



# Pubertet

2024

Av Frida J Carlberg-Wold- Vernepleier med spesialkompetanse og seksualveileder i avdeling for habilitering

## Pubertet - plan for dagen

- Presentasjon - henvendelser fra kommunene
- Pubertet, hva skjer med kroppen og hvordan legge til rette for de endringene?
- Hygiene
- Veiledning og tilrettelegging i pubertet og ungdomstid
- Ungdomstid, seksualitet og utviklingshemming
- Sårbarhetsfaktorer -overgrep
- Det gode liv – selvfølelse, selvtillit og identitet

## Henvendelser på tema fra kommunene

- Henvendelser fra kommunene;
- veiledning, i forhold til pubertet, opplæring om kropp og grenser og seksualisert problematferd.
- Vi har også saker hvor barn/ ungdom, voksne er utsatt for seksuelle overgrep.
- Problemstillingene ofte litt forskjellig for gutter og jenter.
- - Jenter; menstruasjon, prevensjon, graviditet, å bli foreldre og redsel for å bli utsatt for overgrep.
- - Gutter er fokuset mer på onani og uønsket seksuell atferd.
- Offentlige føringer legger grunnlaget for arbeidet som utføres i spesialisthelsetjenesten.
- I Prioriteringsveileder for Habiliteringstjenestene står det at vi skal bistå med veiledning i forhold til omfattende vansker knyttet til pubertet, seksualitet og identitet i målgruppen for habilitering. Videre bistå ved mistanke om og risiko for seksuelle overgrep og ukritisk seksualisert atferd, bistå i å vurdere behov for prevensjon (Helsedirektoratet, 2010).
- Når vi får henvist saker til oss som handler om seksualitet - episoder som gjør at omgivelsene blir utfordret eller bekymret.

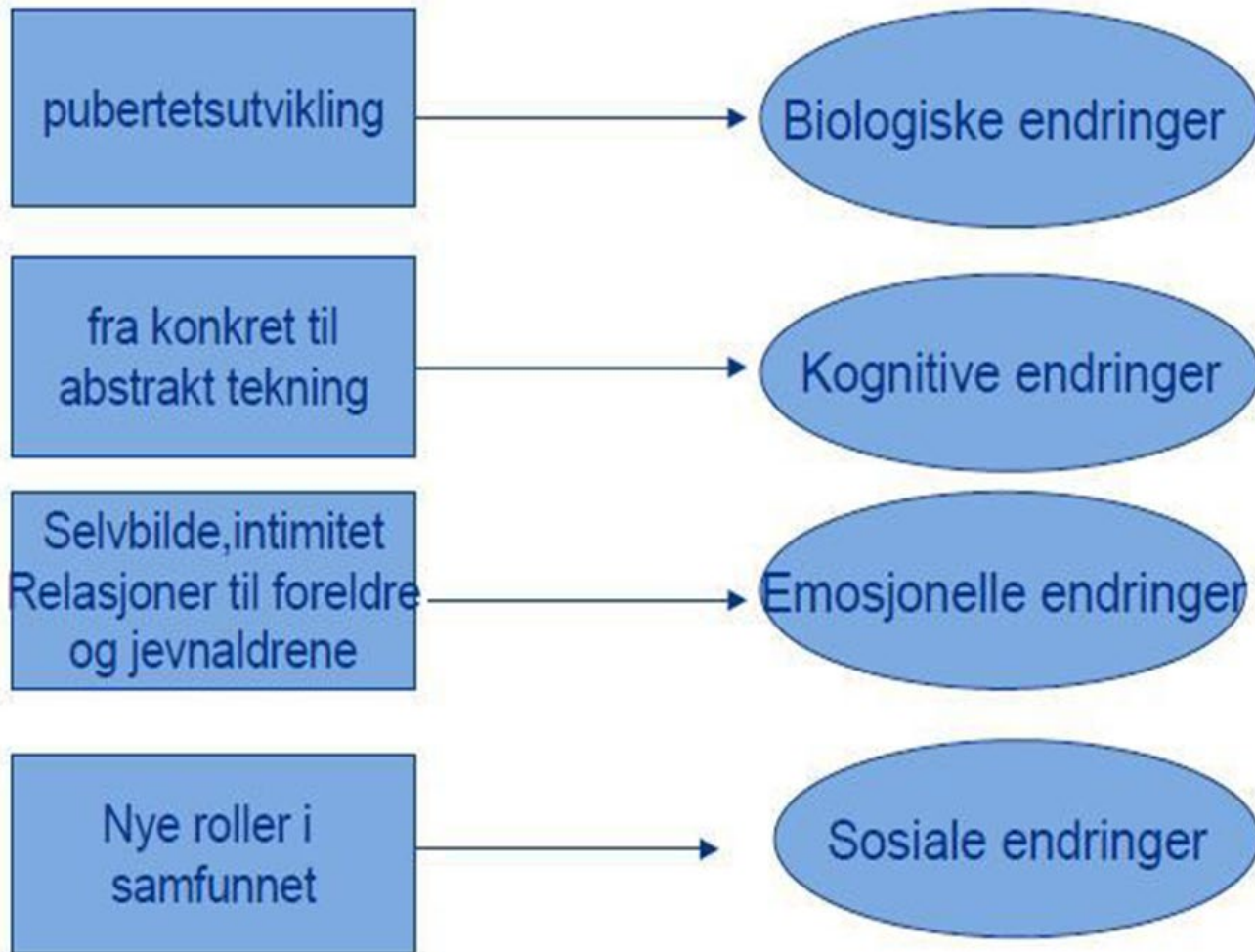
## Anbefalinger og veiledning

- Det er vanskelig å gi anbefalinger som kan gjelde for hele målgruppen.
- Målgruppen er sammensatt og løsninger og tiltak må alltid skreddersys den enkelte.
- Tiltak og tilrettelegging må bestemmes ut fra den enkeltes individuelle forutsetninger, behov og hva som er mulig å oppnå.
- Framlegg i dag blir ut i fra generelt grunnlag.
- Vi ønsker gjerne spørsmål og innspill fra dere men ikke tid eller mulighet til å drøfte saker på enkeltnivå.

# 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.

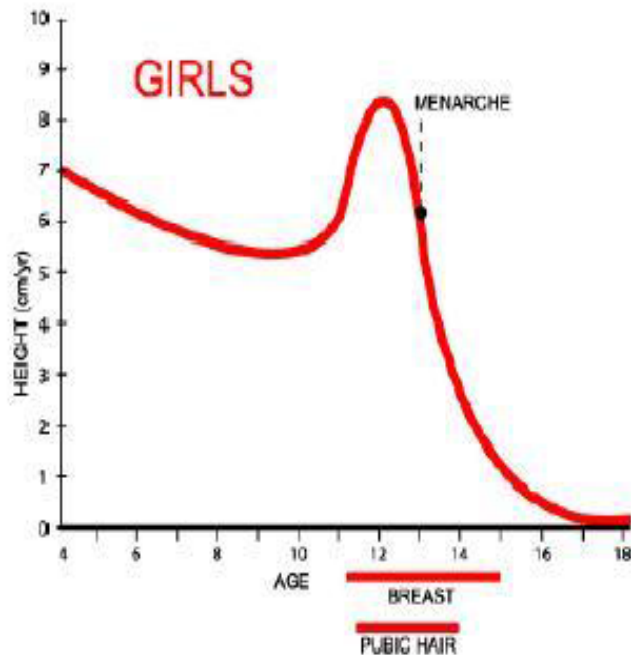
## BIOPSYKOSOSIAL UTVIKLING



# 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
- **Psykologisk**; ofte bak 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..
- En individ i en kompleks situasjon – en biologisk drift med økt behov for tilfredsstillelse og kontakt, en psykologisk forståelse og modning tilsvarende et noe 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

