Social- og Boligstyrelsen

SOPRA

LA2 – Sammen om trivsel | LA2u

Centrale begreber

Metodehåndbog til LA2 og LA2u

Hæfte 6

Trine Uhrskov, Marie Louise Meyland Stochholm og Martin Lehmann-Poulsen

FOREBYGGELSE Trivselsplan

HÅNDTERING Tryghedsplan

LÆRING Læringsplan

Publikationen er udarbejdet af
Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 3070 9411
www.sopra.dk

Publikationen er udgivet af
Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Tlf: 72 42 37 00
www.sbst.dk

Forfattere: Trine Uhrskov, Marie Louise Meyland Stochholm og Martin Lehmann-Poulsen
Design: 4PLUS4

1. udgave december 2024
Elektronisk udgivelse: ISBN 978-87-85236-15-9
Trykt udgivelse: ISBN 978-87-85236-16-6

Der kan frit citeres fra manualen med angivelse af kilde.

Indhold

6
Introduktion

6 Tværgående fagligt fundament
7 Trivsel og Mestring
7 Tryghed og Læring

8
Tværgående fagligt fundament

8 Systematisk refleksiv praksis
10 Psykologisk tryghed
11 Recovery-orienteret rehabilitering
14 Indefra-perspektiv
15 Tilstræbte indefra-perspektiver
17 Udefra-perspektiver

18
Trivsel og Mestring

18 Trivsel
21 Mestringsstrategier

24
Tryghed og Læring

24 Voldsomme episoder
26 Stress-sårbarhedsmodellen
27 Affektmodellen
28 Low Arousal-tilgangen
29 Rogivende pædagogik

31
Læs Mere

31 Download af materialer og programmer

32
Litteratur

Om metodehåndbogen

Denne metodehåndbog handler om LA2 og LA2u og er udgivet af Sopra Konsulenterne og Social- og Boligstyrelsen.

Udgivelsen af Metodehåndbogen er et led i projektet "Forebyggelse af magtanvendelser på botilbud for mennesker med udviklingshæmning" (2022-2024). I forbindelse med projektet udviklede vi en ny version af den oprindelige LA2 metode. Den nye version kalder vi for LA2u.

Metodehåndbogen sætter særligt fokus på LA2u og dermed på anvendelse af denne version af metoden. Metodehåndbogen kan samtidig læses som et supplement til den allerede eksisterende LA2 manual (Uhrskov & Naver, 2017).

Metodehåndbogen består af i alt 6 hæfter:

- Hæfte 1: Introduktion
- Hæfte 2: Trivselsplaner
- Hæfte 3: Tryghedsplaner
- Hæfte 4: Læringsplaner
- Hæfte 5: Gode råd til samtaler, samspil og samarbejde
- Hæfte 6: Centrale begreber

Hæfte 1 og hæfte 6 beskriver det faglige grundlag for LA2 og LA2u. Disse to hæfter indeholder kildehenvisninger. Der fremgår ikke kildehenvisninger i de øvrige hæfter af hensyn til læsevenligheden.

Om dette hæfte

Formålet med dette hæfte er at give læseren mulighed for at fordybe sig i en række centrale begreber i LA2 og LA2u, som tilsammen udgør fundamentet for den tænkning, der ligger bag LA2 og LA2u.

Hæftet henvender sig til alle, der gerne vil blive klogere på tankegodset bag LA2 og LA2u. Hæftet er særlig relevant for praksisudøvere, ledere, konsulenter, beslutningstagere og øvrige, der ønsker indsigt i præmisserne bag LA2 og LA2u.

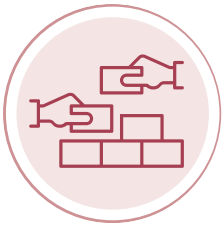
Hæftet er tiltænkt at blive brugt som opslagsværk, hvor læseren kan dykke ned i enkelte begreber.

Introduktion

I dette hæfte inviterer vi dig til fordybelse i de centrale faglige begreber, der udgør fundamentet i LA2 og LA2u. Disse begreber repræsenterer den teoretiske og praktiske forståelse, som metoden er inspireret og udspringer af. Vi opfordrer dig til at dykke ned i dette tankegods og håber, at det vil inspirere til refleksion og yderligere faglig fordybelse.

Begreberne er opdelt i tre kategorier:

1. Tværgående fagligt fundament
2. Trivsel og mestring
3. Tryghed og læring



Tværgående fagligt fundament

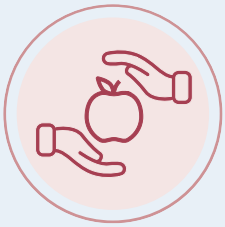
Denne kategori omfatter de overordnede metoder og perspektiver, der gennemtrænger hele LA2 og LA2u. Fokus er på samarbejde, systematisk refleksiv praksis og inddragelse af forskellige perspektiver for at etablere fælles faglige forståelser.

- Systematisk refleksiv praksis: Samarbejdsformer hvor fagprofessionelle kollektivt og individuelt reflekterer over praksis med henblik på at udvikle fælles faglige tilgange og forbedre indsatsen.
- Psykologisk tryghed: Læringskultur hvor fagprofessionelle føler sig trygge ved at dele fejl, tvivl og uenigheder, hvilket fremmer læring og samarbejde.
- Recovery-orienteret rehabilitering: En tilgang, der sætter borgerens egne ressourcer, håb og drømme i centrum og understøtter ham eller hende i at skabe et meningsfuldt liv.
- Indefra-perspektiv: Borgerens egne oplevelser, ønsker, håb og drømme, som er centrale for at skabe meningsfulde og hjælpsomme indsatser.
- Tilstræbte indefra-perspektiver: De fagprofessionelles antagelser om borgerens oplevelser og ønsker, håb og drømme, som kan anvendes for at sikre inddragelse af borgerens perspektiv, hvis borgeren ikke kan indgå i samtaler om det.
- Udefra-perspektiver: Fagprofessionelles faglige viden og erfaringer, anvendt til at kvalificere de fælles faglige tilgange og sikre en hjælpsom og virksom indsats.

Trivsel og Mestring

Begreberne i denne kategori relaterer sig til borgerens trivsel og evne til at håndtere hverdagens udfordringer. Fokus er på at fremme trivsel og forstå og styrke borgerens egne ressourcer og strategier.

- Trivsel: Borgerens egen oplevelse af velvære og livskvalitet, fremmet gennem autonomi, kompetence og samhørighed.
- Mestringsstrategier: De handlemåder borgeren anvender til at håndtere udfordringer. Ved at undersøge og skabe forståelse for disse, kan fagprofessionelle hjælpe med at udvikle mere hensigtsmæssige strategier.

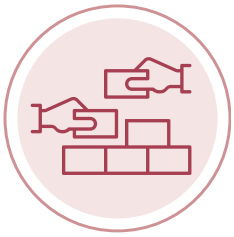


Tryghed og Læring

Begreberne i denne kategori relaterer sig til samarbejdet om at skabe et trygt leve- og arbejdsmiljø. Fokus er på at understøtte både borgerens og fagprofessionelles tryghed og læring.

- Voldsomme episoder: Situationer præget af voldsomme affektudbrud; undersøgelse og forebyggelse af disse er centralt for at sikre trivsel og tryghed.
- Stress-sårbarhedsmodellen: En model der forklarer sammenhængen mellem stressbelastning og sårbarhed, og hvordan dette kan føre til voldsomme episoder.
- Affektmodellen: En model, der beskriver udviklingen af affektudbrud gennem fem faser, hvilket hjælper med at identificere tegn, tilpasse indsatsen og dermed forebygge eskalering.
- Low Arousal-tilgangen: En tilgang til at forebygge voldsomme episoder ved at minimere stress og arousal hos både borgere og fagprofessionelle.
- Rogivende pædagogik: En pædagogisk tilgang der reducerer voldsomme episoder og stress ved at tilpasse omgivelserne og adfærden for at skabe ro.

De følgende afsnit indeholder en beskrivelse af hvert begreb, deres teoretiske baggrund samt deres plads i LA2 og LA2u. Du har mulighed for at dykke ned i de begreber, som de passer til dit faglige fokus.



Tværgående fagligt fundament

Systematisk refleksiv praksis

Hvorfor er systematisk refleksiv praksis et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Systematisk refleksiv praksis er central i LA2 og LA2u, fordi den danner ramme for udviklingen af fælles faglige tilgange, der kan anvendes i hverdagen.

Den systematisk refleksive praksis består af samarbejdsformer, som ikke alene bor samarbejdet, men også hos den enkelte fagprofessionelle. Systematisk refleksiv praksis kommer både til udtryk i de fagprofessionelles kollegiale samarbejde, i samarbejdet med borgeren og i samarbejdet med borgerens netværk.

Hvad er systematisk refleksiv praksis i LA2 og LA2u?

Systematisk refleksiv praksis skaber en kombination af en *systematisk* rammesætning af undersøgelser og faglige drøftelser samt en opmærksomhed på den kontekstuelle og mangefacetterede dagligdags praksis, som tilsammen åbner et *refleksivt* mulighedsrum med fokus på både bevægelighed og retning i den anvendte pædagogik.

I LA2 og LA2u samarbejder de fagprofessionelle gennem systematisk refleksiv praksis, der har til formål at skabe fælles faglige tilgange, der støtter borgeren, og som anvendes i hverdagen.

Det er en kollektiv og individuel praksis, hvor de fagprofessionelle undersøger og reflekterer over perspektiver, iagttagelser og hypoteser og herefter udarbejder fælles faglige tilgange i fællesskab.

