

# Tilrettelegging av sosiale møteplassar for vaksne med utviklingshemming i eit kommunalt bufellesskap

## Facilitation of Social Meeting Places for Adults with Developmental Disabilities in a Municipal Housing Association

**Sina Myhr**

Vernepleiar med vidareutdanning i psykisk liding og utviklingshemming og rådgjevar i FolkOrg  
sinamyhr@live.no

**Bente Kongsgård**

Universitetslektor, Institutt for atferdsvitenskap, OsloMet – storbyuniversitetet  
bkongsga@oslomet.no

**Ane Johannesen**

Universitetslektor, Institutt for atferdsvitenskap, OsloMet – storbyuniversitetet  
anejohan@oslomet.no

**Trine Lise Bakken**

Fag- og forskingsleiar, Nasjonal kompetansetjeneste for utviklingshemming og psykisk helse, NKUP, og førsteamanuensis, Institutt for atferdsvitenskap, OsloMet – storbyuniversitetet  
UXTLBA@ous-hf.no

## Sammendrag

Gode relasjonar og sosiale ferdigheiter har stor betydning for trivsel og god psykisk helse. Sosialisering og tilrettelegging av sosiale møteplassar er viktig for personar med utviklingshemming. Denne artikkelen syner korleis ein kan legge til rette for sosiale møteplassar i eit kommunalt bufellesskap. Eit fagutviklingsprosjekt vart gjennomført med deltakande observasjon og ei spørjeskjemaundersøking av bebuarar og tilsette i eit bufellesskap. Tilrettelegging av sosiale møteplassar såg ut til å auke trivsel og dempe kjensla av einsemd. Prosjektet syner viktigheita av å inkludere personar med utviklingshemming i undersøkingar og i utarbeiding av tiltak som kan påverke deira psykiske helse positivt.

**Nøkkelord:** utviklingshemming, psykisk helse, relasjonar, trivsel, sosiale møteplassar

## Abstract

Good relationships and social skills are important for well-being and good mental health. Socialization and facilitation of social meeting places are important for people with intellectual disabilities. This article shows how to facilitate social meeting places in a municipal housing association. A professional

development project was carried out with participatory observation and a questionnaire survey of residents and employees. Arranging social meeting places seemed to increase well-being and reduce the feeling of loneliness. The project shows the importance of including people with developmental disabilities in research and in the preparation of measures that can positively affect their mental health.

**Keywords:** developmental disabilities, mental health, relationships, well-being, social meeting places

## Innleiing

Psykisk helse hjå menneske med utviklingshemming har fått auka merksemd dei siste tiåra (Bakken et al., 2018). Generelt er relasjonelle, psykologiske og sosiale forhold blitt kjent som kjernefaktorar knytt til opplevd god psykisk helse (Helsedirektoratet, 2018). Ei kjensle av å høyre til, oppleve meining i tilværet og å ha gode relasjonar har stor innverknad på individuell opplevd livskvalitet (Helsedirektoratet, 2022). Mange vaksne med utviklingshemming opplev stor grad av einsemd, uro og keisemd i kvardagen, sjølv om dei bur og lev i samfunnet utanfor institusjon og såleis kan ha større moglegheit til deltaking i samfunnet (Duvdevany & Arar, 2004). Personar med utviklingshemming har òg gjennomsnittleg dårlegare fysisk helse enn den generelle befolkninga (Hsieh et al., 2015). Dei er mindre fysisk aktive og har hyppigare overvekt òg sjukeleg grad av overvekt, noko som kan ha innverknad på sosial deltaking i kvardagslivet (Hsieh et al., 2015).

Samanlikna med innbyggere flest har personar med utviklingshemming færre robuste relasjonar utanom næraste familie (Sjørengen et al., 2005). Levekår og sosiale faktorar verkar også inn på psykisk helse (Araten-Bergman, 2015; Hatton et al., 2015). Å ha diagnosen utviklingshemming

omhandlar ikkje berre kognitivt svekka evner, men også svekka sosiale ferdigheiter og tilpassingsvanskar. Dette kan vise seg i nedsette kommunikasjonsferdigheiter og nedsett sjølvregulering av emosjonar og av åtferd (Bakken & Sageng, 2016). Gode kommunikasjonsferdigheiter er ein føresetnad for sosial deltaking og vellykka samhandling med andre menneske (Fyran, 2016). Personar med lett utviklingshemming har mindre behov for praktisk bistand enn personar med meir alvorleg utviklingshemming, og blir i større grad overlatne til seg sjølve (Nylander, 2012).

