

Socialpædagogernes podcast: “Kort fortalt: Low arousal i krisesituationer”

Speaker B

Det første, du gør, er at stoppe dig selv fra at reagere. Bid dig i læben og tæl til ti – helt bogstaveligt. Træk vejret først, stop det, du er i gang med at tænke, og prøv at skjule din reaktion. Skjul den. Tænk derefter: *Hvad er det, der foregår her?*

Speaker A

Hvordan bevarer man roen i en voldsom situation, så man bedst kan hjælpe den person, der er i nød, uden selv at komme til skade?

I forbindelse med Aieji World Congress for socialpædagoger har Socialpædagogernes Frederikke Halling Hastrup talt med den britiske psykolog og forsker Andy McDonnell. Han er manden bag *Low Arousal* – en pædagogisk tilgang, der handler om at møde mennesker i krise med ro, tålmodighed og respekt frem for magt og kontrol.

Speaker B

Det handler ikke om at møde aggression med aggression. I en konfrontation må én part trække sig. Når vi arbejder med mennesker, der er i nød, traumatiserede eller sårbare, er det nok ikke dem, der trækker sig – det skal være os, der tager det første skridt.

I denne episode starter vi med at gennemgå grundprincipperne i tilgangen.

Speaker A

Og derefter får du også gode råd til, hvad du helt konkret kan gøre, når du selv står i en presset situation. Hovedpersonen selv kommer fra England, så samtalen er naturligvis på engelsk. Hvis du vil, kan du finde en oversættelse i episodens beskrivelse.

Speaker B

Mit navn er Mads Christian Hede.

Mit navn er Andy McDonnell og jeg er klinisk psykolog. Jeg har i over 30 år arbejdet med mennesker med handicap, autisme, ADHD og andre neurodiverse tilstande.

Jeg er ophavsmand til det, der kaldes *The Low Arousal Approach to Managing Behaviour*.

Speaker C

Kan du kort forklare, hvad *Low Arousal Approach* er?

Speaker B

Low Arousal er en måde at være sammen med mennesker på, hvor man bevarer roen og regulerer sig selv for at hjælpe dem med at føle sig trygge og sikre. Det er en tilgang til at håndtere svære situationer, hvor vi ændrer vores egen adfærd og holder os rolige og afbalancerede.

I sin kerne handler det om, at vi regulerer os selv – det, vi kalder *co-regulation*. Det var ikke en del af den oprindelige model, men i dag ved vi, at det at regulere sig selv først sender ro videre til andre.

For mig handler det grundlæggende om at ændre vores adfærd, reflektere over den og tilpasse den til situationen, så vi kan være rolige og afbalancerede.

Speaker A

Low Arousal handler kort sagt om at reducere konflikter ved at gøre mindre. Ikke fordi man ikke handler, men fordi man handler bevidst og med fokus på at støtte den person, man står overfor. Her spiller socialpædagogikken en afgørende rolle, fordi det kræver både faglighed og selvregulering – at kunne være rolig, når andre er i krise.

Ifølge Andy McDonnell er der fire centrale elementer i teorien, som bør bruges, når man støtter en person i krise:

1. Bevidsthed om egen kommunikation og kropssprog.
2. Reducere mulige triggere i sin adfærd.
3. Sænke forventningerne.
4. Stille spørgsmål til sin egen adfærd.

De to første – altså bevidsthed om kommunikation og kropssprog samt at reducere mulige triggere – hænger tæt sammen, fordi det handler om at se på, hvordan man fremstår, og hvordan det opfattes af den, man er sammen med.

Speaker B

Uanset hvem man arbejder med – om det er personer med autisme, i omsorgsmiljøer, eller du er forælder derhjemme – er det første at reagere roligt og dæmpet for at sænke arousal-niveauet i situationen.

På et mikroskopisk niveau betyder det, at man undgår at stirre på folk, fordi det fysiologisk skaber uro. Man giver folk plads – jo tættere du står på en person, der er ved at bryde sammen eller er i nød, jo mere aktiveres amygdala i deres hjerne, og de går i kamp-eller-flugt-tilstand.

Her kommer de små mikro-færdigheder ind: kropskontakt, kropsholdning, stemmeføring. Mange voksne, der arbejder med børn, glemmer, hvor høje de er. Jeg er selv en stor mand, så jeg bruger meget humor og sætter mig fysisk i børns højde.

