

# Workshop NAFO 2026

Seksualitet og seksuell helse for personer med utviklingshemming

v/klinisk vernepleier Bente Svendsrud og psykolog og sexologisk rådgiver Peter Zachariassen



# Seksualitet - idemyldring

Hva legger dere i begrepet seksualitet?

# Seksualitet - idemyldring

Hva legger dere i begrepet seksualitet?

- Behov
- Nytelse
- Nærhet
- Relasjon
- Følelser
- Kjærlighet
- Kropp
- Legning
- Preferanser forhold til egen kropp
- Grenser
- Kulturelle uttrykk, blant annet hva som er akseptabelt
- Utforsking
- Nysgjerrighet
- Erfaring/ historie

# Film - tanker om seksualitet....

- [https://naku.no/kunnskapsbanken/tanker-om-seksualitet?fbclid=IwAR17S-ohXOO2L66BIZcWNKhrEBv8LhIqVz\\_GUUY\\_Jcsp9\\_gOxrqWaFB0Ec](https://naku.no/kunnskapsbanken/tanker-om-seksualitet?fbclid=IwAR17S-ohXOO2L66BIZcWNKhrEBv8LhIqVz_GUUY_Jcsp9_gOxrqWaFB0Ec)

# Hva menes med seksuell helse?

- *“...en tilstand av fysisk, emosjonell, mental og sosial velvære i relasjon til seksualitet; ikke alene fraværet av sykdom, dysfunksjon eller uførhet.*
- *Seksuell helse forutsetter en positiv og respektfull tilnærming til seksualitet og seksuelle relasjoner, såvel som muligheten for å ha lystbetonte og trygge seksuelle relasjoner, fri for tvang, diskriminering og vold.*
- *For at seksuell helse kan oppnås og opprettholdes må alle personers seksuelle rettigheter respekteres, beskyttes og oppfylles.”* (WHO, 2006a)
- [https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/sh\\_definitions/en/](https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/)

# Seksuelle rettigheter

- *Convention of Rights for Persons with Disabilities* (FN)
- Meld. St. 45 [Frihet og likeverd] (2012-2013).
- Strategi for seksuell helse [Snakk om det!] (2017-2022) og oppfølging i 2025.
- Gode helse og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming.
- Lov om kommunale helse – og omsorgstjenester kapittel 9 (Rundskriv, 2015).

# Utviklingshemming og seksualitet

- Mennesker med udviklingshemming har de samme biologiske behovene for nærhet, intimitet og seksuell utfoldelse som alle andre.
- Fysisk og hormonell utvikling følger vanligvis biologisk alder. Kognitiv og psykososial utvikling følger ikke nødvendigvis i samme tempo.
- Dette kan føre til forvirring, misforståelser og upassende atferd, fordi personen kan ha seksuelle behov, men mangler den nødvendige forståelsen av sosiale regler, grenser og samtykke.

Seksualitet på dagsordenen, en håndbog for professionel støtte til voksen med utviklingshandicap, Socialstyrelsen 2026:

<https://www.sbst.dk/udgivelser/2026/seksualitet-paa-dagsordenen>



# Utviklingshemming og seksualitet

- Å støtte beboernes seksualitet er, i likhet med arbeid med trivsel, utvikling og omsorg, en naturlig og viktig del av det faglige arbeidet.
- Seksualitet kan være et sensitivt og privat tema for fagfolk, akkurat som det kan være for beboerne. Sjenerthet eller mangel på erfaring med å snakke om seksualitet kan gjøre det vanskelig...
- Dette krever at ledelsen prioriterer temaet, setter tydelige rammer og støtter en kultur der ansatte føler seg komfortable med å snakke om seksualitet med beboere, kolleger og pårørende.
- Ledelsens støtte er nødvendig for å sikre at ansatte har riktig kompetanse og at det skapes rom for sparring og faglig utvikling.

# Seksualitet på dagsorden – hvordan...?

- Reflekter over egne holdninger.
- Jobb med dine egne normer og verdier om seksualitet, vær åpen for å utfordre fastlåste ideer om seksualitet, akkurat som du forventer at dine ansatte skal gjøre.
- Vær bevisst på hvordan du snakker om seksualitet...
- Integrer seksualitet i opplæringsplaner...

# Seksualitet på dagsorden – hvordan...?

- Støtt faglig refleksjon. Skap rom for kontinuerlig refleksjon i teamet, der ansatte kan dele erfaringer, tvil og utfordringer f.eks. på personalmøter eller i veiledning.
- Sørg for tydelige rammeverk og retningslinjer.
- Utvikle og vedlikeholde en *seksualpolitikk*\* som gir ansatte tydelige retningslinjer og handlingsalternativer...
- Kontinuerlig overvåke hvordan arbeidet med seksualitet fungerer i praksis, og juster rammeverk og tiltak etter behov.

