

Prävention und Deeskalation im Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen bei Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

Thomas Feilbach

Herausfordernde Verhaltensweisen bei Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen sind vielfältig. Sie umfassen fremd- und selbstverletzende Verhaltensweisen, Sachbeschädigungen, Schmierereien mit Exkrementen, Beschimpfungen oder auch distanzloses Verhalten usw. Die Faktoren, die diese Verhaltensweisen verursachen, sind komplex und in der Regel nicht nur auf eine Ursache zurückzuführen. Deshalb ist es von großer Bedeutung, tragfähige Hypothesen bezüglich der Ursachen zu bilden, um passgenaue, wirksame Interventionen zu entwickeln.

Die gezeigten Verhaltensweisen treten bei einem Individuum häufig schon in der frühen Kindheit auf, bestehen über lange Zeiträume und sind fester Bestandteil ihres Verhaltensrepertoires. Begleitpersonen haben häufig den Anspruch an sich, das Verhalten der Person so zu verändern, dass es nicht mehr oder nur noch sehr begrenzt gezeigt wird. Dazu werden häufig Maßnahmen zur *Prävention* entwickelt, die sicherstellen sollen, dass ein befürchtetes negatives Verhalten grundsätzlich nicht eintritt. Die pädagogische Praxis macht jedoch deutlich, dass solche Maßnahmen nur manchmal ausreichen, da nicht selten unvorhergesehene Dinge passieren. Deshalb ist neben der *Prävention* die *Deeskalation* ein weiterer Bestandteil möglicher Maßnahmen, insbesondere bei potentiell schädlichen oder gefährlichen Verhaltensweisen. Hierbei handelt es sich um Interventionen, die dazu beitragen, dass ein bereits eingetretenes negatives Verhalten sich nicht weiter intensiviert bzw. versucht wird, die negativen Auswirkungen des Verhaltens zu minimieren.

Erklärungsansätze, die die Komplexität herausfordernder Verhaltensweisen aufgreifen, beziehen sich auf das bio-psycho-soziale Modell. Neben medizinisch-biologischen Faktoren wie z. B. Schmerzen, Schwierigkeiten in der Wahrnehmung, neurologischen Beeinträchtigungen etc., die das Befinden einer Person und somit ihr Verhalten beeinflussen, spielen Kontextfaktoren wie das soziale Umfeld, räumliche Bedingungen und aktuelle Aktivitäten eine weitere wesentliche Rolle. Verschiedene Studien (BIENSTEIN & ROJAHN 2010) weisen darauf hin, dass gesundheitliche Probleme häufig zu wenig Beachtung finden und besonders bei Personen, die Schwierigkeiten haben diese Probleme zu

kommunizieren, ein hoher Anteil herausfordernden Verhaltens darauf zurückzuführen ist. Dabei spielen insbesondere nicht erkannte und daher nicht ausreichend behandelte Schmerzen eine Rolle. Aber auch die eingeschränkte Möglichkeit, auf die eigene Gesundheit zu achten und auch körperliches Wohlbefinden selbst steuern zu können, z. B. durch Bewegung und körperliche Entspannung, führt nicht selten zu herausfordernden Verhaltensweisen. Dieses sollte in der Begleitung von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen auch als wichtige präventive Maßnahme größere Beachtung finden. Deshalb sind bei der Anamnese von herausforderndem Verhalten, insbesondere bei stabilen Rahmenbedingungen, körperliche Beschwerden bzw. gesundheitliche Faktoren immer von Anfang an einzubeziehen.