For eksempel mødte jeg for nylig en kvinde på en sikret afdeling, der lå udenfor på en bænk. Hun sagde: "Jeg har det svært." Hun ville gerne se mig, men kiggede ikke op. Så lagde jeg mig ned ved siden af hende og spurgte: "Kan du ikke fortælle mig, hvad der er galt?" Hun sagde "Nej." Jeg svarede: "Vil du ikke nok? For jeg tror ikke, jeg kan rejse mig selv herfra." Hun grinede og sagde: "Nej, jeg er ked af det, min mor ringede ikke til mig igen."

Når det gælder færdighederne, handler det blandt andet om:

- Hvordan du står.
- Hvordan du trækker vejret (mange glemmer at trække vejret ordentligt i krisesituationer og spænder op).
- At undgå truende kropsholdninger – ikke knytte næverne.
- At have åbne hænder (selv om nogen siger, at det er farligt, fordi man kan få fingrene brækket – det er mindre fjendtligt).
- At bevæge sig væk, hvis det er muligt.
- At undgå at samle en masse personale omkring situationen, for det eskalerer ofte volden i stedet for at dæmpe den.

Det næste råd er at sænke forventningerne og reducere krav og instruktioner, så man mindsker risikoen for konflikter. Det giver folk tid til at regulere sig, hvilket næsten altid betyder færre krav.

For personer i meget voldsomme situationer skrotter jeg nogle gange hele dagsprogrammet – uanset hvad de er i gang med – så længe det er nødvendigt. Ja, det får nogen til at mene, at *low arousal* bare er "hippie-pædagogik", hvor man fjerner alle krav. Men for mig handler det om at lære én regel ad gangen – ikke ti på én gang.

Speaker C

Kan du give et eksempel på det der med at sænke kravene?

Speaker B

Hvis du kigger på mange af de skriftlige støtteplaner for de personer, jeg arbejder med – selv de "pæne" – er de fyldt med krav og anvisninger: "Gør", "gør ikke", "stop", "gå".

Især for de mennesker, jeg arbejder med, må man spørge sig selv: Hvordan ville jeg selv reagere, hvis nogen gav mig så mange regler? Mange af dem har svært ved at lære og huske alle reglerne. Mange personer med autisme, som jeg møder, har svært ved at skabe sammenhæng mellem reglerne. En del børn med kommunikationsvanskeligheder kan slet ikke fortælle os, når de har det skidt.

Så hvad gør man? Man giver folk plads – nogle gange betyder det en dag uden krav.

Jeg tilbragte engang en hel dag med en dreng, hvor vi bare lå i et rum, fordi han var i en følelsesmæssig meget dårlig tilstand. Skemaet blev skrottet den dag. Ikke for altid, men lige den dag havde han brug for ro.

Han havde haft en meget traumatisk weekend derhjemme og kunne ikke overskue noget mandag morgen. Så må man se bag adfærden: Se det traumatiserede barn, ikke kun reaktionerne. Det gør én mere empatisk og hjælper med at skabe kontakt.

Speaker C

Jeg tror, mange forsøger at gøre det allerede.

Speaker B

Ja, mange tror, de gør det meget, men i praksis er det svært.

En udfordring i min branche er, at vi har "våbeniseret" ordet adfærd. Vi laver "adfærdsstøtteplaner" og regler for at styre adfærd – men hvem tror vi egentlig, vi er, hvis vi vil kontrollere folk, der i forvejen er pressede?

Det handler i stedet om at reflektere. Vi kan altid blive bedre. Jeg ser meget trauma blandt de mennesker, vi arbejder med, og trauma tager tid at bearbejde. Adfærdsfolk siger ofte: "Jeg har en plan, det skal nok løse problemet." Men man har brug for tid, relationer og tryghed.

For nye medarbejdere gælder det ofte om at stoppe med at "løbe ind" i problemerne og forsøge at fikse alt. Vi er ikke reparatører – vi er relationsarbejdere. Du kan måske ikke opbygge en god relation til alle, men være fantastisk med nogle. Det bør vi fejre, i stedet for at kræve "konsekvens" på tværs af alle relationer.

Branchen er blevet bedre, men når folk bliver bange eller usikre, kommer de gamle regler hurtigt tilbage.

Speaker A

Det sidste vigtige punkt, Andy McDonnell fremhæver, er at stille spørgsmål til sin egen adfærd og dermed udfordre både egne og kollegers opfattelser af, hvordan man håndterer udfordrende adfærd.

Speaker B

Vi er nødt til at udfordre vores egen adfærd, for i gennemsnit er cirka to tredjedele af alle hændelser udløst af os – ikke af borgerne.

Tænk på det i hjemmet: Vi udløser flere konflikter med vores egne ord end noget andet. En simpel strategi kunne være at "lukke munden" indimellem, når vi er stressede.

