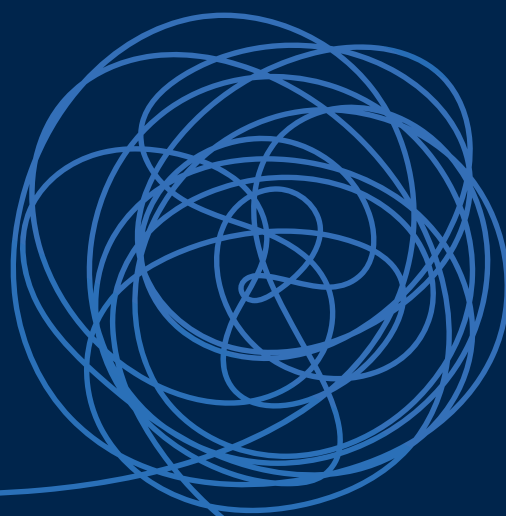


Skab trivsel

*– ved at forebygge
vold og tvang
i psykiatrien,
somaticken
og sociale tilbud*



**Et inspirationshæfte
fra konferencen
2. december 2021**

Kære deltager

Hvordan kan man forebygge arbejdsrelateret vold og opnå mere trivsel og tryghed for både medarbejdere og borgere?

Det handler denne konference om.

Dagen byder på oplæg og workshops om faglige tilgange som bl.a. *Low Arousal*, *Feedback Informed Treatment*, *Safewards* og *Traume-Bevidst Tilgang*.

Alle har spændende og forskningsbaserede tilgange til, hvordan man i praksis kan arbejde med patienter og borgere sådan, at man som fagprofessionel ser, involverer og inddrager den, det handler om, og på en måde, så personen føler sig set, anerkendt og hørt, misforståelser undgås og konflikter forebygges.

Du kan også høre om resonans i relationer og om projekt Frirum i psykiatrien.

Inspirationshæftet er et supplement til de mange spændende oplæg.

Det er et slags **huske-ark** fra hver oplægsholder om de faglige metoder og tilgange, som bliver omtalt på konferencen.

Med hæftet håber vi at kunne støtte konferencens mange inspirerende oplæg i at blive til praksis på arbejdspladserne rundt om i landet.

Tag hæftet med hjem og del inspiration og ideer med dine kolleger. Du kan også bruge "Idé-loggen" på sidste side til at notere pointer, ideer og ting, du vil arbejde videre med.

Indhold

3. En Traume-Bevidst Tilgang i den danske psykiatri
4. Vores fantastiske hjerne – hvad er meningen?
5. Frirum, ejerskab og omsorg i en lukket have i psykiatrien
6. Studio III og Low Arousal i praksis
7. Low Arousal i psykiatrien
8. Resonans i relationer – og resonansrum som værn mod vold
9. Feedback Informed Treatment
– Det basale, det altafgørende og det virkelig krævende
10. Safewards-metoden: styrker, benspænd og løsninger i praksis
11. Hvordan får vi mere transfer og effekt ud af kurserne?
12. Ide-log

Skab trivsel – ved at forebygge vold og tvang i psykiatrien, somatikken og sociale tilbud
Tekst: Bille Sterll. Design: Christian Schmidt. Illustrationer: Anastasia Usenko. Tryk: Nofoprint.
Udgivet af Vold Som Udtryksform, voldsomudtryksform.dk

En Traume-Bevidst Tilgang i den danske psykiatri

Ved Jesper Bak, sygeplejerske, ph.d., forskningsleder og Jacob Hvidhjelm, sygeplejerske, ph.d., postdoc, Psykiatrisk Center Sct. Hans.

Traumer i barndommen øger risikoen for blandt andet PTSD, misbrug og hjertesygdomme.

Traume-Bevidst Tilgang – TBT – er ikke behandling, men en overordnet tilgang til mennesker, som modtager pleje og behandling i psykiatrien. TBT er udviklet i USA og er i disse år på vej ind i psykiatrien herhjemme, blandt andet som et bidrag til at forebygge tvang.

