

# Low Arousal

Specialskolelederseminar forår 2019

Anja Maria Engel  
StøtteCompagniet en del af Humana

# Program

9:00-10:00 Oplæg

10:00-10:15 Pause

10:15-11:15 Oplæg

# Anja Maria Engel



- Lærer, 1998 Haslev Seminarium
- Diplom i specialpædagogik
- Master i Social- og specialpædagogik, projekt "Skolevægning"
- Special- og folkeskoler
- Observation
- Skole på børne og ungepsykiatrisk afdeling
- Inklusionskonsulent
- Specialpædagogisk konsulent i skoleforvaltning
- Specialvejleder i StøtteCompagniet en del af Humana
- Supervisor og underviser i StøtteCompagniet en del af Humana
- Metodekonsulent Humana Academy
- Privat

# At læere nyt ...



pode equipararse coa aprendizaxe dunha nova lingua estranxeira, que non se imparte nun curso de tres días. Debe ser practicado que debe ser defectuoso e probado de novo, falla, ata que aprendamos a usalo en discurso e comprensión.

# At skabe mening

- En grundlæggende drivkraft for menneskers handlinger er forsøget på at skabe mening.
- Forandringsprocesser drives af, at ledere og medarbejdere handler ud fra, hvad der giver mening for dem.
- Ifølge den anerkendte forsker Karl Weick er menings-skabelse en proces, som sker i samspil mellem mennesker og omgivelser.
- Mening er ikke noget, man bare kan kommunikere fra f.eks. leder til medarbejder i en forandringsproces – meningen bliver først klar for medarbejderen, når vedkommende selv er aktiv medskaber af denne i en proces sammen med andre.

# Man kan som organisation ikke implementere en ny tænkning over natten.

Det kræver

- planlægning og forberedelse i alle organisatoriske lag.
- at man som øverste ledelse har udført et grundigt fodarbejde.
- at man har relevante implementerings- og evalueringstværktøjer
- at man har overblik over, hvilke elementer, der skal være fokus på for at opnå en succesfuld implementering.
- tovholdere, der skal have nogle grundlæggende forudsætninger for at udfylde opgaven som ressourcepersoner
- Etc.

Det vil sige at man skal have grundlæggende kendskab til det man vil implementere i dette tilfælde **Low Arousal.**



# Studio III - Low Arousal

- at gøre os i stand til at afdække hvad en konflikt er og hvordan vi forebygger konflikter
- at kunne identificere de bagvedliggende årsager til den adfærd vi ser hos den enkelte
- at kunne anvende i nonverbale, verbale og nænsomme fysiske tilgange til at afværge konflikter
- at øge medarbejderes tillid til egen håndtering af vanskelig adfærd, frem for at fokusere på at ændre elevernes adfærd.



# Pædagogisk mindset

## **Børn gør det bedste de kan, hvis de vil.**

Vi arbejder ud fra en antagelse om, at børn kun gør det vi forventer og kræver af dem, hvis de vil. De vælger at lade være, fordi de vil manipulere os, have deres vilje, have magten, teste grænser, er opmærksomhedssøgende, etc.

## **Børn gør det bedste de kan, hvis de kan.**

Vi arbejder ud fra en antagelse om, at børn gør det vi forventer og kræver af dem, hvis de har de fornødne handlekompetencer og strategier. Hvis barnet ikke kan, skal de voksne hjælpe og støtte børnene i at udvikle og forankre nye handlekompetencer og strategier.

# Pædagogisk mindset



- Vi kan kun ændre på kravene eller kompensere
- Pres / stress hjælper ikke noget eller nogen
- Ingen er i NUZO hele tiden
- Vores metoder skal opbygge tillid
- Vi kan kun påvirke dét, vi tager ansvar for
- Vi ved hvornår Low Arousal anvendes
- Low Arousal må aldrig blive 'No Arousal'
- Rolige og glade medarbejdere smitter

# Low Arousal

- Low Arousal er en tilgang som gør op med begreber som "sund fornuft", som vi anvender, når vi ikke har nogle gode argumenter for at gøre det, vi gør.
- En tilgang til konflikthåndtering og stressreduktion, som er udviklet af professor Andrew McDonnell, direktør af det engelske firma Studio III
- Tilgangen er særligt anvendt inden for specialområdet i forhold til mennesker med autismspektrumforstyrrelser (ASF).

