

# Deltagelses og opplevelsesplaner

Et verktøy for kvalitetsutvikling og kvalitetssikring for voksne med multifunksjonshemming eller dyp utviklingshemming.

Erlend Ellefsen og Knut Slåtta



[www.naku.no](http://www.naku.no)

Juli 2010



**NAKU**

NASJONALT KOMPETANSEMILJØ  
OM UTVIKLINGSHEMNING



**Torshov kompetansesenter**  
Statlig spesialpedagogisk støttesystem

NARDO BOTILTAK  
TILBAKE  
OVER  
SKRÅ  
ØYE  
**BLIKK**

## Hva er en Deltakelses og Opplevelsesplan ?

En deltagelse og opplevelsesplan (DOP) er et hjelpemiddel for å skape godt livsinnhold for voksne mennesker med omfattende funksjonsnedsettelse. Det er et instrument som personalet i en bolig kan bruke i sitt arbeid med kvalitetsutvikling og kvalitetssikring. Utarbeidelsen av en slik plan skal bidra til at brukeren i større grad får tilgang til trivselsskapende aktiviteter i hverdagen, både planlagte og improviserte.

Planen retter søkelyset mot to helt sentrale anliggender når det gjelder menneskers livskvalitet, - muligheten for deltagelse og tilgangen på interessante opplevelser.

Videre betoner den personalets avgjørende rolle. For mennesker med omfattende funksjonsnedsettelse hviler all gledesfylt livsutfoldelse på nærpersonenes evne og vilje til å tilrettelegge situasjoner og aktiviteter på en god måte og på deres evne til å gi tilpasset støtte og hjelp. Vi vil takke vernepleier Tone Walla Sørensen for verdifullt faglig samarbeid. Vi vil også takke Vibeke og hennes familie som har latt oss bruke hennes deltagelses og opplevelsesplan som et eksempel i denne veilederen.

## Hva inneholder en DOP

- En forside med bilde
- En kort beskrivelse av hensikten med planen, og av overordnede ambisjoner knyttet til det å skape et godt hverdagsliv.
- En tipsliste for god praksis/ting nærpersoner bør huske på
- En oversikt over interesser
- En oversikt over personens deltagelsesrepertoar. (handlinger, uttrykk, væremåter)
- Beskrivelser og bilder av utvalgte hygge og samværsaktiviteter – hva trengs av tilrettelegging og støtte og hvilke deltagelsesmål og opplevelsesmål er knyttet opp mot den enkelte aktivitet.

I den vedlagte planen kan leseren se et eksempel på hvordan en utfylt plan kan se ut. Programmene Word og Powerpoint er begge egnet for å utforme slike planer.

## Hva skiller en DOP fra andre planverk ?

En deltagelse og opplevelsesplan er ikke ment å skulle erstatte andre planverk, som for eksempel individuelle planer eller habiliteringsplaner. Den er heller ikke ment å skulle erstatte aktivitetsbanker eller andre oversikter.

En DOP går inn i enkeltsituasjoner og fokuserer på kvaliteten i samhandlingen. Den identifiserer aspekter knyttet til tilrettelegging og støtte, deltagelse og opplevelse. Hensikten med en DOP er å videreutvikle og å kvalitetssikre den gode praksis som allerede eksisterer i boligen.

Hensikten kan sees både i et prosessperspektiv og et produktperspektiv. Gjennom den prosessen det er å skape en slik plan vil personalets forståelse for brukerens behov og hans måter å være deltagende på styrkes. Produktet som skapes vil være et hjelpemiddel for drøfting og evaluering av god praksis og det vil gi nyttig informasjon til vikarer, nytilsatte og foresatte.

Planen har en struktur og et innhold som er inspirert av såkalt "Individuelle deltagelse og opplæringsplaner" som benyttes for elever med multifunksjonshemming i skolen. Det er imidlertid gjort en viktig endring: Målsettinger knyttet til opplæring er tatt ut mens målsettinger knyttet til opplevelser er hentet inn. Dette er gjort fordi planen i hovedsak fokuserer på hjemmesituasjonen til godt voksne mennesker. Der er tilgangen til interessante opplevelser vanligvis et mer sentralt anliggende enn opplæring.

## Hvem kan en DOP passe for ?

En DOP er en type plan som egner seg best for personer med svært store og sammensatte funksjonsnedsettelse. Den er utviklet for å synliggjøre god praksis i arbeid med personer med et smalt kommunikativt repertoar og begrensede muligheter for praktisk deltagelse i dagligdagse aktiviteter.