Sosialt nettverk består som oftast av familie og betalte hjelparar. Det er lite forskning på korleis personar med utviklingshemming får støtte eller hjelp til å skaffe seg og å oppretthalde robuste og helsebringande sosiale relasjonar (Scott & Havercamp, 2018). Ein svensk intervjustudie over vaksne med lett eller moderat utviklingshemming viste at å bli behandla og respektert som ein vaksen person var nokre av kjerneområda for opplevd livskvalitet. Sjølvbestemming, tryggleik i kvardagen og å høyre til i ein fellesskap samt likeverdige relasjonar var òg kjerneområde for opplevd livskvalitet (Umb-Carlsson & Lindstedt, 2011). Studiar med personar med utviklingshemming som informantar framhevar at relasjonar og det

å høyre til i ein fellesskap er essensielt for god psykisk helse.

Denne artikkelen bygger på ein studie i eit kommunalt bufellesskap og syner korleis det kan bli tilrettelagt for sosialt samvær. Målet med studien var å undersøke om strukturert og målretta samhandling mellom personale og bebuarar kunne auke trivselen i bebuargruppa.

Problemstillinga var: *Korleis kan tilrettelegging av sosiale møteplassar betre trivsel i eit bufellesskap for vaksne med utviklingshemming?*

## Metode

Fagutviklingsprosjektet blei gjennomført med deltakande observasjon gjennom intervensjonen NITTEN samt ein spørjeskjemaundersøking med bebuarar og tilsette om det psykososiale miljøet i butiltaket. Undersøkinga vart gjennomført før og etter intervensjonen NITTEN. Både deltakande observasjon og spørjeskjemaundersøking handla om trivsel i bufellesskapet. Utgangspunktet for prosjektet var at personalet opplevde det sosiale miljøet mellom bebuarane som konfliktfylt.

## Deltakarar

Deltakarar var unge vaksne personar med lett eller moderat utviklingshemming. Dei hadde kjøpt eiga leilegheit i eit ordinært burettslag og tok imot tenester frå kommunen. Bebuarane eigde også ei felleisleilegheit som låg vegg i vegg med personalbasa. Personalbasa var døgnbemanna med sovande nattevakt, og personalet utgjorde om lag 10 årsverk. Prosjektet vart sett i gong om lag 2 år etter at bufellesskapet

opna. 8 av 13 bebuarar og 8 tilsette deltok i prosjektet. Alle bebuarane hadde samtykkekompetanse (sjå *Etikk* under). Dei tilsette hadde 50 % eller større stillingsandel. Dei hadde gjennomsnittleg 4,5 års arbeidserfaring med personar med utviklingshemming.

## Intervensjonen

Intervensjonen vart kalla NITTEN og varte i tre månadar. Han gjekk ut på å ha samling i felleisleilegheita i bufellesskapet kvar måndag og laurdag kveld frå kl. 19:00 til kl. 20:30. Det var til kvar tid minimum eitt personale til stades. Bebuarane kunne kome og gå som dei ville, og det var opp til dei som møtte opp, å velje aktivitet. Eksempelvis kunne det vere brettspel, kortspel eller uteaktivitetar som «kubb» og «boksen går». Halvvegs ut i prosjektet kom det tilbakemeldingar frå bebuarar om at dei ynskte meir framsyn og struktur på NITTEN-kveldane. Strukturen vart endra ved at kvar kveld starta med at alle dei frammøtte skreiv eit ønske om aktivitet på kvar sin lapp og la lappen i ein bolle. Deretter vart det trekt ein og ein lapp, og dei gitte aktivitetane vart gjennomførte etter tur. Personalet sine retningslinjer gjekk ut på å vere merksame på stemninga, trivselnivået og samspelet i gruppa samt å regulere samhandlinga dersom dei opplevde at konfliktnivået eskalerte.

