

Pubertetskurs

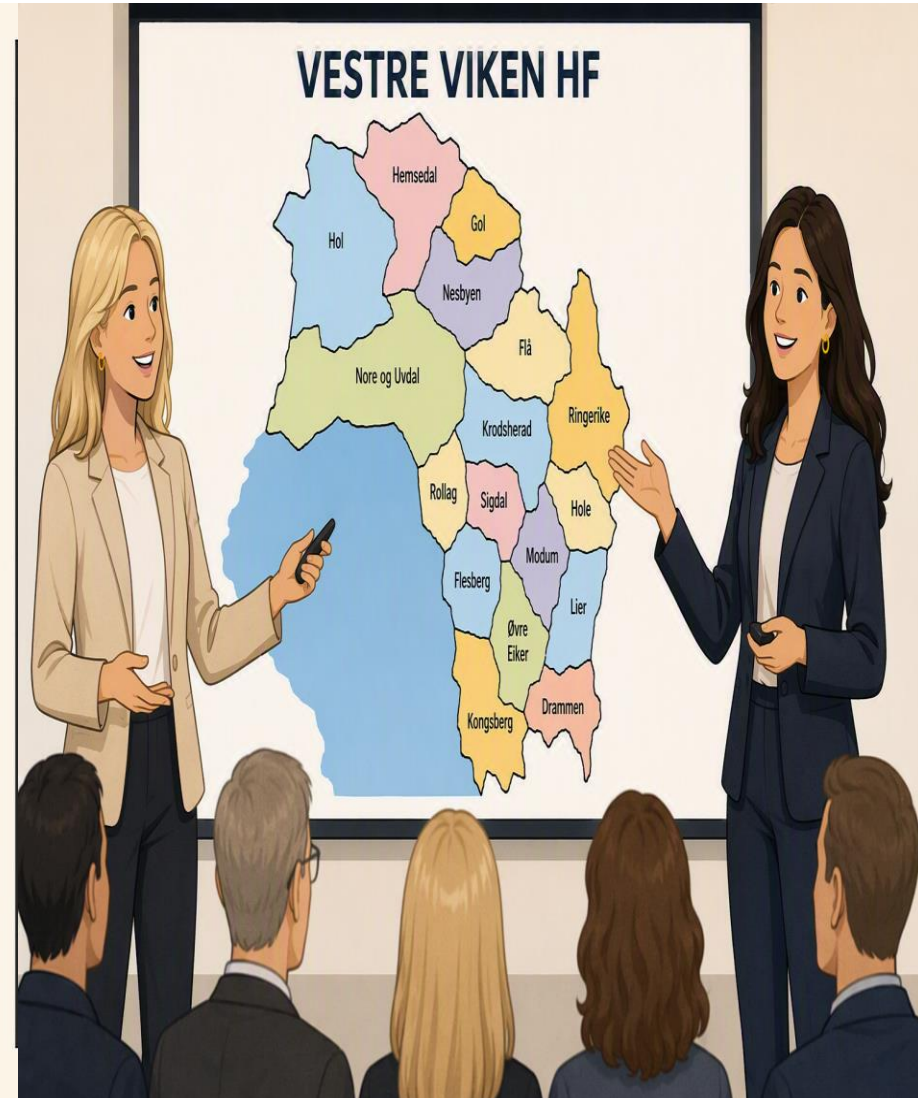


Habiliteringssenteret Vestre Viken HF

Frida J. Carlberg-Wold og Merethe Graff, Vernepleier med spesialutdanning.
Seksualveiledere i avdeling for Habilitering

Habiliteringscenteret i Vestre Viken HF

- Specialisthelsetjeneste
- Gir tjenester til barn, unge og voksne med medfødt eller tidlig ervervet skade.
- Henvises av lege.
- V.V. hab. har et befolkningsgrunnlag på ca. 500 000 personer.



Dette har vi tenkt å si noe om i dag

- Barn og unge med psykisk utviklingshemming
- Pubertet og pubertetsutvikling
- Svekket adaptiv fungering og konsekvenser for opplæring
- Digital sårbarhet
- Beskyttelsesfaktorer
- Tilrettelagt og tilpasset seksualundervisning
- Ungdomstid og seksualitet
- Upassende seksuell atferd
- Sårbarhetsfaktorer og mistanke om overgrep.
- Seksuell helse
- Litteratur og kildehenvisning



Psykisk utviklingshemming

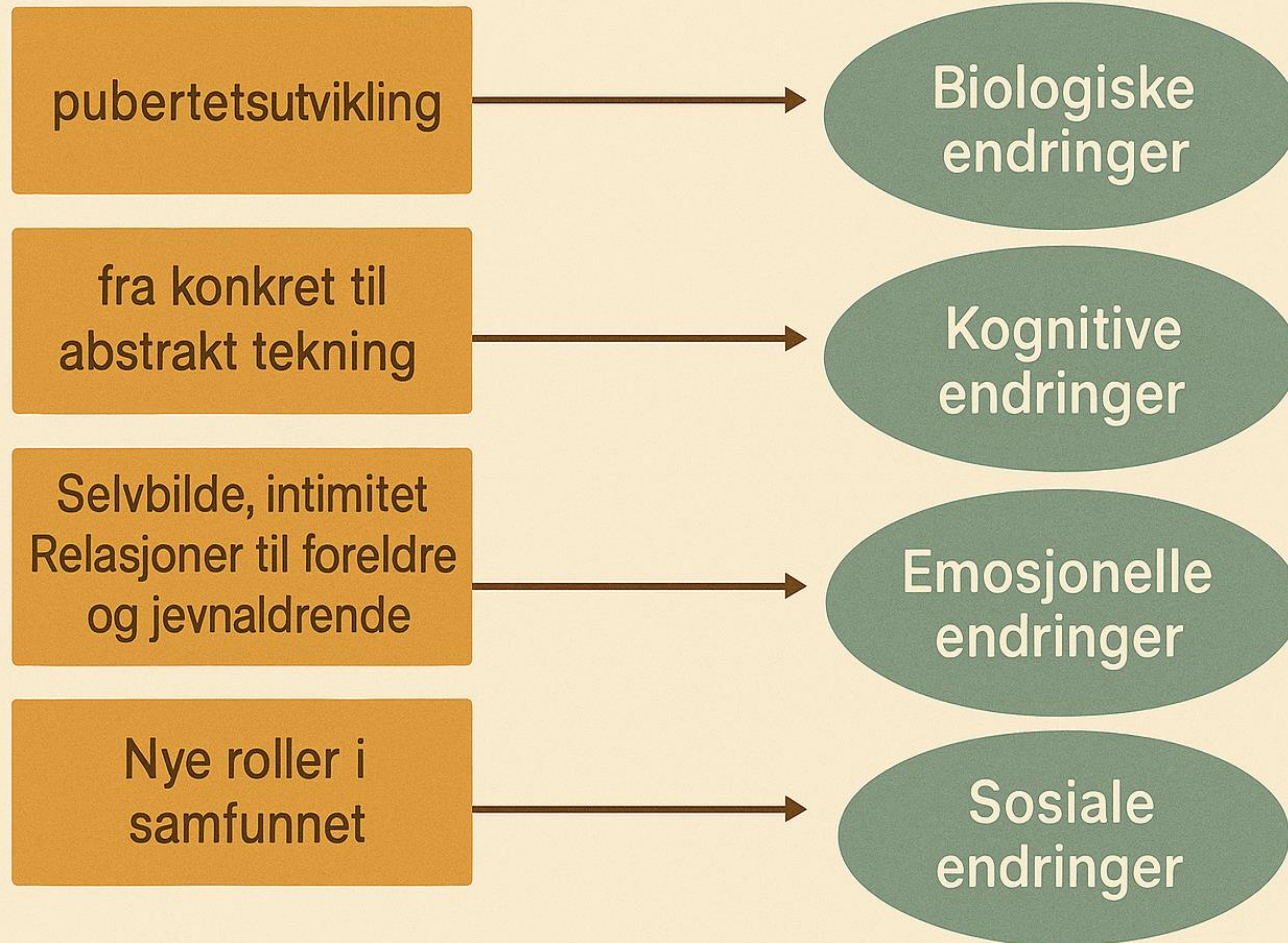
- Årsaken til utviklingshemmingen skyldes faktorer som kan oppstå både før- under- og etter fødsel.
- Det innebærer alltid nedsatt kognitive ferdigheter, men også ulik grad av utfordringer når det gjelder motorikk, språk, sosial kompetanse og evne til å klare dagligdagse aktiviteter.
- Deles inn i lett, moderat, alvorlig, og dyp psykisk utviklingshemming på bakgrunn av hvor store utfordringene er.
- Innebærer økt sårbarhet eller risiko for å utvikle sykdom eller lidelse, men dette kan ikke bare forstås som en egenskap ved individet.
- Måten omgivelsene forstår- og tilrettelegger for den enkelte, er avgjørende for utvikling av tilleggsvansker.



