



Sykehuset Innlandet HF

HELSE  SØR-ØST

Hvordan legge til rette for god seksuell helse for personer med utviklingshemming. SOR Konferanse, Bergen.

Hedda S. Lervold Sykehuset Innlandet, Habiliteringstjenesten, Lillehammer
Hedda.sivertsen.lervold@sykehuset-innlandet.no

Rammeverk

Flere nasjonale føringer, NOU'er og strategier understreker viktigheten av god seksuell helse uavhengig av funksjonsnivå;

- *God seksuell helse- vårt felles ansvar. Strategi for seksuell helse* (Helse og omsorgsdepartementet, 2025)
- CRPD- Norea ratifiserte FN-konvensjonen om rett til menneske med nedsett funksjonsevne i 2013. Frå 1. januar 2026 er CRPD inkorporert i menneskerettslova. [Konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne – Lovdata](#)
- *Gode helse og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming*, kapittel 5 (Helsedirektoratet, 2022)
- Nasjonal faglig retningslinje (0- 20 år) – Skolehelsetienesten skal tilby seg å bidra i skolens undervisning om seksuell helse (Helsedirektoratet, 2023)
- Stortingsmelding 8. *Menneskerettar for personer med utviklingshemming 2022- 2023* (Kultur og likestillingsdepartementet, 2022)
- NOU 2016: 17 *På lik linje* (Helse og omsorgsdepartementet, 2016)
- *Strategiplanen for seksuell helse «Snakk om det!» (2017- 2022)* (Helse og omsorgsdepartementet, 2016)
- Barns seksuelle utvikling og behov- Retningslinjer for seksualundervisning (WHO, 2015) (Frodefredriksen.no)

Innsatsområder

1. *Fremme seksuelle rettigheter, respekt for mangfold og positive holdninger til seksualitet*
2. *Øke kunnskap og kompetanse om seksualitet og seksuell helse*
3. *Fremme god seksuell helse og tjenester som når alle*

[God seksuell helse – vårt felles ansvar:
Strategi for seksuell helse - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)

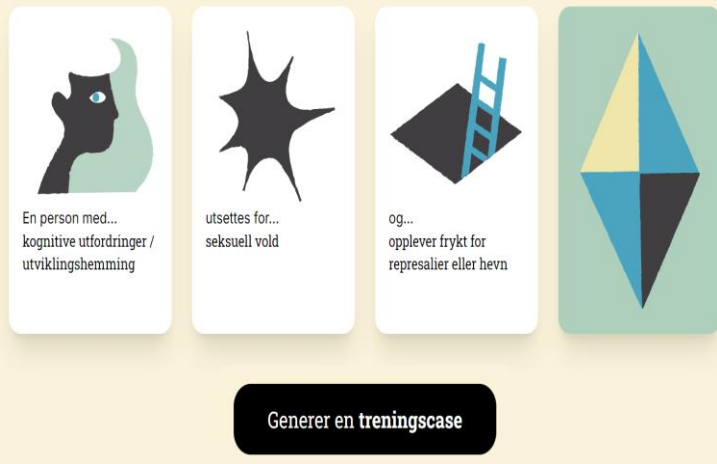


Viktig å vite om





- Helse og omsorgstjenesteloven **§ 3-3 a**, Kommunens ansvar for å forebygge, avdekke og avverge vold og seksuelle overgrep
- [TryggEst – vern for risikoutsatte voksne | Bufdir](#)
- [seksuellatferd.no – Håndtering av sunn, bekymringsfull og skadelig seksuell atferd](#)
- [NFSS Nettverk: Funksjonsnedsettelse, seksualitet og samliv](#)
- [Fagpersoner - Trygg prat](#)

Casegenerator

Om Casegeneratoren Ressurser 



The screenshot shows the Casegenerator interface with four input cards and a generate button. The cards contain the following text:

- Card 1:  En person med...
kognitive utfordringer /
utviklingshemning
- Card 2:  utsettes for...
seksuell vold
- Card 3:  og...
opplever frykt for
represalier eller hevn
- Card 4: 

Below the cards is a black button with white text: **Generer en treningscase**

Sårbarhet hos mennesker med utviklingshemming

- Mennesker med psykisk utviklingshemming er sårbare, både for å bli utsatt for overgrep og for å utsette andre for overgrep

Kirk Muff, 2001 i Eggen et. al., (2014); (Sullivan & Knutson, 2000)

- Det estimeres 2-3 ganger så mer utsatt for overgrep enn befolkningen for øvrig

Grøvdal (2014)

- I mange tilfeller kan det se ut til at overgrep mot mennesker med utviklingshemming blir begått av andre med utviklingshemming

