

Konferansen i Bergen 8. og 9. april

«Mestring av sinne, frustrasjon og fortvilelse – Håndtering av utfordrende atferd hos personer med utviklingshemning»

Tekst:
Bente N. Owren

Faglige og ufaglige feller

Strategier som virker mot sin hensikt

Anne Gro Innstrand
<http://www.oslomedisinskesenter.com>



Anne Gro Innstrand er psykologspesialist med egen praksis i Bergen og Oslo. De senere årene har hun hovedsakelig arbeidet med unge og voksne utviklingshemmede med atferdsvansker eller psykiske lidelser. Innstrand har skrevet en rekke artikler, kronikker og bokkapitler om utviklingshemmede. I år var hun invitert til å holde åpningsforedraget på vårens SOR konferanse.

«Hvis noen synes jeg overdriver, så gjør jeg nok det»

Anne Gro Innstrand har lang erfaring innenfor dette feltet, blant annet som faglig leder ved en spesialavdeling for utviklingshemmede og mennesker med utviklingsforstyrrelser med psykiske lidelser ved Rogaland Psykiatriske Sykehus. Avdelingen besto av en sengepost, i tillegg til et mobilt innsatsteam. En av oppgavene var å vurdere risiko for farlighet. I dag har hun sin egen private praksis og målgruppen er utviklingshemmede med psykiske lidelser. En vesentlig del av arbeidet består i å veilede personalgrupper i forhold til hvordan en kan tilrettelegge for å forebygge aggresjon hos disse brukerne.

De utviklingshemmede kan befinne seg på alle nivåer kognitivt, men sinnslidelsen er uansett alvorlig. Konsekvensen av utviklingshemming og alvorlig sinnslidelse er ofte indirekte aggresjon og farlige handlinger.

I følge Innstrand er det mye å hente i indirekte samarbeid. Og det er mye en kan gjøre faglig i miljøet rundt den enkelte for å forebygge utagering, vold og skade. I foredraget sitt trekker hun fram en rekke historier fra sin praksis, «... og hvis noen sier at jeg overdriver, så gjør jeg nok det.» Et av eksemplene hun kommer med, er fagmøter der det snakkes om at beboeren har lav evne til oppmerksomhet og konsentrasjon. Dette gjenspeiler seg likevel ikke i måten personalet henvender seg til beboeren på. Og selv om en beboer får en diagnose, skjer det ingen endringer i tilnæringsmåte eller hvordan personalgruppen forholder seg. Ifølge Innstrand

er dette ikke uvanlig i omsorgen for denne gruppen mennesker.

Superfelle nummer én

«Det er mange feller vi kan gå i når vi arbeider med denne gruppen mennesker», sier Innstrand. Den første Superfellen er vår egen snakking. Det skjer ofte noe i møtet mellom miljøpersonalet og den psykisk utviklingshemmede som skaper frustrasjoner. Vi prater i vei om det som har skjedd, ting vi har sett eller gjort, steder vi har vært. «Hvordan hadde så du det i helgen?» er ifølge Innstrand et typisk «felle nummer 1- spørsmål». Mange utviklingshemmede er opptatt av spesielle ting, eller er opptatt av det som skjer her og nå. Og i morgen. Ikke det som skjedde i går. Mentalisering over hva som har skjedd tidligere, skaper ofte misstemning.

En annen variant er at den utviklingshemmede gjør alt rett i situasjonen. Og når alt går så bra, legger miljøterapeuten til flere variabler. Den utviklingshemmede får servert stadig nye forventninger og krav, for eksempel i form av «*så fint, da kan du jo også...*» eller «*... skal du ikke heller...?*»

Vi snakker for *mye*, for ofte, for vanskelig, for fjollete, for fort. Og belærende. Innstrand forteller at hun en gang satt og observerte en utviklingshemmet dame som spiste frokost sammen med en miljøterapeut. Beboerens far hadde snart bursdag, og miljøterapeuten spurte hva vedkommende skulle gi ham i gave. Beboeren svarte at hun tenkte å kjøpe et skjerf. «Hva, kjøpe? Du kan jo strikke et, det er så koselig!» sier miljøterapeuten. Som om det ikke var godt nok å gi faren et skjerf som var kjøpt! Miljøterapeuten

spurte videre hva beboeren skulle servere faren når han kom på besøk. Beboeren svarte hun ville kjøpe en pose Twist, hvorpå miljøterapeuten sier: «Du skulle heller servere gulrøtter».

