

Lågaffektivt bemötande vid möte med människor med funktionsnedsättningar

George Rein
Leg. Psykolog





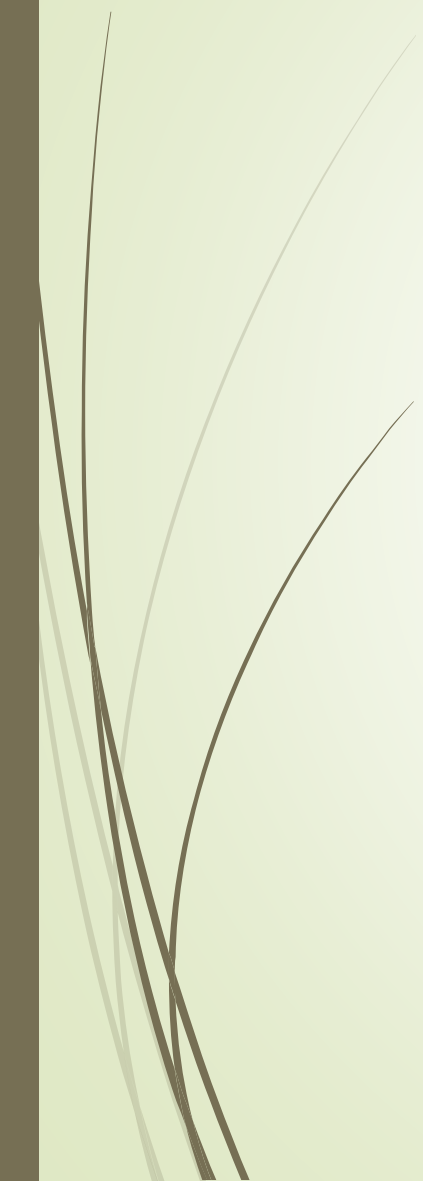
Varför lågaffektivt bemötande?

- Många verksamheter som ska stötta och hjälpa människor med funktionsnedsättning som t.ex npf-problematik saknar utbildning och metoder för att förstå och jobba med svåra beteenden
- Läger stor tonvikt vid mänskliga rättigheter, autonomi och ett humanistiskt synsätt.
- Lågaffektivt bemötande ger en bra uppsättning grundläggande strategier för hantera beteendeproblem på ett systematiskt och strukturerat sätt



4 vanliga missförstånd

"Lågaffektivt bemötande handlar om att..."

1. Inte göra någonting när det uppstår en konflikt
 2. Aldrig visa känslor
 3. Släppa alla krav och förväntningar
 4. Förändra personens beteende (men fungerar inte)
- 



Hur skapar man trygga och
gynnsamma relationer med en
klient?



Att förebygga och minska utmanande beteende

- Kunskap om individens funktionstillstånd, funktionsnedsättningar och ett kommunikativt förhållningssätt - Synvändan
- Utesluta hälsoproblem
- Kognitivt tillgänglig miljö utan onödiga stressorer
- individanpassad kommunikation
- Tydliggörande pedagogik
- Lågaffektivt bemötande

Svårigheter inom olika utvecklingsområden som autism eller ADHD

- Att vara stilla och ta det lugnt
- Impulskontroll
Att hinna tänka sig för
- Socialt samspel
Sociala signaler, förståelse av eget och andras tänkande
- "Övergångar"
Byte av aktivitet
- Perception, att uppfatta omvärlden med sina sinnen
- Rutinbundenhet

Skäl till utåtagerande beteende

- Undvika krav
- Ostrukturerade miljöer
- Obegripliga uppgifter/krav
- Hastiga oförberedda förändringar
- Uttryck för ohälsa (fysisk eller psykisk)
- Förlust och sorg
- För lite sysselsättning som känns värdefull
- Dålig självkänsla
- Perceptuell överbelastning
- Historik

Ofta knutet till ovälkomna eller svåra besked

- Lämna svåra besked som är knutna till sjukdom eller oväntad olycka och katastrof med dödsfall eller svåra skador som följd.
- Lämna svåra beskedet knutet till en bedömning, ett beslut eller en prövning av något slag.



