

Umgang mit herausforderndem Verhalten

— Studio III

oder:
Wie bereit bin ich, jemandem, der sich herausfordernd verhält, etwas Gutes zu tun?

Berlin, 28.02.2013

Marieke Conty



Überblick

- Stress
 - Was ist Stress und wie entsteht Stress?
- Coping
 - Stressbewältigung
- Low Arousal
- SPELL-Rahmenkonzept



Studio III

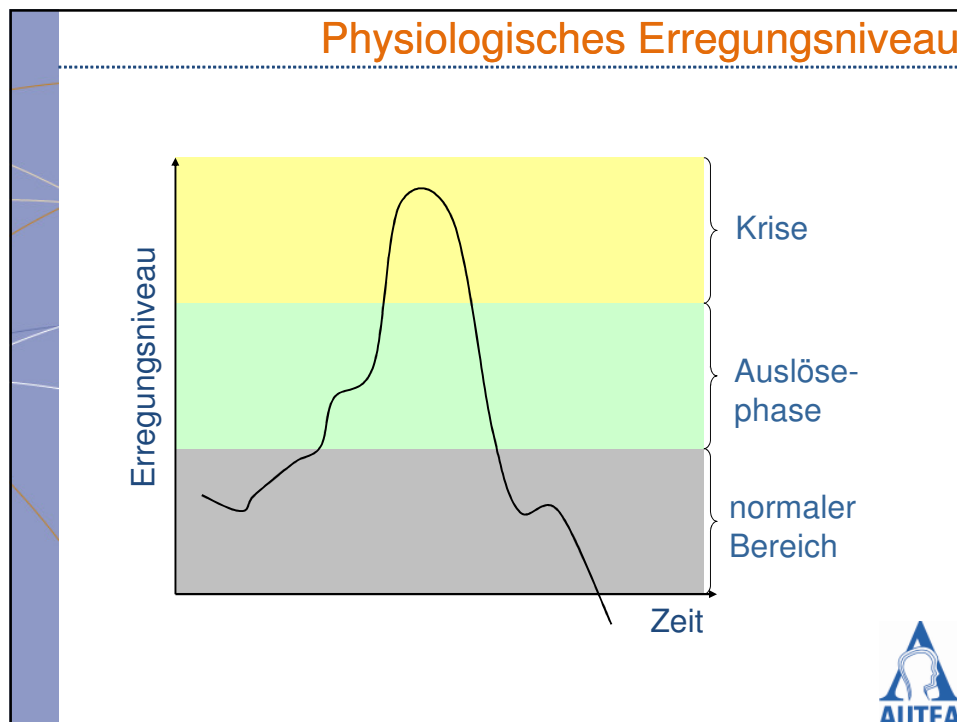
- Organisation aus Großbritannien
 - Trainings zum Umgang mit herausforderndem Verhalten
 - Beratung von Teams
 - Begleitung von Klienten in der Praxis
- multiprofessionelles Team
- Bedarf für andere Form der Unterstützung von Menschen mit herausfordernden Verhaltensweisen wurde in praktischer Begleitung deutlich
- Schwerpunkt: Menschen mit Autismus und/oder geistiger Behinderung, aber auch Psychiatrie, Geriatrie, Jugendhilfe etc.



- Was macht Stress?
- Was trägt dazu bei, dass das Erregungsniveau steigt?
- Was fordert heraus?
- Was macht wütend?


... und wie ist das bei Ihnen?





Stress – ein transaktionales Modell

- Einfluss von Stressoren (Stimuli) im Zusammenhang mit Reaktionen (psychologisch und physiologisch) und Bewältigungsfaktoren
- psychologisch:
Die wahrgenommene Bedrohung überschreitet die Fähigkeit zur Bewältigung, Erleben von Stress
- biologisch:
ZNS-Aktivierung und/oder physiologische Reaktion



Stress – physiologische Reaktion

- erhöhter Blutdruck
- schnellerer Puls
- eingeschränkte Durchblutung der Haut
- verminderte Magenaktivität, die ein „flaues Gefühl“ im Magen zur Folge hat
- vermehrtes Schwitzen



