

Det skal du vide om: Low arousal 2 (LA2)

Low arousal 2 (LA2) er en voldsforebyggende metode, der har borgerens trivsel i fokus. Udgangspunktet er samtaler med borgeren og kortlægning af tidligere hændelsesforløb, der understøtter en forståelse af, hvad den enkelte har brug for, for at undgå at komme i affekt.

Metoden udsprang af ønsket om at mindske afstanden mellem fagpersoner og borgere, der kunne opfattes som farlige, samtidig med at både sikkerhed og borgernes trivsel blev øget.

Overordnet set bruges metoden til både at forebygge og håndtere voldsomme episoder, men også til læring i form af analyser af den enkelte borgers mestringsstrategier i konkrete kritiske situationer. Målet er at sikre, at borgeren er i trivsel, eller ved hvad der skal til, for at kunne opnå trivsel. I LA2 arbejder man derfor med personalets håndtering af konflikter og voldsomme episoder, samtidig med, at man efterfølgende analyserer, hvad der er på spil for borgeren i kritiske situationer, for at få fokus på, hvad borgeren mestrer.

- Så i stedet for at sige 'hvor farlig er du', så siger vi 'hvordan trives du, og hvordan kan vi gøre dig mest tryk', fortæller ophavskvinde til tilgangen og psykolog Trine Uhrskov i podcasten.

Tre planer, to perspektiver

LA2 er opdelt i en trivselsplan, en tryghedsplan og en læringsplan. Alle tre planer er udarbejdet i på to niveauer: borgerens indefra- perspektiv og den fagprofessionelles udefra- perspektiv.

Trivselsplanen

Udarbejdes i struktureret samtale med borgeren. Her får han eller hun mulighed for at sætte ord på, hvad der skal til for at opnå eller blive i trivsel. Formålet er at forebygge voldelige episoder, og her er borgerens ressourcer, mestringsstrategier og indsatser for bedre trivsel i fokus.

Indbygget i trivselsplanen er samtidig et trivselsbarometer – en trafiklysmode, der med farverne rød, gul og grøn illustrerer borgerens trivselsniveau. Ud for hver farve, er der plads til at notere de trivsels- og mestringsstrategier, der kan bruges, for at borgeren kan opnå bedre trivsel, eller blive i trivsel. Som fagpersonale kan man bl.a. bruge trivselsbarometret til at overveje indsatsen overfor den enkelte borger.

- Det er trivselsskemaet, der er vigtigst for borgerne og for os, fordi vi kobler det sammen med risikovurderingen. Her er vinklen, at borgeren ved bedst, og selv bedst kan give udtryk for, hvad der er brug for, siger socialpædagog Klaus Iversen i podcasten.

Tryghedsplanen

Er et refleksionsværktøj, der gennemgår tidligere kritiske episoder. Her deler borger og fagprofessionelle deres konkrete erfaringer med borgerens omgivelser før, under

og efter en voldsom episode, for at opnå større viden om, hvad der bringer den enkelte i affekt.

I tryghedsplanen indgår desuden en affektmodel, der illustrerer de forskellige faser, under et affektudbrud. Et affektudbrud har fem faser: normalt tilstand, optrappingsfase, kaosfase, stabiliseringsfase og ny normalt tilstand. Modellen giver en forståelse for, hvad der sker under et affektudbrud, og det giver mulighed for at tale med borgeren om, hvordan han undgår at komme i affekt.

- Tryghedsplanen er et håndteringsredskab, der hjælper os med at stille skarpt på selve affektudbruddet. Det kan være udadreagerende adfærd, selvske eller angst. Hvad sætter affekten i gang?’ siger Trine Uhrskov.

Læringsplanen

Afdækker borgerens konstruktive og ikke-konstruktive mestringsstrategier, i konkrete kritiske situationer. I læringsplanen analyseres den enkeltes evner til at mestre kritiske situationer, med henblik på at forebygge fremtidige episoder med vold eller trusler om vold. Borgeren kan bl.a. beskrive, hvordan han oplevede og mestrede en konkret kritisk episode, og personalet kan beskrive, hvordan man hjalp med at genvinde kontrol.

Samtidig er et formål med læringsplanen også at identificere, om der i døgnnet op til en kritisk episode, har været tegn på fx forhøjet belastningsniveau eller udløsende faktorer hos borgeren.

- Formålet med læringsplanerne er, at vi tillader os selv at lære af de episoder, der har været. Det er ud fra en erfaring med, at personalet kan have en oplevelse af, at volden kommer ud af det blå. Når vi dykker ned i de forskellige episoder, så ved vi faktisk at det er meget, meget sjældent, at vold kommer ud af det blå, siger Trine Uhrskov i podcasten.

Tre pointer om Low arousal 2:

- LA2 er inspireret af Low arousal-tilgangen, og bruges til at forebygge vold og fremme trivsel.
- LA2 er både et samtale- og refleksionsredskab som har fokus op borgerens indefra-perspektiv, og et udrednings- og refleksionsredskab, der har fokus på de fagprofessionelles udefra-perspektiv.
- LA2 består af tre planer: Trivselsplanen, Tryghedsplanen og Læringsplanen

Mere information og viden:

- Værktøj fra Socialstyrelsen: [Metodemanual til LA2](#)
- Artikel fra Fagligt Fokus: [LA2 tager pulsen på beboerne](#)
- Artikel fra Fagligt Fokus: [Ingen har glæde af magt](#)

Spørgsmål til faglig refleksion

- over Socialpædagogernes podcast om Low arousal 2 (LA2)

1. Start med at lytte til Socialpædagogernes podcast '*Metoder og tilgange: Low arousal 2 (LA2)*' fra d. 13/10 2021.
Find episoden dér, hvor du normalt lytter til podcasts, fx Apple Podcasts, Google Podcasts, Podimo, Spotify eller en anden podcast app. Her søger du efter 'Socialpædagogerne' og vælger den rette episode. Du kan også finde episoden på Fagligt Fokus: www.sl.dk/podcast.
2. Hvis du har brug for det, så læs side 1+2, som giver et overblik af de vigtigste læringer fra metoden.
3. Svar på følgende spørgsmål enten alene eller i samarbejde med dine kolleger.

Refleksionsøvelse

1. Skriv ned: Hvilke pointer fra podcasten giver mening i din/jeres hverdag – og hvorfor?
2. Find en konkret situation fra din/jeres hverdag, hvor I oplevede en voldsom episode med en borger. Reflektér/diskutér:
 - Hvordan var borgerens trivsel op til episoden?
 - Ud fra det, du nu ved om LA2 og især trivsels- og tryghedsplanen: Hvordan kunne den viden have gjort en forskel i arbejdet med den pågældende borger?
 - Hvad vil det gøre for jeres daglige arbejde, hvis I begyndte at fokusere på graden af tryghed og trivsel fremfor graden af risiko og farlighed?
 - Hvad tænker du om at inddrage borgeren i udarbejdelsen af trivsels- og tryghedsplaner?
3. Diskutér:
 - Hvad skal der til, hvis I gerne vil begynde at arbejde med LA2 hos jer?
 - Og hvilke forhindringer kan du se, der ville være ift. at begynde at arbejde med LA2?
4. Skriv ned: Hvilke 1-2 pointer fra det, du har hørt i podcasten, kan du tage med dig ud i praksis nu?