

Ung voksen

– eit kurstilbud for mennesker med lett utviklingshemming og deira pårørande

Ingfrid Oppistov Lien, Psykologspesialist Habiliteringsavdelinga for vaksne Helse Bergen

Helene Rosvoll, Spesialvernepleier Habiliteringsavdelinga for vaksne Helse Bergen

Anita Birkeland, Spesialvernepleier, Habiliteringsavdelinga for vaksne Helse Bergen

Marit Schmid, Psykologspesialist Kronstad DPS/ førsteamuensis Høgskulen på Vestlandet

Hege Almeland Hansen, Førsteamuensis Høgskulen på Vestlandet

Synne, 36 år og Andreas, 22 år deltok på Ung voksenkurset i 2024. Dei fortel at kurset var veldig bra og at dei lærte teknikkar som hjelper når dei har det vanskeleg. Begge fortel at det var viktig for dei å møte andre som har liknande vanskar og at dette har gjort at dei kjenner seg mindre aleine med vanskane. Det var også kjekt å vera på kurs. Mange av metodane som blei brukt gjorde at dei folte seg trygg.

Her blir spesielt bruk av «raude og grønne kort» til å svara på spørsmål nemnt. Det var også nyttig og kjekt at det blei servert mat. Synne fortel at ho har vore på kurs før, men at kurset *Ung voksen* hadde mange nyttige tips og var lærerikt og ho har brukt mange av metodane også seinare.

Habiliteringsavdelinga for vaksne i Helse Bergen (HAVO) starta opp med pasientopplæring i 2019. Pasientopplæringa blei gjennomført som eit gruppetilbud gjennom kurs for unge vaksne med lett utviklingshemming i alder 18-35 år og deira pårørande. Kurset blei kalt *Ung voksen*. Det var fleire grunnar til at dette blei eit satsningsområde i vår avdeling. Først og fremst fordi det er ei lovpålagt oppgave for helseforetaka å gi opplæring til pasientar og pårørande etter diagnostisering og at eksisterande praksis i vår avdeling ikkje var tilstrekkeleg (Helse- og omsorgsdepartementet, 2011). I tillegg var det ei auke i tilvisingar for unge vaksne med mistanke om lett utviklingshemming. For mange var det først i tidleg voksenliv dei fekk diagnosen lett utviklingshemming. Vi erfarte også at mange tilvisingar handla om mistanke knytta til psykisk og seksuell helse for personar i aldersgruppen 20-30 år. Vi erfarte at overgang fra barn til voksen, med store strukturelle endringar fra skole til arbeidsliv og flytting fra foreldreheim til eigen

heim, som ein sær sårbar livsperiode. Det blei etablert samarbeid med Høgskulen på Vestlandet (HVL) som ønska å vera med på forskning på dette arbeidet. Det blei etablert ei prosjektgruppe med brukarrepresentant. Det var viktig for oss at påførende også fekk eitt eige kurs som gjekk parallelt med kurset for dei unge vaksne. Vi hadde frå starten vektlagt at dei unge vaksne ville trenga støtte frå pårørande for å nyttegjera seg kurset og samtidig at pårørande trengte kunnskap og støtte for sin eigne del. Dette kurset er nå ein permanent del av behandlingsforløpet for personar med lett utviklingshemming ved HAVO i Helse Bergen.

I denne fagartikkelen vektlegg vi som fagtilsette ved HAVO planlegging og gjennomføring av kurs for unge vaksne og deira foreldre. Resultata av forskinga tar opp i seg både dei unge vaksne og foreldra deira sine opplevingar av kursa og skal seinere publiserast i vitskaplege tidsskrift.

Gjennomføring av kurset

Det å arrangere kurs til mennesker med lett utviklingshemming som gruppe krev grundig planlegging, struktur og tema for kvar samling med ei omsorgsfull leiing (Ericsson mfl., 2021). Det er viktig at helsepersonell har kunnskap og kan gruppeleiing, diagnosen, kommunikasjon, meistring, pedagogikk samt har personlege eigenskapar og haldningar for å kunne gi gode gruppebaserte lærings- og meistrings-tilbud (Vågan, Eika og Skirbekk, 2016). I forkant av kurset blei alle kursdeltakerane innkalla til individuelle forsamtaler. Her gav vi informasjon om kurset og

undersøkte motivasjon for å delta. Dette sørger også for at vi som har kurset har kjennskap til deltakaren på forkant. Vi kan drøfte ulike former for tilrettelegging, f.eks om dei har behov for å sitte framme for å lettare følge med.