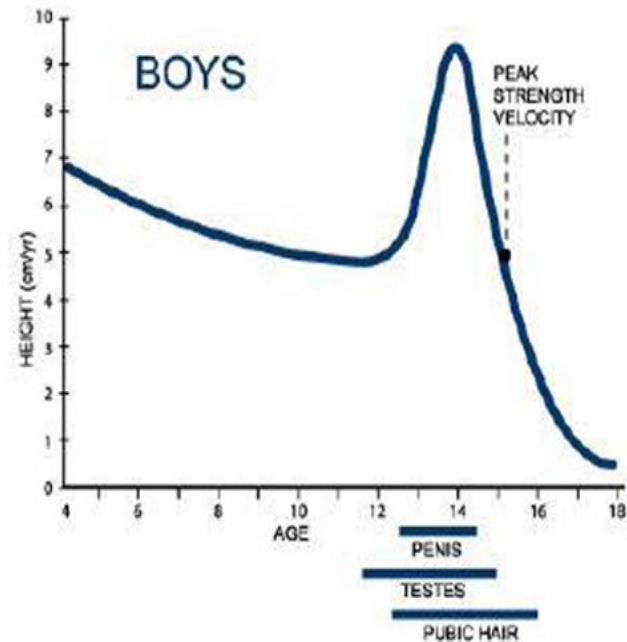


- Vekstspurt med topp rundt 12 år
- Brystutvikling, pubisbehåring kommer nesten samtidig med oppstart vekstspurt
- Menarche (start menstruasjon) vekstspurt avtar (maks 2-5 cm vekst etter menarche)



## Pubertetsutvikling og vekst hos gutter

- gjnsn 2 år senere enn jenter
- testikler og penis vokser
- Pubisbehåring
- Vekstspurt med gj topp rundt 14 år
- Utvikling muskelmasse og styrke etter at vekstspurten har nådd toppen



## Hvorfor kan puberteten være vanskelig for disse ungdommene?

- Vansker med det som er nytt og med forandringer
- Vansker med å regulere emosjoner og kommunisere følelser. Ene stunden er alt topp hele tenåringen har det bra «livet ruuler» andre dager er tunge og triste alle er teite og dumme.
- Viktig å vite at dette er helt vanlig og normalt.
- Eksekutive funksjonsvansker som organisering, planlegging og mestring av tid.
- Forsinket sosial modning
- Generaliseringsvansker

## Fysiologiske endringer

- Fordi at mange vokser raskt i puberteten, kan de oppleve tretthet, økt appetitt og klossethet.
- Noen har problemer med å godta de endringer som skjer. Da kan det være lurt å liste opp fordeler med å vokse opp - sammenlignet med det å være barn, for å møte frykten.
- For eksempel;
  - - være med på å bestemme mer over seg selv,
  - - Ha et forsterkersystem som «heier frem» endringene
  - - få oppgaver og ansvar
- Bruk den enkeltes interesser for å motivere og fremme opplevelse av mestring og kunnskap.

## Pubertet forts...

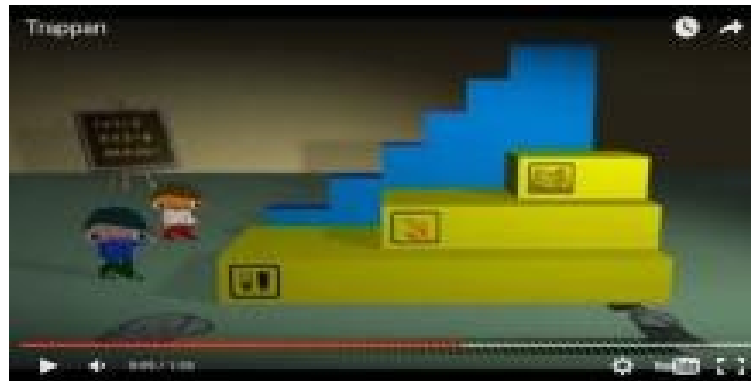
- Puberteten representerer en begynnende overgang, en løsrivelse fra foreldrene.
- I puberteten gjør man seg de første erfaringene knyttet til følelser og seksualitet. Barna distanserer seg fra foreldrene og henvender seg mer til venner om sine opplevelser og følelser.
- For mennesker med utviklingshemming er denne løsrivelsen mer komplisert fordi de har ofte færre venner og er mer knyttet til foreldrene enn sine jevnaldrende.
- Mange mister venner i denne tiden, fordi vennene får andre/endret interesser.

## Endringer – abstrakt tenking

- De unge i denne alderen utvikler evnen til å tenke abstrakt om ukjente ting.
- De kan tenke seg muligheter og alternativer ved situasjoner eller temaer de selv ikke har erfaring med.
- Et viktig skille i forhold til tidligere er at de unge nå kan tenke hypotetisk.
- Det vil si at de lærer å tenke logisk og vurdere ulike muligheter: "Hvis jeg gjør slik, så kan det komme til å skje...". "Men hvis jeg gjør sånn, så vil nok dette skje...".
- På denne måten kan de tenke på flere dimensjoner samtidig i motsetning til det de kunne tidligere.

## Økt skille i ungdomsårene

- Den kognitive utviklingen ift ungdom med en utviklingshemming – er senere og flattere og den flater ut før enn for andre ungdommer uten nedsatt kognitive funksjoner.



- I pubertet og ungdoms-årene blir derav skillet større mellom ungdom med og ungdom uten en utviklingshemming.

## Oppvekst alder 8-12

- Pubertetsstart
- Å bli «tenåring» på vei til «voksen»
- Den sosiale verden blir mer kompleks



- Forventninger til skoleprestasjon øker, pensum blir mer abstrakt

## Oppvekst i tidlige og midtre tenår 10-15 år

- Kravene til personlig hygiene øker
- Å bruke deodorant
- Hårvekst
- Kviser
- Å håndtere menstruasjon
- Emosjonell dys-regulering og humørsvingninger
- Tap av venner fordi jevnaldrende interesser endrer seg
- Interesse for kjærester
- Noen opplever frykt for å gi slipp på barnslige interesser, leker , spill og aktiviteter





## Konkrete instruksjoner - sikre feilfri innlæring

- Endringer knyttet til puberteten må formidles på en direkte måte.
- Informasjon bør være konkret, praktisk og inkludere bilder.
- For eksempel; vise hvordan en vasker seg under armer, nedentil. I hvilken rekkefølge en gjør ting. Støtte opp med bilder og tekst.
- Sykehuset innlandet har utarbeidet et hefte ift mens og hygiene. Den omhandler mensene, hvor en kan få tak i bind, ulike produkter, beskrivelse av gode rutiner og hygienetiltak.
- Sykehuset innlandet har også utarbeidet et hefte om menn og personlig hygiene.
- Der gis opplæring om barbering, dusj, intimhygiene og hårvask, tannpuss, hudpleie og stell av hender og føtter.

## Hygiene – gode vaner og rutiner

- Økning i hormonnivå forårsaker økt svette og for jenter utflod.
- Vi anbefaler at man tidlig etablerer rutiner for daglig personlig hygiene.
- Ved menstruasjon anbefales at man skifter bind ca hver annen til hver fjerde time avhengig av hvor store blødningene er.
- Tamponger eller menskopp kan også brukes når vedkommende føler seg klar til å sette inn et objekt i skjeden.



## Hygiene forts.

- Noen ganger kan det være å foretrekke å bruke milde og parfymefrie produkter, spesielt hvis vedkommende har en følsom luktesans.
- For andre kan parfyme og fargerike produkter være en kilde til glede og tjene som en god forsterker.
- Hvis vedkommende vegrer seg for å bade gjelder det å finne alternative produkter som kan ivareta hygienen.
- Hvis vedkommende har allergier eller følsomhet ovenfor enkelte produkter finnes det naturlige produkter som kan fungere.
- Vær kreativ og ta med ungdommen på innkjøp!

## Bestemme i eget liv

- Å få bestemme over sitt eget liv er en av de viktigste forutsetningene for en positiv utvikling og identitet.
- Alle tiltak må utformes og gjennomføres i samarbeid med den det angår.
- Utviklingshemningen kan for noen gjøre det vanskelig å foreta valg og/eller fullt ut se konsekvensene av forskjellige alternativer og da trenger vedkommende tilstedeværelse, bistand og veiledning i fra en tillitsperson.

