

# MAPP

Møte med aggresjonsproblematikk

## Aggresjonforståelse og selvregulering

Nasjonalt opplæringsprogram i forebygging og håndtering av aggresjons- og voldsproblematikk

**Lone Viste**

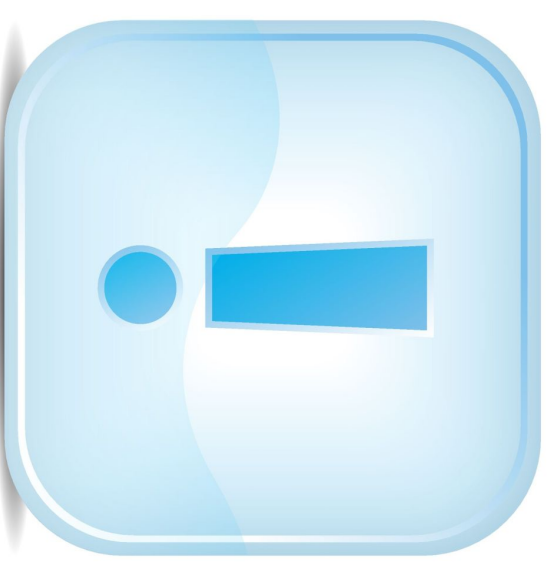
Master i relasjonsbehandling

Klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie

[lone.viste@sus.no](mailto:lone.viste@sus.no)

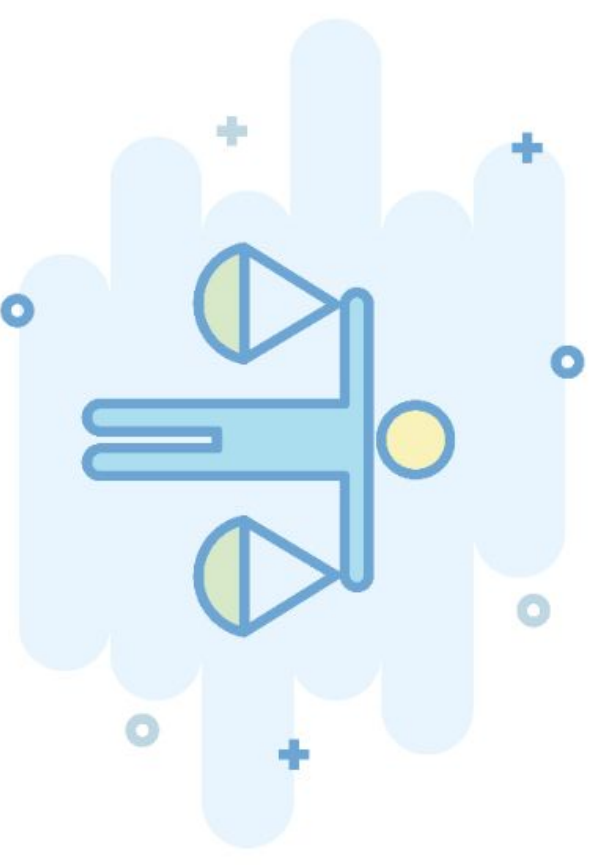
# Hvorfor er denne kompetansen viktig?

- Aggresjons- og voldsproblematikk er en utfordring for medarbeidere og pasienter
- Møte med aggresjonsproblematikk kan ha store konsekvenser for arbeidsplassen
- Behov for å ivareta pasient- og personalsikkerhet



# Visjon

- *Bidra til økt trygghet og sikkerhet for pasienter og medarbeidere*
- *Redusere forekomsten av aggressive og voldelige episoder*
- *Bidra til forebygging og riktig bruk av tvangsmidler*



# Bakgrunnen for MAP



HELSE ●●●● MIDT-NORGE

HELSE ●●●● NORD

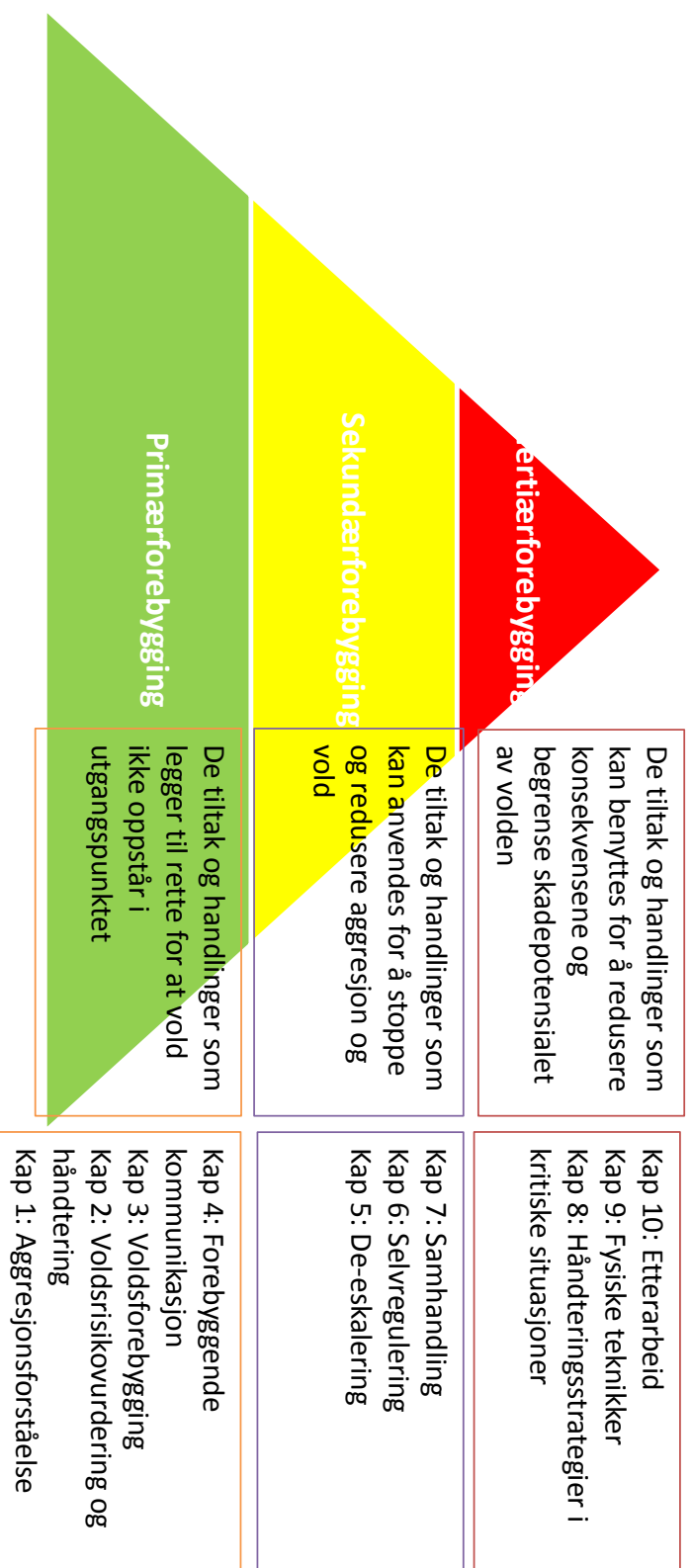
HELSE ●●●● SØR-ØST

HELSE ●●●● VEST

# Forankring

- Eid av de regionale helseforetakene, driftet av SIFER-nettverket.
- Omtalt i nasjonal helse- og sykehusplan 2020-2023
- Anbefalt i nye nasjonale faglige råd om redusert og riktig bruk av tvang i psykisk helsevern