LA2 og LA2u er baseret på refleksive praksisser med fokus på den viden, som opstår og findes i den konkrete dagligdag, og som giver anledning til generering af ny viden. LA2 og LA2u bygger derved på Donald Schöns teoretiske tankegods om refleksion-i-handling og refleksion-over-handling (Schön, 1983). Disse processer sætter krav til tålmodighed og omhu ved at kaste et sprogligt og refleksivt lys på den konkrete hverdag med borgeren for derigennem at kunne fastholde, ændre, eller justere den pædagogiske praksis på baggrund af nye forståelser (Svalgård, 2019).

Systematisk refleksiv praksis i det kollegiale samarbejde

Med systematisk refleksiv praksis undersøger de fagprofessionelle hinandens perspektiver på måder, hvor de kollektivt støtter hinanden, ved at de fagprofessionelle:

- Lytter til de faglige stemmer og perspektiver i rummet
- Deler tvivl og fejl og modtager det konstruktivt
- Nysgerrigt undersøger og udfolder forskelligheder i perspektiverne

Det er derved både en faglig proces om at åbne et refleksionsrum ved at give plads til forskellige stemmer og en faglig proces om at samle disse perspektiver i fælles faglige tilgange, der fungerer som personalets samlede retning for den pædagogiske indsats.

LA2 og LA2u understøtter de enkelte fagprofessionelles skøn og dømmekraft (Schön, 1983; Stochholm & Katz, 2005). I systematisk refleksiv praksis forstås faglig uenighed som en motor for faglig udvikling og for generering af ny viden, nye forståelser og nye løsninger (Monrad, 2010).

Systematisk refleksiv praksis i samarbejde med borgeren

Systematisk refleksiv praksis er dog ikke alene til det kollegiale samarbejde. Det knytter også an til samarbejdet med borgeren, hvor samtale- og samspilsformer ligeledes kendetegnes ved at de fagprofessionelle:

- Lytter til borgeren
- Nysgerrigt undersøger og udfolder borgerens perspektiv sammen med borgeren
- Deler borgerens perspektiver kollegialt

Systematisk refleksiv praksis i samarbejde med borgeren skaber herigennem et grundlag for nærmere undersøgelse af kollegiale perspektiver og ståsteder med henblik på at udvikle fælles faglige tilgange.

Systematisk refleksiv praksis i samarbejde med netværk

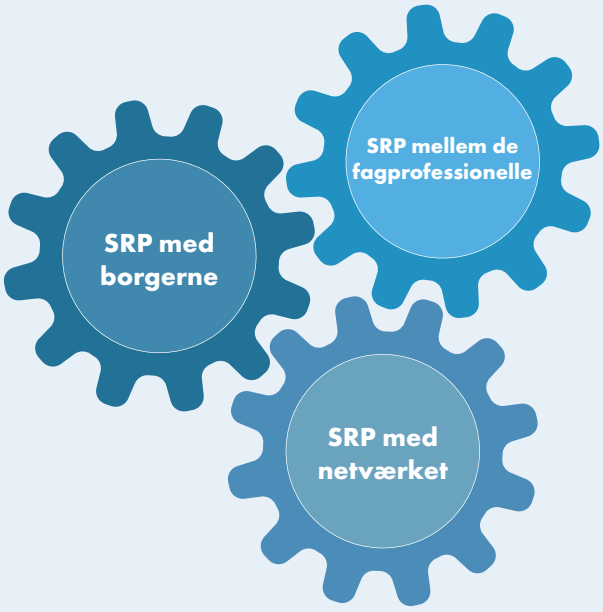
Endelig anvendes systematisk refleksiv praksis også i samarbejde med de mennesker i borgerens netværk, som borgeren har tillid til. Netværk er vigtige ressourcer i de fælles bestræbelser på at udvikle de fælles faglige tilgange, der understøtter borgerens ønsker, håb og drømme.

Systematisk refleksiv praksis på tværs

På den måde kan systematisk refleksiv praksis forstås som tre gensidigt afhængige processer, der udgør hinandens forudsætninger:

1. Systematisk refleksiv praksis mellem borgeren og de fagprofessionelle
2. Systematisk refleksiv praksis mellem borgere, fagprofessionelle og borgerens netværk og endelig
3. Systematisk refleksiv praksis mellem de fagprofessionelle.

Systematisk refleksiv praksis fører til en dybere forståelse af den konkrete praksis og skaber mulighed for at fastholde, ændre eller justere indsatsen baseret på nye indsigter. Den fremmer kontinuerlig læring, hvilket samlet set har potentiale til at forbedre kvaliteten af indsatsen over for borgeren.



Systematisk refleksiv praksis (SRP)

Psykologisk tryghed

Hvorfor er psykologisk tryghed et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Psykologisk tryghed er central i LA2 og LA2u, fordi den skaber en ramme for faglige drøftelser, hvor fagprofessionelle i samarbejde udforsker og udvikler praksis uden frygt for at begå fejl eller blive kritiseret.

Psykologisk tryghed understøtter en læringskultur præget af åbenhed, konstruktiv fejlkultur og fælles målrettethed mod at løse kerneopgaven, som i LA2 og LA2u sammenhænge ofte er at fremme borgerens trivsel.

Hvad er psykologisk tryghed?

Psykologisk tryghed knytter an til, hvordan faglig læring og innovation er dybt forbundet med samarbejdets kvalitet og karakter. Psykologisk trygge faglige miljøer er derved kendetegnet ved åbenhed, en konstruktiv fejlkultur og et ønske om fælles at nå i mål med opgaverne, uden at være præget af bekymring eller angst for fx at lave fejl eller være udygtig, når man stiller spørgsmål eller er i tvivl (Edmondson & Schein, 2012; Edmondson, 2020; Edmondson, 2023).

Kvaliteten af ydelserne og indsatserne er derved højst, når der er en høj grad af psykologisk tryghed, og når der samtidig er høje standarder og ansvarlighed i forhold til den konkrete opgaveløsning (Edmondson, 2020).

Grupper med høj grad af psykologisk tryghed vil bla. være kendetegnet af:

- At der tales frit uden frygt for repressalier om vanskelige emner, fejl, uenigheder, tvivl og undren, og det ikke kun værdsættes, men også anvendes.
- At flere faglige stemmer kommer til orde i den faglige drøftelse og personalegruppen, hvilket betyder, at der er inklusion og diversitet i personalegruppen.

Psykologisk tryghed i LA2 og LA2u

Psykologisk tryghed bidrager med en ramme for forståelsen af, hvad der bør kendetegne de faglige drøftelser i LA2 og LA2u, når man sammen undersøger pædagogisk viden ved at udforske den konkrete praksis. Herved har psykologisk tryghed en implicit funktion for LA2 og LA2u, da det omhandler tilgangen til vores faglige drøftelse.

Psykologisk tryghed har også en eksplicit funktion i LA2 og LA2u, hvor man med redskaberne bliver bedt om at se kritisk og kærligt på egen og andres praksis og bruge dette aktivt i bestræbelsen på at komme tættere på de fælles faglige tilgange. Det ses eksempelvis i grundlaget for Læringsplanerne og Tryghedsplanerne og kommer til syne gennem spørgsmål som "Hvad skal vi undlade at gøre?" eller "Hvad gjorde vi som ikke var hjælpsomt for borgeren?".

Recovery-orienteret rehabilitering

Hvorfor er recovery-orienteret rehabilitering et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Recovery-orienteret rehabilitering er et centralt begreb i LA2 og LA2u, fordi den integrerer borgerens personlige recovery-proces med den fagprofessionelle indsats.

Recovery-orienteret rehabilitering anerkender borgeren som ekspert i eget liv og fokuserer på borgerens erfaringer, ønsker, håb og drømme. LA2 og LA2u tager afsæt i denne tilgang med sit overordnede mål om at fremme trivsel og forebygge voldsomme episoder gennem en kombination af borgerinddragelse og en fælles faglig indsats.

Hvad er recovery-orienteret rehabilitering i LA2 og LA2u?

Recovery-orienteret rehabilitering i LA2 og LA2u er en tilgang, der anerkender og værdsætter borgerens unikke oplevelser, ressourcer og potentialer (Juliussen, 2021). Denne tilgang fokuserer på at støtte borgeren i at opnå en meningsfuld og tilfredsstillende tilværelse, selv når der er vedvarende udfordringer eller symptomer. I stedet for at se borgeren som en passiv modtager af sociale indsatser og pædagogik, betragtes de som aktive deltagere i deres egen rehabiliteringsproces (Maribo et al., 2022).

Nøgleelementer i LA2 og LA2u fra recovery-orienteret rehabilitering i LA2 og LA2u inkluderer:

1. Personorientering:
- Ethvert menneske er en unik person med en særlig livshistorie, konkrete udfordringer samt ressourcer, drømme og håb for fremtiden.
- De fagprofessionelle tager altid udgangspunkt i borgerens perspektiv og møder borgeren som et helt menneske.

2. Selvbestemmelse:
- Borgeren har ret til at bestemme over eget liv og skal inddrages i valg af støtte- og behandlingsformer.
- De fagprofessionelle stiller deres viden og faglighed til rådighed i et samarbejde, hvor borgeren har medindflydelse inden for de givne rammer.

3. Personinvolvering:
- Borgeren er aktivt involveret i planlægning og tilrettelæggelse af eget rehabiliteringsforløb.
- Der tales med borgeren og ikke om borgeren; borgerens erfaringer anerkendes i et ligeværdigt samarbejde.

4. Håb og potentiale for udvikling:
- Ethvert menneske har potentiale for forandring og udvikling.
- De fagprofessionelle støtter borgeren i at genvinde håb og mod til at tage chancer, der kan føre til positive oplevelser og udvikling.

(Juliussen, 2021; Socialstyrelsen, 2023).

I LA2 og LA2u er recovery-orienteret rehabilitering inspireret af Socialstyrelsens tilgang *Borgeren ved roret*. Denne tilgang udgør en faglig ramme for, hvordan kommuner, ledere og medarbejdere samarbejder med borgere inden for det socialfaglige område. Fokus er på at lade borgerens eget perspektiv samt deres håb, ønsker og drømme for fremtiden være styrende for den indsats, der igangsættes.

