



PROFESSIONSSEKRETARIATET, SØDISBAKKE

Corona-strategier i special- pædagogisk arbejde for voksne med udviklings- hæmning

Arbejdsnotat



OMRÅDET FOR VOKSNE MED UDVIKLINGSHÆMNING - SØDISBAKKE
– i gode hænder

INDHOLDSFORTEGNELSE

1 Et liv så nær det normale som muligt står på hovedet	3
Sundhedsstyrelsens anbefalinger	4
2 Indsats ift. begribelighed	5
Kommunikationsunderstøttelse	5
Corona-pauser	6
Positive imperativer	6
Det kreative, sjove og inddragende element.....	7
3 Indsats ift. det fysiske rum	8
Ritualer omkring indgang og udgang af hoveddør	8
Afspritning af flader og håndtag	8
Håndklæder og viskestykker	8
Markeret afstand under måltider	8
Nudging	9
4 Indsats ift. støtte til personlig hygiejne	10
Værnemidler (masker).....	10
5 Indsats ift. beskyttelse af personale	11
'Normaliseret' arbejdsøvertøj	11
6 Indsats ift. motiverende alternativer	12
Aktiviteter med plads imellem sig	12
Stimulation og aktivitet	12
7 Indsats ift. pårørende.....	14
8 Indsats ift. tilknytning og savn	15
Webbaserede kontaktformer – Skype, Facebook, m.v.	16
Få effektive huskeregler	17
9 Indsats ift. ledelse	18

1 Et liv så nær det normale som muligt står på hovedet

I denne tid lever vi alle med en struktur, som er vendt på hovedet: Det, som tidligere er blevet fremhævet som både normalt og værdifuldt – sociale relationer, fysiske kærlige kontaktformer, forsamlingsfrihed, selvforvaltning og et tæt familieliv – er blevet yderstyret i et omfang, som vi ikke har været ude for siden besættelsen. Tidligere tiders grundværdi på specialområdet '*et liv så nær det normale som muligt*' har fået en pudsigt renæssance, eftersom det normale liv i øjeblikket er præget af massiv adfærdsregulering, streger på gulvet i butikkerne, faste, fjerne pladser i spisestuerne, særlige terrasse-kvadratmeter til dobbelt-armslængde-kommunikation og adfærdsmønstre og rutiner, som er indskærpede med straf, hvis ikke de bliver overholdt. Og de udviklingshæmmede, som ellers kan være noget forbeholdne overfor struktursystemer og kommunikationsstøtte, fordi det lugter af 'handicap'; underforstået: "*ikke noget for MIG!*", kan pludselig se sine forældre, kontaktpædagoger og institutionsledere stille sig på linje i Brugsen, stille sig i særlige besøgszoner og kigge efter skilte og piktogrammer, når de bevæger sig i det offentlige rum.

Forskellen på mange voksne med udviklingshæmning og normalpopulationen er, at situationen for normalpopulationen kræver gentagelser af budskaber, tydelig kommunikation, konsekvensforståelse af egen adfærd, en god hukommelse samt en vis kognitionsevne, mentalisering og efterrettelighed. Og minsandten om det ikke ser ud til, at det lykkes for de fleste af os at styre vores adfærd hensigtsmæssigt gennem situationen – men bestemt ikke uden betydelige anstrengelser.

Situationen kræver sådan set det samme af udviklingshæmmede voksne, men netop vanskeligheder ved kognition, konsekvensforståelse, situationsaflæsning, hukommelse og mentaliseringsevne er det, som karakteriserer denne målgruppe. Man kan derfor sige, at situationen for udviklingshæmmede kræver endnu et lag af regulering og yderstyring oven i det, som situationen i øvrigt kræver af normalpopulationen.

Velfungerende voksne med udviklingshæmning er på denne måde faktisk vanskeligere stillede end mennesker med svære og betydelige funktionsnedsættelser. De er vant til at kunne leve et, i stort omfang, selvstændigt liv med indkøb, cafebesøg, madlavning og personlig hygiejne med let – og måske nogle gange lidt skjult – personalestøtte. Samtidigt er netop *selvstændighed* indlejret som kerneværdi i såvel lovgivningen, i mange botilbuds værdigrundlag og i borgernes egne handleplaner, og tegner desuden et selvbillede og selvforståelse, som mange med lettere udviklingshæmning værner om.

