

2015

Afstemt Pædagogik

Metodebeskrivelse Del I: Teoretisk grundlag

Afstemt Pædagogik er udviklet i forbindelse med Projekt Særforanstaltninger – Udvikling af metode og effektmålingsværktøjer.

Metodebeskrivelsen består af tre dele.

Del I indeholder en kort gennemgang af projektets baggrund og redegørelse for AP-metodens teoretiske grundlag.

Del II gennemgår den praktiske anvendelse af AP-metoden.

Del III indeholder AP-metodens dokumentationsværktøj med vejledninger.

Metodebeskrivelsens tre dele kan tilsammen anvendes til inspiration og som opslagsbog i forbindelse med implementering og brug af AP-metoden i arbejdet med borgere med udfordrende adfærd.



Indhold

1	Indledning – del I	2
2	Begrebsafklaring	3
2.1	Særforanstaltninger	3
2.2	Udfordrende adfærd	3
2.3	Negative og positive hændelser	3
2.4	Borgeren	3
2.5	Stress og affekt	4
3	Afstemt Pædagogiske tilgang	5
3.1	AP-metodens historie	5
3.2	AP-metodens basale principper	6
3.3	Affekt og affektsmitte	6
3.4	Selvkontrol og affektregulering	8
3.5	Stressfølsomhed	9
3.6	Stressmodel	11
3.7	Advarselstegn og kaostegn	12
4.	Faglige gevinster	14
4.1	Lavere stressniveau	14
4.2	Faglige drøftelser	14
4.3	Magtanvendelser og konfliktreduktion	14
4.4	Afprivatisering af den pædagogiske metode	14
4.5	Borgerinddragelse	15
4.6	Medarbejderoplevelse af succes	15
5	Implementering	16
5.1	Uddannelse	16
5.2	Ledelsesmæssig opbakning	16
5.3	Supervision	16
6	AP-processen trin-for-trin	17

2015 Bo Ertmann, Camilla Zacho Woetmann, Svend-Ejner Pejstrup, Eva Fischer

1 Indledning – del I

Dette hæfte er første del af i alt tre dele, som tilsammen udgør en manual for brugen af Afstemt Pædagogik – AP-metoden – i arbejdet med borgere med udfordrende adfærd i særforanstaltninger. Metoden kan dog med fordel også anvendes bredere. Med AP-metoden er der skabt et redskab, der kan forny socialpædagogikken i arbejdet med udfordrende adfærd.

AP-metoden er udviklet med det formål at nedbringe antallet af magtanvendelser, antallet af og intensiteten (alvorligheden) i situationer med udfordrende adfærd hos borgere i institutioner, botilbud og andre foranstaltninger. Metoden er udviklet i et treårigt projekt finansieret af satspuljemidler¹. Projektet blev afsluttet i december 2014 og viste, at metoden er velegnet i arbejdet med målgruppen.

Metodebeskrivelsen henvender sig til pædagogiske medarbejdere, der gennem uddannelse eller tidligere erfaringer har kendskab til pædagogisk praksis og almene pædagogiske begreber. Det er en væsentlig fordel, at beslutningstagere i kommuner og i institutioner, botilbud og foranstaltninger medvirker i beslutningen om at implementere AP-metoden, og at de har kendskab til dens baggrund og basale principper.

I denne første del af metodebeskrivelsen giver vi en kort gennemgang af baggrunden for udvikling af AP-metoden og en gennemgang af metodens basale principper samt dens teoretiske grundlag. Desuden redegør vi for nogle af de begreber, der anvendes i både den teoretiske del og de praktiske dele af metodebeskrivelsen, og vi henleder opmærksomheden på nogle forhold, som understøtter – eller måske endda er betingelser for – en succesfuld implementering af metoden.

Den anden del af beskrivelsen indeholder en detaljeret gennemgang af alle AP-metodens praktiske elementer.

Den tredje del – Skemahæftet – indeholder de fire skemasæt: Baseline, Indsatsmål og delmål, Hændelsesskema med Analyseskema samt Vidensbanken, som tilsammen udgør AP-metodens dokumentationsredskaber. Til hvert skema er der en vejledning i udfyldelse med praktiske eksempler fra hverdagen. De enkelte skemaers formål og anvendelse er udførligt forklaret i metodebeskrivelsens del II.

De tre dele af metodebeskrivelsen kan anvendes til inspiration og som opslagsbog i det daglige arbejde med borgere med udfordrende adfærd.

Vi forudsætter, at alle de medarbejdere, der skal anvende metoden, har gennemgået et kursus og dér har fået et grundigt kendskab til bl.a. AP-metodens dokumentationsværktøjer. Der stilles i AP-metoden krav til medarbejderen om selvindsigt og selvrefleksion, og når beslutningen om at implementere metoden og anvende den er taget, kræver det, at alle medarbejdere – fra ledelse til yngste vikar – forpligter sig på brugen af metoden.

¹ "Projekt Særforanstaltninger – Udvikling af metoder og effektmålingsværktøjer".

2 Begrebsafklaring

I det følgende vil de vigtigste begreber, som anvendes i beskrivelsens tre dele, blive defineret.

2.1 Særforanstaltninger

Begrebet særforanstaltning refererer til et tilbud på det specialiserede social- og socialpsykiatriske område til børn, unge og voksne, som har en udfordrende adfærd, der er så alvorlig, at de er visiteret en personalenormering på mindst 1:1 hele døgnet. Særforanstaltninger er derfor omfattende foranstaltninger, der iværksættes for at imødekomme et betydeligt behov for en specialpædagogisk indsats, primært i relation til den stærkt udadreagerende eller selvskadende adfærd hos de personer, som visiteres til foranstaltningen.