Pubertet/ Berg– og dalbane-alderen

- Puberteten er en spennende fase med store endringer både fysisk og psykisk.
- Fysiske endringer i kroppen men også mange endring i hjernen.
- Puberteten er en kaotisk tid og i perioden kan ungdommen oppleve;
 - - fysiologiske klossethet
 - - utmattelse
 - - seksuell opphisselse
- Utforskende og utprøvende atferd, sensasjon søking
- Det er en tid der det skjer mye med følelsene og tankene.
- Puberteten kan starte tidligere eller forsinket hos mennesker med utviklingshemming.
- Individuelle forskjeller, familiens egenskaper og genetiske faktorer er viktige og avgjørende for når pubertet starter.
- Vanligvis er pubertet over ca. fire år etter at den startet.
- Det er mangesidige endringer som påvirker det emosjonelle, hormonelle, sosiale og det fysiologiske områder.

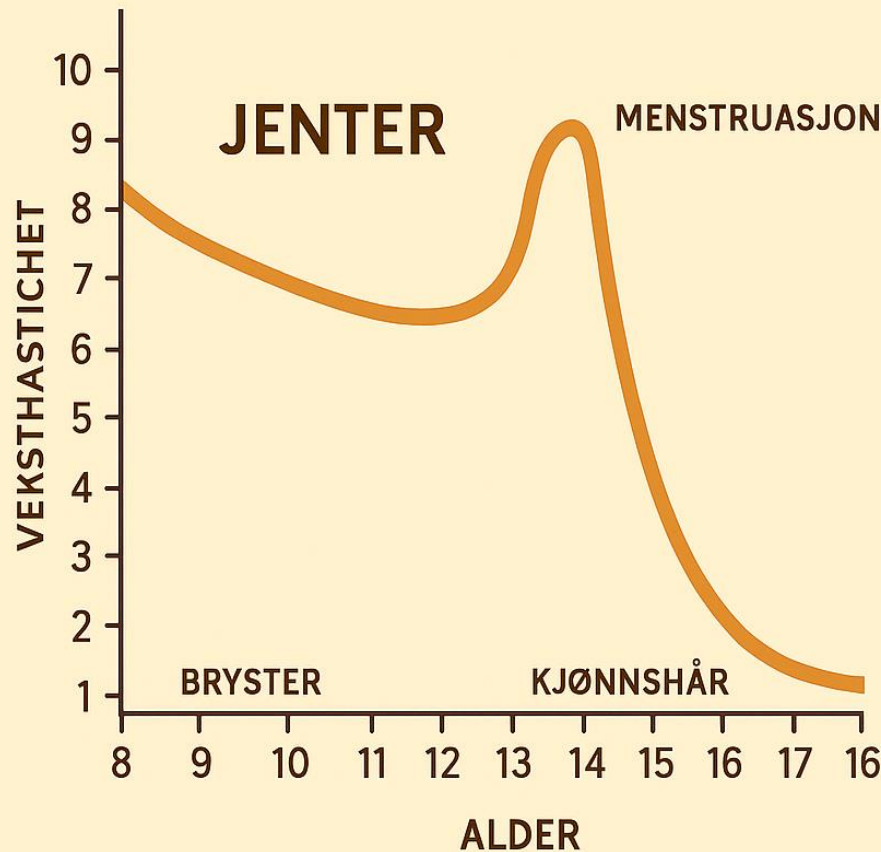
BIOPSYKOSOSIAL UTVIKLING



Pubertet og utviklingshemming

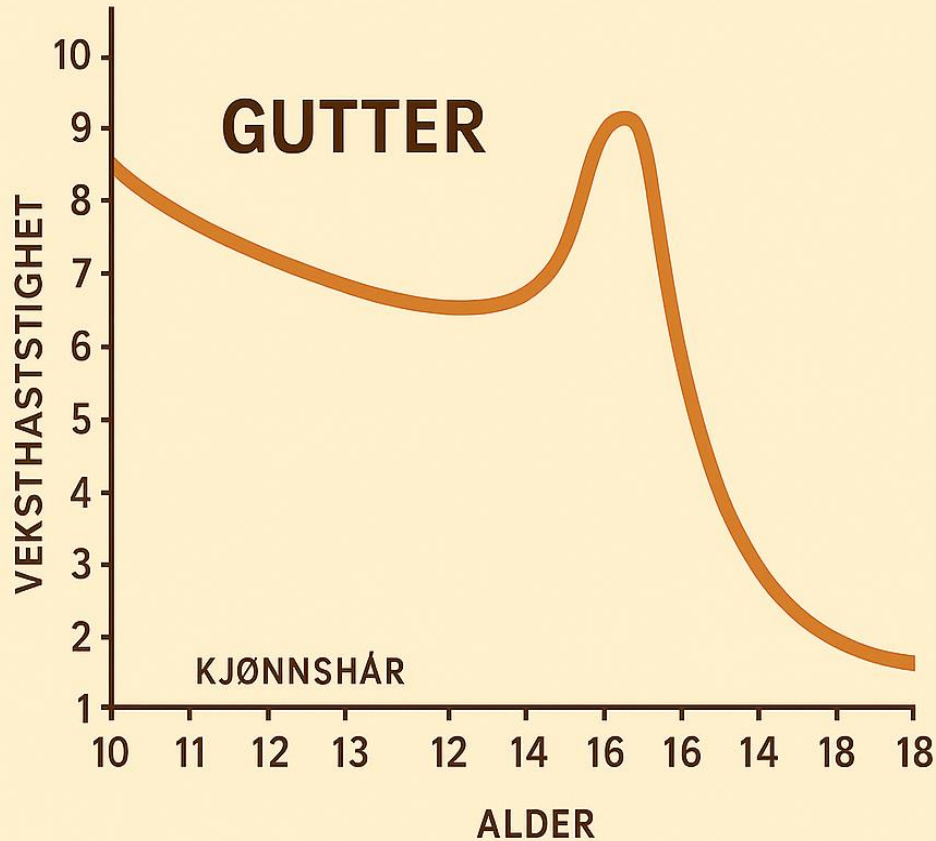
- **Biologisk** – kroppslig utvikling og endringer.
- økt interesse i andre mennesker, motsatt kjønn, nysgjerrighet og utforsking av egen og andres kropp, søk etter kroppslig kontakt og stimulering – begynnende seksuell tilfredsstillelse
- **Kognitivt**; ofte etter andre. Nedsatt evne til å forstå andre mnsk tanker, følelser og intensjoner. Mentaliseringsproblemer – vil ikke være i høyde i ft barnets alder og de biologiske prosesser.
- **Emosjonelle endringer**; Forståelse- og følelsesmessig som et yngre barn
- **Sosiale endringer**; mindre sosiale erfaringer, færre venner, mindre inkludering i gruppetilhørighet gir manglende erfaringsutveksling med andre jevnaldrende – går glipp av viktig kunnskap, prøving og feiling, erfaringer..
- Sammen blir dette en kompleks situasjon – en biologisk drift med økt behov for tilfredsstillelse og kontakt, en psykologisk forståelse og modning tilsvarende yngre barn og med en begrenset sosial erfaringsverden.
- Disse ungdommene vil trenge og ha behov for særlig tilrettelagt innsats, opplæring og veiledning

Pubertetsutvikling og vekst hos jenter



- Vekstspurt med topp rundt 12 år
- Brystutvikling, pubis-behåring kommer nesten samtidig med oppstart vekstspurt
- Menarche (start menstruasjon) vekstspurt avtar (maks 2-5 cm vekst etter menarche)

Pubertetsutvikling og vekst hos gutter



- Vekstspurt med topp rundt 14 år
- Kjønnshår, stemmeskifte inntreffer ved oppstart vekstspurt
