



# Lågaffektivt bemötande

Lågaffektivt bemötande är ett synsätt, med metoder som är utvecklade för att hantera problemskapande beteende på ett etiskt försvarbart sätt.

Det handlar om att ha förståelse om varför individen tar till problemskapande beteende. Det kan handla om hur kropp och hjärna fungerar i akuta situationer, funktionsnedsättningar, psykiska tillstånd, kraftig stress och demens.

Vi ska sträva efter att förebygga så att individen slipper använda det problemskapande beteendet. Det handlar om att skruva i miljön, hitta vägar och sätt för att undvika problemsituationer.

Vi har strategier för att hantera problemskapande/våldsamt beteende när det väl uppstår. Vi använder metoder som inte är farliga, vi vill behålla tillit.

## Ansvarsprincipen

Genom att fokusera på vad jag kan påverka ökar min möjlighet att förändra situationen samtidigt som frustration och problembeteende minskar.

## Kontrollprincipen

Vår uppgift är att hjälpa den vi möter att behålla eller återfå självkontrollen. Ofta måste vi frigöra oss från vår vanliga reaktion för att inte öka stressen.

## Principen om affektsmitta

Vi påverkas av och påverkar andras affekter. Våra brukare har ofta sämre möjlighet att observera och påverka sina egna affekter än vad vi har. 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

Västra Norrlandsgatan 27

903 29 Umeå

[www.rovasjogren.se](http://www.rovasjogren.se)

Leg. psykolog Erik Rova

070-236 32 00

[erik@rovasjogren.se](mailto:erik@rovasjogren.se)

Leg. psykolog Anton Sjögren

073-030 13 37

[anton@rovasjogren.se](mailto:anton@rovasjogren.se)

# Diskussionsfrågor

## Diskussionsfråga 1 Ansvar

Hitta situationer (i nutid eller dåtid) där ni som personal försökt bli av med ansvaret. T.ex. att beskriva ungdomen som omöjlig, envis kravavvisande eller omotiverad. Ett annat exempel kan vara återkommande diskussioner om att ungdomen egentligen passar bättre i en annan slags verksamhet.

## Diskussionsfråga 2 Kontroll

Hitta olika exempel där problembeteende kan ses som ungdomens strategier för att behålla självkontroll.

## Diskussionsfråga 3 Affektsmitta

Hitta exempel på situationer där ni märkt att en ungdom smittats av personalens affekt.

Hitta exempel där ungdomens affekt smittat er så att det påverkade er förmåga att hantera situationen.



---

### Rova & Sjögren psykologi AB

Västra Norrlandsgatan 27

903 29 Umeå

[www.rovasjogren.se](http://www.rovasjogren.se)

Leg. psykolog Erik Rova

070-236 32 00

[erik@rovasjogren.se](mailto:erik@rovasjogren.se)

Leg. psykolog Anton Sjögren

073-030 13 37

[anton@rovasjogren.se](mailto:anton@rovasjogren.se)