Nu er vi altså i en situation, hvor omstændighederne kalder på kontrol og styring i stedet for frisættelse. Og det skaber særlige vanskeligheder for dem, som på den anden side har levet i en ramme, man

kunne kalde 'beskyttet selvstændighed' med masser af trivsel, og som nu befinder sig i en situation, som kalder på en ydre og usædvanligt direkte styring.

Derfor dette arbejdsblad, som peger på nogle nødvendige pædagogiske greb. Arbejdsbladet er tænkt som en inspiration, men naturligvis med tilbuddets egen lovpligtige beredskabsplan som øverste myndighed.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Stort set alle nedenstående anbefalinger handler om forstærkning af strukturer om de to vigtigste anbefalinger, nemlig håndhygiejne og afstand. Bo- og aktivitetstilbud, som i forvejen arbejder strukturbaaseret og relativt indgribende, kan med god effekt bygge oven på den strukturerede pædagogik. Tilbud, som er mindre indgribende og med høj grad af selvstændighed, kan modsat blive sat i nogle svære dilemmaer i forhold til den måde, hvorpå man normalt ville tænke i pædagogiske løsninger.

2 Indsats ift. begribelighed

Kommunikationsunderstøttelse

Hvis man skal følge SSTs anbefalinger, må man først og fremmest forstå dem – ikke blot sprogligt, men i endnu højere grad meningen bag dem. Meningen skal ikke forklares eller argumenteres op og ned ad stolper, men gennem nogle enkle budskaber, hvis mening kan forstærkes gennem gentagelse.

Der er i øjeblikket en række værktøjer på nettet, som kan gøre det nemmere at kommunikere omkring coronavirus. Nogle af eksemplerne kan måske for nogen virke for "barnlige" eller synes tilegnet mennesker på et tidligere udviklingsniveau. Kunsten ved anvendelse af støttende og anvisende materialer er netop at tilpasse dem, så de giver mening og "taler til" den enkelte. Dog skal vi passe på ikke at forudsætte, at fx illustrationer og visuel guidning er for barnligt. Vi lader os alle i hverdagen guide af symboler, både i hjemmet og ude i verden. Vi kender alle WC-symbolerne, logoer for butikskæder mm, og aktuelt myndighedernes symboler for afstand og håndhygiejne. Dette betragter ingen af os som nedsættende, da det ganske enkelt viser vej og er en slags "short cut" adgang til vores forståelse af en information.

Så kommunikation gennem visualisering er en ganske almenmenneskelig tilgang. Kunsten er at ramme plet ift. forståelse/kompleksitetsgrad, erfaring samt personlig præference.

Eksempler på kommunikationsstøtte:

- Corona-aktuelle piktogrammer, som kan klippes ud og bruges i de sammenhænge, hvor man ellers ville bruge piktogrammer.
- En social historie med tekst og billeder/symboler, som kan læses med borgen umiddelbart før fx et besøg i byen eller anden aktivitet.
- Oversigt over corona-relevante tegn-til-tale håndtegn.



Ovenstående er et eksempel. Afhængigt af funktionsevne kan det kalde på større, og i sjældnere tilfælde mindre, detaljeringsgrad.

Når det er sagt, er det vigtigt som personale at have et realistisk perspektiv på egne forventninger til rækkevidden af borgerens forståelse. Første skridt er som nævnt at skabe mening med anbefalingerne,

men såvel forståelsen og meningen kan jo forsvinde i det øjeblik, hvor borgeren begiver sig ud i byen. Alligevel er det vigtigt først at forsøge at skabe en grundforståelse for anbefalingerne. Så selv om de måske ikke er præsentable i hukommelsen, kan de måske (best case) blive fremkaldt, når borgeren møder de konkrete foranstaltninger i det offentlige rum; streger på gulv, piktogrammer, spritdoseringer m.v.