# Low Arousal er

En samling af strategier til håndtering af udfordrende adfærd, som fokuserer på, at undgå konfrontation. Konfrontationen undgås primært ved at reducere:

- Udløsende faktorer
- Specifik adfærd, der kan stresse
- Yderligere ophidselse af personen med den udfordrende adfærd

# Low Arousal er også

- En ikke konfronterende måde, at håndtere problemskabende adfærd.
- En tankegang med udgangspunkt i omsorg og respekt.
- En tilgang som specifikt forsøger at undgå skadende indgreb eller modstand.
- En tilgang der kræver, at man som medarbejder ser på sin egen adfærd og måde at respondere på.
- En række strategier udformet med henblik på at reducere yderligere optrapning af en konflikt.

# Low Arousal grundantagelser

De elever, som udviser adfærd, vi opfatter som problemskabende, er ekstremt anspændte det meste af tiden.

- Vores adfærd bør derfor forebygge, at eleven bliver mere anspændt.

Ofte går krav og forventninger forud for en stor del af den adfærd vi oplever som problemskabende. Det er ofte krav der overstiger elevens evne til at reagere hensigtsmæssigt.

- Vi kan nedsætte antallet af konfliktfyldte hændelser, ved at skære ned på sådanne krav

Størstedelen af vores kommunikation er nonverbal.

- det er derfor vigtigt at tænke over de nonverbale signaler man sender, når man står overfor et menneske i affekt

# Low Arousal forudsætter

At vi har mod på, at se på vores forventninger til og egen adfærd overfor eleven og stille dette op over for elevens faktiske evner.

At vi undlader at have fokus på, hvad eleven "burde" have gjort, men leder efter de årsager og hændelser, der reelt lå bag adfærden.

At vi forstår konfliktfyldt adfærd som et resultat af, at eleven ikke har de nødvendige forudsætninger for, at leve op til omgivelsernes (vores) krav.

# Derudover peger forskning på at...

- Low Arousal har været med til at forbedre borgeres trivsel
- Low Arousal har forbedret det psykiske arbejdsmiljø for medarbejderne
- Low Arousal bidrager til, at fagprofessionelle ikke skubber ansvaret for konfliktfyldt adfærd over på borgerne
- Det opleves som en stor fordel, at organisationen er samlet om og tager afsæt i en fælles faglig tilgang
- Low Arousal tænkningen har været medvirkende til at afskaffe mange "synsninger"
- At Implementering kræver konstant italesættelse og en evne til at gøre tilgangen meningsgivende, håndterbar og begribelig



# Baggrunden for udviklingen af LA2

- LA2 er udviklet til direkte borgerinddragelse
- LA2 understøtter kommunikation og forståelse og dermed ejerskab i samarbejdet mellem borgere og fagprofessionelle.
- LA2 tager udgangspunkt i at kritiske episoder med vold og trusler om vold løses bedst og mest sikkert i samarbejde med borgeren.
- Understøtter samarbejdet om borgeren på tværs af sektorer

# Baggrunden for udviklingen af LA2

- LA2 muliggør videndeling om borgeren i forhold til forebyggelse og håndtering af kritiske episoder i overgange på tværs af sektorer og fagprofessionelle. Dette er af stor betydning for borgere, som på grund af psykiske vanskeligheder har hyppig kontakt med flere sektorer fx socialpsykiatri og sygehuspsykiatri, og for borgere med kognitive funktionsnedsættelser, der kan have dårlige forudsætninger for at sikre videndeling mellem fagprofessionelle i forskellige sektorer eller organisationer.

# Low Arousal - LA2

- Grundtanken i både Low Arousal og LA2 er, at der er sammenhæng mellem borgerens arousalniveau og kritiske episoder.
- Arousal kan forstås som en biologisk funktion, reguleret af signalstoffer, der påvirker hjernens og kroppens parathed til at reagere på stimuli.
- En vigtig pointe er, at denne funktion findes hos alle mennesker dvs. både hos den fagprofessionelle og hos borgerne.

# Low Arousal - LA 2

- Høj arousal gør, at et menneske reagerer hurtigere, stærkere og voldsommere på stimuli end ved lav arousal.
- Når arousal er høj, er reaktionerne stærkere, mens evnen til egenkontrol er svagere.
- Det øger risikoen for, at en situation udvikler sig til en kritisk episode.
- Når belastningen er høj, bliver arousal nemt aktiveret, og evnen til at bearbejde information falder betydeligt.