En organisation, der arbejder traumebevidst, forstår, at traumer kan have en indgribende effekt på individet. Medarbejderne genkender symptomer på traumer og arbejder aktivt for at undgå traumatisering og re-traumatisering.

Et traume opstår efter en enkelt eller flere episoder eller omstændigheder, som den enkelte oplever som fysisk eller følelsesmæssigt skadelige, og som vedvarende påvirker den enkeltes funktionsevne og trivsel i negativ retning. Amerikanske studier har vist, at traumer tidligt i livet øger risikoen for en lang række forskellige lidelser, psykiske såvel som fysiske, senere i livet.

TBT er til gavn for alle

TBT inkluderer seks principper:

1. Sikkerhed
2. Pålidelighed og gennemsigtighed
3. Peer-støtte
4. Samarbejde og gensidighed
5. Empowerment
6. Kulturelle, historiske og kønsmæssige problemstillinger

At integrere TBT i psykiatriske tilbud kan gavne alle, ikke blot patienterne, men også deres familier, medarbejdere og hele organisationen.

– Måske har nogen arbejdet sådan i mange år, men besluttet at tilpasse hele organisationen, så alle arbejder med at forebygge traumer og re-traumatisering og tilbyde traumescreening til alle patienter – det tvivler jeg på, at de færreste organisationer har haft fokus på, siger forskningsleder ved Psykiatrisk Center Sct. Hans, Jesper Bak.

Mere om TBT

TBT Video med dansk tale og tekst – YouTube
[youtube.com/watch?v=rkNJAcoZjpc](https://www.youtube.com/watch?v=rkNJAcoZjpc)

tbt-center.dk

Vores fantastiske hjerne – hvad er meningen?

Ved Lene Marie Schack, lektor ved Neuropædagogisk Kompetencecenter, Professionsskolen UCN

Neuropædagogik kombinerer viden fra neurovidenskab og pædagogik med fokus på at blive klogere på det enkelte menneskes adfærd.

Neuropædagogik er en tilgang, som kan hjælpe til at skabe hypoteser om, hvilken mening der ligger bag en adfærd. Adfærd giver altid mening. Men vi skal øve os i at se den, og her er neuropædagogikken et sprog til at analysere og forstå adfærden.

Hjernen udgør sammen med kroppen og omverden et spændingsfelt, og vi skal se på hele spændingsfeltet, når vi vil forstå andres adfærd. I en neuropædagogisk sammenhæng er det altså ikke nok kun at vide noget om hjernen uden også at se på den omverden, den er en del af.

Neuropædagogik betragter hjernen som en treenighed: Den sansende, den følede og den tænkende hjerne, som i sammenhæng bearbejder de impulser, som den modtager fra omverden.

– Det kan være en duft eller en lyd, som udløser en bestemt adfærd. Hvis man har fået tæsk med et bælte som barn, kan en helt fredelig pædagog med bælte på udløse en stressreaktion. Adfærden giver mening, men meningen er svær at se. Når en adfærd ikke giver mening, så er der noget, vi skal være nysgerrige på, siger Lene Marie Schack.

På samme måde skal vi overveje, om vi vil kommunikere til den sansende, følede eller tænkende del af hjernen. Alt efter den konkrete situation kan det være lige så effektivt – eller mere effektivt – at tilbyde ro og nærvær i stedet for en helt masse ord og handlinger.

De seneste år er neuropædagogik blevet udbredt i arbejdet med børn og voksne med både almindelige og særlige behov.

Mere om neuropædagogik

Neuropædagogisk Kompetencecenter
Udbyder – Kurser og videreuddannelser (ucn.dk)
ucn.dk/kurser-og-videreuddannelser/udbydere/neuropædagogisk-kompetencecenter

Håndbog i Neuropædagogik | Hjerneskaderådgivningen i Odense
neuropædagog.dk/haandbog/

Frirum, ejerskab og omsorg i en lukket have i psykiatrien

Ved Søren Magnussen, projektleder i 'Frirum i Psykiatrien' og Mads Hansen Boss, specialsygeplejerske i psykiatri, Rigshospitalet, Psykiatrisk Center København, Afsnit 6201

Det helt almindelige er ualmindeligt på en lukket, psykiatrisk afdeling. Men det almindelige er nødvendigt for at skabe nærvær, fællesskab og livskvalitet.