Lav evt. en visuel "huskeseddel" **sammen** med borgeren (det forstærker hukommelsen at være delagtig) til at have i lommen/tasken, når man er ude. Det kan være konkrete fotos af borgeren, der holder afstand ved at række armen frem, billede af handsker og spritdispenser mm. Hvis der eksempelvis er et sted, som borgeren kommer tit, fx SuperBrugsen, kan det være en fordel at have et lamineret foto, som viser borgeren, der bruger håndsprit inden han går ind i butikken. Her forstærker inddragelsen; at borgeren har været med dernede, at det var hyggeligt og noget, man var sammen om, hukommelses-sporet og dermed effektiviteten. Kropslig læring i bund og grund. Eller en fortalt procedure i earplugs, når borgeren eksempelvis går ind i en kendt butik ift., hvor og hvordan der afsprittes, afstandsregel i butik, i kø og når varer skal samles mv.

Vær i det hele taget opmærksom på også at tale til den sensoriske hukommelse og ikke blot anvende støtte, som forudsætter kognition.

Corona-pauser

Vær også opmærksomme på mængden af information. Informationen må matche det niveau af håndgribelighed, som gælder hos det enkelte menneske, men også doseringen skal være velafstemt, således at borgeren ikke oversvømmes af unødige informationsbyrder, men får præcis den mængde information om epidemien, som han/hun behøver. Dermed også sagt, at det bør være et fokuspunkt også at støtte borgeren i pauser fra informationsstrømmen, når der er behov for det. I den forbindelse kan det pt. være særligt relevant at forholde sig aktivt til, hvornår der er tændt for tv/radio, og hvilke kanaler der er stillet ind på, evt. opfordre til at udsatte borgere ikke ser tv alene, men i stedet ser en kendt film eller serie. Overinformation kan være uheldigt og uhensigtsmæssigt på samme måde som underinformation kan det.

Positive imperativer

Som udgangspunkt er det nemmere at forstå og genkalde sig noget, man positivt kan gøre end at holde rede på alt det, som man ikke må. Klichéen om, at "*så kan han lære det!*" gælder ikke, hvis man har vanskeligheder med hukommelse, kognition og sammenhængsforståelse (og slet ikke, hvis man har emotionelle vanskeligheder oveni!). Derfor skal man som personale lægge alle kræfter i at formidle, hvad man gerne vil have borgerne til, altså arbejde med positive imperativer og ikke remse alt det op, som vi IKKE må i disse corona-tider. Det gælder både det man skal, og det man må (som er lidt hyggeligt).

Eksempel:

"Man SKAL vaske hænder og spritte, hver gang, man skal ud eller ind ad hoveddøren" i stedet for "Du må ikke gå ind uden at vaske hænder!"

Variation: *"Man skal vaske hænder og spritte, når man ser et skilt"* (hvis man har mange skilte).

Det kreative, sjove og inddragende element

Hukommelsen understøttes når kroppen og vores kreative sider bidrager og farver vores erindringer, ligesom man får større ejerskab af budskabet, når man har været en del af processen/udarbejdelsen af div. materialer. Bonus er en stimulerende aktivitet, fællesskab og positiv "behandling" af en svær og tung situation.

- **Visuel støtte:** Ved udarbejdelse af fx anvisende visuel støtte, inddrag da borgeren og gør det til et fælles projekt. Lad personen fx selv tage fotos, være "statist", finde billeder på nettet (her kan man finde symboler eller illustrationer, der 'taler til én', hvis piktogrammer ikke gør). Hvis der er sproglige færdigheder, lad da personen være med til at formulere "huske-sætninger".
- **Apps:** Lav fx en social historie i en app (BookCreator, SocialStories, lille film i Story Creator, iMovie mm.). Lav et personligt "dukkespil" i app'en PuppetPals.
- **Teater:** Lav små skuespil om retningslinjerne eller om at savne og håbe ("...men det bliver godt igen...").
- **Sang:** Lav sammen med borgerne sange om at vaske hænder, holde afstand, tage hensyn, være sammen hver for sig osv. Gentagelser skaber forudsigelighed, tydelige indikatorer for start og slut, og sang skaber samhørighed og optimisme – så lad der gå "slagsang" i den!
- **Tegne/male:** Lave store fælles malerier/tegninger af, hvad man skal huske. Lad borgerne pynte informationsskilte (uden at det overtager budskabet).