En særforanstaltning har ikke karakter af opbevaring eller en permanent boform, men arbejder ud fra et udviklingsorienteret sigte med henblik på, at borgerne igen kan være i mere normale omgivelser eller modtage et mindre indgribende tilbud. For en periode kan særforanstaltninger dog være nødvendige både af hensyn til den enkelte, til medbeboere, til familie, til personalet eller til det omgivende samfund.

2.2 Udfordrende adfærd

De gængse udtryk problemskabende, belastende, grænseafprøvende og konfliktskabende adfærd m.fl. er i AP-metoden erstattet med det mere neutrale udtryk – *udfordrende adfærd*. Et begreb der, frem for at placere ansvaret hos den enkelte, vægter relationen, og som desuden er en mere direkte oversættelse af det engelske begreb, 'challenging behavior', som er udbredt inden for Low Arousal-traditionen. Her er perspektivet, at den udfordrende adfærd fremkommer, når der er manglende overensstemmelse mellem personens kompetencer og omgivelsernes krav og forventninger. Med denne definition ansues udfordrende adfærd primært som en kommunikationsform og som et forsøg på at nedregulere en oplevelse af et højt og kaospræget affekt- og stressniveau.

2.3 Negative og positive hændelser

I AP-tilgangen registreres ikke kun antallet af magtanvendelser – der jo i forvejen registreres af de enkelte kommuner, men også negative og positive hændelser. Negative hændelser er den udfordrende adfærd, som ønskes minimeret, ofte af udadreagerende eller selvskadende karakter. Positive hændelser er adfærd, som viser, at borgeren er i god trivsel og udvikling og er i stand til selv at nedregulere sin anspændthed eller selv søger hjælp hertil. Det er hændelser, hvis frekvens man ønsker øget.

Også hændelsernes intensitet registreres. Det gøres på en skala fra 0 til 9, hvor hvert tal svarer til en på forhånd beskrevet adfærd. Magtanvendelser kan ses som en konkret reaktion på en udfordrende adfærd med høj intensitet, som medarbejderne ikke har kunnet stoppe på anden måde.

2.4 Borgeren

Der er forskellige traditioner for, hvordan man benævner den visiterede person i de forskellige institutioner, botilbud og foranstaltninger. Borger, bruger, klient og enkelte steder patient. På dagtilbudsområdet bruger man ofte ordet medarbejder som betegnelse, og på

børne- og ungeområdet bruger man stort set altid børn eller unge og kun i få tilfælde elever. Vi har her i metodebeskrivelsens tre dele bestræbt os på udelukkende at bruge ordet borger, og når vi gør det, henviser vi altså til den person, der – på baggrund af en udfordrende adfærd – er blevet visiteret til en særforanstaltning, et botilbud eller en institution. Vi har imidlertid ingen mening om, hvilken benævnelse I vælger at bruge i jeres tilbud.

2.5 Stress og affekt

Stressbegrebet har ikke traditionelt optrådt i forskning og i teori om udviklingsforstyrrelser. Det er dog anvendeligt, fordi mennesker med udfordrende adfærd har et højere stressniveau end andre mennesker. Projektet viser, at den pædagogiske indsats med udgangspunkt i en stressmodel effektivt kan hæve funktionsniveauet og nedbringe konfliktsituationer.

Vi forstår stress, som Sundhedsguiden definerer det: *'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'*². Ydermere forstås stress som det fysiologiske beredskab, der bl.a. omfatter nervesystem, hormonsystem, fordøjelsen og immunsystemet.

Affekt er ligeledes et vigtigt begreb i arbejdet med udfordrende adfærd, idet Arousal anses at spille en vigtig rolle, når der opstår udfordrende adfærd³. Med affekter menes her de tidligt udviklede og grundaffekter, som de er beskrevet i Tomkins og Ekman⁴. Affektforståelsen vil blive uddybet senere. Arousal-begrebet anvendes i begrænset omfang og dækker over både stress- og affektbegreberne, som her defineret.

² Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur https://osha.europa.eu/da/topics/stress/definitions_and_causes

³ McDonnell, 2014.

⁴ Tomkins, 1962.

3 Afstemt Pædagogiske tilgang

3.1 AP-metodens historie

AP-metoden er udviklet i forbindelse med gennemførelse af Socialstyrelsens ”Projekt Særforanstaltninger – Udvikling af metoden og effektmålingsværktøjer”. Projektets afrapportering indeholder en udførlig beskrivelse af baggrunden for, at projektet blev søsat. Her skal derfor kun nævnes, at flere tilfælde af negativ presseomtale af forholdene i særforanstaltninger for borgere med meget problemskabende adfærd medførte, at der blev gennemført forskellige undersøgelser, som på mange måde understøttede de dårlige omtaler. Omtalen handlede ofte om projekternes anvendelse af fysisk magt, mangel på pædagogisk systematik og dokumentation af effekt.

Udviklingsprojektet har været finansieret af Socialministeriet via Satspuljebevilling og er gennemført af UCC⁵ og FEC⁶ i samarbejde med Københavns og Aalborg Kommuner og i alt 12 særforanstaltninger i disse kommuner.

