



## Lågaffektivt bemötande med Mindful Self Compassion

Det lågaffektiva förhållningsättet ingår som den standard som Socialstyrelsen rekommenderar för LSS-verksamheter. Arbetssättet har sitt ursprung i arbete riktat till personer med autismspektrumdiagnoser men har visat sig ha god effekt även i bemötande av personer som saknar diagnos.

Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR), medkänsla och Mindful Self-Compassion (MSC) är evidensbaserade metoder som lär oss att integrera och fördjupa våra kunskaper och erfarenheter, ökar vår medvetenhet och vårt eget självomhändertagande. Studier gjorda i personalgrupper där man använder sig av Mindfulness visar goda resultat för såväl personal som brukare.

I många verksamheter möter vi ofta barn, unga och vuxna som har bekymmer med problemskapande och utmanande beteende. Ett lågaffektivt bemötande/förhållningsätt har därför blivit en vanligt förekommande inom skolor, förskolor, behandlingshem, psykiatri och LSS-verksamheter bl.a.

Det lågaffektiva tankesättet tar utgångspunkt dels i affektteori och annan utvecklings- och neuropsykologi, dels i en etisk och filosofisk grundsyn. Dessa kan beskrivas på olika sätt. Bo Hejlskov Elvén är den främsta företrädaren i Sverige av förhållningsättet. Han beskriver den filosofiska grundsynen som två centrala principer, ansvarsprincipen och kontrollprincipen, i kombination med hur vi ser på människan vi möter – vår människosyn.

**Datum:** 18-19/11-2019 **Tid:** 09:00-15.30

**Kostnad:** 4 650 kronor inkl. moms  
(inkl. en anmälningsavgift på 450 kronor)

# Sverigehälsans utbildning i lågaffektivt bemötande

LAB har sin utgångspunkt i klientens/elevens/brukarens rätt att finnas till utifrån sina förutsättningar och omgivningens ansvar för att skapa möjlighet för dessa. Vi kan då minimera våld och självskada enbart genom ett ändrat arbetssätt. I en del utvärderingar har detta även visat sig innebära minskad sjukskrivning i omsorgen och bättre utveckling för patienter/klienter/brukare.

Sverigehälsans utbildningar i LAB kommer ha sitt fokus på HUR vi får till förhållningsättet i det dagliga arbetet. För att lyckas med implementering av förhållningsättet krävs konkreta verktyg för personalen i det dagliga arbetet. Verktyg där personalen blir medveten om vad som händer med dem själva i olika situationer och sammanhang är en förutsättning för att lyckas i arbetet. Vi väljer nu att inkludera Mindfulness och MSC i vår 2 dagar LAB-utbildning. Genom ökad medvetenhet är man redo för självreglering och återhämtning.

Utbildningen vänder sig till personal inom vård och omsorg, socialtjänst, barn- ungdoms- och vuxenpsykiatri, behandling, skola och liknande och kommer ta upp följande delområden:

## Grunderna i LAB

- Vår syn på människan
- Ansvarsprincipen
- Kontrollprincipen

## Verktyglådorna – hur omsätter vi LAB i det dagliga arbetat

- Hantera, utvärdera & förändra
- Affektregleringsmodellen
- Hur och när gör vi vad?
- Om konsten att göra rätt saker vid rätt tillfälle

## Grunderna i Mindfulness och Mindful Self Compassion

- Att observera vad som pågår inombords; tankar, känslor, fysiskt och beteende
- Känsloreglering
- Snabbare återhämtning från stress
- Att observera utan att döma och värdera
- Bemöta sig själv med mindre självkritik och prestation
- Ökat självomhändertagande

*Utbildningen kan också ges som uppdragsutbildning*

## Vill du veta mer? Kontakta:

Jeanette Johansson-Ånmark,  
Verksamhetsutvecklare och utbildare på Sverigehälsan AB

E-post: [jeanette.johansson-anmark@sverigehalsan.se](mailto:jeanette.johansson-anmark@sverigehalsan.se)  
Telefon: 0763-14 60 42