Tidspunkt på kurset var fra kl 12–15:00 med 2 pauser på 15–20 minutter. Det var en kursdag i uken over seks uker. Kurset har vore i HAVO sine lokaler. Det blei servert ein enkel lunsj ved starten av kurset og frukt og kjeks i siste pause. Kursholderane arbeider ved HAVO og består av psykologspesialist og vernepleier med videreutdanning i psykisk helsearbeid. Desse har og arbeida med utviklingen og oppbygging av kurset sitt innhold i samarbeid med brukarrepresentantar fra Helse Bergen.

Pedagogiske teknikkar i undervisninga bør vera spesifikt utvikla eller særleg tilpassa mennesker med lærevanskar, med fleksibilitet og tilpasningar for å støtte individuelle behov, i tillegg konkretisering av tema og repetisjonar (Owens mfl., 2020). I kurset *Ung voksen* varierte vi mellom læringsmetodikkar. Kvar kursdag starta med presentasjon av «dagens tema» og bruk av ulike case for drøfting i fellesskap i gruppa. Variert aktivitet der gruppa samhandler gir bedre motivasjon og læringseffekt (Owens mfl., 2020). Korte video-snuttar fra serien «Kort fortalt» fra NRK Super som handlar om følelser og filmar fra «Ninjakoll» har blitt brukt. Ninjakoll er eit pedagogisk verktøy til ungdommar med utviklingshemming om diagnosen (Helse Fonna, 2022). Kursholderane hadde opplesing av ulike utsagn tilpassa dagens tema der





	Tema	Innhold
Dag 1	Identitet	Oppgaver og dialog rundt: Oppgave «Hva er du god til?» Oppgaver med utgangspunkt i case. Nettverkskart/relasjonskart: hvem vil en snakke med om ulike tema.
Dag 2	Psykisk helse	Oppgaver og dialog rundt: Hva er psykisk helse? Hva er våre ulike følelser? Hva er angst? Hva er depresjon? Hva gir god psykisk helse? Nettverkskart – hvem vil en snakke med om tema psykisk helse?
Dag 3	Venner og kjærester	Oppgaver og dialog rundt: Venner Kjærester Alkohol Seksuell kontakt
Dag 4	Å sette grenser	Oppgaver og dialog rundt: Internett Billedeling Samtykke
Dag 5	Lærevansker	Oppgaver og dialog rundt: Film om hjernen fra Ninjakoll Oppgaver og informasjon fra Vermulen; hvordan hjernen jobber, sterke og svake sider Case: Hvordan forklare sin lærevanske?
Dag 6	Arbeid	Oppgave og dialog rundt: Se på jobb-annonser; hva er viktig for arbeidsgiver? Hvilke tilbud finnes? Gjesteforeleser og presentasjon av prosjektet «Helt med!» Utdeling av kursbevis

deltakarane måtte svare med å rekke opp «røde og grønne kort» (uenig eller enig i påstand). For oversikt over innhald i kurset sjå figur 1.