Utgångspunkt - Människosyn

Problemskapande beteende är därför ett resultat av att personen inte har tillräckliga förutsättningar för att möta omgivningens krav.

- Exekutiva funktioner
- Flexibilitet
- Förståelse, begåvning
- Impulskontroll
- Kommunikationsförmåga
- Följsamhet
- Överskott

Hantering av problemskapande beteende

fritt efter Bo Hejlskov Elvén

Människor som kan uppföra sig gör det
(Ross Greene)





Problemskapande beteende

Ett beteende av sådan intensitet, frekvens eller varaktighet att den fysiska säkerheten för personen eller andra personer utsätts för allvarlig fara eller ett beteende som sannolikt allvarligt kommer att begränsa eller neka åtkomst till användning av lokala inrättningar”

-Eric Emerson, 1995-



Kontrollprincipen

- Brukaren måste ha kontroll över sig själv, om hon ska kunna lämna över lite kontroll till oss
- När man är tillsammans med någon man har tillit till bevarar man kontrollen bättre
- Lättare problemskapande beteende är oftast strategier för att bevara kontrollen
 - Att vägra
 - Att gå två steg baklänges eller springa bort
 - Spottande, enstaka slag eller skrik
 - Glåpord eller hot
 - Att bita sig i handen eller skära sig i armen
- Våldsamt problemskapande beteende handlar oftast om att man förlorat kontrollen
- Slag, sparkar, bett, skadegörelse, våldsamt självskadande



De fyra benen lågaffektivt beteende står på

- **Kravanpassning**
- Stressförståelse
- Affektsmitta
- Avledning

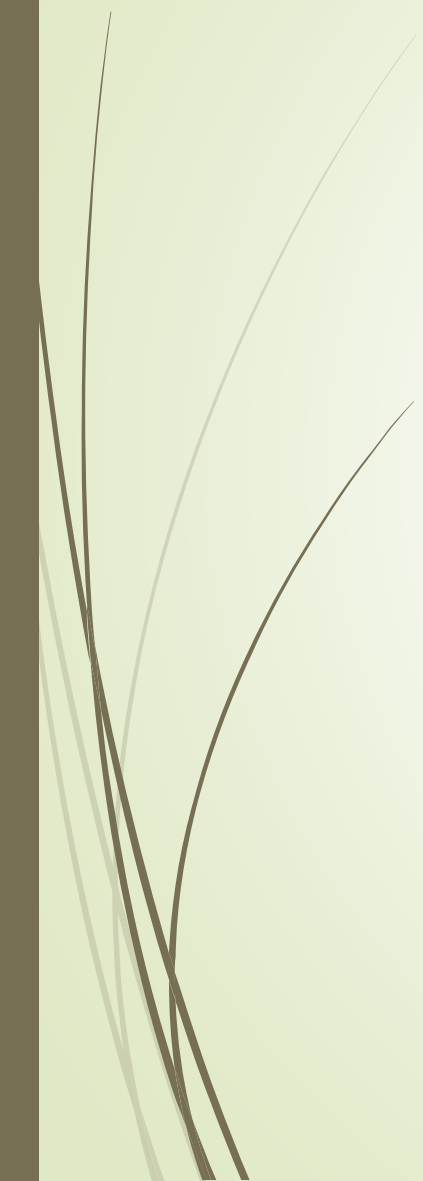


Kravsituationer

- 70 % + av alla problembeteenden uppstår vid krav
- Det finns två sorters krav
 - Minuskrav - Sluta, stopp, låt bli etc
 - Pluskrav - Nu ska du ... , kom hit etc
- Minuskrav medför inga ändringar på sikt
- Barn under 15 och människor med särskilda behov förhåller sig inte till tillrättavisningar



Kravanpassning

- Använd pluskrav – hjälp personen att lyckas!
 - Nästan alla har rätt att säga nej
 - Struktur
 - Val
 - Förutsägbarhet vad gäller tid
 - Att bli redo
 - Påminnelser utan press
- 



Metod?

