

Pubertetskurs



Habiliteringssenteret Vestre Viken HF

Frida J. Carlberg-Wold Vernepleier med spesialutdanning. Seksualveiledere i avdeling for Habilitering

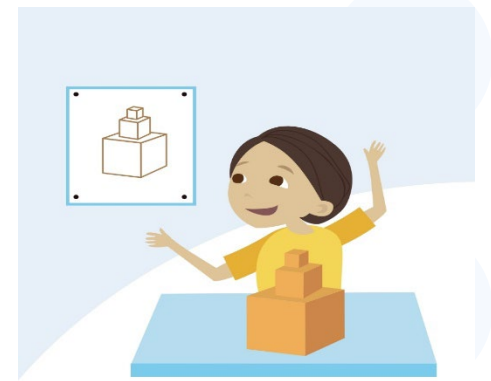
Habiliteringscenteret i Vestre Viken HF

- 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 jeg 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.

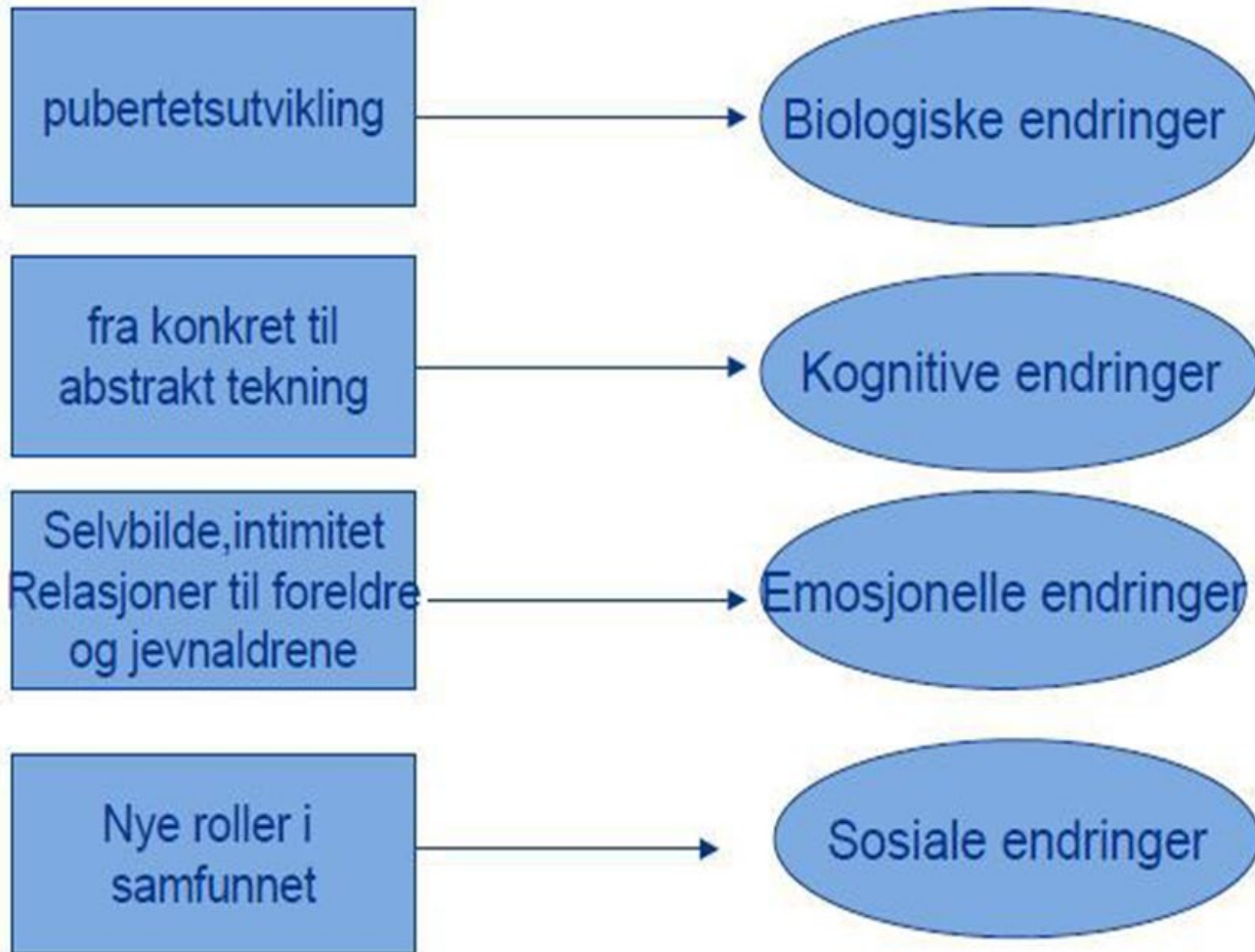


Illustrasjon: RHABU

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.