«Jeg ville aldri sagt til en venninne som sa hun skulle bake kake til en konfirmasjon, at hun heller burde servere gulrøtter,» sier Innstrand. «- uansett hvor overvektig hun er!» Utviklingshemmede blir utsatt for belærende kommentarer fra andre en stor del av tiden. De får korreksjoner en aldri ville gitt andre folk. «Du er fin på håret, men det skulle vel klippes snart?» Det skaper mye frustrasjon.

Faglig fokus

Andre ganger ser en at det faglige fokuset eller metodene som brukes er feil i forhold til tid, sted, aktuell problematikk eller personen det gjelder.

Realitetsorientering

Innstrand forteller om en moderat psykisk utviklingshemmet gutt som var elev ved en videregående skole, der det ble rapportert om utagerende atferd. Gutten hadde, som gutter flest i den alderen, lyst til å ta sertifikat. Han ville kjøre truck. Og Volvo, helst med firehjulstrekk. Det ble ansett som totalt urealistisk, og gutten ble stadig utsatt for realitetsorientering fra lærere og miljøpersonale. «... du er psykisk utviklingshemmet, vet du...» «... du får ikke sertifikat». «Hvis du skal ta sertifikatet, må du først gjøre leksene dine». Gutten ble selvfølgelig helt fra seg, og reagerte med å gå til angrep på læreren eller å knuse ting rundt seg. «*Hvor realistisk er VI i forhold til egne mål?*» spør

Innstrand, og fortsetter med at hun selv ofte lager seg positive bilder når hun står foran kjedelige oppgaver, uten at noen stiller spørsmål ved det. Når hun skriver, forestiller hun seg at hun skal bli berømt, selv om man ikke blir det av å skrive fagbøker og artikler. Når datteren leser eksamensfag for å bli lege, forteller hun henne ikke at det mest sannsynlig ikke kommer til å gå. Da ville hun ikke orket å gjennomføre det.

Ofte er situasjonen sånn at miljøpersonalet ikke har tenkt det samme som beboer hadde tenkt. Så starter det vanskelige samspillet. I samspillkonflikter med ikke-utviklingshemmede viser vi at vi ser hverandre og hører hverandre, vi stopper opp. Det i seg selv roer gemyttene. I forhold til utviklingshemmede agerer vi ofte annerledes. Dersom personen sier: «Eg vil ikkje på arbeid i dag», eller «Eg hadde tenkt å...», later vi gjerne som om vi ikke hører. Vi prater oss gjennom det. «*Se så fin sol det er ute!*», og «... nå skal du på badet, og så er det deilig frokost».

Generelt har personalet lav toleranse for å kjenne på den ubehagelige følelsen den psykisk utviklingshemmede har. Vi ønsker ikke å være der, så vi forsøker å redde beboeren fra de ubehagelige følelsene. «*Det er så mange koselige, blide husmødre på jobb rundt omkring. Når de møter aggressivitet, eller en sur beboer, svarer de gjerne med superhyggelig prat. De vil trylle dagen.*», sier Innstrand. «... *men hvorfor skal det være så superkoselig når du er på jobb?*»

Å stå i situasjonen

Blant miljøpersonale er det ofte en oppfatning av at målrettet miljøarbeid

handler om å stå i situasjonen, koste hva det koste vil. En må stå på det som er planlagt, det er viktig. De utroligste ting blir viktige. Golvvask, for eksempel. Innstrand forteller om Per, som ikke ville vaske gulvet. «Jeg ba han om å gjøre det som sto på planen,» sier miljøarbeideren. «Han vet veldig godt hva som skal skje. Jeg kan se det på han. Det er slikt man må gjøre. Ikke liv og død, men å vaske gulvet.»

«Å stå i situasjonen» handler ikke om å jobbe målrettet; det handler om makt, om at vi er redde for å miste kontrollen. Ofte tjener vi på å være mer fleksible, sier Innstrand.

