

# Hvordan kan vi som tjenesteytere bidra til at utviklingshemmede kan finne seg til rette med sin seksualitet og sine seksuelle muligheter?

**Tekst: Torild Mossing Breistein og Torunn Ovrud**  
[torild.mossing.breistein@sshf.no](mailto:torild.mossing.breistein@sshf.no)  
[torunn.ovrid@helse-finnmark.no](mailto:torunn.ovrid@helse-finnmark.no)

Seksualitet er en viktig del av ethvert menneskes personlighet, noe som ikke kan skilles fra andre sider i livet. Seksualitet er ikke det samme som samleie eller evne til å få orgasme. Seksualitet er mye mer. Det finnes i den energi som driver oss mot å søke kjærlighet, varme og nærhet. Seksualiteten uttrykkes i hva vi føler, hvordan vi beveger oss og hvordan vi berøres av andre. Seksualiteten påvirkes av våre tanker, følelser, handlinger og vårt samspill med andre mennesker (WHO, 1986)

Seksualiteten er til stede hos alle mennesker fra før vi er født, den kommer til uttrykk i varierende grad gjennom livet og er en viktig del av menneskets identitet. Den rommer basale menneskelige behov som lengsel etter kontakt, intimitet, nytelse, ømhet og kjærlighet. Seksualitet er også kroppslige fornemmelser, følelser, opplevelser og den utvikles og modnes gjennom en livslang prosess. Den har også stor innflytelse på menneskers fysiske og psykiske helse. Seksualitet er således en viktig del av livet også for mennesker med utviklingshemming. For at også utviklingshemmede skal oppleve en positiv seksuell utvikling, identitet, trygghet og trivsel må de sikres kvalifisert opplæring om egen kropp og seksualitet. En slik opplæring må gis i et livsløpsperspektiv. Det innebærer å starte når barna er små og fortsette i takt med deres utvikling og modenhetsnivå. De som yter tjenester til mennesker med utviklingshemming har en nøkkelrolle i å bidra til dette, ved blant annet å legge til rette for et seksualvennlig miljø. Det innebærer kort sagt at seksualitet blir et tema for diskusjon og samtale, og at det blir en naturlig del i planer og målsetting for opplæring. Seksualitet, etikk og respekt må være temaer som er gjenstand for jevnlig refleksjoner. Dette forutsetter nødvendig kompetanse hos tjenesteyterne. Hvis kompetansen mangler bør kvalifisert kompetanse hentes inn.

### **Seksuelle rettigheter**

Ingen mennesker har rettigheter knyttet til seksuell tilfredsstillelse, men den europeiske menneskerettighetskonven-

sjonen har slått fast at alle mennesker har rett til et privatliv. Det vil si at alle har rett til å ha sin egen intime sfære og til mulighetene for et uforstyrret seksualliv :

- Retten til seksuell frihet
- Retten til seksuell autonomi
- Retten til seksuelt privatliv
- Retten til seksuelt likeverd
- Retten til seksuell nytelse
- Retten til følelsesmessige seksuelle uttrykk
- Retten til fritt partnervalg
- Retten til å foreta frie og ansvarlige valg
- Retten til seksualopplysning basert på vitenskaplige undersøkelser
- Retten til omfattende seksuell utdanning
- Retten til seksuell helseomsorg

De seksuelle rettighetene har sitt utgangspunkt i den europeiske menneskerettighetskonvensjonen. Seksuelle rettigheter er universelle menneskerettigheter basert på iboende frihet, verdighet og likhet for alle mennesker. På samme måte som helse er en fundamental menneskerettighet, må også den seksuelle helse være det. Seksuell helse er resultatet av et miljø som anerkjenner, respekterer og utøver disse seksuelle rettighetene. Den tiende rettigheten omhandler opplæring: *Retten til omfattende seksuell utdanning. Dette er en livslang prosess fra fødsel gjennom de forskjellige livsavnitt og skulle omfatte alle sosiale sammenhenger* (World Association for Sexual Health (WAS)). Noen har behov for individuell opplæring, andre har nytte av å få undervisning i små grupper. For mange tenker kanskje at det å snakke om

seksualitet handler om å komme tett på, og å blande seg inn i personens mest intime og private verden. Det handler i første omgang om å legge til rette for at mennesker med utviklingshemming kan ha en positiv seksuell utvikling. Dette kan gjøres ved at omgivelsene respekterer og støtter den seksuelle utviklingen man ser komme hos barna og ungdommene. Man må se på det å ha seksuelle følelser og behov som helt naturlig også hos utviklingshemmede barn, unge og voksne.

