

SOR-konferanse Bergen mai 2021

Miljøterapi for personer med utviklingshemming



Utviklingshemming og psykisk helse – jakten på det gode liv

Trine Lise Bakken, Forsker, ph.d., cand.san, PUA, NKUP og
OsloMet

Det gode liv

- Relasjoner – nære og profesjonelle
- Mestring og anerkjennelse
- Selvbestemmelse = å kunne påvirke omgivelsene
- Balanse mellom aktivitet og hvile
- Oppdage og få hjelp ved sykdom og plager



Hva mener pasientene?

- Relasjon til miljøterapeuter og behandler viktigst – at de er til å stole på. **Det er gulvet terapiene står på**
- Å føle seg trygg, akseptert og at følelser ble forstått og rommet
- Å få delta i aktiviteter pasienten ønsker
- Lite påvirkning på behandlingsvalg hos Sommerstad og kolleger

Sommerstad mfl. (in press) Experiences of ward atmosphere in inpatients with intellectual disability and mental illness. Clinical implications for mental health nursing



Ordløs psykisk smerte

Hva er det som gjør vondt?

- Smerten ved å oppleve seg som for dårlig
- Skammen ved å være 20 år og ikke forstå
- Den fysiske smerten når verden blir farlig og usikker
- Den ulidelige sorgen når den vi er glad i avviser oss



Når ordene ikke strekker til

- Kroppen er følelsenes tilholdssted
- Vi behøver ikke kognisjon for å kjenne på glede, sorg, sinne eller redsel
- Alle dyr – inkludert mennesker, har ganske lik måte å signalisere sterke følelser på
- Noen ganger blir kroppslige reaksjoner uhensiktsmessige



Hjernen og psykisk helse

- Innhente og bearbeide sanseinformasjon
- Sørge for at det er orden på indre organer / stabilitet
- Gjenkjenne emosjonell status hos seg selv og hos andre og regulere emosjonell reaksjon ut fra dette
- Løse et utall oppgaver på en god måte → Jo mer som blir mest mulig automatisert, jo bedre
- Kompliserte oppgaver som å forstå hva som er sosialt akseptabelt.



Kognisjon

Hukommelse, tenkning, læring og språk – forutsetning for god kommunikasjon

- Bruker lenger tid på kognitive prosesser
- Bedre verbalt enn forståelse – bruker ord personen ikke forstår selv
- Nærpersoner som kjenner personen godt kan **overvurdere**
Godt hverdagsspråk betyr ikke nødvendigvis et språk for følelser eller sykdom
- Terapispråket virker selvsagt for oss – å være seg selv. Hva er det egentlig?



Overbelastet hjerne

Hjerne har mange oppgaver og jobber hele tiden uten vår viten →

Overvurdering kombinert med sensorisk dysfunksjon
→ «sliten hjerne»

Populært kalt stress (belastning på engelsk)

Stress kan utløse engstelse /angst, dårlig nattesøvn, dårlig matlyst, irritasjon og for personer med ASD som har vansker m introspeksjon: fysisk utagering



Psykisk helse og atferdsvansker

Sammenhengen mellom psykisk lidelse og utfordrende atferd er kompleks - sterkest assosiert med angst og psykose

Ved psykose eller stemningslidelse er faren for atferdsvansker størst i akutfase

Ved angst- og belastningslidelser er faren for atferdsvansker størst på dager med høy symptombelastning

→ Atferdsvansker samvarierer med symptomtrykket

→ Fellesnevneren er dysfunksjonell emosjonsregulering – som forekommer i varierende grad hos mennesker med UH / ASD og alle typer tilleggsvansker



Relasjoner

Synet på barn har endret seg

Det lille barnet fra passivt → aktivt (Daniel Stern)

Relasjoner til mennesker som kommuniserer
vesentlig førspråklig: å respondere adekvat på
uvanlige barns språk

Tilknytning (John Bowlby): det emosjonelle båndet
mellom mor og barn. Utvikles spesielt første leveår

Tilknytningen konsolideres gjennom barndommen



Autismekompatibel samhandling

Bruk personens ord og uttrykk til å begynne med – utvid etter hvert som relasjonen tillater

Benevn det åpenbare – fortell hva du ser, hva du gjør og hvorfor. Ikke tro at den andre (som har autisme) forstår

Be om unnskyldning når det er nødvendig – og gjerne litt oftere

Fortell konkrete ting om deg selv, det gir trygghet for personen

Bruk styrkeområder i samhandlingen



Den gode miljøterapeut

- Relasjon trumfer metode, men systematikk er vesentlig og skaper trygghet hos pasienten
- Metode skaper trygghet for fagpersonen
- Gjenkjenningskompetanse – tolke kroppslige uttrykk
- Kjerneferdigheter omfatter *symptomforståelse* og *samhandlingsferdigheter*
- Pasienter med UH/ASD overvurderes jevnlig → treffe planken i terapiene
- Aktiv bruk av styrkeområder