Speiling

Innstrand trekker fram «speiling» som en metode som har vært anvendt, særlig overfor utviklingshemmede som blir sinte. Miljøpersonalet aper etter mimikk og gester, for å vise den det gjelder hvordan han eller hun fremtrer i situasjonen. Få kjenner til hvor metoden kommer fra, og i hvilke sammenhenger det blir brukt. Metoden har utspring i familieterapi-tradisjonen, og brukes for eksempel i arbeid med ungdommer, for å få folk til å se seg selv fra andres perspektiv og reflektere over egen sosial atferd. Psykisk utviklingshemmede er ikke i stand til å se seg selv utenfra, og speilingen har derfor ingen hensikt som metode i forhold til atferdsendrende tiltak. Det speilingen viser en som er psykisk utviklingshemmet, er at miljøpersonalet er sint. Det kan også være en effektiv måte å vise den utviklingshemmete hvor «teit» han er.

«Han gjør det bare for å få oppmerksomhet»

Utsagn som dette er noe Innstrand ofte hører. Hun har bare ett svar: Gi oppmerksomhet på adekvat atferd! Oss selv, og vår oppmerksomhet er vårt viktigste miljøterapeutiske verktøy. I dette ligger også at man ikke må gi folk oppmerksomhet hele tiden, men gi oppmerksomhet til den atferden vi ønsker skal forekomme oftere. Gi atferdsspesifikk ros!

Følelser

«Hvorfor anses det som mer faglig å beskrive atferd fremfor følelser?» undrer Innstrand. Det er ikke uvanlig å se rapporter eller beskrivelser som «Han hevet armen...» i stedet for «Han ble sint». Å beskrive atferd oppleves som mer objektivt. Atferd møtes med tiltak. Hvordan møter vi følelser? Gjennom å ivareta, beskytte og støtte slik at følelsemessig stress dempes.

«En ting av gangen betyr – helt seriøst – en ting av gangen».

De utviklingshemmede som er mest sinte, er ofte de med dårligst fungerende hukommelse. Stadig gjentatte spørsmål er et irritasjonsmoment for personalet, selv om dette henger sammen med utredet og fastslått epilepsi, omfattende hjerneskade eller manglende konsentrasjon. Responsen fra miljøpersonalet er ofte «Det vet du» eller «Det svarte jeg på i stad.» Men utviklingshemmede baserer ikke kommunikasjon på verbalspråk. Fordi de har vansker med ordene, tolker de personalets kroppsspråk i stedet. Når du snur deg og går mot døren, forteller du samtidig at du skal gå ut.

Mange ganger blir personalatferden for effektiv, det skjer for mange operasjoner på

en gang. Dette gir for mange signaler. Miljøpersonalet som går for å hente et glass vann til en beboer, og som på veien gjør en mengde andre ting, koster opp smuler fra golvet, setter skitne kopper inn i oppvaskmaskinen, tørker av benken og så videre, kan være et eksempel på det. Til sammen kan dette skape forvirring hos den utviklingshemmede. Det blir viktig å samhandle på måter som er mest mulig informasjonsbærende. En ting av gangen betyr – helt seriøst – en ting av gangen.

Hvordan unngå noen av fellene?

Å tilbringe tid sammen med noen som er sint, engstelig, irriterbar eller rastløs gjør noe med oss rent følelsesmessig. Vi kommer i samme modus. Det jeg ofte ser, er at personalet rundt psykisk utviklingshemmede som er høylytte eller motorisk urolige også blir oppkavet. Personalet øker eget tempo, løper etter, holder. Alt skjer fort. Det er en uheldig spiral.

Hvis en person er selvskadende og urolig, kommer personal i alarmberedskap. De responderer på det de forventer. Når den utviklingshemmede blir roligere, når det er mindre aggresjon og selvskading, er miljøpersonalet i alarmberedskap fremdeles, og responderer som om den det gjelder fremdeles er urolig.