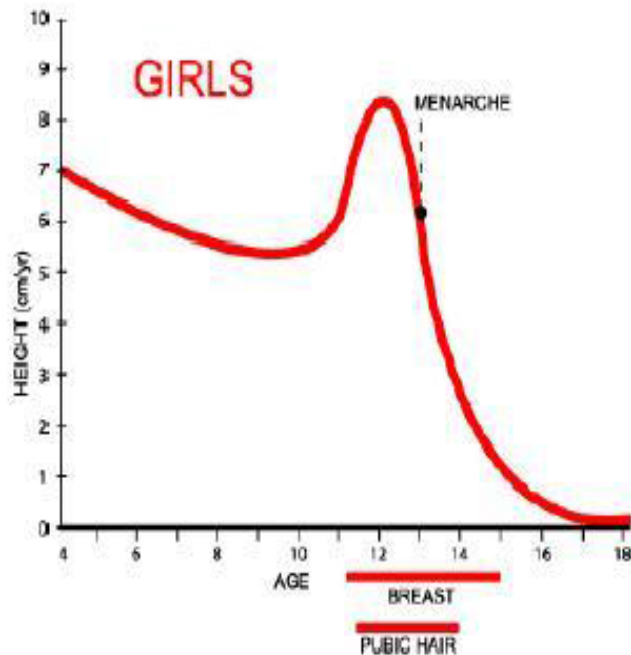
BIOPSYKOSOSIAL UTVIKLING



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..
- 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

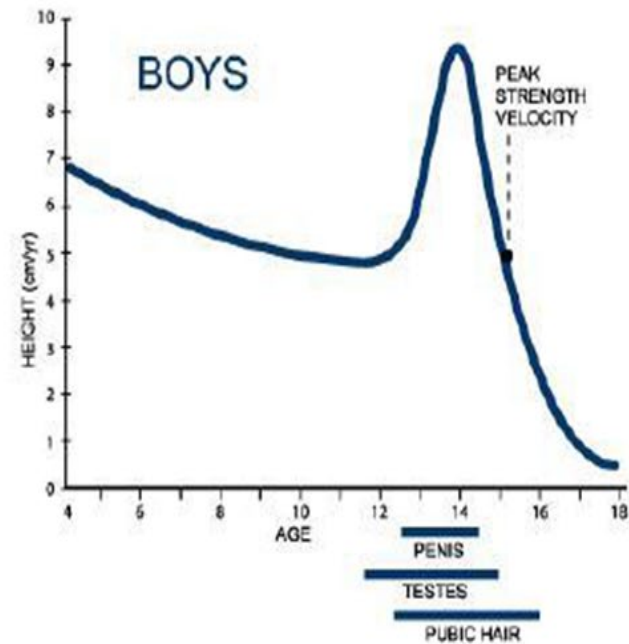
Pubertetsutvikling og vekst hos jenter



- 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



Økt skille i ungdomsårene

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



Svekket adaptiv fungering

- På grunn av mangler og svekkelsene i adaptiv atferd (tilpasningsevner) 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



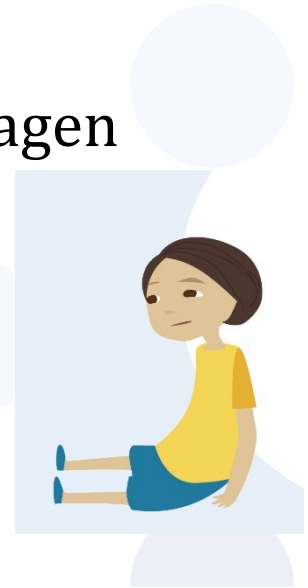
Forst.