\*Se for eksempel: <https://www.densocialevirksomhed.dk/jonstrupvang/hverdagen-/seksualpolitik-/Sider/default.aspx>

OBS Dansk lovgivning er forskjellig fra norsk!

([What is Sexual Assistance ? - epseas.eu](http://www.epseas.eu))

# Refleksjonsoppgave – hvordan tilrettelegge for positiv seksualitet?



Hvordan kan du bidra med å tilrettelegge for en positiv seksualitet (for de du gir bistand til) på din arbeidsplass?



Notér stikkord og drøft gjerne med sideperson. Oppsummering i plenum.

# Kommunens ansvar for å forebygge, avdekke og avverge vold og seksuelle overgrep, HOL §3-3a



KOMMUNEN SKAL HA SÆRLIG OPPMERKSOMHET RETTET MOT AT PASIENTER OG BRUKERE KAN VÆRE UTSATT FOR, ELLER KAN STÅ I FARE FOR Å BLI UTSATT FOR, VOLD ELLER SEKSUELLE OVERGREP.

KOMMUNEN SKAL LEGGE TIL RETTE FOR AT HELSE- OG OMSORGSTJENESTEN BLIR I STAND TIL Å FOREBYGGE, AVDEKKE OG AVVERGE VOLD OG SEKSUELLE OVERGREP



[HTTPS://BESTILL.BUFDIR.NO/USERFILES/PRODUCTS/232/SEKSUELLEOVERGREP\\_RETNINGSLINJER\\_DIGITAL\\_NORSK.PDF](https://bestill.buudir.no/userfiles/products/232/seksuelleovergrep_retninglinjer_digital_norsk.pdf)



# Sårbarhetsfatorer

- vansker med å forstå normer og regler
- sen sosial modning
- manglende kunnskap (får ikke tilrettelagt opplæring om seksualitet og seksuelle helse)
- lærer i liten grad gjennom jevnaldrende
- kan bli oppfattet som «seksuelt avvikende», f.eks. fordi de er opptatt av individer som er mye yngre enn dem selv
- lite erfaring med nære romantiske eller seksuelle forhold

# Tema som går igjen fra anmeldelser og avhør

- Mye ensomhet
- Er mye alene på internett
- Ønsker seg en kjæreste
- Vet/kan lite om hva det innebærer å være en god kjæreste
- Risiko: Lite kunnskap om sex, grenser og nettbruk
- Sex «som kapital»
- Misbruk av overmaktsforhold
- Andre anmelder på vegne av den utsatte



# Filmklipp



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_EHsyePuwBU](https://www.youtube.com/watch?v=_EHsyePuwBU)