# Voldsförebyggning



# Kapittel 1

## Aggresjonsforståelse



# Læringsmål

## **Kjenne til:**

- Forekomst av aggresjon og vold
- Individuelle og situasjonelle årsaker for vold og aggresjon
- Beslutningsteori

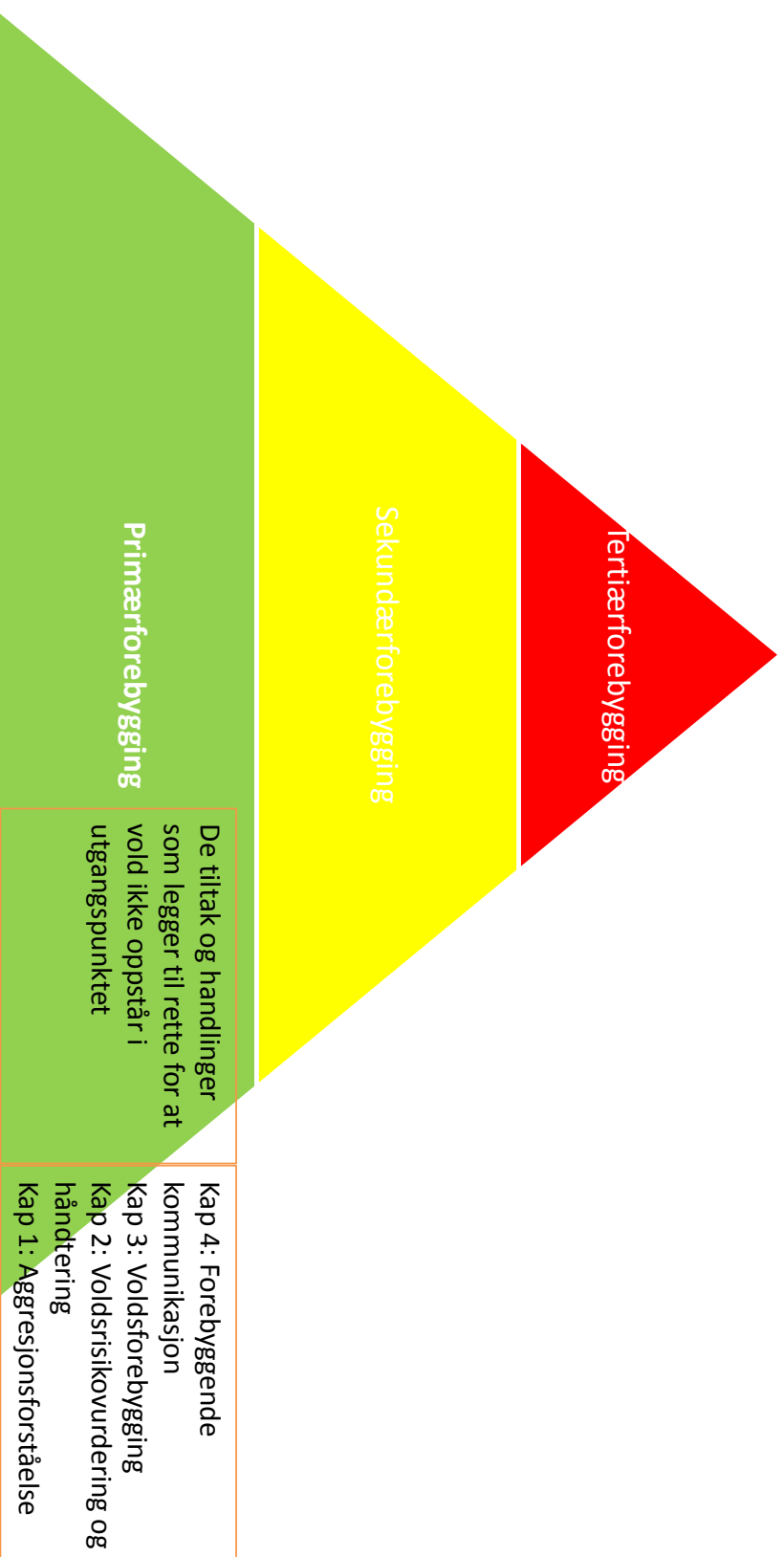
## **Ha kunnskap om:**

- Ulike definisjoner, kategorier og former for aggresjon
- Ulike forklaringsmodeller

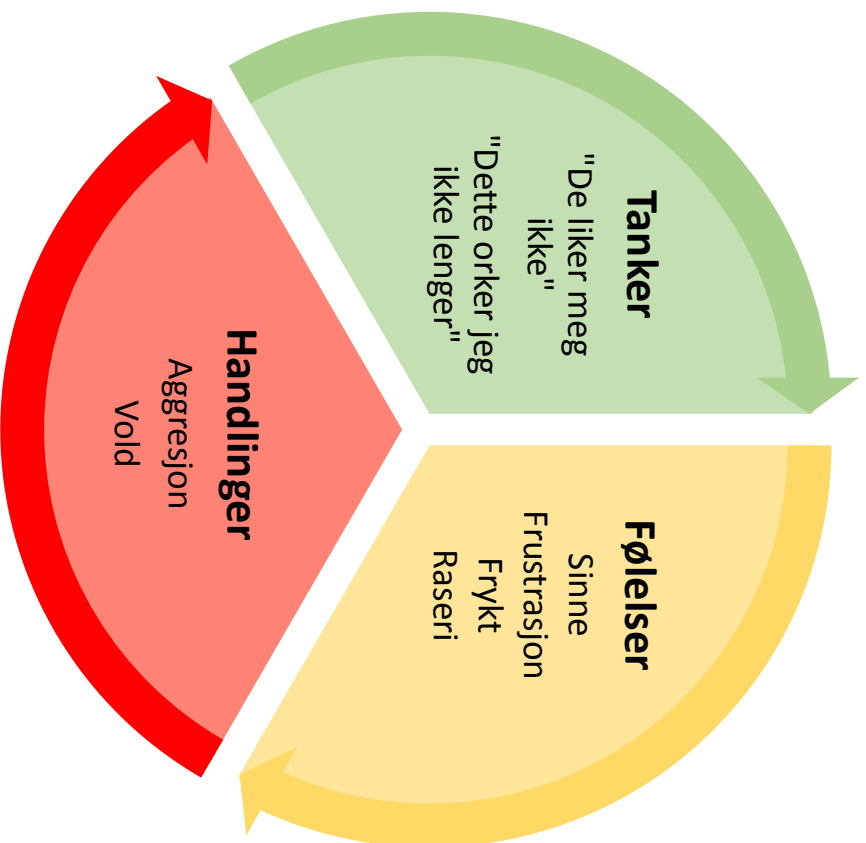
Teoriforfatter: Ragnar Urheim



# Voldsforebygging



# Begrepsavklaringer



**Sinne** er en følelse

**Aggresjon** er atferd som er rettet mot å skade andre psykisk eller fysisk

**Vold** er faktisk, forsøk på eller trusler om fysisk skade på en annen person

# Kategorier

## **Verbal trussel**

Et verbalt utsagn som formidler å ville påføre fysisk skade eller krenkelse på et annet individ