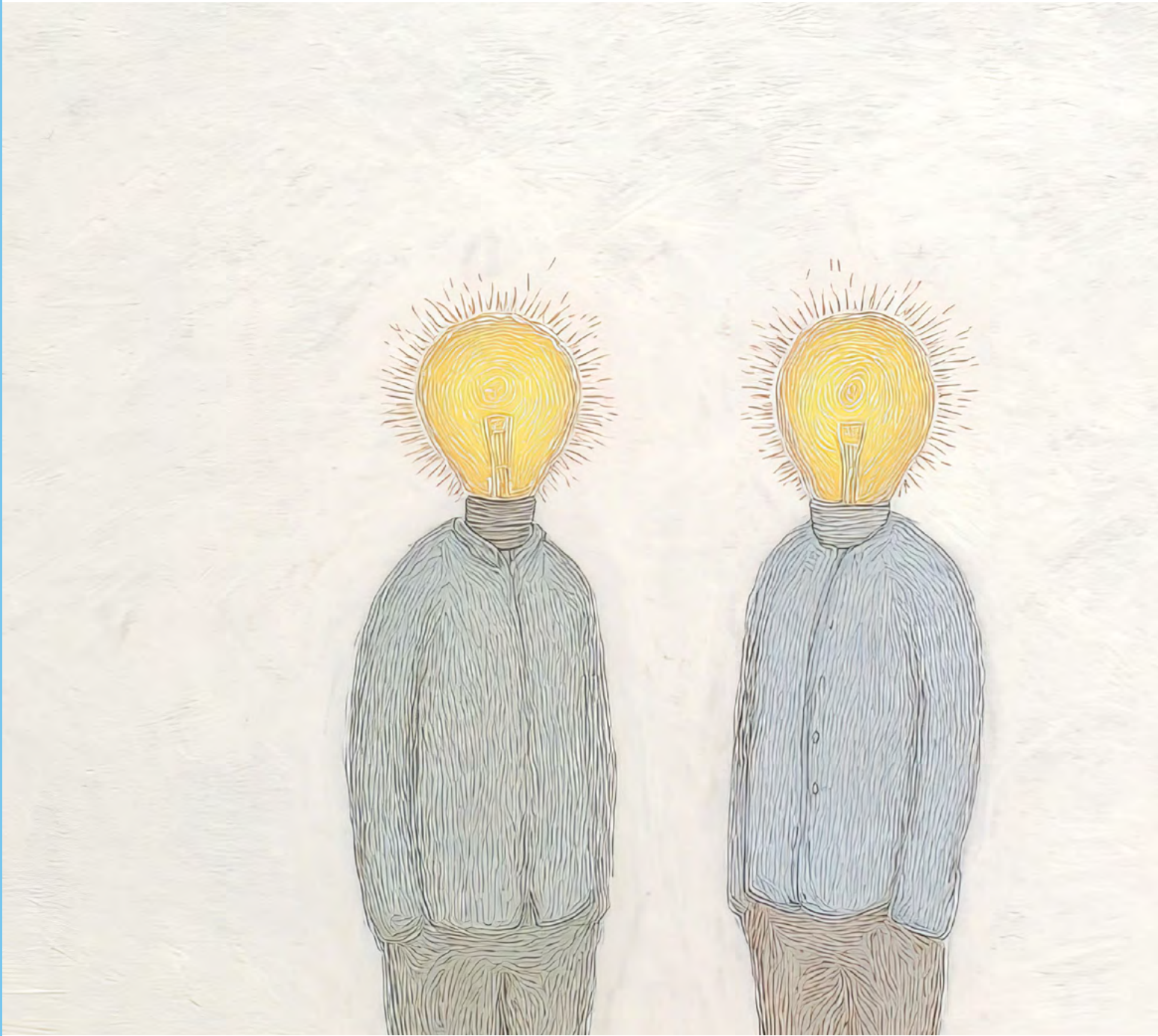
Kvar kursdag hadde samme form på begynnelsen og slutt, der ein også hadde tid til sosialt prat. Kursholderane vektla repetisjon av tema ved å skrive referat i fellesskap mot slutten av kursdag og lese dette opp ved starten av neste kursdag.

De pedagogiske prinsippene som vi vektla var å bruke materiell som var laga for personar med utviklingshemming. Vi hadde små grupper, korte økter, fleire repetisjonar og fleire pausar. Vi var fleksible og tilpassa undervegs i kurset dersom vi såg behov for dette. Tilpasningen var f.eks at vi foreinkla stoffet dersom vi såg at gruppa var sliten eller mange hadde vanskar med å forstå. Vi brukte tema som vi veit at deltakarane var interessert i. Dersom nokon trengte ein pause så hadde vi eitt eige rom der dei kunne vera litt i. Vi var opptatt av at den enkelte skulle oppleve seg akseptert i gruppa. Kurshalderane var aktive med å inkludera alle i samtalanane, samtidig som vi også la til rette for at enkelte kunne ta seg ein pause. Det var konkrete tema kvar kursdag og dette tema blei repetert fleire gonger. Det blei brukt rollespel, film og samtale for å jobbe med desse tema. Vi vektla meistring i kursa, f.eks når vi samtalar om psykisk helse snakka vi om kva som er lurt å gjere når ein er deprimert, ikkje kva ein depresjon er.

