

Fem grep for økt inkludering og normbevissthet i tjenesten

Carina Elisabeth Carlsen, gruppevert PUST UT. Pronomen: hun/henne
Christian Paulsen Vangen, gruppevert PUST UT. Pronomen: han
Linda Løvseth, gruppevert PUST UT. Pronomen: hun/henne
Inger Moen Lybekk, gruppevert PUST UT. Pronomen: hun/henne
Kaisa Milch, gruppevert PUST UT. Pronomen: hun/henne
pustut@frioa.no

«Endelig kan jeg være meg selv!». Utsagnet kom fra en av gruppedeltakerne i treffpunktet PUST UT. Treffpunktet er et viktig møtested for skeive personer med utviklingshemming, og har de siste åtte årene avdekket et gjennomgående problem: en utbredt mangel på normbevisst forståelse i helsevesenet.

Selv i en tid preget av økende anerkjennelse av mangfold og inkludering, møter helsevesenet utfordringer med å imøtekomme behovene til skeive mennesker med utviklingshemming. Ved å adoptere en normbevisst tilnærming, kan helsepersonell oppnå en dypere forståelse for disse behovene, noe som er viktig for å levere en fullverdig tjeneste.

Vi bruker i denne teksten begrepet «skeiv». Dette refererer til alle som bryter med kjønn- og seksualitetsnormen (lesbisk, homofil, transperson, ikke-binær, aseksuell, etc). Vi har forståelse for at ikke alle ønsker å omtale seg på denne måten, men i PUST UT er det knyttet stolthet og eierskap til begrepet.

Hva er PUST UT?

PUST UT ble etablert i 2016 av Gøril Svae i samarbeid med FRI Oslo og Viken som et rusfritt tilbud for skeive personer med utviklingshemming. Vi møtes månedlig for å spise pizza, diskutere skeive tanker og delta i seksualitetsundervisning. PUST UT tilbyr et trygt og inkluderende fellesskap, der deltakerne kan utforske sin identitet, uttrykke seg fritt, og lære om seksualitet på en normbevisst måte. Vi feirer selvfølgelig også pride, noe som har blitt en viktig måte for mange å markere sin identitet på.

Treffpunktet drives frivillige av helsepersonell med kompetanse innen normbevissthet og seksuell helse. Undervisningen baserer seg på gruppesamtale som metode.

Initiativet kombinerer sosialt samvær med pedagogisk støtte, noe som adresserer behovet for både tilhørighet og informasjon blant deltakerne. Samlingene har en

uformell atmosfære som fremmer samhold og vennskap. Dette er spesielt viktig for skeive personer med utviklingshemming, som ofte har et begrenset nettverk. PUST UT gir dem et unikt fellesskap der de kan være seg selv og føle stolthet over sin identitet, uansett seksuell orientering eller kjønnsidentitet.

Den pedagogiske delen av PUST UT er like sentral. Hvert treff ledes av to til tre gruppeverter, som forbereder et temahefte med refleksjonsspørsmål og praktiske oppgaver basert på deltakernes egne ønsker. Temaene spenner fra skeive tanker og sex til hygiene, grensesetting og kroppspress. Undervisningen tar sikte på å opplyse om seksualitet, relasjoner, samtykke og kroppslig autonomi, alltid med et skeivt og normbevisst perspektiv. Dette utfordrer stereotypier og anerkjenner mangfoldet av seksuelle orienteringer og identiteter. Gruppeverten leser høyt fra heftet, og gruppen reflekterer sammen, noe som bidrar til å avmystifisere seksualitet og fremme en dypere forståelse og respekt for individuelle forskjeller. Ikke minst trygges den enkelte i at hen ikke er unormal, men en del av et stort mangfold.

PUST UT er dermed både en sosial og pedagogisk plattform som gir skeive personer med utviklingshemming muligheten til å vokse i et fellesskap der deres identitet og autonomi blir anerkjent og respektert.

Våre erfaringer med gruppetreffet danner også grunnlaget for denne artikkelen. Hvordan kan vi som tjenesteytere bli mer normbevisste og med det skape et trygt og seksualvennlig miljø der det er rom for alle? Her følger derfor en liste med våre tips.





Gjør deg kjent med egne blindsoner

De av oss som jobber med mennesker med utviklingshemming er godt kjent med de stereotypier og holdninger som allerede rammer denne gruppen. Likevel må vi være bevisste på at vi som tjenesteytere også kan bære fordommer og stigmatiserende holdninger som kan skade tjenestemottakere. Å betrakte seg selv som fordomsfri kan virke positivt, men realiteten er at vi alle har fordommer. Å benekte dette kan gjøre oss blinde for våre egne handlinger og holdninger. Selv om mange anser seg selv som åpne og imøtekommende, er det vanlig å ha forutinntatte meninger. Derfor er det viktig å være bevisst på dette.