3 Indsats ift. det fysiske rum

Ritualer omkring indgang og udgang af hoveddør

- Opsætninger af spritdispenser på begge sider af udgange med store synlige piktogrammer.
- Opfordringer til at skifte tøj (overdel) når man kommer ind udefra.

Nogle gange kan det fremme motivationen, hvis man lægger et konkurrence-element ind i det (man tager en perle, hver gang man har vasket hænder, og dagens vinder er den med flest perler – altså den, der har vasket hænder flest gange, når man går i seng).

Afspritning af flader og håndtag

Man skal have en særlig opmærksomhed på overflader, som er i kontakt med mange hænder: Stole-rygge, håndtag, borde, fjernbetjening, videokonsol-kontroller, tastaturer mv., både i borgers lejlighed og i fællesarealer. Prioriteringen er fællesrum først og fremmest. Kan man gøre det til en pædagogisk sidemandsopgave at inddrage borgerne i opgaven, vil det være en god ide. Her kan det dog være nødvendigt med fokus på, om inddragelse i opgaven med at holde styr på rengøring og afspritning kan blive en belastning for borgere, der har (for) stor opmærksomhed på sine omgivelser/medborgere. Det kan i visse tilfælde blive stressende for "den lille politimand" og/eller dennes medborgere.

Håndklæder og viskestykker

I fællesarealer, fx køkkener, kan det være nødvendigt med en politik omkring de redskaber, som kommer i nærheden af hænderne:

- At man udelukkende bruger køkkenrulle/papirhåndklæder og ikke håndklæder til at tørre hænder i.
- At man tager rene viskestykker forud for en køkkentjans, og lægger dem til vask umiddelbart derefter.

Markeret afstand under måltider

- Flere små borde med billeder/faste pladser i stedet for fællesmåltider. Måltider serveres af personalet.
- Linje på gulvet ved køkkenbordet, så det kun er den beboer/personale, der tilbereder maden, som kommer i nærheden af råvarerne/anretningen.
- Hvis der er erkendt smitte, indtages maden serveret i egen lejlighed – se egen beredskabsplan.

Nudging

Til forskel fra meget informationstunge skilte om regler eller billedstriber som opskrift på en bestemt handling, er nudging en intervention i de fysiske omgivelser, der på en mere intuitiv måde viser vej og påvirker vaner og adfærd i en bestemt retning - men uden at være en løftet pegefinger.

Som regel forsøger vi jo at undgå skilteskove i eget hjem, men i denne situation kan velanbragte piktogrammer på badeværelser, i køkkener og også i beboernes egne lejligheder være nødvendige reminders om håndhygiejne og afstand. For nogle borgere, der opholder sig meget inde ved sig selv, kan man foreslå, at de godt kan have en lille sjov tegning, som lige markerer, at man spritter hænder inden man går ud til de andre. Alternativt et billede af dem selv, mens de gør det. Tænk igen i meningsfuld inddragelse.

Eksempler:

- Snavsetøjskurve i pang-farver for at minde om at skifte tøj, når man har været ude.
- Generelt markante opmærksomhedsskabende farver på vigtige ting/områder (spritflasken, vandhanen mm.). Tænk eksempelvis i naturens blikfang; skrappe farver (gul, orange, rød), staffage (påfuglefjer), personliggørelse (Brøndby-farver) osv.
- Klistermærke-fødder eller farvede pile på gulv til specifikke placeringer og gå-retning (fx ind- og udgange). Farvet markering af, hvor hænderne skal placeres fx ved bad (i stedet for at holde fast i medarbejderen).
- Indretning, der naturligt skaber afstand, fx markering af, hvor stolene skal stå ved spisebordet mhp. rette afstand.
- Tegn en smiley på hånden for at minde om håndvask.
- Fejre succeser. Efter en vellykket uge, hvor der er arbejdet med håndvask og sprit, kan det være relevant med en fejring; en sangaften, en pizza, en drink, et diplom, en takke-tale fra lederen. For mange af os er det en overordnet succes, at vi hører i nyhederne, at *"tallene går den rigtige vej"* og at *"epidemien er under så meget kontrol, at vores sundhedssystem kan følge med"*. Det er en meget abstrakt succes for mennesker med udviklingshæmning, der ofte profiterer bedst af den konkrete anerkendelse og de tydelige håndgribelige symboler på, at vi har klaret det godt.