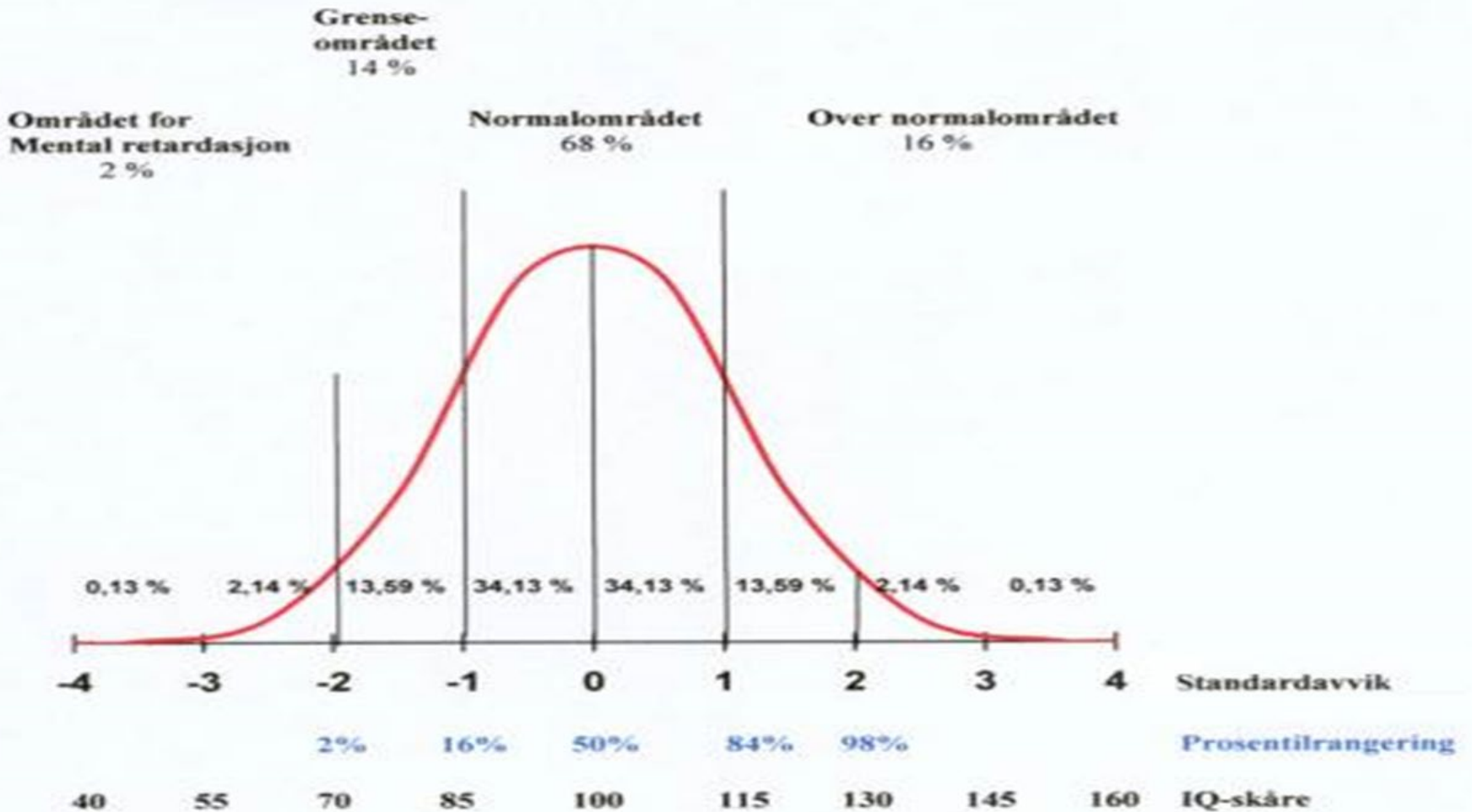
# Utviklingshemming og svekket adaptiv fungering

- På grunn av mangler og svekkelsene i adaptiv atferd (tilpasnings evner) har mennesker med utviklingshemming ulike utfordringer og sårbarhetsfaktorer. Flere har blant annet:
- 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
- Somatiske lidelser
- Psykiske lidelser
- Tilleggs handicap

## Pubertet og utenforskap

- Å ikke forstå de andre
- Å ikke forstå det sosiale spillet
- Å ikke «finne seg selv»
- Å ikke bli akseptert
- - Er sårt for alle som det rammer.
- Det er viktig å vare var for ungdommens signaler og prøve å gi veiledning og opplæring når det åpnes en mulighet.

# Gauss kurven






## Lett utviklingshemmet

- Sammenlignbar mental alder 9-12 år, ICD-10:
- Man kan lære å mestre de fleste ting i hverdagslivet
- Man begynner å forstå lesing, skriving og regning
- Man forstår bruken av penger, men å planlegge og ha oversikt over egen økonomi kan være vanskelig
- Man forstår bedre forandringer, men kan likevel ha problem med å konstruere alternative løsninger
- Man kan se ting ut over sin egen opplevelse, man kan tenke og forstå at ting finnes, selv om man ikke har sett det
- Til en viss grad klarer man å se ting fra andres synsvinkel, men det kan være vanskelig

## Opplæringsmål

- Bevisstgjøring om egen livssituasjon
  - Hygiene
  - Venner og kjærester
  - Ta valg
  - Sette grenser
  - Seksualitet
  - Hvordan man blir gravid/ å leve uten barn
  - Prevensjon og sterilisering
  - Identitet/stå opp for seg selv
  - Ansvar og konsekvenser
- 



# Eksempler på opplæringsområder

Hovedtema	Deltema
Kroppen	Kjønnsidentitet, kroppskunnskap, hygiene, pubertet.
Følelser	Identifiserer 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, normer og regler.
Sex	Hva betyr sex, onani, samleie, regler for seksuell atferd, overgrep.
Prevensjon	Aktuell prevensjon, kjønnssykdommer, graviditet, sterilisering.



# Brettspill – for å få samtalen i gang

"Jeg lurer på?"

Er et brettspill som er tenkt som hjelp til å få samtalen i gang.



Spillet består av eske, spillbrett, 4 typer spill kort med 100 spørsmål i hver kategori, spillebrikker og terning. Temaene på kortene er:

1. røde kort - kropp og seksualitet
2. blått kort - hygiene
3. grønne kort - venner og kjærester
4. gule/orange kort – sosiale ferdigheter

[post@talkped.no](mailto:post@talkped.no)



## SUFF kommunikasjon guide og filmer om onani

- SUFF består av danske sexologer. De har laget et undervisningsmateriale om seksualitet for utviklingshemmede.
- Det er seks små filmer om onani, samt en tilhørende kommunikasjonsguide.
- Filmene er tenkt å kunne ses sammen med ungdommen.
- Kommunikasjonsguiden er til fagpersonale

# Moderat utviklingshemming

- Sammenlignbar mental alder 6-9 år, ICD-10:
- Virkeligheten oppleves ut fra det som er knyttet til egne opplevelser og erfaringer
- Det meste man gjør er avhengig av rutiner
- Man er mer avhengig av å gjøre samme ting i den rekkefølge som man har lært
- Tidsoppfatning er subjektiv, dvs. knyttet til egne opplevelser
- Man forstår at et ord eller bilde står for noe virkelig
- Man forstår verbalt språk og kan snakke selv
- Abstrakte ord og metaforer forstås oftest ikke/misforstås, man tolker ting konkret
- Kjenner sitt eget speilbilde



## Opplæringsmål

- Kropp og hygiene
- Onani
- Seksuelle følelser
- Kontaktformer
- Grenser
- Selvoppfatningen/identitet
- Sosioseksuelle atferder – hvordan vi forholder oss seksuelt til hverandre sett i lys av normer og regler
- Venner og kjærester

## Intimgrenser

- Viktig å ha en klar holdning og praksis ift intimgrenser. For eksempel; garderobe i svømmehall – når slutter man å gå i garderoben til dem av motsatt kjønn?...
- Dersom man ønsker å gjøre en person mest mulig selvhjulpen og forebygge overgrep, bør en begynne med de situasjonene som innebærer nakenhet, toaletthygiene, menshygiene, dusjing og påkledning.
- Fokus og mestring på de områdene bidrar til økt bevissthet om hvem og hva hen er og reduserer fare for overgrep.