Neurobiologische Aspekte

- allgemeine Erhöhung des *Arousal*s (allgemeiner Grad der Aktivierung des ZNS)
- die Amygdala und assoziierte Strukturen stehen stark mit der emotionalen Regulation (insbesondere von bedrohlichen, angstauslösenden und negativen Reizen) in Verbindung
- Verstärkte Cortisolreaktion (Ausschüttung des „Stresshormons“)



Stressoren

- Neue, unbekannte Situationen, die nicht kontrollierbar sind
 - Veränderungen von Routinen
 - Unvorhersehbarkeit des Verhaltens von Mitarbeitenden
- Signifikante Lebensereignisse (z.B. Trauerfall, Umzug)
- Schwierigkeiten in Beziehungen:
 - mit Mitarbeitenden und/oder Familie
 - mit anderen Menschen zusammenleben, die man sich nicht ausgesucht hat
- Gesundheitliche Probleme



Stressbewertung

- Primärer Bewertungsprozess:
Ist es eine Bedrohung?
Potentielle Schädigung, Schaden, Verlust,
Herausforderung
- Sekundärer Bewertungsprozess:
Kann ich es bewältigen?
Problemorientierte Bewältigung, emotionsorientierte
Bewältigung

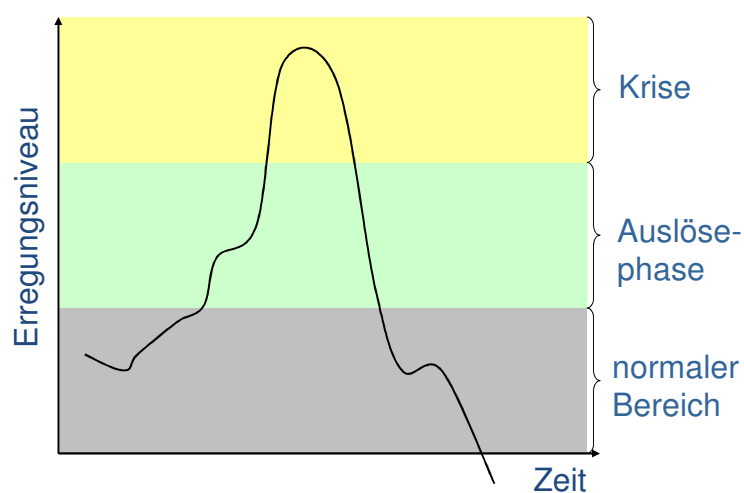


Herausforderndes Verhalten als Panikreaktion

- viele Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen und herausforderndem Verhalten zeigen häufig *Anzeichen von Panik*
- Ähnlichkeiten zwischen Symptomen von posttraumatischer Belastungsstörung und Menschen, die sich herausfordernd verhalten, konnten gezeigt werden (Pitonyak, 2004)



Physiologisches Erregungsniveau



Copingressourcen als Puffer

- Fertig- und Fähigkeiten (z.B. analytisch, mechanisch)
- sozial (Menschen, die Unterstützung sein können)
- physisch (Gesundheit & Widerstandskraft)
- materielle Ressourcen (Geld)
- psychologisch (Selbstwirksamkeit, wahrgenommene Kontrolle)
- institutionell, kulturell & politisch (Behörden, soziale Gruppen)
- Sinnfindung



Achtsamkeit

- „Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.“

J. Kabat-Zinn



Reflexion

- Reflexionsmethoden sind Eckpfeiler der Strategien zum Umgang mit Verhalten (z.B. Low Arousal-Ansätze) und beinhalten, Mitarbeitenden sowohl positives als auch negatives Feedback zu geben, Ideen herauszufordern und Überzeugungen zu verändern
- Mitarbeitende müssen lernen, ihr eigenes Mitwirken bei herausforderndem Verhalten zu verstehen
- Wahrnehmungen der Situation durch die Mitarbeitenden bestimmen ihr Verhalten