## Deltakande observasjon

Deltakande observasjon er ein metode som gir moglegheit for å samle data i ein naturleg setting (Dalland, 2012). Deltakande observasjon vart nytta kvar NITTEN-kveld. Personalet fylte ut registreringsskjema på bakgrunn av observasjonar dei gjorde då dei var til stades på aktivitetane.

Registreringsskjema omfatta data om kven som møtte opp, om nokon valte å gå før eller kome seinare, type aktivitetar og kor mange som deltok i kvar aktivitet. Personale vart bedne om å skåre konflikt-nivå og trivselsnivå blant bebuarane på aktivitetssamlingane som «høgt», «mid-dels» eller «lågt». Dei vart òg bedne om å svare «ja» eller «nei» på spørsmål om «bebuarane vart samde om val av aktivite-tar». Registreringane som vart gjort ut frå observasjonane av NITTEN-kveldane, vart seinare sorterte og analyserte.

### Spørjeskjema

To ulike spørjeskjema vart utforma, eitt til personalet og eitt til bebuarane. Skjemaet til personalet inneheld ti spørsmål kategorisert i fire hovudgrupper: trivsel i bebuargruppa, trivsel på fellesarrangement og fellesleileg-heit, grad av einsemd i bebuargruppa og rammevilkår for samhandling mellom per-sonalet og bebuargruppa. Bebuarane vart stilt tolv spørsmål kategorisert i tre grup-per: trivsel i bebuargruppa, trivsel på felles-arrangement og i fellesleilegheit og grad av opplevd einsemd. Spørjeskjema inneheld spørsmål med svaralternativ på ein skala frå 1 til 5, kor 1 = ikkje godt og 5 = svært godt, med moglegheit for kommentarar på alle spørsmåla. Deltakarane fekk infor-masjon om tema og bakgrunnen for inter-vjua og utfylling av spørjeskjema. Tilsette svarte på spørjeskjema over e-post, medan bebuarane vart intervjuar i den enkelte si leilegheit. Det var valt å intervju bebuar-ane med bakgrunn i forskning som seier at brukarar med utviklingshemming kan ha vanskar med forståing (Finlay et al., 2001), og erfaringar viser også at perso-nar med utviklingshemming har lettare for

å uttrykke seg munnleg enn skriftleg. Ved eit intervju har intervjuar også høve til å utdjupa og forklare dersom bebuar har vanskar med å forstå spørsmåla.

### Etikk

Samtykke vart innhenta frå alle informantar både skriftleg og munnleg etter personopp-lysningsloven (2018) § 10. I tillegg er alt av personleg informasjon vorte anonymisert. Deltakarane er også orientert munnleg om at datamaterialet skal bli brukt vidare til publisering i tidsskrift.

## Resultat

### Deltakande observasjon

Det vart gjennomført totalt 18 kveldar med NITTEN-prosjektet i februar, mars og april 2019. Det var i alt 8 bebuarar som møtte opp. 3 deltok meir enn 10 gonger, 3 deltok meir enn 5 gonger, og 2 bebuar-arr deltok 1 gong. Det vart gjennomført ei rekke aktivitetar, til dømes spel som Yatzy, Monopol, kortspel og Gruble. Det vart også gjennomført uteaktivitetar. Tilsette rapporterte at konfliktnivået var lågt på 15 av 18 aktivitetskveldar. Dei kommenterte vidare at det var «inkluderande samspel» og «godt humør», og at «ein bebuar var i dårleg humør, men det vart ingen situ-asjonar og hen henta seg inn». Under tre aktivitetskveldar vart det rapportert om middels konfliktnivå, då det var «nokon småkommentarar mot slutten mellom to bebuarar», «nokon kommentarar, men ingen situasjon» og «irritasjon, mobilbruk og distraksjon».

### Spørjeskjema

Det var liten skilnad på bebuarane sine svar før og etter NITTEN-intervensjon.