4 Indsats ift. støtte til personlig hygiejne

Corona-situationen fordrer, at man som personale hele tiden må være opmærksom på, hvordan man kan anbringe sig med mest mulig afstand til borgers mund-næse-åndedræt:

- Hvor langt kan man komme med verbale instruktioner? Måske kan det være nødvendigt med kortere del-instruktioner, end man ellers ville.
- Hvordan kan man anbringe sig i støtteopgaver, som kræver fysisk kontakt på en måde, som skaber mest mulig afstand mellem eget og borgers ansigt?
- Hvordan kan man skru ned for den samlede tætheds-tid?
- Tænk i positive imperativer i stedet for forbud: Under brusebadet kan det være godt, at borgeren har noget at holde i/bruge sine hænder til. Hvis der opstår usikkerhed, vil borgeren jo automatisk vende sig om og gribe efter personalet, hvilket i corona-situationen ikke er hensigtsmæssigt. Derfor kan det være en god ide, at man, evt. midlertidig, installerer et solidt håndtag i bruseren, som borgeren kan holde fat i, og indskærper ham eller hende at gøre det. **Positiv imperativ:** Det er mere effektivt at sige *"Hold fast i håndtaget!"* end *"Lad være med at vende dig om!"*.

Værnemidler (masker)

Hvordan man på det enkelte tilbud bruger værnemidler skal dels tage afsæt i SST's anbefalinger, dels i den lokale beredskabsplan, som er pålagt alle tilbud at udarbejde. Igen gælder det især kontakt med mund, næse, åndedræt og ansigt, og man bør være opmærksom på varigheden af indgrebet – det er kritisk, når det varer ud over 15 minutter.

Hvis der ikke er værnemidler tilgængelige for personalet må man i hver enkelt situation overveje prioriteringen af sundhedsstøtten sat overfor smittefaren, og lave lokale aftaler om, hvordan man håndterer det ud fra en sundhedsfaglig kontekst. Corona smitter ved dårlig håndhygiejne og for tæt nærhed - ikke ved, at man ikke får vasket sig grundigt eller barberet sig. Derfor ligger der en prioritering i den nærværende situation i forhold til, hvad der er MULIGT, når en formindskelse af smittefare er den overordnede guideline.

For de borgere, der kan håndtere det, sørg da for, at de har egen mini-spritflaske i lommen, evt. sammen med en lille visuel anvisning på hvornår, hvor tit, hvor meget og hvordan. Igen en spritflaske som er personliggjort (billede, klistermærke etc.).

5 Indsats ift. beskyttelse af personale

'Normaliseret' arbejdsøvertøj

I langt de fleste botilbud ligger tanken om arbejdstøj for personalet fjernt og vækker associationer om gamle institutioner. I denne situation er det imidlertid en god idé, at personalet udvælger nogle arbejds- overdele, som man kan tage på, så snart man møder på arbejde, og tage af og vaske/lægge til vask, inden man tager hjem. Det kan være ganske almindelige skjorter, T-shirts, trøjer eller lignende, som kan tåle hyppig vask. Det behøver ikke at være kitler eller hospitalstøj. Og det er en effektiv måde at smittebegrænse på.

6 Indsats ift. motiverende alternativer

Aktiviteter med plads imellem sig

Ligesom det gør sig gældende hos den øvrige befolkning, opstår der i denne tid en tomhed, som kan være svær at håndtere. Behovet for styrede aktiviteter bliver bestemt ikke mindre, når der samtidigt er en anbefaling om at begrænse forsamling og 'hængen ud' i det offentlige rum.

Der er en række aktiviteter, som har afstanden indbygget. Computer- og konsolspil er gode muligheder. Ved konsolspil kan man sidde i hver sin ende af rummet og spille. Især webbaserede spil, hvor man kan sidde adskilt fra hinanden ved hver sin skærm og samtidigt opleve at være engageret sammen. Men man kan også arrangere gammeldags banko-spil og sidde i hvert sit hjørne, eller spille spil som "Tegn og Gæt" på en flip-over eller en whiteboard-tavle.