'Frirum i Psykiatrien' er et målrettet forsøg på at skabe bedre rammer for mere medmenneskelighed på de lukkede sengeafsnit. Et forsøg på at skabe en slags kulturrevolution, hvor hverdagen på den lukkede giver langt mere plads til andet end den egentlige behandling. Mere plads til glæde, almindelighed, fællesskab, skønhed og ejerskab som vigtige elementer i de dejlige patienters helingsproces.

Det er projektets postulat, at medicin, korte samtaler om sygdom og praktiske opgaver fylder utroligt meget i hverdagen på de lukkede sengeafsnit. Og at dagen derfor bliver aldeles ualmindelig og afsnittet et sted, hvor muligheden for at nærme sig et almindeligt liv er uhyre begrænset. Vi taler jo om patienter, der nogle gange er indlagt mange måneder. I retspsykiatrien kan det være i årevis.

En stor del af livet på den lukkede handler om sikkerhed, og det er der en god grund til. Men det er på tide, at vi også tilbyder sikkerhed for en hverdag på den lukkede, der minder langt mere om livet uden for de høje hegn.

'Frirum i Psykiatrien' foregår i et tæt samarbejde med vores medmennesker, uden nogle, med ledelserne og de øvrige medarbejdere.

Fra 2022 flytter Psykiatrisk Center Københavns sengeafsnit til nye rammer under Ny Psykiatri Bispebjerg. Det er intentionen, at 'Frirum i Psykiatrien's aktiviteter føres videre her og forsøges implementeret mere bredt.

Mere om Frirum i Psykiatrien

Lys på den lukkede: Sæson 1 | Se online her | DRTV
dr.dk/drtv/saeson/lys-paa-den-lukkede_222536

Magasin_P_10_2019_INDHOLD_final.pdf
infolink2020.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/19152.pdf

Studio III og Low Arousal i praksis

Ved Hans Kastbjerg, pædagog, mastercoach, stress-specialist, udviklingskonsulent og Studio III-instruktør

De færreste mennesker ønsker at skade andre. Studio III lærer dig at håndtere og forebygge konflikter.

Studio III fører menneskesynet og tilgangen fra Low Arousal ud i praksis. Studio III håndterer og forebygger konflikter, vold og fysiske magtanvendelser. Flere af de institutioner og tilbud, som anvender Low Arousal og Studio III, melder om færre kritiske magtanvendelser og færre langtidssygemeldinger.

Low Arousal og Studio III er en og samme størrelse, men Studio III har en mere fysisk dimension med praktisk træning i at håndtere konkrete voldsomme situationer og undgå fysisk smerte og magtanvendelse.

En grundlæggende præmis er, at mennesker, som reagerer voldsomt, ikke angriber, men reagerer fysisk på nogle voldsomme situationer eller oplevelser i deres liv. En teknik er at forsøge at matche den udadreagerende persons energiniveau uden selv at råbe eller skælde ud. Formålet er at nedtrappe konflikten så hurtigt som muligt.

– Jeg skal være bevidst om min egen adfærd og min reaktion som personale. Jeg kan ændre situationen, fjerne andre personer eller isolere rummet, så man ikke føler sig udstillet. Jeg kan ikke bare stille krav om at stoppe, for det kan optrappe konflikten. Jeg må tilpasse min reaktion til situationen og personens tilstand, siger Hans Kastbjerg.

Studio III blev grundlagt i England i 1992 og er i dag bredt anvendt i arbejdet med børn, unge og voksne med særlige behov.