Der er otte retningsgivende principper for Recovery-orienteret rehabilitering (Socialstyrelsen, 2023):

1 Tag udgangspunkt i borgernes håb, ønsker og drømme

Betydning i LA2 og LA2u: De fagprofessionelle tager altid udgangspunkt i borgerens egne mål, håb og drømme ved planlægning og udførelse af indsatser. Dette sikrer, at indsatsen er meningsfuld for borgeren og fremmer motivation og engagement.

2 Fokusér på borgernes ressourcer

Betydning i LA2 og LA2u: Ved at identificere og styrke borgerens eksisterende ressourcer og potentialer arbejder de fagprofessionelle ressourceorienteret. Dette hjælper borgeren med at udvikle mestringsstrategier og øge trivsel.

3 Inddrag borgernes netværk og de almene fællesskaber

Betydning i LA2 og LA2u: Borgerens selvvalgte netværk og lokalsamfundets ressourcer inddrages for at skabe meningsfulde relationer og tilknytning. Dette kan understøtte borgerens trivsel og forebygge isolation.

4 Mød borgerne med åbenhed, tillid og respekt

Betydning i LA2 og LA2u: De fagprofessionelle samarbejder med borgeren på en måde, der anerkender og respekterer borgerens erfaringer og perspektiver. Dette fremmer tillid og skaber en stærk samarbejdsrelation.

5 Hjælp borgerne så tidligt som muligt

Betydning i LA2 og LA2u: Indsatser igangsættes så snart behovet opstår, og gerne forebyggende. Dette kan reducere risikoen for voldsomme episoder ved at adressere udfordringer tidligt.

6 Arbejd koordineret med borgernes samlede livssituation

Betydning i LA2 og LA2u: De fagprofessionelle arbejder tværfagligt og koordineret for at sikre, at indsatsen tager udgangspunkt i hele borgerens livssituation. Dette skaber en mere effektiv og målrettet indsats.

7 Følg op, så indsatsen altid er den rette

Betydning i LA2 og LA2u: Indsatserne er baseret på klare mål, og der følges systematisk op på progression. Dette sikrer, at indsatsen er effektiv og tilpasses borgerens udvikling.

8 Brug viden og metoder, der virker

Betydning i LA2 og LA2u: De fagprofessionelle benytter metoder og redskaber, der er dokumenteret effektive, såsom LA2 og LA2u. Dette øger kvaliteten af indsatsen og sandsynligheden for positive resultater.

Ved at integrere disse principper i praksis kan de fagprofessionelle i LA2 og LA2u styrke borgerens trivsel og mulighed for at leve et selvstændigt og meningsfuldt liv. Dette bidrager også til at forebygge voldsomme episoder ved at skabe en indsats, der er meningsfuld og relevant for borgeren.

Indefra-perspektiv

Hvorfor er indefra-perspektivet et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Indefra-perspektivet er centralt i LA2 og LA2u, fordi det sætter borgerens egne oplevelser, håb og drømme i centrum for den faglige indsats. Dette er i tråd med recovery-orienteret rehabilitering, hvor borgerens egen definition af trivsel, ønsker, håb og drømme for det gode liv er afgørende. Ved at tage udgangspunkt i borgernes perspektiv styrkes deres autonomi, selvbestemmelse og kontrol i eget liv, hvilket kan føre til mere hjælpsomme og meningsfulde indsatser, ligesom det forebygger voldsomme episoder.

Hvad er indefra-perspektiv i LA2 og LA2u?

Hanne Warming (2011) beskriver 3 grundlæggende perspektiver i pædagogik:

1. Indefra-perspektivet
2. Det tilstræbte indefra-perspektiv
3. Udefra-perspektivet

Indefra-perspektivet er centralt i tænkningen om recovery og rehabilitering (Maribo et al., 2022), og Finn Blickfeldt Juliussen gør indefra-perspektivet helt afgørende i hans udlægning af recovery-orienteret rehabilitering (Juliussen, 2021).

I LA2 og LA2u er borgeren erfaringsekspert i eget liv. Den trivselsfremmende og voldsforebyggende indsats tager således afsæt i borgerens indefra-perspektiv, dvs. borgerens oplevelser af at være sig i mange forskellige situationer, relationer og sammenhænge, samt borgerens ønsker, håb og drømme for det gode hverdagsliv og liv i det hele taget.

Indefra-perspektivredskaberne i LA2 og LA2u udarbejdes gennem samtaler med borgeren. Disse samtaler kaldes for indefra-perspektivsamtaler og er helt centrale og essentielle for LA2 og LA2u med sit afsæt i recovery-tænkningen. Redskaberne om borgerens indefra-perspektiv anvendes således i samarbejde med alle borgere, der har verbalt sprog og tilstrækkelig sprogforståelse til at indgå i samtaler med de fagprofessionelle. Samarbejdet om indefra-perspektivet er et af de grundelementer, der gør metoden virksom.

Samtalerne om borgerens indefra-perspektiv kan fx omhandle borgerens oplevelser af egen trivsel, ressourcer, netværk, mestringsstrategier, belastninger, håb og drømme, samt om den fagprofessionelle indsats.

Samtalerne sigter mod at den fagprofessionelle:

- Lytter til borgeren og dennes oplevelser, ønsker, håb og drømme.
- Støtter borgeren i sin forståelse af sig selv.
- Støtter borgeren i at udvikle egne mestringsstrategier.
- Bidrager til, at borgeren får direkte indflydelse på eget liv.

Tilstræbte indefra-perspektiver

Hvorfor er de tilstræbte indefra-perspektiver et centralt begreb i LA2 og LA2u?

De tilstræbte indefra-perspektiver er et centralt begreb i LA2 og LA2u fordi de sikrer, at borgere med begrænset verbalt sprog og/eller sprogforståelse får deres oplevelser og ønsker inddraget i indsatsen på lige fod med borgere med verbalt sprog. Dette understøtter den recovery-orienterede tilgang ved at give borgeren indflydelse på eget liv, på trods af at de ikke kan udtrykke sig verbalt (Lehmann-Poulsen, 2021).

Lejlighedsvis kan tilstræbte indefra-perspektiver også supplere indefra-perspektivet hos borgere med verbalt sprog, hvis samtalemulighederne endnu ikke er til stede. Det er dog vigtigt at bemærke, at tilstræbte indefra-perspektiver aldrig kan erstatte samtaler med borgere med verbalt sprog, men perspektiverne kan fungere som en overgang til indefra-perspektivsamtaler.

Hvad er de tilstræbte indefra-perspektiver i LA2u?

Det tilstræbte indefra-perspektiv blev introduceret af Hanne Warming (2011) og sat i sammenhæng med recovery-orienteret rehabilitering på det sociale område af Finn Blickfeldt Juliussen (2021).

I LA2u tilvejebringes tilstræbte indefra-perspektiver gennem fortløbende bevægelser mellem de fagprofessionelles samspil med borgeren og kollegialt samarbejde. Dette gøres ved at de fagprofessionelle:

1. **Iagttager** borgeren i situationer og samspil.
2. **Mærker** egne fornemmelser for borgerens oplevelser.
3. **Deler** deres samspilserfaringer og antagelser kollegialt.

Tilstræbelse gennem samspil med borgeren

De tilstræbte indefra-perspektiver udarbejdes på baggrund af de fagprofessionelles iagttagelser af borgeren i forskellige samspil og situationer, hvor de via spejlneuroner (Hart, 2007), affektsmitte (Stern, 2004) og resonans (Seikkula, 2024) mærker borgerens oplevelser af at være sig. Det kan både gøres i allerede eksisterende samspil i hverdagen (Lorentzen, 2007) og i nærværende samspil (Stern, 2004; Birkmose, 2021), hvor den fagprofessionelle tuner sig særligt ind på borgeren.

Redskaberne i de tilstræbte indefra-perspektiver hviler på antagelsen om, at borgeren kan og vil kommunikere sit indefra-perspektiv (Perlt et al., 2005; Hoffmann, 2013), og at borgeren kan anvende mangfoldige kommunikationsmåder (Christensen, 2011) til det.

En sådan grundforståelse af samspil med borgere med udviklingshandicap ses også i metoden Intensive Interaktion (Hewett et al., 2022) og hos den norske psykolog Per Lorentzen (Lorentzen, 2007). Her sættes fokus på tilgange og greb, der muliggør kommunikation med borgere, der har begrænsede forudsætninger for at indgå i verbal kommunikation. Det understøttende redskab *Nærværende Samspil* er i særlig grad inspireret af Intensive Interaktion og den danske psykolog Ditte Rose Andersens arbejde med metoden.