Jeg siger ofte til kollegaer: "Shh – prøv at være stille." Du behøver ikke fikse alt – fokusér på at skabe tryghed.

Den sidste pointe er, at vi må udfordre vores egne antagelser. Mange, der arbejder med *low arousal* i Danmark, Sverige og andre steder, har ikke nødvendigvis lært det direkte af os. Det er fint, men de springer ofte det sidste punkt over: at se på, om vi selv har udløst situationen.

Vi kan ikke ændre en persons neurologiske tilstand, men vi kan ændre vores egen adfærd. Det er det fjerde grundprincip. Hvis man ikke forstår det, bliver resten bare mekanik, der måske virker, men uden den dybere forståelse.

For at opsummere de fire store principper:

1. Reducér krav og forventninger til mennesker i krise.
2. Vær bevidst om dit kropssprog og dine handlinger – giv plads.
3. Brug mikro-færdigheder: stå, træk vejret, kommuniker roligt og med så få ord som muligt.
4. Udfordr din egen adfærd og dine antagelser.

Speaker A

En ting er teori og regler. Noget andet er virkeligheden.

Hvordan aftrapper man en konflikt? Hvordan bevarer man roen og prøver at skabe ro i en ophedet situation med en borger?

Lad os høre det direkte fra kilden – *Low Arousal*-opfinder Andy McDonnell.

Speaker B

Det første, du gør, er ikke at gå hen til personen eller gribe ind med det samme. Prøv ikke at være den velmenende hjælper, der vil gøre det bedre her og nu. Hvis du står over for en person, der er ved at bryde sammen, skal du først stoppe dig selv i at reagere.

Bid dig i læben og tæl til ti – helt bogstaveligt. Træk vejret, stop op, tænk. Prøv at skjule din reaktion. Tænk derefter: *Hvad foregår der her?*

Ikke alle fagfolk arbejder på samme måde, men det her er min metode:

- Rusk ikke tingene op.

- Undgå at reagere direkte på verbal chikane – du må kalde mig, hvad du vil, i arbejdstiden betyder det ikke noget. Jeg ser dig som en person i nød og traumatiseret, og det er mit job at være ekstra tolerant.

Så tænk: *Hvordan kan jeg – gennem mikro-færdigheder – få personen til at føle sig tryk?*

Det kan være at sætte sig ned i nærheden uden at sige noget, og uden at have en tidsramme.

Jeg husker en situation med en mand, der havde smadret et rum. Han var ekstremt urolig, truede med knytnæverne, gik rundt. Jeg satte mig bare ned i rummet, sagde ingenting. Til sidst satte han sig, og jeg spurgte: "Vil du have, jeg går?" Han svarede: "Nej."

Tempoet er vigtigt: Bevæg dig langsomt, også selvom du har lyst til at skynde dig. Skift kropsholdning – find den mest ikke-truende position. Ofte er det at sidde ned, når en person er i affekt.

Giv folk plads. Og når du taler, så tal mindre.

Undgå at stille selv venlige spørgsmål som: "Vil du have en kop te?" Når folk er i affekt, kan de ikke bearbejde det.

Vigtigst: Mind dig selv om, at personen er i nød – og du behøver ikke vide hvorfor. Du skal bare forstå, at de skal føle sig trygge med dig.

Hæv aldrig stemmen. Hvorfor råbe til en, der allerede er presset? Mange tror, man skal overdøve folk, men det gør situationen værre.

Hvis det er muligt, så distraher personen – men på en respektfuld måde.

Speaker A

Andy McDonnell vil ikke kalde det en metode, men snarere en måde at være på – en filosofi og et menneskesyn, hvor man ser personen frem for adfærden.

Speaker C

Hvis jeg var socialpædagog, og du skulle give mig ét råd, jeg kunne tage med hjem og bruge i mit arbejde med *Low Arousal*, hvad ville det så være?

Speaker B

Mit råd er: Se personen, ikke adfærden. Adfærd opstår, fordi folk er i nød. Se bag det. Det er reglen for mig – se personen, ikke adfærden.

Speaker A

Det var alt for nu fra *Low Arousal's* grundlægger, Andy McDonnell. Som nævnt i introen kan du finde en oversættelse af det, du lige har hørt, i beskrivelsen af denne episode. Her finder du også et link til en artikel om de fire centrale elementer i *Low Arousal*.

Socialpædagogernes podcast er produceret af podcastgruppen Kontekst & Lyd. Mit navn er Mads Christian Hede.

Anden speaker

Tak fordi du lyttede med.