Mere om Studio III

studio3.org

Sikkerhed og faglighed er hinandens forudsætninger
voldsomudtryksform.dk/praksis/sikkerhed-faglighed-hinandens-forudsatninger/

Low Arousal i psykiatrien

Ved Bo Hejlskov Elvén, cand.psych., forsker, forfatter og foredragsholder

Mennesker opfører sig ordentligt, hvis de kan. Når vi bevarer roen og dæmper tonelejet, kan vi bedre hjælpe andre med at træffe gode beslutninger under pres.

Low Arousal er en pædagogisk tilgang, der dæmper affekt, så vi kan tænke klart og handle på en måde, som er god for os – og for de mennesker, vi arbejder med. Low Arousal har som mål at forebygge og håndtere adfærd, som skaber problemer, og at evaluere konflikterne, så vi undgår dem fremover.

Stress påvirker vores kognitive evner. Vi mister simpelthen kognitive evner, når vi er stressede. Det gælder både den borger, som bliver udadreagerende og voldsom i pressede situationer, og de fagfolk, som risikerer at gå med, når en konflikt blusser op.

I psykiatrien kan Low Arousal være med til at mindske brugen af tvang.

Kids do well if they can

Udgangspunktet for Low Arousal er, at mennesker, der *kan* opføre sig ordentligt, også gør det – som formuleret af den amerikanske psykolog Ross Greene: "Kids do well if they can".

Forskningen viser, at følelser som vrede og glæde smitter. Hvis du råber, begynder andre at råbe. Omvendt hjælper rolige bevægelser og et afdæmpet toneleje til at bringe en konflikt ned.

Low Arousal handler om, hvordan de *fagprofessionelle* opfører sig, og hvordan de kan ændre adfærd og tage ansvar, når en konflikt eskalerer.

– Hvis vi skal hjælpe en person med at få kontrol over sig selv i stedet for bare at kontrollere den person, skal vi også have kontrol over os selv og bevare den professionelle indstilling. Også når folk smider stole efter os. Når vi bliver bevidste om, hvordan vi påvirker omgivelserne, så bliver vi dygtigere, siger psykolog Bo Hejlskov Elvén.

Mere om Low Arousal

Low Arousal — Vidensportalen på det sociale område
vidensportal.dk/handicap/udviklingshaemning-og-udfordrende-adfaerd/indsatser/low-arousal

Podcast: Lentz og Hejlskov – Lentz & Hejlskov on Apple Podcasts
podcasts.apple.com/dk/podcast/lentz-hejlskov/id1560961865

Resonans i relationer – og resonansrum som værn mod vold

Ved Esben Sandvik Tønder, specialkonsulent i RoSa Enheden i Psykiatrien
Region Sjælland

**Resonans er den x-faktor i relationsarbejdet, som får det til at svinge.
Vi kan bedre bidrage til recovery-processer, når der er resonans.**

Resonans er et udtryk fra musikkens verden. Når vi taler om resonans i relationer, betyder det, at vi oplever genklang, at vi svinger sammen eller har en god kemi. Og ligesom musik ikke altid lyder blidt og harmonisk, så kan samspillet mellem mennesker også være fyldt af disharmoni.

Når vi svinger sammen, har vi resonans. Hvor vi mærker modstand eller ligefrem modvilje, kan vi tale om dissonans. Endelig kan der være relationer, hvor vi kan have svært ved at mærke hinanden – hvor vi føler os fremmedgjorte.

En invitation til patienter og borgere om at få indflydelse på, hvem de samarbejder med, kan være ét konkret bud på resonans i relationsarbejdet.

Giv noget af dig selv

Esben Sandvik Tønder har selv brugerbaggrund som tidligere psykiatrisk patient. Han har oplevet, hvad det kan betyde, hvis personale og patient ikke svinger sammen.

– Det professionelle er blevet set som det modsatte af det private og personlige. Det tror jeg, vi skal væk fra. Noget er privat og skal ikke med på arbejde, men hvis man tør give noget af sig selv, har man bedre chance for at mødes om noget fælles tredje. Resonans skal gerne være en del af ens faglighed, forklarer han.