- 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 – hva kan jeg gjøre nå/hvordan kan jeg si nei?
- Vansker med at huske og gjenfortelle hendelser



Sårbarhetsfaktorer

- Store kunnskapshull – vi vet at de trenger mer men gis mindre
- Manglende evne til personlig ivaretagelse, til å beskytte seg
- Vansker med å skille mellom fiksjon og virkelighet
- - *Elsa og Anna er pornostjerner,*
- - *legger ut bilder av seg selv slik hen har sett på paradis hotell..*
- Ikke tilgang til nok støtte og veiledning i hverdagen
- Lite sosialt nettverk – sterkt ønske om kontakt
- Få meningsfulle aktiviteter – søker spenning
- Sårbar for utnyttelse og bli utsatt for SSA
- Kan selv utøve SSA/PSA



Digital sårbarhet

- Tilgang til nett og mobil 24/7 vanskelig at flykte fra...
- Få kontakt med andre og bli kontaktet av andre, «rykte sprer seg raskt». «*Ola liker barn*»
- Fans og følgere – popularitet betyr noe på nettet
- 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 forts.

- Digitale fotspor -alt du gjør, sier eller deler kan spores på nett og finnes av andre
- 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 på tema; kropp, identitet, følelser, venner og kjærester, nettvett, grenser, god og dårlig berøring.
- Familie – avlastning
- Venner – nettverk
- Faste fritidsaktiviteter - beholde vennskap og sosial tilhørighet
- Fritidskontakt – bli med ut
- 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 seksualundervisning



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](https://www.helsedirektoratet.no/kommunen-skal-legge-til-rette-for-god-seksuell-helse-hos-personer-med-utviklingshemming)

Eksempel på en IOP

	Mål	Hvorfor	Hvordan
Språk/ kommunikasjon	Kunne utrykke 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 intimsoneer	- 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 spesialscole i Østfold

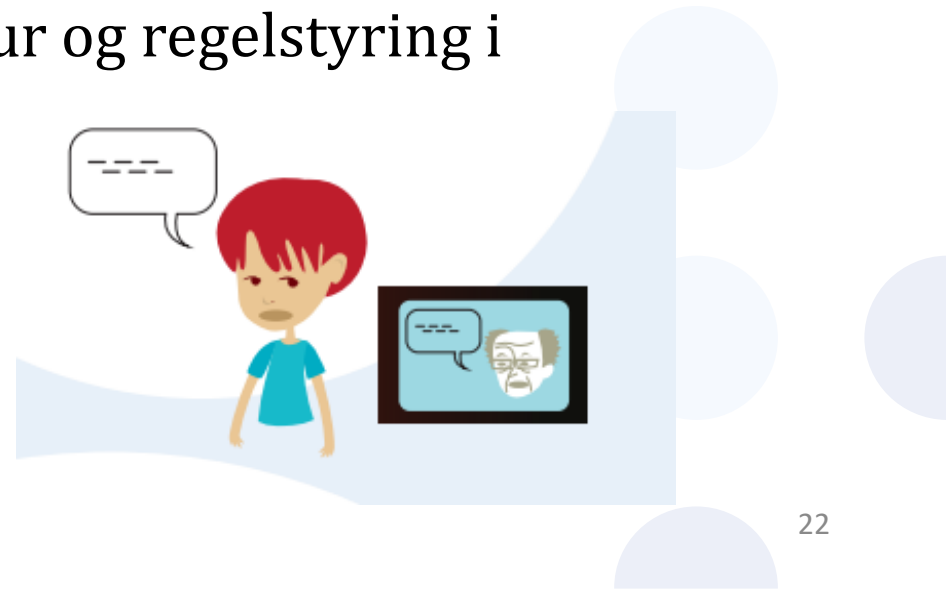
Årshjul

Mål for IOP: Kunnskap om kropp, pubertet og følelser

Uke	Tema/ delemne	-Matriell - Når 18 min i samling daglig
34-39	<p>Tema: kropp Begrep; Hode, hals, arm, bein, mage, rygg, fot, Delemne;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.. 	<p>Lese; Bok pekebok om kroppen. Alle har en bakside Gjøre; Plakat med kroppsdelene, klistre på symboler på riktig sted</p>
40	høstferie	
41-48	<p>Tema; Personlig hygiene Delemne;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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? 	<p>Lese; Jeg er noe spesiell Gjøre; Dukker, jentedukke og guttedukke, lite håndkle Sosiale historier; - hvordan vaske deg Handlingsremse</p>