Blandt kravene til Særforanstaltningsprojektet var, at den valgte metode skulle hvile på et etisk velfunderet menneskesyn, og det skulle sandsynliggøres, at metoden gav det ønskede resultat:

- at udvikle den konkrete indsats over for borgeren med særligt fokus på det faglige indhold, de pædagogiske tilgange og metoder i arbejdet med borgeren under hensynstagen til den enkelte borgers specifikke behov, diagnose og problemkompleksitet, og
- at udvikle dokumentations- og effektmålingsværktøjer, så fremdriften og effekten af indsatsen kan måles.

Og blandt målsætningerne var:

- at målgruppen efterfølgende modtager en veltilrettelagt indsats, der udvikler deres adfærd i en mere positiv retning,
- at der er indarbejdet langt mere systematik i tilgangen til indsatsen over for den enkelte borger, end det var tilfældet før,
- at der er fokus på udvikling og rehabilitering af borgeren, og
- at indsatsen bliver dokumenteret.

Desuden:

- at der er udviklet hensigtsmæssige organiseringsformer og skabt bedre driftsøkonomi,
- at der er fleksibilitet i opgavevaretagelsen, og
- at borgeren opholder sig kortest muligt tid i en særforanstaltning.

⁵ UCC: Professionshøjskolen UCC.

⁶ FEC: Familie- og Evidens Center.

De første fire målsætninger er, som det vil ses, indbyggede forudsætninger i AP-metoden, mens de sidste tre målsætninger vil blive berørt i afsnittet om implementering i dette hæfte. De er alle gennemgået grundigt i den afsluttende rapport fra Projekt Særforanstaltninger.

3.2 AP-metodens basale principper

Borgere med udfordrende adfærd har vanskeligere ved at tage vare på sig selv, end mennesker almindeligvis har. De har sværere ved at genkende, udtrykke og regulere deres følelser, de har problemer med at forstå sammenhænge i det, der sker omkring dem, og de kan endda have så svært ved at skelne mellem egne og andres følelser, således at medarbejderes Arousal 'smitter af' på borgerens tilstand.

En grundantagelse bag Low arousal-tilgangen er, at den aggressive adfærd hos borgere i institutioner og botilbud også påvirkes negativt af medarbejderes respons på og holdninger til aggressionen, som derfor bør håndteres gennem nedsættelse af krav, ved at trække sig tilbage og gennem en vedvarende refleksion over egen adfærd⁷. Det er medarbejderen, der skal afstemme sig i forhold til borgeren, ikke omvendt, og ansvaret for at nedbringe den udfordrende adfærd ligger hos omgivelserne.

Tankegangen i AP-metoden er at finde ressourcer og se muligheder for forandring frem for at være optaget af mangler og af at korrigere og påtale udfordrende adfærd. Frem for at fokusere på problemernes opståen, gælder det om at gøre omgivelserne mere forudsigelige og meningsfulde for at kunne øge borgerens muligheder for at håndtere stressfaktorer.

Det antages, at et menneske med udviklingsforstyrrelser og udfordrende adfærd er stresset en meget stor del af tiden, og at mange af de problemstillinger, disse mennesker har, er koblet med et højt stressniveau. Det betyder ikke, at vi forklarer de grundlæggende problemer – udviklingsforstyrrelserne – ud fra stress og belastning. Men vi tydeliggør, at der kan være sammenhænge mellem stress og f.eks. angst, depression, udfordrende adfærd mv.

3.3 Affekt og affektsmitte

Begreberne affekt og affektsmitte er aldeles anvendelige i forståelsen af udfordrende adfærd, idet psykologisk Arousal – psykologisk ophidselse eller anspændthed – og stress antages at spille en væsentlig rolle, når der opstår en udfordrende adfærd.

Med affekter mener vi her de tidligt udviklede grundaffekter, som man kender fra studier af ansigtsmimik. Her er testpersoner og babyer blevet præsenteret for en række stimuli, og deres reaktioner på disse har udvist karakteristiske grundmønstre. Eksempelvis synes afsky og afsmag at være forbundet med en fremskudt og løftet underlæbe kombineret med et nedadbøjet hoved, hvorimod lede typisk viser sig gennem en sammentrækning af overlæben og ved at hovedet trækkes bagud. De fleste affekter er til stede fra fødslen, mens an-

⁷ Den danske kliniske psykolog Bo Hejlskov Elvén har med sine publikationer og sit arbejde med forskerne i Studio III været med til at udbrede og udvikle Low Arousal metoden i Skandinavien.

dre først opstår, når vi kan rette vores opmærksomhed mod noget specifikt i omgivelserne. Et eksempel er skam, som forudsætter, at vi kan registrere social afvisning.

Affekterne er grundlaget for menneskers sociale samspil. Hos det nyfødte barn er det affektive udtryk centralt i samspillet med moderen, idet moderen aflæser og tilpasser sig barnets affektive tilstand bl.a. ved hjælp af en mekanisme, som kaldes 'affektiv afstemning'⁸, 'affektsmitte'⁹ eller 'affektiv resonans'.

Grundaffekter:

- Interesse (impuls til at undersøge)
- Glæde (impuls til at dele)
- Overraskelse (nulstiller impulser)
- Vrede (impuls til angreb)
- Afsky/afsmag (impuls til at kassere)
- Nedtrykthed (impuls til at græde/sørge)
- Lede (impuls til at kassere)
- Frygt (impuls til at flygte)
- Skam (impuls til at gemme sig)

(Silvan Tomkins og Poul Ekman)

Affektsmitte refererer til vores tendens til at opleve den samme affekt, som vi aflæser i et andet menneske. Vi kan ganske enkelt mærke, hvad andre føler. Når vi er fanget i en oplevelse af frygt, vil mennesker omkring os have en tendens til at spejle de specifikke spændingsmønstre i kroppen og selv begynde at opleve frygt.