# Recovery

- Recovery betyder den enkelte borgers individuelle forståelse af trivsel i tilværelsen og det gode liv. Her er borgeren ekspert, i eget indefra perspektiv. Den såkaldte erfaringsekspert.
- Recovery-begrebet anvendes i forhold til både unge eller voksne med psykiske vanskeligheder, sociale problemer og kognitive funktionsnedsættelser.
- Værdierne og forståelserne, som ligger i recovery mindsættet, gælder alle mennesker uanset forudsætninger.

# Recovery

- **Forbundethed:** At opleve gensidige sociale relationer; at få social støtte af ligesindede, professionelle og netværk; at høre til i sociale fællesskaber.
- **Håb og fremtidsoptimisme:** At tro på muligheden for at komme sig; at være motiveret for og kunne se muligheder for forandring; at være i relationer som giver håb; at have drømme for fremtiden.
- **Identitet:** At få mulighed for at (gen)opbygge en positiv identitet og overvinde stigmatisering.
- **Mening:** At få mulighed for at (gen)finde mening med livet og med de oplevelser, som de psykiske vanskeligheder har udsat én for. Den enkeltes meningsskabende proces er personlig og kræver derfor, at der er plads til mange typer "svar" på, hvad meningen med vanskeligheder og livet er.
- **Empowerment:** At genvinde magten over eget liv, finde styrke til at handle (ved egen hjælp eller med støtte fra andre) og at få handlemuligheder og kompetencer, som kan skabe positiv forandring.

# LA2

- En væsentlig forståelse af kritiske episoder er, at kritiske episoder opstår, når borgerens belastningsniveau er for højt, og trivsel derved er i bund.
- Et højt belastningsniveau kan opstå som følge af en ubalance mellem de ressourcer, som borgeren har til rådighed og de belastninger, som er i spil i borgerens hverdagsliv.
- Derved er der en sammenhæng mellem borgerens niveau for belastning og kritiske episoder, som kan føre til vold og trusler om vold.
- Grundtanken er, at mennesker, som er i trivsel og har det godt, sjældent udøver vold eller truer andre.
- LA2 tager afsæt i Hejlskov-Uhrskovs stressmodel, som er udviklet af Bo Hejlskov Elvén og Trine Uhrskov.

# LA2'S FAGLIGE RAMME

- LA2 er recovery- og rehabiliteringsunderstøttende, og har en helhedsorienteret tilgang, understøtter direkte borgerinddragelse og er velegnet til at understøtte sektorovergange.
- LA2 tager udgangspunkt i borgerens indefra perspektiv. Borgeren er erfaringsekspert i både egen oplevelse af trivsel og det gode liv og i egne erfaringer med mestring af kritiske episoder. Det støtter borgerens personlige recovery proces og gør borgerens viden betydningsfuld.



# LA2'S FAGLIGE RAMME

- LA2 tager parallelt udgangspunkt i de fagprofessionelles udefra perspektiv og giver fagprofessionelle gode muligheder for at stille en samarbejdsorienteret, tidsbestemt, koordineret og vidensbaseret indsats til rådighed for borgeren, dvs. at arbejde rehabiliterende.
- LA2 har en helhedsorienteret tilgang til borgeren. Der er både fokus på borgerens ressourcer og på de belastninger, der kan være i spil i borgerens hverdagsliv.
- LA2 sigter på at sætte borgerens ressourcer i spil, for at få bedre trivsel, og på at samarbejde om at reducere hverdagslivets belastninger, når det er hensigtsmæssigt.