Gränssättning?

- 64 % av alla situationer där en patient inom psykiatri är aggressiv är vid gränssättningsituationer
- 58 % av våldet föregås av gränssättning
- Bara 25 % är relaterat till psykos eller rus

Däremot finns det ingen forskning som tyder på att gränssättning har någon positiv behandlingseffekt

Förbjud inte starka känslor

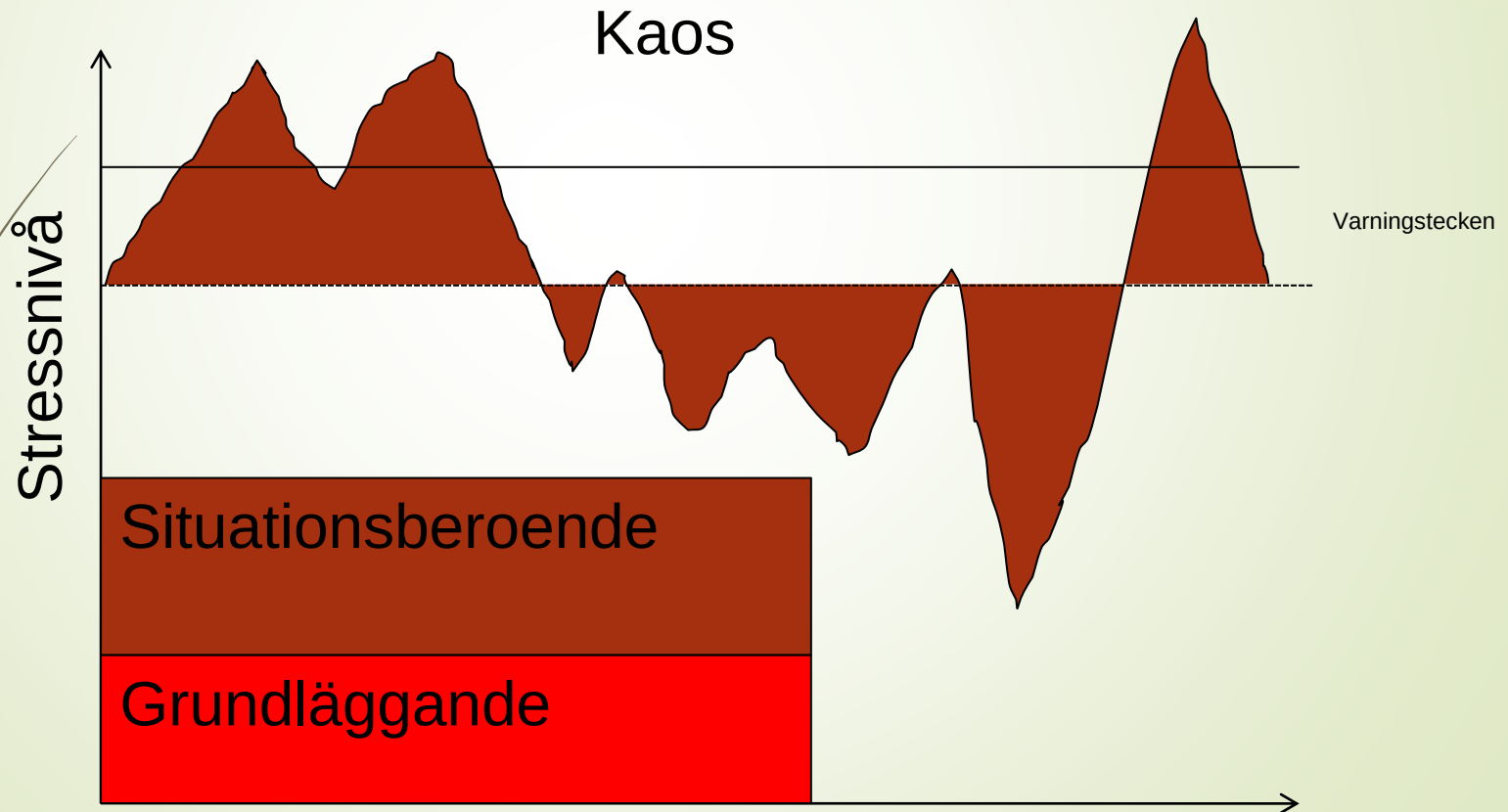
- *Nu ska du inte bli arg.....*
- *Ta inte illa upp.....*
- *Det finns ingen anledning till oro....*
- *Nu har du alldeles fel....*
- *Så där får du inte känna.....*