Bebuarane svarar at dei blir med på felle-aktivitetar fordi dei ønsker å vere sosiale og aktive, men let vere å bli med mellom anna på grunn av medbebuarar dei ikkje kjem overeins med. Trivselen i felleleilegheita ser ut til å vere best når personalet er med.

Det var få deltakarar i prosjektet, og dei kvantitative resultatane ga lite informasjon om kva som var viktig både blant bebuarar og blant tilsette. Vi har difor valt å nytte svara på dei opne spørsmåla og kommentarane vidare i diskusjonen. Svara på opne spørsmål og kommentarar er sitert i tabellane under.

**Tabell 1. Intervju før og etter med bebuarar**

Etter «NITTEN»		Før «NITTEN»	
Spm	Kommentarar	Spm	Kommentarar
1.		1.	«Det er greit. Godt med friheit»
2.	«Er ikkje saman med alle»	2.	«Eg opplev ein del fiendskap» «Trivs greit med alle, men det er ikkje alle som trivast saman» «Eg kjem ikkje overeins med alle»
3.	«Er på grensa til mobbing, folk er for ærlege, dersom folk var mindre dømmende og ærlege, ville det vore betre»	3.	«Eg opplev at det er mykje fiendskap. Det er litt trist»
4.	«Vere meir saman, også dei som ikkje trivs saman. Å ha tilgang på felleleilegheita» «Alle kan samarbeide betre» «Folk kan enten vere vener eller halde seg unna kvarandre, ikkje krangle under felleaktivitetar» «At fleire blir med på aktivitetar, at enkelte er hyggelegare» «Eg er fornøgd slik det er» «Nei, det er fine aktivitetar for alle, og vi har det fint saman»	4.	«Vi må vere snille mot kvarandre» «At folk med negative meiningar heldt desse for seg sjølve når dei veit at folk kan bli såra av det. Folk må også slutte å bli sure for ingenting/bagatellar» «Dei som starta kranglane, må ta ansvar» «Eg veit ikkje, synes det er ganske bra» «At vi kan invitere kvarandre på ting utanom felleaktivitetar. Seie 'hei' i gangane og ikkje baksnakke» «Alle kan vere hyggelege med kvarandre, sjølv om vi ikkje er vener»
5.		5.	«Det kjem an på kven som er med» «Det kjem an på aktiviteten»
6.	«For å treffe andre, vere sosial, gjere morosame ting» «Om eg kjeder meg heime, det er godt å finne på noko innimellom, det er keisamt å alltid vere åleine»	6.	«På grunn av det sosiale og for å vere aktiv» «Det kjem an på humøret. Eg likar å vere med på utflukter» «Det kjem an på kven andre som er med» «Dersom det er riktig tidspunkt og morosame aktivitetar» «Eg er med dersom eg kjeder meg og har lyst til å ha noko å gjere»