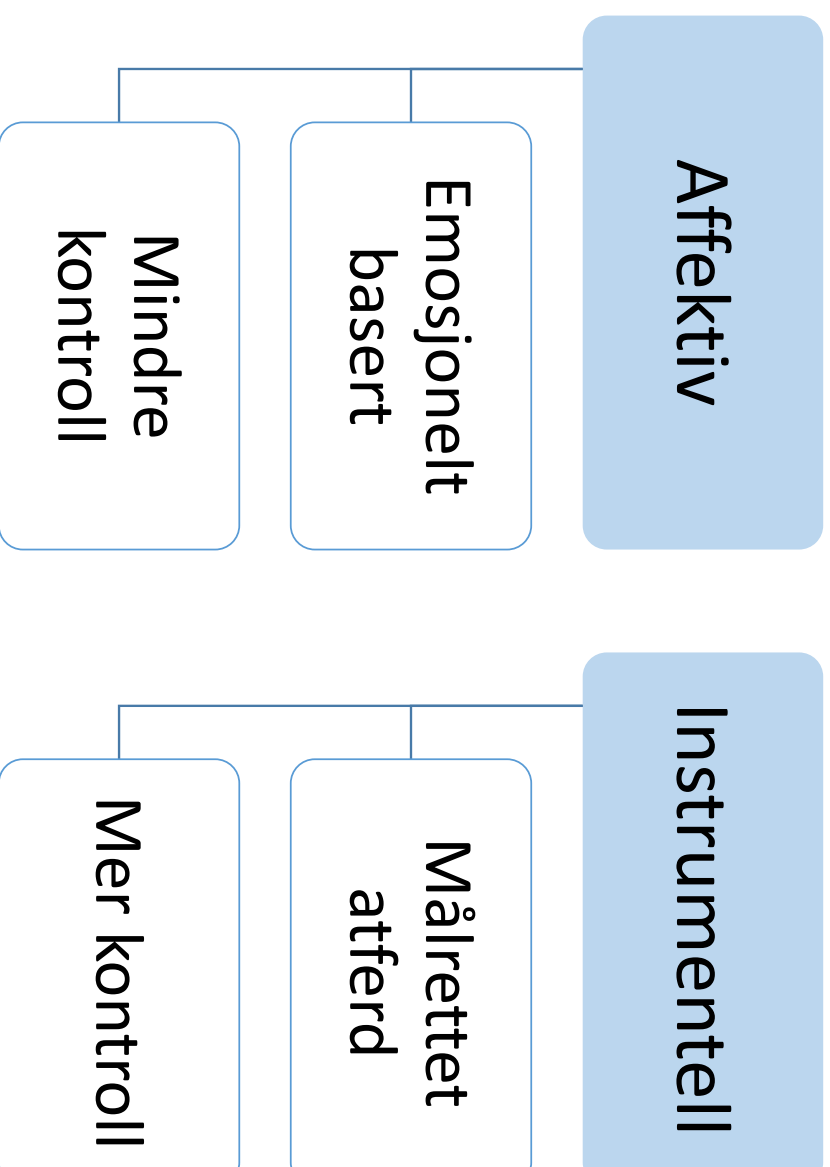
## **Fysisk trussel**

Kroppsspråk som formidler å ville påføre fysisk skade eller krenkelse på et annet individ

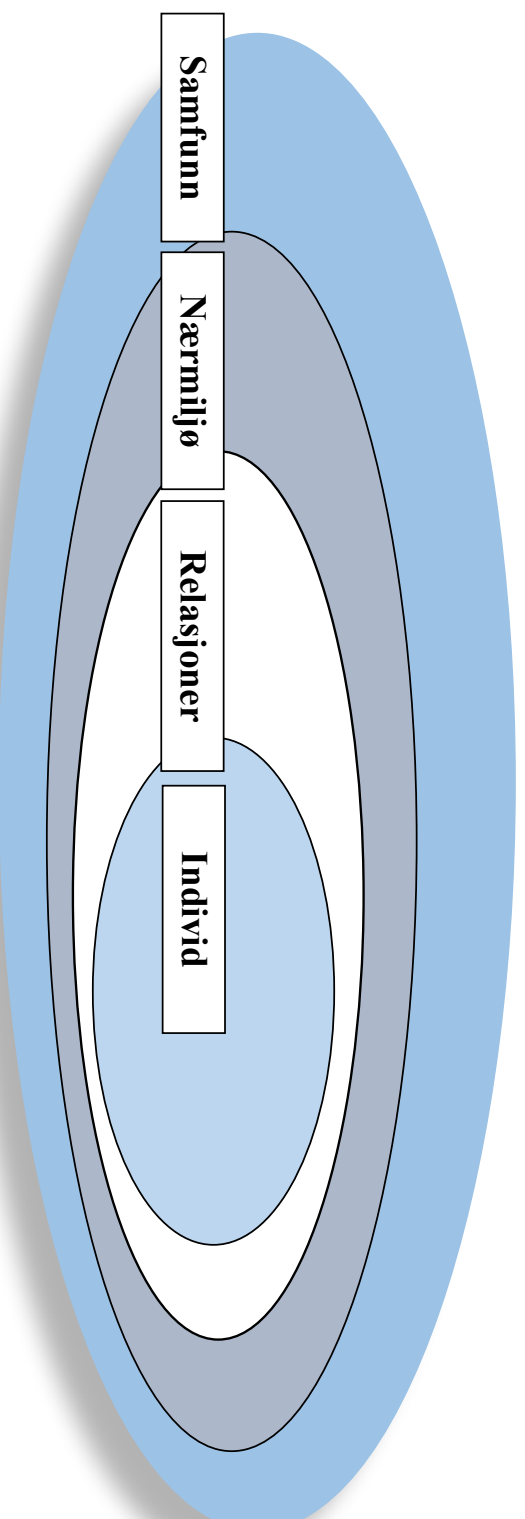
## **Fysisk angrep**

En handling som er innrettet på å påføre fysisk skade eller krenkelse på et annet individ