For utviklingshemmede som evner å gjøre seg forstått på en brukbar måte og som besitter et bredere sett av praktiske ferdigheter vil denne plantypen i utgangspunktet bli noe omstendelig. For noen vil det imidlertid være mulig å tenke seg at deler av planen kan brukes på en fruktbar måte.

## Fokus på aktiv deltagelse

Planens hensikt er å øke fokuset på brukerens deltakelse i forskjellige situasjoner der denne samhandler med eller får hjelp av personalet. Deltagelse forstås i denne sammenheng vidt, - som alle handlinger, ytringer eller væremåter som brukeren kan skilte med. Det betyr at vi kan snakke om deltagelse når vi for eksempel ser et smil som indikerer forventning, et blikk som retter seg mot noe nytt i synsfeltet, en lyd som avslører glede over å bli berørt eller en viljestyrt og målrettet bevegelse mot noe interessant.

Et viktig siktemål med en slik plan er også å vise hva brukeren trenger av hjelp og støtte for å bli en aktiv deltager. Er for eksempel tanken at brukeren skal ta del i en hyggelig felles-aktivitet sammen med andre brukere må det nøye gjennomtenkes hva slags tilrettelegging og oppfølging som må til for at dette skal bli vellykket.

Når fokus rettes mot aktiv deltagelse reduserer vi faren for at brukeren skal ”melde seg ut” eller havne i en passiv tilskuerrolle. Målet er at han eller hun i størst mulig grad skal få anledning til å involvere seg i situasjoner som oppleves som interessante og gledesfylte. Ved tilrettelegging og støtte skapes muligheter for deltagelse og derigjennom tilgangen på gode opplevelser.

### Her er noen eksempler på hvordan deltagelsesmål kan formuleres.

Per vender hodet mot den som er sammen med seg og smiler.

Per bøyer seg fram for å se nærmere på bildet.

Per puster rolig og har avslappet muskulatur.

Per retter blikket mot de andre som sitter ved bordet.

Per smiler forventningsfullt når han trilles inn i rommet.

Per følger Eva med blikket når hun gynger fra side til side.

Per sparkes med bena når Bobathballen er i nærheten.

Per trykker på bryteren for å sette i gang musikken.

Per sier en lyd for ”mer” når han vil at Siri skal dytte på hammocken.

Per går bort til noen for å slå av en ”prat”.

Per bøyer seg fram og tar et stykke pizza.

Per strekker ut armene når boblejakka tas på.

Per viser tegn for ”jeg vil spille musikk”.

Per strekker ut armen og berører bilde av kiosken for å fortelle at det er dit han vil gå.

## Fokus på gode opplevelser

Gode opplevelser kan dreie seg om store ting i livet som reiser og ferier, men også om ting vi erfarer når vi er sammen med andre mennesker. For de fleste av oss er det gjennom samvær og samhandling med andre at vi opplever de største gleder og det er i møtet med andre at vi opplever å være aksepterte og verdsatte som den vi er.

Menneskene som omgir oss tar størst plass i livene våre. Hvis vi kikker på egne fotoalbum ser vi hvordan vi avbilder de samme menneskene i de samme familieselskapene år etter år. Hvorfor gjør vi det? Kanskje fordi dette er mennesker vi har gode relasjoner til og fordi vi erkjenner situasjonene som verdifulle og som noe vi ønsker å ta vare på for ettertiden.

For mennesker med omfattende funksjonsnedsettelse er opplevelser i sosiale fellesskap også svært viktige. Til forskjell fra andre er det en utfordring at mange av nærpersionene de har med å gjøre blir flyktige bekjentskaper. Turnusordninger og små stillingsbrøker gjør det slik. Det er derfor en utfordring for boligpersonal å tilrettelegge hverdagen slik at trygge relasjoner kan bygges. Dette handler om to ting. På den ene siden må man etterstrebe at den som er funksjonshemmet har et begrenset antall personer å forholde seg til. Dernest må man hjelpe personal til å inneha kompetanse om hvordan gode relasjoner skapes og utvikles. Sensitivitet ovenfor den andres uttrykk og reaksjonsmåter er et stikkord her.

Planens hensikt er å rette fokus mot brukerens muligheter for gode opplevelser i hverdagen. Den inviterer personalet til å reflektere over hvilke opplevelser man kan tilrettelegge for.