Metod

- Krav Anpassning
- Stressförståelse
- Affektsmitta
- Avledning

Stressmodell





Situationsberoende stressfaktorer

- Konflikter
- Andra säger saker jag inte förstår
- Plötsligt oljud
- Okända människor
- Skolämnen eller lärare, man inte tycker om
- Plötsliga ändringar, även subjektiva
- Att inte rätta till
- Bristande kontroll
- Ekonomi
- Boende

Grundläggande stressfaktorer

- Svag känsla för sammanhang
- Sömnsvårigheter
- Bristande struktur
- Stökiga omgivningar
- Sinnesoverload,
 - Ljud, ljus, kläder etc
- För höga eller för många krav,
 - Egna eller andras
- Ensamhet
- Inlärningsvårigheter
- Utanförskap
- Tonårsexistens
- Stora känslor i omgivningen



Tecken på ångest

- Aggressivt kroppsspråk
- Ryckighet
- Andningen förändras
- Höjer rösten
- Ansiktsfärg
- Gå ur situationen – lämnar platsen
- Förändrad blick
- Kortfattat tal
- Generaliserande (ensam mot alla)
- Börjar meningar med svordomar
- Nedstämdhet
- Isolering
- Undvikande beteende
- Eskalerande missbruk
- Aptitförändring
- Sömn/dygnsrytm
- Rastlöshet
- Svett

Varningstecken – under linjen

Negativa

- Aggressivitet
- Otrygghet
- Ångest
- Störd sömn
- Strategiförlust
- Pessimism
- Tvångsbeteende
- Infektioner
- Humörsvängningar
- Rastlöshet
- Modlöshet

Bristande energi till:

- Skolan
- Kamraterna
- Familjen

Positiva

- Skärmar sig
- Copingorienterat självskadande beteende
- Blir mer inåtvänd
- Specialintressen
- World of warcraft

Tappade färdigheter

- Hygien
- Språk
- Närvaro
- Koncentration
- Minne
- Sociala färdigheter
- Skolfärdigheter
- Vardagsfärdigheter



Ångestdämpande

- Fysisk aktivitet
- Struktur
- Att vara lågaffektiv
- Kontinuitet
- Validering
- Mindfulness
- Andningsövningar
- Sätta ord på obehaget
- Humor

- Inte för mycket frågor
- Sätta sig och andas
- Miljöombyte/promenad
- Stödsamtal
- Självkänedom
- Ha en plan
- Flytta fokus



Kaostecken – över linjen

Akuta

- Ångestattacker och panikångest
- Utagerande beteende
- Slag, spark, bett etc.
- Skrikande
- Skadegörelse
- Våldsamt självskadande beteende
- Självmordsförsök
- Desorientering
- Handlingsförlamning
- Verklighetsförlust

Långvariga

- Depression
- Psykoser
- Ätstörningar
- Ångesttillstånd



Skyddande faktorer

Personliga:

- Bra vardagsstrategier
- Självförståelse
- Alltid en nödutgång
- Att vara bra på något
- Valfri identitet

Omgivningen:

- Struktur
- Gemensam problemförståelse
- Möjlighet att man kan dra sig undan
- Kravanpassning
- Bra nätverk
- Samtal/rådgivning



Förberedelse av möten

- Informera både muntligt och skriftligt om vad syftet med mötet är
- Skicka kort och tydlig information i god tid före mötet. Ange – datum och tid när mötet börjar och slutar – plats för mötet, gärna med en vägbeskrivning – namn och mobilnummer till handläggare
- Reagera inte med känslor om du blir kränkt.
- Informera om vad personen behöver ha med sig till mötet.
- Skicka påminnelse dagen innan, via sms eller mejl. Ange tid och plats igen.