Gjennomføring av kurs for pårørande

For at personer med utviklingshemming skal generalisere ny kunnskap og bruke denne i kvardagen er det særleg viktig at nærpersonar er involvert (Bergström mfl., 2014). Vi hadde også eitt foreldrekurs parallelt med kurset for dei unge vaksne. Dette var eitt kurs som var på 3 ganger i 3 timar kvar gong. I foreldrekurset blei det lagt vekt på tid til informasjonsutveksling mellom foreldra som deltok, samtidig som informasjonsutvekslingen blei styrt av kurshaldarane. Innhaldet i pårørendekurset er laga i samarbeid med representanter fra brukarutvalget i Helse Bergen. Tema for første kursdag var «lærevansker og utviklingshemming» der informasjon om kursopplegget, kunnskap om diagnose, utvikling og funksjon var tema. For andre kursdag var tema «på vei inn i voksenlivet», med vekt på utvikling av sjølvstendig voksenalv, samt hjelp til meistring og sosial kompetanse. Den tredje kursdagen hadde tema «rettigheter og samarbeid med hjelpeapparatet». Her var tema individuell plan og koordinator, bolig, fritid, arbeid og livsopphold herunder presentasjon av «Helt med!». *Helt Med* er ein organisasjon som arbeider for at mennesker med utviklingshemming skal få jobbar i ordinært yrkesliv.

Alle kursdagane hadde faste tema med korte presentasjonar som blei gitt av kursleierane, men det blei lagt stor vekt på tilrettelegging for tema som pårørande var opptatt av. Det blei også lagt stor vekt på erfaringsutveksling på kursdagane, men at dette også blei styrt av erfarne kursleierar. Kursleierane er opptatt av å styre diskusjonane slik at desse blir konstruktive med søkelys på meistring og framtid.





Refleksjonar og kliniske erfaringar frå kursholdane

Vi som kursholdere opplevde at deltakarane likte seg på kurset og hadde læringsutbytte. Vi opplevde at dei fort blei trygge i gruppa. Vi opplevde også at mange var stolte over å delta på kurs og fleire uttrykte at dei var stolte over at dei klarte å gjennomføra kurset. Fleire begynte å gjera aktivitet som dei før ikkje hadde våga, som å ta bussen aleine til og frå kurset etter å ha snakka med andre på kurset som gjorde dette. Fleire hadde ikkje eigenmotivasjon for å delta på kurset i starten, men blei påmeldt av foreldre som ønska at dei skulle delta. Likevel opplevde vi at dei etterkvart deltok for sin eigen del, og gav uttrykk for at dei opplevde det som kjekt. Mange uttrykte at dei syntest det var synd at kurset var slutt ved avslutninga.

Det er vår vurdering at ein må kjenne pasientgruppa godt for å ha denne typen kurs. Det handlar om at vi hadde faste tema, men at vi måtte tilpasse mykje til dei enkelte som deltok på kurset. Det er stor variasjon i fungering hos personar med lett utviklingshemming og dette krev god erfaring med kursleiing for å meistre. Vi hadde godt utbytte av å ha forsamtale med alle som skulle på kurs, slik at vi kjente ein del til dei før kurset. Slik kunne vi bruke kjennskap til den enkelte for å skape ei trygg gruppe. Eksempelvis snakka vi mykje om Brann (fotballag i Bergen) dersom det var fleire som var opptatt av dette.

Etter å ha gjennomført nokre kurs såg vi behov for å lage gruppereglar, også etter innspel frå brukarrepresentanten vår. Dette var enkle råd for å forebygge uheldige situasjonar som kunne øydelegge for

kursdeltakarane og var f.eks råd om å ikkje bli kjærast med nokon som du er på kurs med.

For kursdeltakerane og foreldra deira var det viktig for dei at dei unge vaksne ønska å få venner. Mange hadde få venner og nokre opplevde seg einsam. Vi opplevde også at foreldra var redd for at dei unge vaksne skulle oppleve seg einsam. Vi opplevde at mange opplevde å få venner medan dei var på kurset, men mange har hatt vanskar med å oppretthalda kontakten i ettertid. Vi ser behov for at nokon må hjelpe til med å oppretthalde kontakt mellom deltakerane i ettertid.

Tema seksualitet var vanskeleg for enkelte deltakerar. Det var deltakerar som opplevde at temaet var ubehageleg, og mange hadde også opplevd seksuelle overgrep. Enkelte måtte gå ut av kurslokalet medan dette blei diskutert, og det er viktig å påminne deltakarane om at dette tema kan skape reaksjonar og gi rom for å kunne trekke seg tilbake. Vi opplever at det er viktig at kursleierane har tid i etterkant av kurset til å ivareta deltakerane som hadde reaksjonar. Vi opplevde det også som nyttig å gi råd om å trekke seg tilbake og å ha eigen «stillesone» der ein kunne slappe av ved behov.