- Lengdeveksten avtar rundt 16 år (maks 2-5 cm vekst etter dette)

Økt skille i ungdomsårene

- Den kognitive utviklingen i ungdom med en nedsatte kognitive evner – er senere og flatere og den flater ut før enn for andre ungdommer.
- I pubertet og ungdomsårene økt skille.



Svekket adaptiv fungering

På grunn av mangler og svekket tilpasningsevne har de ulike utfordringer og sårbarhetsfaktorer.

- Nedsatt evne til å forstå omgivelsene generelt
- Nedsatt evne til selv å kommunisere og forstå andres kommunikasjon
- Nedsatte evner i forhold til alminnelig sosiale roller og funksjoner
- Generaliseringsvansker – lært atferd over på ny arena

I tillegg kan de ha;

- Somatiske lidelser
- Psykiske lidelser
- Tilleggs handicap



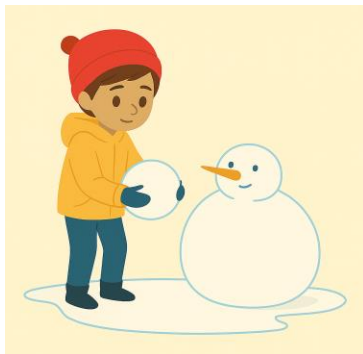
Svekket adaptiv fungering og konsekvenser for seksualitet

- Vansker med at forstå vanlige ord og begreper
- Vansker med at forstå, sette ord på og regulere egne følelser og atferd
- Vansker med at sette seg inn i andre sin situasjon, forstå andre og legge egne behov til siden
- Vansker med at styre impulser, forutse konsekvenser og tenke langsiktig



Forst.

- Vansker med at forstå sosiale regler og normer
- Vansker med at tolke sosiale settinger riktig
- Være fleksibel tenke problemløsning – gjenkjenne en situasjon og vite hva en kan si eller gjøre ut i fra tidligere opplæring og/eller erfaringer
- og nektingskompetanse
- - hvordan kan jeg si nei?
- Vansker med at huske og gjenfortelle hendelser



REFLEKSJONSRUNDE



Case — «Linn, 13 år, ny i puberteten»

Bakgrunn:

- Linn (13) har lett psykisk utviklingshemming. Hun går på ungdomsskole, få nære venner. Foreldre melder om økt kroppsfokus siste månedene; hun spør ofte om andre sin kropp og har begynt å ta på seg selv foran familiemedlemmer. Hun har akkurat fått menstruasjon. Skolen opplever at Linn noen ganger spør andre elever om å «klemme» eller «kose», også i undervisning.

Oppgaver til gruppa:

- 1) Hvilke sårbarhetsfaktorer tenker dere vil være for Linn?
- 2) Hvilke støtte og oppfølging kan foresatte og skolen iverksette?
- 3) Hvordan og hvor tenker dere at opplæring skal gis?

Diskusjonspunkter

- Skille mellom normal pubertetsutprøving og problematisk seksualisert atferd.
- Tilnærminger som ivaretar Linns rett til kroppslig utforskning vs behov for grenser.
- Hvordan involvere skolen og sikre konsekvent håndtering på tvers av arenaer.