Man kan overveje midlertidigt at ommøblere, så man fjerner sofagrupper og i stedet møblerer med selvstændige 'yndlingslænestole', så der i det fysiske miljø er lagt op til faste pladser, men på afstand af hinanden.

Stimulation og aktivitet

Når man oplever sig velstimuleret og relevant aktiveret nedsættes uro og ængstelse. Især stimulation af nærsanserne (berøring/taktil, ligevægt/vestibulær og muskel-/ledsansning) har en regulerende effekt på arousal og emotioner. Her kan især fysisk aktivitet være god stimulation, både i form af:

- **Motion.** Fx cykle, hoppe i trampolin, boksebold, orienteringsløb, gyngesving, gå- og løbeture, boldspil som stangtennis, badminton eller krocket, hvor der er afstand mm.
- **Praktiske gøremål inde og ude.** Fx støvsuge, røre dej med fx håndmixer, hænge vasketøj op, slå græs, feje og andet havearbejde, der kræver muskelkraft.

Generelt er det stimulerende for nærsanserne at løfte, skubbe, trække, strække sig og bukke sig.

De mange sansestimulerende redskaber, som mange efterhånden er i besiddelse af, er ligeledes virksomme ift. at understøtte god søvn, indre ro og kropslig selvfornemmelse, når stimuli-variationen fra omgivelserne er nedsat, og verden fremstår usikker. Det kan være tryk- og tyngde-produkter (vægt-tæppe, kugle-/kæde-/fiber-/kastaniedyne, tyngdevest, kompressions-vest, stramt tøj, støttestrømper, dansehylster, tyngde-/krammedyr mm.), gyngestol, hængekøje, musik med god bas, massagestol, fingertræner eller skumbold til at klemme på, fodbad, musik-vibrationspude og meget mere.

Anvend gerne redskaberne lidt konsekvent og organiseret (såfremt borgeren ønsker det og udtrykker behag) for at sikre kontinuerlig mætning af sanserne.

Man kan også flytte mange af de faste rutiner og aktiviteter udendørs, hvilket ud over nedsat smitterisiko øger stimulationsmuligheder: picnic, mad over bål (klargjort inde), udendørs disco og sangleg, 'drive-in bio', lege at man er på lejr med udeliv som omdrejningspunkt mm.

Duftsansen er også en god sansekanal at arbejde med ift. ro-givning og afslapning i en tid, hvor vi ikke kan grounde og regulere hinanden til ro via fysisk kontakt og berøring. Tænk fx på:

Vanilje og lavendel

De karakteristiske dufte vanilje og lavendel kan hjælpe til en følelse af ro og afslapning. Duftene er linket til en frigivning af hormonet oxytocin, som også er kendt som "kærlighedshormonet", der jo kan være en mangelvare hos mange i denne tid, hvor vi ikke får så meget fysisk kontakt og berøring som almindeligvis.

Duften af tryghed

En duft af en tryk omsorgsperson fremkalder en slags lykkefølelse, som hjernen finder beroligende, fordi det er en duft hjernen straks genkender og forbinder med noget positivt. Fx forældres vaskepulver, kærestens parfume, duft af æbler fra mormors have. Den følelse som du eksempelvis kan få, når du kommer hjem til dine forældres hjem.

Agurker og citron

Duften fra agurker siges at mildne angst og fremkalde en beroligende følelse. Det er igen fordi, det er en duft, der fører dig tilbage til barndommen, hvor alt, for de fleste, var meget mere enkelt og trygt.

Kager og boller, kaffe og mad

Kaffe, kager og andet bagværk kan få dig i en tilstand af afslappethed, fordi du dufter til noget, der er velkendt og trygt – og så smager det selvfølgelig godt og skaber en positiv forventning om noget lækkert.