Siden positive opplevelser handler om subjektive følelser er det ikke uten videre lett for oss å vite hva den enkelte opplever i en gitt situasjon. Det vi kan gjøre er å fortolke måten personen uttrykker seg på, ut fra mimikk, lyder, væremåter og handlinger. Eller sagt på en annen måte, - vi kan se på måten brukeren deltar i en situasjon og ut fra det gjøre oss refleksjoner om hvordan den oppleves.

Når man i planen bes om å formulere opplevelsesmål i forhold til ulike aktiviteter vil disse være mindre konkrete og håndfaste enn mål som omhandler deltagelse. Like fullt er de viktige, - de synliggjør vår oppmerksomhet av brukerens behov og vår ambisjon om å styrke han eller hennes livskvalitet.

**Her er noen eksempler på hvordan opplevelsesmål kan formuleres.**

Kari opplever vekslingene i lys som interessante.

Kari opplever huskingen i hengekøya som spennende.

Kari opplever glede i å være i sminkegruppe sammen med veninner på boligen.

Kari opplever det som behagelig å få fotmassasje.

Kari opplever samværet og kontakten med personalet som hyggelig.

Kari opplever velvære når hun får aromaterapi.

Kari opplever begeistring når hun får være med å blåse såpebobler.

Kari opplever trygghet og fellesskap når hun arrangerer kaffeslabberas.

Kari opplever det som fint at hun selv kan påvirke det som foregår.

Kari opplever tilfredsstillelse ved egen mestring.

Kari opplever tilfredshet ved at andre kan se at hun forstår ting og mestrer ting.

## Fokus på aktivitetenes innhold og på tilrettelegging og støtte fra personalet

Gode aktiviteter innebærer deltagelse og tilgang på interessante opplevelser. To forhold avgjør om disse kvalitetskravene kan innfris. Det ene er at aktivitetens innhold må være tilpasset brukerens interesser, kunnskap, ferdigheter og forståelse. Det andre er at personalet sørger for god tilrettelegging og tilpasset støtte når aktiviteten gjennomføres.

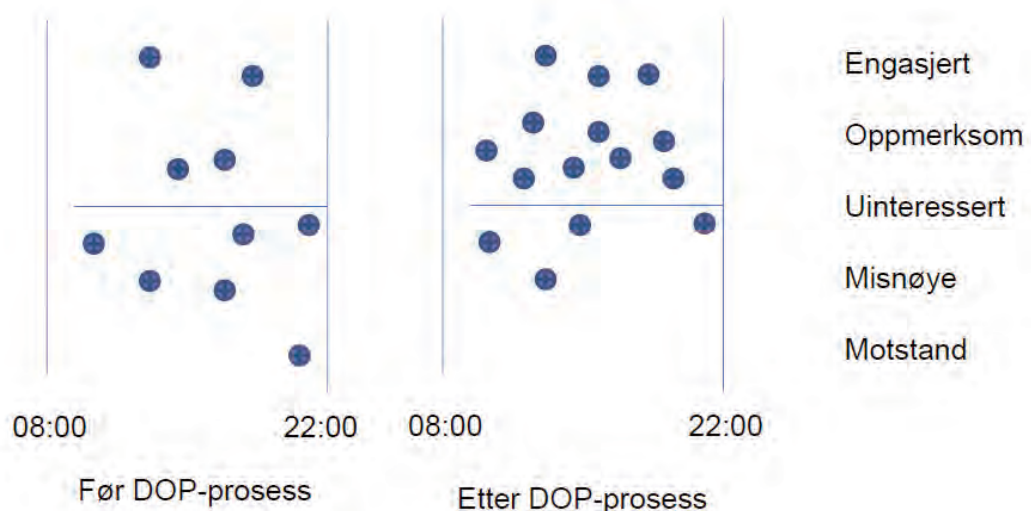
Figuren under illustrerer hvordan aktivitetens innhold og personalets praksis har betydning for deltagelse og opplevelser. Den illustrerer også at deltagelse og opplevelse ikke er atskilte aspekter ved en aktivitet, men at deltagelsen påvirker opplevelsene og motsatt.



## Fokus på livskvalitet i hverdagen

Godt arbeid med deltagelse og opplevelsesplaner handler om å skape et bedre hverdagsliv. Målet for den enkelte er at tilværelsen skal endres i en slik retning at det blir mer av det som fungerer godt og mindre av det som fungerer dårlig.

