



Umgang mit herausforderndem Verhalten

Stuttgart, den 5.2.2016

Stefan Teich



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

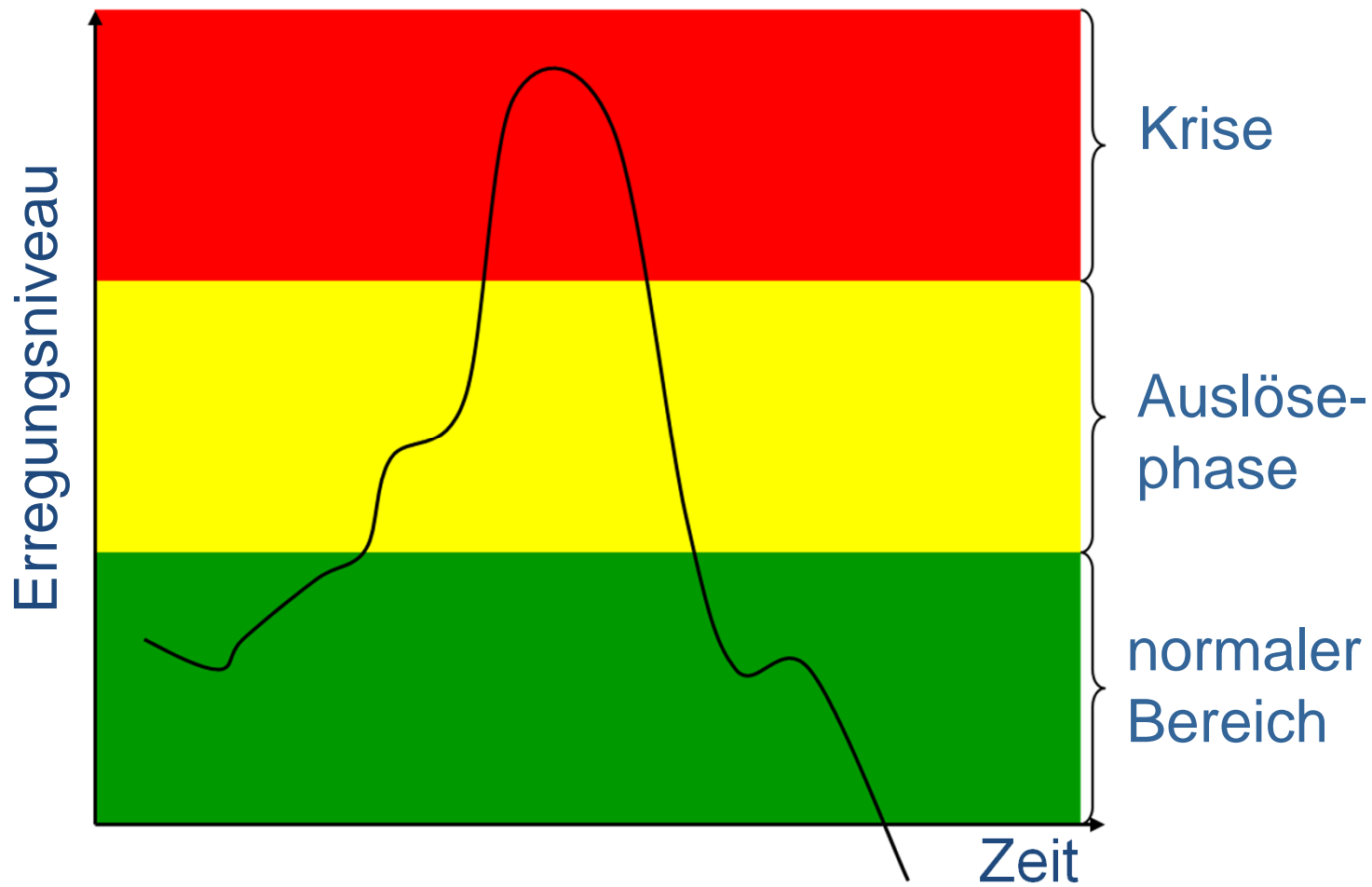
Ein autistischer Stresstag



... und wie ist das bei Ihnen?

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

Physiologisches Erregungsniveau



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 Zentralnervensystems)
- Verstärkte Cortisolreaktion (Ausschüttung des „Stresshormons“)

