Rova & Sjögren Psykologi AB

Lågaffektivt bemötande

- Att hantera och förebygga beteendeproblem

Svedala 14/9 2018

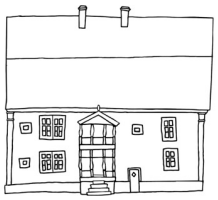
Leg psykolog Erik Rova

Rova & Sjögren Psykologi AB

Erik Rova
leg. Psykolog

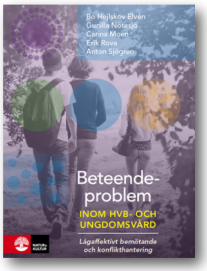
Ungdomsmottagning
Skola
Projekt
Vuxenpsykiatrin
Egen verksamhet

erik@rovasjogren.se
070-2363200



Rova & Sjögren Psykologi AB

Böcker



Rova & Sjögren Psykologi AB

Vilka är ni?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Lågaffektivt bemötande

Syfte med förmiddagen:

- Ge en gemensam teoretisk bas (fyra principer) för att arbeta förebyggande
- Diskutera, exemplifiera och få en utgångspunkt att arbeta vidare ifrån i era organisationer.
- Hur hantera och agera i konflikt- och hotfyllda situationer?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Innehåll idag

09.00 – 12.00 **Lågaffektivt bemötande**
- Problemskapande beteende
- Fyra pedagogiska principer

10.30 – 10.45 *Paus*
- Tre verktygslådor
- Avslut och frågor

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad är bemötande?

- Bemötande är en upplevelse, där en part utför en social handling och en annan part upplever samma handling (Echeverri 2010)

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad är lågaffektivt bemötande?

- Ett förhållningssätt, med metoder som är utvecklade för att hantera problemskapande beteende på ett etiskt försvarbart sätt.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad är problemskapande beteende?

- Problemskapande beteende är ett beteende som leder till problem.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vem uppvisar problemskapande beteende?

- Människor som kan uppföra sig gör det!

Ross W. Greene

Rova & Sjögren Psykologi AB

Människor som vill uppföra sig gör det!

Motivation blir centralt

Stor risk för uppgivenhet

Personal erbjuder mindre hjälp

Tuffare att skilja person från beteende. Pessimism.

Människor som kan uppföra sig gör det!

Behov, svårigheter, outvecklade förmågor Utforskande

Personal erbjuder mer hjälp

Lättare att skilja person från beteende. Optimism.

Rova & Sjögren Psykologi AB

När uppstår problemskapande beteende?

Vem hamnar i problemskapande beteende?

- Människor som ofta hamnar i situationer som leder till problembeteende har ofta svårigheter med:
  - Exekutiva förmågor
  - Språk och kommunikation
  - Känsloreglering
  - Adaptiva strategier
  - Flexibilitet
  - Sociala färdigheter

Problemskapande beteende

- Vilka problemskapande beteenden möter ni i er yrkesvardag?
- Vilka beteenden upplever ni som utmanande?

Hur jobbar man lågaffektivt?

Fyra pedagogiska principer för ett lågaffektivt bemötande

1. Ansvarsprincipen
2. Kontrollprincipen
2. Principen om affektsmitta
3. Utvärderingsprincipen

Princip 1: Ansvarsprincipen

Den som tar ansvar kan påverka!

Att fokusera på det man kan påverka minskar upplevd maktlöshet

Minskad upplevd maktlöshet minskar risken för negativ interaktion mellan personal och besökare

Princip 1: Ansvarsprincipen

Var lägger vi ansvaret när vi inte lägger det på oss själva?