Grupperefleksjoner

Sårbarhetsfaktorer

- Store kunnskapshull –de trenger mer men gis mindre
- Manglende evne til personlig ivaretagelse, til å beskytte seg
- Vansker med å skille mellom fiksjon og virkelighet
- Ikke tilgang til nok støtte og veiledning i hverdagen
- Lite sosialt nettverk – sterkt ønske om kontakt
- Mangel på aktiviteter – søker spenning
- Sårbar for utnyttelse og bli utsatt for SSA
- Kan selv utøve Skadelig seksuell atferd/Problematiske seksuell atferd



Digital sårbarhet

- Tilgang til nett og mobil 24/7, vanskelig at flykte fra...
- Fans og følgere – popularitet/oppmerksomhet
- Digitalt empati gap – digital kommunikasjon kan gjøre det vanskeligere å forstå andres følelser
- Apper for egenpresentasjon, falske identiteter, nettførting, kontakter uavhengig av geografi og alder
- Utydelige normer, mer seksualisert språk, seksuell identitet, porno og mobbing



Digital sårbarhet ...



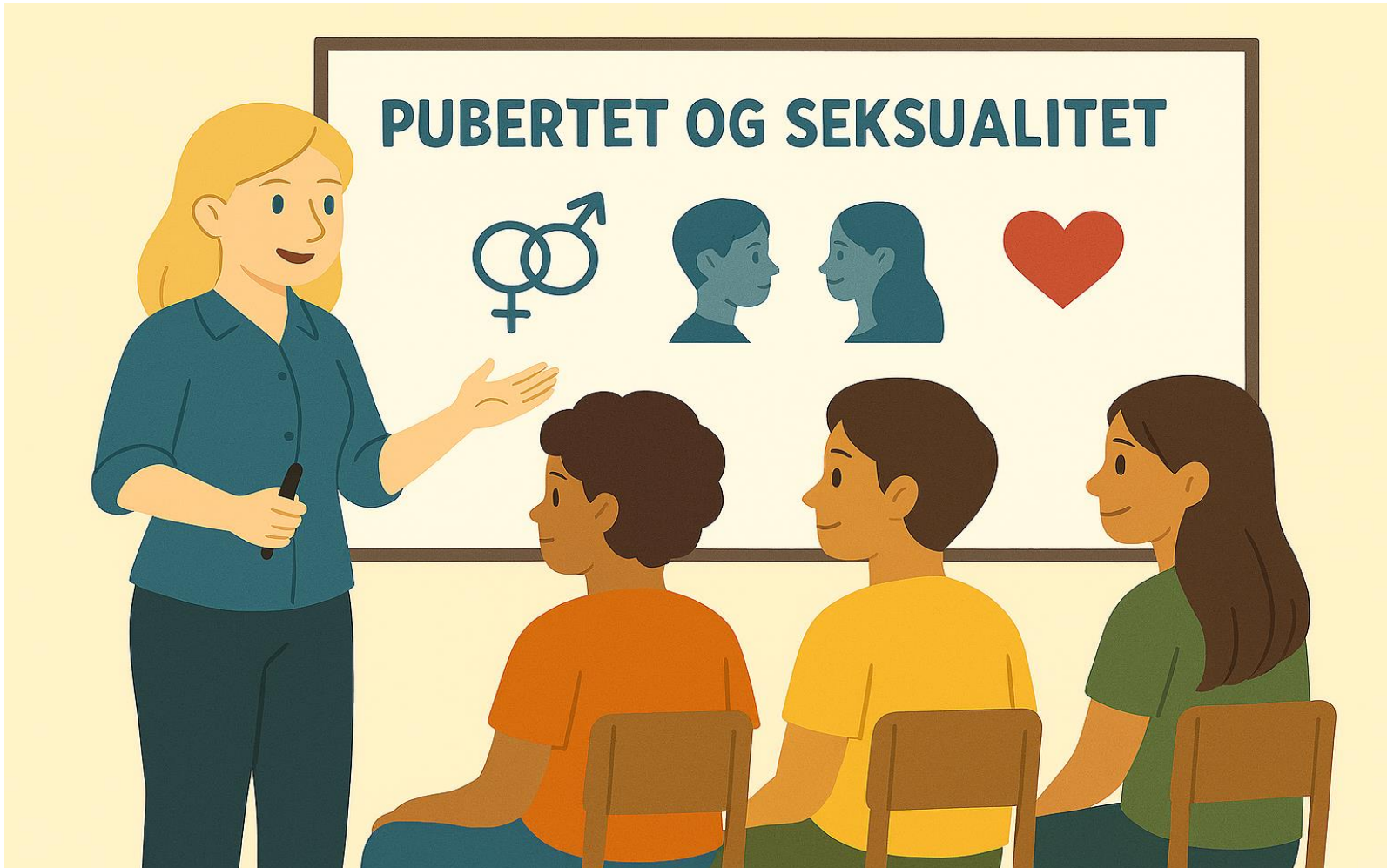
- Digitale fotspor -alt du gjør, sier eller deler kan spores på nett og finnes av andre
- Få kontakt med andre og bli kontaktet av andre, «rykte sprer seg raskt». «*Ola liker barn*»
- Tilskuere – nettet utvider publikum av tilskuere
- Viralt – internett kan legge til rette for rask spredning av trakassering og trusler
- Empatiløst – internett kan gjøre folk i stand til å handle på måter de ikke ville ha gjort personlig.
- Umiddelbart – med mobil tilgjengelig hele tiden er det fort gjort at dele noe raskt uten tid til at reflektere først..

Beskyttelsesfaktorer

- Opplæring; kropp, identitet, følelser, venner og kjærester, nettvett, grenser, god og dårlig berøring.
- Familie – avlastning
- Venner – nettverk
- Faste fritidsaktiviteter - beholde vennskap og sosial tilhørighet
- Fritidskontakt
- Godt tilrettelagt skoletilbud – terping på ferdigheter
- God dialog mellom alle arenaer ungdommen er på
- Trygg identitet og selvfølelse
 - hvem er jeg,
 - hva kan jeg,
 - hva er jeg god til..