# Undervisning og veiledning

- Det er viktig at undervisning er konkret.
- Innviklede medisinske forklaringer har ingen hensikt. Det er for eksempel mulig å lære seg god menstruasjonshygiene uten å forstå den underliggende anatomi og fysiologi.
- Utviklingshemmede kan godt lære seg å bruke prevensjonsmidler uten å forstå den medisinske forklaringen på for eksempel P-piller.
- Tema som kjærester og forelskelse er mange med utviklingshemning opptatt av. Hvordan skal man fremstille dette konkret? Venn-kjæreste..
- Man må også legge vekt på bidra til at de forstår hvilken type atferd som er akseptabel overfor hver av disse kategoriene.
- Grenser – hvordan takle et nei



# Veiledning skole og hjemme

- Følelser og vennskap, venner og kjærester bør knyttes til tema om seksualitet.
- Konkret veiledning er viktig. Det finnes flere gode informasjons kilder og opplæringsprogram for ungdom med utviklingshemming som omhandler venner og kjærester, kjærlighet, anatomi, nettvett, grenser, kropp og hygiene osv. Som eksempel;
- KIS
- KISS
- Hva betyr ordne?
- Seksualitet hos barn, ungdom og voksne med utviklingsforstyrrelser – en instruksjonsmanual for pårørende til mennesker med utviklingsforstyrrelser. [www.helsedir.no](http://www.helsedir.no)
- Dette er meg – en bok om identitet, følelser og valg for folk med utviklingshemming – Skauge forlag
- NRK –Newton, kroppen min, pubertet, flørting...
- Helse Fonna – sosial kompetanse
- Ninja koll
- E-læringskurs om Kropp og sex utarbeidet av karde as <https://helsevel.no/kropp-sex/>.

# Samtaler med ungdommen

- Under ungdomsårene må en rekke problemstillinger tas opp. For eksempel;
  - Navn, funksjon og konkrete beskrivelser av kjønnsorganer - begge kjønn.
  - Fysiske forandringer som følge av puberteten.
  - Selvfølelse, selvtillit og kroppsbilde.
  - Ufrivillig sædavgang og menstruasjonssyklus.
  - Intimitet - skille mellom privat og offentlig sfære.
  - Seksuell helse, seksuell atferd og kjennskap til ulikheter på mannlige og kvinnelige kjønnsorganer.
  - Stevnemøter, kjærlighet, intimitet og vennskap.
  - Fysiske reaksjoner, onani og nytelse.
  - Samleie og andre seksuelle aktiviteter.
  - Fødselskontroll, menstruasjon og hygiene.
  - Kondomer, prevensjon og forebygging av sykdommer.
  - Sette grenser, si nei, eie sin egen kropp.
- 
- Reflektere over hva som oppleves som greit for dere å ta opp
  - Hva kan/bør skole og helsesøster undervise og veilede i?
  - Hva blir foretatt av opplæring og veiledning på skolen i dag?

# Opplæring og veiledning

Barn og ungdom med utviklingshemming trenger mer tid på å lære og har større vansker med lek og sosial kompetanse.

Det er viktig å tilby opplæring og veiledning i seksuell helse på linje med andre i et livskvalitets- og livsløpsperspektiv.

Det er viktig at de får tilrettelagt undervisning

Opplæringen bør følge barnets og ungdommens utvikling og være svært konkret.

Kunnskap om seksualitet regnes som en viktig faktor for å motvirke uønsket atferd og at mennesker med utviklingshemning blir utnyttet og misbrukt, både i nærmiljøet og på internett.

Forebygging på individnivå dreier seg om å støtte opp om en sunn seksuell utvikling som baserer seg på opplevd egenverd og respekt for andre (Helse sør-øst, 2009).

Alle skal gis rett til å eie egen kropp og seksualitet uavhengig av diagnoser og funksjonsnivå.

## Hva trenger dere for å støtte og følge opp deres ungdommer i puberteten?

- Trenger dere mer informasjon og støtte i den seksuelle oppdragelsen/veiledningen/opplæringen?
- Har dere tilgjengelig materiell?
- Vet dere om deres ungdommer har noen å snakke med om pubertet og seksualitet?
- Noe av den viktigste informasjonen i dag er å forstå og vite at kunnskap vil bidra til bedre seksuell helse og kan redusere muligheten for at bli utsatt for overgrep/ bli misbrukt.
- Har dere drøftet disse temaene
  - - med skole/avlastning?
  - -med barna/ungdommene?

# Trafikklyset – seksualitet hos barn og ungdom



En guide for vaksne til å  
 identifisere, vurdere og gi  
 tilbakemelding som fremmer  
 barns og ungdoms utvikling



## 1. IDENTIFISERE Hvordan er atferden? Grønn, gul eller rød?

Tabellen på neste side viser konkrete eksempler på rød, gul og grønn atferd hos ulike aldersgrupper. Dette er kun eksempler, og må vurderes ut fra konteksten.

Bruk trafikklyset til å identifisere atferdens karakter og følg trinn 2 og 3 for å vurdere og reagere. All grønn, gul og rød atferd krever like mye oppmerksomhet og støtte.

**GRØNN**

Sexuell atferd som er vanlig og begrenset som med et spørsmål, spørsmål, leik, for eksempel, tilgjengelighet og som sammen med andre, venner og familie.

FOR Å SETTE FOR Å GJØRE TILGJENGELIG OG POSITIV TILBAKEMELDING OG INFORMASJON

**GUL**

Sexuell atferd som er uvanlig som begrenset for vanlig med barn på identitet og kjønnet eller mangler sikkerhet med informasjon og uttrykk som er uvanlig.

BEHOLD TILGJENGELIG OG POSITIV INFORMASJON, ULL AT DETT TILTALE ER EN KUNNSKAP

**RØD**

Sexuell atferd som er uvanlig og som begrenset for vanlig, med et spørsmål, leik, for eksempel, tilgjengelighet og som sammen med andre, venner og familie.

BEHOLD TILGJENGELIG OG POSITIV INFORMASJON, ULL AT DETT TILTALE ER EN KUNNSKAP

## Grønn atferd

- Seksualitet som er spontan, nysgjerrig, lystbetont, gjensidig og lett distraherbar.
- Lek eller aktivitet med barn som er likverdige med tanke på alder, størrelse og modning.
- Atferden reflekterer interessert utforskning, balansert med nysgjerrighet på andre aspekter i livet.
- Gi mulighet for å gi barnet/ungdommen positiv tilbakemelding og informasjon.

## Eksempel grønn atferd

- Økt interesse for kjønnsorganer
- Onanerer for å slappe av
- Økt interesse for seksualitet spør om babyer, ulike kjønn
- Økt behov for privat sone rundt egen kropp
- Ekshibisjonisme – liker å vise frem deler av kroppen sammen med jevnaldrende



## Gul Atferd

- Bekymringsfull seksualitet med tanke på intensitet og hyppighet eller manglende samsvar med aldersmessige og utviklingsmessig modenhet.
- Bekymringsfull enten på grunn av type eller målbevissthet i atferd.
- Bekymringsfull på grunn av hyppighet eller varighet av atferd.
- Atferd som er «uvanlig» eller annerledes spesifikt for dette barnet/barna.
- Behov for observasjon og samle informasjon for å sikre rett handling fra voksne.