- Skola
- Socialtjänst
- Migrationsverket
- Föräldrar
- BUP/Psykiatrin/Sjukvården
- ”Samhället”

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 1: Ansvarsprincipen

Språk och problemformulering påverkar:

- handlingsutrymmet
- fokus
- upplevelsen av att jobba med problemet

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 1: Ansvarsprincipen

~~Lat~~
Svårt att starta/komma igång

~~Tjurig~~
Svårt med övergångar

~~Uppfostrad~~
Svårt att hitta bra strategier

~~Manipulativ~~
Svårigheter med socialt samspel

~~Omotiverad~~
Lyckas inte få överblick eller sammanhang

~~Bråkig~~
Svårt att reglera känslor vid motgångar

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 1: Ansvarsprincipen

~~Ungdomarna lyssnar inte~~
Vi når inte fram med vårt budskap

~~Grupp som spelar kort, lever om och stör~~
Lokalernas flexibilitet behöver förbättras

~~Det känns otryggt att jobba ensam~~
Vi behöver ta fram bra handlingsplaner och se över hur vi organiserar bemanningen

~~Förseningsavgifter leder till utskällningar och aggressivitet~~
Jag behöver stöd och tips av mina kollegor

~~Samhällsklimatet har hårdnat~~
Samverkan behövs för att ta itu med de utmaningar som finns.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Problembeskrivning

Försök komma på ytterligare problembeskrivning som lägger ansvaret för problemet hos någon annan?
Hur skulle det problemet kunna omformuleras?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Sammanfattning ansvarsprincipen

Vad innebär detta för mig som personal?

- Genom att fokusera på vad jag kan påverka ökar min möjlighet att förändra situationen vilket leder till att frustration och problembeteende minskar.

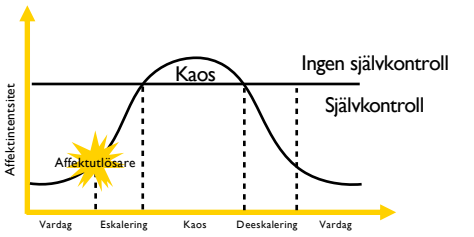
Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 2: Kontrollprincipen

- Man måste ha kontroll över sig själv om man ska kunna samarbeta med andra.
  - ✓ Vi måste ha metoder som säkerställer personens självkontroll.
  - ✓ Vi måste ha förståelse för och kunskap om hur vi agerar under stress.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Självkontrollmodellen



Fritt från Hejlskov Uhrskov Kaplan and Wheeler (1983)

25

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 2: Kontrollprincipen

- Strategiskt beteende
  - för att behålla eller återfå självkontroll

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 2: Kontrollprincipen

- Det är viktigt att vi försöker förstå vilket syfte personens beteende har för att kunna bemöta och skapa alternativ.
- Det är svårt om vi stirrar oss blinda på ”vår sida av problematiken”.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 2: Kontrollprincipen

Kaosbeteende

Vägra, ljuga, skapa avstånd, hota självskada

Rova & Sjögren Psykologi AB

- Ju högre affekt och stress desto sämre tillgång till förmågor.
- Självkontroll är nödvändigt för att kunna samarbeta och tillgodogöra sig pedagogiska interventioner

29

Rova & Sjögren Psykologi AB

Sammanfattning kontrollprincipen

Vad innebär detta för mig som personal?

- I en svår och stressfylld situation blir vårt mål att bidra till att personen behåller eller återfår självkontrollen. Vi vill undvika att med vårt agerande eskalera situationen. Ofta måste vi frigöra oss från vår vanliga reaktion för att inte öka stressen.

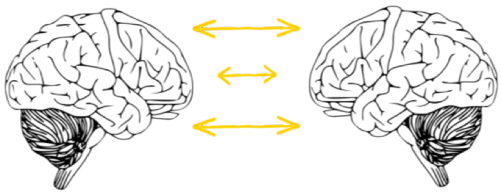
Rova & Sjögren Psykologi AB

Reflektion - Kontroll

- Kan du komma på en situation som du påverkat i eskalerande riktning eller deeskalerande riktning?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 3: Affektsmitta



Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 3: Affektsmitta

- Spegling sker på neurologisk nivå
- Vanligtvis kan de flesta av oss skilja på dina och mina affekter
- Vissa har dock av olika anledningar svårare att reflektera över och påverka sina egna affekter än andra

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 3: Affektsmitta

- Undvika negativ affektsmitta
- Främja positiv affektsmitta

Rova & Sjögren Psykologi AB

Sammanfattning affektsmitta

Vad innebär detta för mig som personal?

