

# Kan helsepersonell være en kilde til aggresjon? Om å se seg i speilet

---

SOR-konferansen 6. og 7.mai 2021

Lone Viste

Master i relasjonsbehandling  
Klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie  
[lone.viste@sus.no](mailto:lone.viste@sus.no)



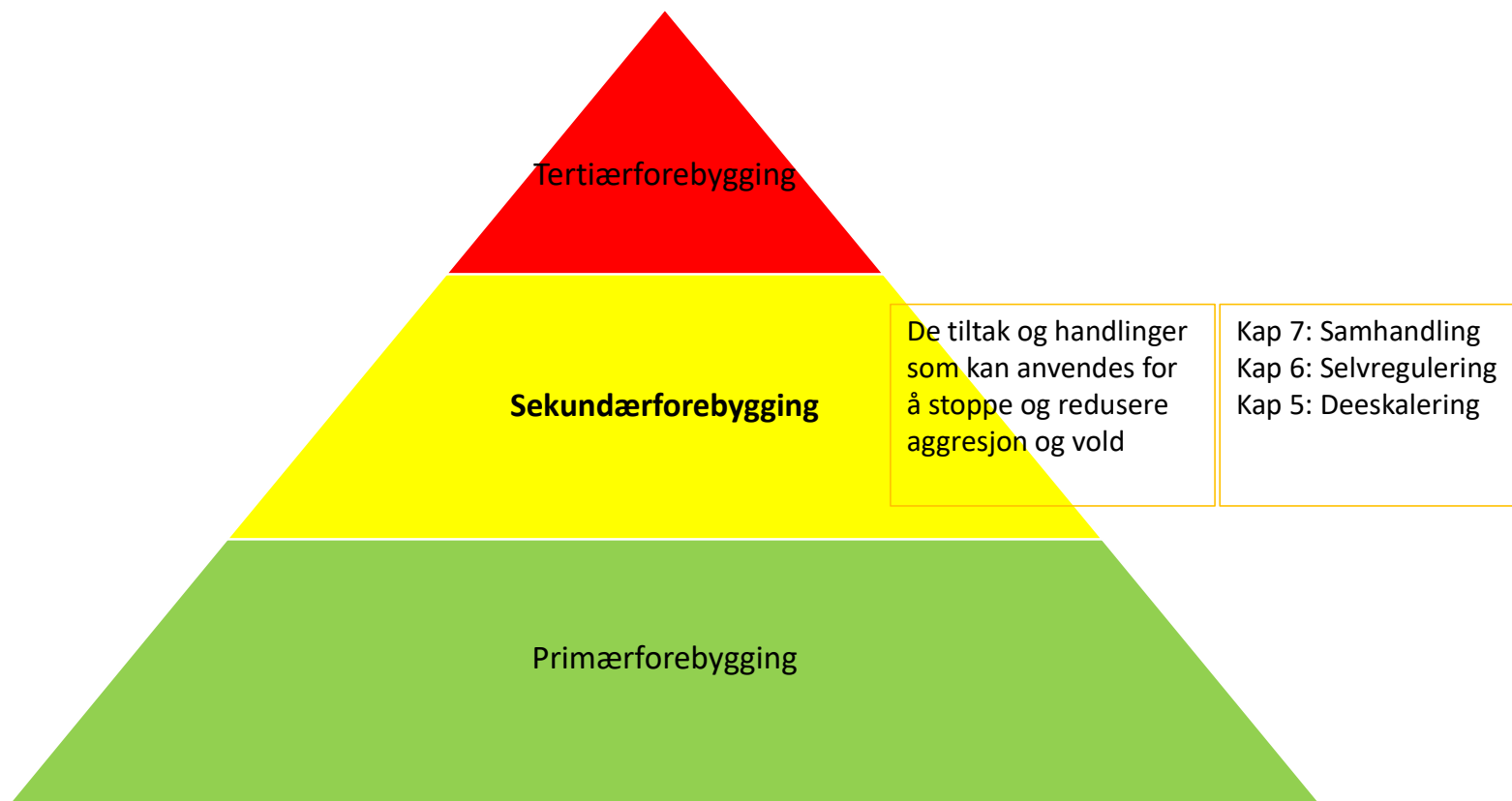
- **MAP** (Møte med Aggresjonsproblematikk) er et helhetlig nasjonalt opplæringsprogram for å forebygge og håndtere aggresjons- og voldsproblematikk i helse- og sosialsektoren.
- Programmet er eid av de fire regionale helseforetakene, omtalt i nasjonal helse- og sykehusplan og anbefalt i nasjonale faglige råd for forebygging og riktig bruk av tvang i psykisk helsevern.



