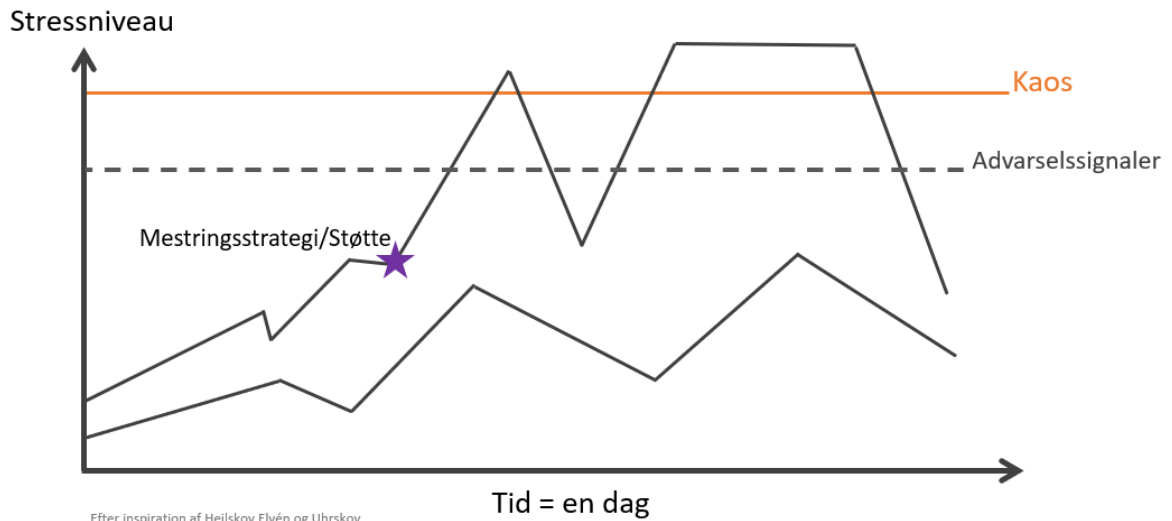


STRESS/SÅRBARHEDSMODELLEN



HVORNÅR SKAL JEG BENYTTE STRESS/SÅRBARHEDSMODELLEN?

Værktøjet er oplagt at benytte i primærtid, men kan også benyttes mere ad hoc i den impulsive samtale med eleven. Den er både god i det indledende arbejde med at lære eleven at kende, men er også virksom at vende tilbage til, hvis der opstår perioder, hvor eleven er ekstra udfordret/presset.

Modellen er god i arbejdet med at gå på opdagelse efter relevante daglige behandlingsmål, samt i motivationsarbejdet med eleven.

HVOR KAN JEG LAVE DEN?

Benyttes i en rolig stund, hvor der er opbygget et fortroligt rum mellem behandler og elev.

HVEM KAN JEG LAVE DEN MED?

Alle elever, men det kræver et vist refleksionsniveau at benytte værktøjet. Nogle skal guides meget, mens andre har en stor selvindsigt.

HVOR LANG TID TAGER DET?

Det er meget forskelligt hvor lang tid det tager, men sæt gerne en 45-60 minutter af til det. Det er vigtigt at tage sig god tid til nysgerrige spørgsmål. Kan eleven ikke arbejde så lang tid ad gangen, så bryd arbejdet op i moduler (beskrevet nedenfor) og brug flere primærsamtaler på det.

HVOR MEGET SKAL JEG LAVE?

Du kan nøjes med at lave en del eller to af arbejdet, men start fra toppen.

HVAD SKAL JEG LAVE?

Undersøge elevens stressniveau, forstå hvordan dette kan svinge gennem en dag/uge, samt arbejde med at nuancere/analysere hvilken hjælp eleven kan bruge for at undgå at stressniveauet overstiger elevens evne til at håndtere det hensigtsmæssigt, og hvilken behandlingsmæssig indsats der kan være brug for, i arbejdet mod at udvide elevens egne håndteringsstrategier.

HVORFOR SKAL JEG LAVE DET?

Det er vigtigt at forstå den bagvedliggende teori/viden. Uden den bliver selve værktøjet ofte uvirksomt, hult og forvirrende.