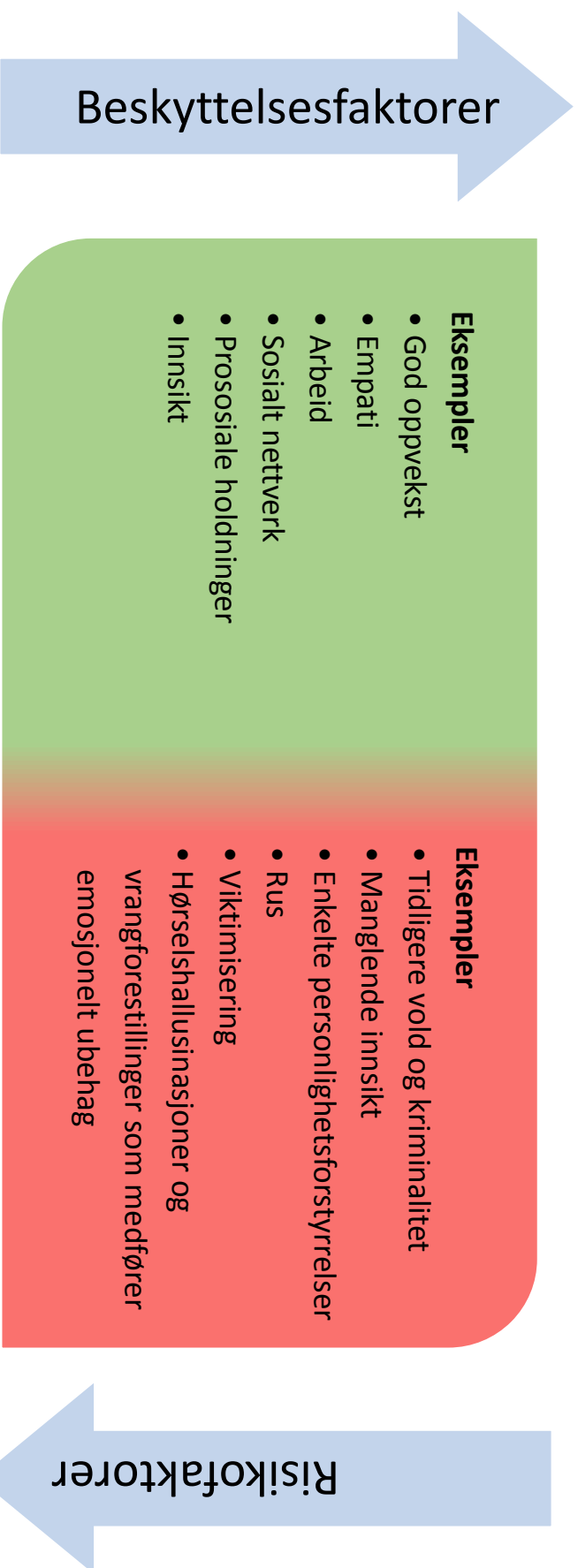
# Former for aggresjon og vold



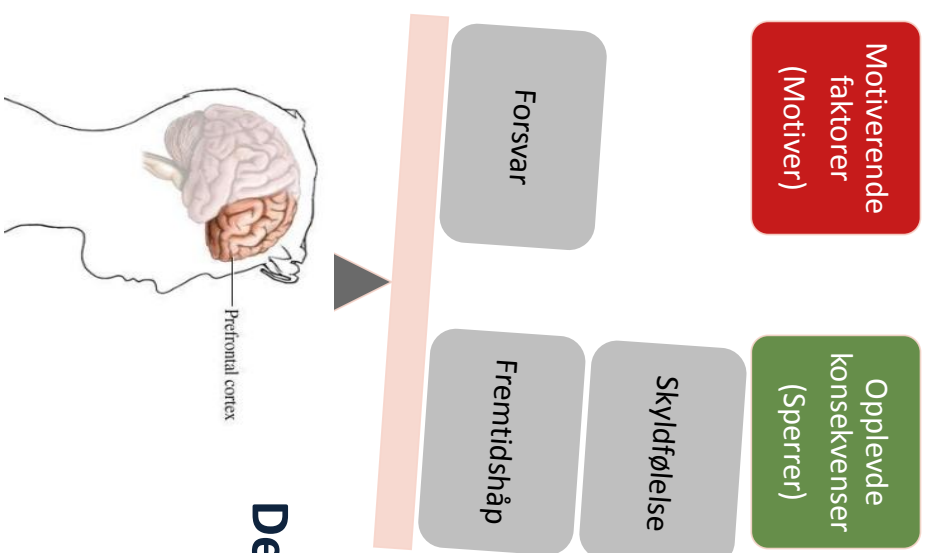
# Forklaringsmodeller



# Beskyttelsesfaktorer og