



- Viden i fællesskab

2016

Psykisk sårbarhed

Psykisk sårbarhed rammer særligt ofte mennesker med udviklingsforstyrrelser. Hvad kan årsagen være? Hvordan kan det forebygges? Der lånes svar fra et salutogenetisk perspektiv og en neuropædagogisk tilgang.

Ved Marianne Dalsgaard, specialpædagogisk konsulent, VISS

Mange mennesker oplever psykisk sårbarhed i kortere eller længere perioder i deres liv. Poul Nyrup har udtalt: *"Vi har alle sårbarhed i os. Den ligger blot forskellige steder, og den kommer i forskellige grader."* Bo Hejlskov Elven siger: *"Diagnosen er det navn, vi sætter på den kombination af vanskeligheder, som gør, at man ikke kan leve op til de krav og forventninger, omgivelserne stiller."*

Når vi oplever, at flere og flere får diagnoser og blive psykisk sårbare, er det ikke kun individet, vi må se på. Nogle af vanskelighederne kommer af, at samfundet og individets omgivelser stiller større og større krav, som de ikke kan honorere. I dag leves der kun op til samfundets krav, hvis man kan læse, skrive, bruge IT- udstyr; og er hurtig, fleksibel, omstillingsparat, selvstændig og har situationsfornemmelse.

Har man vanskeligheder indenfor disse områder, hvilket mennesker med udviklingsforstyrrelser har, oplever man sig fremmed i forhold til det element, man uundgåeligt befinder sig i.

Hvis udviklingsforstyrrelser anskues bredt, findes følgende diagnoser indenfor feltet: Alle grader indenfor autisme spektrum forstyrrelse (ASF), ADHD, Tourettes syndrom, OCD, og adfærdsforstyrrelser, men også de bløde vanskeligheder, der falder udenfor de kategoriale diagnoser. Disse forstyrrelser fører ofte til psykisk sårbarhed, som viser sig ved, at borgeren har eller har haft, en kort- eller langvarig kontakt til psykiatrien.

Årsager til psykisk sårbarhed

- Psykisk sårbarhed kan udløses af biologiske, psykologiske og sociale faktorer.
- *Biologiske* faktorer kan omhandle stress, som påvirker hjernens signalstoffer og hormoner.
- *Psykologiske* faktorer kan for eksempel være negative følelser ved tab og nederlag, negative tanker, håbløshed og inaktivitet.
- *Sociale faktorer* kan dreje sig om konflikter, manglende socialstøtte og manglende evne til at opfylde roller og forpligtelser.

Når vi ser denne liste af udløsende faktorer, bliver det åbenlyst, hvor mange af disse faktorer, der er på spil, når vi taler om mennesker med udviklingsforstyrrelser. De har ofte en lavere stresstærskel og tynges af negative følelser, lavt selvværd, negative tanker, tristhed, nedsat lyst, nedsat energi, dårlig selvtilid, selvbebrejdelser og selvmordstanker med baggrund i oplevelsen af håbløshed.

De er i et samfund og et system, hvor de ikke kan leve op til kravene, og hvor de føler, at der ikke er brug for dem. Følgen deraf er ofte inaktivitet og konflikter, og de bliver socialt isolerede. Det er som en ond cirkel, som yderligere kan føre til depression og/eller angst uden reel grund i virkeligheden. Det hindrer dagligdagshandlinger



eksempelvis at stå op osv., hvilket begrænser personlig udfoldelse, fører til ensomhed og oftest misbrug. Det kan lyde som en gordisk knude.

De senere år har forskning imidlertid fundet nye tilgange herunder bla. recovery tilgangen og salutogenesen.

Recoverytilgangen er en tilgang psykiatrien anvender meget og salutogenesen og neuropædagogik anvendes en del steder, hvor borgerne har udviklingsforstyrrelser.

Et salutogenetisk perspektiv

Aron Antinovski besluttede sig for en del år siden for at vende problematikken på hovedet og undersøge, hvad der gjorde mennesker mentalt robuste. Det gjorde han, fordi han ved interviews med jødiske kvinder, hvoraf en del havde været i koncentrationslejre, opdagede, at nogle forblev ødelagte, mens andre, der havde været udsat for det samme, havde et godt liv med livskvalitet. Han undrede sig over, hvilke faktorer, der havde gjort disse kvinder robuste.

At undersøge robusthed fremfor årsag til sygdom kaldes salutogenetisk perspektiv. Han fandt ud af, at mennesker, som var mentalt robuste, havde en oplevelse af sammenhæng (central coherens), et begreb der består af tre komponenter, begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed. Begribelighed er, når man opfatter de stimuli, man får på en måde, så de er forståelige for en. Håndterbarhed betyder, at man har de ressourcer til rådighed, som man har brug for til at løse opgaverne man får, mens meningsfuldhed hænger sammen med det engagement og den motivation, man har til opgaverne og livet, og at man har lyst til at investere energi deri.

Ovennævnte komponenter er uløseligt forbundne. Oplevelse af central kohærens skabes gennem erfaring. En stærk central kohærens fremmes således af livsoplevelser med indre sammenhæng, medbestemmelse og balanceret belastning.

