

# Lågaffektivt bemötande

Lågaffektivt bemötande är en metod för att hantera och förebygga problemskapande beteenden. Den har utvecklats i Sverige av psykolog Bo Hejlskov Elvén som har författat flera böcker i ämnet.

Metodens syfte är att deeskalera känsloladdade situationer för att undvika kaos.

Genom att vi själva agerar lugnt, tänker på kroppsspråket och använder avledningar av olika slag kan vi undvika att den andre pressas uppåt på affektkurvan. Vårt bemötande spelar roll och vi kan påverka händelseförloppet positivt genom att agera lågaffektivt.

Efteråt behöver man utvärdera situationen och förändra det som behöver förändras, så att något liknande inte uppstår igen. Fokus ligger på vad vi i omgivningen kan göra annorlunda: vårt bemötande, strukturer vi använder oss av och gällande miljön vi befinner oss i.

Så här fungerar det:

## Trigger

Något får känslan att gå igång. Ofta finns det flera belastande faktorer under den utlösande händelsen.

## Upptrappning

Känslan ökar i intensitet. Man brister i, eller tappar förmågor.

## Varningstecken

Ibland syns och hörs det att känslan ökar. T. ex. ryckigt kroppsspråk, högljuddhet.

## Copingstrategier

Egna försök att hantera svåra situationer och starka känslor. När vi utgår från att "människor gör rätt om de kan" förstår vi att det är en copingstrategi att t. ex. skärma av sig. Inte ett försök att provocera.

## Kaos

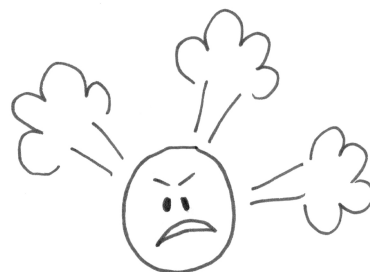
Det är en otäck känsla att inte ha någon kontroll över sig själv och man blir också fysiskt utmattad av att befinna sig i det här tillståndet.

## Nedtrappning

Känslan avtar i intensitet. Man återfår sakta de förmågor man hade tidigare. Nu finns det risk att man drabbas av skam och då ökar affekten igen. Fortsatt lågaffektivt bemötande behövs för att man till slut ska nå vardagsläget.

## Avledningar

För att få den andres känsla att deeskalera (ebba ut) använder vi oss av avledningar. Då försöker vi flytta den andres uppmärksamhet mot något som inte ökar känslointensiteten utan istället lugnar ner. Man kan t. ex. avleda med humor, något att äta eller med en aktivitet som får den andre att slappna av.



## Tänk på att utvärdera och förändra efter en kris:

Vilka krav fanns i situationen?

Vad triggade igång känslan?

Vad blev för svårt för personen att hantera?

Vilka varningstecken fanns?

Vilka avledningar provades?

Fanns det möjlighet för personen att samla ihop sig själv i lugn och ro?

Var vårt bemötande en hjälp eller stjälp?

Vilka förändringar behöver göras så att det inte händer igen?

Vilka kravanpassningar behövs i bemötande, struktur och miljö?

Vardagsläge

## LÅGAFFEKTIVT BEMÖTANDE:

**Agera lugnt:** höj inte rösten, prata så lite som möjligt, tänk på ditt kroppsspråk, slappna av i din kropp, sitt hellre än stå upp.

**Ge utrymme:** ta ett steg tillbaka, ta inte tag i den andre.

**Ge tid:** vänta, säg att du finns där när den andre är redo.

**Använd avledningar:** t. ex. roliga filmklipp, varm choklad, öppna dörren så ni kan gå ut och få frisk luft.

Vardagsläge

Referens: Elvén, Bo Hejlskov, (2020).  
Introduktion till Lågaffektivt bemötande.  
Lomma: Lågaffektiva förlaget.