Ingen helsearbeidere har til hensikt å behandle noen dårlig, men manglende normbevissthet kan være vanskelig å oppdage hos seg selv. Holdninger, altså tendensen til å tenke, føle eller handle på bestemte måter basert på personlige verdier, kan være både implisitte og eksplisitte. Selv positive holdninger kan være preget av ubevisst stigma. Eksempelvis dersom en tenker at alle mennesker med utviklingshemming er blide. En slik holdning kan virke positiv, men begrenser muligheten til å vise et bredt følelsesregister. Det er derfor viktig å kontinuerlig reflektere over egne holdninger og søke kunnskap for å motvirke skjevheter.

Lær deg grunnleggende normbevissthet

Normbevissthet handler om å forstå hvordan samfunnets normer påvirker oss og menneskene vi jobber med. Normer,

som definerer hva som anses som «normalt» eller ønskelig, kan både være nyttige og skadelige. For eksempel er kø-normen, som sier at vi skal vente på tur, en positiv og praktisk norm. Men andre normer kan være begrensende og skadelige, særlig når vi antar at alle passer inn i dem. Da reduserer vi andres handlingsrom basert på våre antagelser og forventninger.

Noen av de vanligste normene som påvirker vårt samfunn er:

Kjønnsnormen: Antagelsen om at alle identifiserer seg med det kjønn de er tildelt ved fødsel, og at kvinner er myke mens menn er harde.

Seksualitetsnormen: Antagelsen om at alle er heterofile og ønsker å leve i et parforhold.

Hvithetsnormen: Antagelsen om at alle nordmenn er hvite og deler samme kulturelle normer.

Funksjonsnormen: Antagelsen om at alle mennesker må være «funksjonsfriske» for å leve et meningsfylt liv.

Disse normene kan skape barrierer for inkludering og aksept, særlig for personer som ikke passer inn i disse samfunnsskapte forventningene. Det er viktig at helsepersonell er bevisste på å ikke handle ut fra slike antagelser, men heller jobber for å skape et inkluderende miljø der alle kan være seg selv, uavhengig av kjønn, seksuell orientering eller funksjonsevne.

Vi må også huske at ingen mennesker kun er én ting. Vi har alle flere identiteter – vi kan være foreldre, søsken, venner, kolleger, samtidig som vi har en etnisitet, en funksjonsevne, et kjønn og en seksuell orientering. Som individer ønsker vi å bli anerkjent for alle disse sidene, ikke



reduisert til en enkelt. For eksempel vil de fleste heller bli kjent som «Mads» enn bare som «han homofile». Disse ulike identitetsmarkørene kan også påvirke hvordan samfunnet behandler deg. Eksempelvis vil en lesbisk, melaninrik kvinne med utviklingshemming kunne bli utsatt for flere diskriminerende handlinger enn en hvit, funksjonsfrisk heterofil kvinne. Jo flere normer du bryter, jo mer kompleks blir opplevelsen av diskriminering. Dette fenomenet, kjent som interseksjonalitet, beskriver hvordan ulike identitetsaspekter som blant annet kjønn, etnisitet, seksuell orientering, og funksjonsevne overlapper og forsterker hverandre, noe som kan føre til unike utfordringer. For helsepersonell

er det viktig å være bevisst på hvordan disse kryssende identitetene kan påvirke både den enkelte, slik at man kan gi en mer helhetlig og inkluderende omsorg.

Skap et seksualvennlig miljø

Et seksualvennlig miljø er et miljø der seksualitet tas på alvor og gjøres tilgjengelig for tjenestemottaker. Det er likevel viktig å huske på at det å være skeiv handler om veldig mye mer enn seksualitet – akkurat som det å være heterofil. Det er likevel naturlig å legge vekt på viktigheten av å skape et seksualvennlig miljø, fordi dette er et godt sted å starte hva gjelder mangfold og inkludering. Gjør deg for eksempel kjent med PLISSIT for å få en større







forståelse av hva som forventes av deg som tjenesteyter. Mange synes det virker overveldende når vi snakker om seksuell helse og tenker gjerne stort og problematiserer tematikken. Seksuell helse er en naturlig del av folkehelsen, og innebærer i tillegg til onani og samleie, også følelser, hygiene, grenser, mm.