Stress opstår dybest set, når krav overstiger en persons ressourcer. Altså når der bliver krævet noget af eleven, som han/hun ikke kan magte. Der kan være tale om forskellige typer krav:

- Eksterne krav; ex fremmøde i skole, faglige forventninger, forventninger til at kunne indgå i gruppearbejde.
- Intrapsykiske krav; elevens krav til sig selv – Ex jeg skal være sammen med venner, jeg skal motionere hver dag, jeg skal kunne forstå hvorfor andre gør som de gør.
- Gentagne belastninger – Ex sollyset blænder; lydsensitivitet; det koster meget energi at aflæse og være i sociale relationer.
- Akutte belastninger – Ex Bussen kørte fra mig; eksamen er lige om lidt; min mobil løb tør for strøm.

Det varierer meget, hvor store krav en person kan overkomme. Dette afhænger af forskellige faktorer bl.a.:

- Biologiske – er de basale behov dækket – Ex søvn, kost, væskeindtag.
- Neurologiske/kognitive – Ex sanseoverstimuleringer, arbejdshukommelse, langtidshukommelse, latenstid, arbejdshastigheden, erfaringsdannelse.
- Sociale – Ex netværket, kan elevens behov aflæses? Venner.
- Identitet; selvværd og selvtillid: føler eleven at han/hun er noget værd, eller oplever de mest at være til besvær for andre? Har eleven strategier til at håndtere når noget bliver svært?

For vores målgruppe er der ofte tale om en stor diskrepans mellem de krav eleven tidligere er blevet stillet overfor, og hvad han/hun egentligt kan overskue. En diskrepans der ofte har resulteret i at eleven har oplevet uforholdsmæssig stor stressbelastning over for lang tid.

Når stress opleves som langvarig og eleven ikke oplever at have en indre følelse af kontrol (jf. Julian B. Rotter) er den mest naturlige reaktion, at trække sig fra det der stresser. Vores elever benytter konkrete (primitive) undgåelsesstrategier for at passe på sig selv. Vi oplever at mange elever har isoleret sig i hjemmet, fordi deres skoletilbud og almene hverdag, har skabt en stressbelastning på baggrund af sansemæssig overstimulering, mens andre kan blive udadreagerende. Ligeledes har flere elever indarbejdet undgåelsesstrategier der bevirker, at de bliver hæmmet i deres daglige livsførelse, og i at leve det liv de egentlig ønsker at leve.

Gennem tydeliggørelse af hvad der stresser/belaster, både af konstante- og specifikke faktorer, kan vi få en forståelse af, hvad overbelastningen består af, og derved kan vi zoome ind på hvordan den evt. kan afhjælpes. Jo mere bevidst elev og omsorgspersoner er om, hvad der dræner og hvad der giver energi og overskud, jo mere præcist kan vi tilrettelægge både de kompenserende indsatser og behandling – bl.a. eksponering. Ved at arbejde med modellen, visualiseres snakken, hvilket konkretiserer arbejdet med oplevelsen af stressbelastningen, der ofte er mudret og unuanceret hos eleven.

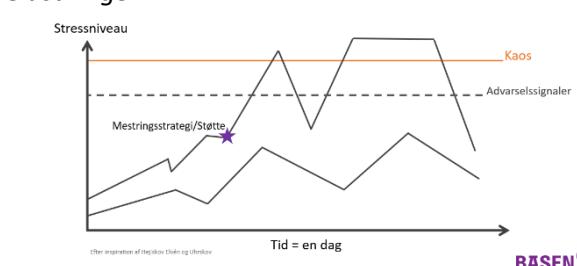
Når vi taler om belastning, så er det vigtigt at arbejde med at synliggøre hvilke advarselsslamper der kan lyse, inden belastningen kalder på en tilbagetrækning, samt om der er tale om en konstant belastningsreaktion, eller en mere situationsbestemt. Jo mere nuanceret vi kan sætte tidsrammer på belastningerne, jo lettere er det at reagere adækvat med kompenserende strategier og støtte.

HVORDAN SKAL JEG BRUGE MODELLEN?