## Eksempel på gul atferd

- Stiller hyppige gjentatte spørsmål om sex til tross for at de blir gitt svar
- Skriver lapper med seksuelt truende innhold
- Bruker voksent språk når de prater om seksualitet, «syns du jeg er sexy? Se på dukkene de knuller»
- Endring i atferd
- Plaging som inkluderer seksuelt aggressivt innhold
- Oppheng i online chatting
- Deler private gjenkjennende informasjon med ukjente på nett

## Rød atferd

- Krenkende eller skadelig seksualitet som er overdreven, hemmelighetsfull, grenseoverskridende, tvangspreget, regredierende eller truende.
- Signifikant forskjell i alder, modning og/eller styrke mellom de involverte.
- Bekymringsfullt på grunn av atferdens natur og måten den uttrykkes på.
- Indikerer behov for umiddelbar reaksjon og handling fra voksne.

## Eksempel på rød atferd

- Onanering, ovenfor andre – blotting
- Seksuell atferd som berører yngre barn
- Truer andre barn til å holde sex.lek hemmelig
- Tema sex er gjennomgående i samtalen
- Bryter barns/voksnes private grenser/soner
- Etterligner seksuell aktivitet som er avansert for alder
- Arrangerer møter med personer som den kun kjent fra nett
- Seksuell aktivitet

## Ungdomstid, seksualitet og utviklingshemming

- Seksualitet er en viktig del av ungdommens identitet og emosjonelle utvikling.
- Mennesker med utviklingshemming har de samme seksuelle behov som alle andre mennesker
- Måten mange av dem forsøker å dekke sine behov på kan imidlertid skille seg fra såkalt normal atferd.
- Noe av årsaken er at de kan ha vansker med å forstå hva som skjer når seksuelle behov melder seg.
- Svært ofte får de ikke delta på arenaer hvor de kunne fått mer kunnskap om seksualitet.

## Seksuell utvikling for ungdom med utviklingshemming

- Forståelsen hos personer med utviklingshemming utvikles i et annet tempo enn sine jevnaldrende.
- De kan derfor møte problemer når det gjelder utvikling, læring og sosialisering av sin egen seksualitet, fordi forståelsen er forsinket i forhold til den kroppslige utviklingen.
- Ungdom med utviklingshemming kan derfor ha vansker med å forme relasjoner og til å uttrykke sin seksualitet på en adekvat måte.
- Deres evne til å forstå sammenhenger, planlegge og å resonnerer, er nedsatt. Det samme gjelder evnen til å forstå språk, særlig det å forstå abstrakte fenomener er vanskelig.
- Mange kan ha et godt ordforråd, men forståelsen av ordene som de bruker kan variere.

## Eksempel på opplærings tiltak

- Man bør velge seg et lite antall mål for opplæringen.
- Man kan ikke dekke mange tema samtidig.
- Det må legges til rette for å kunne repetere handlingene tilstrekkelig mange ganger.
- Informasjonen må være konkret og på et språk ungdommen forstår og knyttet til situasjoner som ungdommen gjenkjenner.
- Det må legges til rette for at opplæring og behandling kan skje i mindre grupper eller i 1:1 situasjon (særtrening).
- Undervisningssituasjonene må struktureres og visualiseres.
- Undervisningen bør ofte følges opp av konkrete treningssituasjoner som et tillegg til undervisningen på skolen.

## Tilrettelagt undervisning

- I tillegg til språket må det tas i bruk bilder, bøker, plansjer, arbeidsoppgaver, rollespill, video, filmer osv i innlæringen.
- Det å følge råd eller instruksjoner som blir gitt i en undervisningssituasjon er vanskeligere for utviklingshemmede enn hos andre. [Eksempel med banan og kondom.](#)
- Vi må derfor ikke forvente at samtaleundervisning har en direkte effekt på deres atferd.
- Opplæringen bør i stor grad foregå på den arenaen handlingen forventes å foregå og trenes inn på alle de arenaer det er aktuelt.
- Man bør starte med mål de selv har en interesse for.
- Målene må være funksjonelle slik at de kan nyttiggjøre seg det som læres i sitt naturlige miljø. Det vil øke sannsynligheten for at ungdommen blir motivert, at det skjer fremgang og at man lykkes. Eks; kropp, venner og kjærester, nettvett..

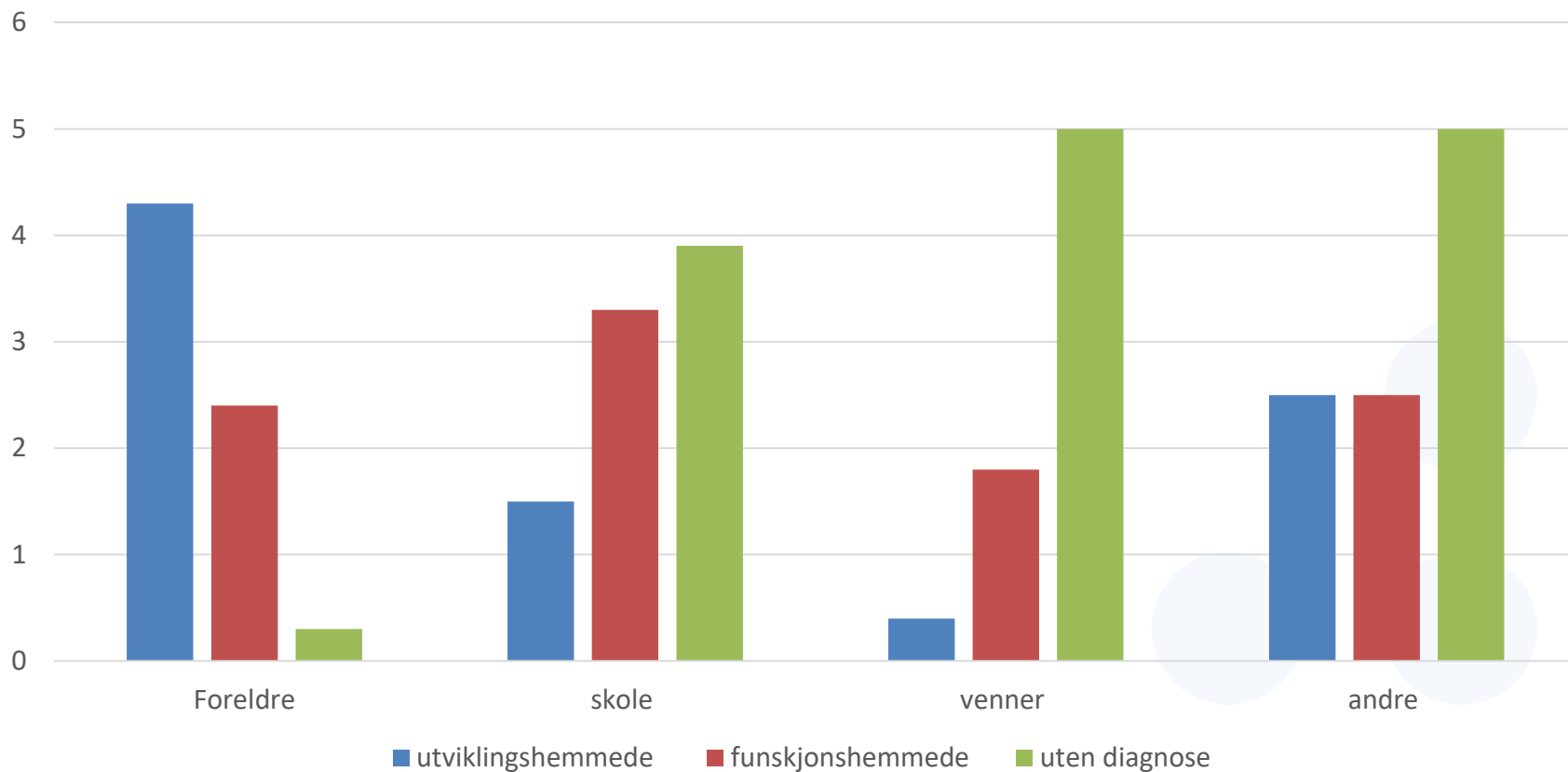


## Konkret læring

- Mennesker med utviklingshemming, trenger ofte svært konkret læring som må trenes inn systematisk for å kunne brukes.
- De er ikke alltid 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, feilfri innlæring. Videre trenger de fler repetisjoner enn andre. Og 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.