Im Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen ist es darüber hinaus wichtig, deren Funktionen besser verstehen zu lernen. Grundlage bietet hier das Verständnis, dass Verhalten grundsätzlich einen bestimmten Zweck erfüllt, um mit einer Situation, die sich dem Individuum stellt, umzugehen. So kann z. B. das Trinken eines Kaffees dazu dienen, den Durst zu löschen. Ein anderes Mal dient das Trinken des Kaffees vielleicht dazu, sich aufzuwärmen, sich wachzuhalten oder auch nur als geselliges Ritual. Diese Vielfalt möglicher Funktionen trifft auch auf herausforderndes Verhalten zu, was die Suche nach möglichen auslösenden Faktoren erschwert. Bei der funktionalen Verhaltensanalyse ist von entscheidender Bedeutung, dass die Funktion des problematischen Verhaltens erkannt wird. Hat man diese erkannt, besteht die Herausforderung darin, der Person Handlungsalternativen aufzuzeigen, die ähnlich effektiv sind und ihr jederzeit zur Verfügung stehen. Wichtige Funktionen, die herausforderndes Verhalten häufig beinhalten, sind z. B. die Wiedergewinnung von Kontrolle und die Kommunikation. In vielen Fällen stellt das herausfordernde Verhalten für die Person entsprechend ihres Entwicklungsstandes oder Fähigkeitsprofils die einzige verfügbare Handlungsstrategie dar, um mit überfordernden Situationen umzugehen. Es ist deshalb entscheidend, der Person neue, alternative Verhaltensweisen beizubringen, die dieselbe Funktion erfüllen, die aber weniger herausfordernd sind.

Ein Beispiel aus der Praxis: Frau I. hat keine Sprache und nur wenig alternative kommunikative Mittel. In für sie überfordernden Situationen, z. B. bei der notwendigen physiotherapeutischen Behandlung, fing sie nach einiger Zeit an sich selbst zu schlagen. Beendete der Physiotherapeut daraufhin die Behandlung, hörte sie damit auf. Nachdem man ihr beigebracht hatte, über einen Gegenstand, der für sie Pause symbolisiert, eigeninitiativ eine Pause einzufordern, hörte ihr Schlagen im Rahmen der physiotherapeutischen Behandlung auf. Die Kommunikation über das Symbol stellte für Frau I.

sozusagen einen Notausstieg in einer für sie überfordernden Situation dar. Aufgrund ihrer zurückgewonnenen Kontrolle über die Situation, verblieb sie dort meist viel länger als zunächst angenommen.

Die grundsätzliche Anpassung von Anforderungen an die individuellen Möglichkeiten einer Person ist ein weiterer wichtiger Baustein im Bereich der präventiven Arbeit. Viele Alltagshandlungen, sei es die Annahme von Handlungen der Pflege oder das gemeinsame Essen mit anderen in einem Raum oder auch ein Situationsübergang, wie er sich mehrmals in der Woche von der Wohneinrichtung in die Werkstatt vollzieht, stellen für viele Menschen mit Beeinträchtigungen erhebliche Anforderungen dar. Solche Situationen verlangen der Person häufig mehr ab, als durch Begleitpersonen angenommen oder verstanden wird. Das führt dazu, dass Alltägliches für die Person durchaus anstrengend ist und wichtige Ressourcen verbraucht, die für andere Situationen dringend benötigt werden. Ihre Stresstoleranz sinkt, sie wird störanfälliger. Kommen dann Faktoren wie mögliches Unwohlsein, der laute Nachbar im Bus oder irgendwelche plötzlichen Veränderungen hinzu, können die Möglichkeiten der Person bereits erschöpft sein. Es kann zur Verweigerung oder einem Erregungsdurchbruch kommen. Von daher gilt es, insbesondere bei Menschen, die sich herausfordernd verhalten, die regelhaften Anforderungen im Alltag zu überprüfen. Es ist darauf zu achten, dass die Anforderungen grundsätzlich aus der Perspektive der Person überdacht und an ihre Möglichkeiten angepasst werden. Hat eine Person hinsichtlich ihres Fähigkeitsprofils auffällige Tagesschwankungen, sind auch diese bei der Anforderungsgestaltung mit zu berücksichtigen.