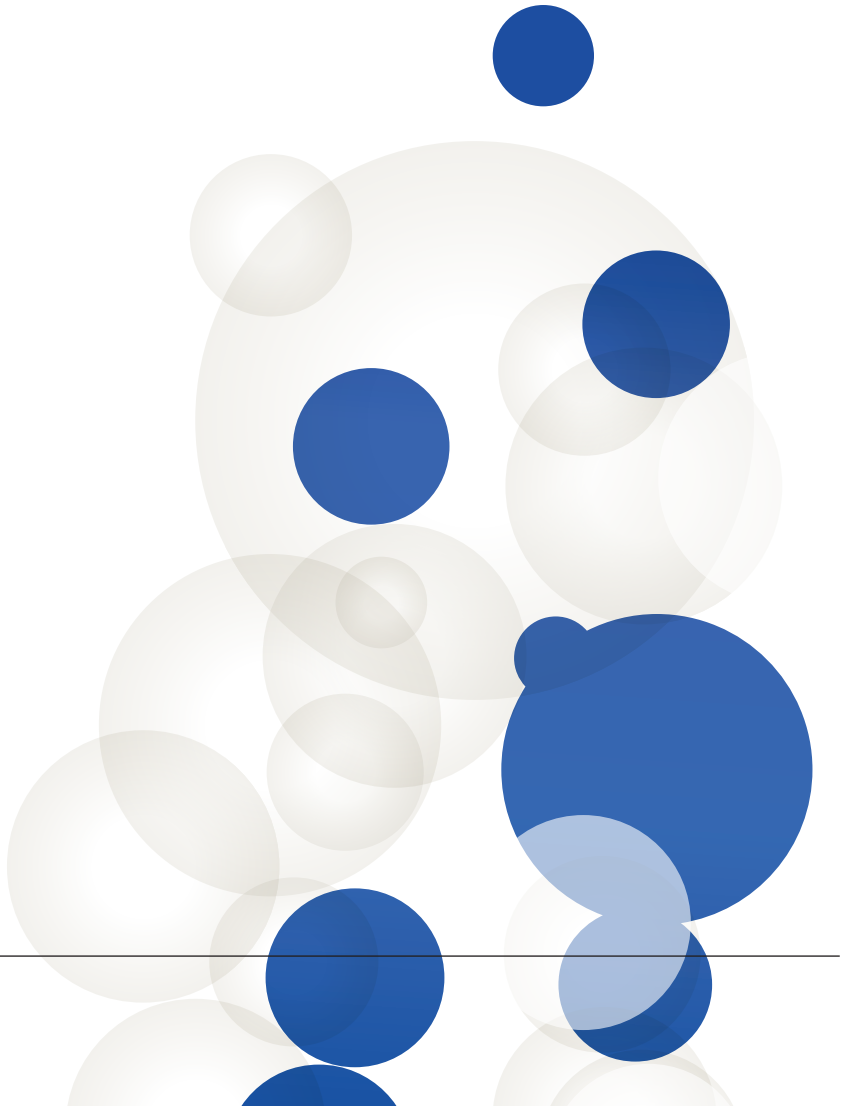
Tilstræbelse gennem kollegialt samarbejde

I LA2u tilvejebringes de tilstræbte indefra-perspektiver, når de fagprofessionelle deler deres samspilserfaringer kollegialt. Igennem reflekterende processer på baggrund af disse samspilserfaringer undersøger de fagprofessionelle deres for nuværende bedste bud på borgerens indefra-perspektiv. Redskaberne i LA2u, der understøtter disse refleksive processer, er i særlig grad inspireret af metoden *perspektivskifte som metode*, udarbejdet af den danske psykolog Iben Ljungmann, (2017;2018).

Vi har valgt at kalde dette perspektiv for **de** tilstræbte indefra-*perspektiver* i modsætning til **det** tilstræbte indefra-*perspektiv* for at understrege, at perspektivet er et fagligt perspektiv med et indbygget perspektivskifte, som altid er formuleret af fagprofessionelle. Forståelser af borgeren vil altid være afhængig af den enkelte fagprofessionelles egen faglige og personlige baggrund samt erfaringer med andre borgere og erfaringer med den konkrete borger. Der er således ikke ét objektivt fagligt perspektiv eller én sandhed om borgeren, men ofte mangfoldige faglige perspektiver og forståelser på borgeren.

Det er derfor af stor betydning at dette perspektivskifte aldrig alene må foretages af én fagprofessionel, men at det skal foretages af mindst to fagprofessionelle og gerne flere, som en del af den systematisk refleksive praksis. Her holdes det dialogiske rum derfor åbent længst muligt, så der lyttes til alle stemmer og perspektiver, inden beslutninger træffes (Seikkula, 2024).

Tilstræbte indefra-perspektiver er altid foreløbige og de fagprofessionelle kvalificerer deres antagelser løbende. Tilstræbte indefra-perspektiver er derfor altid vores fornuværende bedste bud.



Udefra-perspektiver

Hvorfor er udefra-perspektiver et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Udefra-perspektiver er centrale i LA2 og LA2u, fordi de fagprofessionelle herigennem sikrer en samarbejdsorienteret, koordineret og vidensbaseret indsats, der fremmer borgerens trivsel og forebygger voldsomme episoder. Det sker gennem udvikling af fælles faglige tilgange. Dette er afgørende for, at metoden er virksom.

Hvad er udefra-perspektiver i LA2 og LA2u?

Hanne Warming (2011) beskriver tre grundlæggende perspektiver i pædagogik:

1. Indefra-perspektivet,
2. Det tilstræbte indefra-perspektiv og
3. Udefra-perspektivet

Udefra-perspektivet er centralt i tænkningen om rehabilitering (Maribo et al., 2022) og recovery-orienteret rehabilitering (Juliussen, 2021).

I LA2 og LA2u forstås de fagprofessionelle som faglige eksperter, der gennem systematisk refleksiv praksis kvalificerer de fælles faglige tilgange, der fremmer trivsel og forebygger voldsomme episoder.

Når der samarbejdes om redskaberne i de fagprofessionelles udefra-perspektiver, tages der enten afsæt i borgerens indefra-perspektiv eller afsæt i de tilstræbte indefra-perspektiver. Gennem systematisk refleksiv praksis tilføjer de fagprofessionelle herefter deres egne fagprofessionelle udefra-perspektiver i form af faglig viden og erfaringer med borgeren. Dermed sikres et dobbelt perspektiv i de fælles faglige tilgange, som de fagprofessionelle gør brug af i hverdagen.

Vi har valgt at kalde perspektivet for de fagprofessionelles udefra-perspektiver i modsætning til ét udefra-perspektiv for at understrege, at perspektivet er et fagligt perspektiv formuleret af fagprofessionelle. Forståelser af borgeren vil altid være afhængig af den enkelte fagprofessionelles egen faglige og personlige baggrund samt erfaringer med andre borgere og erfaringer med den konkrete borger. Der er således ikke ét objektivt fagligt perspektiv eller én sandhed om borgeren, men ofte mangfoldige faglige perspektiver og forståelser af borgeren.

Redskaberne i de fagprofessionelles udefra-perspektiver beskriver de koordinerede fælles faglige tilgange, som borgeren tilbydes i hverdagen. I redskaberne beskriver de fagprofessionelle blandt andet, hvordan de kan støtte borgeren, og hvordan de kan understøtte borgerens egne mestringsstrategier.

Fælles faglige tilgange skaber et udgangspunkt i hverdagen, når den fagprofessionelle bruger sin dømmekraft i mødet med borgeren. Fælles faglige tilgange skal således ikke forstås som nagelfaste regler, som sikrer ensrettethed i handling, men som forslag på måder at støtte borgeren på, som den fagprofessionelle bruger som et afsæt i mødet med borgeren.

Trivsel og Mestring

Trivsel

Hvorfor er trivsel et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Trivsel er et centralt begreb i LA2 og LA2u. Trivsel er en afgørende faktor i borgerens hverdagsliv, knyttet til følelsen af at leve et meningsfuldt og tilfredsstillende liv i samvær med andre.

Trivsel er dermed tæt forbundet med både recovery-forståelsen i LA2 og LA2u. Den trivselsfremmende indsats med LA2 og LA2u virker forebyggende for voldsomme episoder.

Hvad er trivsel i LA2 og LA2u?

Trivsel er først og fremmest et subjektivt fænomen og handler om borgerens subjektive oplevelse af velvære i hverdagen. WHO-5 trivselsindekset illustrerer, hvordan borgerens trivsel kan forstås og undersøges med afsæt i borgerens oplevelser i egen hverdag (Sundhedsstyrelsen, 2017).

LA2 og LA2u sætter fokus på hverdagstrivsel, hvor trivsel forstås som en dynamisk tilstand, hvor borgeren kan opleve både høj trivsel og perioder med sårbar trivsel eller mistrivsel i sin hverdag. Trivsel i LA2 og LA2u er ikke afhængig af fravær af problemer, men snarere af evnen til at mestre de udfordringer, der opstår i hverdagen.

Trivsel understøttes gennem autonomi, kompetence og samhørighed i hverdagen (Ravn, 2021). Trivsel bliver dermed både et mål og en løbende proces i LA2 og LA2u, hvor borgeren—med støtte fra netværk og fagprofessionelle—kan udvikle trivsels- og mestringsstrategier, opbygge stærke relationer og mest af alt opleve en meningsfuld og tilfredsstillende hverdag.

Trivsel og Relationer

Trivsel opleves i samspillet mellem borgerens egne ressourcer og de sociale relationer, de indgår i —uanset om disse relationer er selvvalgte eller ej. Denne relationelle forståelse betyder, at trivsel ikke blot er et individuelt anliggende, men også påvirkes af borgerens netværk og interaktioner i hverdagen. Denne forståelse af trivsel bygger på recovery-tilgangen (Maribo et al., 2022).

Trivsel og Recovery

Recovery i LA2 og LA2u refererer til en personlig og social proces, hvor borgeren — på trods af vedvarende vanskeligheder — arbejder mod at skabe et tilfredsstillende, håbefuldt og meningsfuldt liv i samspil med andre (Maribo et al., 2022; Juliussen, 2021). Det betyder ikke nødvendigvis, at borgeren bliver fri af symptomer eller udfordringer, men at han eller hun finder måder at leve godt på trods af disse. Denne tilgang understreger, at selvom borgeren fortsat oplever vanskeligheder, kan han eller hun opnå højere grad af trivsel og autonomi med afsæt i egne ønsker, håb og drømme.

Personlig recovery er en dynamisk proces, hvor borgerens selvopfattelse, relationer og evne til at mestre livets udfordringer udvikler sig over tid. I den trivselsfremmende indsats i LA2 og LA2u samarbejder borgeren og de fagprofessionelle om at identificere de ressourcer og potentialer, der allerede findes hos borgeren og i borgerens netværk. Gennem denne proces kan borgeren tage mere kontrol over sit liv og skabe positive forandringer, der støtter en varig følelse af trivsel.