risikofaktorer

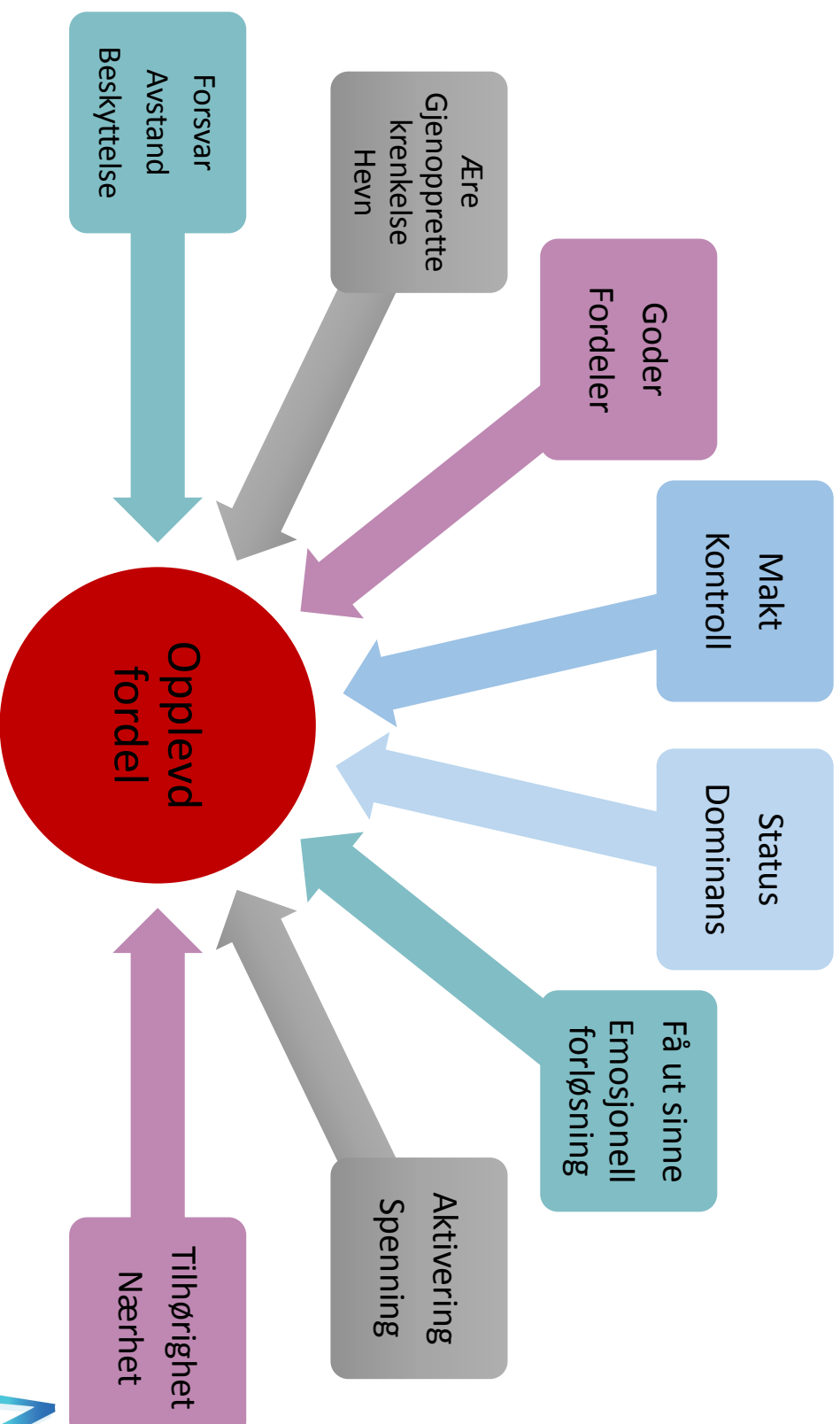


# Beslutningsteori



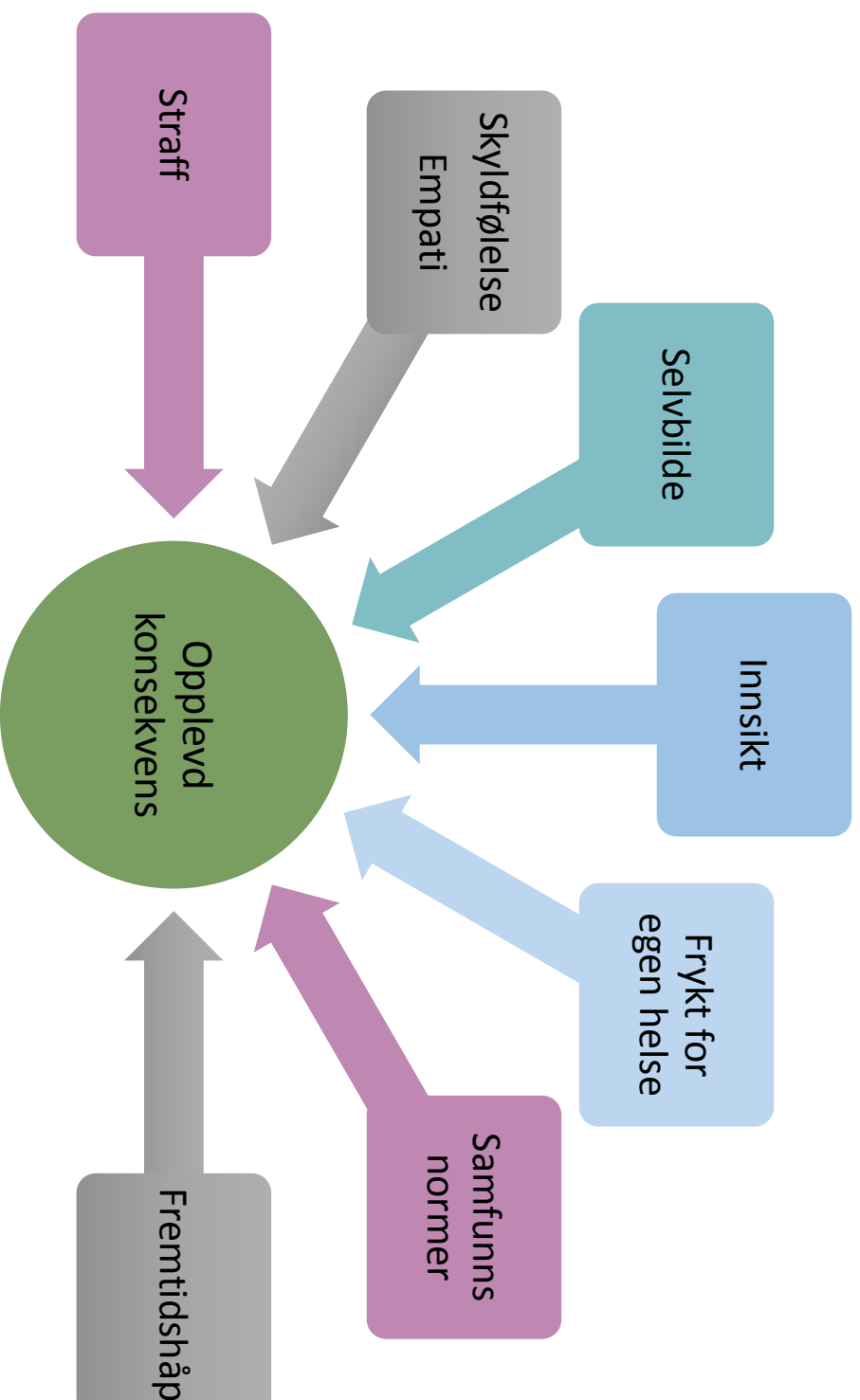
**Destabilisatorer**  
Hvordan virker  
styringen?