Tilrettelagt opplæring

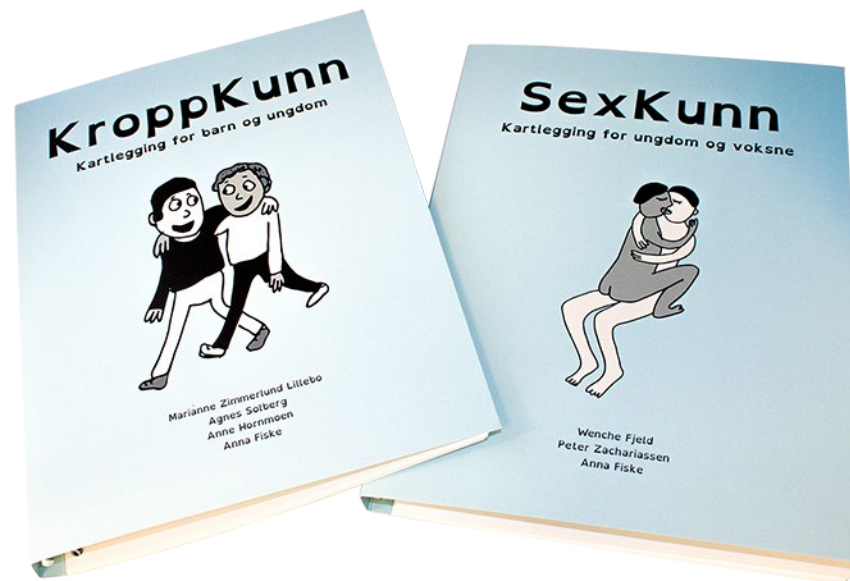
- Opplæring på eget nivå – hvordan lærer hen? Hva kan og vet hen?
- - se til læreplan og tilpass tema, språk og metode etter den enkelte
- Desto svakere funksjonsnivå og kognisjon – jo større behov for bruk av konkrete, struktur og regelstyring i opplæringen
- Hyppige repetisjoner!
- - konkret &
- -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



«samtaler» med barn og unge

- Gjør deg kjent med barnet/ungdommens funksjonsnivå (kognitivt, adaptiv og emosjonelt)
- - kroppkunn og sexkunn
- Gjør deg kjent med ulikt tilpasset opplæringsmateriale
- Velg ut det som kan passe – ev. gjør egen tilrettelegging
- Korte økter, med mer enn bare «prat» (bilder, film, lek)
- Ta deg god tid
- Gjør det hyggelig, trygt, morsomt og spennende!
- - Hva er mer spennende en kropp, følelser, venner og kjæresten og nett?..

Start med kartlegging



Kartlegging med kroppkunn og sexkunn

- «Kroppkunn»
 - Kroppen
 - Hygiene
 - Pubertet
 - Følelser
 - Venner og kjæreste
 - Grenser
- «SexKunn»
 - Kjønn & Kropp
 - Pubertet
 - Hygiene
 - Følelser og Forhold
 - Å ha sex
 - Grenser og overgrep
 - Prevensjon og Seksualopplæring.



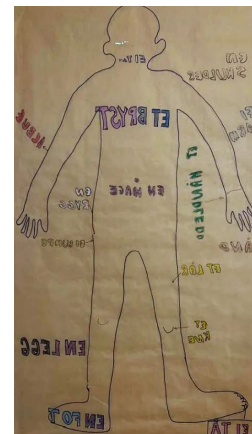
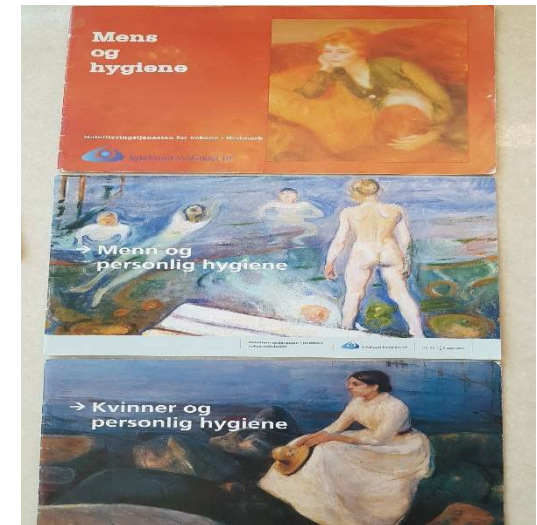
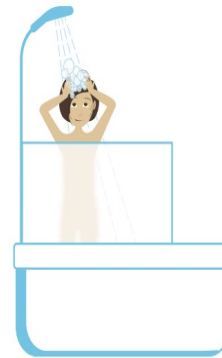
Undervisning

- 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 kroppsdeler, 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 Habiliteringscenteret innlandet.



tips:

Tennene blir glatte etter en skikkelig tannpuss, det kan du kjenne med tunga.