Wichtig in der präventiven Arbeit sind Angebote und Aktivitäten, die die Person gerne macht und die sie entspannen. Dieser Faktor wird häufig dann vernachlässigt, wenn die Person sich unangemessen verhält. Die Argumentation lautet dann gelegentlich, man dürfe doch das herausfordernde Verhalten nicht noch mit etwas Angenehmen wie einem Spaziergang oder einem Kaffee „belohnen“. Es geht jedoch nicht um „Belohnen“, sondern vielmehr um die Regulierung des Erregungsniveaus. Was einem Menschen gut tut, trägt dazu bei, dass er seine Balance zurückgewinnt und sich weniger herausfordernd verhält. Bezugspersonen sind an dieser Stelle häufig deutlich rigider, als sie in vergleichbaren Situationen mit sich selbst umgehen würden: Ein kurze Pause, eine Tasse Kaffee zwischendurch oder auch ein Stück Schokolade werden von vielen Menschen bei Stress als Copingstrategien genutzt. Sich selbst etwas Gutes tun ist ein wichtiges Verhaltensmuster, um die eigene Anspannung zu reduzieren. Niemand würde bei sich selbst hier von „Belohnung“ sprechen. Bei Menschen mit Beeinträchtigungen, die viel weniger Möglichkeiten haben, mit Stress angemessen umzugehen, wird hingegen häufig

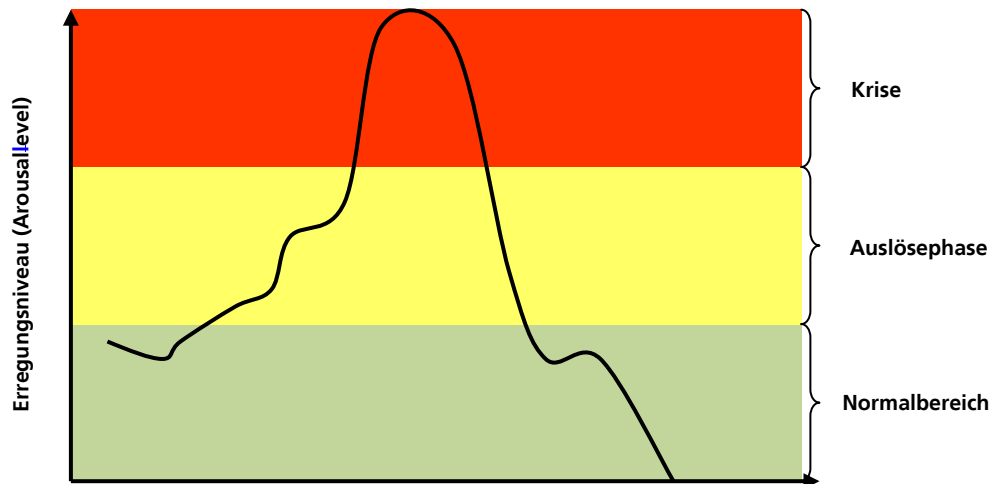
so argumentiert. Eine wichtige Frage, die sich im Umgang mit Menschen, die sich herausfordernd verhalten stellt, ist daher: Sind wir bereit, ihnen etwas Gutes zu tun, auch wenn sie sich oder gerade weil sie sich herausfordernd verhalten? Das stellt in vielerlei Hinsicht einen Paradigmenwechsel in vielen pädagogischen Kontexten dar. Die Sorge um vermeintliche „Belohnung“ weicht dem Auftrag der Regulierung von Anspannung und der Ablenkung von der problematischen Situation hin zu etwas Positivem.

Im Folgenden wird die Bedeutung von Anspannung und Entspannung bei herausfordernden Verhaltensweisen im Kontext des *Low Arousal-Ansatzes* näher erläutert. Der Begriff *Low arousal* kommt aus dem Englischen und heißt so viel wie „niedrige Erregung“.

Begründer des Low Arousal-Ansatzes als elementare Strategie zur Deeskalation ist Andrew McDONNELL (2010), der sich auf frühe Studien von YERKES und DODSON bezieht und darauf aufbauend eigene Studien, unter anderem mit Menschen mit Behinderungen, durchgeführt und praktische Grundlagen für den Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen entwickelt hat. YERKES und DODSON untersuchten schon Anfang des 20. Jahrhunderts den Zusammenhang von physiologischer Erregung und der allgemeinen Fähigkeit zu agieren (Performanz) (http://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-0-387-79948-3_1340).