# Motiver bak aggresjon og vold?

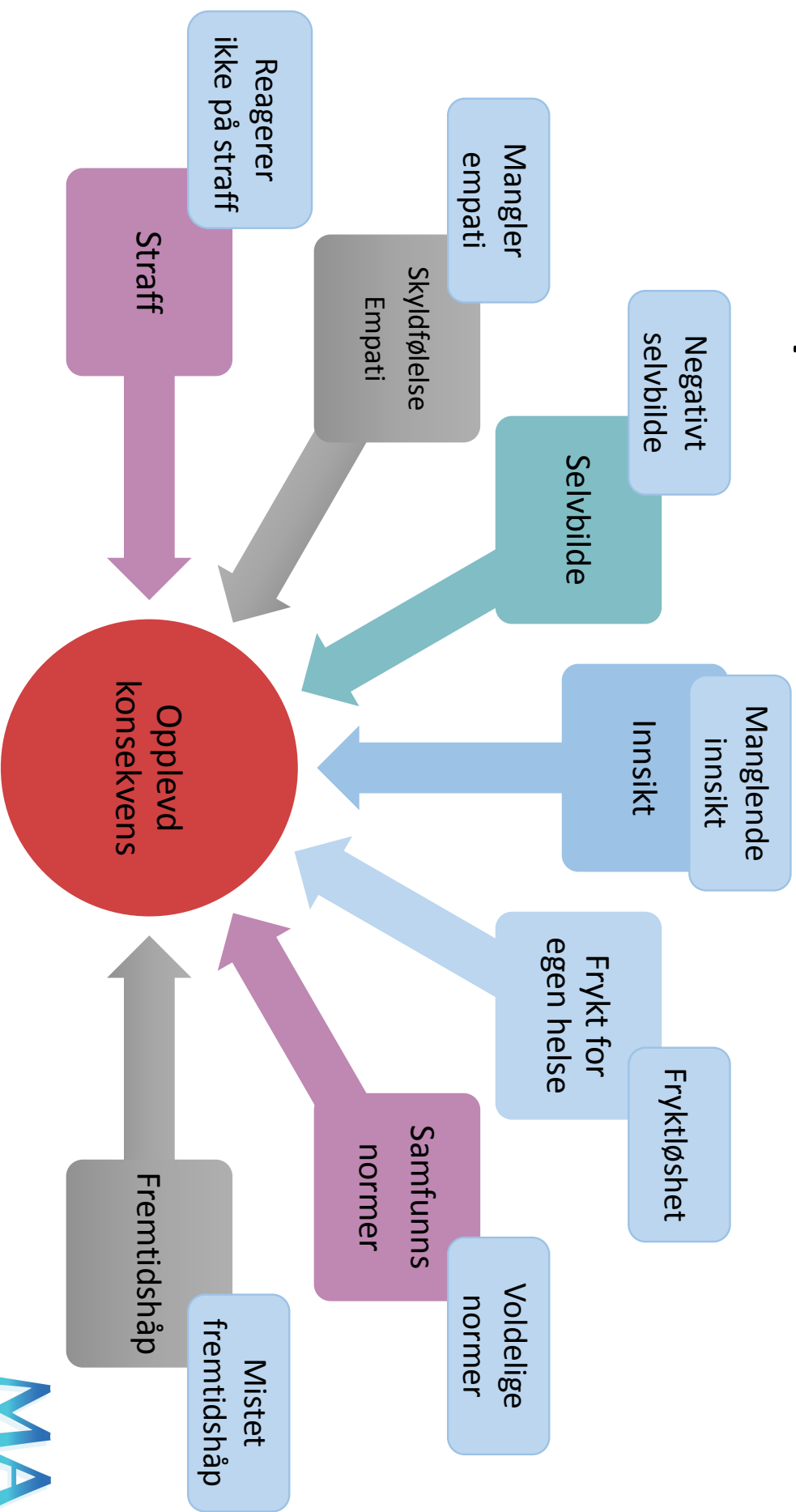




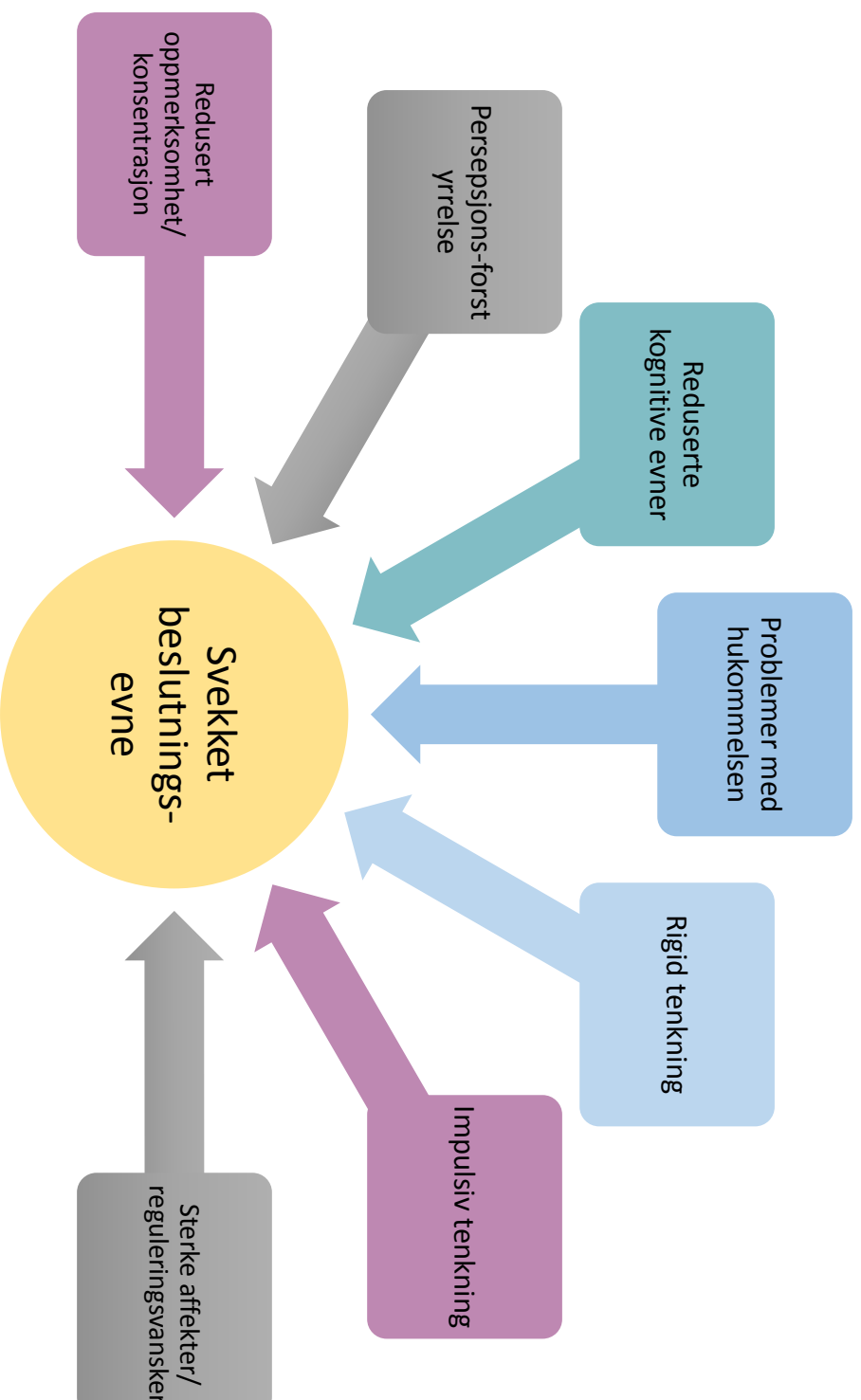
# Sperrer for bruk av vold



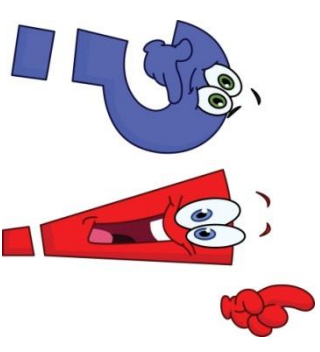
# Hva hvis sperrerene var redusert?



# Hva kan forstyrre en beslutningsprosess?



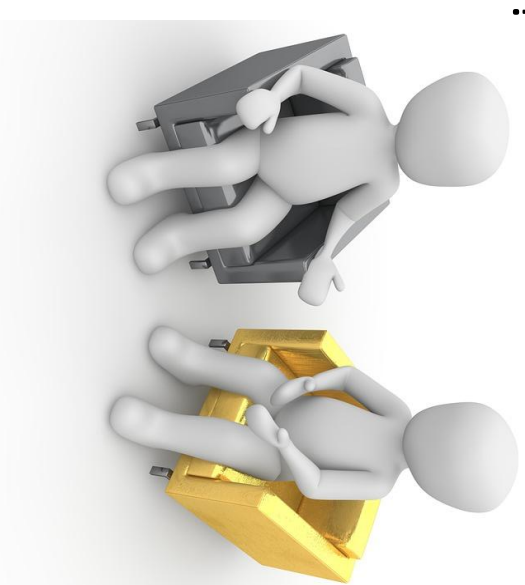
# Oppsummering



- Skille mellom følelser og handling
- Vær nysgjerrig på hva volden er et uttrykk for. Hvorfor er personen aggressiv eller voldelig?
- Beslutningsteori
  - Vår forståelse av volden gir retning for forebygging og håndtering

Spørsmål ved innkomst, ungdomsavdeling i Stavanger:

- Har du noen gang vært så urolig/frustrert/sint at du har skadet deg selv eller andre?
- Har du noen gang vært så urolig/frustrert/sint at du har mistet kontrollen mot andre personer eller gjenstander? På hvilken måte ?
- Hvilke varselsignaler kan du og personalet se etter?/ Hva skjedde i forkant?
- Dersom du mister kontrollen, hvordan kan vi best hjelpe deg?