# Refleksjonsoppgave - holdninger

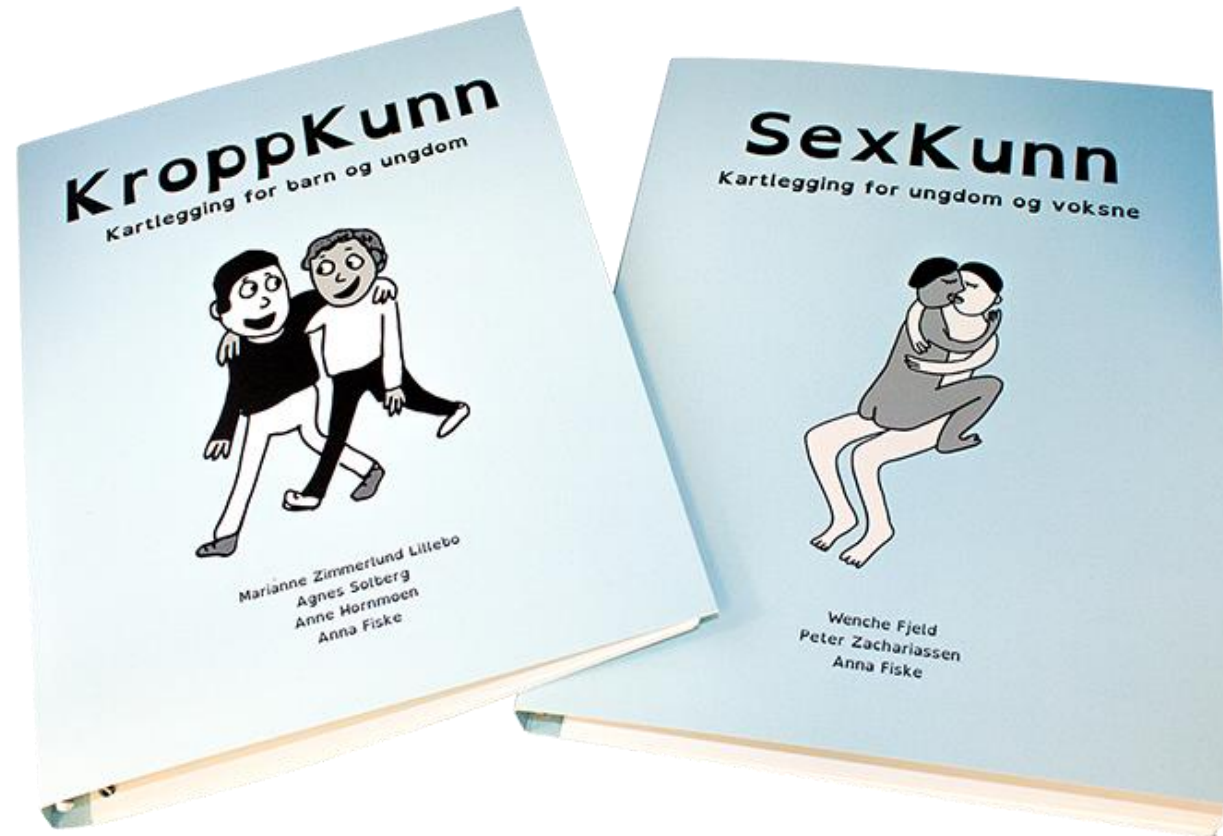


På hvilken måte kan holdningene våre bidra til at utviklingshemmede har høyere risiko for å bli utsatt for seksuelle overgrep?



Drøft med sideperson og noter stikkord.  
Oppsummering i plenum.

# Kartleggingsverktøy: KroppKunn og SexKunn

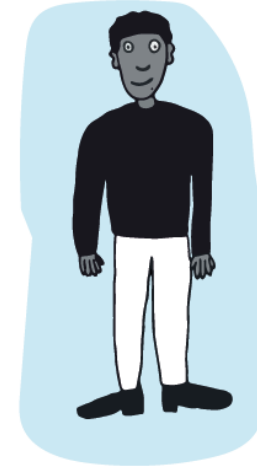
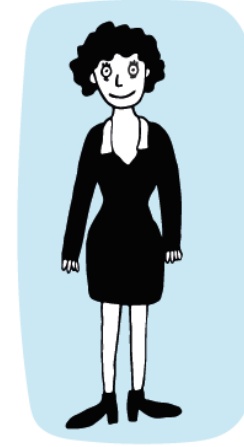


- [KroppKunn/SexKunn - EKKO Grafisk](#)

## Tema 1

### Kjønn og kropp

1. Hvem er mann?



# Tema 1

## Kjønn og kropp

### 4. Hva brukes den/de til?

Øye:

Øre:

Munn:

Jentetiss:

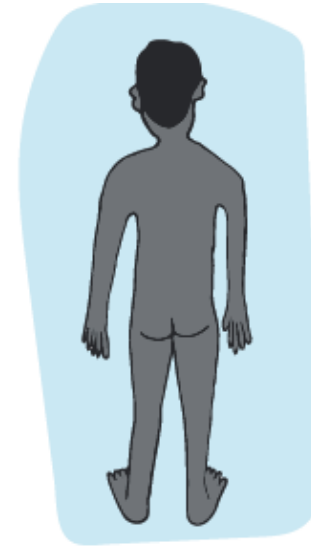
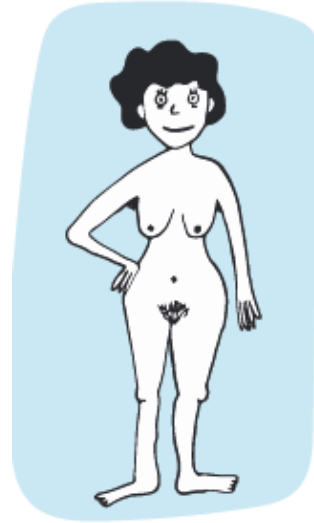
Hender:

Føtter:

Pupper:

Guttetiss:

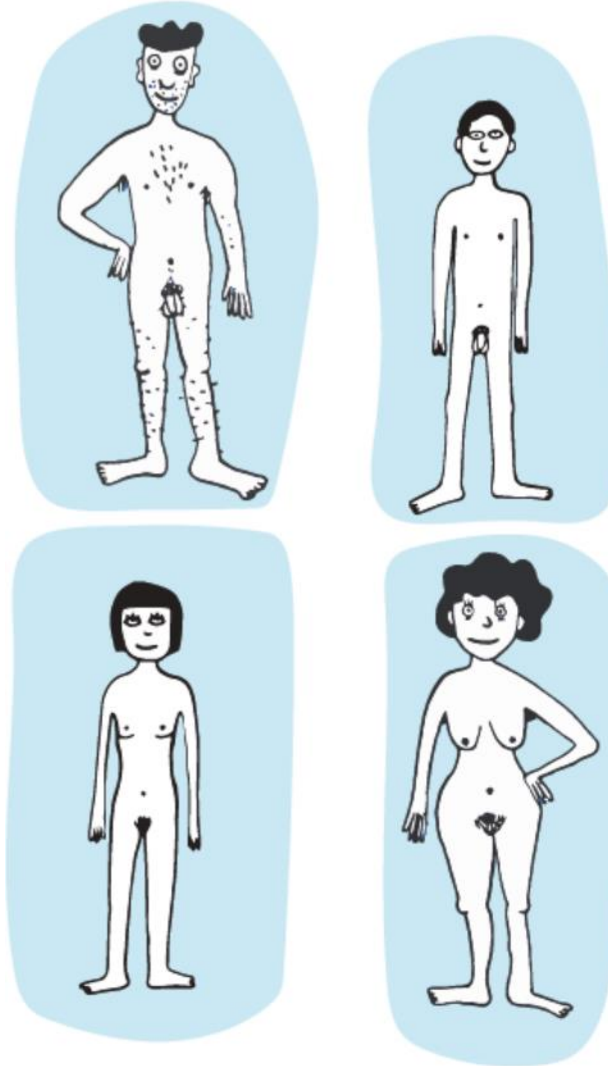
Rompe:



## Tema 2

### Pubertet

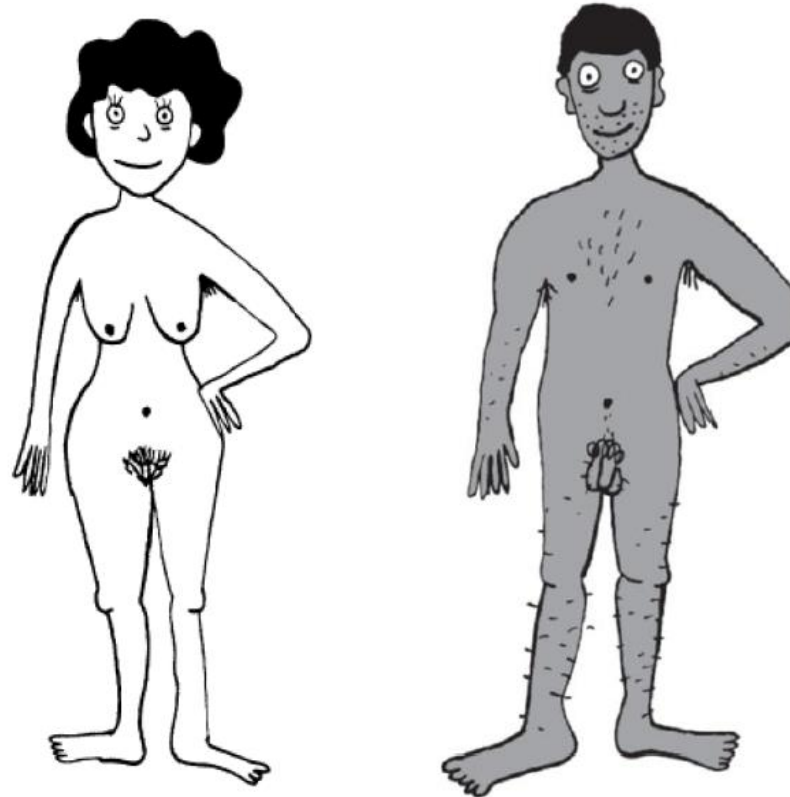
13. Hva skjer med kroppen til ei jente når hun bli voksen?