# Hvem gir informasjon om seksualitet til barn ungdom med utviklingshemming, funksjonshemming og barn/ungdom uten diagnose

Diagramtittel



## Forskning viser

- Forskning fra 2011 viser at foreldrene blir tillagt et stort ansvar i opplæringen så lenge ikke annet er definert.
- Den viser at mennesker med utviklingshemming har mindre undervisning om seksualitet enn sine jevnaldrende, men at de likevel har sex.
- Selv om utviklingshemmede har hatt undervisning, kan det synes som om den ikke er tilrettelagt slik at de har forstått og/eller at de ikke mestrer å overføre kunnskapen de har lært til nye situasjoner.
- Det anbefales en tverrfaglig tilnærming til undervisningen og at det bør tas inn som en del av en Individuell Opplæringsplan.
- I tillegg til tradisjonell undervisning må utviklingshemmede ofte trene på atferden, for eksempel for å kunne huske og forstå bedre og kunne bruke og ta frem den når de trenger den.
- Internett brukes av den oppvoksende generasjon utviklingshemmede og de har ofte kunnskap om nettvett, men handler likevel i strid med det de vet at de ikke bør gjøre – evne å generalisere, forstå konsekvenser av sine handlinger, sette grenser og si nei...
- Videre evnen til å tenke alternativt. Det å vite hva som er feil er ikke det samme som å vite hva en skal gjøre i stedet for...

## Kompetansemål i skolen

- For grunnskolen og videregående opplæring er kompetansemål beskrevet som et definert mål for hva elevene skal lære.
- Kompetansemålene skal både beskrive og konkretisere hva elevene skal lære i fagene.
- I seksualitet og kjønn er det skissert kompetansemål for 2. trinn, 4. trinn, 7. trinn og 10. trinn.
- Målene er satt i mange forskjellige fag og det understrekes at lærerne i de ulike fagene må samarbeide om målene.
- (Kunnskapsdepartementet, 2006).

## Upassende seksuell atferd – forståelse og tiltak

- Noen personer med utviklingshemming 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.
- Dagliglivet er fylt med misforståelser og disse kan føre til upassende oppførsel.

## Vår forståelse

- Hvilke forhold påvirker atferden?  
Stress, angst, endringer i rutiner/personell, reaksjon på et arrangement, lært atferd, kopiert atferd...
- Hvilke forsterkninger påvirker?
- Generelt, hva er våre reaksjoner, hvilke konsekvenser gis?  
Hvilken gevinst får personen? (oppmerksomhet, goder, unngå)
- Hvilken hensikt tjener atferden?
- Oppmerksomhet, rutine eller ritualer, unngåelsesatferd, utfordrende autoriteter og regler som forårsaker skade?

## Mulige årsaker for upassende seksuell atferd

- Helse:
- Vet ikke hvordan de skal utrykke smerte og ubehag på en adekvat måte
- Generell dårlig helse eller et ikke lokalisert problem;  
- Fordøyelse – obstipasjon. Tretthet etc
- Epilepsi, medisiner
- Psykisk helse, depresjon
- Sensorisk:
- Overstimulering eller over sensitivitet for lyder, lys, fysisk kontakt.

## Mulige årsaker forts...

- Manglende forståelse for miljøet og omgivelsene? (regler, forventinger, interaksjon)
- Problemer med å gi uttrykk for egne behov og ønsker, vet ikke at de ikke forstår, be om hjelp...
- Organiske faktorer – somatiske vondter, plager, sykdom...
- Fysisk smerte (infeksjon, irritasjon og ubehag)
- Psykiske eller psykiatriske vansker (angst, depresjon, stress)
- Mangel på aktiviteter/ stimulering eller overstimulert/aktivert...



## Mulige årsaker forts...

- For mye press, over-stimulering, må ta hensyn til for mange saker og for mange folk
- Tenker ikke på konsekvensene av egne handlinger /ord.
- Frykt for å mislykkes
- Vanskelig med å kontrollere følelser
- Kjenner ikke til de implisitte reglene for sosial interaksjon

## Mulige årsaker forts...motivasjon/interesse

- Innsatsen er ikke verdt resultatet
- Problematferden forsterkes av dens konsekvenser (positiv/negativ oppmerksomhet) **eksempel ta jentene på rumpa i friminutt**
- Tvang/rutiner, lite fleksibel
- Ikke godt nok forklart hva som skal skje

# Faktorer som påvirker upassende seksuell oppførsel

Forståelse	Årsak	Strategier
Hvilke faktorer påvirker atferden? (stress, angst, endringer i rutiner/personell, reaksjon etter et arrangement)	Manglende forståelse for miljøet og omgivelsene (regler, forventinger, interaksjon)	Etablere kommunikasjonssystem
Hvilke forsterkninger påvirker? Hva er gevinsten ungdommen får? (oppmerksomhet, fjerning av krav) Hva er våre reaksjoner, hvilke konsekvenser gis?	Problemer med å uttrykke seg verbalt	Kartlegg repertoar av følelser
Hvilken hensikt tjener atferden? Oppmerksomhet, rutine, ritualer, unngåelsesatferd?	Organiske faktorer – (medisin, sykdom) Fysisk smerte (infeksjon, irritasjon, ubehag)	Foreslå alternativ atferd – erstatt problem atferd med annen atferd som har same verdi/funksjon
	Psykiske faktorer- angst, depresjon...	
	Overstimulering eller mangel på aktiviteter/stimulering over tid	

## Seksuelle overgrep

- Et tema som har fått stadig større oppmerksomhet i det offentlige rom gjennom de siste tiårene.
- Et tema som det kan være vanskelig for mange av oss å forholde oss til:
- Mennesker med ulike funksjonshemninger utsettes også for seksuelle overgrep.
- I tillegg vet vi at mennesker med utviklingshemming
- begår seksuelle overgrep mot andre med utviklingshemming og også i noen tilfeller mot barn.

## Faktorer ved funksjonsnedsettelsen som bidrar til økt sårbarhet

- Personer med utviklingshemming vil ofte ha vansker med å forstå at de kan befinne seg i en situasjon der de blir utnyttet eller misbrukt.
- Har færre strategier for å komme seg vekk fra en farefull situasjon, søke hjelp osv..
- Mange har større problemer med å sette grenser for seg selv og andre.
- Mange er avhengig av andres bistand i en rekke dagliglivets gjøremål
- Begrenset vokabular – kjennskap til seksuelle handlinger – kan ikke sette ord på det som skjer
- Ønske om kjærest – aksepterer å bli i et usunt forhold

## Vanskelig å oppdage

- Utfordring kan være betydeligere vanskeligere å oppdage fordi offeret har;
- - kommunikasjonsvansker, som gjør det vanskelig å fortelle hva som har skjedd, varsle omsorgspersoner, anmelde et forhold, forklare seg i avhør eller vitne i en rettsak...
- Videre vanskeligere å rettsforfølge overgrep da det kommer spørsmål om troverdighet, evne til å huske riktig og ordlegge seg presis, klare å finne frem til orden når de trenger det i tilfeller da det er ord mot ord...

# 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, tannråte, 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.

## RETNINGSLINJER VED SEKSUELLE OVERGREP

For utfyllende informasjon:

- Retningslinjer ved seksuelle overgrep mot voksne personer med utviklingshemming
- Veileder til "Retningslinjer ved seksuelle overgrep mot voksne personer med utviklingshemming" [vernmotovergrep.bufdir.no](http://vernmotovergrep.bufdir.no)





PROSJEKTRAPPORT:

*Etablering av rutiner for forebygging, varsling og oppfølging ved overgrep mot mennesker med psykisk utviklingshemming (SUMO-prosjektet)*

Oslo Universitetssykehus, Ullevål, Avdeling for nevrohabilitering  
Sykehuset Innlandet, Habiliteringstjenesten i Hedmark  
Helse Førde, Voksenhabiliteringa, Sogn og Fjordane  
Helse Finnmark, Voksenhabiliteringen Finnmark



Mars 2013

## SUMO rapporten

- Er en 140 siders tykk rapport, der drøyt halvparten av innholdet består av kartleggingsverktøy, sjekklister, eksempler på handlingsplaner og anbefalinger av tiltak på individ-, tjeneste-/system- og samfunnsnivå.
- SUMO-rapporten er først og fremst ment å skulle være et praktisk redskap som skal bistå kommunene i deres planlegging av tiltak både på individ- og systemnivå.