Recovery handler således om at skabe håb og mening i livet gennem relationer og støttende indsatser. Denne forståelse af recovery har relevans for den trivselsfremmende indsats i forhold til alle borgere, uanset om udfordringer, symptomer eller funktionsnedsættelser er midlertidige eller varige.

Trivsel og Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien er vigtig i forståelsen af trivsel i LA2 og LA2u. Teorien understreger tre grundlæggende psykologiske behov, der er nødvendige for menneskelig trivsel: 1. Autonomi, 2. Kompetence og 3. Samhørighed (Ravn, 2021).

1. Autonomi

Autonomi refererer til borgerens oplevelse af ejerskab over eget liv. Det indebærer muligheden for at træffe egne valg og leve et liv baseret på egne ønsker, håb og drømme. Autonomi handler ikke kun om frihed fra ydre kontrol, men også om følelsen af at have magten til at forme sit liv og sine handlinger (Ravn, 2021).

I LA2 og LA2u arbejdes der systematisk med at understøtte borgerens autonomi ved at inddrage ham eller hende i beslutninger om egen trivsel, samt beslutninger om de fagprofessionelles indsatser og fælles faglige tilgange. Ved at styrke indflydelsen på hverdagen, opnår borgeren en større følelse af selvstændighed og kontrol. Autonomi er ikke kun et mål i sig selv, men også en forudsætning for, at borgeren kan udvikle trivselsstrategier og mestringsstrategier til at mestre udfordringer mere selvstændigt.

2. Kompetence

Kompetence handler om borgerens oplevelser af at mestre hverdagslivets udfordringer og have de nødvendige færdigheder til at opnå det, han eller hun ønsker. Det er afgørende for borgerens trivsel, at borgeren føler sig i stand til at løse de opgaver, han eller hun står over for, og har tro på egne evner. Kompetence i denne forståelse handler om at få oplevelser af at kunne udrette det, der er betydningsfuldt for én selv (Ravn, 2021).

Fagprofessionelle i LA2 og LA2u understøtter borgerens kompetence ved at undersøge borgerens ønsker, håb og drømme og hjælpe ham eller hende med at identificere og støtte op om borgerens ressourcer samt trivsels- og mestringsstrategier. Dette styrker borgerens selvtillid i hverdagen. Når borgeren oplever et meningsfuldt indhold i hverdagen og succes med egne trivsels- og mestringsstrategier, skabes en positiv spiral, hvor borgeren motiveres til at tage nye udfordringer op, hvilket øger trivsel yderligere.

3. Samhørighed

Samhørighed er følelsen af støtte, gensidig omsorg og varme i samværet med andre (Ravn, 2021). Det handler om at føle sig som en del af et fællesskab, hvor man både kan give og modtage støtte. Samhørighed bidrager til borgerens psykiske velbefindende ved at skabe tryghed og tilknytning i relationer.

I LA2 og LA2u fremmes borgerens følelse af samhørighed ved at skabe trygge og støttende relationer — både til fagprofessionelle og i borgerens netværk. En stærk følelse af samhørighed hjælper borgeren med at håndtere udfordringer, da de ved, at de har et netværk at støtte sig til. Dette er særligt vigtigt i perioder med mistrivsel eller sårbar trivsel, hvor samhørigheden kan skabe en stabil base for borgeren.

Samlet set er trivsel i LA2 og LA2u en dynamisk og relationel proces, der rækker ud over fraværet af problemer. Den involverer borgerens subjektive oplevelse af velvære, samt opfyldelsen af behovene for autonomi, kompetence og samhørighed. Ved at fokusere på disse elementer i recovery-tilgangen og selvbestemmelsesteorien, støttes borgeren i at opnå et meningsfuldt og tilfredsstillende liv, selv når der er udfordringer. Trivsel bliver dermed ikke kun et mål, men en løbende proces, hvor borgeren — med støtte fra både netværk og fagprofessionelle og med afsæt i egne ressourcer — kan udvikle trivsels- og mestringsstrategier, opbygge stærke relationer og øge sin livskvalitet.

Mestringsstrategier

Hvorfor er mestringsstrategier et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Mestringsstrategier er centrale i LA2 og LA2u, fordi de repræsenterer de måder, hvorpå borgeren håndterer udfordringer og problemer i hverdagen. Måderne, som borgeren håndterer disse udfordringer og problemer på, kan være alt fra at gå en tur, når presset er stort, til at slå andre for at komme væk fra situationen, eller skade sig selv for at få svære tanker til at gå væk.

Ved at forstå mestringsstrategier som både hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige, kan fagprofessionelle bedre støtte borgeren i at udvikle strategier, der fremmer trivsel og reducerer risikoen for voldsomme episoder.

Hvad er mestringsstrategier i LA2 og LA2u?

Mestringsstrategier er de strategier, en borger anvender til at håndtere udfordringer og problemer. Det er en bestemt adfærd, der opstår på et givent tidspunkt og sted i samspil med andre, hvor et problem skal løses. Denne adfærd bliver til en mestringsstrategi, fordi den har hjulpet borgeren med at løse et problem — ofte på kort sigt.

Mestringsstrategier er:

- Personlige, ved at være knyttet til den, man er.
- Ressourcebaserede, ved at vokse ud af ens egne ressourcer.
- Kontekstafhængige, ved at være afhængige situationer og sammenhænge.
- Relationelle, ved at være påvirket af relationer til andre.

Hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige mestringsstrategier

I LA2 og LA2u har vi en særlig opmærksomhed på afvejningen af en mestringsstrategis hensigtsmæssighed. En mestringsstrategi kan på kort sigt være hensigtsmæssig, men på længere sigt vise sig at være uhensigtsmæssig:

- Hensigtsmæssige mestringsstrategier er måder at håndtere udfordringer på, som ikke skaber problemer for borgeren selv eller omgivelserne.
- Uhensigtsmæssige mestringsstrategier er måder at håndtere udfordringer på, der skaber problemer for borgeren selv eller for omgivelserne. Adfærd, der kan føre til voldsomme episoder, er ofte uhensigtsmæssig (Elvén, 2010).

For at kunne vurdere en mestringsstrategis hensigtsmæssighed, kræver det en bevidsthed om :

1. Det perspektiv, de fagprofessionelle stiller sig i
2. Den fagprofessionelles baggrund (Uhrskov, 2012).

Perspektivet, de fagprofessionelle stiller sig i

Fra borgerens indefra-perspektiv kan en bestemt adfærd opleves som nødvendig og hjælpsom i håndteringen af en udfordring. For eksempel:

- "Jeg rører ved dig for at få tryghed."
- "Jeg slår for at komme væk fra noget ubehageligt."
- "Jeg fortæller en god historie, for at kunne komme ind i fællesskabet."
- "Jeg løber væk for at få uro ud af mit system."
- "Jeg slår mig selv for at få svære følelser og tanker væk."

I borgerens øjne kan denne adfærd være en hensigtsmæssig mestringsstrategi, da den hjælper med at tackle en umiddelbar udfordring. Fra et udefra-perspektiv kan den samme adfærd dog opfattes som problematisk:

- "Borgeren rører ved os, og vi er uenige om, hvorvidt det er acceptabelt."
- "Borgeren slår, og vi kommer til skade."
- "Borgeren lyver, og vi kan ikke stole på det, han eller hun siger."
- "Borgeren løber væk og risikerer at komme til skade."
- "Borgeren slår sig selv og kommer til skade"

Den fagprofessionelles baggrund

Forståelsen af borgerens adfærd og mestringsstrategier påvirkes af den enkelte fagprofessionelles personlige og faglige baggrund, samt erfaringer med andre borgere og med den konkrete borger. Den fagprofessionelle bringer således en unik kombination af uddannelse, erfaringer og personlige værdier i forståelsen af borgerens adfærd (Seikkula, 2024).

Afvejning af hensigtsmæssighed

Fagprofessionelle kan komme til at dele deres opfattelse af mestringsstrategiens uhensigtsmæssighed med borgeren, som om deres vurdering er en objektiv sandhed, uden blik for at dette ikke nødvendigvis er i overensstemmelse med borgerens oplevelse og indefra-perspektiv.

Derved kan man miste muligheden for et godt samarbejde mellem borgere og fagprofessionelle, hvor man sammen er nysgerrige over mestringsstrategiens historie gennem spørgsmål som: Hvornår har strategien været hjælpsom for borgeren? I hvilke situationer? Hvilken effekt har det haft for borgeren at benytte sig af strategien? Hvordan er den hjælpsom i dag?

Ofte vil en sådan nysgerrig og undersøgende praksis være nøglen til at kunne tale sammen om, at der måske kan være andre måder at mestre udfordringer på. Der kan være mestringsmuligheder, som er knyttet til den kontekst som borgeren befinder sig i nu – med de ressourcer borgeren har og med de relationer, som borgeren har omkring sig.

Det er derfor ikke ubetydeligt, at de fagprofessionelle er bevidste om, at deres måder at afveje mestringsstrategiens hensigtsmæssighed har stor betydning for samarbejdets muligheder.

I LA2 og LA2u er forståelsen af borgerens adfærd som mestringsstrategier af stor betydning. Der er ikke én objektiv sandhed om borgerens adfærd. Forskellige fagprofessionelle kan have forskellige fortolkninger baseret på deres baggrunde. Derfor er det vigtigt, at afvejningen af borgerens adfærd altid sker i et samarbejde med borgeren, hvis det er muligt. Hvis det ikke er muligt og som supplement til borgerens perspektiv, må afvejning ske mellem mindst to fagprofessionelle. Dette sikrer en mere nuanceret forståelse og reducerer risikoen for at de faglige vurderinger bliver præget af personlige holdninger og skjulte bias.