## Tema 3

### Hygiene

17. Hvilke steder på kroppen  
må du vaske hver dag?



## Tema 4

### Følelser og relasjoner

26. Er noen av disse lei seg?

27. Hvordan kan du se det?



## Tema 4

### Følelser og relasjoner

37. Hvordan kan man ta på en kjæreste?



## Tema 5

### Å ha sex

42. Har noen av disse samleie?



## Tema 6

### Grenser og overgrep

46. Hvem har sex uten å ha fått lov?

47. Hvordan kan du se det?



## Tema 7

### Prevensjon og seksualitetsundervisning

58. Hva kan en gutt bruke for å  
unngå å gjøre en jente gravid?

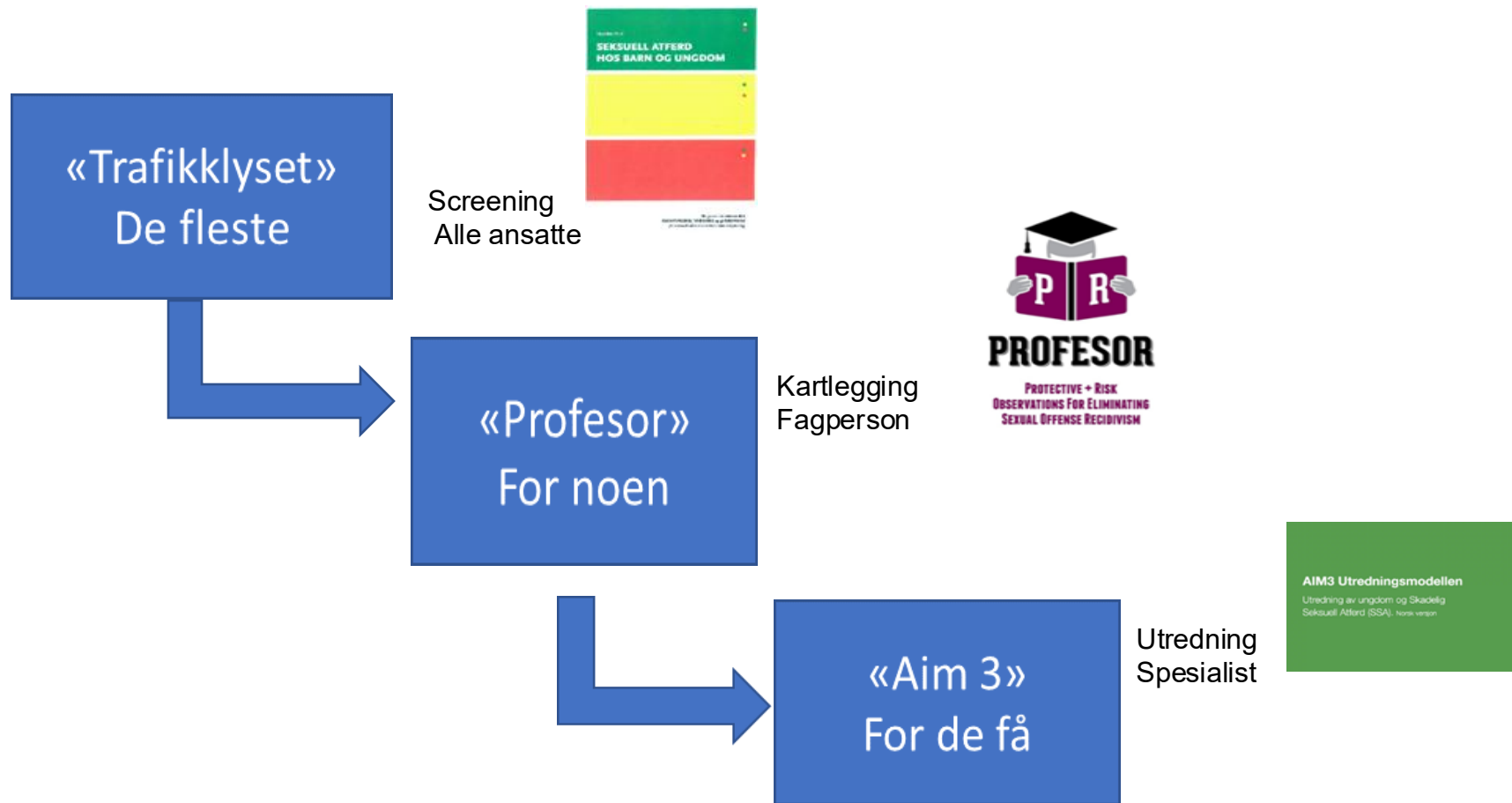
59. Hva heter det?

(pek på kondom)



OMRÅDER	MAKS SKÅRE	OPPNÅDD SKÅRE
<b>Tema 1: Kjønn og kropp</b> Spørsmål 1-6b	31	
<b>Tema 2: Pubertet</b> Spørsmål 7-16	15	
<b>Tema 3: Hygiene</b> Spørsmål 17-22	12	
<b>Tema 4: Følelser og relasjoner</b> Spørsmål 23-37	25	
<b>Tema 5: Å ha sex</b> Spørsmål 38-42	8	
<b>Tema 6: Grenser og overgrep</b> Spørsmål 43-53	15	
<b>Tema 7: Prevensjon og seksualundervisning</b> Spørsmål 54-62	14	
<b>TOTAL</b>	120	