- Vi påverkas av och påverkar andras affekter.
- Därför är det viktigt att vara uppmärksam på egna affekter och bibehålla lugn för att öka chansen att situationen skall präglas av lugn.

Rova & Sjögren Psykologi AB

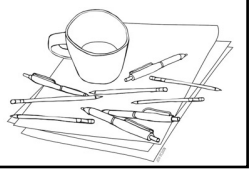
Reflektion - Affekt

- Kan du komma på praktiska exempel för att främja eller förhindra affektsmitta?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 4: Misslyckanden kräver utvärdering

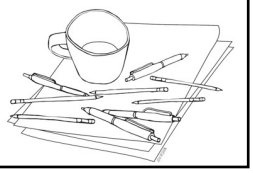
- Vi kan inte förebygga allt
- Utan plan och struktur för utvärdering är det svårt att bli bättre på att hantera problemsitautioner.



Rova & Sjögren Psykologi AB

Princip 4: Misslyckanden kräver utvärdering

- Ett forum för att jobba med utvärdering och utveckling kan vara både avlastande och berikande.



Rova & Sjögren Psykologi AB

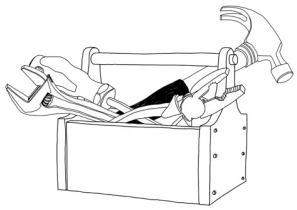
Sammanfattning av lågaffektiva principer

- Vi som personal måste **ta ansvar** och fokusera på det som vi kan påverka.
- I svåra situationer verkar vi för att personen vi arbetar med ska inte förlora sin **självkontroll,** det måste finnas en utväg. En bra utgångspunkt är att vi har en trygg och lugn kontroll över vår egen **affekt**.
- När vi misslyckas behöver vi utvärdera för att kunna utvecklas och arbeta förebyggande.

Rova & Sjögren Psykologi AB

I vilken verktygslåda ska vi leta?

- Vad gör vi? Vad behöver vi göra just nu?



Rova & Sjögren Psykologi AB

Tre verktygslådor

Hantera

Utvärdera

Förändra

41

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad håller vi på med?

Hantera

- **Affektreglering**
- **Avledning**
- Kravanpassning
- Affektsmitta
- Delaktighet
- Kompensera
- ….

42

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad håller vi på med?

Utvärdera

Registrera - se mönster

Analysera – hitta ingångar

Handledning och kollegialt utbyte
- hjälpas åt att hitta

…

43

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad håller vi på med?

Förändra

- Tydliggöra
- Pedagogiska insatser
- Samarbete
- Stödstrukturer
- Kravanpassa
- Kommunikation
- Fysisk miljö
- …

44

Rova & Sjögren Psykologi AB

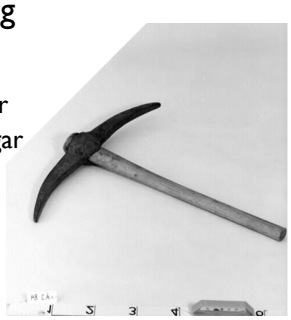
Hantera: Affektreglering

- Avstånd
- Position
- Ögonkontakt
- Lugn och avslappning
- **Miljö**

Rova & Sjögren Psykologi AB

Hantera: Avledning

- Enkla avledningar
- Aktiva avledningar
- Kraftiga avledningar



Rova & Sjögren Psykologi AB

Reflektion Hantera

- Kan du komma på exempel på situationer då du själv använt dig av avledning eller affektreglering?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad håller vi på med?