Da man i 1990'erne beskrev spejlneuronerne troede man først, at man havde fundet det neurale grundlag for autisme; at mennesker med autisme ikke kunne spejle andres følelser eller bevægelser. Det er imidlertid slet ikke tilfældet. Tværtimod ved enhver, der har arbejdet i et botilbud med autister, at hvis man som medarbejder kommer stresset på arbejde, bliver borgerne også nemt stressede.

Tilsvarende reagerer mennesker med autisme kraftigt på andres glæde, nedtrykthed, vrede og afsky. Grunden er, at mennesker med autisme bruger ét og samme sted i hjernen til at tænke over sig selv og andre¹⁰. Det er oplagt at tænke, at mennesker med autisme har svært ved at skelne mellem egne og andres følelser, når de er en del af en affektsmittesituation. Og at de derfor heller ikke afskærmer sig på samme måde, når de er i stærk affekt. Mange råber højt, græder, skælder ud og kaster på denne måde deres affekter ud til omgivelserne. Og hvis der omkring vedkommende befinder sig andre med samme vanskeligheder, kan det hurtigt blive en eskaleret situation med flere borgere i høj affekt samtidig.

Den afstemte pædagogiske tilgang hviler bl.a. på ovenstående affektteori. Som vi skal illustrere i de følgende mere praktiske afsnit, handler det for medarbejderne om at afstemme affektniveauet hos borgeren ved bl.a. selv at udvise ro. Når medarbejderne har kendskab til teori om affektsmitte og problemerne med at vide, hvem der føler hvad, giver det ikke nogen mening at begynde at irettesætte eller stille krav til en i forvejen stresset borger. Bor-

⁸ Daniel Stern, 2000.

⁹ Silvan Tomkins, 1991.

¹⁰ Lombardo et al., 2010.

geren vil mærke vreden eller stressen, opleve et forøget Arousal-niveau og dermed have større sandsynlighed for at ryge ud i udfordrende adfærd.

3.4 Selvkontrol og affektregulering

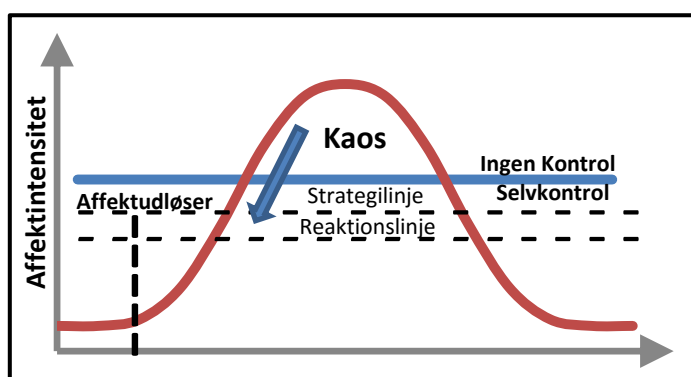
Når en person udviser en adfærd, som vi ikke bryder os om, oplever vi ofte, at vi har brug for at tage kontrollen. Vi hæver derfor stemmen eller stiller krav i en irettesættende tone. Problemet er bare, at vi ved denne måde at tage kontrol på mindsker den andens selvkontrol. Og selvkontrol hænger sammen med affekt.

Det er ikke ualmindeligt, at folk med udviklingsforstyrrelser kaster med ting eller skærer i sig selv, både når de bliver virkelig glade, kede af det, bange eller vrede. De har vanskeligt ved at regulere deres affekt og kan derfor nemmere bryde ud i gråd eller havne i en situation, der kombineret med en høj affektintensitet fører til et tab af selvkontrol.

Alle mennesker oplever fra tid til anden en stigning i affekt, men ikke alle oplever, at affektintensiteten overstiger selvkontrollen.

Når en borger griner eller slår, er det for at slippe af med anspændtheden og for at bringe intensiteten af affekten ned. Der findes et væld af virksomme strategier, som groft kan inddeles efter, om de er hensigtsmæssige eller uhensigtsmæssige. Ydermere kan de inddeles efter, om de er flugt-, kæmp- eller frys-strategier. Under kæmp-strategierne findes den udadreagerende problemadfærd, hvor der kastes med ting, og der gribes til vold for at slippe af med den overskydende affekt.

Flugtstrategierne handler om at flytte sig fra situationen for at undgå kaos, og det kan gøres ved at lyve, løbe sin vej, bide sig i hånden eller rokke frem og tilbage. Disse mere flugtprægede strategier hjælper også personen til at genvinde eller bevare selvkontrollen og er tegn på, at kaos truer, men kan så længe, borgeren føler sig sikker, være ganske hensigtsmæssige strategier. Enkelte mennesker reagerer med at gå i frys-tilstand, og derved undgår de at vælge strategi ved at blive handlingslammede. Dette fastholder personen i angsten og kan i nogle tilfælde også være tegn på en hurtigt eskalerende affektintensitet.



Mennesker med udviklingsforstyrrelser har ofte nogle uhensigtsmæssige strategier for at nedbringe deres affekt. De erfaringer, de har haft med at miste selvkontrollen og at blive overmandet af kaos, øger deres angstniveau og anspændthed. Der er altså en sammenhæng mellem oplevelser af kaos, og hvor kaotisk valget af strategier bliver i den næste situation.