**The quieter you become, the more you can hear.**

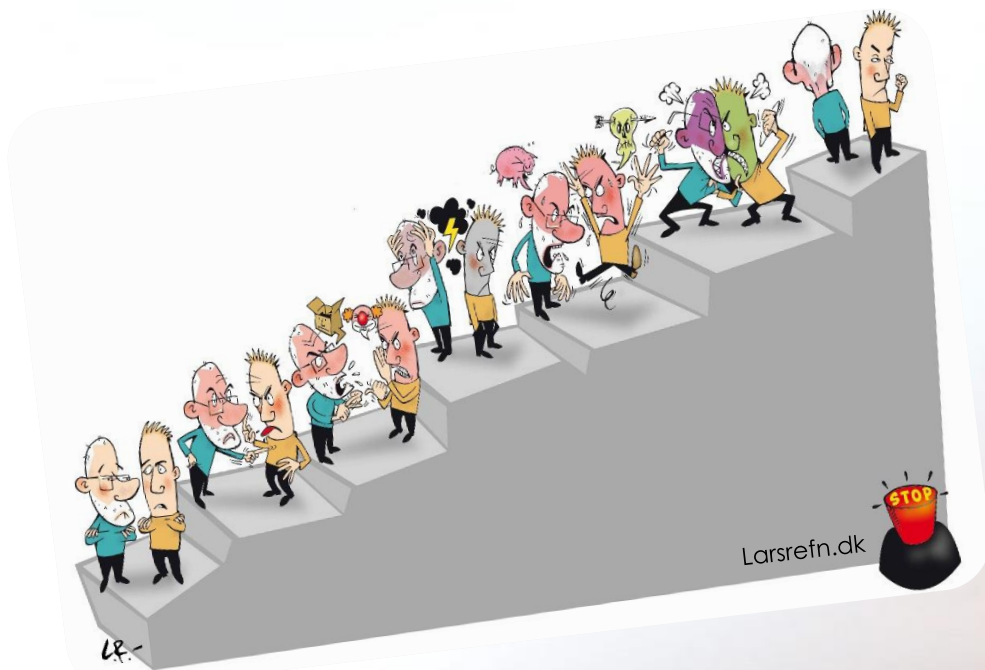


# At være ansat på en specialskole...



- er i perioder ikke for sarte sjæle...
- indebærer i perioder meget høje følelsesmæssige krav i hverdagen...
- kræver en gedigen social- og specialpædagogisk værktøjskasse,

# At samarbejde med forældre...



- Er i perioder ikke for sarte sjæle...
- Indebærer i nogle tilfælde meget høje følelsesmæssige krav...
- Kræver en version af Voksen Pædagogisk Grundkursus i forældrepedagogik.

# Og det er ikke småting vi skal kunne...

- Forstå sammenhænge (også komplekse)
- Planlægge frem i tid i logisk rækkefølge
- Overskue og gennemføre en plan
- Kontrollere impulser
- Udvide fleksibilitet
- Vælge og beslutte
- Igangsætte og tage initiativ
- Sortere og perspektivere
- Og meget, meget mere...

# Og vi ved...

- At der findes ikke én løsning - og ingen løsninger passer til alle...
- At de eneste der ikke fejler, er dem der ikke prøver...
- At fejl er ikke fatale, hvis vi anvender dem til læring i en reflekterende praksis i teamet
- Du har ikke en chance – grib den!

# Og vi handler ud fra de 3 P'er

	<b>Professionel</b>	<b>Personlig</b>	<b>Privat</b>
<b>Grundlag</b>	Faglighed	Saglighed	Usaglighed
<b>Viden og indsigt</b>	Teoretisk viden	Bearbejdede erfaringer/ selvindsigt	Egne erfaringer (mere eller mindre ubearbejdede)
<b>Handlinger præget</b>	Analyser, metoder og evaluering	Intuition, situationsfornemmelse og indfølelse	Følelsesladethed, tilfældigheder og egenrådighed
<b>Samarbejde</b>	Tværfagligt	Samarbejdsvilje	Kæphestrytter
<b>Behov</b>	Andres behov	Andres/egne behov	Egne behov