En faglig nuanceret afvejning af mestringsstrategier kræver:

- Empati og forståelse for borgerens oplevelser, ønsker, håb og drømme.
- Samarbejde og dialog mellem fagprofessionelle for at integrere forskellige perspektiver.
- En systematisk og refleksiv tilgang til at udvikle mere hensigtsmæssige mestringsstrategier sammen med borgeren.

Ved at tage hensyn til både perspektivet og egne baggrunde kan de fagprofessionelle bedre støtte borgeren i at udvikle strategier, der er gavnlige for både dem selv og omgivelserne.

Tryghed og Læring

Voldsomme episoder

Hvorfor er voldsomme episoder et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Voldsomme episoder er et centralt begreb i LA2 og LA2u som voldsforebyggende metode.

Voldsomme episoder påvirker ikke kun den enkelte borgers livskvalitet negativt, men kan skabe utryghed og belastning for de fagprofessionelle. Forebyggelse, håndtering og læring af voldsomme episoder er derfor af afgørende betydning for både borgerens trivsel i hans eller hendes levemiljø og de fagprofessionelles trivsel i deres arbejdsmiljø.

Hvad er voldsomme episoder i LA2 og LA2u?

En voldsom episode er en situation, hvor en person udøver fysisk eller psykisk vold mod en anden person (Socialstyrelsen, 2017). LA2 og LA2u hviler på denne forståelse. Metoden har imidlertid også vist gode resultater i forhold til selvskade (Liversage, Kildemoes & Tønnesen, 2024).

Begrebet episode henviser til, at en voldsom episode ofte er en del af en serie af hændelser. Dette fremhæver to vigtige pointer:

1. Forhistorie og trivsel: Voldsomme episoder opstår sjældent uden forvarsel, men har ofte en forhistorie med ændringer i borgerens trivsel.
2. Kontekst og relationer: Den voldsomme episode skal altid forstås i den sammenhæng, den udspiller sig i — med de mennesker omkring borgeren og de fysiske rammer, den foregår i. Altså en kontekstuel og relationel forståelse (Røgeskov, 2018).

Voldsomme episoder kan derfor forventes at opstå, når borgeren i perioder ikke trives og samtidig er afhængig af andres forståelse og støtte inden for fastlagte rammer sammen med personer, borgeren ikke selv har valgt.

Når man som fagprofessionel skal forstå, hvorfor voldsomme episoder opstår, og hvordan man kan forebygge dem, er der mange mulige tilgange. LA2 og LA2u bygger primært på fire forståelser for at adressere de underliggende årsager til voldsomme episoder:

1. Trivsel og belastning
2. Ressourcer og mestringsstrategier
3. Samspil og kontekst
4. Kontrol over eget liv

1. Trivsel og belastning

En central forståelse er, at voldsomme episoder opstår, når borgerens belastningsniveau er for højt, og trivsel dermed er lav. Et højt belastningsniveau kan skyldes en ubalance mellem borgerens ressourcer og de belastninger, der findes i hverdagen. Der er således en sammenhæng mellem borgerens belastningsniveau og risikoen for voldsomme episoder, der kan føre til vold og trusler. Grundtanken er, at mennesker, der trives og har det godt, sjældent har voldsomme affektudbrud, som kan resultere i voldsomme episoder. Denne forståelse tager udgangspunkt i Hejlskov-Uhrskovs stressmodel (Uhrskov & Jørgensen, 2007; Uhrskov og Naver, 2017).

2. Ressourcer og mestringsstrategier

En anden forståelse er, at voldsomme episoder kan forebygges ved at fokusere aktivt på borgerens ressourcer og mestringsstrategier. Borgerens ressourcer inkluderer også deres selvvalgte netværk. Dette kan øge borgerens trivsel og mulighed for personlig recovery. Med andre ord: "Det, man fokuserer på, bliver der mere af." Denne forståelse udspringer af den recovery-orienterede rehabilitering (Uhrskov og Naver, 2017; Juliussen, 2021).

3. Samspil og kontekst

En tredje vigtig forståelse er, at mange voldsomme episoder kan undgås ved at ændre samspillet mellem de involverede personer eller ved at justere forhold i omgivelserne. Samspillet og konteksten spiller derfor en central rolle i at reducere og nedtrappe voldsomme episoder. (Uhrskov og Naver, 2017; Røgeskov, 2018).

4. Kontrol over eget liv

En fjerde og meget relevant forståelse er, at borgerens indflydelse og kontrol over eget liv (empowerment) er en væsentlig faktor for at mestre voldsomme episoder. Borgerinddragelse bliver dermed et nøglebegreb i det forebyggende arbejde. I LA2 og LA2u er borgerinddragelse konstant i fokus, hvor borgerens egen oplevelse og forståelse er central (Uhrskov og Naver, 2017).

Ved at integrere disse forståelser i praksis kan man skabe en mere tryg og udviklende hverdag for både borgere og fagprofessionelle.

Stress-sårbarhedsmodellen

Hvorfor er stress-sårbarhedsmodellen et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Stress-sårbarhedsmodellen er vigtig for LA2 og LA2u, da redskaberne i LA2 og LA2u er udviklet med afsæt i modellen. Stress-sårbarhedsmodellen fremgår ikke selvstændigt i LA2 og LA2u, men er del af det centrale tankegods bag metoden.

Hvad er stress-sårbarhedsmodellen?

Stress-sårbarhedsmodellen er udviklet af Bo Hejlskov Elvén og Trine Uhrskov i 2007 (Uhrskov & Jørgensen, 2007). Modellen har til formål at kombinere to centrale perspektiver på stress: Lazarus og Folkmans teori om langvarig psykologisk stress (Lazarus & Folkman, 1984) og McDonnells teori om akut stress (McDonnell, 2010).

Stress-sårbarhedsmodellen søger at forklare sammenhængen mellem længerevarende stressbelastning, affektudbrud og udfordrende adfærd.

Stress-sårbarhedsmodellen opdeler stressfaktorer i to hovedkategorier: Grundlæggende og situationsbestemte stressfaktorer. De grundlæggende stressfaktorer er konstante stresspåvirkninger, mens de situationsbestemte stressfaktorer er knyttet til specifikke øjeblikke og situationer, som kan opstå pludseligt og belaste individet yderligere.

I modellen argumenteres der for, at mennesker med udviklingshandicap ofte oplever en vedvarende stressbelastning, hvilket over tid kan gøre dem mere sårbare og øge sandsynligheden for udfordrende adfærd (Uhrskov & Jørgensen, 2007).

Hvordan kommer stress-sårbarhedsmodellen til syne i LA2 og LA2u

Redskaberne i LA2 og LA2u kan forstås som en omsætning og videreudvikling af stress-sårbarhedsmodellen (Uhrskov, 2012).

I LA2 og LA2u anerkendes præmissen om, at voldsomme episoder kan opstå på baggrund af stressbelastning, der er foranlediget af både grundlæggende og situationsbestemte stressfaktorer og dynamikken mellem disse.

Hvor stress-sårbarhedsmodellen sammentænker forholdet mellem situationsbestemte og grundlæggende stressfaktorer, adskiller LA2 og LA2u indsatsen mod de to typer af stressfaktorer.

Trivselsplaner er målrettet indsatser mod grundlæggende stressfaktorer og Tryghedsplaner er målrettet indsatser mod situationsbestemte stressfaktorer.

Redskaberne i LA2 og LA2u flytter imidlertid også sit fokus fra stress-sårbarhedsmodellens problemfokuserende sprog til et ressourceorienteret fokus, hvor der med planernes dynamik arbejdes med håndtering og mestring med afsæt i borgerens ressourcer. Dette ud fra en tanken om, at *'det vi taler om, bliver der mere af'*.

Affektmodellen

Hvorfor er affektmodellen et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Affektmodellen er central i LA2 og LA2u, fordi modellen giver de fagprofessionelle en struktureret forståelse af, hvordan affektudbrud udvikler sig over tid.

Forståelse af affektmodellen styrker de fagprofessionelles muligheder for at tilpasse deres tilgange efter borgerens følelsesintensitet, hvilket virker deeskalerende. Ved at kende til de forskellige faser i et affektudbrud kan de fagprofessionelle tidligt identificere tegn på eskalering og dermed intervenere på en måde, der forebygger voldsomme episoder.

Hvad er affektmodellen i LA2 og LA2u?

Modellen er første gang udviklet af Daniel Stern i 1991 (Stern, 1991). I 2004 overførte Poul Whittaker modellen til problemskabende adfærd (Whittaker, 2004). Whittakers model blev senere videreudviklet af Bo Hejlskov Elvén (2010), da han kombinerede Whittakers model med Uhrskovs og Elvéns stress-sårbarhedsmodel fra 2007 (Uhrskov & Hejlskov, 2007).

Affektmodellen er en model, der beskriver, hvordan et affektudbrud typisk udvikler sig gennem forskellige faser. Den hjælper både borgerne og de fagprofessionelle med at forstå, mestre og håndtere affektudbrud ved at identificere de stadier, en person gennemgår fra kontrol til kaos og tilbage igen.

Der er fem faser i Affektmodellen:

1. **Hverdagstilstand:**
Personen er i kontrol og befinder sig i en normal tilstand uden særlig følelsesmæssig intensitet.

2. **Eskalering (På vej op):**
Personen bliver trigget af en eller flere udløsende årsager, hvilket fører til en stigning i følelsesmæssig intensitet.

3. **Kaosfase (Helt oppe):**
Følelsesintensiteten når sit højeste punkt, og personen kan miste selvkontrollen. Dette er den mest kritiske fase, hvor voldsomme episoder kan opstå.

4. **Deeskalering (På vej ned):**
Efter kaosfasen begynder følelsesintensiteten at falde, og personen begynder at genvinde kontrollen.