Hantera

Utvärdera

Förändra

48

Rova & Sjögren Psykologi AB

Utvärdera: Analys och kartläggning

Så klart en mängd olika sätt att utvärdera och kartlägga en problemsituationer.

Gemensamt syfte att öka förståelsen för situationen och personerna. Vi vill hitta ingångar för att förebygga liknande situationer.

Exempel: - Affektutbrottsmodellen
- Registrering

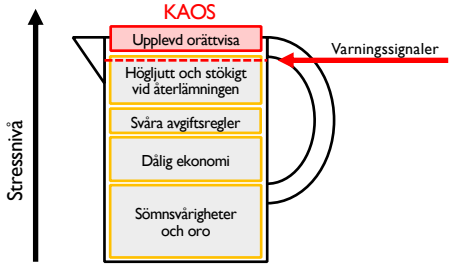
Rova & Sjögren Psykologi AB

Systematiskt arbete vid beteendeproblem

Många problem kräver många lösningar:

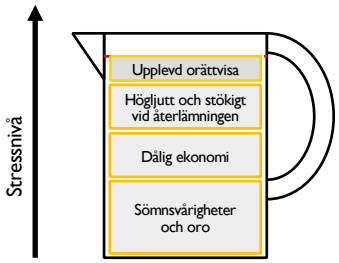
Rova & Sjögren Psykologi AB

Stressmodellen



Rova & Sjögren Psykologi AB

Stressmodellen

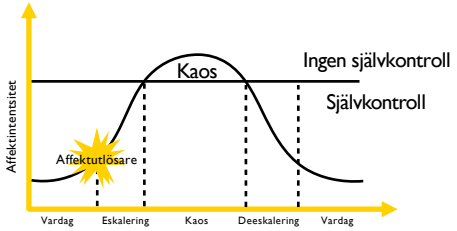


Rova & Sjögren Psykologi AB

Utvärdera

Rova & Sjögren Psykologi AB

Utvärdera: Självkontrollmodellen



Fritt från Hejlskov Uhrskov Kaplan and Wheeler (1983)

54

Rova & Sjögren Psykologi AB

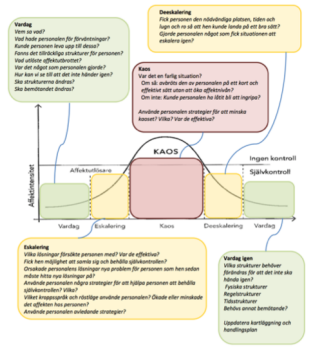
Affektutbrottsmodellen

ESKALERINGSFASEN

(där merparten av Moas och Kickis konflikt utspelade sig)

- Vilka lösningar försökte barnet eller den unge sig på?
- Var hens strategier egentligen okej?
- Fick hen möjlighet att samla sig och behålla kontrollen?
- Använde vi oss av lösningar som blev ett problem för barnet eller den unge, som hen i sin tur var tvungen att hitta lösningar på?
- Ökade vi kraven i eskaleringsfasen?
- Använde vi oss av några strategier för att hjälpa barnet eller den unge att behålla självkontrollen i eskaleringsfasen (som att skapa avstånd, undvika ögonkontakt, vända sidan till)?
- Använde vi ett kroppsspråk och ett röstläge som minskade barnets eller den unges möjligheter att behålla kontrollen (ett markerat och insisterande kroppsspråk, direkt och krävande ögonkontakt, gick vi närmare, ökade vi röstvolymen)?
- Använde vi oss av avledande strategier för att aktivt hjälpa barnet eller den unge att behålla självkontrollen?