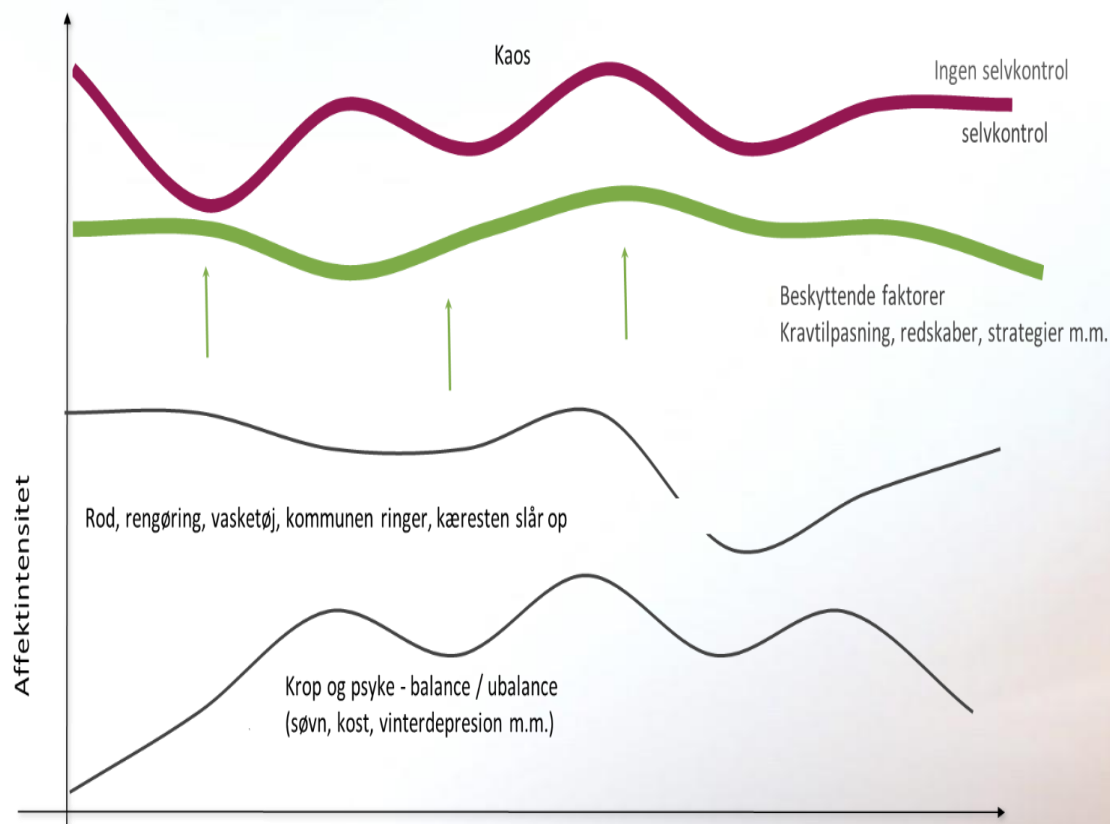
# Elever med eller uden diagnoser

Alle elever har udfordringer i forhold til:

- Strategiforstyrrelse
- Empatiforstyrrelse
- Sanseforstyrrelse
- Stress-sårbarhed



# Stress-sårbarhed



Grundlæggende belastningsfaktorer

Situationsbestemte belastningsfaktorer

Beskyttende faktorer

Advarselstegn

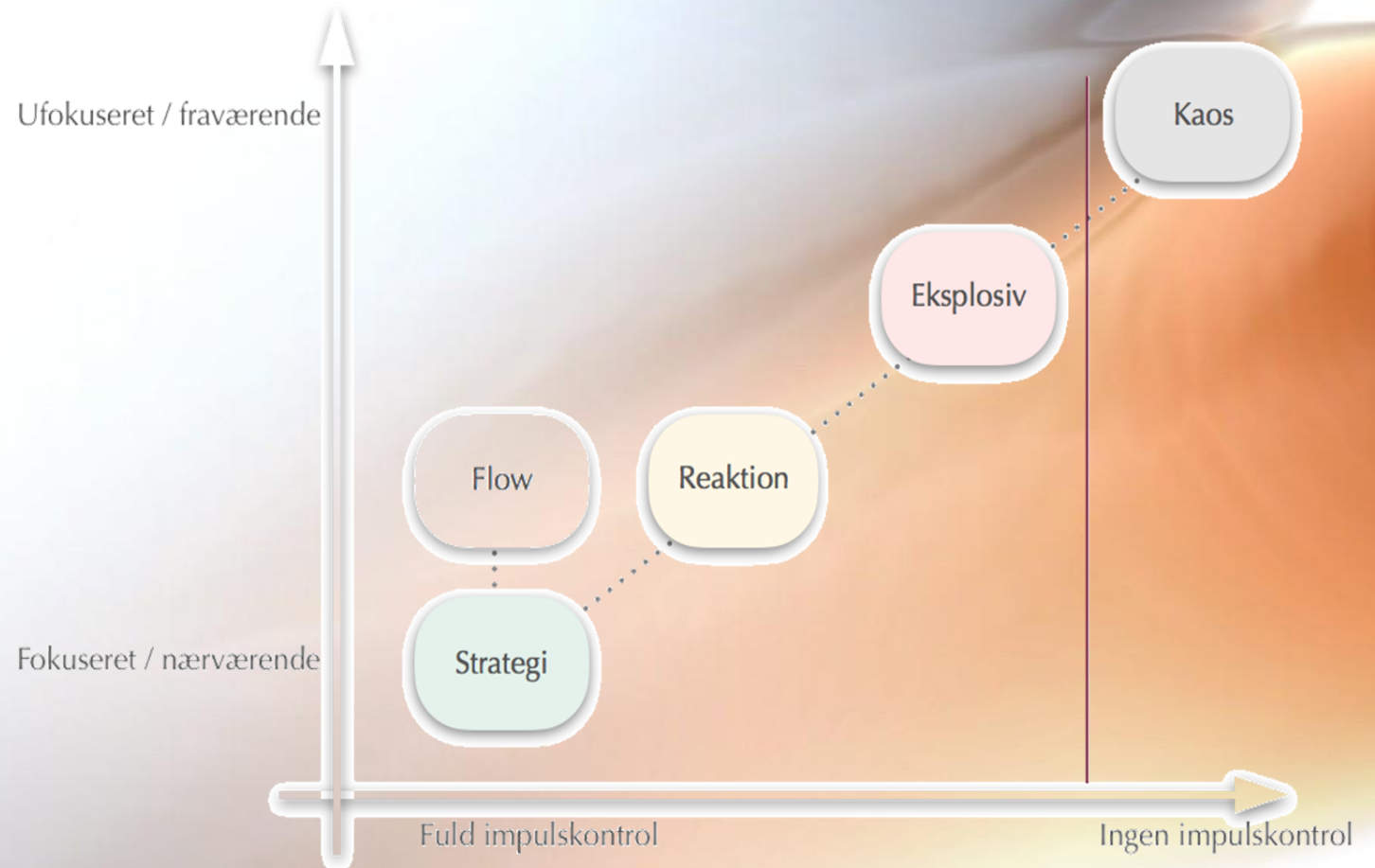
- Positive (mestring)
- Tabte færdigheder
- Personlige
- Negative