## Seksuelle interesser og følelser

- Mennesker med utviklingshemming viser samme sosioseksuelle interesser og samme seksuelle følelser og behov som alle oss andre.
- Behov for rekreasjon, intimitet, kjærlighet, bekreftelse, trygghet tilfredstillelse og reproduksjon er den samme men...
- på grunn av kommunikasjonsvansker og mangel på opplæring har de ofte problemer med å få de samme seksuelle erfaringene.

## Noen innspill på veien

- Det er normalt for alle barn og uttrykke nysgjerrighet i forhold til egen kropp og seksualitet.
- Hvordan du oppfører deg i forhold til barnet/ungdommen er ofte viktigere enn hva du sier. Forsøk å betone det positivt.
- Deres jobb er å sørge for at ungdommene lærer å like seg selv, bruker riktig språk og har en adekvat sosial oppførsel.
- Lær ungdommen at den bestemmer over egen kropp.
- Lær den å sette grenser.
- Hvis barnet/ungdommen kan korrekt navn på kroppens deler er den bedre rustet til å fungere trygt.
- Legg til rette for en god kommunikasjon.
- Dere er kanskje ikke enige om alt. Lær bort at seksualitet handler om respekt og ansvar
- Læringsprosessen går lettere hvis opplæringen skjer trinnvis enten det gjelder intimvask eller passende sosial oppførsel.
- Dere vil sikkert måtte gjennomføre mange repetisjoner.
- Vi trenger alle positiv støtte når vi jobber med en oppgave.
- Finn en manual dere liker og gjennomfør oppgavene lystbetont.
- Det vil hjelpe ungdommen til å oppleve opplæringen som både positiv og morsom.

## Seksuell helse

- Selv om grad av utviklingshemming kan variere sterkt, har vi ingen rett til å frata noen retten til å ha kjennskap og kunnskap om seg selv, sin egen kropp og sitt eget seksualliv.
- Likedan kan vi ikke tvinge på noen lyster som de eventuelt ikke ønsker å ha.
- Tidligere argumenterte man med at siden de fungerer på et lavere nivå så hadde de ingen glede av seksualiteten.
- Det er påvist at intelligens ikke er avgjørende for menneskers følelser.



## Helsefremmende seksualitet

- Forelskelse gir kjemisk stimulering av samme hjerneområder som kokain og heroin og med lignende rusfølelse som effekt.
- Dopamin fører til økt aktivitet, lystfølelse og mer initiativ.
- Dopamin stimulerer produksjon av oxytocin.
- Dopamin er kalt kroppens belønningssystem...

## Helsefremmende seksualitet


- Oxytocin utløses ved berøring, klemming og kyssing.
- Oxytocin reduserer produksjon av stresshormonet cortisol.
- Andre aktiviteter enn seksuell atferd kan utløse samme velværefølelse, eksempelvis fysisk trening, massasje og mat.

## Seksuell helse

- Mennesker med utviklingshemmings seksuelle helse vil være avhengig av flere faktorer, både hvordan samfunnet behandler dem og hvordan de opplever egen barndom, pubertet og seksualitet.
- Seksuell helse brukes for å beskrive en tilstand av fysisk, emosjonelt, mentalt og sosialt velbefinnende. WHO(1975) poengterer at seksuell helse ikke bare er fravær av sykdom, dysfunksjon eller svakhet.
- For at seksuell helse skal oppnås og beholdes, må menneskenes seksuelle rettigheter respekteres, beskyttes og oppfylles.



## Det gode liv

- Selvfølelse
  - Selvtillit
  - Selvbilde
  - Identitet - Hvem er jeg?
  - Hva kan jeg?
  - Hva er jeg god på?
  - Hva er et godt liv for meg?
- 

## Selvforståelse og det gode liv

- Selvforståelse er en viktig forutsetning for å kunne ta kontroll over eget liv.
- Den som kjenner seg selv, sine styrker og begrensninger kan lettere tale sin egen sak og ta egne valg.
- Forskning viser at de som har innsikt i et liv, kunnskap om egen diagnose, vet noe om hvem de er, hva de er gode til og hva de trenger hjelp med og hvordan sette grenser og si nei på en grei måte – er mer fornøyde med seg selv og sine liv.
- De opplever at de har god livskvalitet og lever et godt liv.

## Identitet – hvem er jeg?

- Fysisk identitet (kroppsbilde)
- Personlighets karakteristika som innadvendthet, samvittighetsfull og medgjørlig...
- Yrkes identitet – hva vil jeg bli/ passer at jeg driver med...
- Relasjonsidentitet – singel, særbo, gift/sambo...
- Interesser idrett, musikk, og andre hobbyer..
- Kulturell identitet – identifiserer man seg med en kulturell arv
- Grad av motivasjon til å prestere
- Religiøs identitet og tilhørighet

## Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet er av stor betydning for alle mennesker. Det finnes velkjente sammenhenger mellom fysisk aktivitet og helse, både fysisk og psykisk.
- Regelmessig trening/aktivitet gir helsegevinst i forhold til både hjerte- og karsykdom, blodtrykk, diabetes, muskel- skjelettplager og fedme.
- Videre vet vi at organisert fritid er med på å opprettholde samspill på fritiden med andre jevnaldrende.

# Eksempel på aktiviteter

Eksempel på ulike aktiviteter	Eksempel på ulike aktivitetstyper	Fire hovedkategorier
Fotball/håndball	Ballaktiviteter	Fysisk aktivitet
Squash/tennis		
Ridning	Ridning	
Svømming	Svømming	
Tur med hund	Turaktiviteter	
Fjelltur		
Skitur		
Sykkeltur	Fysisk arbeid	
Vedhugging		
Snømåking	PC aktiviteter	
Søk på nettet		
Spille på pc	Digital aktivitet	
Fotograferer og bearbeide bilder		
Lage fotobok /fotoalbum	TV	
TV spill		
Ring /sms/tictok	Mobil	
Tegne	Avkoblingsaktiviteter	Hobby/rekreasjons-aktivitet
Lese		
Bli lest for		
Familiebesøk	Sosiale aktiviteter	
Gårdsbesøk		
Cafebesøk		
Spille piano/gitar...	Instrument /sang/teater kulturell aktivitet	Kulturelle aktiviteter
Sangkor		
Teater	Klubbaktivitet	
4H-klubb		
Juniorklubb		
Konfirmasjonsundervisning	Overgangs undervisning	

## Føle felleskap uten å aktivt delta selv

- Det er mulig å føle fellesskap med andre gjennom å bare være tilstede når det skjer. Å ha følelsen av å være en del av et hele, uten nødvendigvis å prestere så mye, kan være av stor betydning og gi stor glede.
- Man kan blant annet ;
- lytte til at noen leser høyt for en
- lytte til musikk alene eller sammen med noen
- se film sammen
- spille spill/dataspill
- være på konsert, teater, kino og liknende
- være tilskuer, heiagjeng, supporter ved idrettsarrangement og lignende

## Avslutningsvis

- Mennesker med utviklingshemming har rett til konkret, ærlig og forståelig informasjon om seg selv, sin kropp, sine følelser og hvordan forvalte sin seksualitet.
- Forståelsesvanskene deres gjør at mange finner det vanskelig å gi dem denne informasjonen og opplæringen.
- Vi håper at vi i dag har kunnet gitt dere noen tips og innspill til hvordan dere kan tilrettelegge, veilede, støtte og gi opplæring til deres ungdom både hjemme og på andre arenaer.