5. **Hverdagstilstand igen:**
Personen vender tilbage til en normal tilstand med genoprettet selvkontrol.

Affektmodellen er et værdifuldt værktøj i arbejdet med borgere, der oplever voldsomme affektudbrud. Ved at have indsigt i de forskellige faser og ved at tilpasse strategier til borgerens følelsesintensitet i de respektive faser, kan man forebygge konflikter og skabe et tryggere miljø for både borgeren og de fagprofessionelle.

Low Arousal-tilgangen

Hvorfor er Low Arousal-tilgangen et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Low Arousal-tilgangen er central, fordi den bidrager med faglige greb til at minimere stress og arousal hos både borgeren og de fagprofessionelle. Ved at reducere stress og arousal kan man forebygge voldsomme episoder. Tilgangen understøtter en rolig og afbalanceret atmosfære, hvilket er gavnligt for borgere med et højt arousal-niveau.

Hvad er Low Arousal-tilgangen i LA2 og LA2u?

LA2 er inspireret af den oprindelige Low Arousal-tilgang, udviklet i Storbritannien af psykolog Andrew McDonnell (2010) i slutningen af 1990'erne. McDonnell grundlagde organisationen Studio 3, som i samarbejde med det daværende Videnscenter for Autisme introducerede Low Arousal i Danmark i midten af 2000'erne (Studie 3, 2006). I Danmark er tilgangen blandt andet repræsenteret ved psykolog Bo Hejlskov Elvén (2010), der har videreudviklet den i form af den rogivende pædagogik.

Den grundlæggende tanke i både Low Arousal-tilgangen, den rogivende pædagogik og LA2 er, at der er en sammenhæng mellem borgerens arousal-niveau og voldsomme affektudbrud. Arousal kan forstås som en biologisk funktion, reguleret af signalstoffer, der påvirker hjernens og kroppens beredskab til at reagere på stimuli. Denne funktion findes hos alle mennesker — både fagprofessionelle og borgere. Når arousal-niveauet er højt, reagerer man hurtigere, stærkere og mere voldsomt på stimuli. Reaktionerne bliver kraftigere, mens evnen til selvkontrol mindskes, hvilket øger risikoen for voldsomme episoder (McDonnell, 2010).

Mange borgere, der ofte ender i voldsomme episoder, har et forhøjet arousal-niveau. Derfor bør de fagprofessionelles adfærd sigte mod at forebygge en stigning i borgerens arousal. Ofte er fagprofessionelles krav eller forventninger en faktor, der går forud for disse episoder. Ved at tilpasse vores krav, kan antallet af og intensiteten i konflikter mindskes (McDonnell, 2010).

Da størstedelen af kommunikation er nonverbal, er det afgørende at overveje, hvilke signaler vi sender til en borger i høj arousal.

Low Arousal-strategier:

- Udvis ydre ro — så er du på vej til at tage kontrol over din egen arousal.
- Skab indre kontrol/ro ved vejrtrækning og grounding.
- Vær opmærksom på dit kropssprog — skuldre, hænder, arme m.m.
- Vær opmærksom på, hvordan du bruger din øjenkontakt.
- Hold afstand.
- Pas på med berøring.
- Vær opmærksom på ikke at tale for meget.
- Lyt til borgeren — hvad handler det om?
- Brug afledning, når det er rimeligt.
- Skru ned for støjen omkring borgeren, f.eks. radio, tv, personalesnak.
- Skab ro ved eventuelt at flytte andre.

Studie 3. (2006). Slides udleveret på kursus i Low Arousal-tilgangen.

Rogivende pædagogik

Hvorfor er den rogivende pædagogik et centralt begreb i LA2 og LA2u?

Den rogivende pædagogik er central i LA2 og LA2u, fordi den anviser de fagprofessionelle tre konkrete principper og faglige greb til at reducere konflikter og voldsomme episoder. Ved at anvende principperne om ansvar, kontrol og affektsmitte skaber de fagprofessionelle et trygt og forudsigeligt miljø, hvor borgeren føler sig forstået og tryg. Dette er især vigtigt for borgere med kognitive udfordringer, der ofte er følsomme over for overstimulering og uforudsigelige situationer. Ved at tage ansvar for relationen, støtte borgeren i at bevare selvkontrol og være bevidste om, hvordan deres egne følelser og adfærd påvirker borgeren, kan de fagprofessionelle forebygge kaos og frustration. Derved fremmes trivsel, og risikoen for konflikter mindskes.

Hvad er den rogivende pædagogik i LA2 og LA2u?

Den rogivende pædagogik er udviklet af Bo Hejlskov Elvén. Tilgangen bygger på Low Arousal-tilgangen og fokuserer på at reducere konflikter og stress ved at tilpasse omgivelserne og de fagprofessionelles adfærd.

LA2 og LA2u anvender tre centrale principper fra den rogivende pædagogik:

1. Ansvarsprincippet – *den, der tager ansvar, kan påvirke*

De fagprofessionelle tager ansvaret for relationen og samarbejdet i stedet for at lægge det over på borgeren eller de pårørende. Det er personalet, der finder løsninger og metoder, som støtter borgeren i at undgå følelsen af kaos. Dette er til stor gavn for borgeren og giver samtidig personalet en oplevelse af at lykkes i arbejdet med at løse svære situationer, hvilket mindsker følelsen af professionel magtesløshed.

2. Kontrolprincippet – *man skal have kontrol over sig selv for at kunne samarbejde med andre*

Personalet hjælper borgeren med at bevare selvkontrollen ved at undgå at stille krav, som borgeren ikke forstår eller kan honorere. Når en borger mødes med krav, de ikke kan leve op til, kan det føre til afmagt og frustration. Derfor skal krav tilpasses borgerens funktionsniveau og præsenteres på en måde, der får borgeren til at føle sig tryg. For eksempel bør man undlade at kræve, at en borger, der har svært ved mange mennesker og lyde, spiser sin mad i en fyldt spisesal.

3. Princippet om affektsmitte – *mennesker smitter hinanden med følelser og stemninger*

Alle mennesker påvirkes af andres følelser, men personer med kognitive funktionsnedsættelser har ofte sværere ved at reflektere over, hvor følelserne kommer fra. Det betyder, at de i højere grad overtager andres følelsestilstande. Hvis personalet i en kaotisk situation formår at udstråle ro, kan det hjælpe borgeren til at føle mere ro. Omvendt kan en stresset medarbejder, der selv mister kontrollen, få situationen til at eskalere.

Læs Mere

Du kan læse mere om LA2 og LA2u i de øvrige hæfter i Metodehåndbogen:

- **Hæfte 1:** Her kan du læse en introduktion til metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en indføring i den historiske og teoretiske baggrund bag LA2 og LA2u samt de resultater metoden har vist. I hæftet kan du også få et overblik over redskaberne i LA2 og LA2u, og hvordan der arbejdes med dem.

- **Hæfte 2:** Her kan du læse om Trivselsplaner og forebyggelsesfasen i metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en grundig indføring i, hvordan de fagprofessionelle kan anvende Trivselsplaner med henblik på at fremme trivsel og forebygge voldsomme episoder.

- **Hæfte 3:** Her kan du læse om Tryghedsplaner og håndteringsfasen i metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en grundig indføring i, hvordan de fagprofessionelle kan anvende Tryghedsplaner med henblik på at håndtere voldsomme episoder.

- **Hæfte 4:** Her kan du læse om Læringsplaner og læringsfasen i metoden LA2 og LA2u. Hæftet giver en grundig indføring i, hvordan de fagprofessionelle kan uddrage læring om hændte voldsomme episoder med henblik på at forebygge og håndtere nye voldsomme episoder fremadrettet.

- **Hæfte 5:** Her kan du læse om en række gode råd til samtaler, samspil og samarbejde i LA2 og LA2u. Hæftet giver en række konkrete råd til, hvordan de fagprofessionelle har samtaler og samspil med borgeren og kollegialt samarbejde med hinanden.

Download af materialer og programmer

Alle LA2 og LA2u materialer kan downloades på www.sopra.dk. De kan enten udskrives på papir, eller de kan bruges som skrivbare PDF-dokumenter.

For at Trivsels-, Trygheds- og Læringsplaner samt understøttende materialer skal fungere korrekt, når du arbejder med dem elektronisk, skal du bruge Acrobat Reader.

Litteratur

Birkmose, D. (2021). *Mennesket er motiveret – Derfor er vores arbejde så meget mere end styring.* Odense: Syddansk Universitetsforlag.

Edmondson, A. C. (2020). *Den frygtløse organisation: Skab psykologisk tryghed på arbejdspladsen og styrk læring, innovation og vækst* (A. Goldberg, overs., 1. udg.). Djøf. (Originalt værk udgivet 2018).

Edmondson, A. C. (2023). *Den rigtige slags forkert: Psykologisk tryghed og teorien om at fejle på den gode måde* (I. H. Svith, overs., 1. udg.). Dafolo.

Edmondson, A. C., & Schein, E. H. (2012). *Teaming: How organizations learn, innovate, and compete in the knowledge economy* (1. udg.). Jossey-Bass.

Elvén, B. H. (2010). *Problemskabende adfærd ved udviklingsforstyrrelser eller udviklingshæmning.* København: Dansk Psykologisk Forlag.

Hart, S. (2007). *Spejlneuroner, kontakt og omsorg.* Psykolog Nyt, Nr. 11, 2007.

Hewett, D., Firth, G., Barber, M., & Harrison, T. (2022). *Håndbog i Intensive Interaction* (D. R. Andersen, overs., 2. rev. udg.). CDR. (Originalt værk udgivet 2012).

Hoffmann, M. D. (2013). *Kropslig kommunikation og ordløse verbale ytringer.* I S. C. Langager (Red.), KvaliKomBo: En håndbog til pædagogisk kompetenceudvikling i botilbud. Socialt Fagforlag.