Tannpuss

Puss tennene morgen og kveld

- Det er viktig å pusse tennene godt.
- Du unngår hull.
- Du holder tannkjøttet friskt.
- Da lukter det friskt av munnen.



Ta på passe mengde tannkrem



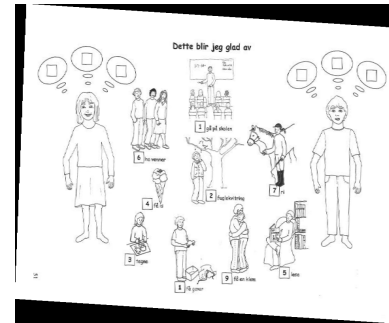
Puss framsiden av tennene



Puss baksiden av tennene

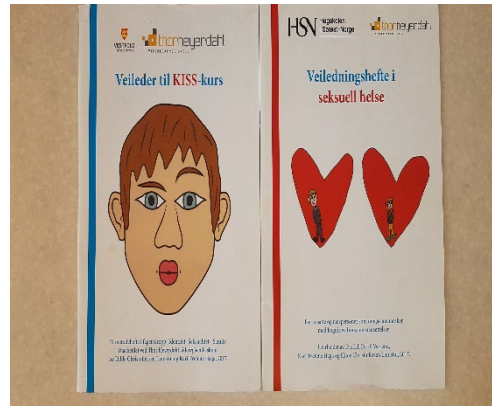
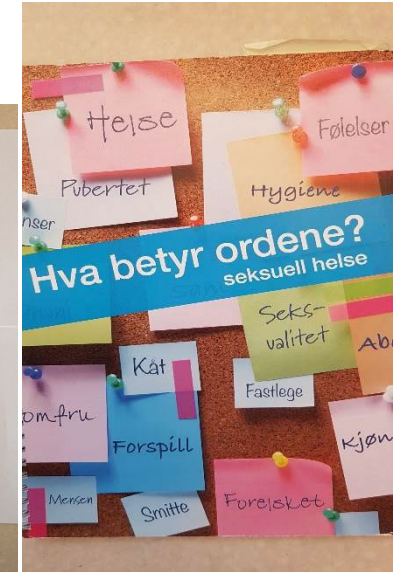
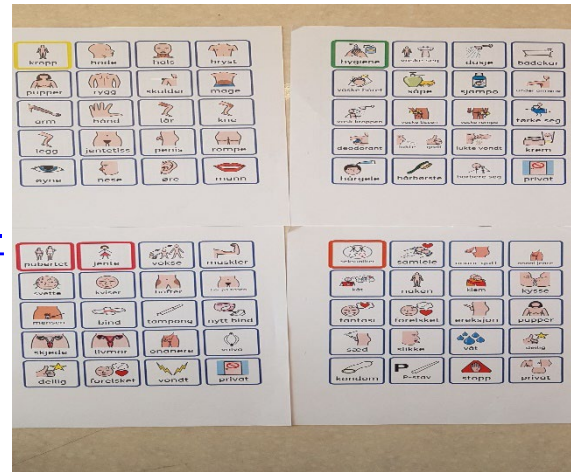
Følelser og opplæringsmateriell

- De 5 vanligste følelsene; gla, sint, redd, lei seg og overrasket.
- [Kort fortalt - Livsmestring – 11. Hva er følelser? \(Sesong 1\) – NRK TV](#)
- Bruk speil og lage ulike følelser
- Lek - gjett på følelser
- Hva blir jeg gla av? Hvordan føles det er kroppen hvis en er redd, lei seg, sint? Hvordan ser kroppen ut og hvordan føles den?
- Boken «Dette er meg» En bok om identitet, følelser og valg for folk med utviklingshemming.
- Boken av Peter Vermulen «Jeg er noe spesielt» med arbeidshefte