Resonans er ikke en statisk størrelse. Den kan komme og gå. Den er ikke enten-eller, men findes i grader. Man kan blive bedre til at skabe resonansrum og til at bruge sin relationelle musikalitet.

Mere om resonans

Resonans, relationer og recovery – Projekt RoSa – YouTube
[youtube.com/watch?v=Dch_zz4IFiA](https://www.youtube.com/watch?v=Dch_zz4IFiA)

”Resonans i psykiatrien – om behovet for musiske kvaliteter” i Psykiatrisk Sygepleje maj 2018 (s. 16-21)
eforms.dk/wp-content/uploads/2018/05/4076279-psykiatrisk-sygepleje-maj-2018.pdf

Resonans – når relationer får liv – Socialt Udviklingscenter SUS
sus.dk/produkt/udgivelse/resonans-naar-relationer-faar-liv/

Feedback Informed Treatment – det basale, det altafgørende og det virkelig krævende

Ved Bruno Vinther, cand.psych., privatpraktiserende psykolog
og certificeret FIT-Trainer

**FIT sikrer systematisk dialog mellem behandler og borger,
og at borgeren altid bliver inddraget og hørt.**

Feedback Informed Treatment, FIT, består af to enkle skemaer, som udfyldes hver gang, borger og behandler mødes. Skemaet registrerer dels borgerens trivsel og funktionsniveau, og dels hvordan det går med samarbejdet.

Formålet er løbende at kunne justere og kvalificere behandlingen og borgerens udbytte af den. Når FIT fungerer, oplever borgere – eller andre tæt på – at behandlingen gør en forskel, så borgeren får det bedre.

FIT bygger på mange års forskning inden for psykoterapi, som viser, at alliancen mellem behandleren og den, der indgår i behandlingen, betyder meget for, om behandlingen virker og gør en forskel. Alliancen har tre ben: Relationen og enigheden om de fælles mål og de fælles midler. Og når borgeren systematisk inddrages, bliver alliancen stærkere.

FIT er en kulturændring

Som praktiserende psykolog har Bruno Vinther anvendt FIT i sin praksis siden 2006 og set redskabet finde vej ind i mange kommunale tilbud siden.

– FIT hjælper os med at svare på, om det vi gør, virker. Med FIT kan vi systematisk dokumentere effekten og inddrage borgeren. Vi skal bruge feedbacken til at tilpasse behandlingen til det menneske, vi sidder overfor. Men FIT er mere end de to skemaer, det er en særlig behandlingskultur, hvor vi justerer indsatsen efter den feedback, vi får. Hvis det skal fungere, så kræver det tid, penge, energi og vilje til ændringer, siger han.

FIT er evidensbaseret og anvendes i Danmark bl.a. til familiebehandling, hjemløse og misbrugere.

Mere om FIT

Metoden FIT — Socialstyrelsen – Viden til gavn
socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/Udviklings-og-Investeringsprogrammerne/dokumenterede-metoder-born-og-unge/om-dokumenterede-metoder-born-og-unge/fit

Safewards-metoden: Styrker, benspænd og løsninger i praksis

Ved specialsygeplejerske Nesrin Kacar og social- og sundhedsassistent Jens Gammelgaard Pedersen, Psykiatrisk Afdeling Esbjerg samt repræsentanter for Psykiatrisk Afdeling Svendborg

Milde ord, åbenhed og synlighed skaber ro og mindsker tvang i psykiatrien.

Safewards er en model, som beskriver en række greb, personalet kan bruge for at komme patienten i møde, skabe ro og afværge konflikter.

Safewards er de seneste år blevet udbredt i hospitalspsykiatrien som et middel til at mindske tvang. Det handler om at afklare gensidige forventninger personalet og patienterne i mellem blandt andet ved at bruge milde ord, tale konflikter ned og lære hinanden bedre at kende.

Et væsentligt led i Safewards er synlighed og tydelighed. Det betyder fx, at opgaver flyttes fra lukkede kontorer ud i miljøet hos patienterne, og statistikker over tvang og plancher med metoder eller gensidige forventninger hænger åbent fremme.