Kilde: Hejlskov Elvén m.fl., 2012, p. 99.

Det er vigtigt, at omgivelserne forstår denne såkaldte strategiadfærd og kan skelne, om den aktuelt er uhensigtsmæssig. Hvis vi nemlig møder en vred borger, der løber sin vej, med krav om, at vedkommende skal vende tilbage eller sågar møder dem med fastholdelse, vil affekten med stor sandsynlighed ryge over kaos- og selvkontrollinjen. For hver gang det går galt, sænkes tærsklen for selvkontrol, og kaotiske strategier bliver stedse mere almindelige¹¹.

Hvis medarbejderne sætter ind med AP-metoden, når de ser de første tegn på affekt, så holdes borgeren lettere på reaktionslinjen og undgår altså kaos. Men hvis pågældende mødes med yderligere kravsætning, så sættes kun trumf på affektniveauet, og selvkontrollen mistes.

Derfor er det en hensigt i den Afstemte Pædagogiske tilgang, at borgeren bevarer kontrollen over sig selv, og at vi som personale sørger for, at de valgte strategier ikke øger affektniveauet. Metoderne fra Low Arousal-tænkningen tager således udgangspunkt i, at problemadfærd er forbundet med affektintensitet.

3.5 Stressfølsomhed

Inden den mere praktiske metode beskrives, er det relevant at tage et kig på stress og stressfølsomhed, da det viser sig at være vigtige begreber i arbejdet med udviklingsforstyrrelser.

Stress har ikke optrådt særlig meget i teorierne og forskningen omkring udviklingsforstyrrelser. Måske skyldes det, at symptomer tidligere har været identificeret i det enkelte individ som en egenskab og i mindre grad i samspillet med omgivelserne. Selv om teorierne har peget på interaktioner med miljøet, har forståelsen af de miljømæssige faktorerers betydning og deres indflydelse på eksempelvis udfordrende adfærd været diffus.

Stress er imidlertid ikke kun et resultat af oplevede sanseforstyrrelser eller familiedynamikker. Mennesker med udviklingsforstyrrelser har nøjagtig lige så mange kilder til stress som mennesker uden disse vanskeligheder. Når det er relevant at inddrage stressbegrebet, skyldes det, at mennesker med udviklingsforstyrrelser er mere følsomme overfor stress end andre mennesker, samt at den pædagogiske indsats med udgangspunkt i en stressmodel på en enkel måde kan hæve funktionsniveauet. Det viser sig nemlig virksomt at basere sit pædagogiske arbejde på en grundig udredning af generelle og specifikke stressfaktorer hos den enkelte borger i en særforanstaltning¹².

Stressreaktionen er kroppens beredskab på at løse de foreliggende opgaver, problemer eller trusler for bagefter at falde tilbage til normaltstanden.

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'*¹³.

¹¹ Hejlskov Elvén et al. 2012.

¹² Ifølge Sundhedsguiden.dk er årsagen til stress, at man gennem længere tid ikke føler, man kan indfri de forventninger, man selv eller andre har til en.

For at forstå hvad stress er, kan det være nyttigt at se på stressen i et evolutionært perspektiv. Fysiologisk set er stress en instinktiv reaktion, der sætter os i stand til at kæmpe eller flygte. Når fare er på færde, er det afgørende for overlevelsen, at sanserne skærpes, og energi mobiliseres, så der kan handles enten ved at fjerne sig fra situationen eller ved at tage kampen op.

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. Dette er hensigtsmæssigt i den kortvarige overlevelsessituation, 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 og det sympatiske nervesystem. Under stressbelastning er det sympatiske nervesystem ekstra aktiveret. Denne del af vores nervesystem er nemlig ansvarlig for at holde os vagtsomme, skærpe sanserne, mobilisere energi og muskelaktivitet og i det hele taget gøre hele systemet klar til handling. Både hormonsystemet, nervesystemet og immunsystemet er altså involveret, når vi er i stressberedskab.

'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'

Stressreaktionen er kroppens beredskab til løse udfordringer, problemer eller imødegå trusler for bagefter at falde tilbage til normalt tilstanden. Det skelnes derfor mellem sund og usund stress.

Den kortvarige stress er netop designet til at sætte os i stand til at imødekomme en enten indefra- eller udefrakommende udfordring. En eksamen ville næppe kunne klares med en passende præstation, hvis krop og hoved var helt afslappet og afstresset. Stress optimerer vores indsats og sætter os i stand til at yde vores bedste.

Problemerne opstår derimod, hvis vi over tid lever med et højt stressniveau og ikke i tilstrækkeligt omfang får stressniveauet tilbage til et lavere niveau. Denne tilstand er belastende, hård for kroppen og indvirker på hele organismen med fysiske og psykiske symptomer til følge (Sundhedsguiden.dk).

Antagelser om stress

- *at mennesker med udviklingsforstyrrelser er stressede en stor del af tiden, og*
- *at mange af de problemstillinger, som mennesker med udviklingsforstyrrelser og udfordrende adfærd har, kan kobles med et højt stressniveau.*

¹³ Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur: https://osha.europa.eu/da/topics/stress/definitions_and_causes

Stressniveauet og dermed mængden af kortisol i kroppen kan til en vis grad håndteres gennem 'Stresshåndteringsteknikker' som Mindfulness, meditation, personlige strategier (Coping), gennem fysisk aktivitet samt sund og regelmæssig ernæring. En del af disse virkemidler kan man dog ikke forvente at kunne bruge i forbindelse med arbejdet med mange af borgerne med udfordrende adfærd.