Vi kan anskueliggjøre en slik utvikling ved figuren under. Arbeidsprosessen og bruken av en DOP skal lede til at hverdagslivet i større grad byr på aktiviteter og situasjoner som skaper oppmerksomhet og engasjement og færre som innebærer misnøye og motstand.



Figuren gir en hypotetisk framstilling av hvordan en DOP-prosess leder til mer av det som fungerer godt og mindre av det som fungerer dårlig. De blå punktene representerer situasjoner eller aktiviteter i hverdagslivet til den enkelte.

## Når målet er deltagelse og opplevelse: Avveiningens kunst.

De fleste som jobber med mennesker med funksjonsnedsettelse må gjøre daglige avveininger. De må bl.a gjøre valg både i forhold til personers praktiske deltakelse og når det gjelder hvordan de skal formidle seg til den funksjonshemmede. Dette er avveininger som nok er kjent for de fleste og som kan illustreres ved hjelp av følgende figurer:



Stilt overfor mennesker med betydelige funksjonsnedsettelse vil vi i hovedsak bevege oss mellom boksene til venstre og boksene i midten. Flere forhold har betydning for om vi ”gjør for” eller ”snakker om” vedkommende istedenfor å ”gjøre med” eller snakke med”.

Praktiske avveininger knyttet til tidsbruk og hvor mye tilrettelegging som trengs har betydning for hva vi tilbyr av deltagelse. Forståelse og holdninger vil styre i hvilken grad vi klarer å sørge for at kommunikasjon er toveis.

Det som avgjør om det er fornuftig å se for seg at brukeren kan ”gjøre selv” eller om vi kan ”snakke til” vedkommende har med brukerens mestringsevne og trygghet å gjøre. Det er viktig å omgås krav og forventninger med varsomhet og det er viktig at vi er sikre på at både mestring og motivasjon er til stede.

I all hovedsak er det de grå boksene som gir grobunn for utvikling hos både tjenesteyter og tjenestemottaker.

## Hvordan kan personalet gå fram for å utvikle en DOP ?

Utvikling av en DOP er en planlagt prosess. Arbeidet må igangsettes ut fra et ønske om å skape et variert og interessant innhold i hverdagen for brukeren og en god praksis hos tjenesteyterne.

Utarbeidelsen vil gi best resultater dersom den gjennomføres som et teamarbeid. Dette sikrer et bredt tilfang av erfaringer og ideer og sørger for at flere personer i personalgruppa får et positivt eierskap til produktet. Av og til kan det være hensiktsmessig at samarbeidet er arenaoverskridende, dvs at f.eks personer fra dagsenter eller voksenopplæring involveres i arbeidet.

Video kan være et godt hjelpemiddel for å hjelpe personalet til å klarlegge hvordan en bruker kan delta i en gitt aktivitet og hva slags tilrettelegging og støtte som fungerer best.

Det tenkes ulike måter å gjennomføre DOP-prosessen på, - la oss her skissere to varianter:

### Gradvis oppbygging - Ark for ark

Dette er en framgangsmåte som innebærer at man bygger opp og implementerer planen gradvis. Faglig leder ved boligen lar enkeltpersoner utvikle deler av planen når de har anledning til det innenfor rammene av sin arbeidssituasjon. Når en situasjon er beskrevet legges den ut til bruk og vurdering og man tar fortløpende tilbakemeldinger fra andre på om beskrivelser ”treffer” og er gjenkjennbare. Faglig leder samler og systematiserer planen og lager et produkt som drøftes med personalgruppa i fellesskap.

## Intensivt arbeidsseminar - Korta på bordet

Med dette menes en aktiv og styrt prosess. Man samler så mange sentrale tjenesteytere som mulig til f.eks en plandag rundt en eller flere brukere. Intensjoner og mål redegjøres for. Så startes en prosess der de ansatte jobber i grupper og går gjennom situasjoner og beskriver dem i fellesskap. Man lager rett og slett en håndskrevet DOP med beskrivelse av bildeillustrasjon.

Så tas bilder og planutkastet renskrives i etterkant. Det vil være nødvendig å bearbeide og viderutvikle planen i etterkant av plandagen. En gruppe ansatte må få ansvaret for dette.

Arbeidsprosessen på plandagen kan om nødvendig struktureres ved at man først isolerer og lister opp aktuelle aktiviteter. En hjelp til dette kan være å gå gjennom en "vanlig uke" i personens liv.