# Vurdering/kartlegging av problematisk eller skadelig seksuell atferd



Modellen er hentet fra RVTS

# Eksempler etter kartlegging med bruk av Trafikklyset

<p>Spør om å få gi en klem og respekterer at hen av og til får nei.</p>	<p>Onanerer i egen leilighet og sørger for at det ikke er innsyn og at døren er låst.</p>	<p>Oppretter profil på Tinder og lignende datingapper og chatter med fremmede.</p>	<p>Økt behov for eller ønske om privatliv.</p>
<p>Klemmer kjente uten å spørre først, men avbryter når den andre sier nei/ stopp.</p> <p>Klemmer samme person gjentatte ganger i løpet av dagen.</p>	<p>Onanerer når tjenesteyter kommer inn for å bistå med matlaging eller andre gjøremål.</p> <p>Onanerer så hyppig at det av og til går utover andre gjøremål/samhandling.</p>	<p>Spør om å få tilsendt lettkledde bilder av andre på chat.</p>	<p>Opphengt i sex. Snakker mye om dette og bruker mye tid på å se på filmer med seksualisert innhold.</p>
<p>Klemmer hardt og holder andre fast.</p> <p>Respekterer ikke når den andre sier nei eller stopp.</p>	<p>Onanerer på fellesområdet og/ eller ute i det offentlige.</p> <p>Onanerer så hyppig at vedkommende får sår, eller bruker uegnede gjenstander når hen onanerer som kan være skadelig.</p>	<p>Sender bilder/ videoer av seksuell karakter via nettet eller telefon til noen som ikke har bedt om det.</p>	<p>Tilbyr seksuelle tjenester mot goder. Observert med fremmede menn og kommer hjem med mat/ godteri og vil ikke si hvor vedkommende har fått tak i dette.</p>

Har dere eksempler som  
kan vurderes etter  
Trafikklysmodellen?

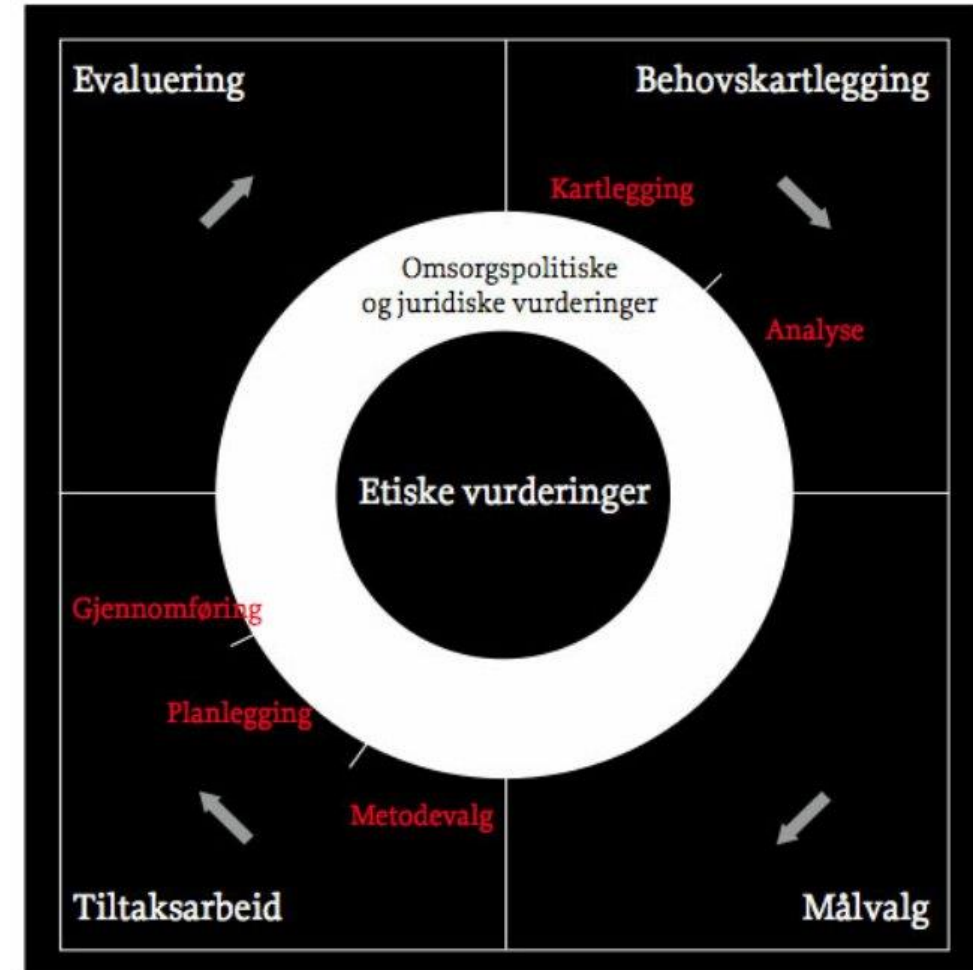
Eksempler på vanlig/ sunn seksuell atferd  
(aldersadekvat)

Eksempler på bekymringsfull/  
problematisk seksuell atferd

Eksempler på alvorlig/ skadelig seksuell  
atferd?