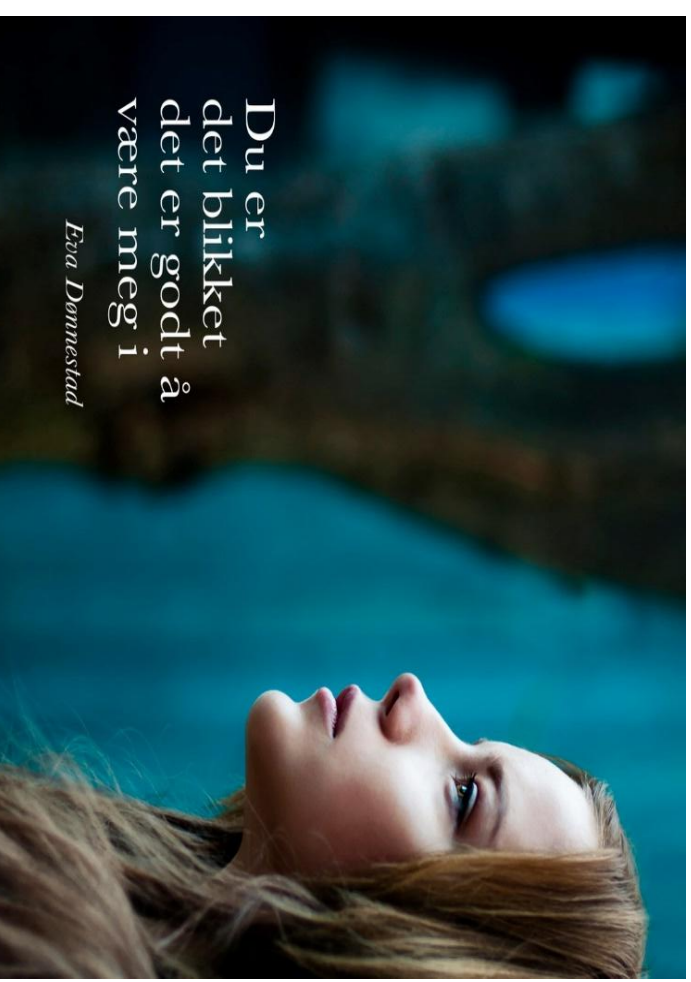
# Varselsignaler

- ❑ Hva observerte vi før situasjonen utartet seg?
  - Mørkt blikk, flakke med blikket, lager lyder...
  - Motorisk uro - vrir seg på stolen, vandrer rundt omkring OSV...
  - Klarer ikke, orker ikke, vet ikke...
  - Høy stemmebruk/lav stemmebruk
  - Endret atferd
  - Stirrende blikk
  - Vandrer rundt
  - Motorisk uro
  - Høy stemme
  - Smatting
  - Pust
- Annet?



## Hva kan forebygge avmakt?

- Forutsigbarhet
- Oversikt
- Trygghet
- Innflytelse og påvirkningsmuligheter
- Valgmuligheter
- Løsningsmuligheter
- Utveier
- Beskyttelse og trygghet
- Kontakt (det å bli sett, hørt, forstått)



# Dempende tiltak/kommunikasjon

Bruk NAVN - få kontakt

Verbal deeskalering- fokus på trygging og bekreftelse

Vennlig toneleie- ikke autoritær/underkastende

Affektinntoning, men redusert uttrykk - empatisk tilnærming

Enkle ord og beskjeder (sterke emosjoner)

Positive ord - styrker selvfølelsen - forebygger aggresjon/vold

Negative ord - øker uro/aggresjon

Unngå å belære/moralisere

Unngå krenkelse

Bevissthet på ikke-truende og avspent kroppsspråk og mimikk

Skap trygg avstand, 2-3 meter

Åpenhet og ærlighet

Bruk av TID

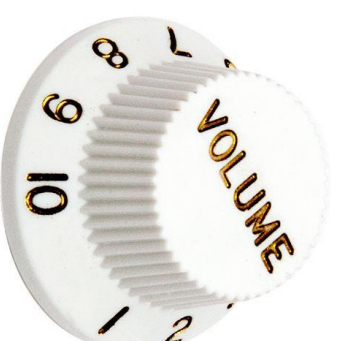




# Non-verbal kommunikasjon



Hvordan  
ville du  
selv blitt  
møtt?

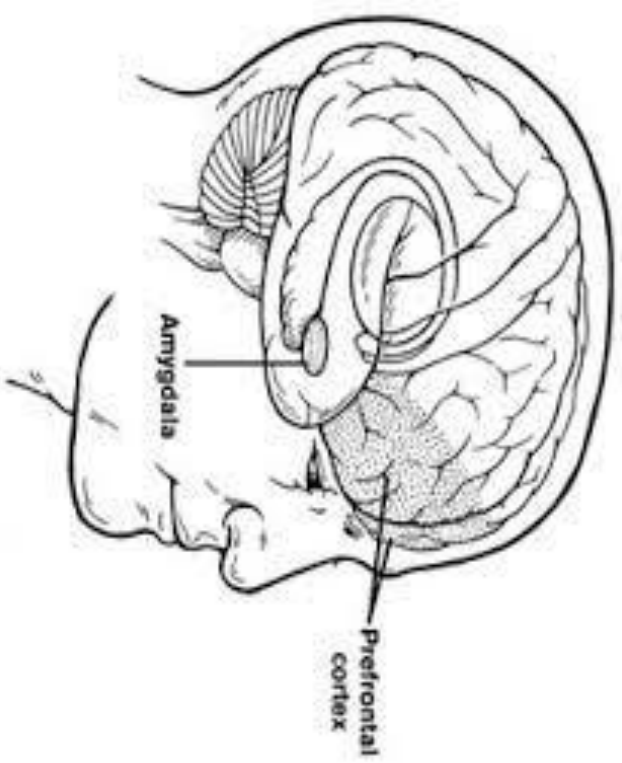


# «Det holder på å klikke for meg! Dere er noen forbanna idioter!»



- A: Forsøk å finn roen!
- B: Det hjelper ikke å snakke på den måten!
- C: Hva er det som har skjedd?
- D: Dette går nok bra!
- E: Jeg forstår at du har det vanskelig nå.
- F: Det der høres virkelig ikke greit ut!