Etter «NITTEN»		Før «NITTEN»	
Spm	Kommentarar	Spm	Kommentarar
7.	«På grunn av andre som eg ikkje likar» «Er mykje borte, men folk er ikkje snille med kvarandre, eg likar ikkje dei andre» «Eg er opptatt, sliten, ikkje fornøgd med aktiviteten» «På grunn av dårleg form, sjuk, aktiviteten er lagt for tidleg på dagen (i helg), kjedeleg aktivitet, ofte avlysingar, langt å gå til aktivitet» «Likar ikkje aktiviteten eller har ikkje moglegheit til å vere med»	7.	«Fordi det er folk i fellesleilegheita som eg ikkje likar» «Er opptatt eller vil slappe av» «Mykje drama. Eg prøver å unngå drama» «Dersom det er for tidleg på dagen. Er også redd for konfliktar dersom personar som ikkje er vener, er med» «Dersom eg er sliten, ikkje orkar, eller eg ikkje likar aktiviteten» «Eg ikkje har lyst eller ikkje har tid. Er ofte lite folk som er med»
8.	«Synes det er veldig hyggeleg» «Det kan bli kranglar og ueinigheiter»	8.	«Synes det er best når personalet er der, då blir det mindre konfliktar og krangling» «Det er triveleg at det er nokon der»
9.	«Det kan bli bråk» «Har aldri vore der utan personale» «Det spelar ingen rolle om personalet er der eller ikkje»	9.	«Har aldri vore der utan personalet» «Det kjem an på kven som er der, er redd for at det oppstår situasjonar»
10.	Sjå på tv, film, spele spel, sitte og prate. Likar spesielle arrangement som halloween og juleaktivitetar.	10.	Det kjem an på kven som er der. Spele spel. Sjå film eller tv, for då er alle stille, og ingen som kranglar.
11.	«Eg trivs med alle» «Eg avgrensar kven eg er saman med»	11.	«Eg gir ein sterk to-er på grunn av ein annan som eg ikkje likar» «Eg er ikkje med så mange, men likar dei fleste» «Ja, har aldri opplevd krangling» «Eg trives med alle» «Det bytter litt på. Synes alle er trivlege»
12.	«Kan kjenne begge delar» «Aldri, eg trivs i eige selskap og kan ta kontakt med andre ved behov» «Innimellom er det godt å vere åleine, besøker folk etter behov»	12.	«Er redd for å få nei dersom eg spør andre om å finne på noko» «Det kan vere godt å vere åleine. Eg er god til å underhalde meg sjølv. Eg gjer det beste ut av det» «Det er uvant å bu åleine» «Eg tar kontakt med andre dersom eg kjenner meg einsam» «Eg ser på YouTube på 'ting ein kan gjere når ein kjeder seg'» «Eg går tur eller tar ein sparkesykkeltur dersom eg kjenner meg rastlaus» «Når eg kjenner meg einsam, kan eg invitere andre» «Eg inviterer ikkje naboane mine lengre»

Tabell 2. Intervju før og etter med personale

Spm	Kommentarar	Spm	Kommentarar
6.	«Mange aktivitetar å følge opp. Derfor mindre tid til fellesaktivitetar» «Blir ikkje prioritert» «Det kjem ofte i tillegg til andre arbeidsoppgåver. Kan vere lite planlagt og dermed blir det endå meir å ordne. Blir også usikker rundt kva som kan komme til å skje på aktiviteten med tanke på samspel og eventuelle andre situasjonar»	6.	«Det er stressande å finne ut av kven som blir med, og kven som møter opp. Stresset handlar berre om planlegginga og korleis opplegget er sett opp på førehand» «Mindre stressande enn før, meir tryggleik i at samspelet går fint no» «Organiseringa av aktiviteten kan bli utfordrande dersom eg ikkje er førebudd på kva som skal skje, og fyrst blir kjent med dette når eg kjem på vakt, men det kjem jo sjølvsagt heilt an på om det er film i fellesleilegheita eller bowling/kino» «Det går som regel fint»
10.	«Bebuarane går ikkje godt overens» «Mangel på planlegging» «Stor risiko for konflikter mellom bebuarar. Går best når aktiviteten er godt planlagt»	10.	«Det kan vere stressande å ha ansvar for NITTEN i tillegg til andre oppgåver. Men det har vore veldig god sosial trening for bebuarane» «Det har blitt meir tryggleik i samspelet mellom bebuarar» «Uheldig å ikkje vere førebudd før ein kjem på vakt» «NITTEN ga bra sosial læring. Låg terskel for deltaking. Bra at det har vore sett av tid» «Opplevt at det blir betre og betre» «NITTEN har hatt positiv verknad på bebuargruppa»

Oppsummert gjev bebuarane fleire positive svar, særleg om å bu i eiga leilegheit. Dei synast òg å vere meir positive til sine medbebuarar enn det personale trur dei er. Bebuarane har fleire konstruktive forslag til korleis dei kan motverke einsemd. Dei peikar på reelle problemstillingar, som frykt for avvising frå naboar. Det vart aldri rapportert om høgt konfliktnivå i samband med NITTEN-samværa, noko som er litt overraskande, sidan kommentarane i spørjeskjemaet frå både bebuarar og personale kunne indikere risiko for usemjer knytt til sosialt samvær.

Personale ga mange positive kommentarar på NITTEN.

