Behaviour in Care Settings: Understanding and Applying Low Arousal Approaches*. London, Wiley

McDonnell, A., Reeves, S., Johnson, A., & Lane, A. (1998). Managing challenging behaviour in an adult with learning disabilities: The use of Low Arousal Approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1998(26), 163–171.

Møller, Brasch og Pedersen (2013): Konflikter og vold - en faglig udfordring. *Vold som Udtryksform 2013*.

Overgaard, Ramsøy og Skov (2005): Psykoterapi og neuroaffektiv udvikling. *Dansk Psykolog Nyt Nr. 2*

Pitonyak, D.(2005): 10 things you can do to support a person with difficult behaviors.
<http://www.dimagine.com/>

Pitonyak, D.(2003): Loneliness is the only disability. Loneliness is the only disability. Implications and recommendations For Policy Makers. National Association of Developmental of Disabilities Directors. 2003 Annual Meeting

Shutters, ST (2013): Collective Action and the Detrimental Side of Punishment. *Evolutionary Psychology* 11(2): 327-346

Sigsgaard, E. (2003): *Skæld Ud*. Hans Reitzels Forlag

Stern, Daniel (2005) *Spædbarnets interpersonelle verden*. Et psykoanalytisk og udviklingspsykologisk perspektiv, 3. udg. Hans Reitzels Forlag

Temanummer (2012) *Low Arousal og Konflikthåndtering*. ViPU Viden 14. årgang · nr. 4. Videnscenter for Psykiatri og Udviklingshæmning

Thaler, Richard H. & Sunstein, Cass R. (2009) *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Penguin Books.

Uhrskov mfl. (2016) *Low Arousal – SOPRAS-modellen*. Socialstyrelsen og SOPRA (foreløbig titel – materialet bliver offentligt tilgængeligt august 2016)

Uhrskov, Trine og Jørgensen, Bo Hejlskov: *An Adaptation of the Stress Vulnerability Model in Autism*. Paper presented at the conference Meeting of Minds 2, Herning, Denmark on february 9, 2007.

von Tetzchner, S. (2003). *Udfordrende atferd for mennesker med lærehemning*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Weiner, B (1995): *Judgments of Responsibility: A Foundation for a Theory of Social Conduct*. New York: Guilford Press

Links

Atlass programmet: www.atlassautism.com

<http://www.atlassautism.com/services/atlass-masterclass-courses/aims-and-objectives/michael-mccreadie-talking-about-atlass-autism-with-scottish-autism/>

Bo Hejlskov Elvéns hjemmeside <http://www.hejlskov.se/>

Den danske hjemmeside Studio 3 www.studio3.dk

Den engelske hjemmeside Studio3: www.studio3.org

Klinik for PTSD Aarhus, marts 2016, <http://www.psykfys.dk/Upload/Psykfys/Arousal.pdf>

Low arousal tilgangen på engelsk: www.lowarousal.com

Ross Greenes hjemmeside <http://livesinthebalance.org/research>

Samarbejdsbaseret problemløsning: <http://www.ccps.info/>