Brown, 2003, Kirk Muff, 2001 i Eggen et. al., (2014); Tomsa et.al. (2021)

Sårbarhet hos mennesker med utviklingshemming

- Kommunikasjonsferdigheter
- Mangelfulle kunnskaper om seksualitet
- Forståelsesvansker opplevelse av egne vansker
- Sosiale medier og eksponering på nett
- Står i et avhengighetsforhold til andre personer
- Ønske om å være i et kjærlighetsforhold
- Manglende selvbeskyttelse– risiko for å bli utnyttet eller utnytte andre
- Opplæring
- Sosiale arenaer

Grøvdal, 2014; Eggen et. al., 2009; Torset, 2016; Eastgate et.al, 2012, Svae et. al., 2024

Retningslinjer

- SI – Kvalitetsportalen
- <https://bestill.buudir.no/pub/vold-og-overgrep/vern-mot-overgrep/retningslinjer-ved-seksuelle-overgrep-mot-voksne-med-utviklingshemming>
- Stiftelsen SOR – ingen hemmeligheter gratis E-læringskurs
<http://kurs.helsekompetanse.no/ingenhemmeligheter/21415>
- NAKU – kunnskapsbank



Seksualvennlig miljø

To hovedgrunner for etablering av seksualvennlig miljø:

1. Spørsmål og henvendelser vedr. seksualitet fra pasient/elev tas på alvor (åpenhet, respekt, positiv seksualitet, rettigheter)
2. Øker sjansen hos personalet, nærpersoner for å avdekke overgrep

(Barstad, 2006)

- Etisk og faglig forsvarlighet
- Etablering av ressurspersoner

Hvordan legge til rette for seksualvennlig miljø

- Forankring på ledelsesnivå – prioritere
- Forum hvor man kan snakke om seksualitet
- Ha egne ansvarlige i kommunen, arbeidsstedet
- Legge inn tema i årshjul
- Avsette tid
- Melde behov for kompetanseheving
- Fremdriftsplan systemnivå og individnivå
- Funksjonskartlegging av den enkelte bruker/pasient

Hvorfor seksualopplæring?

- Økt mestring og livskvalitet
- Økte kunnskaper
- Forebygge upassende tilnærmelser, seksuell atferd
- Lære ord, begreper for å forstå betydningen
- Individuelle tilpasninger
- IP, IOP
- Forebygge vold og seksuelle overgrep
- Personer med utviklingshemming har mindre kunnskaper om seksuell helse enn befolkningen for øvrig (Svæe et al., 2020)

Seksualundervisning

Trenger tilrettelagt og tilpasset opplæring, undervisning

- Observasjon, kartlegging (KroppKunn og SexKunn)
- Individuelle mål lages ut ifra kartlegging
- Hva skal man kunne innenfor en bestemt alder
- Materiell (nfss.no)
- Motivasjon til å delta
- Lage opplæringsperm
- Trenger mange repetisjoner
- Ferdigheter en ikke bruker vil forsvinne

Vansker med;

- generalisering
- abstrakt tenkning

- Forebygging, kompetanseheving, avdekking
- Vedvarende perspektiv med mange repetisjoner

KroppKunn og SexKunn

Kartleggingsverktøy med bruk av bilder og spørsmål

- Kroppen, pubertet, hygiene, følelser, grenser, venner og kjærester, prevensjon
- KroppKunn opptil ca 14 år
- SexKunn fra 14-15 år
- Indikasjon for kunnskapsnivå
- Utgangspunkt for opplæringsmål
- Planlegge best mulig undervisningsform
- Utarbeide individuelt tilpasset undervisning
- Intervjuguide til nærpersoner



- Samisk oversettelse
- Tegnspråk

[A tool for assessing sexual knowledge of people with Intellectual disabilities in Norway - PubMed](#) Svae et, al. 2022

[Kartleggingsverktøyene KroppKunn og SexKunn - Høgskolen i Innlandet](#)
[Kartleggingsverktøyene KroppKunn og SexKunn | Naku](#)

Kartlegging av nærpersoner - KroppKunn

KROPPEN		
1	KAN BARNET/UNGDOMMEN FORSKJELLEN MELLOM Gutt og jente?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/> usikker
2	KAN BARNET/UNGDOMMEN PEKE PÅ Egen rygg og mage?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/> usikker
3	VET BARNET/UNGDOMMEN NAVNET PÅ KROPPSDELER? Kan barnet benevne eller peke på de forskjellige kroppsdelene?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/> usikker
4	KAN BARNET/UNGDOMMEN BESKRIVE FUNKSJON TIL DE ULIKE KROPPSDELENE? Vet barnet at det bruker øyne til å se med, nesen til å lukte med, ører til å høre med, med mer?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/> usikker