Hva kan vi gjøre for å roe ned situasjonen? Behold roen! Det hjelper. Selv faglig riktig kommunikasjon kan gis i feil tempo. Vær stille. Stå i ro! Unngå forstyrrende elementer som mobiltelefoner, snusbokser, antibacer, nøkler. Må du bevege deg, er det viktig at du gjør det med rolige motoriske bevegelser. Gå rolig mot døren. Gi glasset med vann fra deg på en

rolig måte. Sett rolig inn i oppvaskmaskinen. Trekk genseren rolig over hodet.

Hvis du må si noe, snakk rolig. Det gjelder også i all konflikt. Vær rolig og få til en gjensidig kommunikasjon. Bekreft det du hører: «Jeg hører at du er sint. «Jeg hører at du vil at jeg skal gå ut.» Sjekk ut at du er blitt hørt. «Nå setter jeg inn i oppvaskmaskinen. Er det greit?» Den utviklingshemmede skader seg ikke nødvendigvis mindre, men vi får en roligere samhandling.

Nøkler for å låse opp låste situasjoner

Noen ganger kan være lurt å bruke andre metoder, justerte metoder. Bruk den informasjonen du har om kartlegging av beboeren. Når vi utreder noen sier en gjerne at vedkommende fungerer på femårsstadiet. Det kan være vanskelig å se når vedkommende er 55, men det er nødvendig å vite at den psykologiske reaksjonsmåten, de primitive reaksjonene, er som hos en 5 åring. Hvis en femåring ikke får kaken, så blir han rasende.

Ofte bruker en ikke denne informasjon i miljøer rundt utviklingshemmede. En moderat utviklingshemmet person fungerer kanskje som en 5 åring, vil ikke spise når vi andre skal spise. Han vil heller leke, eller tenke på noen annet. Hvis du ser at han er opptatt, så ikke si at «Nå skal du spise». Si heller at det er ikke så viktig med den middagen, men det er så fryktelig hyggelig å ha ham til bords. Da vil femåringen hjelpe til, for det er de god på.

Bruk dette som kunnskap i møte med psykisk utviklingshemmede. Personen vil

kanskje ikke gå på møte med Nav, ikke akkurat nå. Eller til lege. Bruk fantasi, bruk empati, bruk innlevelse. Led den det gjelder et lite skritt videre. Si «det skal nok gå bra til slutt.» Bruk Mirakelnøklene: «Du vil alltid få nok kaffe!» Noen trenger å bli møtt på en spesiell måte, for å snu med æren i behold. Vi kan bruke justerte metoder uten at vi blir ufaglige.

To ord om diagnoser. Lær dem!

«To ord om diagnoser», sier Innstrand. «Lær dem!». Bruk utredningsinformasjonen til noe i det praktiske arbeidet! Kjenner du til diagnosene til en beboer, vet du kanskje noe om hvilke metoder som kan benyttes. Eller du må lese fagbøker. Det er ofte ikke nye metoder som er nødvendig, en kan bruke de gode gamle. Struktur virker beroligende for autister, for personer med ADHD virker belønning.

Hun forteller om en ungdom som hadde vært utsatt for omsorgssvikt, og bodde på en barnevernsinstitusjon da Innstrand møtte ham. Han hadde knust en del inventar, og var nå i ferd med finne et balltre. Han ville knuse skallen på primærkontakten. Gutten hadde diagnosen lett psykisk utviklingshemmet og ADHD. Hva er alminnelig lur miljøterapi? Hva vet vi i dag om tilrettelegging i forhold til diagnosen psykisk utviklingshemning. Hva med ADHD? Det fins masse metodikk! For eksempel belønningssystemer. Vi kan jobbe med å finne hva som virker belønnende for denne gutten, men det må være noe skikkelig. Det må være belønnende nok for den det gjelder.

Personer som er paranoide, vil oppleve mye «vanlig kommunikasjon» som krenkende eller truende. Sier du til en som er paranoid at nå skal du spise, vil vedkommende lure på hva det er med den frokosten. Sier du at det kan være lurt med en dusj, får du gjerne et «Hvem faen er du som mener at jeg er møkkete?!» til svar.