Stress/sårbarhedsmodellen bygger på den forståelse, at vi må se belastning som akkumuleret over tid, og som noget der både kan være en stabil belastning og en peak-belastning.

Start med at præsentere grafen således: *”Vi mennesker kan håndtere en vis belastning. Hvor meget vi kan klare, afhænger af mange forskellige ting. Både hvilken type belastning det er, om det er en langvarig eller en akut belastning, og af om vi føler at vi kan gøre noget ved belastningen.”*

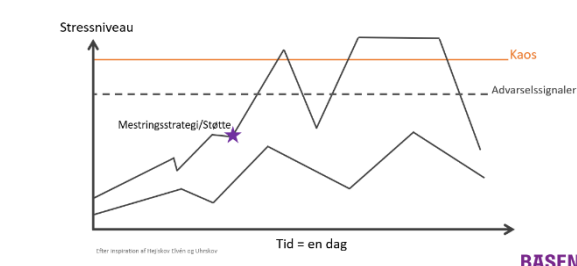
*”Hvis man ser på denne graf, så er det altså forskelligt hvor den **gule linje** med kaos ligger, altså dér hvor vi kammer over og reagerer i affekt på stressbelastningen. Hvor den ligger afhænger af ens overskud og handlestrategier. Den kan både ligge højere oppe (vi kan klare mere stress) eller lavere (vi kan klare mindre stress).”*



*”Lige under kaoslinjen ligger en **stiplet linje** med advarselssignaler. Den viser, at vi altid udviser advarselssignaler før vi kommer derud hvor vi ikke kan bunde. Det er ikke altid at hverken vi selv eller andre kender vores signaler, men hvis vi selv/andre kender dem, kan vi hjælpes til at afværge at komme i kaos.”*

”Når vi mennesker går gennem en dag, så er der perioder hvor vi er mere presset/stresset end andre. Nogle har rigtig svært ved at stå op om morgenen, så de bliver presset af at mor eller far bliver ved med at kalde på dem, andre mærker at de bliver presset når de skal ud af døren, eller når de sidder i klassen. På en skala fra 1-10, så kan der være situationer der føles som en 10'er (måske at skulle sige noget i klassen), og som en 5'er (at skulle handle på vej hjem). Jeg er nysgerrig på, hvornår du oplever at du bliver stresset/bliver angst (brug det ord som eleven selv præsentere som udtryk for at noget er ubehageligt), og hvor på skalaen ubehaget ligger.” Lav sammen med eleven en liste over episoder der er ubehagelige.

”Hvis vi ser på den her graf, så viser den et forslag til, hvordan en dag kan se ud. Den viser også, at der kan være episoder, hvor ubehaget/stressen/angsten overskrider den grænse vi har for, hvor meget vi kan håndtere, og hvor vi går i panik og bruger de strategier vi kan komme på – ofte at trække os fra det der stresser/blive aggressive” – peg på



grafen og på **linjen med kaos**. ”Vi ønsker ikke at du skal komme op over den streg, for deroppe kan vi ikke rigtig hjælpe med at håndtere den konkrete situation. I stedet er det vigtigt, at vi finder frem til, hvad det er for konkrete situationer (den liste vi har lavet), og hvad dine advarselssignaler er. For alle har små advarselssignaler, inden de går i panik. De kan være svære at få øje på, men de er der. Hvad kan dine advarselssignaler være?” – lav en liste over fysiske, psykiske og evt. sociale signaler (jeg får ondt i maven, jeg bliver træt, jeg får negative tanker om at jeg ikke duer til noget, jeg trækker mig fysisk fra kontakt med andre; det begynder at suse for mine ører; jeg får sorte pletter for øjnene; jeg begynder at ryste...).

”Hernede på grafen er der en **stjerne**. Den repræsenterer det punkt, hvor vi sammen kunne stoppe stressniveauet fra at stige over kaoslinjen. Altså hvor vi stadig kan nå at ændre grafen – punktet før point of no return. Vi skal sammen finde ud af, hvornår vi er der, og hvad der kan hjælpe dig i den situation. Andre jeg har lavet den her graf med, har f.eks. fundet frem til, at det kan være hjælp til at tage en pause fra skoleopgaverne, en gåtur, 10 minutters ro med en lydbog. Hvad der virker for dig, det skal vi finde ud af.”