Mennesker med udviklingsforstyrrelser har ofte en svag central kohærens, hvilket er noget af forklaringen på, hvorfor så mange i denne målgruppe er psykisk sårbare.

En neuropædagogisk tilgang

Hvordan kan vi støtte psykisk sårbare til en stærkere central kohærens? En neuropædagogisk tilgang er et godt bud, for dermed kan der fokuseres på at undersøge, hvor borgerens potentiale er størst og handle i forhold til de udfordringer, som gør, at kravene skal tilpasses.

I bogen "Kvinder og piger med aspergers" udtaler pigen Anja: *"Hvis et autistisk menneske hele livet vurderes ud fra dets evner til at være neurotypisk (ikke autist), vil dette menneske vokse op og tro om sig selv, at det er forkert."*

Den neuropædagogiske tilgang handler netop om at afdække, fra hvilket perspektiv den enkelte oplever verden. Derudfra afklares det, hvordan den enkelte har brug for at blive mødt for at opnå så stor oplevelse af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed som muligt. Neuropædagogik handler i høj grad om et menneskesyn, hvor udgangspunktet er, at mennesker gør det, de kan. Vi skal have en empatisk tilgang, hvor vi viser indlevelse og forståelse for de vanskeligheder, psykisk sårbare har. Mennesker med diagnoser er ikke fundamentalt helt anderledes end andre.

I en neuropædagogisk tilgang lægges ansvaret ikke på det enkelte menneske. Udgangspunktet er, at det ikke er mennesket, der er noget galt med, men metoderne og tilgangen til mennesket. Den erkendelse fremmer alles trivsel og udviklingen forbedres. En neuropædagogisk tilgang har fokus på at ændre på omgivelserne og på kravene, og ikke et fokus på at behandle, da målet dermed ville være at ændre adfærd og dermed at ændre mennesket.

I indledningen til bogen: "Udviklingsforstyrrelser og psykisk sårbarhed" kan man læse: *"Nogle steder tænker man stadig, som det sås for 30 – 50 år*



siden, at alting kan repareres. Vi bliver fx fra tid til anden bedt om at gøre unge med autisme eller ADHD mere selvhjulpne og 100 % uafhængige af støtte. Man har ikke forstået, at de vanskeligheder, det indebærer at have en udviklingsforstyrrelse, er en del af personens måde at være i verden på, og at man ikke kan skrue på mennesket så alt fungerer, som det skal.” – eller måske rettere som omgivelserne forventer.

Omgivelsernes opgave bliver derfor at forstå, hvor personen er og tilrettelægge støtten derfra. Det betyder, at man afdækker, hvilke ting, der motiverer personen, og som kan være med til at give oplevelse af meningsfuldhed. Dernæst afdækker man, hvilke ressourcer og udfordringer personen har, så vedkommende ikke mødes af større krav, end de kan honorere. Det kan fx betyde, at man skal tale meget konkret, da mange med udviklingsforstyrrelser er konkret tænkende og forvirres af det ukonkrete. Hvis du siger: ”Vil du komme til en kop kaffe mandag,” vil det ofte blive opfattet som én konkret kop kaffe og ikke som et eftermiddagsbesøg på evt. 2–3 timer med flere kopper kaffe og måske kage til. En god tilgang kan derfor være konkret at sige: ”Vil du komme på mandag fra kl. 14–16.30, så får vi kaffe og kage?” Det skaber forståelse og bliver begribeligt og afgrænset. Personen mødes på det behov, det har for konkret og forudsigelighed.

Det bliver håndterbart, når der ikke forventes mere af én, end man kan. Ved en neuropædagogisk udredning, viser det sig ofte, at mennesker med udviklingsforstyrrelser både har store eksekutive vanskeligheder og sanseintegrationsproblemer. Der kan være et for højt eller for lavt energiniveau i hjernen (hypo- eller hyperarousal). Disse udfordringer gør, at stressniveauet bliver lavt, og derfor skal det tænkes ind i tilrettelæggelsen af dagligdagen.

Der vil ofte være brug for støtte i forhold til ”hvordan”, eksempelvis, hvorfor skal jeg gøre det? Hvornår skal jeg det? Hvad er indholdet? Hvor længe skal jeg gøre det? Hvad skal jeg bagefter?

Nogle kan nøjes med verbal støtte, mens andre har brug for en visuel tilgang i form af en kalender, billeder m.m. Der kan benyttes mange redskaber indenfor den neuropædagogiske tænkning, hvilket der ikke er mulighed for at komme nærmere ind på i denne artikel.

Hovedbudskabet du gerne skulle stå tilbage med er: Mennesker med psykisk sårbarhed og udviklingsforstyrrelser gør det bedste, de kan. Vi kan støtte dem, så de får større psykisk robusthed og velvære, hvis vi møder dem med respekt, næstekærlighed og støtte i det, der motiverer dem og på en måde, så det både er medinddragende, begribeligt og håndterbart, og således at de oplever sig inkluderet i fremfor ekskluderet af eller i de omgivende relationer.

For mere viden kan anbefales at læse: ”Udviklingsforstyrrelser og psykisk sårbarhed” af Bo Hejlskov Elven, Hanne Veje og Henning Bier. og ”Neuropædagogik” af Peter Thybo.