Ausgangspunkt des Low-Arousal-Ansatzes ist die Grundannahme, dass die Häufigkeit und Intensität von herausfordernden Verhaltensweisen mit steigendem physiologischen Erregungsniveau (Arousal-Level) zunimmt. So kann man in umgekehrter Weise beobachten, dass Menschen sich selten bis nie herausfordernd verhalten, wenn es ihnen gut geht und sie entspannt sind. Das Erregungsniveau (Arousal-Level) ist ein komplexer Vorgang und lässt sich als Zustand neuronaler Aktivierung, der es einem Menschen erlaubt zu handeln, funktionieren und zu überleben, beschreiben. Es handelt sich um ein physisch messbares Konstrukt, das z. B. anhand verschiedener Parameter wie Pulsfrequenz, galvanischem Hautwiderstand, Schweißproduktion usw. gemessen werden kann. Die Level verschiedener Hormone und Botenstoffe wie Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin sind wichtige Kennzeichen für das Erregungsniveau einer Person. Auch sind ein erhöhter Muskeltonus oder motorische Unruhe beobachtbar.

Zur Veranschaulichung unterteilt McDONNELL das Erregungslevel einer Person in drei Phasen:



Während sich das allgemeine Erregungsniveau einer Person grundsätzlich in einem „Normalbereich“ bewegt und der menschliche Körper und die Psyche Strategien und Mechanismen aufweisen, das Erregungsniveau üblicherweise in einem „Normalbereich“ zu halten, erhöht es sich in Krisen deutlich.

Wird Stress erlebt, z. B. durch äußere Anforderungen, steigt das Erregungsniveau und kann eine Phase erreichen, in der die Person anfälliger für weitere Stressoren ist. In dieser „Auslösephase“ können kleinste Vorfälle oder Rahmenbedingungen dazu führen, dass die Erregung noch weiter ansteigt und die Krisenphase erreicht wird, in der sich die Person z. B. körperlich oder verbal extrem ausdrückt. Nach einer solchen Krise sorgen Mechanismen des Körpers dafür, dass das Erregungsniveau mit der Zeit wieder sinkt. Trotzdem ist es wichtig zu erkennen, dass das Erregungsniveau der Person auch nach Abklingen der akuten Krise kritisch erhöht ist und es einige Zeit dauert, bis der Normalbereich wieder erreicht ist.

Die beschriebenen Mechanismen betreffen in gleicher Weise Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Die Grundanspannung und Störanfälligkeit für Stress ist bei Menschen mit Behinderungen jedoch häufig erhöht. Grundstressoren sind zum Beispiel Schwierigkeiten in der Wahrnehmung, die eingeschränkte Möglichkeit, Bedürfnisse zu kommunizieren, und auch die Abhängigkeit von anderen Personen bei der Bewältigung des Alltags. Auch sind ihre Copingstrategien häufig begrenzter. Das bedeutet, dass sie nur eingeschränkte Möglichkeiten haben, ihre eigene Anspannung zu regulieren, in dem sie sich selbst – auf eigene Initiative hin – etwas Gutes tun. Auch dabei sind sie häufig auf Begleitpersonen angewiesen, die wahrnehmen, dass eine Pause, eine Gelegenheit zum Rückzug oder zum Spaziergehen oder auch ein leckeres Getränk hilfreich wären - und dieses ihnen dann auch anbieten.

Des Weiteren sind herausfordernde Verhaltensweisen in den meisten Fällen in Anforderungssituationen beobachtbar. McDONNELL folgert daraus, dass eine Anpassung bzw. Reduzierung von Anforderungen an die aktuellen Möglichkeiten der Person meist zu einer Abnahme des herausfordernden Verhaltens führt. McDONNELL schreibt der Begleitperson dabei eine wichtige Rolle zu. Neben der Aufgabe, die Anforderungen an die Person gerade in Anspannungssituationen gezielt zu reduzieren, ist die Begleitperson selbst im Kontakt mit der betroffenen Person eine zusätzliche Reizquelle. Studien belegen, dass sich verbale und nonverbale Signale wie Sprache (Komplexität und Inhalt) und Sprechen (Tonlage, Tempo und Lautstärke), Blickkontakt, Nähe und Körperkontakt grundsätzlich auf das Arousal-Level des Gegenübers auswirken. Ist es bereits erhöht, sollte die Begleitperson o. g. Signale bewusst steuern, um nicht noch weiter zur Eskalation durch ihr eigenes Verhalten beizutragen. So wird das bewusste Beobachten und Wahrnehmen des Arousal-Levels zu einer entscheidenden Aufgabe der Begleitperson. Ihr kommt die Rolle zu, das eigene Verhalten und die Anforderungen, die an die Person gestellt werden, situativ anzupassen.

