

# Low Arousal

## › Hvad

Low Arousal, også kaldet rogivende pædagogik, tager udgangspunkt i, at mennesker reagerer med udfordrende adfærd, når de har mistet kontrollen over sig selv og er havnet i en tilstand af kaos. Med tilgangen Low Arousal tilpasser personalet deres kommunikation, handlinger og krav til den enkelte borger, så vedkommende undgår at havne i kaos.

Udsagnet ”Mennesker, der kan opføre sig ordentlig, gør det” illustrerer tankegangen i Low Arousal. Borgerens udfordrende adfærd ses som en reaktion og kommunikationsform, der fortæller de ansatte, at det ikke er muligt for borgeren at håndtere den aktuelle situation. Denne forståelse står i modsætning til at opfatte adfærden som et udtryk for en provokation, manglende vilje eller dårlig opførsel.

## › Hvordan

Der er en række principper i Low Arousal. Tre af de grundlæggende principper er:

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

Personalet tager ansvaret for relationen og samarbejdet på sig, frem for at lægge det over på borgeren eller de pårørende. Personalet finder løsninger og metoder, der støtter borgeren til at undgå følelsen af kaos. Samtidig oplever personalet, at de lykkes i arbejdet med at løse en svær situation, hvilket mindsker følelsen af magtesløshed.

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

Personalet hjælper borgeren til at bevare selvkontrollen, bl.a. ved at undgå at stille krav til borgeren, som hun eller han ikke forstår eller kan honorere. Krav skal tilpasses borgerens funktionsniveau og stilles på en måde, som gør, at borgeren føler sig tryk og undgår at havne i kaos. I mange tilfælde overvurderes borgernes funktionsniveau.

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

Det gælder for alle mennesker, at vi smitter hinanden med følelser. Men mennesker med kognitive funktionsnedsættelser er ikke i stand til at reflektere over, hvem der oprindeligt havde følelserne. Det betyder, at de i langt højere grad end andre overtager andres følelser. Hvis personalet i en situation med kaos formår at udstråle ro, kan roen påvirke borgeren til at føle mere ro – omvendt kan en stresset medarbejder, som selv mister kontrollen, få en situation til at eskalere.

## › Hvorfor

Gennem brug af Low Arousal kan man støtte mennesker med forskellige udfordringer til at bevare eller genoprette low arousal i deres nervesystem, så de undgår at havne i kaos med risiko for voldsomme reaktioner. Derved forebygges vold.

**Se eksempler på, hvordan I kan arbejde med Low Arousal på næste side**

## Sådan kan I arbejde med Low Arousal

	<b>Low Arousal</b> Når I kender borgeren godt, kan I tilpasse og udvide listen, så den passer til ham eller hende.
	Se det som personalets ansvar at hjælpe borgeren med at bevare selvkontrollen.
	Træn evnen til at have opmærksomhed både på borgerens og egne reaktioner og følelser.
	Tilrettelæg dagen og aktiviteterne ud fra borgerens ønsker, behov og aktuelle tilstand.
	Vær opmærksom, nærværende og brug positiv afledning, når det er relevant.
	Skab god stemning hos borgeren ved at være positiv og anerkendende.
	Hjælp borgeren med at bevare overblikket.
	Stil tilpasse krav til borgeren og støt derved borgeren til at bevare tryghed og kontrol.
	Vær opmærksom på, hvor mange sanseindtryk borgeren kan rumme, fx samvær, fællesspisning, lys, lyd, tv, radio osv.
	Minimer arousal i kravsituationer ved at undgå øjenkontakt i mere end 3 sekunder, træd et skridt tilbage, stå ved siden af eller skråt bag ved borgeren i stedet for foran.
	Hold fysisk afstand og træk dig fra situationer med meget udfordrende adfærd.
	Mød borgeren med afslappede muskler. Det 'smitter', og hjælper borgeren til at genvinde ro, tryghed og kontrol.
	Søg efter og reflekter over årsager til uro, kaos og udfordrende adfærd hos borgeren. Overvej, hvad det var borgeren reagerede på eller ikke magtede, og hvordan det kan undgås, at hun eller han kommer i samme situation fremover.
	Der kan også være somatiske årsager til at borgeren reagerer med fx irritation. Overvej, om borgeren kan have smerter, være sulten, tørstig eller oplever andet fysisk ubehag.
	Overvej, hvad det er for et problem, borgeren forsøger at løse med sin adfærd.

### › Læs mere

Elvén, B.H., Agger, C. og Ljungmann, I. (2015):  
Adfærdsproblemer i ældreplejen, Dansk Psykologisk Forlag.

Elvén, B.H. (2013): Low Arousal – konflikt uden konfrontation.  
I: Konflikter og vold – en faglig udfordring, Vold som Udtryksform.

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