### **Fra barn til voksen**

Barndommen preges av utforskning og læring på ulike områder. Denne utforskningen blir mer kompleks jo eldre man blir. Barn søker etter identitet og tilhørighet. Barn lærer om kroppen sin blant annet gjennom måten det blir berørt, håndtert og snakket til. Etter hvert utforsker barn kroppen sin i takt med at de modnes og utvikles. De har behov for å lære navn på alle deler av kroppen sin, og etter hvert hvilke funksjoner de ulike delene har. Ved at barn får et begrepsapparat for kroppen, vil det lettere kunne fortelle om for eksempel uønsket berøring. Barnet trenger hjelp til å bli bevisst det de liker og ikke liker, og på å formidle dette videre. Barn og unge med utviklingshemming går ofte glipp av rolleleken som andre barn får erfaring med i løpet av førskolealderen. Mange opplever at det er vanskelig å etablere vennskap, og de faller som regel utenfor de vanlige ungdomsmiljøene. Evnen til å stille spørsmål er ofte svak og de går derfor glipp av den informasjonen som unge utveksler seg i

mellom. Barn og unge med utviklingshemming trenger spesielt tilrettelagt opplæring som er tilpasset den enkeltes modenhets- og funksjonsnivå. Undervisningen de andre elevene får på skolen kan være for vanskelig, og i mange tilfeller blir eleven med utviklingshemming tatt ut av klassen når de andre elevene får seksualundervisning. Vår erfaring er at barn og unge med utviklingshemming får mindre undervisning om seksualitet enn jevnaldrende, mens de trenger mer.

### **Foreldrenes rolle**

Foreldre til barn og unge med utviklingshemming må i større grad enn andre veilede barna sine, også når det gjelder seksualitet. Når andre barn blir selvstendige og løsriver seg fra foreldrene, er barn og unge med utviklingshemming ofte avhengige av hjelp fra foreldrene ennå i lang tid. Mange utviklingshemmede trenger hjelp til personlig stell gjennom hele livet. For å få et forhold til kroppen som et privat område er de avhengige av hvordan denne hjelpen gis. Familiens holdninger og måte å forholde seg til barnet og ungdommens seksualitet, vil i stor grad prege dem og deres forhold til egen kropp og seksualitet. Mange foreldre gir uttrykk for at de trenger kunnskap og veiledning i hvordan de kan møte barnet og ungdommen. Seksualitet er vanligvis ikke et hverdagsstema i de norske hjem, og foreldre har få steder hvor de kan ta opp disse viktige, men vanskelige utfordringene. I noen kommuner er helsestasjonen et sted der foreldre kan få veiledning. Habiliteringstjenestene for barn og unge og voksne (HABU og



Foto: Gry Bogetun.

HAVO) i de regionale helseforetakene kan også bidra med kurs og veiledning. Interesseorganisasjoner og foreldregrupper er andre fora der foreldre kan utveksle og dele erfaringer.

### **Tjenesteyters rolle og kompetanse**

Kunnskap gir grunnlag for utvikling av gode holdninger. Holdningene våre skal være preget av anerkjennelse og respekt. Mangel på kunnskap kan gi holdninger



Foto: Torunn Ovrid.

som igjen gir mangel på aksept. Alle sider ved mennesket må aksepteres, også at alle mennesker er seksuelle. Seksualitet har stor betydning for livskvalitet og vi kan derfor ikke velge bort en persons seksualitet når vi yter hjelp. Dette innebærer at vi må forholde oss til forskjellige uttrykksformer for seksualitet, også hos mennesker med utviklingshemming. Det vil si at vi som tjenesteytere må akseptere alle lovlige former for seksualitet som vi møter i vårt arbeid. Som ansatte har vi et medansvar for at vi har tilstrekkelig kunnskap om utviklingshemming og seksualitet. Med grunnleggende kompetanse blir vi i stand til å forstå og tolke atferd og vi blir mindre fordomsfulle. Uvitenhet skaper grobunn

for fordommer og maktutøvelse. Kunnskap om seksualitet og seksualitetens uttrykk er nødvendig for å vite hva som er vanlig seksualitet på ulike alderstrinn. Gjennom kunnskap om hva som er normalt og forventet seksuell utvikling i ulik alder og modenhetsnivå blir man bedre i stand til å vurdere og å sette inn tiltak der man ser atferd eller mottar informasjon som vekker bekymring.

Det er viktig å avklare hvilken opplæring som skal gis, og av hvem. PLISSIT modellen (Jack Annon,1976) kan hjelpe oss til å klargjøre hvilken kompetanse tjenesteyteren trenger i forhold til aktuell problemstilling. Modellen beskriver ulike nivåer en kan