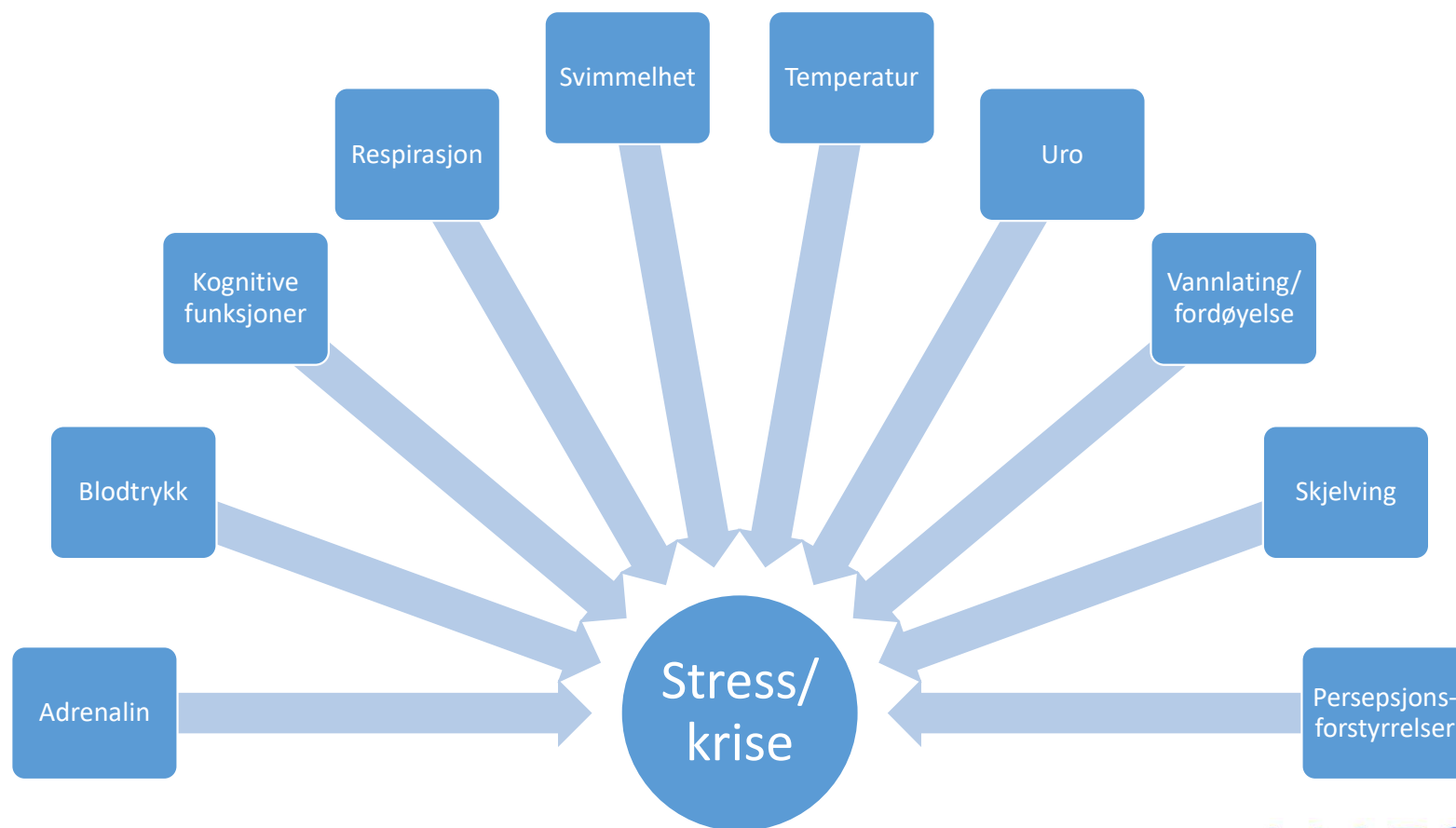
# Overordnede målsetninger med MAP

- Forebygge vold
- Ivareta gode relasjoner
- Redusere grad av utrygghet
- Unngå skade
- Redusere makt og tvang
- Læring

