

Fra hjem til *MITT* hjem

Lene Fredriksen, vernepleier, Nordlandssykehuset

Christian Lajos Kjørven, beboer i Vågan, Lofoten

Helene Jakobsen, beboer i Vågan, Lofoten

Marius Dahl Olsen, beboer i Vågan, Lofoten

Kristine Strøm Rist, beboer i Vågan, Lofoten

Ruben Malnes, beboer i Vågan, Lofoten

Ylva Sandberg, beboer i Vågan, Lofoten

Monica Augustin, prosjektmedarbeider i «Fra hjem til hjem»

og vernepleier, Oslo universitetssykehus

Trine Lise Bakken, prosjektleder i «Fra hjem til hjem» og forsker

ved Oslo universitetssykehus

De fleste unge som skal flytte hjemmefra for første gang synes at det er spennende. De som har en funksjonsnedsettelse kan trenge hjelp. Det kan være ekstra mye å tenke på når det gjelder å flytte. Det kan være lenge å vente på å få egen bolig. Mange kan være usikre på hvordan den nye hverdagen skal bli. Det er fint å få hjelp til å snakke om ting man gleder seg til, er spent på eller gruer seg til.

Vågan kommune i Lofoten bygde et nytt hus med åtte leiligheter for mennesker med funksjonsnedsettelser. Huset ble kjempefint, og de som skulle flytte dit var veldig spente. De både gruet og gledet seg. Alle hadde vært med på å bestemme hvordan leiligheten deres skulle se ut.

Seks av ungdommene som skulle flytte dit hadde aldri bodd andre steder enn hjemme hos foreldrene. Kommunen ville gjøre overgangen så enkel som mulig for dem. Alle seks er omtrent jevngamle og kjenner hverandre godt fra skole og aktivitetssenter.

De spurte habiliteringstjenesten på sykehuset om hjelp til å forberede ungdommene som skulle flytte hjemmefra for første gang. Habiliteringstjenesten laget et kurs om det å bli voksen og bo for seg selv. De fikk hjelp av Trine Lise Bakken, som holder på med forskning på dette området. Hun spurte om ungdommene ville være med i prosjektet hennes. Ungdommene, foreldrene og de ansatte var enige om at det er lurt å lære mer om det å flytte hjemmefra og bo for seg selv. De samtykket til å være med i forskningsprosjektet.

Kurset ble holdt rett før de siste ungdommene flyttet inn. De fleste av de ansatte var også med. De ansatte ønsket å lære mer om hvordan man kan gjøre overgang fra foreldrehjem til egen leilighet så bra som mulig.

Fire måneder etter at kurset var ferdig og alle hadde flyttet inn, kom Trine Lise Bakken på besøk sammen med dem som holdt kurset. Alle fikk fortelle litt om hvordan flyttingen hadde gått, og hvordan de hadde det nå.

Om kurset

Kurset ble holdt i fellesstua i den nye boligen. Det varte i tre dager, tre timer hver gang, inkludert pauser. Alle ungdommene som skulle være med i prosjektet deltok sammen med personalet fra boligen, skolen og aktivitetssenteret. To personer fra habiliteringstjenesten på sykehuset var kursledere.

Hva lærte vi om på kurset?

- Hva betyr det å bli voksen? Ansvar og rettigheter
- Hva klarer man selv, og hva trenger man hjelp til?
- Personlig hygiene
- Sykdom
- Sove i egen leilighet
- Følelser – hvordan kjenne igjen følelser og hva kan man gjøre når det blir vanskelig?
- Egne og andres grenser – folkeskikk
- Smart bruk av telefon og nettbrett

Det ble vist en presentasjon med tekst og bilder på en stor skjerm. Vi fikk skriftlige og muntlige oppgaver. Vi hadde selv ting vi ønsket å ta opp underveis, og disse ble snakket om rundt bordet. For eksempel var det noen som lurte på hva de skulle gjøre dersom de ble uvenner med naboen. Det ble også vist filmsnutter, og det ble gjennomført øvelser og rollespill i leilighetene.

Alle deltakerne fikk sitt eget kurshefte. Mellom hver kursdag fikk ungdommene hjemmelektse.