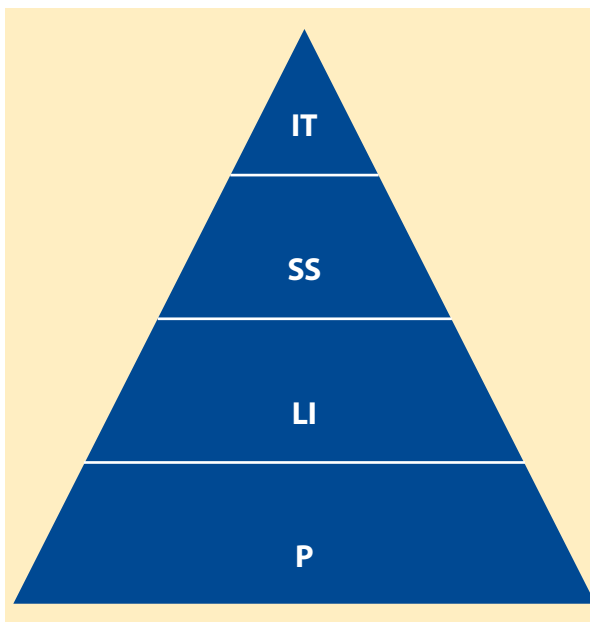
forholde seg til og behandle seksuelle problemer på, og hvilken informasjon og opplæring som trengs. Modellen beskriver hvilken hjelp som er aktuell på de ulike nivåene.

De aller fleste utfordringer kan løses på P og LI nivået. Dette fordrer at seksualitet settes på dagsorden hos de deler av hjelpeapparatet som den utviklingshemmede har kontakt med. Det er viktig å ha en aktiv holdning til den personens seksualitet slik at han eller hun forstår at dette også er et område i livet man kan få hjelp til. Et eksempel er å ha informasjonsmateriell og bøker lett tilgjengelig slik at man synliggjør at det er et tema det går an å snakke om. Uansett er det viktig at tjenesteyter møter dette med en ydmyk holdning, og at det legges til rette for et seksualvennlig miljø. Med egne personlige normer kan man sette store begrensninger eller gi muligheter for den utviklings-

hemmedes drømmer, ønsker og behov for et seksualliv. Det betyr at man må jobbe med etisk refleksjon omkring hva seksualitet betyr og hva den enkeltes rolle som tjenesteyter skal være. Jevnlig veiledning er en viktig faktor i dette arbeidet. Det må også avklares hvem som skal ha ansvaret for at arbeidet kvalitetssikres og videreføres.

### Å undervise og veilede om seksualitet

Mennesker med utviklingshemming har forståelsesvansker av ulik grad. Det vil si at de tenker og handler konkret, og har vansker med å forestille seg noe som ikke er til stede. Det kan være vanskelig å forstå billedspråk og omskrivninger som for eksempel: «å ha is i magen», «å være i samme båt» osv. Mange har også vanskelig for å generalisere, overføre innlærte ferdigheter fra en situasjon til en annen. Å ha forståelsesvansker betyr også at



**IT** (Intensive therapy = seksualterapi)  
Intensiv metodisk behandling over tid. Krav til spesialisert kompetanse, kunnskap og erfaring.

**SS** (Specific Suggestions = spesifikke råd):  
Gi direkte råd og veiledning om hvordan et konkret seksuelt problem kan løses. Dette kan for eksempel være råd om bruk av seksualteknisk hjelpemiddel

**LI** (Limited Information = Begrenset Informasjon): Gi relevant informasjon i forhold til de seksuelle problemer personen beskriver eller gir uttrykk for på annen måte. Kunne bidra med generell undervisning om temaet.

**P** (permission= tillatelse): Her viser man at det er ok å ha et seksualliv, og at det er greit å snakke om det hvis personen ønsker det. Tilrettelegge for at mennesker med utviklingshemming får ha privatliv.



Foto: Torunn Ovrid.

mange har vansker med å se sammenhengen mellom årsak og virkning, hvor noe starter og slutter og hvem som påvirker hva som skjer. Disse vanskene krever at den som underviser eller veileder bør legge vekt på følgende:

- Kartlegge kognitivt funksjonsnivå. Dette er vesentlig for å kunne tilpasse opplæringen til den enkeltes modenhetsnivå
- Kartlegge kunnskapsnivået om kropp og seksualitet. Før man starter undervisning eller veiledning kan man bruke et hjelpemiddel for å kartlegge personens kunnskap om kroppen og om seksualitet – KroppKunn-test (barn) og Sexkunn-test (voksne). Testen er utarbeidet ved habiliteringstjenesten i Hedmark
- Resultatene bør være utgangspunkt for å sette opplæringsmål. Start med noe som er kjent og så bevege seg utover mot nye og mer ukjente områder
- Vær så konkret som mulig – se, røre ved, undersøke og prøve selv, repetisjoner
- Taleformen bør være kort, tydelig og presis. Man bør unngå billedspråk og ironi
- Vi må bruke riktige begreper på kropp og seksualitet, slik at det er mulig å kjenne igjen disse i det miljøet man ferdes i
- Konkrete ferdigheter og sosiale regler bør være et tema som jevnlig taes opp. Det bør benyttes ulike innfallsvinkler, gjerne med praktisk øvelser som rollespill, film, bilder etc.