### Drøfting

Hovudfunnet i studien er at tilrettelegging av sosiale møteplassar for vaksne personar med utviklingshemming vurderast positivt av dei tilsette som var med i prosjektet. Fellesskapskjensle er eit av kjerneelementa for god psykisk helse. Tilsette sine svar viste at dei opplevde eit avgrensa handlingsrom med tanke på å iverksette sosiale tiltak for bebuarane. Dei understreka viktigheita av god planlegging og førebuing.

Praksiserfaringar viser at tenestetilboda til utviklingshemma ofte er retta mot praktisk bistand og opplæring, og det er mindre fokus på psykososiale faktorar og tilrettelegging av sosiale møteplassar som NITTEN-prosjekt her beskriv. Med auka grad av utviklingshemming er det behov for auka grad av tenester (Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming [NAKU], 2021). Dermed vil dei som har lett utviklingshemming, vanlegvis få vedtak om færre timar med oppfølging enn dei med meir alvorleg utviklingshemming, fordi dei med lett grad meistrar det praktiske og eigenomsorg betre (NAKU, 2021). I dette prosjektet hamna tilsette ofte i krysspress mellom ønske om å bidra til eit godt psykososialt miljø kontra det å yte praktiske tenester og følgje opp faste rutinar, til dømes tiltaksplanar.

Diagnosen utviklingshemming omhandlar ikkje berre generelle svekka kognitive ferdigheiter, men òg svekka sosiale ferdigheiter og tilpassingsvanskar (Bakken & Sageng, 2016). Dette understrekar viktigheita av personalet sine ferdigheiter til å leggje til rette for eit godt sosialt fellesskap og sosiale møteplassar. Det fordrar tilstrekkeleg med kunnskap, bevisstgjerung og rettleiing av personalet om deira vegleiande rolle og funksjon i sosiale settingar. Tilrettelegging handlar også om å skape ein føreseieleg og trygg møteplass. Det vart forsøkt gjort på NITTEN-kveldane ved at tid, stad og organisering var lik for kvar gong. I spørjeskjema frå dei tilsette vart den fysiske tilrettelegginga nemnt som ein god faktor for å skape eit lågterskeltilbod.

Forsking viser at personar med utviklingshemming i langt større grad enn tidlegare

blir tatt med i undersøkingar som omhandlar deira fysiske og psykiske helse (Sommerstad, 2020). Viktigheita av å inkludere personar med utviklingshemming i undersøkingar viser seg å vere stor kring spørsmål som omhandlar deira kjensler, sjølvoppfatning og opplevingar av problem, då dette kan rapporterast ulikt frå bebuarar, pårørande og tenesteytarar (Rose et al., 2013). Det gjaldt også i denne studien. Bebuarane var mindre opptatt av konflikthar i eiga bebuargruppe og kjente seg mindre einsame samanlikna med dei tilsette si oppfatning. Ei mogleg forklaring er at personalet såg bebuarane gjennom sine egne preferansar heller enn frå bebuarane sitt perspektiv. Det er funne at nærpersonar som tenesteytarar og familie er opptatt av andre ting enn personar med utviklingshemming sjølve (Sommerstad, 2020). Dette støtter ei tru om at også kommunale tenesteytarar blir påverka av sine egne oppfatningar og preferansar snarare enn av vedkommande det gjeld sine. I vår studie var bebuarane stort sett meir fornøgde med tilværet enn det personalet vurderte at dei var. Bebuarane hadde mykje på hjartet når dei vart stilt konkrete spørsmål under intervju. Det gjaldt særskilt spørsmåla om løysingsforslag og idear til kva som kunne gjerast annleis med omsyn til eigen situasjon. Å involvere bebuarar i denne type prosessar kan også bidra til positive effektar som auka motivasjon, trivsel, meistring, eigarskap, ansvar og kontroll over eigen livssituasjon (Umb-Carlsson & Lindstedt, 2011). Å inkludere bebuarar i størst mogleg grad kan gi eit klima for samarbeid og respekt. Brukarmedverknad kan bidra til meir «treffsike» tiltak og slik bidra til kostnadseffektivitet i helse- og omsorgssektoren, som vist hos Windle et al. (2020).