Det kom fleire tilbakemeldingar på at ungdommane delte meir med sine foreldre etter å ha gått på kurs. Dei opna seg opp om eigne følelsar og fleire viste meir interesse for å flytte heimefrå og å få seg jobb. Kurset bidrog også med eit felles språk, f.eks det å snakke om å bli stresset av ting.

Refleksjonar og kliniske erfaringar frå kursholdane om pårørandekurset

Vi erfarte at foreldrekurset var nyttig og det gjaldt både det at mange foreldre hadde lite kunnskap om utviklingshemming og det var også nyttig med erfaringsutveksling mellom foreldrene. Det er vår vurdering at det at ein fagperson styrer erfaringsutvekslingen er viktig slik at denne blei konstruktiv og bidro til auka innsikt. Inntrykket vårt er at fleire av foreldra ønska kurset *Ung voksen* for ungdommen sin del først og fremst og hadde lite forventningar til foreldrekurset. Det var vår erfaring at foreldra hadde lite kjennskap til diagnosen utviklingshemming og at dette var første gang denne blei grundig presentert til tross for at fleire av ungdommane fekk diagnosen som barn.

Det er ei utfordring at foreldrekurs er på dagtid. Det er ikkje alle foreldre som har mulighet til å ta seg fri fra jobb, og mange hadde heller ikkje rett på lønnskompensasjon. Dette medførte at nokre foreldre ikkje kunne delta på kurs i det heile og nokre måtte prioritera enkeltdagar, men kunne ikkje delta på heile kurset. Inntrykket er også at dette er dei foreldra som har hatt mykje fråvær frå jobb knytta til barna sine oppfølgingar i oppvekståra. Noe som gjer det vanskeleg for foreldre til vaksne med utviklingshemming med meir fråvær frå eige arbeid, men også kanskje «møte-trøttleik».

Vi som kurshaldearar opplevde at det var nyttig for foreldrene å vera forberedt på kva ungdommane med lett utviklingshemming kunne oppleve på veg til vaksnelivet. Vi opplevde at det var nyttig for foreldra å tematisera det å beskytta ung-

dommane samtidig som dei må få frihet til å gjera feil og læra av desse.

Avsluttande refleksjonar

Det er vår vurdering at kurs for personar med lett utviklingshemming er nyttig og at deltakarane nyttegjer seg informasjon. Dette er ei sårbar pasientgruppe med auka risiko for psykiske helseplager og det er viktig å forebygge dette. Vi har valgt å ha eitt meistringsfokus. Det er i liten grad vektlagt diagnosen og kva denne medfører, men meir på forhold som korleis forholde seg til følelsar, korleis grensesette andre og kva som er viktig å tenke på i jobb. Ungdommane gir god tilbakemelding på kurset. Dei har likt seg på kurs og hatt læringsutbytte.

Vi har valgt å inkludere foreldrene. Mange foreldre til denne pasientgruppa har fått lite informasjon om utviklingshemming. Dei kjenner lite til hjelpeapparatet og treng gode og konstruktive råd i forhold til dette.

Vi held på med å publisere 3 artikler om kurset Ung voksen og held for tida på med å implementere kunnskap vi har fått til å oppdatere kurset. Til å gjere dette har vi med 5 brukarrepresentantar med eigenerfaring. Dette forteller vi gjerne om seinare.

Referanser

- Bergström, H., Elinder, L.S. & Wihlman, U. (2014). Barriers and facilitators in health education for adults with intellectual disabilities – a qualitative study. *Health Education Research*, 29(2), 259–271.
- Ericson, S., Hesla, M. W., & Stadskleiv, K. Gaining super control: Psychoeducational group intervention for adolescents with mild intellectual disability and their parents. *Journal of Intellectual Disabilities*, 0(0), 1744629521995373. <https://doi.org/10.1177/1744629521995373>
- Helse Fonna (2022.21.04). Ninjakoll. <https://helse-fonna.no/avdelinger/habilitering/ninjakoll>
- Helse- og omsorgsdepartementet (2011, hefte 13). Forskrift om habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator. Lastet ned fra: https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-16-1256#KAPITTEL_41
- Owens, R., Earle, S., McNulty, C., & Tilley, E. (2020). What works in community health education for adults with learning disabilities: A scoping review of the literature. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 33(6), 1268–1283. <https://doi.org/10.1111/jar.12746>
- Vågan, A., Eika, K. & Skirbekk, H. (2016). Helsepedagogisk kompetanse, læring og meistring. *Sykepleien Forskning* 11. Helsepedagogisk kompetanse, læring og meistring.