# Møt følelsene først



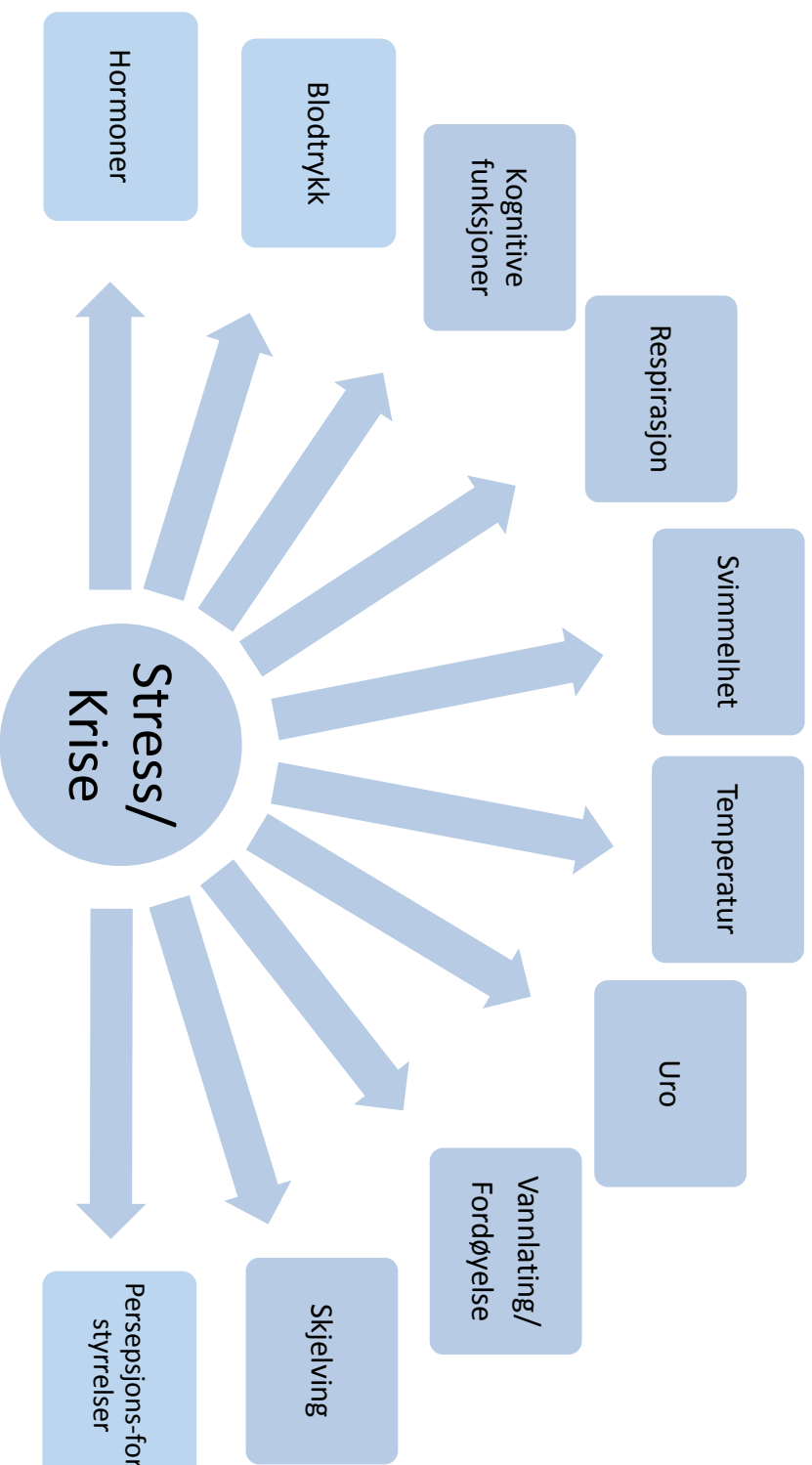
## Gi innflytelse og påvirkningsmulighet

- Se og hør den andre, og ta den andre på alvor.  
*Snakk med og ikke til eller over hodet på den andre*
- Anerkjenn ungdommens sinne (for eks: jeg ser/hører at du er sint, og du har sikkert gode grunner for å kjenne det slik.
- Vurder om noen andre kan eller bør overta samhandlingen dersom situasjonen låser seg helt, har andre en bedre relasjon til ungdommen?
- Ikke lås deg fast i en maktkamp. Hvis ungdommen sier ”jeg vil ikke snakke med deg, jeg vil snakke med noen andre”, tilstreb dette om mulig!

# Hvordan påvirker du samspillet?

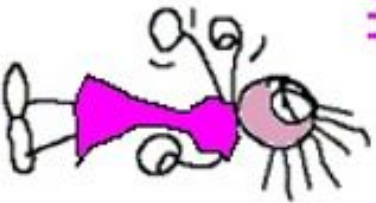


# Forskjellige reaksjoner i stressituasjoner



# Hvordan reagerer du i et møte med aggresjon?

FIGHT



FLIGHT



FREEZE

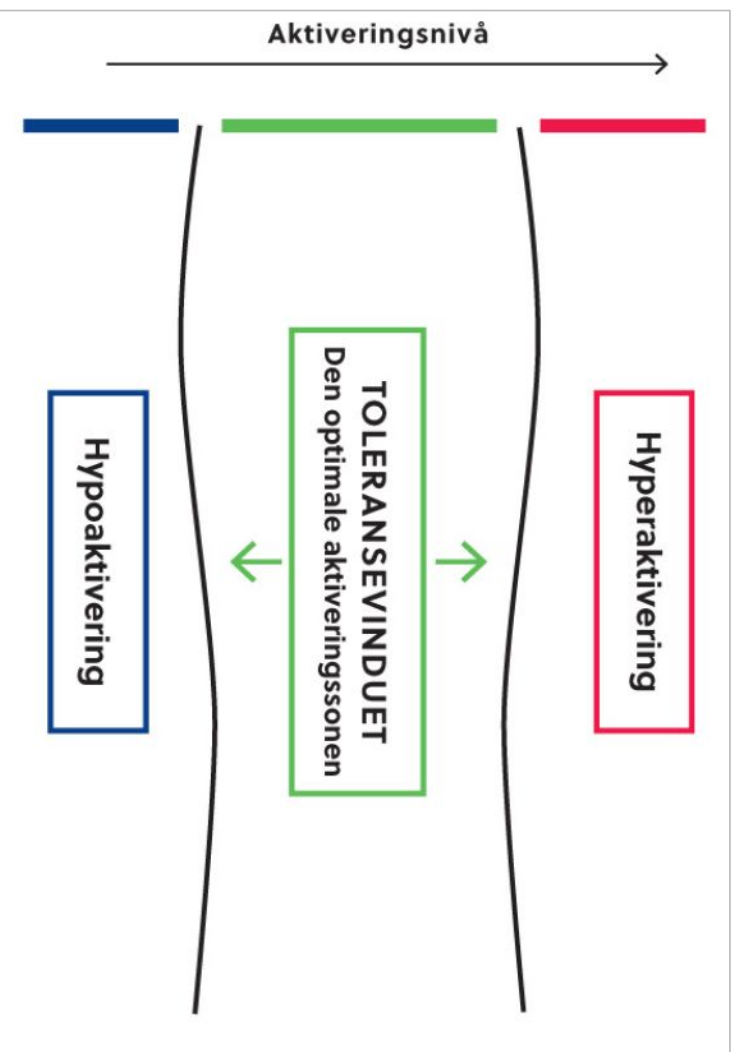


## Manglende selvregulering kan føre til:

- Profesjonaliteten utfordres
- Mangel på fokus og oversikt
- Overfører egne følelser til andre
- Opplevd krenkelse og større behov for forsvaret eller kontroll
- Eskalering av situasjonen

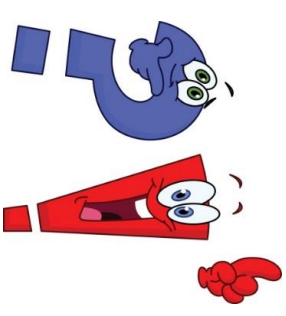


# Hva kan påvirke vårt toleransevindu?



- Tidligere erfaringer
- Forberedelse
- Fysisk og mental beredskap
- Tillit til sine kollegaer
- Kompetanse
- Oppfølging
- Opplevelse av fare
- Egenrefleksjon
- Trening
- Opplevelse av kontroll

# Oppsummering



- Bevissthet rundt egne tanker og følelser er et nødvendig utgangspunkt for selvregulering i møte med aggresjon og vold
- God selvregulering bidrar til hensiktsmessig og profesjonell samhandling
- Nødvendig utgangspunkt for omsorg og ivaretagelse
- Evne til selvregulering kan bedres og utvikles ved bevisstgjøring, trening og ulike teknikker

**Takk for  
meg!**



[loneviste@sus.no](mailto:loneviste@sus.no)

90573941