Rummet:

- Lugn miljö - undvik störande ljus och ljud
- White board eller blädderblock
- Klocka
- Placering -finns det möjlighet att "fly"



Under själva mötet

- Skriv agendan på whiteboard eller blädderblock och fråga om personen vill lägga till något. Agendan är strukturen för mötet.
- Sätt upp ramar för samtalet och gör en sammanfattning av det när mötet/samtalet går mot sitt slut. Är klienten upprörd ska du säga så här: "Kom ihåg det vi kom överens om innan mötet. Du får bli arg och upprörd men att du då utnyttjar rummet på andra sidan korridoren. Du får gå ut från mötet/samtalet och återkomma när du känner att det är ok. Vi fortsätter mötet under förutsättning att vi har tid kvar."
- Berätta vad som kommer att hända efter mötet.
- Boka en ny tid för möte.
- Avsluta mötet med att sammanfatta vad ni kommit överens om. Skriv ned detta i punktform och ge sammanfattningen till personen direkt eller skicka den efter mötet.



Metod

- Kravanpassning
 - Stressförståelse
 - Affektsmitta
 - Avledning
- 



Affekt smittar - när du är ledsen, blir jag ledsen - när du är arg blir jag arg.

- Alla människor är födda med förmågan till affektsmitta. Det är det första ledet i empatiutvecklingen
- Människor med neuropsykiatriska störningar har ofta svårigheter med den fortsatta empatiutvecklingen, man utvecklar inte förmågan att skilja mellan egna och andras affekter
- Därför reagerar människor med neuropsykiatriska störningar ofta med ilska på ilska, och därför fungerar skäll inte
- Ångest, därför att de går i kaos
- Likaledes upplevs det som en berg- och dalbana, om människor i omgivningen har stora känslosvall



Lågaffektivt bemötande

- Minska de stora känslorna
- Undvik ögonkontakt och beröring vid konflikt
- Rösten: Sänk tonläget, tala sakta och lugnt, eller inte alls. Undvik diskussion
- Undvik att markera dig fysiskt
- Respektera det personliga utrymmet
- Sätt dig, gärna på golvet, när personen blir orolig
- Undvik att smittas av personens oro
- Se till att smitta personen med ditt lugn



Metod

- Kravanpassning
 - Stressförståelse
 - Affektsmitta
 - Avledning
- 



Avledning

- Avledningar funkar bättre än krav
- Flyttar fokus från begynnande affektintensitet
- Avledningar upplevs inte som belöning av negativt beteende. Om vi enkelt kunde belöna och främja vilket beteende vi ville hade vi nog inga problem...
- Avledningar minskar risken för användning av fysisk makt
- Avled med affekt
 - Humor
 - Affektbefrielse
- Avled med handfasta medel - glass är bättre än konflikter



Hur tänker ni efter den här korta föreläsningen?

-Hur kan lågaffektivt bemötande vara effektivt i förhållande till ett stressigt arbetsliv?

-Varför är det viktigt för handledare/handläggare som arbetar på FK/AF/SOC att ha med lågaffektivt bemötande i sitt arbete?

-Varför är ett lågaffektivt bemötande så viktigt i arbetet med att stötta personer med särskilda behov att komma ut i arbete och studier?



George Rein

Psykologkonsult AB

Handledare, föreläsare och moderator

[E-post: georgerein@hotmail.se](mailto:georgerein@hotmail.se)

[Tel. nr: 0704-916 441](tel:0704-916441)

[Kohagsvägen](#) 1B

75653 Uppsala