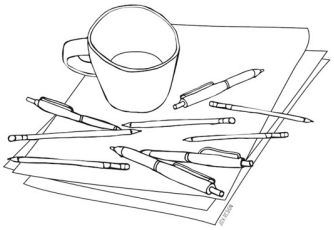
Rova & Sjögren Psykologi AB



- Christian Bergbom

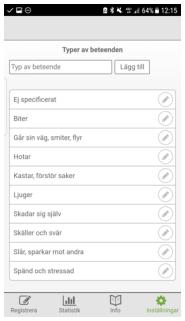
Rova & Sjögren Psykologi AB

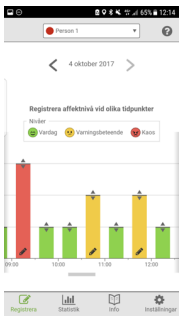
Registrera



Rova & Sjögren Psykologi AB

Registrera



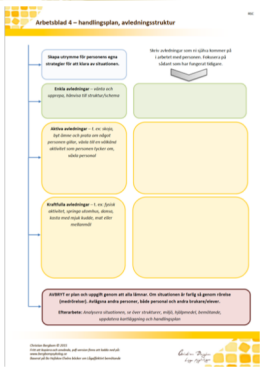


Rova & Sjögren Psykologi AB

Handlingsplan vid konfliktsituationer

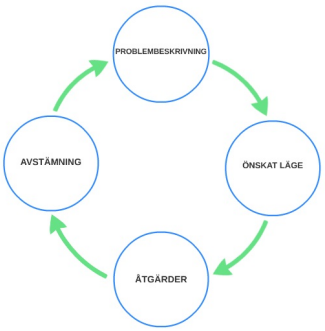
- Handlingsplanens fem steg:
  1. Skapa utrymme för personens egna strategier
  2. Enkla avledningar
  3. Aktiva avledningar
  4. Kraftfulla avledningar
  5. Avbryta situationen

Rova & Sjögren Psykologi AB



Christian Bergbom

Rova & Sjögren Psykologi AB



Rova & Sjögren Psykologi AB

Reflektion Utvärdera

- Hur går det till när ni utvärderar?
  - När?
  - Var?
  - Hur?
  - Vilka modeller använder ni?
- Vad i detta fungerar bra och mindre bra?
- Hur skulle det kunna bli ännu bättre?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Tre verktygslådor

Hantera

Utvärdera

Förändra

63

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad håller vi på med?

Förändra

Tydliggöra
Pedagogiska insatser
Samarbete
Stödstrukturer
Kravanpassa
Kommunikation
Fysisk miljö
…

64

Rova & Sjögren Psykologi AB

Sammanfattning av lågaffektiva principer

Vi som personal måste **ta ansvar** och fokusera på det som vi kan påverka.

I svåra situationer verkar vi för att personen vi arbetar med ska inte förlora sin **självkontroll,** det måste finnas en utväg. En bra utgångspunkt är att vi har en trygg och lugn kontroll över vår egen **affekt**.

När vi misslyckas behöver vi utvärdera för att kunna utvecklas och arbeta förebyggande.

Rova & Sjögren Psykologi AB

Sammanfattning av lågaffektiva metoder

- Vid beteendeproblem måste vi hålla isär hantering, utvärdering och förändring
- Vi vill undvika att eskalera situation
- Vid kaos är det centrala att personen återfår sin självkontroll
- Vi måste anpassa kraven så att det matchar med personernas förmågor och behov, annars kommer problemet kvarstå

Rova & Sjögren Psykologi AB

Lågaffektivt bemötande

Syfte med förmiddagen:

- Ge en gemensam teoretisk bas (fyra principer)
- Diskutera och få en utgångspunkt att arbeta vidare ifrån i era organisationer.
- Hur hantera och agera i konflikt- och hotfyllda situationer?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Vad tar ni med er?

- Prata med din granne - vad kommer ni ta med er från dagens föreläsning?

Rova & Sjögren Psykologi AB

Tack för mig!

Erik Rova
070-2363200
erik@rovasjogren.se