3.6 Stressmodel

Til at beskrive, forstå og handle på borgerens stressniveau anvender vi en stressmodel, udviklet af Trine Uhrskov og Bo Hejlskov Elvén. Modellen tager udgangspunkt i Nuechterlein & Dawsons stress-sårbarhedsmodel, som er udviklet på skizofreniområdet.

I modellen beskrives stress som et øjebliksbillede for højst en dag, og altså ikke som udvik-

Stressmodellen skelner mellem:
Grundlæggende stressfaktorer – Situationsbestemte stressfaktorer
og
Advarselstegn – Kaostegn

ling over en årrække. Derudover kvalificerer modellen de enkelte stressfaktorer. Det er ikke kun den samlede stressbelastning, der er

interessant, men også de enkelte stressfaktorer. Har man identificeret disse, giver det nemlig mulighed for at eliminere specifikke stressfaktorer. Enten de grundlæggende belastningsfaktorer eller de mere situationsbestemte stressfaktorer, som får bægret til at flyde over. Modellen medtager derudover de faktorer, som gør, at en belastning alligevel kan

Grundlæggende stressfaktorer kan være:

- Svag central kohærens
- Svage eksekutive funktioner
- Sociale vanskeligheder
- Sansefølsomhed
- Permanent smerte
- Søvnproblemer
- Svag struktur
- For høje eller for mange krav
- Ensomhed
- Familierelaterede vanskeligheder
- Intense følelser i omgivelserne

Situationsbestemte stressfaktorer kan være:

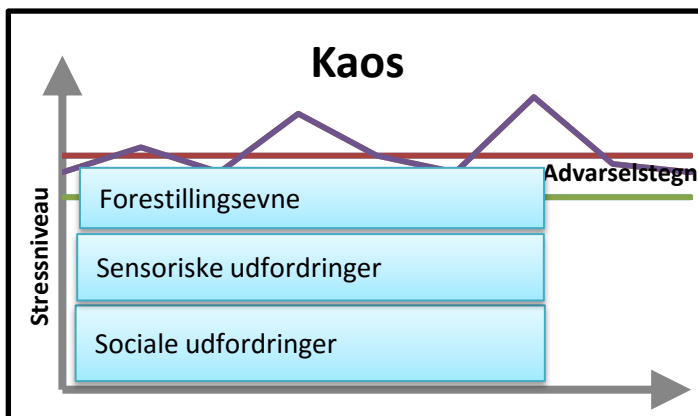
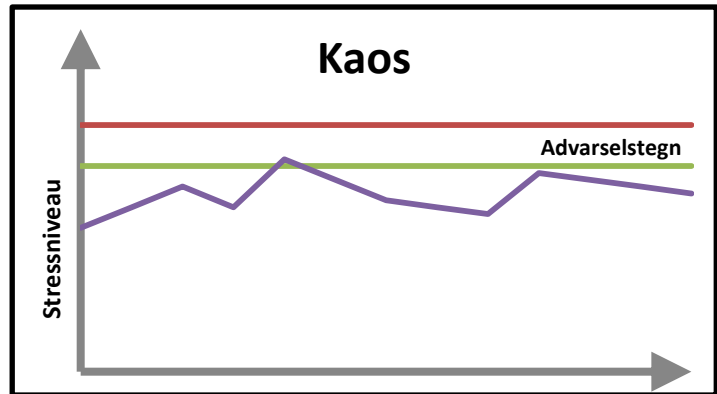
- Krav
- Konflikter
- Skæld ud
- Pludselige lyde
- Momentvis smerte/ubehag
- Pludselige ændringer
- Mennesker man ikke kan lide
- Kontroltab
- Følelse af ikke at slå til
- Mad
- Uretfærdigheder
- Højtider og fester

klares¹⁴.

¹⁴ "Svag central kohærens": Vanskelighed ved at se og forstår komplicerede sammenhænge, og "Svage eksekutive funktioner": Vanskeligheder ved at overskue, planlægge og udføre løsningen af en opgave.

Kaos opstår, når stressen bliver for høj, men inden da forekommer en række advarselstegn. Advarselstegnene opleves og skal aflæses forskelligt fra person til person. Det er derfor vigtigt at kortlægge dem for den enkelte borger.

I en stresset hverdag svinger stressniveauet for de fleste mennesker et stykke under både advarsels- og kaosniveau, men kan måske sommetider komme i nærheden. En sådan hverdag kan se ud som på figuren til højre. Mennesker med udviklingsforstyrrelser har flere grundlæggende stressfaktorer.



De fleste mennesker klarer hverdagens stresspåvirkninger uden at overskride kaoslinjen, medens mange borgere med udfordrende adfærd når op over denne linje. Det gør de, fordi deres grundlæggende vanskeligheder er langt flere end andres. En kortlægning som den, der vises i figuren til venstre, vil gøre det muligt at planlægge og ændre i omgivelserne, så disse

borgere kommer gennem hverdagen med færre konflikter.

3.7 Advarselstegn og kaostegn

Der er forskellige typer af advarselstegn, som den enkelte oplever og viser, når stressniveauet stiger op til advarselsslinjen. Tegnene kan enten være positive eller negative. De negative kan medvirke til at øge stressniveauet yderligere.