Kaostegn

- Akutte
- Langvarige

# Målet med Low Arousal

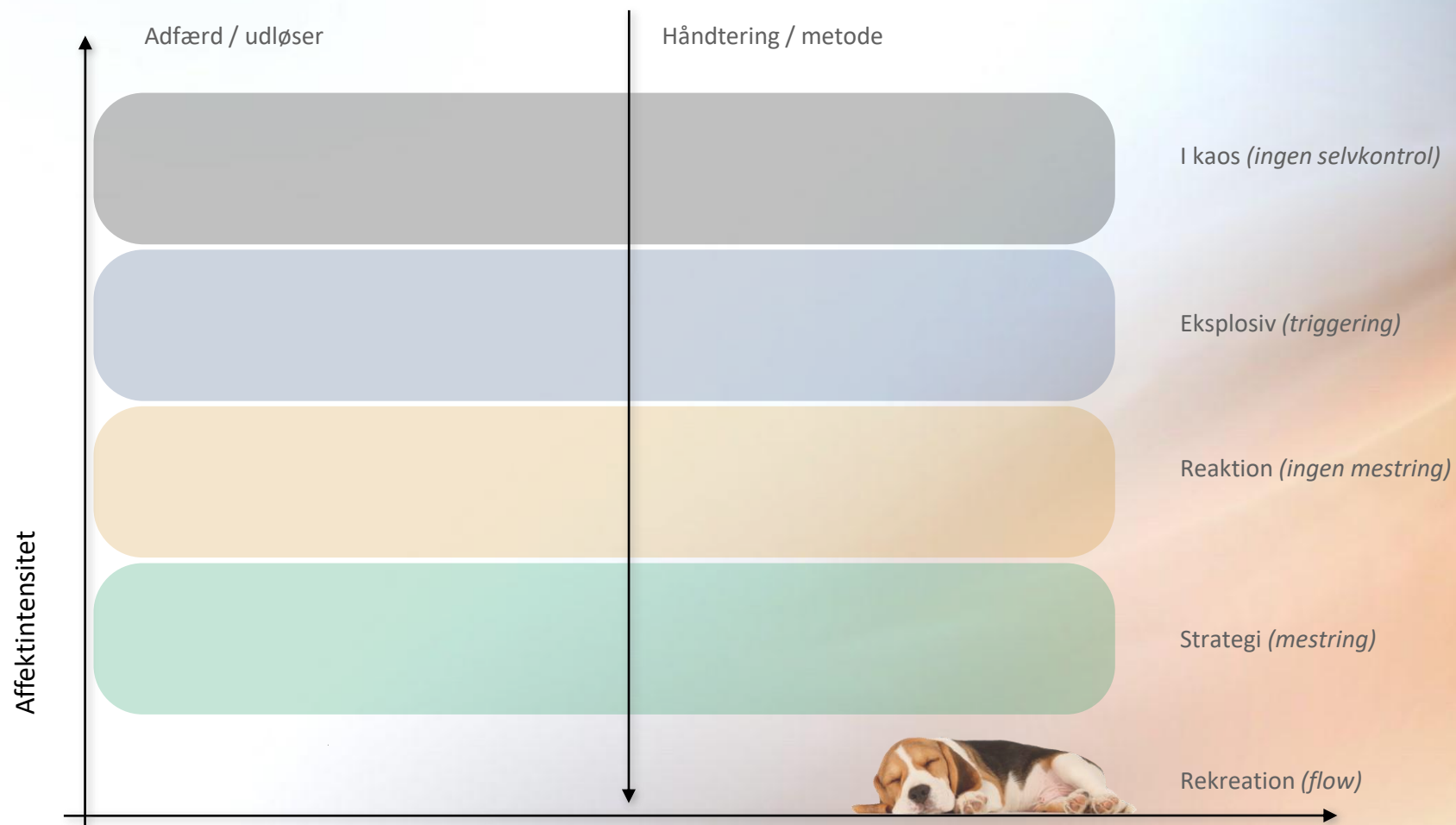
- at skabe et pædagogisk fundament, som bidrager til både tryghed, trivsel og udvikling.