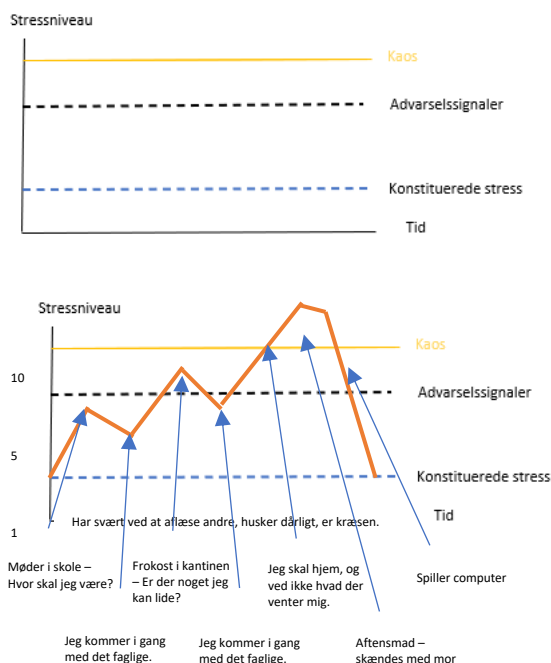
Tegn en tom graf på whiteboard eller A3papir: ”Hvis vi så tager den liste vi lige har lavet, hvordan kan den så sættes sammen med en dag?”. De punkter der er konstituerende (sollys blænder mig, det stresser; jeg bruger meget energi på at aflæse sociale situationer) skrives nederst som hele bånd (**blå linje**), de hæver den nederste linje i grafen. Dermed kommer man lettere over kaoslinjen, hvor panikken og tilbagetrækningen/udad-reaktionen opstår.

De situationsbestemte stressorer sættes ind i kronologisk rækkefølge hen over grafen, og placeres ift. skalleringstallet.

”Når vi nu har sat de ting ind, der stresser dig, så får jeg den ide, at det meget er de tidspunkter, hvor du ikke helt føler du har kontrol over situationen der stresser dig, altså hvis du ikke ved hvad der kommer til at ske.”

”Hvis vi skal hjælpe dig, så kunne det måske være en ide, at jeg sender en sms hver morgen, med besked om hvor vi skal være og hvad vi skal lave, og at vi hænger en plan over ugens frokost på din plads? Har du andre forslag til ting vi voksne kan gøre for at hjælpe dig? Kunne det være en ide at jeg taler med din mor om de skænderier I har derhjemme?”

Skriv aftalerne op under grafen og husk at få dem med i klasselog, månedsskriv og evt. status på behandlingsplanen. Ved næste primærsamtale evalueres på indsatsen og der rettes til, hvis i er kommet på flere faktorer der stresser, både de konstituerende og de situationsbestemte. Når man først er gået i gang med at lave grafen, så tænk den som et dynamisk dokument, der kan opdateres og ændre sig. Ved at lave en graf med jævne mellemrum, bliver det både tydeligt for dig og eleven, hvor der evt. sker ændringer i løbet af behandlingsperioden.



HVEM KAN HJÆLPE MIG?

Søg gerne sparring ved afdelingens psykolog eller familiebehandler.

HVAD KAN JEG GØRE BAGEFTER?

Man kan med fordel bygge videre på dette arbejde, ved at arbejde med håndtering af stressede situationer. Ved at lave en eksponeringstrappe ift. at oparbejde andre erfaringer eller håndteringsstrategier.

Ligeledes kan man arbejde videre med at træne at sige fra på en mere hensigtsmæssig måde, end f.eks. blot at blive væk. Dvs. øve sætninger, fraser og strategier til at kunne passe på sig selv, uden at man føler man kommer til at støde andre. Heri ligger også det at træne at udholde at vælge noget fra, som kunne være spændende, fordi man har brug for energi til noget som man skal.

Kommer der stressorer frem, der ligger i hjemmet, kan familiebehandler inddrages som sparring ift. kontakten til forældre, og det bør overvejes om en psykoedukativ indsats i hjemmet kunne være en mulighed.