Har man i tillegg et ønske om å øke hyppigheten av gode aktiviteter som forekommer sjelden kan man bevisst hente inn og beskrive disse. De fleste i personalgruppa vil vite om slike, og de vil ha gjenkjenning på utsagn av typen "Hvorfor gjør vi ikke dette oftere".

Ikke sjelden vil man også være interessert i å utvikle helt nye aktiviteter for brukeren. Da blir beskrivelsen av deltagelsesmål og opplevelsesmål og hva som trengs av tilrettelegging og støtte det vi kan kalle en fornuftig gjetning. Denne gjetningen må prøves ut på en systematisk måte og det kan tenkes at aktivitet fungerer godt og blir noe som brukeren har stor glede av.

## Hvordan kan personalet evaluere og bruke en DOP ?

En DOP må evalueres. Hvor ofte dette skal gjøres avhenger av blant annet hvor stabilt liv tjenestemottakeren har. Uansett vil vedkommende endre seg over tid og omgivelsene vil endre seg. Nærpersonene vil gjøre seg erfaringer som tilsier at det er nødvendig å gjøre iusteringer i planen. Det kan være aktuelt å endre eller utvide innholdet i aktiviteter og man kan se at man trenger å være mer presis i formuleringer og beskrivelser. Man kan ha funnet nye aktiviteter, blitt klar over andre deltagelsesmåter eller fått kunnskap om mer virkningsfulle støttestrategier.

En DOP bør som et minimum evalueres og revideres årlig.

Det er viktig å ta stilling til hvilken funksjon DOP'en skal ha boligen. Den kan brukes som et utgangspunkt for drøftinger av god praksis i personalgruppa. Videre kan den brukes som et hjelpemiddel i veiledning av vikarer og nytilsatte.

Er den godt utformet kan den spre relasjonskompetanse og synliggjøre god praksis i konkrete samhandlingssituasjoner. Den kan hjelpe personalet til å ha brukerens behov i fokus og den kan på en positiv måte fremme gode holdninger og et positivt syn på brukerens muligheter.

En DOP vil også kunne være et presentasjonsdokument ovenfor foresatte. Siden den inneholder konkrete og illustrerte situasjonsbeskrivelser er den lett å forstå. Foresatte kan også med fordel ha en rolle som drøftingspartner i selve utformingen av planen. Ikke sjelden sitter disse med verdifull kunnskap både om interesser og om hvordan tilrettelegging for deltagelse og gode opplevelser kan gjøres på en best mulig måte.

*I de påfølgende sidene har vi satt inn et eksempel for hvordan en deltakelses og opplevelsesplan kan se ut.*

# Vibekes deltagelses og opplevelsesplan



NARDO BOTILTAK  
TILBAKE  
TIL  
SKEI  
ØYE **BLIKK**



# En god hverdag for Vibeke

Denne planen er laget for å hjelpe Vibeke til å få en best mulig tilværelse i sitt eget hjem.

Ønsket er at hun blir respektert som den hun er, - og at hun i størst mulig grad får være en aktiv deltager i hverdagslivets mange situasjoner og aktiviteter. For Vibeke er det avgjørende viktig at hun i størst mulig grad opplever at hun forstår og blir forstått.

Gjennom tilrettelegging og støtte ønsker personalet legge til rette for mestring, påvirkningsmuligheter, livsutfoldelse og tilgang på gledesfylte opplevelser.

## Noen viktige ting å huske for den som er sammen med Vibeke

- 1) La Vibeke få lov til å velge selv så langt det lar seg gjøre. Hverdagslivet kan by på mange valgmuligheter.
- 2) Gi Vibeke en trygg tilværelse ved å være tilstedeværende og oppmerksom, og legg vekt på å se og fortolke de signaler hun gir.
- 3) Skap forutsigbarhet i Vibekes liv ved å fortelle henne hva som skal skje og ved å gi henne informasjon gjennom objekter eller bilder. Skal hun forstå så må muntlige beskjeder være korte.

## Vibekes interesser

Vibeke er interessert i mange ting, og det er viktig å sørge for at hun får muligheter til å forfølge de interessene hun har. Hverdagen kan by på mange interessante opplevelser, både de som er planlagte og de som improviseres underveis. Den som er sammen med Vibeke må bruke egen kreativitet og ha et våkent øye for mulighetene som byr seg.