På Psykiatrisk Afdeling Svendborg står der fx om gensidige forventninger, udarbejdet af patienter og medarbejdere i fælleskab:

Vi husker at hilse på hinanden. Vi hjælper og støtter hinanden. Vi tager hensyn til hinandens forskelligheder. Vi lytter og respekterer hinanden, som de forskellige mennesker vi er. Vi hjælper hinanden med at holde afdelingen pæn og ryddelig, vi inddrager hinanden og deler viden. Vi er hver især eksperter på vores eget liv. Vi samarbejder om den bedste og mest meningsgivende behandling. Vi vil gerne lære hinanden at kende.

Andre synlige elementer er de udskrivningsbreve, som patienterne skriver til hinanden, og plancher hvor medarbejderne fortæller om sig selv.

Erfaringerne fra Region Syddanmark viser blandt andet, at implementeringen kan risikere at løbe ind i forskellige benspænd. Det er nødvendigt med en styregruppe, som holder fast og sikrer struktur, således at de nye tiltag bliver til virkelighed. Det er en kulturforandring, som kræver, at alle i afdelingen – også vagtplanlæggerne – er med i processen, og at ledelsen er synligt involveret.

Mere om Safewards

Safewards // Psykiatrien i Region Syddanmark
psykiatriensyddanmark.dk/wm469681

Overblik | Model | Danish
safewards.net/da/model/overblik

Hvordan får vi mere transfer og effekt ud af kurserne?

Ved Bent Gringer, chefkonsulent i efteruddannelsen i Praktiserende Lægers Organisation og selvstændig konsulent i Gringer Inc.

Hvis du vil have mere ud af at tage på kursus, skal du også bruge tid på det FØR og EFTER.

Transfer er ikke kun en fodboldspillere skift fra en klub til en anden. Transfer er også at transformere ny viden og læring fra kurser og uddannelser til konkret og praktisk brug på arbejdspladsen. Men det er ikke så let.

Du kender det sikkert: Du har været på kursus eller konference og vender hjem, sprængfyldt af relevant, ny viden og nye redskaber, som du vil bruge i dit arbejde. Men den ene dag tager den anden, du har travlt, og dine noter fra kurset ender i en mappe på en hylde. Resultatet er, at hverdagen fortsætter fuldstændig som før.

40-20-40 reglen

Hvis vi ikke arbejder systematisk med at bringe ny viden og nye metoder i brug, risikerer vi, at arbejdspladsen slet ikke får glæde af de nye kompetencer.

Ser vi på effekten af kurser, viser undersøgelser, at kun 20 procent af effekten skabes på selve kurset. 40 procent skabes før, og 40 procent skabes efter kurset.

Chefkonsulent og foredragsholder Bent Gringer kalder det 40-20-40 reglen:

– Når kurser ikke virker, så er det fordi, der ikke sker noget før og efter. Ingen ved, at du skal afsted, og ingen efterspørger det, du har lært, når du kommer hjem. Du skal gøre mere for den del, der sker før og efter kurset. Det er der, meget transfer udspringer, siger han.

Når du er på kursus, anbefaler Bent Gringer blandt andet, at du skriver væsentlige pointer, ideer og ting, du vil arbejde videre med ind i en ide-log. Du finder et skema til en ide-log på bagsiden af dette hæfte.

Mere om transfer

Hvad er alt det med "transfer" for noget? (9 min. v/Bent Gringer) on Vimeo
vimeo.com/522271654

Kursusledere/undervisere | PLO Efteruddannelse
plo-e.dk/kursusledereundervisere-0

Log – idéer til handlinger, transfer til praksis ...

Pointer ... der er vigtige for mig i det, jeg har lært	Spørgsmål ... undren, noget jeg vil lære mere om	Idéer til handlinger Den vigtigste kolonne: Idéer til noget, jeg og/eller andre skal gøre/gøre anderledes	Vigtigt