Målområde 1: Seksualundervisning

Hovedmål	Delmål	Prioritert målatferd	Venter på opplæring	Oppstart tiltak, dato:	Under opplæring	Måloppnåelse, dato:	Vedlikehold	Evaluering, dato:	Prog. nr.:
KROPP	Kroppdeler	Kunne alle kroppsdeler -100%		23.11.16					
		Kroppsfunksjon							
		Indre kroppsdeler	x						
	Pubertet	Jenters pubertetsutvikling s. 24 – KIS							
		Gutters pubertetsutvikling s. 22 KIS							
	Hygiene	Dusj – se opplæring pt. 3.2 fagperm							
	Følelser	Gjenkjenne ansiktsuttrykk							
		Gode følelser							
		Vonde følelser							

Matrise - Barns seksuelle utvikling og behov - Retningslinjer for seksualundervisning

WHO Regional Office for Europe and BZgA

0-4 år

Informasjon

Gi informasjon om

Ferdigheter

Dyktiggjør barnet til å

Holdninger

Hjelp barnet til å utvikle

Kropp og utvikling

- alle kroppsdelene og deres funksjoner
- forskjellige kropper og kjønn
- kroppshygiene
- forskjellen på seg selv og andre

- navngi kroppsdelene
- praktisere hygiene (vask hver kroppsdel)
- gjenkjenne kroppsforskjeller
- uttrykke egne ønsker og behov

- et positivt kropps-bilde
- respekt for forskjelligheter
- tilfredshet med egen kropp
- opplevelse av velvære, nærhet og tillit via erfaringer med egen kropp og tilknytning
- respekt for likestilling mellom kjønnene

Fruktbarhet og reproduksjon

- graviditet, fødsel og baby-stadium
- grunnleggende kunnskap om hvordan barn blir til
- forskjellige måter å bli medlem av en familie (f.eks. adopsjon)
- at noen familier har barn og at andre ikke har barn

- snakke om disse temaene med korrekt språk og vokabular

- forståelse for forskjellige måter å bli medlem av en familie

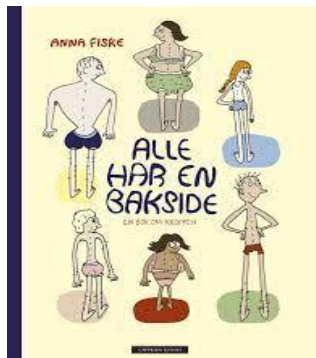
Seksualitet

- glede og lystfølelse ved å berøre sin egen kropp, masturbasjon i tidlig barndom
- oppdagelse av egen kropp og kjønnsorganer

- utvikle bevissthet om kjønnsidentitet
- snakke om (u)behagelige følelser knyttet til egen kropp
- uttrykke egne behov, ønsker og

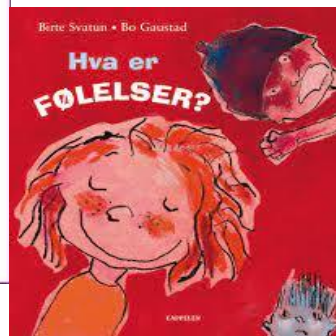
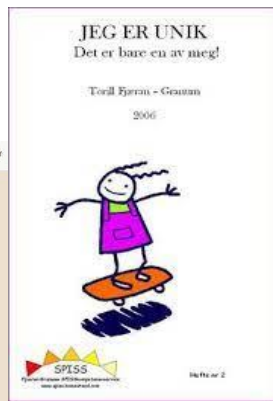
- en positiv holdning til egen kropp med alle dens funksjoner = positivt kropps-bilde
- respekt for andre
- nysgjerrighet mht. egen og andres

Verktøy



PUBERTET OG SEKSUALITET

VEILEDER TIL UNDERVISNINGSSOPPLEGGET



Trafikklyset

- Grønn - vanlig, sunn, positiv
- Gul - bekymringsfull
- Rød - Krenkende eller skadelig
- En guide til å identifisere, vurdere og respondere
- Kan ikke brukes som en fasit alene
- Utarbeidet for 20 år siden (internett, sosiale medier)

www.seksuellatferd.no



En guide for voksne til å
IDENTIFISERE, VURDERE og gi **RESPONS**
på seksualitet som fremmer bekymring

Trafikklysmodellen

- Trafikklysmodellen – grønt, gult og rødt – kartlegge områder hvor formålet er å få oversikt for å kunne redusere risikoområder
- Kartlegging av atferdsuttrykk
- Kartlegging av relasjoner
- Trafikklysmodellen – differensiere med bruk av to case
- For å kunne identifisere skadelig seksuell atferd må man også vite hva god, sunn seksualitet er