Studien har avgrensingar knytt til metode. For det første var det planlagt å bruke kvantitative data for å belyse problemstillinga, men dette viste seg å gi for lite informasjon. I staden vart kvalitativt datamateriale frå intervju med bebuarane og dei skriftlege svara frå tilsette nytta. Om det vart planlagt for ein kvalitativ studie frå starten av, kunne svara blitt fyldigare. For det andre var det ei svakheit at bebuarane ikkje vart spurde om korleis dei opplevde NITTEN-kveldane, i etterkant av prosjektet. Vi kan difor ikkje seie noko spesifikt om deira oppleving av sjølv t tiltaket. Å involvere bebuarane i evalueringa ville gitt eit meir nyansert bilete på effekten av tiltaket og eit betre grunnlag for å forbetre NITTEN-prosjektet. Vidare kunne resultatane vorte annleis dersom prosjektet hadde vara utover prosjektperioden, då det gjerne tar lang tid å etablere faste rutinar som fungerer godt for både bebuarar og tilsette.

I etterkant av prosjektet har bufellesskapet vidareført og implementert fleire av aktivitetane i ein månadleg aktivitetskalender. Dette har etter kvart blitt kjente, trygge og føreseielege aktivitetar for bebuarane og dei tilsette. Personalet synsa det vart mykje lettare og hyggelegare å organisere aktivitetene etter at det vart innført faste reglar og rutinar, og dei synsa også at konfliktnivået i bebuargruppa vart lågare. Det er alltid minst eitt personale saman med bebuarane ved gjennomføring av aktivitetane for å bidra til tryggleik og vegleing i sosial samhandling. Det er ein tydeleg tendens til at aktivitetar som inkluderer mat og annan servering, gir større deltaking enn elles. Servering kan nok på mange måtar vere ein motivasjon for deltaking, men òg eit naturleg verkemiddel for

å skape ein triveleg atmosfære og trygge rammer for samhandling. Alt i alt tyder det på at prosjektet har gitt positive og varige endringar for både personalet og bebuarane i butilbodet.

## Avslutning

Bebuarane i denne studien hadde sjølv mange konstruktive forslag til korleis dei kunne motverke einsemd. Dei peika på reelle utfordringar, som frykt for avvising og at dei let vere å bli med på NITTEN-kveldane grunna medbebuarar dei ikkje kjem overeins med. Eit tema for ein vidare studie kan vere at bebuarane får meir øving i å samhandle med dei andre bebuarane og lærer seg sosiale ferdigheiter, kva som er gode verdiar, og korleis ein best opptrer i lag med andre menneske. Dersom ein ønsker å starte opp eit prosjekt for å etablere sosiale møteplassar eller betre trivselen i bufellesskap for personar med utviklingshemming, bør ein inkludere bebuarane allereie i planlegginga og lytte meir til deira innspel. Bebuarane kan få ei oppleving av å påverke eige liv og ei kjensle av å bli høyrte og bli tatt på alvor. Vi håpar denne artikkelen kan inspirere andre som arbeider for og med personar med utviklingshemming, til å gjere liknande prosjekt. Enkle, praksisnære og kunnskapsbaserte prosjekt kan bidra til å betre kvaliteten på tenestene og auke livskvaliteten til bebuarane.

## Referanser

- Araten-Bergman, T. (2015). The subjective well-being of individuals diagnosed with comorbid intellectual disability and attention deficit hyperactivity disorders. *Quality of Life Research*, 24(8), 1875–1886. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-0936-4>
- Bakken, T. L., Evensen, O. O., Bjørgen, T. G., Nilsen, I. T., Bang, N., Pedersen, U., Berge, K., Ellingsen, K. E., Baasland, T. & Helverschou, S. B. (2018). Mental health services for adolescents and adults with