# Selvregulering



# Forskjellige reaksjoner i stressituasjoner



# Hva kan påvirke vår opplevelse av stress og kriser?



# Hvordan reagerer du i et møte med aggresjon?

FIGHT



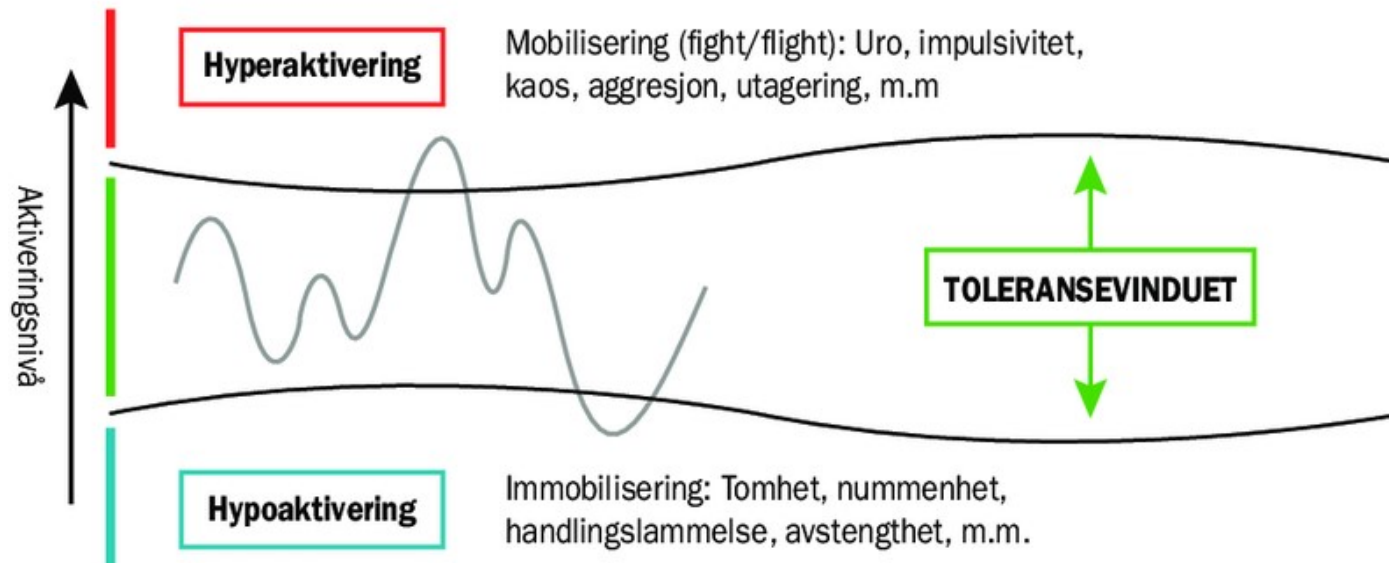
FLIGHT



FREEZE

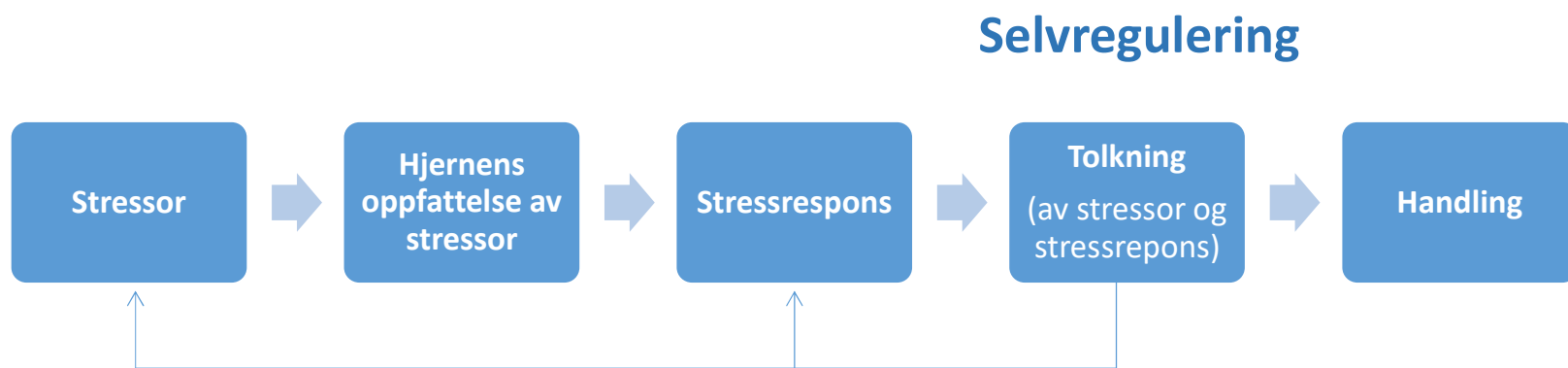


# Toleransevinduet





# Stressmodell



# Hva kan manglende selvregulering føre til?

- Profesjonalitet utfordres
- Mangel på fokus og oversikt
- Overfører egne følelser til pasienter (og kolleger)
- Opplevd krenkelse og større behov for forsvar eller kontroll
- Eskalering av situasjonen



# Hva kan bidra til økt selvregulering?

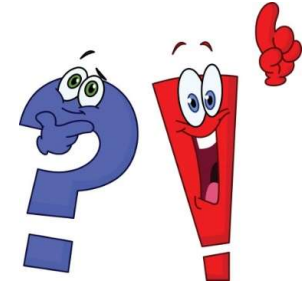
- Eksponering (mengdetrening)
  - Kan oppnås via trening og simulering
- Løsningsorientert fokus
- Høyne eget kompetansenivå
- Tillit til sine kollegaer
- Planlegging
- Mental og fysisk beredskap
- Egenrefleksjon

# Selvregulerende teknikk - pusteøvelse



## God selvregulering kan bidra til at man:

- Er bevisst på et ikke-truende og avspent kroppsspråk
- Bruker rolige og kontrollerte bevegelser
- Bruker god nok tid i situasjonen
- Unngår å respondere med uhensiktsmessig irritasjon, forsvar, krenkelse og sinne
- Unngår å gi løfter man ikke kan holde
- Klarer bedre å ha et helhetlig bilde over situasjonen



# Oppsummering

- Bevissthet rundt egne tanker og følelser er nødvendig utgangspunkt for selvregulering i møte med aggresjon og vold
- God selvregulering bidrar til hensiktsmessig og profesjonell samhandling
- Nødvendig utgangspunkt for omsorg og ivaretagelse
- Evne til selvregulering kan bedres og utvikles ved bevisstgjøring og trening