- Case 1

Jente 15,5 år

Bruker mye tid på internett

Nettkunnskaper er usikkert

Hatt litt seksualopplæring

Ønsker seg kjæreste

Endret atferd; gråter mye, er sint, trekker seg tilbake, vansker med tannpuss og dusj

- Case 2

Mann 28 år

Ønsker seg kjæreste

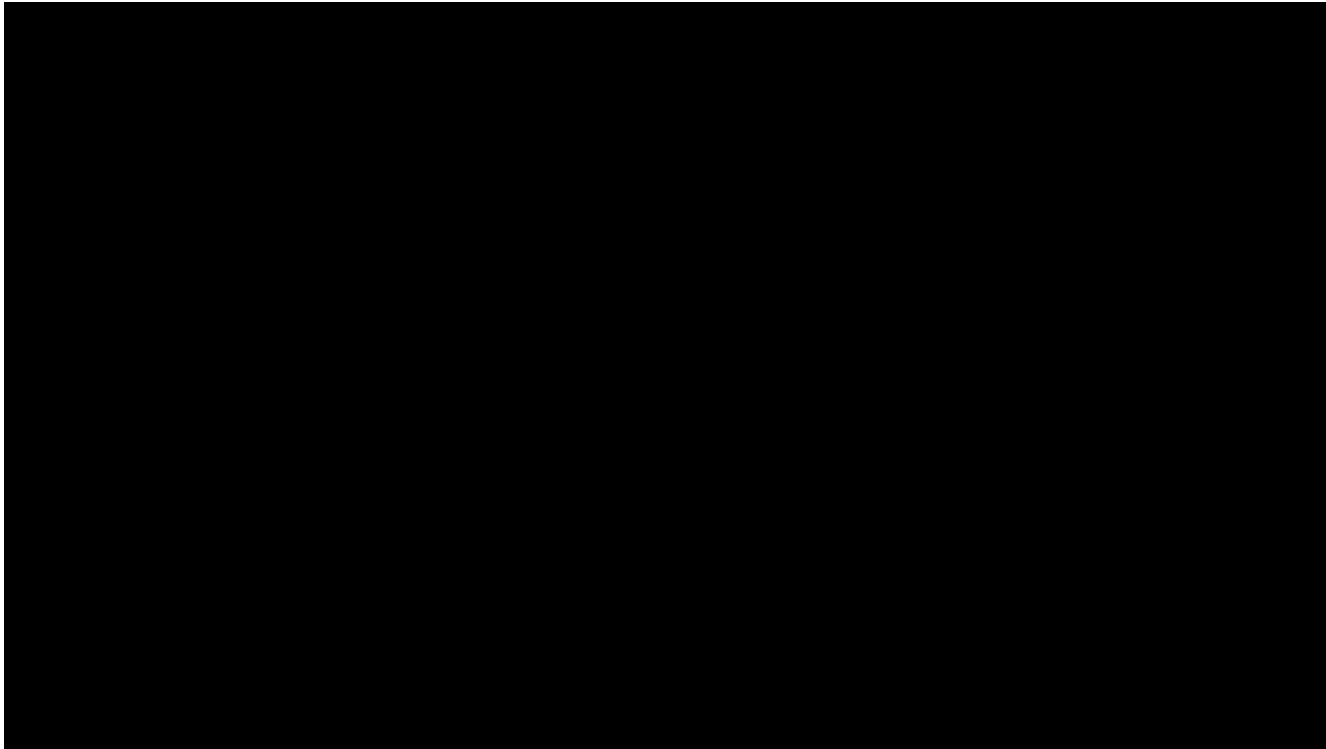
Hatt 2 kjærester tidligere

Har ingen seksualopplæring fra skole

Sier han har truffet en yngre person som han liker

Bor alene

NFSS Nettverk: Funksjonsnedsettelse, seksualitet og samliv



Anbefalinger til praksisfeltet

- Sette seksualitet på dagsorden
- Funksjonskartlegging
- Tidslinje- hvorfor ha det? oversikt over hendelser og tidspunkt
- Fremdriftsplan individ og systemnivå – sikrer hvem som gjør hva når
- Retningslinjer seksuelle overgrep (bufdir.no)
- Trafikklysmodellen – differensiere
- Å «trene» gir økt handlingskompetanse, trene på å ha samtaler – casegenerator bufdir, snakke med barn (simulator), etiske dilemmaer
- Drøfte anonymt med Statens Barnehus
- Henviser til Habiliteringstjenesten

- Takk for meg!

Hedda.sivertsen.lervold@sykehuset-innlandet.no

LOS
LÆR OM SEKSUALITET

Kurs om kropp og sex for personer med funksjonsnedsettelse

www.nfss.no

Utarbeidet av NFSS
Illustrert av Linda Heggen