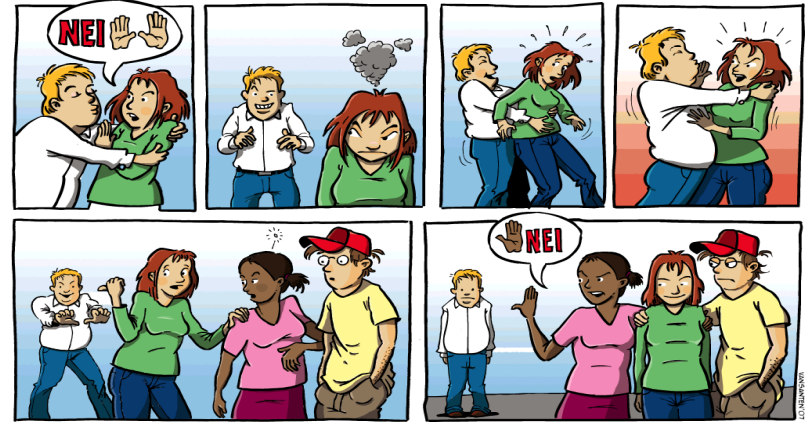
Pubertet

- 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
- KISS -



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
 - RVTS – De er alle våre barn
 - Redd barna – nettvett og grenser
- Samtaleverktøy om kropp og egne grenser



HVOR PÅ KROPPEN ER DET LOV Å TA PÅ HVERANDRE UTEN Å SPØRRE? HVOR ER DET IKKE LOV?

KROPPSREGEL 1

KROPPSREGEL 1

Du bestemmer over din kropp.

HJELPESPØRSMÅL

- Hva skjer her?
- Hvem bestemmer her?
- Hvordan tror du han har det inni seg? Hvordan kan du se det?
- Når gjelder denne regelen?
- Gjelder denne regelen selv om de kjenner hverandre?

KROPPSREGEL 2

KROPPSREGEL 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.

Her er det viktig å gå på tær og å bruke tær og tær i kroppen. (Hvis du ikke har tær)

HJELPESPØRSMÅL

- Hva er private deler på kroppen?
- Hvilket ord bruker du på de private delene?
- Hvem bestemmer over de private delene?
- Hva skal du gjøre hvis noen tar på dine private deler?



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 resonnerer, 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 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 fler 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 de tilbud om på deres skole?

Tydelige forventinger og regler for atferd

- Forventinger 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.



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 være med på å opprettholde upassende seksuell atferd.
- -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.

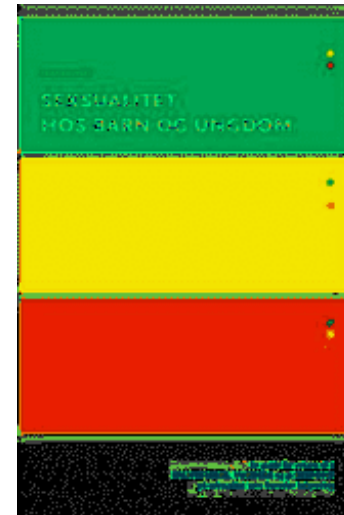


Gjenkjenne tegn på overgrep

- 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](http://seksuellatferd.no)



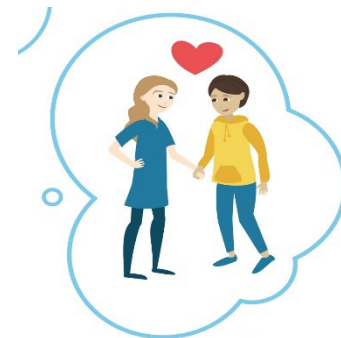
Bekymringsfull og Skadelig Seksuell Atferd

- Habiliteringstjenesten tilbyr utredning og veiledning ift grenseoverskridende seksuell atferd SSA/PSA.
- 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.
- Jeg håper at jeg i dag har gitt dere noen tips og innspill til hvordan dere kan tilrettelegge, veilede, støtte og gi opplæring til de barn og ungdommer som dere møter i deres hverdag.
- **TAKK FOR MEG!**



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 · Likestillingscenteret](#)
- [PUST UT · Likestillingscenteret](#)
- [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 vialisering, 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
- Mørch, 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.