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

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

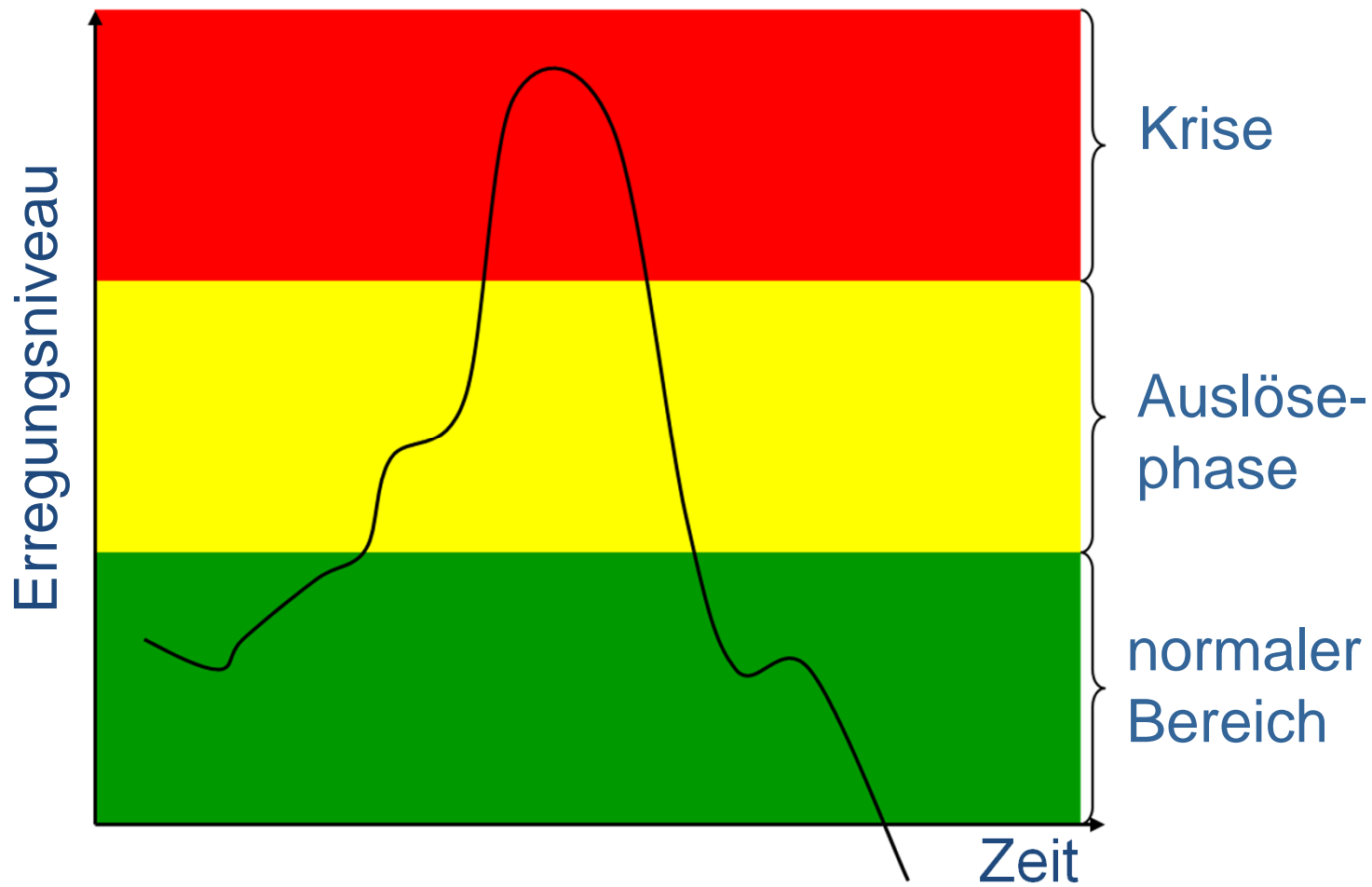
- Primärer Bewertungsprozess:
Ist es eine Bedrohung?
Potentielle Schädigung, Schaden, Verlust,
Herausforderung
- Sekundärer Bewertungsprozess:
Kann ich es bewältigen?
Problemorientierte Bewältigung, emotionsorientierte
Bewältigung

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal & coping*.

Herausforderndes Verhalten als Panikreaktion

- viele Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen und herausforderndem Verhalten zeigen häufig *Anzeichen von Panik*
- es wird von Betreuenden nicht immer erlaubt, dass Menschen aus Situationen flüchten dürfen

Physiologisches Erregungsniveau



- Reflexionsmethoden sind Eckpfeiler der Strategien zum Umgang mit Verhalten
- Hinterfragen des eigenen Mitwirkens bei herausforderndem Verhalten
- Wahrnehmungen der Situation durch die Assistenten bestimmen ihre Verhaltensreaktionen

Hilfreiche Fragestellungen

- Welche beobachtbaren Körpersignale und Verhaltensweisen kennzeichnen und unterscheiden die einzelnen Erregungsniveaus?
- Welche Faktoren (Rahmenbedingungen und Aktivitäten) tragen zum Erreichen eines bestimmten Niveaus bei?
- Welche Faktoren aus dem Normalbereich können deeskalierend und zur Ablenkung eingesetzt werden?

- Wichtig ist es auch den Stress wahrzunehmen, unter dem die unmittelbar am Betreuungsprozeß beteiligten Personen stehen.
- Eine vertrauliche Nachbesprechung, in der über Gefühle gesprochen werden kann, ohne die Situation zu analysieren, kann emotional belastende Situationen besser zu verarbeiten
- Achtsamkeitstraining für Assistenten hat Einfluss auf deren aggressives Verhalten (Singh et al., 2006)

Körperliche Betätigung / Entspannung

- 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)
- Entspannungsverfahren sind wirksame Methoden zur Reduktion von physischem Arousal und Stress

- 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)

- 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

Der Low Arousal-Ansatz

- Vermeidung von aversiven Eingreifen
- Strategien, die darauf abzielen, in der Krisensituation Anspannung und das damit verbundene Verhalten rasch zu reduzieren
- Blick auf eigenes Verhalten und Reaktion als Mitarbeiter

Was ist mein Ziel in einer Krisensituation?


- Sicherheit und Unversehrtheit aller beteiligten Personen
- Deeskalation und Spannungsreduktion

Kein Öl ins Feuer gießen

- Ruhig erscheinen
- Blickkontakt
- Abstand
- Berührung
- Lärm/ Geräusche
- Zuhören
- Kommunikation
- Ablenkung
- Andere Personen aus der Situation herausführen

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



Stressor oder Copingressource?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.autea.de

www.studio3.org

s.teich@sozialwerk-st-georg.de