Entspannung

- Entspannungsverfahren sind wirksame Methoden zur Reduktion von physischem Arousal und Stress
- Training zu Techniken, die auf kognitiver Verhaltenstherapie beruhen, ist auch für Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen sinnvoll (Dagnan & Jahoda, 2006)
- Jugendliche mit Autismus sind in der Lage, eine auf Achtsamkeit basierende Strategie zum Selbstmanagement von aggressivem Verhalten zu lernen und einzusetzen (Singh et al., 2011)



Körperliche Betätigung

- regelmäßige Bewegung trägt zur Reduktion von Angst bei (Petruzello et al., 1991)
- Bewegung kann Cortisollevel mit der Zeit reduzieren und stabilisieren (Maccreadie & McDonnell, 2012).
- Systematische Reduktion herausfordernden Verhaltens bei regelmäßiger körperlicher Betätigung (McGimsey & Favell, 1988)



- Was tut gut?
- Was trägt zu Entspannung bei?
- Was beruhigt?
- Was entlastet?
- Was lenkt ab?

... womit tun Sie sich etwas Gutes?



Grundlegende Prinzipien: Low Arousal

- Vorbehaltlose Wertschätzung
- Aufbau und Pflege von positiven, therapeutischen Beziehungen
- Menschen, die uns herausfordern, sind zu diesem Zeitpunkt extrem erregt. Jedes Verhalten, das noch weiter erregen kann, sollte vermieden werden
- eine Verminderung von Anforderungen (in Krisensituationen) kann die Häufigkeit und die Intensität von Zwischenfällen minimieren
- Veränderung von Verhaltensmustern braucht Zeit
- Bevor man ein Verhalten verändern kann, muss man damit umgehen können
- ein Ansatz, der von Mitarbeitenden verlangt, den Blick auf ihre eigene Reaktion und ihr Verhalten zu richten und das Problem nicht nur dem Klienten zuzuordnen



Was ist mein Ziel in einer Krisensituation?

- Sicherheit und Unversehrtheit aller beteiligten Personen
- Deeskalation und Spannungsreduktion



Wie bereit bin ich, jemandem, der sich herausfordernd verhält, etwas Gutes zu tun?



Studio III - Kurse

Kurse zum Umgang mit herausforderndem Verhalten

- besseres Verständnis von herausforderndem Verhalten
- Kennenlernen von Möglichkeiten nonverbaler, verbaler und angemessener körperlicher Techniken zum Umgang mit Krisen
- Sicherheit entwickeln im Umgang mit herausforderndem Verhalten in der Krise, anstatt den Schwerpunkt nur auf Verhaltensänderung zu legen



Zusammenführung: SPELL-Rahmenkonzept

- Rahmenkonzept für die bedarfsgerechte Begleitung von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen (National Autistic Society UK)
- Individualisierung, Fokus auf Stärken und Reduktion von Barrieren
- **Structure** (Strukturierung)
Positive (Positive Ansätze und Erwartungen)
Empathy (Empathie)
Low Arousal
Links (Verbindungen, Ganzheitlichkeit)



SPELL

Structure – Strukturierung

- erhöht Selbstständigkeit und Unabhängigkeit
- ermöglicht Vorhersehbarkeit, Verstehen und Sicherheit
- reduziert Barrieren
- ermöglicht Flexibilität
- baut auf Stärken auf



SPELL

Positive – positive Ansätze und Erwartungen

- Erwartungen und Ziele bauen auf Assessmentergebnissen auf und sind hoch, aber realistisch
- Fokus auf Stärken und Interessen, um Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit zu erhöhen
- Möglichkeiten zur Überwindung von Barrieren werden gesucht



SPELL

Empathy – Empathie

- Fundiertes Autismusverständnis und Einfühlungsvermögen in Interessen, Ziele, Ängste etc. der Person als Ausgangspunkt für Assistenz

Low Arousal

- Reduktion von Stress, Anspannung und Angst, um Entwicklung zu ermöglichen



SPELL

Links – Verbindungen, Ganzheitlichkeit

- Konsistenz, Kooperation und Kommunikation als Grundlage für ganzheitliche Assistenzangebote und Teilhabemöglichkeiten



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.autea.de

www.studio3.org