Mangelen på et seksualvennlig og inkluderende miljø er en gjenganger i PUST UT. Flere av gruppedeltagere har uttalt at de har undertrykket sin egen identitet, og at de endelig kan være seg selv når de er omgitt av likesinnede. Andre har fortalt at de har vært redde for hva tjenesteytere kommer til å si, eller trodd at det å forelske seg i noen av samme kjønn har vært en del av diagnosen. Dette handler ikke nødvendigvis om at helsepersonell har uttalt at de er skeivfobiske, men snarere at de aldri har gitt uttrykk for å *ikke* være det.

Enkle grep for å skape et seksualvennlig miljø er å henge opp regnbueflagget, snakke om pride, øve på å sette grenser eller invitere til samtale om følelser. Du kan eksempelvis printe ut metodeboken PUST UT og la den ligge på fellesarealet for å bla i. Husk at det å snakke om seksuell helse på en positiv og ufarlig måte også er viktig for forebygging av seksuelle overgrep.

Snakk inkluderende

Å bruke et inkluderende språk handler om å snakke til alle. Vi er mange som skiller oss ut fra normen, og språket kan være med å inkludere eller ekskludere. For eksempel kan du øve på å si «de av oss» istedenfor «de som» for å begrense skillet mellom «de» og «oss». Andre eksempler er å spørre «hva heter kjæresten/samboeren/ektefellen din?», istedenfor å spørre hva han eller hun heter. Dette er ikke bare med å gjøre det mer inkluderende for personer med utviklingshemming, men også for eventuelle kollegaer som bryter med normene. For de av oss som er skeive, er det som å måtte komme ut på nytt og på nytt hver gang en kollega feilkjønner partneren. Ved å spørre på en inkluderende måte merker du deg også som en trygg person å være skeiv rundt. Dette gjelder også for pronomen. Noen synes kanskje pronomen er en ubetydelig og rar ting å bry seg om, men dersom du endelig har funnet ut hvem du er, og eksempelvis ønsker å omtales som «hun» istedenfor «han», eller kanskje liker «hen» bedre, skal dette respekteres.

Og husk – sier du feil, be om unnskyldning og rett deg selv. Det er stor forskjell på å snuble i ordene og feilkjønne med vilje.

Reflekter over egne holdninger

Selv om mange i Norge har en nøytral eller positiv holdning til skeive, opplever mange frykt for hets eller negative reaksjoner, spesielt etter terrorangrepet 25. juni 2022. Dette merker også vi i PUST UT. Skeive personer med utviklingshemming møter ofte ekstra utfordringer, som forsterkes av et begrenset nettverk og lite synlighet i samfunnet.

Som helsepersonell må vi reflektere over våre egne holdninger og praksis. Bruker vi inkluderende språk? Skaper vi rom for at alle kan være seg selv? Gjennom dialog og refleksjon kan vi hjelpe personer med utviklingshemming, spesielt de som er skeive, med å forstå at deres utfordringer ofte skyldes samfunnets snevre normer, og ikke en feil hos dem selv. Dette er avgjørende for å sikre at alle, uansett bakgrunn, kan leve et fullverdig og meningsfylt liv.

Til sist følger en sjekkliste for gode holdninger og god praksis knyttet til skeive personer med utviklingshemming. I holdningsarbeid er det viktig å kartlegge hvilke holdninger både du selv og avdelingen/kolleger sitter med, og åpent kunne reflektere hvordan dette påvirker både dere og tjenestemottakerne deres.

- ✓ Hvordan påvirkes du av normer og holdninger?
- ✓ Hvilke forestillinger har du om tjenestemottagere du møter i det daglige?
- ✓ Hvilke holdninger har du til kollegene dine?
- ✓ Har du tenkt over hva slags kunnskap dere behøver for å endre praksis?
- ✓ Eller er dere kanskje allerede i en endringsprosess og lurere på hva neste steg er?

Fyll ut skjemaet og vær ærlig med deg selv. Formålet er ikke å «være best», men å sette i gang en refleksjon rundt spørsmålene og kunne kjenne for deg selv hvilke områder du eller arbeidsplassen kan bli bedre på.