De positive tegn, som tyder på en hensigtsmæssig strategi eller mestring, kan være:

- At nægte
- Skældsord eller trusler
- At skærme sig
- Usynlige venner
- Træthed og dovenskab
- Særinteresser

Negative tegn på en manglende eller uhensigtsmæssig mestring kan være:

- Irritabilitet
- Pessimisme
- Humørsvingninger
- Angst
- Tvangsadfærd
- Aggressivitet

Ovenstående er eksempler. Der findes naturligvis langt flere tegn, afhængigt af de erfaringer den enkelte har. Ved at identificere advarselstegn kan vi vide, at borgeren er tæt på at ramme tærsklen for oplevet kaos og dermed har behov for at blive mødt på en måde, som reducerer stress- og affektniveauet hurtigst muligt. Advarselstegnene kan altså bruges til at navigere efter i hverdagen.

Der er to slags kaostegn. De akutte, som opstår, lige når belastningen kommer over strengen, og som indebærer et akut tab af selvkontrol. Og de langvarige, som opstår, når et menneske har været stresset over længere tid.

Akutte kaostegn kan være:

- Udadrettet adfærd
- Skrig og råb
- Selvmordsforsøg
- Angst- og panikanfald
- Voldsom selvskadende adfærd
- Desorientering
- Handlingslammelse

Langvarige kaostegn kan være:

- Depression
- Psykoser
- Spiseforstyrrelser
- Angsttilstande

4. Faglige gevinster

4.1 Lavere stressniveau

AP-tilgangen flytter fokus fra den antagelse, at den pædagogiske opgave handler om at have kontrol og styring til at have fokus på at skabe et så lavt stressniveau hos borgeren, at det bliver muligt at være i en udviklende dialog, hvor borgeren kan opleve sig inddraget i både målsætning og i processen.

Læring omkring disse elementer er et af kerneområderne i AP-metoden, og en del af skemamaterialet er netop opbygget med henblik på at støtte denne refleksion og læring. En af de faglige gevinster ved at indføre AP-metoden vil derfor være et lavere stressniveau hos borgeren og dermed også i omgivelserne, det være sig andre borgere eller medarbejdere.

4.2 Faglige drøftelser

Ved at benytte dokumentationsmaterialet vil de fremtidige pædagogiske drøftelser ændre indhold i forhold til den måde, der tales om borgeren på. Spørgsmålene vil dreje sig om bl.a. hvilke tegn, der er på, at borgerens stressniveau er steget, hvad der skaber stressen, hvad medarbejderne kan gøre i situationen for at mindske stressfaktorerne og hvilke erfaringer, der er om responsmuligheder blandt medarbejderne. Dermed tager den pædagogiske drøftelse udgangspunkt i de pædagogiske strategier for AP-metoden og vil både sikre, at medarbejderne fortsætter deres faglige udvikling samt bidrage til stedets vidensbank om hver enkelt borger. Den pædagogiske drøftelse er hermed blevet baseret på mere faglige overvejelser.

4.3 Magtanvendelser og konfliktreduktion

Allerede inden Særforanstaltningsprojektet blev iværksat, var institutioner og botilbud begyndt at arbejde med en Low Arousal-model, som sikrede, at antallet af magtanvendelser blev begrænset. De systematiske redskaber, der med den Afstemte pædagogiske tilgang er tilføjet til Low Arousal-tilgangen hjælper tydeligvis personalet til at se og forstå det niveau af stress, som borgeren er havnet i.

Den lokale liste over tegn på stress – stressprofilen – gør det muligt for alle medarbejdere, herunder også nye medarbejdere, at læse borgerens stressniveau, og anvendelsen af Vidensbanken gør det muligt at forstå, hvad der har bragt borgeren til det aktuelle niveau, samt at se, hvad der eventuelt kan dæmpe stressniveauet igen. Der vil ske en mindskning af konfliktniveauet enten ved færre magtanvendelser, ved en mindskning af antallet af negative hændelser og/eller en reduktion af alvoren af disse hændelser.

4.4 Afprivatisering af den pædagogiske metode

AP-metoden omfatter brugen af en vidensbank, hvor både beskrivende oplysninger og de virksomme pædagogiske handlemuligheder nedfældes og akkumuleres til en refleksiv platform med erfaringer knyttet til arbejdet med den enkelte borger. Denne vidensbank sikrer, at der arbejdes på en fælles tilgang til borgeren, og gør dermed op med den 'socialpædagogiske metodefrihed', som mange medarbejdere gennem tiderne har påberåbt sig. I stedet fremmes teamtænkning og 'afprivatisering', som vil styrke effekten af det pædagogiske arbejde.

Desuden vil den detaljerede beskrivelse af de udfordrende hændelsers intensitet blive set som et væsentligt skridt frem mod en fælles opfattelse af, hvornår den udfordrende adfærd er så farlig, at man må foretage en fastholdelse. Det er ikke længere en individuel vurdering, som jo altid vil bygge på medarbejderens egen personlighed og historie. Af samme grund er det også nødvendigt, at alle medarbejdere forpligter sig til metoden.

4.5 Borgerinddragelse

AP-tilgangen opfordrer til at inddrage borgeren i beslutningsprocessen i det omfang, det er muligt. Erfaringerne viser, at når inddragelse lykkes, stiger også succesraten vedrørende udviklingsmål, antallet af negative hændelser og deres intensitet.