Pubertet og opplæring



Helsedirektoratet sier;

- Seksuell helse er en grunnleggende dimensjon ved det å være menneske og viktig for god livskvalitet i hele livsløpet.
- Barn, ungdom og unge voksne med utviklingshemming har behov for tilrettelagt og konkret opplæring og veiledning om kropp, seksualitet, seksuell helse og kjønnsidentitet .
- Barnehagen og skolen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon, bidra til barns trygghet på egen kropp, lære barn om følelser mm.
- Helsestasjonen skal veilede foreldre om barns seksualitet og hvordan barna kan sette egne grenser.
- Skolehelsetjenesten skal tilby samarbeid med skolens ansatte om seksualundervisning og vurdere individuelt tilpasset undervisning.
- Kilde; Helsedirektoratet.no [Kommunen skal legge til rette for god seksuell helse hos personer med utviklingshemming - Helsedirektoratet](#)

Årshjul

Mål for IOP: Kunnskap om kropp, pubertet og følelser

Uke	Tema/ delemne	-Matriell - Når 18 min i samling daglig
34-39	Tema: kropp Begrep; Hode, hals, arm, bein, mage, rygg, fot, Delemne; 1. Kroppsdelene 2. Kroppens utseende, størrelse, alder, lengde, tykkelse, hår og hudfarge, fregner, arr, tatoveringer etc.. 3. Forskjell mellom gutter og jenter 4. Hvordan så jeg ut da jeg var liten? 5. 5. Hvordan kjennes kroppen ut? Overflate, myk/hard, spent/slapp 6. 6. bevissthet om kroppens innside. Vite at det finnes noe inne i kroppen. Hjerne, lunger, tarm, blære, blod, hjerne, tiss, bæsje og promp..	Lese; Bok pekebok om kroppen. Alle har en bakside Gjøre; Plakat med kroppsdelene, klistre på symboler på riktig sted
40	høstferie	
41-48	Tema; Personlig hygiene Delemne; 1. Hvorfor må du vaske deg? 2. Hvordan skal du vaske deg? Hva kommer først? Hva skal til for at du vasker deg og tørker deg bra nok? 3. Når må du vaske deg? Hva skjer om du ikke vasker deg? 4. Vasker du deg selv, eller er det andre som vasker deg? Hva må du ha hjelp til?	Lese; Jeg er noe spesiell Gjøre; Dukker, jentedukke og guttedukke, lite håndkle Sosiale historier; - hvordan vaske deg Handlingsremse

Eksempel på en IOP

	Mål	Hvorfor	Hvordan
Språk/ kommunikasjon	Kunne uttrykke og forstå ulike kroppsdelar Vite forskjell på begreper gutt/jente, mamma/pappa, dame/ mann	Øke begrepsforståelsen for kroppen og omgivelsene	- Begrepstrening «Alle har en bakside» -Symbol, tegn, bøker og filmer -Sanger om kropp
Sosiale ferdigheter	Utrykke følelser -kjenne igjen egne følelser Kjenne på sanser -sette grenser for seg selv og forstå andres -skille på ukjente/kjente, nære -forskjell på gutt og jente	-fortelle de rundt seg hva de føler -være bevisst egne sanser -Øke bevissthet om egne og andres intimsone	- Forstå STOPP -Særtrening -Filmer -Egenprodusert materiale, tilpasses hver enkelt elev -Bli bevisst på hva en kan gjøre med seg selv, hva andre kan gjøre med deg - Bli bevisst på hvem man for eksempel kan gi en klem
ADL	-Renslighet -Toalett -Do, dusj, mens -Av og påkledning -Kroppsbevissthet	- Avgrense voksenkontakt i sårbare situasjoner -Selvstendighet -Øke forståelsen for egen kropp og funksjon	-Planlagt handlingskjede -Promting - I garderobe, toalett, dusj, svømming -Forflytting, ut/inn av hjelpemiddel -Imitering -Håndlede
Tverrfaglighet	-Samarbeide med helsesykepleiere på andre skoler, foresatte, avlastning, PPT, og andre instanser som er relevant for våre elever. - Helsesykepleier deltar i undervisning		

Skolene starter med dette fra første klasse. Det blir individuelt tilpasset den enkeltes forutsetninger og behov
IOP er utarbeidet av Maria Ommedal Ohrstrand, helsesykepleier på en spesialskole i Østfold

Tilrettelagt opplæring

- Opplæring på eget nivå – hvordan lærer hen best? Hva kan og vet hen?
 - tilpass tema, språk og metode
- Desto svakere funksjonsnivå og kognisjon – jo større behov for bruk av konkrete, struktur og regelstyring i opplæringen
- Hyppige repetisjoner!
- Konkret & feilfri innlæring



Tilrettelagt materiale



Hva skal de vite og kunne noe om?

Hovedtema	Deltema
Kroppen	Kjønnsidentitet, kroppskunnskap/sanser, hygiene, pubertet
Følelser	Identifisere følelsesuttrykk hos seg selv og andre, sosiale ferdigheter, hva er en venn, hva er en kjæreste, diskriminere mellom venn og kjæreste.
Holdninger	Hvem bestemmer over kroppen min, god og dårlig berøring, det skal være trygt og godt. Normer og regler. Begge bestemmer, hvordan si nei og hva kan en gjøre hvis en får et nei..
Sex og prevensjon	Hva betyr sex, onani, samleie, regler for seksuell atferd, lavalder og overgrep. Aktuell prevensjon, kjønnsykdommer, graviditet og sterilisering.
Nettvett og grenser	Mobil, nettvett, deling av bilder og holdninger på nett. Grenser, kroppsregler og kroppskort.

Kroppen

- Kunne kroppsdelar, hvor de sitter på kroppen og hva de brukes til .
- At man har en frem og en bakside
- Øke kroppskunnskap – intimgrense ([garderoben i svømmhallen](#))..
- Hygiene og gode rutiner i ft hygiene – kroppsøving,
 - mat og helse,
 - årstider og klær etter vær...
- Heftene til Habiliteringssenteret innlandet.