# Det store spørgsmål

- Hvornår skal vi ændre - og hvornår skal vi håndtere ?
- Det tager tid at ændre adfærd
- Før man kan ændre på adfærd, skal man kunne forstå og håndtere den
- Ubetinget respekt af eleven – eleven skal ikke gøre sig fortjent til personalets omsorg eller accept
- Vigtigt at opbygge og bevare en positiv, troværdig samarbejdsrelation med eleven

# Risikovurdering v/ affektniveau



# Når konflikt bliver til magtanvendelser

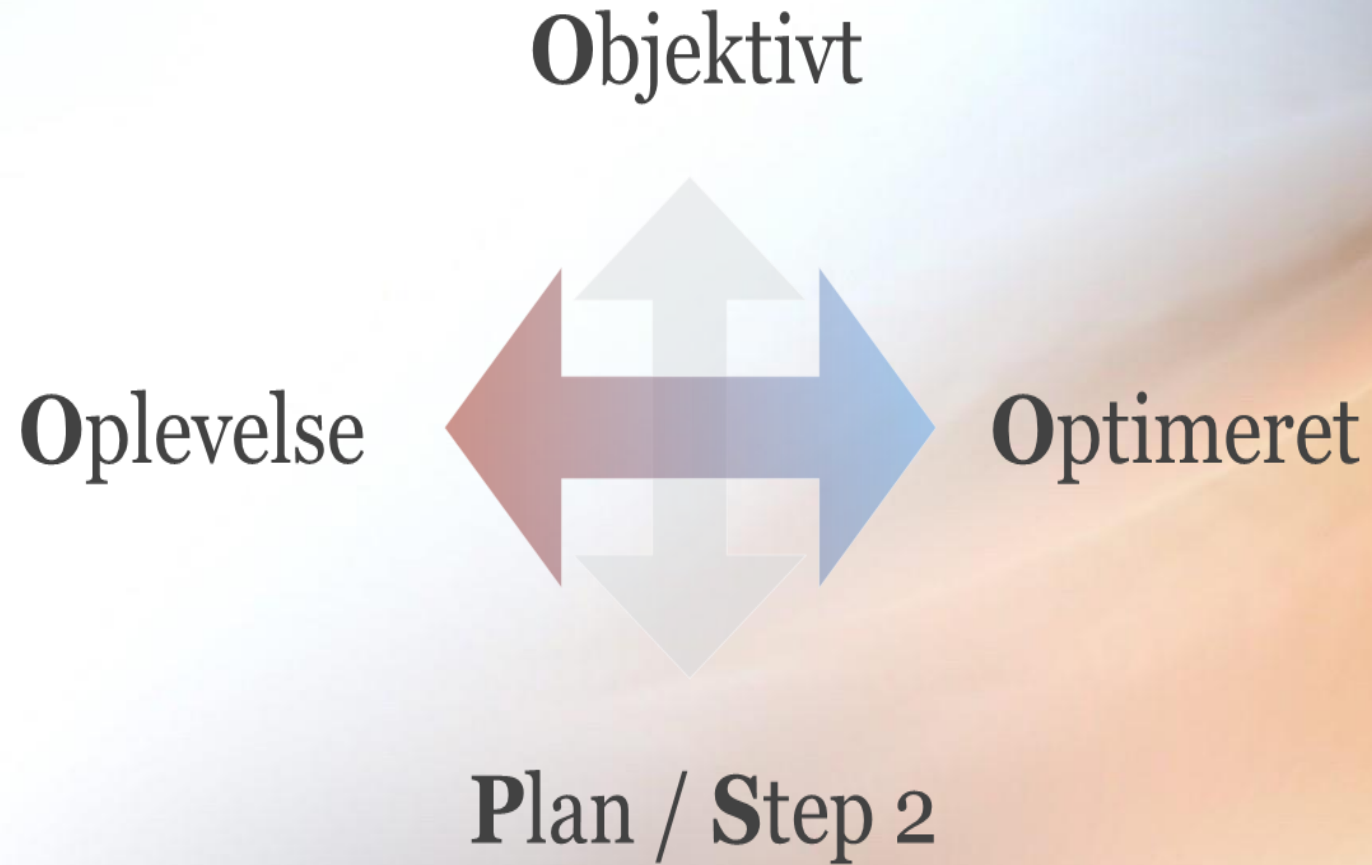
- Magtanvendelser kan være et udtryk for menneskelig deroute og afmagt
- Men det kan også være et udtryk for, at man klarer en vanskelig / farlig situation med en elev i affekt - på en professionel og ordentlig måde - på en forsvarlig måde, så ingen kommer til skade
- Hovedparten af alle magtanvendelser i pædagogisk arbejde er direkte fremprovokeret af personalet i kravsituationer.