### Noen favorittinteresser:

- Vibeke liker godt å være en del av en sosial gruppe og setter ofte pris på sosial nærhet hvor noen sitter tett inntil og småprater med henne.
- Vibeke setter pris på å bli inkludert i ting som skjer.
- Vibeke liker godt å høre på musikk. Særlig liker hun rolige ballader da dette beroliger henne.
- Vibeke liker godt å se i fotoalbum eller bildebok sammen med noen.
- Vibeke liker godt å få fotmassasje med en god krem.
- Vibeke liker godt snacks, favorittene er ostepop og potetskruer.

## Vibekes måte å være deltagende på

Vibeke kan delta i situasjoner og aktiviteter på mange ulike måter. Hennes deltagelse vil i stor grad være avhengig av hvordan ting er tilrettelagt og hvordan personalet sørger for hjelp og støtte.

### Her er noen eksempler:

- Vibeke kan i nesten alle situasjoner delta gjennom måten hun bruker blikket på (fokuserer på ting eller mennesker, følger noe med blikket, veksler mellom hva hun ser på)
- Vibeke kan delta gjennom det hun uttrykker med ansiktet (bevege munn, rynke panne)
- Vibeke kan delta ved å lage lyder (latter)
- Vibeke kan delta ved å vende seg mot noe, eller ved å berøre noe med venstre hånd.
- Vibeke kan delta ved å reise seg opp og forflytte seg (med hjelp)
- Vibeke kan delta ved å foreta valg hvor hun strekker seg mot et av flere alternativer (konkret eller bilde) eller ved at hun ser på noe eller beveger seg i retning av noe.

## Sitte sammen i sofaen og se fotoalbum/avis/TV



Vår tilrettelegging og støtte	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål
<p>Let fram det som du og Vibeke skal snakke om (for eksempel fotoalbumet)</p> <p>Sett deg ned sammen med Vibeke i sofaen inne i leiligheten hennes.</p> <p>Snakk med Vibeke om innholdet, - vis henne bildene/ bladet.</p> <p>Bruk egen kreativitet og "gjør litt ut av det dere leser". Slik blir det hele litt morsommere for dere begge. Vibeke liker at du varierer stemmeleie, tuller litt og viser at du har humor.</p>	<p>Vibeke ser på bildene som vises eller på det som er på tv-skjermen.</p> <p>Vibeke er oppmerksom og hører på historiene du forteller.</p> <p>Vibeke smiler.</p>	<p>Vibeke opplever glede når hun kjenner igjen situasjonene du snakker om.</p> <p>Vibeke synes det er hyggelig at hun får mye og tett sosial oppmerksomhet</p> <p>Vibeke opplever at hun forstår nye ting når du snakker om situasjoner/hendelser som omtales i aviser og TV.</p>

## Vibeke lager mat eller baker



Vår tilrettelegging og støtte	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål
<p><b>MIDDAG:</b> Plasser arbeidsstolen til Vibeke ved kjøkkenbenken, slik at hun kan sette seg der etter at hun har vært på badet. Snakk med Vibeke og om det du gjør og sørg for at Vibeke er mest mulig tilstedeværende og oppmerksom under matlagingen.</p> <p><b>BAKING:</b> Sett arbeidsstolen ved kjøkkenbordet slik at Vibeke er tilstede under denne aktiviteten. Snakk med Vibeke og om det du gjør og sørg for at Vibeke er mest mulig tilstedeværende og oppmerksom under matlagingen.</p>	<p><b>MIDDAG:</b> Vibeke sitter ved kjøkkenbenken og ser på mens du tilbereder middag.</p> <p>Vibeke prøvesmaker underveis</p> <p><b>BAKING:</b> Vibeke sitter ved kjøkkenbordet</p> <p>Vibeke ser på mens bakingen foregår</p>	<p>Vibeke opplever at hun får positiv oppmerksomhet og at hun blir inkludert i aktiviteten.</p> <p>Vibeke setter pris på å være med på aktiviteten</p>