Die Reduzierung der Anspannung bzw. des Erregungsniveaus ist deshalb von zentraler Bedeutung zur Prävention und Deeskalation im Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen. Folgende Fragen können helfen, die Person zielgerichteter zu beobachten und regulierende Angebote in der Begleitung vorzuhalten:

- Welche beobachtbaren Körpersignale und Verhaltensweisen kennzeichnen und unterscheiden die einzelnen Erregungsniveaus bei der Person?
- Welche Faktoren tragen zu Anspannung oder Entspannung bei?
- Welche entspannenden Situationen sollten generell häufiger stressregulierend und somit präventiv angeboten werden?
- Welche Aspekte sollten grundsätzlich bei Anspannung vermieden werden, da sie in der Regel bei der Person zu einem weiteren Spannungsanstieg beitragen?
- Welche sozial-kommunikativen, aufgabenbezogenen oder sensorischen Anforderungen müssen situativ bei Anspannung angepasst werden?
- Welche Maßnahmen sind zur Ablenkung hilfreich? Eine Ablenkung ist am effektivsten und wirkt zusätzlich stressreduzierend, wenn dabei für die Person positive Dinge genutzt werden.

Diese Fragestellungen bilden eine wichtige Grundlage bei der Erstellung von Handlungsplänen für den Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen.

Häufig besteht bei Begleitpersonen Unsicherheit darüber, welche Prioritäten bei der Intervention gesetzt werden sollen. Oft besteht der Wunsch, auch in der Krise der Person zu verdeutlichen, dass das eben gezeigte Verhalten unangemessen ist, dass es unerwünschte Konsequenzen hat und ein anderes, angemessenes Verhalten gewünscht ist. So wird – oft unbewusst – bei der Person an ihrer Selbstkontrolle, ihrer Lernbereitschaft und auch dem Ziel der Verhaltensänderung gearbeitet. Die Fähigkeiten der Handlungsplanung und Impulskontrolle nehmen allerdings gerade unter Stress häufig ab. Stattdessen reagiert die betroffene Person dann mit sehr elementaren Reaktionsmustern (z. B. Kampf, Flucht, Erstarren). Das heißt, bei einem hohen Arousal-Level sind die kognitiven Möglichkeiten und die Aufnahmefähigkeit der Person viel begrenzter. Es ist somit überhaupt nicht sinnvoll, in solchen Situationen an Verhaltensänderung zu arbeiten. Es geht vielmehr darum, in der bereits angespannten Situation mit dem herausfordernden Verhalten umzugehen. Verhaltensänderung und Umgang mit dem Verhalten sind folglich zwei verschiedene Ziele, die nicht unbedingt im Gegensatz zueinander stehen - es kommt jedoch auf das richtige Timing an.

Um dies zu verdeutlichen, führt David PITONYAK (www.dimage.com) folgendes Beispiel an: Wenn jemand ertrinkt, ist es nicht der richtige Zeitpunkt, ihm das Schwimmen beizubringen. So steht bei der Handlungsplanung zum Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen zunächst nicht die Verhaltensänderung im Vordergrund, sondern die schnellstmögliche Deeskalation und der Schutz aller Beteiligten (also die Rettung aus dem Wasser, warme Decken und ein heißes Getränk). Maßnahmen, die längerfristig angelegt sind, können dagegen den Aspekt von Verhaltensänderung in den Blick nehmen. Dazu muss sich das Arousal-Level der Person wieder im Normalbereich befinden und sie somit überhaupt erst wieder aufnahmefähig und in der Lage sein, neue Kompetenzen zu lernen.