7

Indsats ift. pårørende

I samarbejdet med pårørende er det som altid vigtigt at kommunikere og informere. Man kan fx udsende "Corona-nyhedsbreve" med kort og tydelig information ("*sådan håndterer vi situationen hos os...*"). Ikke "belærende", men anvisende med udgangspunkt i utvetydig omsorg for borgerens ve og vel. I nogle tilfælde vil der være behov for en mere individuel information om, hvordan man håndterer specifikke problemstillinger.

I øvrigt nudging og infoskilte ved indgange (samme som til borgerne), samt henvisning til myndighedernes retningslinjer og alle medborgeres forpligtelse til at følge dem.

8

Indsats ift. tilknytning og savn

I et biologisk perspektiv er tilknytning afgørende for vores overlevelse. Derfor er tilknytningsbrud, svigt og sociale afsavn også triggere for vores frygtsystem, som sender følelser som angst, frustration, sorg, tristhed eller vrede ud i vores emotionelle system, hvis vi oplever trusler mod den tilknytning, vi har til vores omsorgspersoner og andre tætte relationer. Mange borgere med besøgsrestriktioner vil på denne måde blive ramt af længsel og savn, og det kan være svært at sætte noget andet i stedet for den manglende relation.

Hos nogle borgere opstår en følelse på linje med sorg, når de for en tid ikke har så stabile muligheder for samvær med pårørende, kæresten, venner og andre. For mennesker med en tilknytningsforstyrrelse er det ikke blot det midlertidige brud på en relation, som de må dealere med ved en adskillelse, men oveni det også uhensigtsmæssige negative flashbacks og reaktivering af tidligere oplevede svigt, tab og afvisninger. Derfor bliver situationen dobbelt overvældende og følelsesoversvømmende for mange lige nu i en tid, hvor der er begrænsninger ift. hvor meget og hvordan vi kan se hinanden og være sammen.

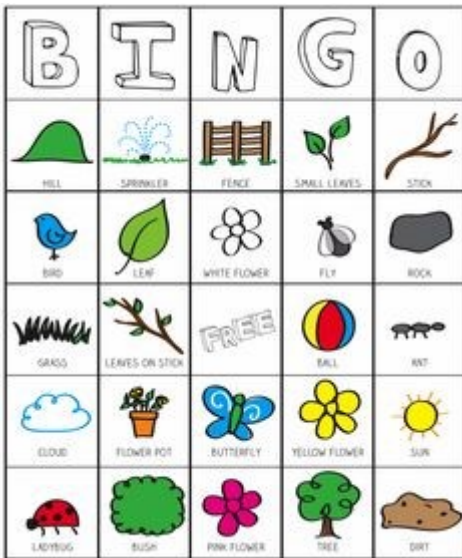
Hvis man har en tilknytningsforstyrrelse eller en livshistorie med mange tab og svigt, reagerer man ikke kun på de konkrete brud i relationer, som man oplever lige her og nu, men på en faretruende situation, hvor noget meget livsvigtigt er på spil – nemlig opretholdelsen af tilknytningen; kærligheden, fællesskabet, omsorgen, nærheden i kontakt og berøringen. Med det livsvigtige element in mente og forståelse af tilknytning som en overlevelsesmekanisme, der skal sikre os beskyttelse og værne om samhørigheden med andre, giver det mening at antage, at mange mennesker med en socialt udfordret opvækst i denne tid er yderligere sårbare overfor traumereaktioner, reaktiveringer, angst, ensomhed, stress overbelastningsreaktioner, frustration, depression mv.

Konkret er der brug for at mærke, at der fortsat er et bånd mellem os og en forsikring om, at vores relation fortsat eksisterer og kan bidrage til beskyttelse, tryghed og samhørighed, selvom vi ikke er sammen, og bekræfter vores bånd på samme måde, som vi plejer. Vi skal etablere et fælles tredje, som vi kan have mellem os og bevidne, at der fortsat er et stabilt 'vi' i en tid, hvor verden som aldrig før er ustabil. Overgangsobjekter kan være markører for et socialt fælles tredje.