## Forberedelse til handling i butikk



Vår tilrettelegging og støtte	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål
<p>Vibeke handler hver torsdag og vi tilrettelegger for henne ved å:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skrive menyliste. Gå gjennom kjøleskap og fryser og se hva hun har og skriv menyliste etter dette. Snakk hele tiden med Vibeke om hva hun skal ha til middag de ulike dagene og forhold deg til hennes reaksjoner.</li><li>• Skrive handleliste. Snakk med Vibeke om at viskal handle og hva vi skal handle. Slik blirhun forberedt på hva som skal skje.</li></ul> <p>Hun sitter sammen med oss på kjøkkenet mens vi holder på med dette.</p>	<p>Hun kikker på varene i kjøleskapet når vi finner ut hva som skal handles.</p> <p>Vibeke er oppmerksomt tilstede og bruker blikket og virker lyttende når vi skriver handlelista på kjøkkenet.</p>	<p>Vibeke opplever trygghet og forutsigbarhet i forhold til aktiviteten.</p> <p>Vibeke opplever seg inkludert når innkjøpene forberedes og hun opplever at hennes deltagelse er verdsatt.</p> <p>Vibeke opplever at hun har fått god oversikt over hva som skal skje (handlingen) og hva hun skal ha til middag den neste uken.</p>

## Handle i butikk

Vår tilrettelegging og støtte.	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål
<p>Dra på kjente butikker (City Lade for eksempel) for å gjøre opplevelsen tryggere for Vibeke. Ukjente, store butikker kan fort bli uoversiktelige for henne og hun kan uttrykke usikkerhet ved gråt og protest.</p> <p>Vi skal hele tiden være sammen med Vibeke når vi handler. Ikke sett Vibeke på enden av rekka mens du henter varene. Sett fra deg vogna og la Vibeke være med på alt som skjer. Da blir handleturen hyggeligere. Gi henne den fysiske støtten hun trenger for å kunne forflytte seg.</p> <p>Tilrettelegg for valgsituasjoner underveis, der det er naturlig. Gi henne da 2 produkter å velge mellom. Hvis det vanskelig for henne å velge så får du ta valget.</p>	<p>Gjennom blick, ansiktssuttrykk og forflytningsbevegelser er hun en deltager i aktiviteten.</p> <p>Når hun får anledning til å velge mellom matvarer (f.eks snacks til helgen) bruker hun blikket til å velge det hun vil ha.</p>	<p>Vibeke opplever at hun har medbestemmelse ved at hun får velge mellom produkter hun vil handle.</p> <p>Vibeke opplever trygghet ved at hun å får være tilstede sammen med en kjent person under hele handlingen.</p> <p>Vibeke opplever at det skjer interessante ting i butikken.</p>

## Fellesmåltid på lørdagene

Vår tilrettelegging og støtte	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål
<p>Forbered Vibeke muntlig på at det er lørdag og at vi skal på Fellesen og lage og spise fellesmat.</p> <p>Gi Vibeke hjelp til å gå til fellesareal og til å finne en plass rundt bordet.</p> <p>Hjelp henne til å gjennomføre måltidet på en god måte.</p>	<p>Vibeke deltar i matlagingen ved å sitte i sin egen arbeidsstol ved kjøkkenbenken på fellesen og ved å bruke blikket til å følge med på det som skjer,</p> <p>Vibeke prøvesmaker maten mens den lages.</p> <p>Vibeke spiser mat og bruker både blick og hørsel for å følge med på hva de tilstedeværende gjør.</p>	<p>Vibeke opplever at hun er inkludert når maten lages.</p> <p>Vibeke er fornøyd med å få være med under matlagingen og få være prøvesmaker underveis.</p> <p>Vibeke liker å være en del av det sosiale fellesskapet rundt spisebordet.</p>

## Valg av snacks og pålegg



Vår tilrettelegging og støtte	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål
<p>Forbered Vibeke ved å si til henne at hun må velge hva hun for eksempel skal ha på brødskiva.</p> <p>Gi henne valgmuligheter ved å sette fram 2-3 sorter som hun kan velge mellom.</p> <p>Legge til rette for valg ved at produktene hun skal velge mellom står rett foran henne.</p> <p>Snakk om produktene.</p> <p>Finn anledninger hvor hun kan få "øve" på å gjøre slike valg. Gi henne for eksempel innimellom tilbud om å velge mellom cola (favoritt) og saft (middels begeistret). Slike situasjoner hjelper henne til å vedlikeholde valgferdighetene hun har. Følg med på hva hun ser på eller strekker venstrehånda mot, og gi henne det hun ber om.</p>	<p>Vibeke ser på det produktet hun vil ha.</p> <p>Vibeke strekker seg mot det produktet hun vil ha.</p> <p>Er hun tørst kan hun strekke den venstre hånden mot glasset i tillegg til å se mot det.</p>	<p>Vibeke opplever at den som er sammen med henne forstår hva hun har lyst på .</p> <p>Vibeke opplever at det er hun selv som bestemmer, ikke andre.</p> <p>Vibeke får gleden av å spise/ drikke ting hun har lyst på.</p>