Erfaringen viser også, at borgere med lavt kognitivt funktionsniveau kan inddrages i beslutningerne gennem anvendelse af f.eks. forskellige former for visualisering. I nogle tilfælde reagerer borgere med psykiatriske problemstillinger negativt eller aggressivt på pikto-grammer eller symboler på billederne. Det kan dog være, at det er billedernes valgmuligheder, de ikke er tilfredse med, snarere end det er selve billederne, de reagerer på.

4.6 Medarbejderoplevelse af succes

I Særforanstaltningsprojektet har medarbejderne i alle tolv projekter oplevet, at det har givet succes at anvende AP-tilgangen. Oplevelsen af succes bliver for personalet bestyrket ved, at mål og især delmål i konceptet skal beskrives meget konkret og målbare, og at medarbejderne hver måned skal forholde sig til målene og vurdere borgerens status på en skala fra 0-9. Man kan med dette redskab se, om borgerne gennemgår en udvikling, og man kan med stor sikkerhed vurdere, om der skal justeres i den socialpædagogiske indsats.

Medarbejdere, som har været med til at udvikle og bruge metoden, beretter om, at borgere har fået en mere hensigtsmæssig adfærd, er blevet bedre til at kommunikere positivt, mere vidende om, hvad der udløser stress og dermed risiko for udfordrende adfærd. De oplysninger, som medarbejderne i projektet indsendte løbende, viser eksempler på borgere, som er blevet mere stabile i en arbejdssituation, som nu kan bede om hjælp, før det går galt, og der er eksempler på, at et alkoholmisbrug er blevet mindre.

Den fælles pædagogiske tilgang beskrives af både medarbejdere og af ledelser som en meget stor faglig gevinst, ligesom de færre og mindre alvorlige konflikter medfører et bedre miljø for alle.

5 Implementering

I dette afsnit omtaler vi nogle af de elementer, som skal være på plads, og overvejelser, som skal være gjort, for at sikre en succesfuld implementering af AP-metoden i jeres institution, botilbud eller foranstaltning.

5.1 Uddannelse

Vi forudsætter, at I med jeres beslutning om at anvende AP-metoden i arbejdet med borgere med udfordrende adfærd også beslutter at gennemgå et kursus i anvendelse af metoden. Kurset er for hele personalegruppen og består af en kombination af korte teoretiske oplæg, gruppearbejde og træning i anvendelse af AP-metodens enkelte dele med eksempler fra jeres hverdag og øvelser i brug af metodens dokumentationsværktøjer.

Kurserne har typisk en længde på 15-18 lektioner fordelt over tre dage, hvoraf i hvert fald 2 bør være fortløbende og kan afholdes på stedet, såfremt der er lokaler til rådighed.

5.2 Ledelsesmæssig opbakning

Gennemførelsen af Projekt Særforanstaltninger viste, at en effektiv implementering af AP-metoden kræver ledelsesmæssig opbakning – også i driftsfasen. Der skal afsættes tilstrækkelig tid til at sikre grundighed i implementeringen. Både tid til personalets drøftelser af borgernes tegn på stress, af mulighederne for at reagere hensigtsmæssigt på disse tegn samt af målene og vurderingen af dem, og ikke mindst kræver dokumentationen tid, opbakning og opfølgning fra ledelsen.

Såfremt man ønsker at implementere AP-metoden bredt i et botilbud eller en institution, bør man opbygge en organisation til støtte for processen. Det kan f.eks. gøres ved at etablere en gruppe af mentorer eller superbrugere på stedet, som har et godt kendskab til metoden, dens pædagogiske redskaber og dens dokumentationsredskaber, og som de øvrige medarbejdere kan trække på.

Den ressource, der afsættes til implementering og til dokumentationsopgaven kommer rigeligt tilbage som overskud i opgaveløsningen. (Jf. Rapporten fra Projekt Særforanstaltninger).

5.3 Supervision

Projektforløbet har også vist, at tæt opfølgning og fagspecifik supervision af foranstaltningerne på basis af de indsamlede registreringer er overordentlig betydningsfuld og vil være medvirkende til, at der bliver genereret positive resultater. Det er nødvendigt allerede fra starten at indarbejde en sådan supervision.

6 AP-processen trin-for-trin

Når der er truffet beslutning om at anvende AP-metoden starter processen, som uddybes i metodebeskrivelsens del II. På baggrund af handleplan og drøftelser med den anbringende myndighed vælges et tema (eller flere), der skal arbejdes med i den efterfølgende periode. Der gøres status ved at udfylde et Baseline-skema med de mere præcise indsatsmål – der ved bliver det senere muligt at afgøre, om arbejdet har haft en effekt. Afhængig af borgers udviklingshastighed revurderes Baseline hvert halve eller hele år – men der fastsættes en termin.

På baggrund af status på Baseline udfyldes de første delmål for borgeren – formuleret specifikt, målbart og adfærdorienteret. Når disse mål er indfriet eller gjort til daglige rutiner, formuleres nye delmål.

Parallelt med denne dokumentation, udarbejdes en stressprofil for borgeren. Denne indeholder en række overordnede observationer, som skal kvalificere de afstemte pædagogiske strategier i arbejdet med borgeren. Der foretages dagligt registreringer af hændelser, og disse opgøres, så der bliver adgang til en samlet statistik af hændelsesfrekvens og -intensitet.

Her er processen samlet i et diagram. Hvert enkelt punkt i processen gennemgås mere detaljeret i Manualens del II.