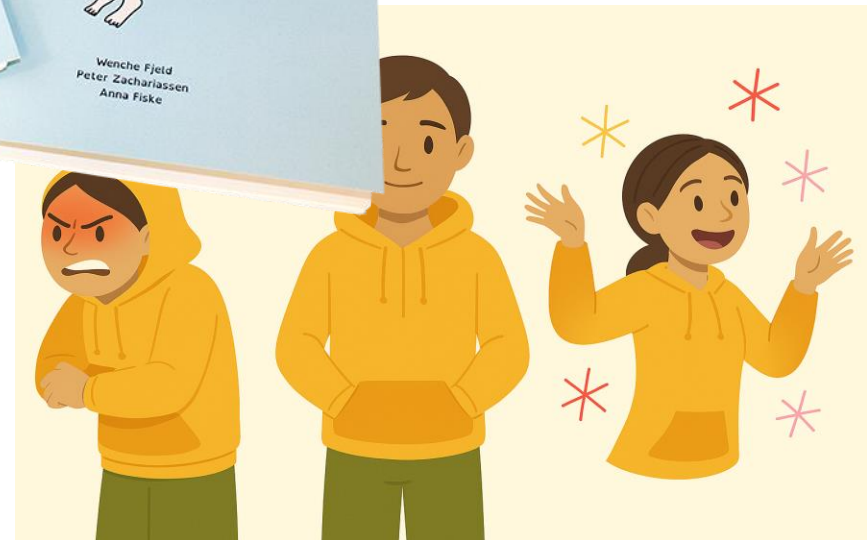
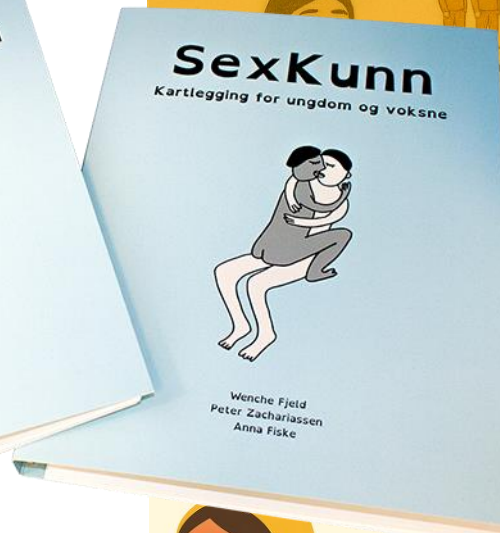
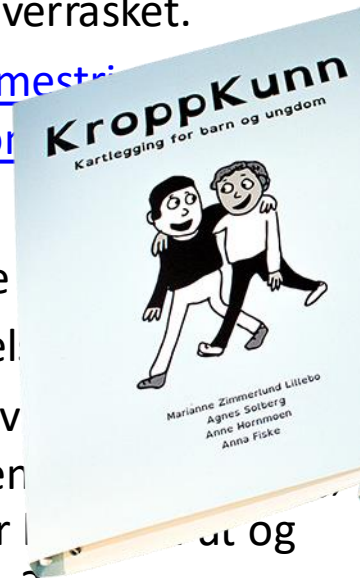
Pubertet

- Seksjon for NRK super og Newton – glimrende
- [Newton: Pubertet – 1. Hvordan starter puberteten? \(Sesong 1\) – NRK TV](#)
- [NRK Super – Superkroppen](#)
- Hva betyr ordne
- KIS Kropp, Identitet og Seksualitet [En minneverdig sommer - NRK TV](#)
- KISS – Kropp, Identitet, Seksualitet og Samliv



Følelser og opplæringsmateriell

- De 5 vanligste følelsene; gla, sint, redd, lei seg og overrasket.
- [Kort fortalt - Livsmestrer](#)
[er følelser? \(Sesong 1\)](#)
- Bruk speil og lage
- Lek - gjet på følel
- Hva blir jeg gla av
er kroppen hvis en
sint? Hvordan ser
hva og
hvordan føles den?
- Boken «Det er meg» En bok om
identitet, følelser og valg for folk med
utviklingshemming.
- Boken av Peter Vermulen «Jeg er noe
spesielt» med arbeidshefte



Grenser

- Du bestemmer over kroppen din.
- Det er lov til å si NEI til noe du ikke liker.
- Det er lurt å en voksen å prate med, som du stoler på.
- Kroppsregler og kroppskort.
- NRK – kort fortalt
- NFSS – LOS [NFSS Nettverk: Funksjonsnedsettelse, seksualitet og samliv](#)
- RVTS – De er alle våre barn
- Redd barna – nettvett og grenser



Hvor på kroppen er det lov å ta på hverandre uten å spørre? Hvor er det ikke lov?

Samtaleverktøy om kropp og egne grenser

KROPPSREGL 1

Hu bestemmer over din kropp

KROPPSREGL 1

Du bestemmer over din kropp.

HJELPESPØRSMÅL

- Hva skjer her?
- Hvem bestemmer her?
- Hvordan kan han tåle ives sig?
- Når gjelder denne regelen?

KROPPSREGL 2

Ingen skal ta på dine private deler uten at du vil det. Tissen, rumpa og puppene er dine private deler. Det er munnen din også.

PÅ ARMEN ?



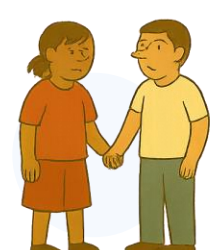
PÅ ARMEN?

KROPPSREGL 1



PÅ KINNET?

PÅ SKULDEREN?



REFLEKSJONSRUNDE



Case Maya (11 år) – Pubertet, hygiene og grenser

Bakgrunn

Maya er 11 år og går i 6. klasse. Hun har en moderat utviklingshemming og et sammensatt uttrykk med autistiske trekk. Maya har godt talespråk, men hun strever med tidsoppfatning, årsak-virkning og emosjonell regulering når faste rutiner brytes.

Nåsituasjon

Maya fikk menstruasjon for tre måneder siden. Dette har skapt store utfordringer både på skolen og i hjemmet.

Hygiene og bindskift: Maya synes blodet er skummelt og ubehagelig. Hun nekter ofte å skifte bind fordi hun misliker den fysiske følelsen av limet og den fuktige overflaten (sensorisk sensitivitet). Når hun først skifter, glemmer hun å rulle sammen det brukte bindet, kaster det av og til på gulvet, eller glemmer å vaske hendene etterpå. Det har forekommet hyppige lekkasjer som skaper sinne og frustrasjon hos Maya.

Forståelse av privat vs. offentlig: Maya har ikke utviklet en klar forståelse av sosiale koder rundt intimitet. Hun kan finne på å dra ned buksen for å sjekke bindet midt i klasserommet eller i skolegården. Hun snakker også høyt om menstruasjonen til hvem som helst, inkludert ukjente på bussen.

Refleksjonsspørsmål og drøfting

Mål

- Lære Maya forskjellen på private og offentlige rom (hvor det er greit å ordne med klær og snakke om kropp)

Forslag til refleksjonsspørsmål og drøfting:

Verktøy: Hvordan kan dere bruke visuelle hjelpemidler (for eksempel sosiale historier eller bildeserier) for å bryte ned prosessen med å skifte bind?

Sensorikk: Hvilke alternative produkter (f.eks. menstruasjonstruser, tøybind eller spesifikke merker) kan redusere det sensoriske ubehaget for Maya?

Begrepslæring: Hvordan kan dere foreldrene samarbeide med skolen om å definere "privat rom" (f.eks. badet hjemme/skolen) versus "offentlig rom" på en konkret måte?

Samarbeid: Hvordan sikre en rød tråd i tilnærmingen mellom hjemmet, skolen og avlastningsboligen?