Eksempler:

- Et brev som man skriver på og giver til hinanden (obs. på det konkrete element frem for mail). Effekten forstærkes hvis det bogstaveligt talt er noget, vi kan have i hænderne.
- Billeder som vi sender til hinanden, så vi får konkrete bud på hinandens hverdag (det er givtigt både at give og få).
- Små opgaver som vi løser i fællesskab, fx en suduko som jeg laver lidt på og sender til dig, du laver lidt og sender tilbage.

- At give hinanden små opgaver: Fx gåder, et godt stykke musik som man skal finde og foreslå /'give til' den anden. Naturbingo - når du går tur de næste par dage, så se om du kan finde 5 ting fra bingopladen. Du kan evt. tage billeder med din telefon og sende dem til mig.



- Corona-dagbog: Kort hver dag lidt om, hvordan jeg har det. Kan laves på iPad, som video etc.
- Tryghedssætninger som gentages af omsorgspersoner, fx: *"Jeg passer på dig"*, *"Alt bliver godt igen"*.
- Krammepude/pudebetræk med foto af pårørende (bestilles og leveres hurtigt fx hos firmaer, der laver fotobøger, plakater mm.).
- Billedrammer/plakater/kollager, fotoalbums.
- Digital fotoramme. Evt. dén slags, der kan tilgås online, så pårørende løbende kan sende nye billeder afsted.
- Historiebog med fortællinger om de savnede eller gode minder/oplevelser med dem (fysiske laminerede bøger, "talende fotoalbum" eller anvend en app, fx BookCreator).
- Ønskebog, hvor man noterer (evt. visualiserer) oplevelser man glæder sig til at få sammen, når det igen bliver muligt = når Statsministeren igen giver lov.
- "Kramme-opsparingskonto", fx lille notesbog, hvor man sætter et klistermærke i hver gang man længes efter et kram. Kan så indløses, når vi igen må kramme.

Webbaserede kontaktformer – Skype, Facebook, m.v.

Det kan især være nyttigt ift. savnede relationer uden for fx bostedet at anvende teknologiske løsninger. Via Skype/Facetime mm. kan man tale, læse historier og synge sammen, holde virtuel middag, og man kan sende små talebeskeder på telefonen. Anvendelse af webbaserede computerspil og Playstation, hvor man kommunikerer undervejs i spillet, og spil på iPad, hvor man kan invitere og udfordre venner og pårørende i en app. Man kan dele playlister og høre musik sammen, eller, hvis man er på Facebook, deltage i forskellige events og koncerter, der ses sammen og man bagefter har et fælles minde omkring.

Man kan også optage en lille film af en velkendt gåtur eller køretur, eller af de aktiviteter man plejer at lave sammen – og så sende til hinanden.

Få effektive huskeregler


- "Den rigtige afstand er, når man ikke kan nå at røre hinanden med armene".
- Rim og remser ift. afspritning.
- Sang, der indikerer varighed af håndvask.

9 Indsats ift. ledelse

Ledelsesmæssigt fokus på stressreaktioner/overbelastning hos medarbejderne. Vær opmærksom på fx vanskeligheder med overblik, koncentration, hukommelse og følelsesudsving mm.

Leders rolle:

- Vær rolig. Opmærksomhed på egen fremtoning, tempo, stemning, ordvalg (undgå negative "panikord"). Skab håb.
- Accepter, anerkend og bær over. Tilpasning af tilgangen til den enkelte medarbejder og accepter, at folk reagerer forskelligt på krise. Appeller til overbærenhed og forståelse blandt kollegaer.
- Kommunikation. Vær tydelig i struktur, retningslinjer og rammer i den aktuelle forandrede situation. Skab tryghed gennem entydig information. Vær tilgængelig.
- Reducer arbejdsopgaverne og giv plads til flere og anderledes pauser (fx en gåtur).
- Oprethold så meget normalitet og rutine som det er muligt, og hold fokus på kerneydelsen. Inspirer og giv plads til at udtænke alternative løsninger, der kan erstatte vigtige rutiner, gøremål og aktiviteter.



Corona-strategier i
specialpædagogisk arbejde for
voksne med udviklingshæmning

Administrationen
Havndalvej 7-9
9550 Mariager

29. april 2020



OMRÅDET FOR VOKSNE MED UDVIKLINGSHÆMNING - SØDISBAKKE
– i gode hænder