Juliussen, F. B. (2021). *Recovery-orienteret rehabilitering: Re-orientering for mental sundhed* (1. udg.). Hans Reitzels Forlag.

Lazarus, R. (2006). *Stress og følelser – en ny syntese.* København: Akademisk Forlag.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer Publishing Company.

Lehmann-Poulsen, M. (2022). *Arbejdspapir om TIP.* Sopra Konsulenterne. Fås ved henvendelse til mlp@sopra.dk.

Liversage, A., Kildemoes, M.W & Tønnesen, S.G. (2024). *Forebyggelse af magtanvendelser på botilbud – Evaluering af implementering af metoden LA2u på botilbud for mennesker med udviklingshæmning.* VIVE.

Ljungmann, I. (2017, 10. november). *Hvis du var i Karinas sted.* Socialpædagogen, 2017(15), 44-45. https://socialpaedagogen.sl.dk/arkiv/2017/11/hvis-du-var-i-karinas-sted/

Ljungmann, I. (2018). En enkel bevægelse med stor effekt – perspektivskifte som metode. Systemisk Narrativt Forum, 2018(4), 10-23. https://static1.squarespace.com/static/58f8b1c-144024341b36e20e7/t/5c4af89d562fa7282d505315/1548417225641/STOK+2018-4.pdf

Lorentzen, P. (2007). *Fra tilskuer til deltager – Samspil og kommunikation med voksne udviklingshæmmede* (P. Vestberg, overs.). Materialecentret. (Originalt værk udgivet 1954).

Maribo, T., Ibsen, C., Thuesen, J., Nielsen, C. V., Johansen, J. S., & Vind, A. B. (Red.). (2022). *Hvidbog om rehabilitering* (1. udg.). Rehabiliteringsforum Danmark.

McDonnell, A. A. (2010). *Managing Aggressive Behaviour in Care Settings: Understanding and Applying Low Arousal Approaches.* Wiley-Blackwell.

Monrad, M. (2010). *Faglig uenighed i relationsarbejde: Følelsesmæssige barrierer for konstruktiv udnyttelse af faglig uenighed blandt pædagoger.* Tidsskrift for Arbejdsliv.

Perlt, B., Holst, J., Hagensen, P., & Nielsen, K. (2005). *Der skal to til en tango: Om kommunikation og relationer i støtten til mennesker uden et ekspressivt verbalt sprog (1. udg.).* Socialt Udviklingscenter SUS. https://www.sus.dk/wp-content/uploads/der-skal-to-til-en-tango.pdf

Ravn, I. (2021). *Selvbestemmelsesteorien: Motivation, psykologiske behov og sociale kontekster.* Gyldendal.

Røgeskov, M. L. et al. (2018). *Voksne med udviklingshæmning og udadreagerende adfærd – En kortlægning af virksomme metoder og lovende praksis.* https://pure.vive.dk/ws/files/2231828/100784_voksne_med_udviklingshaemn-ing_og_udadreagerende_adfaerd_pdfa.pdf

Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action.* Basic Books.

Seikkula, J. (2024). *Hvorfor dialoger kurerer.* Klim.

Seikkula, J., & Trimble, D. (2005). *Healing Elements of Therapeutic Conversation: Dialogue as an Embodiment of Love.* Family Process, 44(4), 461–475.

Socialstyrelsen. (2017). *Nationale retningslinjer for forebyggelse af voldsomme episoder på botilbud samt på boformer for hjemløse.* Socialstyrelsen. https://www.sbst.dk/udgivelser/2017/nationale-retningslinjer-for-forebyggelse-af-voldsomme-episoder-paa-botilbud-og-boformer-for-hjemloese

Socialstyrelsen. (2023). *Recovery-orienteret rehabilitering*. Vejledning til praksis. Socialstyrelsen.

Stern, D. N. (1991). *Barnets interpersonelle univers: Det 0-2-årige barn i et psykoanalytisk og udviklingspsykologisk perspektiv*. Hans Reitzels Forlag.

Stern, D. N. (2004). *Det nuværende øjeblik – i psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag.

Stochholm, M. L., & Katz, S. (2005). *Professionsforståelse i arbejdet med svært belastede unge*. Specialeafhandling i socialvidenskab og psykologi, Roskilde Universitet. Fås ved henvendelse til ms@sopra.dk.

Studie 3. (2006). *Slides udleveret på kursus i Low Arousal-tilgangen*.

Sundhedsstyrelsen. (2017). *Guide til WHO-5*. https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2017/Styrket-sundhedsindsats-for-socialt-udsatte-og-saarbare-grupper/Ans%C3%B8gningsmateriale/Guide-WHO-5.ashx

Uhrskov, T. (2012). *En undersøgelse af Low Arousal-metodens teoretiske grundlag og de mulige implikationer for den professionelle praksis*. Kandidatspeciale, Institut for Psykologi, Københavns Universitet. Fås ved henvendelse til tu@sopra.dk.

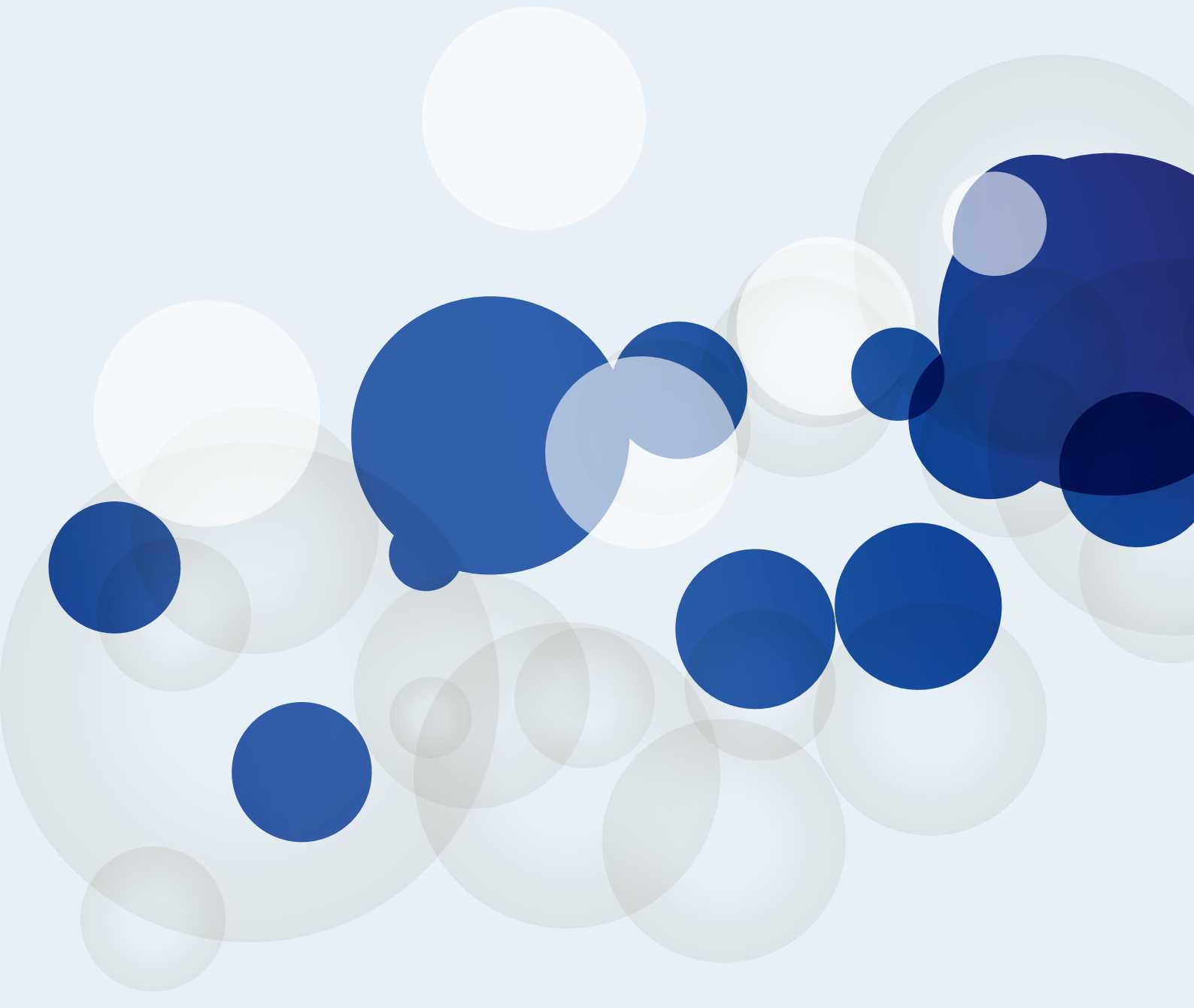
Uhrskov, T., & Hejlskov Jørgensen, B. (2007). *Stress and Autism*. Præsenteret ved Meeting of Minds II, Herning.

Uhrskov T. og Naver K., (2017) *LA2 – Metodemanual til forebyggelse af vold og fremme af trivsel på botilbud*. Socialstyrelsen

Vold som Udtryksform. *Kort og Godt om Low Arousal*. https://voldsomudtryksform.dk/metoder/low-arousal/

Warming, H. (2011). *Børneperspektiver: Børn som ligeværdige medspillere i pædagogisk og socialt arbejde*. Akademisk Forlag.

Whittaker, P. (2004). *Problematisk adfærd og autisme*. Virum: Videnscenter for Autisme.



Social- og Boligstyrelsen

Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Telefon: 7242 3700
www.sbst.dk

Sopra
Quintus – Refshalevej 110 A
1432 København K
Telefon: 3070 9411
www.sopra.dk

(3692)

Downloades gratis på www.sopra.dk
©Sopra