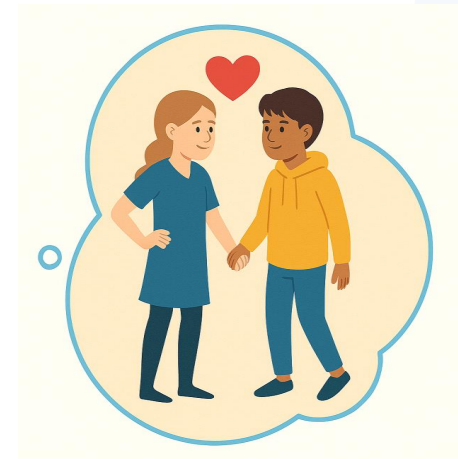
Grupperefleksjon

Ungdomstid og seksualitet



Ungdom og seksualitet

- Alle mennesker er seksuelle vesener.
- Seksualitet handler om oppdagelsen av en selv, ens fysiske kropp, følelser, selvoppfatning og forhold til andre mennesker.
- Seksualiteten er en av våre mest grunnleggende instinkter.



Seksuell utvikling for ungdom med nedsatte kognitive evner

- Personer med en autisme og/eller utviklingshemming utvikler forståelsen sin i et annet tempo enn sine jevnaldrende.
- Deres evne til å forstå sammenhenger, planlegge og å resonnere, er nedsatt.
- Det samme gjelder evnen til å forstå språk, særlig det å forstå abstrakte fenomener og ord som ikke er ment i direkte betydning.
- Mange kan ha et godt ordforråd, men forståelsen av ordene som de bruker kan variere.
- Fordi forståelsen er forsinket i forhold til den kroppslige utviklingen kan de møte problemer når det gjelder utvikling, læring og sosialisering av sin egen seksualitet.

De kan ha vansker med;

- å forme relasjoner
- uttrykke sin seksualitet på en adekvat måte.

I den seksuelle utviklingen vil begreper være viktige å kunne noe om for å forstå egen og andres seksualitet.



Konkret læring

- Mennesker med utviklingshemming, trenger ofte svært konkret læring som må trenes inn systematisk for å kunne brukes.
- De er ikke alltid de er i stand til å resonere seg frem til hva som er best for seg.
- De må få uttale seg selv om sine ønsker og behov, men det er ikke alltid de ser konsekvensene av sine valg.
- De trenger konkret og feilfri innlæring. Videre trenger de flere repetisjoner enn andre.
- Atferden/kunnskapen bør øves inn på alle arenaer de er.
- For å få det til trenger de kompetente andre, som kan hjelpe dem med å få til en atferd som er akseptert i det samfunnet og den kulturen de lever.
- Hva slags seksualundervisning får deres ungdom tilbud om?
Drøft 5 min, to og to sammen.

Tydelige forventninger og regler for atferd

Forventninger til og hvordan en opptrer når en er forelsket eller har en kjæreste er noe vi oftest tar for gitt at alle skal kunne og vite og klare opp alene.

Slik er det ikke alltid for de med en autisme og/eller utviklingshemming.

- De samme behovet for opplæring, konkrete beskjeder og klare regler og rutiner gjelder også i forhold til forelskelse, kjærester og seksualitet.
- Kjæresteavtale.



REFLEKSJONSRUNDE



Case — «Ole , 14 år — grenseoverskridende samhandling»

Bakgrunn:

- Ole (14) har moderat utviklingshemming og et stort behov for sosial kontakt. Han har i perioder vist seksualisert atferd mot elever på skolen og også med medbeboere på avlastning (klyping, klemming, ta på rumpa til, «kysseforsøk»). Mottakerne har uttrykt ubehag. De voksne er usikre på hvorvidt dette er uttrykk for lyst, uforståelse av grenser, eller impulsstyring.

Oppgaver til gruppa:

- 1) Hva tenker dere at de voksne kan og bør gjøre?
- 2) Hvilke langsiktige opplæringstiltak bør settes i gang?

Diskusjonspunkter

- Mål om både å beskytte elever/ungdom på avlastning og veilede Ole i alternative ferdigheter.
- Etske vurderinger ved bruk av avskjerming/tiltak som begrenser frihet.

Grupperefleksjon

Upassende seksuell atferd



Upassende seksuell atferd

- De kan ha problemer med å vurdere passende seksuell atferd, ut i fra kontekst.
- Det er en rekke faktorer som kan bidra og vare med på å opprettholde upassende seksuell atferd.
- For eksempel "ta jentene på rumpa, i friminuttene".
- Dagliglivet er fylt med misforståelser og disse kan føre til upassende oppførsel.
- Her er det viktig å prøve å forstå, avdekke årsak og finne gode strategier.



Sårbarhet, forekomst og risiko

- Større risiko for å bli utsatt for overgrep.
- Risikoen er knyttet til nedsatt funksjonsevne og til omstendigheter og livsbetingelser de lever under.
- Begrenset mulighet for å identifisere og flykte fra potensielle overgrepssituasjoner.
- Synlige tegn på «annerledeshet» som bidrar til at de peker seg ut som «mulig lett offer».
- Behov for bistand med hygiene.
 - Passivitet i ft håndtering av egen kropp og grenser.



Gjenkjenne tegn på overgrep

- 1, Forandring i atferd - for eksempel isolasjon, konsentrasjonsvansker, passivitet eller aggressivitet rettet mot seg selv eller andre
- 2) Kroppslige, somatiske tegn
- Vondt i hodet og magen, stramme muskler, ofte urinveisinfeksjon, urenslighet for urin og avføring, søvnproblemer, uforklarlig vekttap, gjentatte mareritt, tannrâte, blåmerker.
- 3) Redsel for personer eller arenaer som tidligere har vært trygge - personen vegrer seg for å forlate et sted eller gå til steder hvor overgriper befinner seg og/eller viser redsel ved nærvær eller omtale av en bestemt person.
- 4) Overdreven seksualisert atferd
- Dersom en person er utsatt for seksuelle overgrep, vil hun eller han kunne vise en overdreven seksuell atferd, eller bruke konkrete ord og uttrykk som ikke harmonerer med personens alder og kunnskapsnivå. Personen kan også tvinge seg på andre på en tvangspreget måte.
- 5) Regresjon
- Personen kan gå tilbake i utvikling og viser mindre selvstendighet enn tidligere, blant annet når det gjelder aktiviteter i dagliglivet (ADL), vedkommende kan begynne å tisse på seg, ha problemer med å huske ord som han/hun ellers har kunnet og/eller begynne å stamme.
- 6) Depresjon og tristhet
- "Det er noe med Leif... Han smiler ikke lenger, han virker ulykkelig og trist." Dersom du observerer at en person plutselig er mye trist og lei seg, kan dette være et tegn på at noe har skjedd.
- Disse signalene trenger ikke være tegn på overgrep. Det kan være mange ulike årsaker til for eksempel atferdsendring. Signalene vil variere etter personens alder og sosial- og kulturell tilhørighet, nettverk og psykisk og fysisk stimulering.
- Vi må være ydmyke og ta oss tid til å innhente opplysninger som kan gi oss mest mulig informasjon om saken, eller som kan gi andre forklaringer

Trafikklyset

- **Trafikklyset**
- Er en guide for voksne til å IDENTIFISERE, VURDERE og gi RESPONS på seksualitet som fremmer bekymring.
- [Trafikklyset – seksuellatferd.no](https://seksuellatferd.no)



SSA og PSA –definisjon

SSA - Skadelig Sekseull Atferd;

Atferd som kan påføre andre fysisk, psykisk eller emosjonell skade.