# Hvordan jobbe målrettet med dette temaet?

- Hva ønsker vi å endre?
- Hvor vil vi (enes om et mål)?
- Hvordan skal vi nå målet?
- Hvordan skal vi vite om vi har nådd målet?



# Case 1

**Målperson:** 32 år gammel kvinne med diagnosen alvorlig psykisk utviklingshemming. Bor i egen leilighet i kommunalt bofellesskap. Er på dagsenter fem dager i uken. Har vedtak på praktisk bistand og opplæring som tilsvarer tilnærmet 1:1 oppfølging dag og kveld, men deler hvilende nattevakt med 6 andre.

**Henvisningsbakgrunn:** henvist fra fastlegen, hvor det blir bedt om bistand i forhold til nevnte utfordringer:

- Grenseoverskridende seksuell atferd rettet mot andre på dagsenteret og i bofellesskapet.
- Atferden består av klemming uten samtykke, samt at hun kan berøre andre på en upassende måte.
- Hun kan også kle av seg og/eller ta på seg selv på fellesarealer.
- Ansatte ønsker bistand til hvordan håndtere dette.

# Oppgave til case 1

- **Hvordan ville du/dere startet arbeidet med henvist problemstilling? F.eks hva bør kartlegges og hvordan?**

## Problemstilling:

- *Grenseoverskridende seksuell atferd rettet mot andre på dagsenteret og i bofellesskapet. Atferden består av klemming uten samtykke, samt at hun kan berøre andre på en upassende måte.*
- *Hun kan også kle av seg og/eller ta på seg selv på fellesarealer.*

## Oppgave:

Noter ned stikkord og drøft med sideperson. Oppsummering i plenum.

# Oppgave til case 1

## Oppgave:

Noter ned stikkord på hver kulepunkt og drøft med sideperson. Oppsummering i plenum.

- Hva kunne vært en aktuell målsetting?
- Idemyldring på aktuelle tiltak på bakgrunn av kartleggingen.
- Hvilke tiltak ville dere iverksatt for å nå målsettingen(e)?

# Case 2

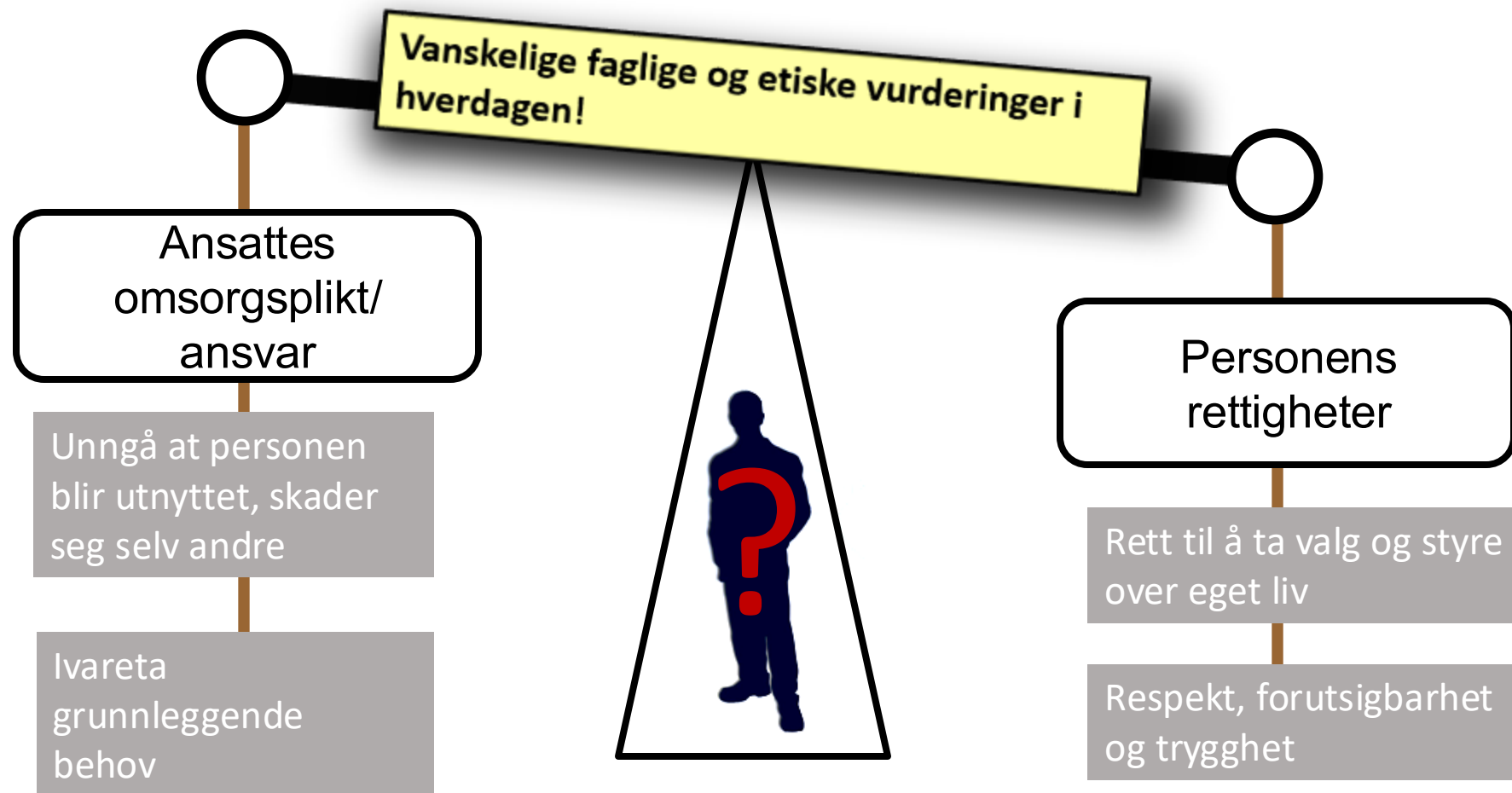
**Målperson:** 20 år gammel mann med diagnosen lett grad av utviklingshemming. Nettopp flyttet i egen leilighet med lite tilsyn i løpet av uken. Sitter mye på nettet. Han har mye fritid hvor det ikke er strukturert aktivitet, eller samvær med andre der han bor.