Abschließende Bemerkungen

Präventive und deeskalierende Maßnahmen sind so vielfältig wie das Verhalten selbst und die Personen. Wichtig ist, dass die Maßnahmen aus einer wertschätzenden Haltung erfolgen. Ausgangspunkt sollte die Annahme sein, dass der sich herausfordernd verhaltende Mensch nicht schlechte Absichten verfolgt, sondern mit einer Situation oder situativen Anforderungen überfordert ist und im Rahmen seiner Möglichkeiten handelt. Es geht folglich darum, einen Weg zu suchen und zu beschreiten, der sich von der Suche nach vermeintlich „erzieherischen“ Maßnahmen, die in erster Linie von der Forderung nach Konsequenz geprägt ist, abwendet. Stattdessen gilt es,

Hilfestellungen anzubieten, die es der Person ermöglichen, ihr Anspannungsniveau zu regulieren, so dass sie selbst wieder Kontrolle über die überfordernde Situation und ihr Verhalten zurück gewinnt. Das geschieht in erster Linie dadurch, dass die Anforderungen angepasst und den Stress reduzierende Angebote gemacht werden.

Unterstützende Maßnahmen sind natürlich für alle an der Situation beteiligten Personen notwendig. Das bezieht auch die anderen Menschen ein, die mit der Person zusammen in dem jeweiligen Kontext begleitet werden und somit meistens ebenfalls betroffen sind. Es gilt hier, Situationen zu entzerren, Rückzug zu ermöglichen, notwendigen Schutz zu bieten und auch bei der Verarbeitung von emotional belastenden Erlebnissen und daraus resultierenden Ängsten zu helfen. Nicht zuletzt benötigen auch alle beteiligten Begleitpersonen, Professionelle sowie auch Angehörige, kontinuierlich fachliche und emotionale Unterstützung, z. B. bei der Analyse und Interpretation von Entstehungszusammenhängen und möglichen Ursachen herausfordernden Verhaltens, aber auch bei dem häufig sehr anspruchsvollen konkreten Umgang damit. Die Entwicklung und erst recht die Umsetzung der präventiven und deeskalierenden Maßnahmen ist ein lang andauernder Prozess, der immer wieder mit allen Beteiligten reflektiert werden muss. Dieses ist fachlich notwendig und gehört zu einer Kultur der Wertschätzung der Begleitpersonen und ihrer Arbeit.

Wenn alle getroffenen Maßnahmen ineinandergreifen, kann dauerhaft eine unter ethischen und fachlichen Gesichtspunkten qualitativ gute Begleitung von Personen mit herausfordernden Verhaltensweisen gelingen.

Literatur:

BIENSTEIN, P. & ROJAHN, J. (Hrsg.) (2010) Selbstverletzendes Verhalten bei Menschen mit geistiger Behinderung. Hogrefe, Göttingen

DOSEN, A. (2010) Psychische Störungen, Verhaltensprobleme und intellektuelle Behinderung. Hogrefe, Göttingen

HEIJLSKOV ELVÉN, B. (2015) *Herausforderndes Verhalten vermeiden*. DGVT Verlag, Tübingen

McDONNELL, A. (2010) *Managing aggressive behaviour in care settings*. Wiley-Blackwell, Chichester

Hinweise auf instruktive Websites:

www.dimage.com: Englischsprachige Website von David PITONYAK mit vielen Beispielen und Hinweisen, Videos usw.

www.autea.de: Website mit Fort- und Weiterbildungsangeboten der AUTEA

www.studio3.org: Englischsprachige Website mit Fort- und Weiterbildungsangeboten der britischen Organisation Studio3 unter Leitung von Dr Andrew McDonnell.

Korrespondenzadresse

Thomas Feilbach, Bethel.regional, Fachdienst Autismus, Herbergsweg 10,
33617 Bielefeld

thomas.feilbach@bethel.de