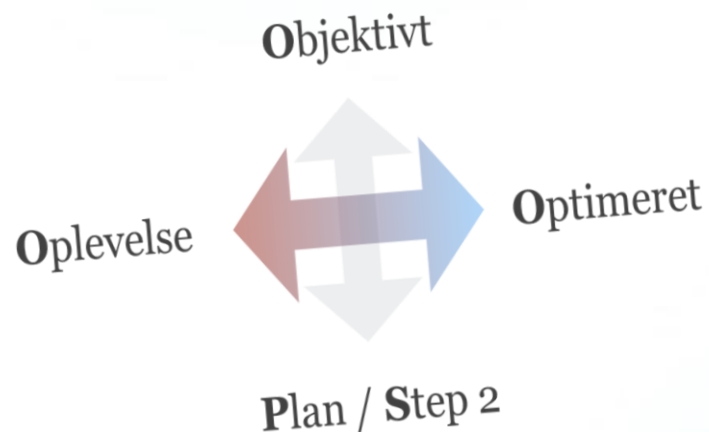
# Når der sker utilsigtede hændelser

- Selvom vi, ved håndtering af konfliktsituationer i praksis, er opmærksomme på, at konflikter er mangesidede, udfordrende og komplekse.
- Selvom vi har forståelse af samspillet, relationen, deltagelsen og kommunikation.
- Selvom vi ved at adfærden, elevernes handlinger, skal ses og forstås som noget, der kommer fra aktive, subjektive, meningsskabende væsner.
- Selvom vi har fokus på Low Arousal, kravtilpasning, affektssmitte, m.v.
- Så sker de utilsigtede hændelser alligevel...

# OOPS – en bearbejdningsmodel



# Bearbejdningsmodellen - OOOOPS



- Oplevelelse  
Fokus på at få redt trådene ud *følelsesmæssigt*.
- Optimeret  
Fokus på hvad der fungerede og hvad der ikke fungerede i situationen.
- Objektivitet  
Fokus på det konkrete hændelsesforløb – hvad skete der fra start til slut.
- Plan/step 2  
Beslutning om hvad der skal gøres lige nu og her og hvad der skal ske efterfølgende – handleplan.



# Kollegialt

- Skabe ro
- Vise omsorg
- Være empatisk og ærlig
- Være tålmodig
- Bruge aktiv lytning
- Yde praktisk hjælp
- Motivere til egne problemløsning
- Acceptere egne begrænsninger
- Sige fra uden at afvise
- Imødegå bebrejdelser og selvkritik
- Lade kollegaen snakke om episoden
- Lytte, også selv om det er det samme, der bliver sagt om og om igen
- Finde ud af, hvad kollegaen har lyst til og behov for

# Altså...



- Mennesker gør det bedste de kan, hvis de kan
- Pres, stress, skæld ud, etc. hjælper ikke noget eller nogen
- Vi skal støtte eleven, kollegaen, medarbejderen i at bevare selvkontrollen
- Vi skal forstå baggrunden for adfærden for at kunne håndtere og ændre den
- Is er bedre end konflikter
- Vi ved, hvornår Low Arousal skal anvendes
- Rolige og glade voksne smitter



God weekend