Vise personlig bevissthet og engasjement

1. Å være ærlig mot seg selv: Har jeg/vi tenkt over hvilke holdninger jeg har til skeive (lesbiske, homofile, bifile, transpersoner, etc).	Ja	Nei	Delvis
2. Søke kunnskap: Forsøker jeg/vi å lære mer ved å lese eller snakke med folk som har kunnskap om spørsmål som angår skeive.	Ja	Nei	Delvis
3. Å svare på fordommer: Forsøker jeg/vi å utfordre fordommer eller krenkende kommentarer istedenfor å la de passer?	Ja	Nei	Delvis
4. Unngå antagelser: Forsøker jeg/vi å unngå antagelser om personers seksuelle orientering eller kjønnsidentitet?	Ja	Nei	Delvis
5. Verdsette tillitserklæringer: Hvis noen forteller meg at de er skeive, forstår jeg at det er viktig å anerkjenne og verdsette det som deles?	Ja	Nei	Delvis
6. Være en god lytter: Lytter jeg/vi til språket som brukes når personen beskriver seg selv og spør om jeg kan bruke de samme ordene eller begrepene? Bruker jeg/vi navn og kjønnspronomen som folk bruker om seg selv?	Ja	Nei	Delvis

Gi klart uttrykk for å være bekreftende til skeive

7. Å si det tydelig: Sier vi tydelig velkommen til skeive personer i brosjyrer og materiell?	Ja	Nei	Delvis
8. Synliggjør vår holdning: Har vi regnbueflagg/klistremerker eller plakater på kontoret og i boligen vår, eller viser mangfold på andre måter der vi inkluderer skeive personer?	Ja	Nei	Delvis
9. Bruk språket: Bruker vi begrepene lesbisk, homofil, transperson, bifil eller andre skeive begreper der det er aktuelt i litteratur eller infoskriv?	Ja	Nei	Delvis
10. Tilby et kontaktpunkt: Har vi en koordinator for kjønns- og seksualitetsmangfold på vår arbeidsplass?	Ja	Nei	Delvis

11. Økende synlighet: Har vi skeiv litteratur, magasiner eller annet materiell i våre sosiale områder?	Ja	Nei	Delvis
12. Tilby sosiale aktiviteter: Har vi oversikt over skeive treffpunkter hvor mennesker med utviklingshemming kan møtes trygt og sosialt?	Ja	Nei	Delvis
13. Å være sensitiv: Tilbyr vi kjønnsnøytrale alternativer til «herre» og «dame»?	Ja	Nei	Delvis
14. Promotering i media: Bruker vi medier rettet mot skeive i saker om vårt arbeid og for å vise at vi ønsker skeive personer velkommen?	Ja	Nei	Delvis

Ha en tydelig strategi og veiledning om inkludering

15. I undersøkelser/spørreskjema: Inkluderer vi seksuell orientering og kjønnsidentitet når vi kartlegger trivsel og behov?	Ja	Nei	Delvis
16. Å takle diskriminering: Har vi en klar prosedyre for å handtere homofobi og diskriminerende atferd blant ansatte, beboere, brukere og besøkende? Hvis ja; er forebygging av mobbing som eksempelvis trakassering, homofobi og transfobi eksplisitt inkludert i instruksjer, sammen med andre diskrimineringsgrunnlag?	Ja	Nei	Delvis
17. Samtykkende informasjon: Sørger vi for at personalet har kunnskap om at det ikke er tillatt å avsløre en persons transstatus eller seksuelle orientering uten deres tillatelse?	Ja	Nei	Delvis
18. Investering i mennesker: Tilbyr vi kompetanseheving om kjønn-, og seksualitetsmangfold som en del av vårt opplærings- og fagutviklingstilbud for ansatte og frivillige?	Ja	Nei	Delvis
19. Synlighet og inkludering: Sikrer vi at våre skjemaer har åpne og inkluderende spørsmål, som “Hvem vil du vi skal kontakte i en aktuell situasjon?” istedenfor “Hvem er nærmeste slekt”?	Ja	Nei	Delvis

Avslutningsvis er det viktig å understreke at skeiv identitet og seksualitet er en naturlig del av menneskelig mangfold. Skeive mennesker med utviklingshemming er, som alle andre, først og fremst individer med rett til respekt, trygghet, og anerkjennelse. Ved å implementere de enkle, men effektive tiltakene som er diskutert i denne artikkelen, kan du ikke bare legge et solid grunnlag for PLISSIT-modellen, men også bidra til å bygge et omsorgsmiljø hvor alle – både ansatte og tjenestemottakere – føler seg sett, verdsatt og inkludert. Å iverksette disse grepene handler ikke bare om å oppfylle profesjonelle standarder, men om å gjøre en reell forskjell i livene til mennesker som ofte står i flere kryssende sårbarheter. Sammen kan vi skape et helsesystem som ikke bare tolererer mangfold, men som aktivt fremmer det.