De praktiske øvelsene var nok det morsomste på kurset. Det ble for eksempel øvd på å banke på hos hverandre, og vente



til døra ble åpnet. Da ble det også øvd på å spørre om det passet med besøk, og hvordan man kan si ja eller nei på en høflig måte. Rollespill var også gøy, da fikk noen av ungdommene kjenne på hvor ubehagelig det er når noen tar seg til rette i andres leilighet, eller er uhøflige. Det ble mye latter, og mange tankevekkende situasjoner oppsto underveis.

Etter at kurset var ferdig fikk alle hver sitt diplom, og til slutt var det kakefest.

Tanker og utsagn fra ungdommene om kurset og flytteprosessen

Ylva var en av de første som flyttet inn. Hun syntes det er godt å ha egen leilighet, og trives med å være alene der. Hun liker ikke så godt å få uventet besøk, men synes det er fint å gå ut i fellesrommet når hun vil være sammen med vennene sine. Hun liker veldig godt å få besøk av støttekontakten sin, i sin egen leilighet. Ylva skulle ønske det var flere svensker i boligen, siden hun selv er halvt svensk selv.

- Kurset var fantastisk! Vi snakket om følelser på kurset, men jeg har ikke vært redd eller lei meg etter at vi flyttet. Jeg liker å være alene i leiligheten min.
- Jeg synes det er fint å vite at vennene mine er her, selv om jeg ikke er så ofte sammen med dem.
- Det var bra at personalet var med på kurset, jeg satt sammen med dem, det var trygt.
- Jeg har tingene mine i leiligheten. Det er veldig godt.

Marius syntes han måtte vente lenge på å få bo for seg selv, og gledet seg til å flytte. Han liker å gjøre som han vil, uten at noen maser på ham. Han liker også å være

i fellesrommet. Der er det alltid noen å snakke med, og Marius går ofte dit. Han har ikke vært lei seg etter at han flyttet, det har blitt enda bedre enn han håpet på.

- Jeg vil høre på musikk – høyt – og danse cha cha cha! Jeg gleder meg til å slippe maset hjemmefra.
- Jeg går på besøk til «frua» og «naboen». Det var bra at vi lærte å gå fint på besøk når vi hadde kurs.
- Jeg liker å bestemme selv, ha vennene mine i samme hus og jeg liker også personalet.

Marius tenker i ettertid at det var lurt å ha kurs først, og han trives svært godt i dag. Han sier at han ikke har vært lei seg eller redd etter at han flyttet.

Kristine var veldig godt forberedt på flyttingen, og hun synes det har gått fint. Hun liker å bestemme selv, til tross for at det er litt rart. Hun tenker at hun blir flinkere og flinkere til å bestemme selv.

Hun sier at hun treffer foreldrene og søskenene sine ofte nok. Hun synes det er deilig at ingen maser på henne, og at hun kan gjøre det hun liker når hun vil. Hun har lært seg å bake brød selv etter at hun flyttet. Kristine sier også at det var lurt at vi snakket om følelser på kurset, og at hun fikk tips om hvordan hun skal takle følelsene.

- Når jeg får det litt vanskelig, synes jeg det er veldig godt å ha tingene mine rundt meg – de tingene som jeg hadde på rommet mitt hjemme. Da føler jeg meg trygg, like trygg som hjemme.
- Det er lett å få hjelp hos personalet hvis jeg tenker for mye, stopper opp og går i heng. De vet hvordan de skal hjelpe meg. På kurset lærte de hva som er vanskelig for oss.



- Jeg har med meg gode rutiner hjemme-
fra, som jeg liker å følge, men nå stresser
jeg mindre med rutinene, jeg gjør som
jeg vil.
- Det var fint å ha kurs før vi flyttet,
fordi jeg visste ikke hvordan det var å
bo alene. Jeg kjente i magen at det var
litt skummelt.
- Det er lurt at andre som skal flytte får
kurs først, da blir de bedre forberedt til
å bo alene.

Helene er godt fornøyd med å bo for seg selv. Hun liker å pynte i leiligheten sin og male bilder. Hun syntes det var greit å få et kurs før hun flyttet, og likte spesielt godt de praktiske øvelsene. Under rollespillet fikk hun kjenne litt på hvordan det var at noen var frekk og uhøflig i hennes leilighet. «Det var stressende,» sa hun etterpå.

- Jeg synes det var lurt at personalet var med på kurset, så fikk de også lære noe.
- Mamma og pappa er fortsatt best, men jeg vil absolutt ikke flytte hjem igjen!
- Jeg husker ikke om det var noe stress med flyttingen, men alt er bra nå, og jeg likte å ha kurs. Kursheftet ligger i skuffen min.
- Det beste med å flytte har vært å få gjøre mer selv, lage mat og sånt. Jeg får av og til besøk, og jeg går på besøk til de andre.