- intellectual disabilities in Norway: A descriptive study. *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities*, 12(3/4), 121–134. <https://doi.org/10.1108/AMHID-03-2018-0012>
- Bakken, T. L. & Sageng, H. (2016). Mental health nursing of adults with intellectual disabilities and mental illness: A review of empirical studies 1994–2013. *Archives of Psychiatric Nursing*, 30(2), 286–291. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2015.08.006>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Gyldendal akademisk.
- Duvdevany, I. & Arar, E. (2004). Leisure activities, friendships, and quality of life of persons with intellectual disability: Foster homes vs community residential settings. *International Journal of Rehabilitation Research*, 27(4), 289–296. <https://doi.org/10.1097/00004356-200412000-00006>
- Finlay, W., Mick, L. & Lyons, E. (2001). Methodological issues in interviewing and using self-report questionnaires with people with mental retardation. *Psychological Assessment*, 13(3), 319–335. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.13.3.319>
- Fyran, L. (2016). *Sosialt nettverk: Teori og praksis* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Hatton, C., Emerson, E., Robertson, J. & Baines, S. (2015). The mental health of british adults with intellectual impairments living in general households. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(1), 188–197. <https://doi.org/10.1111/jar.12232>
- Helsedirektoratet. (2018, 27. august). *Psykisk helse integrert i folkehelsearbeidet*. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/livskvalitet-trivsel-og-folkehelsearbeid/psykisk-helse-integrert-i-folkehelsearbeidet>
- Helsedirektoratet. (2022, 22. august). *Lokale folkehelseiltak – veiviser for kommunen*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelseiltak-veiviser-for-kommunen>
- Hsieh, K., Heller, T., Bershadsky, J. & Taub, S. (2015). Impact of adulthood stage and social environmental context on body Mass Index and physical activity of individuals with intellectual disability. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 53(2), 100–113. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-53.2.100>
- Lysvik, L. (2007). Metodiske utfordringer ved intervju av utviklingshemmede: Eksemplifisert gjennom en narrativ studie fra intervjuer med utviklingshemmede. *Handicaphistorisk tidsskrift*, (17), 135–142. <http://www.handicaphistorien.dk/upl/website/ht-17-2007/HT17.pdf>
- Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming. (2021, 08. februar). *Den medisinske diagnosen psykisk utviklingshemming*. <https://naku.no/kunnskapsbanken/diagnose-psykisk-utviklingshemming-icd-10>
- Nylander, L. (2012). Friskvern og psykisk helse. I T. L. Bakken & M. E. Olsen (Red.), *Psykisk lidelse hos voksne personer med utviklingshemming: Forståelse og behandling* (s. 45–52). Universitetsforlaget.
- Personopplysningsloven. (2000). *Lov om behandling av personopplysninger* (LOV-2018-06-15-38). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2018-06-15-38>
- Rose, J., Willner, P., Shead, J., Jahoda, A., Gillespie, D., Townson, J., Lammie, C., Woodgate, C., Kroese, S. B., Felce, D., MacMahon, P., Rose, N., Stimpson, A., Nuttall, J. & Hood, K. (2013). Different factors influence self-reports and third-party reports of anger by adults with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 26(5), 410–419. <https://doi.org/10.1111/jar.12037>
- Scott, H. M. & Haverkamp, S. M. (2018). Promoting wellness in people with intellectual and developmental disabilities through relationships. *Current Developmental Disorders Reports*, 5(3), 150–156. <https://doi.org/10.1007/s40474-018-0144-3>
- Sjørengen, M., Bugge, E. D., Ormhaug, C. M., Engedal, K., Solberg, K.-O. & Thorsen, K. (2005). *Å bli eldre med utviklingshemming: Livssituasjon, funksjonsevne og hjelpebehov: En forløpsundersøkelse i en vertskommune*. Aldring og helse.
- Sommerstad, H. S. (2020). Utviklingshemming og selvrapporing. I T. L. Bakken (Red.), *Håndbok i miljøterapi: Til barn og voksne med kognitiv funksjonshemming* (s. 393–404). Fagbokforlaget.
- Umb-Carlsson, Ö. & Lindstedt, H. (2011). The prerequisites for QoL of people with intellectual disabilities. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 13(4), 241–253. <https://doi.org/10.1080/15017419.2010.490729>
- Windle, E., Tee, H., Sabitova, A., Jovanovic, N., Priebe, S. & Carr, C. (2020). Association of patient treatment preference with dropout and clinical outcomes in adult psychosocial mental health interventions: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 77(3), 294–302. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.3750>