Ofte preget av manglende samtykke, maktubalanse, tvang eller utnyttelse.

Eksempler:

- Seksuell tvang
- Press eller trusler
- Utnyttelse av yngre eller sårbare personer

PSA – Problematiske Seksuell Atferd;

Atferd som vekker bekymring, mensom ikke nødvendigvis medfører alvorlig skade.

Kan skyldes manglende kunnskap, impulsivitet, utviklingsvansker eller mangelfull grensesetting.

Eksempler:

- Gjentatte seksuelle kommentarer
- Manglende forståelse av privat/offentlig
- Uønsket nærhet eller berøring uten maktbruk

Bekymringsfull og Skadelig Seksuell Atferd

- Habiliteringstjenesten tilbyr utredning og veiledning ift grenseoverskridende seksuell atferd Skadelig Seksuell atferd/ Problematisk seksuell atferd.
- Selv om en har en diagnose har en krav på å få tilpasset opplæring og veiledning.
- Ikke sitt på en problemstilling alene, søk støtte og hjelp.



Seksuell helse

- Selv om grad av kognisjon varierer, skal alle kunne ha et seksualliv.
- Det er påvist at intelligens ikke er avgjørende for menneskers seksuelle lyster eller behov.
- Samtidig kan vi ikke tvinge på noen lyster de ikke ønsker eller har.



Seksuell helse

- Vi har alle behov for bekreftelse, nærhet, trygghet, kjærlighet og mulighet for seksuell tilfredsstillelse.
- På grunn av kommunikasjonsvansker og mangel på tilrettelagt opplæring har vår pasientgruppe ofte problemer med å få de samme behovene dekket på en trygg og hensiktsmessig måte.



Avslutningsvis

- Mennesker med nedsatte kognitive evner har rett til konkret, ærlig og forståelig informasjon om seg selv, sin kropp, sine følelser og hvordan forvalte sin seksualitet.
- Vi håper at vi i dag har gitt dere noen tips og innspill til hvordan dere kan tilrettelegge, støtte og gi opplæring til deres barn og ungdommer.
- Takk for oss!



Nettlinker

- <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/gode-helse-og-omsorgstjenester-til-personer-med-utviklingshemming/habilitering-og-bistand-i-dagliglivet/kommunen-skal-legge-til-rette-for-god-seksue>
- NFSS - Nettverk Funksjonshemmede, Seksualitet og Samliv [Verktøy — NFSS Nettverk: Funksjonsnedsettelse, seksualitet og samliv](#)
- Kroppsregler [Kroppskort om kroppsregler - Stiftelsen SOR](#)
- Helsekompetanse.no : - Samordningsradet. no/SUMO-rapporten – Etablering av rutiner for forebygging, varsling og oppfølging ved overgrep.
- [Trafikklyset – seksuellatferd.no](#)
- [En minneverdig sommer – 1. Sex og kjærlighet \(Sesong 1\) – NRK TV](#)
- [Nettressurs til Den Lille Kjæresteboka · Likestillingssenteret](#)
- [PUST UT · Likestillingssenteret](#)
- [Kurs: Kropp, identitet og seksualitet | Helsekompetanse](#)
- [Kartleggingsverktøyene KroppKunn og SexKunn | Naku](#)
- «InPrint» og «Boardmaker». Piqtogram. Programmer som kan søkes på til pasienter som hjelpemidler ift visualisering, kommunikasjon mm.
- [Verktøy – seksuellatferd.no](#)
- [15aa06_a9a0eadf00484648902db9c973952cd4.pdf \(rvts-barnehageveileder.no\)](#)
- [Kompetansehevingsprogram for helsesykepleiere – seksuellatferd.no](#)
- NRK super og NRK Newton
- [Kort fortalt - Livsmestring – 11. Hva er følelser? \(Sesong 1\) – NRK TV](#)



VESTRE VIKEN

Litteratur og veiledningshefter

- Pubertet og seksualitet – arbeidsbok og veileder til undervisning. «Helse Bergen, Haukeland universitetssykehus»
- Hva betyr ordene? To ordbøker som forklarer vanskelige ord kan lastes ned: www.sthf/habu
- Almås, E (2004). Sex og sexologi. Oslo: Universitetsforlaget.
- Almås, E & Benestad, E.E.P (2006). Sexologi i praksis. Oslo: Universitetsforlaget.
- Almås, E. & Hildebrand, A. Fra trakt til pyramide Plissit-modellen som utgangspunkt for planlegging av sexologisk behandling og utdanning.
- Barstad, B. (2006) Seksualitet og utviklingshemming.
- Barstad, B & Sørensen, D (2018) Hjelp – Jeg skal ha sex!
- Butterschøn, J. (2001) Sexologi – en bog for professionelle og foreldre om utviklingshemmede menneskers seksualitet. Næstved: EIBA-press
- Mørreth, W-T, Skår, J E, Andersgaard A B, Syse, A (1993) Seksualitet og psykisk utviklingshemming, Opplæring, behandling og juridiske problemstillinger.
- Haga, K T & Lindstøl, H C (2017) Veileder til KISS-Kurs og Veiledningshefte i seksuell helse. Kurs og hefter kan bestilles via Thor Heierdahl vg. skole i Larvik.
- Rønvik, G (2004), Seksualitet og samliv En studiering utgitt av NFU.
- Helse og Omsorgsdepartementet. (2016a). Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017-2022) side 9.
- Zachariassen, P. & Fjeld, W., (2009). Seksualitet: Opplæring og veiledning.
- Fjeld, W., Zachariassen, P., & Fiske, A. (2002). KroppKunn og SexKunn testene: et tilpasset hjelpemiddel for kartlegging av kunnskap om kropp, seksualitet og samliv. (krever kvalifiseringskurs før bruk)
- Zachariassen, P., Fjeld, W., Kristiansen, H., & Mathisen, A. (2013). Etablering av rutiner for forebygging, varsling og oppfølging ved overgrep mot mennesker med psykisk utviklingshemming (SUMO-prosjektet): prosjektrapport: Oslo Universitetssykehus, Sykehuset Innlandet, Helse Førde, Helse Finnmark.
- Pipping, L. (2010). Kärlek och stålull- om att växa upp med en utvecklingsstörd mamma. Stockholm: Gothia Fortbildning AS.