Christian var den som måtte vente lengst før han fikk flytte inn, og han var fryktelig spent i forkant. Han tenkte at det kunne bli vanskelig, og sa at han gruete seg fordi han kom til å savne mamma og pappa.

- Jeg har så mye følelser – det banker i hele kroppen!
- Jeg har en sånn god følelse i kroppen, vennene mine her passer på meg.

- Jeg kan bli litt irritert av og til, og noen ganger maser mamma og pappa hvis jeg glemmer noe, det er litt slitsomt. Det er også koselig å ha dem her. De er veldig glade i meg.
- Jeg liker å være hjemme på besøk i helgene, men jeg vil bo alene fortsatt.
- Jeg blir litt stressa hvis maten koker over, da får jeg hjelp av en voksen. Jeg roper på personalet hvis jeg trenger hjelp. De gjør en veldig bra jobb.
- Jeg hjelper vennene mine når de skal gå ut med søppel, jeg er flink til å sortere søppel.
- Faktisk lærte jeg utrolig mye på kurset, for det er så mye man må lære seg når man blir voksen. Andre trenger sikkert også et kurs før de skal flytte, tror jeg.

Christian er glad i vennene sine som nå er naboene hans, og han setter stor pris på å kunne være sammen med dem når han selv vil.

Ruben sier at han likte å gå på kurs, og at han synes flyttingen har gått veldig bra. Han vil gjerne tilbake til leiligheten sin etter en stund når han er på besøk hos foreldrene.

- Jeg liker å bo alene, jeg vil ikke flytte til mamma og pappa igjen.
- Jeg er på besøk hjemme, det er fint.
- Jeg sier fra til personalet hvis jeg trenger hjelp, eller blir redd. Jeg har ikke vært redd etter at jeg flyttet.
- Personalet her er greie, de hjelper meg å vaske. Og det er veldig fint å bo med vennene mine.
- Alt gikk BRA!

Oppsummering

Alle ungdommene var spent i forkant av flyttingen og syntes det var bra med et kurs der de lærte nye ting de kunne ta med seg inn i flytteprosessen. Som for eksempel det å snakke om følelser som kan oppstå og hva man må tenke på når man skal flytte for seg selv. De likte spesielt godt de praktiske øvelsene. Flere var enige om at alle som skal flytte bør ha et kurs først. En sier: *Faktisk lærte jeg utrolig mye på kurset, for det er så mye man må lære seg når man blir voksen. Andre trenger sikkert også et kurs før de skal flytte, tror jeg.*

Alle er enige om at det er fint å bo for seg selv og synes det er bra å kunne bestemme selv. En av de første som flyttet inn forteller at hun syntes det er godt å ha egen leilighet, og trives med å være alene der. En annen ungdom syntes han måtte vente lenge på å få bo for seg selv og gledet seg til å flytte. Han forteller at han liker å gjøre som han vil, uten at noen maser på ham. Han sier videre: *Jeg vil høre på musikk – høyt – og danse cha cha cha! Jeg gleder meg til å slippe maset hjemmefra.* En annen sier at hun liker å bestemme selv, til tross for at det er litt rart. Hun tenker at hun blir flinkere og flinkere til å bestemme selv og sier: *Jeg har med meg gode rutiner hjemmefra, som jeg liker å følge, men nå stresser jeg mindre med rutinene, jeg gjør som jeg vil.*

Alle ungdommene liker at de har vennene sine i nærheten. Det skaper en trygghet. De liker også at de kan besøke vennene sine om de selv ønsker, eller møte dem i fellesrommet om de ikke er så glade i besøk. En sier: *Jeg har en sånn god følelse i kroppen, vennene mine her passer på meg.*

De synes også det er fint å ha personale i nærheten om de skulle trenge hjelp, eller hvis de blir redde. En sier: *Personalet her er greie, de hjelper meg å vaske. Jeg sier fra til personalet hvis jeg trenger hjelp, eller blir redd. Jeg har ikke vært redd etter at jeg flyttet.* En annen sier: *Jeg blir litt stresset hvis maten koker over. Da får jeg hjelp av en voksen. Jeg roper på personalet hvis jeg trenger hjelp. De gjør en veldig bra jobb.*