- Har opprettet flere datingprofiler
- Tar ukritisk kontakt med fremmede via sosiale medier uavhengig av alder og kjønn. Gjør avtaler med fremmede om å møtes. Oppfordres av enkelte han er i kontakt med til å sende nakenbilder og filmer av seg selv.
- Dette ble tilfeldig oppdaget av personalet, samt at et forhold er anmeldt til politiet av pårørende til de han har tatt kontakt med som var mindreårige.

# Oppgave til case 2

- Hva er problemstillingen(e) i denne casen?
- Hva kan være mulige årsaker/ opprettholdende faktorer?
- Har dere forslag til hvordan man kan gå videre i arbeidet med problemstillingen(e)?

# Vanskelige faglige og etiske vurderinger...



## Spørsmål til refleksjon – **vanskelige faglige og etiske vurderinger i hverdagen**

Har dere eksempler på aktuelle situasjoner fra arbeidshverdagen hvor personens rettigheter kommer i konflikt med omsorgsplikten/ ansvaret dere har som tjenesteytere?

# Spørsmål til refleksjon – forebygging

Hva mener dere er de viktigste tiltakene for å forebygge problematisk eller skadelig seksuell atferd?

# Tips til nettsider og opplæringsmaterieill

- På nettsiden til **NFSS** finner du en oversikt over opplæringsmaterieill, delt inn i følgende kategorier:

Kropp, følelser, identitet, venner og kjærester, seksualitet, grenser og overgrep, nettvett, lettleste bøker og annet.

<https://www.nfss.no/verktoy>

- **Kropp, identitet og seksualitet:**

<https://helsekompetanse.no/course/view.php?id=201>

- <https://naku.no/kunnskapsbanken?t=183>

- **Kroppskort barn:**

[kroppskort.pdf \(statensbarnehus.no\)](#)

- Kroppsregler for ungdom/ voksne:

[veiledning.pdf \(statensbarnehus.no\)](#)

- <https://noeharskjedd.no/portal/rettigheter>

- <https://rvtsost.no/play-it-right>

- Et visuelt samtaleverktøy om seksuell helse for unge med kognitiv funksjonsnedsettelse, [RVTS Øst | Let's picture it](#)

- Snakkesimulator hvor du kan trene deg på samtaler med barn og ungdom om vold, seksuelle overgrep og andre sensitive tema.

[snakkemedbarn.no – Øv deg på samtaler med barn og unge](#)

- [https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Utviklinghemning\\_seksuelle\\_overgrep\\_nettpdf](https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Utviklinghemning_seksuelle_overgrep_nettpdf)

## Tips til nettsider og opplæringsmaterieil

- **Trafikklyset:** En guide for å *identifisere, vurdere og gi respons* på seksualitet som fremmer bekymring (seksuellatferd.no)
- **Den lille kjæresteboka.** Om kjærlighet, forhold og grensesetting (Likestillingscenteret)
- **Casegenerator.** Et praktisk verktøy for håndtering av vold (casegenerator.no) Bufdir.no/TryggEst.no
- **Dinutvei.no** (Nasjonal veiviser ved vold og overgrep)
- <https://plikt.no>
- <https://hv.diva-portal.org/smash/get/diva2:1778598/FULLTEXT01.pdf>  
(Ansattes erfaring med uttrykt seksualitet i bofellesskap...)