## Livskvalitet

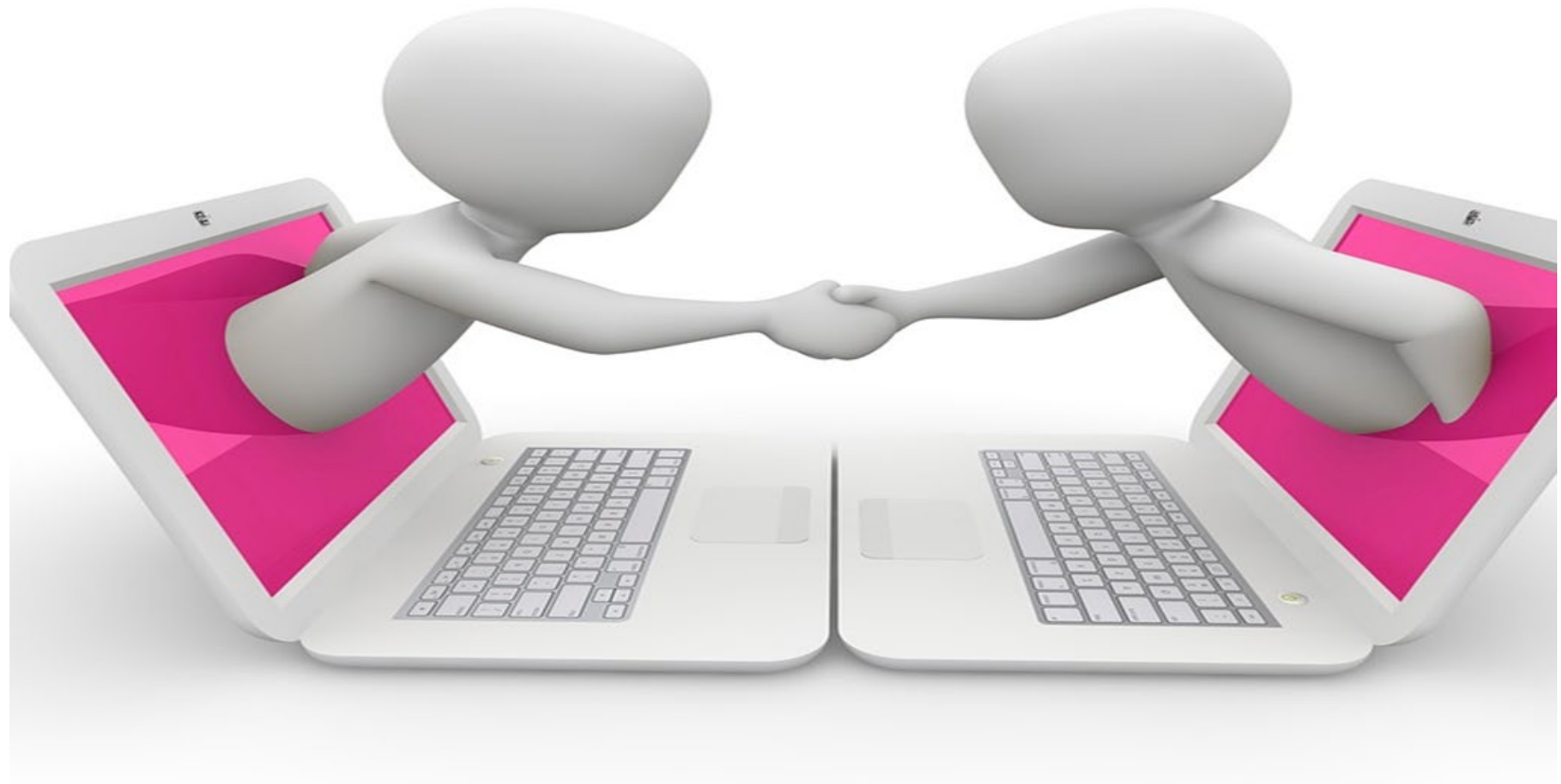
Meningen med livet er ikke å vokse inn i himmelen.

Intet tre vokser inn i himmelen.

Meningen med livet er å være fornøyd med den en er.







**Takk for meg!**



## Nettlinker;

[https://helsedirektoratet.no/folkehelse/seksuell-helse/bestill undervisningsmaterieell Bufret NFSS - Nettverk Funksjonshemmede, Seksualitet og Samliv](https://helsedirektoratet.no/folkehelse/seksuell-helse/bestill_undervisningsmaterieell_Bufret_NFSS_-_Nettverk_Funksjonshemmede,_Seksualitet_og_Samliv)  
Nettside med informasjon, Linker til aktuelt stoff, konferanser, artikler...  
Samarbeider med Helsedirektoratet.

[Helsekompetanse.no](https://helsekompetanse.no) : - Samordningsradet.no/SUMO-rapporten – Etablering av rutiner for forebygging, varsling og oppfølging ved overgrep.

MELD. St. 45 (2012-2013) Frihet og likeverd – om mennesker med utviklingshemming. (Kap. 5.8.9 seksuell helse).

Ung.no – offentlig informasjonskanal for ungdom. Gir informasjon om rettigheter, muligheter og plikter.

NRK super Newton sine avsnitt om pubertet

<https://www.sexogsamfunn.no/>

### Kartleggingsverktøy;

SexKunn-test; Kartlegging av kunnskap om temaene: kropp, følelser, venner/kjærester, seksualitet, overgrep og prevensjon. Sykehuset Innlandet v/ Wenche Fjeld og Peter Zachariassen

KroppKunn; Kartlegging av barns kunnskap om kropp, pubertet, hygiene, følelser og venner og kjærester. Sykehuset Innlandet v/ Marianne Lillebo, Agnes Solberg og Ellen Velema

RFSU.no

# Litteratur og veiledningshefter

Hva betyr ordene? To ordbøker som forklarer vanskelige ord kan lastes ned: [www.sthf/habu](http://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

Eggen, K., Fjeld, W., Malmø, S., Zachariassen, P. (2014) Utviklingshemming og seksuelle overgrep – rettsvern, forebygging og oppfølging.

Eknes & J.A. Løkke (Red.), Utviklingshemming og habilitering: Innspill til habiliteringsprosessen (s. 66-74). Oslo: Universitetsforlaget. (Kap. 5)

Fjeld, W., Zachariassen, P., & Fiske, A. (2002). SexKunn testen: et tilpasset hjelpemiddel for kartlegging av kunnskap om seksualitet og samliv.

Haga, K T & Lindstøl, H C (2017) Veileder til KISS-Kurs og Veiledningshefte i seksuell helse.

Helse og Omsorgsdepartementet. (2016a). Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017-2022).

Mørch, W-T, Skår, J E, Andersgaard A B, Syse, A (1993) Seksualitet og psykisk utviklingshemming, Opplæring, behandling og juridiske problemstillinger.

Pubertet og seksualitet – arbeidsbok og veileder til undervisning. «Helse Bergen, Haukeland universitetssykehus»

Rønvik, G (2004), Seksualitet og samliv En studiering utgitt av NFU.

Palm, U. J. (2014). Annorlunda perceptuellt fungerande – möjliga konsekvenser i foreldreskapet. Nedlastet den 24. februar 2015 fra [http://www.lul.se/Global/HOH/SUF\\_kunskapscentrum/Konferens2014/Seminarie2\\_Annorlunda\\_perceptuellt\\_fungerande\\_Ulla.pdf](http://www.lul.se/Global/HOH/SUF_kunskapscentrum/Konferens2014/Seminarie2_Annorlunda_perceptuellt_fungerande_Ulla.pdf)

Pipping, L. (2001). *Hur ser hjälpen ut när det gäller förelldrar med en lindrig utvecklingsstörning?* C-uppsats. Institutionen för psykologi, Göteborgs universitet.

Pipping, L. (2010). *Kärlek och stålull- om att växa upp med en utvecklingsstörd mamma*. Stockholm: Gothia Fortbildning AS.

Pistol, S-E. (2009). *FIB-projektet Uppsala län*. Uppsala: Regionförbundet rapport 2009/5.

Zachariassen, P. & Fjeld, W., (2009). Seksualitet: Opplæring og veiledning.

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.