Jobb med tilretteleggende kommunikasjon. Unngå blikkontakt ved korreksjon, blikkontakt kan virke truende. Alle ting som tidligere har vært instruksjoner, vises nå med kroppsspråk og konkrete. I stedet for å si «nå skal du spise», dekker du på bordet. Hvis det å si at det kan være lurt å ta en dusj kan føre til aggresjon, legg fram et håndkle til faste tidspunkt, så kan han kanskje dusje. Kommuniser trygghet! Paranoide har ofte ekstrem indre uro, det får folk rundt dem i ubalanse.

Den paranoide kan også være en litt selvopptatt hyggelig person som sier «Damene først!» og holder døren oppe for deg. Vær vennlig mot narsissisten! Si «Du er jo en gentleman!» Vi må ikke henge igjen i det paranoide mønsteret. Når utviklingshemmede byr på noe, si ja takk! Du behøver ikke spise, men si ja takk.

Personer med personlighetsforstyrrelser eller disosiativ lidelse skaper konflikter, kaos og ubehagelig stemning rundt seg. Problemet er ofte manipulering og splitting. Han får mye oppmerksomhet, og opptar mye plass på personalmøter.

Skap struktur på samtaler. Lag møter. Hver dag klokka to, for eksempel. Uansett vær og vind. Hold møte, hold tiden, tenk langsiktig! Personen det gjelder blir etter hvert glad for det, trives med det. Dersom

personalet dropper ut på grunn av sommerferie, sykdom noe, er det krise. Innstrand tror personlighetsforstyrrelse er underdiagnostisert hos mennesker med utviklingshemning. Selv har hun fulgt opp en psykisk utviklingshemmet person med personlighetsforstyrrelse over en fem års tid. Hver mandag klokken to snakker de sammen. Alle mulige ting må tas opp innenfor en møtestruktur. En som har personlighetsforstyrrelser, vil gjerne slippe. Avslutte. Prøve å sprengre grenser. «Kan vi ikke ha møtene halv to?» «Nei, vi har møte klokken to. Det har vi avtalt.» Tenk struktur til evig tid.

I møte med en som er psykotisk, har gjentakende kommunikasjon forbløffende god effekt. Det samme gjelder atferds-spesifikk ros. «Det der greide du bra!» Bekreft det du hører. «Jeg hører du sier ...» Ikke gå inn i noen diskusjoner, bare gjenta det du tidligere har sagt.

Og aller viktigst - *glem* alt du kan om døgnrytme og å spise til normale steder til normale tider. Det viktigste er at personen får sove så mye han kan og vil. Og spise når han vil, uansett hvor og når. Krav om å stå opp til normale tider og spise kun til måltidene, er ofte kjernen i konfliktene med mange psykotiske. Tilstrekkelig søvn når man er trøtt, og nok mat når en er sulten, er viktige aggresjonsdempende faktorer.

For å forebygge vanskelige situasjoner, må du jobbe med noen FÅ målsetninger

over lang tid. Hold på det enkle, overse mye annet, hvis du skal lykkes.

Kontroll vs tillit

Det som er grunnleggende i enhver konflikt, er at vi som miljøpersonale skal dempe konfliktene som måtte oppstå. I samspillkonflikter mellom to ikke-utviklingshemmede, er beste variabel å *snakke*. Når det gjelder mennesker med utviklingshemning, blir det viktig å ikke snakke for mye, for ofte, eller bruke for vanskelige ord.

Den utviklingshemmede kan være trett, deprimeret, sint eller lei seg. Vi trenger ikke redde dem fra følelsen. Bekreft følelsene. «Jeg hører du er sint...» eller «Jeg ser du er lei deg...». Men hvis en person er sint, irriterabel eller rastløs, må vi være bevisst på hva det gjør med oss. Sørg for å beholde roen, hjelp hverandre med det. Sett glasset rolig fra deg. Vær rolig, stå i ro.

Kjenn på ordene kontroll versus tillit. Dersom en er rolig og gir den det gjelder – og seg selv – nok tid, har det som oftest en beroligende effekt. Det kan selvfølgelig hende at beboeren får tid til å skade seg noe, men en får likevel en roligere samhandling.

Det kan være vanskelig å ikke bli utrygg i arbeid med utagerende. «*DIKT din egen trygghet*», sier Innstrand. Sett bena godt fra hverandre som på en båt, kjenn at du er trygg i deg, i kroppen din. Det hjelper. ●●●