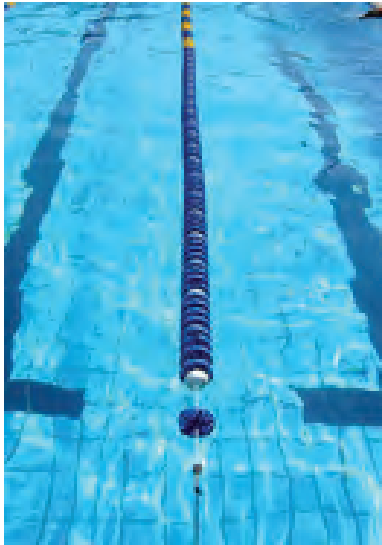
## Vibeke drar på utflukt



Vår tilrettelegging og støtte	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål
<p>Vibeke fortelles at vi skal ut for å ha en hyggelig aktivitet . Forklar hva aktiviteten går ut på ved å bruke korte setninger.</p> <p>Let frem det som dere skal være med i den aktuelle aktiviteten og vis det fram til Vibeke. (for eksempel svømmetøy dersom det er snakk om svømming)</p> <p>Bruk god tid på å forberede Vibeke på hva som skal skje.</p>	<p>Vibeke ser på mens du pakker sammen sakene som skal være med i aktiviteten.</p>	<p>Vibeke opplever det som trygt at hun skjønner hva som skal skje.</p> <p>Vibeke opplever positiv forventning til aktiviteten hun skal være med på</p>



## Vibeke drar i pirbadet



Vår tilrettelegging og støtte	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål
<p>Det er viktig at Vibeke får god tid i garderoben. Forbered henne på at dere skal bade og minn henne på hvor morsomt det var sist. Bruk korte setninger.</p> <p>Gå ut i bassenget via rampen og hold henne godt i armen. Ta dere god tid.</p> <p>Vær sammen med Vibeke hele tiden og følg opp hennes ønsker om plasking og forflytning.</p> <p>Når badingen går mot slutten, så forbered henne på det. Hold henne godt i armen når dere går opp rampen fra bassenget.</p>	<p>Vibeke strekker fram armer når plagg tas av på og og bidrar på sin måte under av og påkledning.</p> <p>Vibeke plasker i vannet og beveger seg rundt når hun har lyst til det.</p> <p>Vibeke strekker seg av og til mot den som er sammen med henne.</p> <p>Vibeke har et fornøyd uttrykk i ansiktet,</p>	<p>Vibeke opplever glede og spenning ved å være i vannet.</p> <p>Vibeke opplever det varme vannet som behagelig.</p> <p>Vibeke opplever at det er sosialt og hyggelig å være sammen i bassenget.</p>

## Skifte til ny situasjon – innendørs



Vår tilrettelegging og støtte	Deltagelsesmål	Opplevelsesmål
<p>Forbered Vibeke på at hun skal (bør) flytte seg fordi hun trenger å gjøre noe nytt. ( For eksempel; skal på wc.)</p> <p>Fortell henne først hva hvor hun skal og at hun må reise seg. Ta tak i handa hennes + under albuen og si: " vil du reise deg Vibeke? "</p> <p>Dersom Vibeke ikke vil reise seg, men trekker handa til seg igjen og lener seg tilbake så gi henne bedre tid. Om hun ikke vil reise seg neste gang er dette ett tegn på at hun fortsatt vil sitte der hun sitter, og da respekterer vi det.</p> <p>Bruk korte setninger når du gir henne beskjeder.</p>	<p>Vibeke tar tak i din hånd.</p> <p>Vibeke begynner å bevege seg (vipper) frem på kant av stolen/sofaen mens hun holder deg i handa</p> <p>Vibeke reiser seg og står.</p> <p>( Dersom hun ikke vil reise seg forteller hun det gjennom å avstå fra handlingene over. Kanskje viser hun også et ansiktsuttrykk som indikerer "jeg vil ikke" )</p>	<p>Vibeke opplever mestring ved å klare seg mest mulig selv.</p> <p>Vibeke opplever å bli forstått av oss, - ved at hun gjennom handlingene sine får fortalt hva hun vil eller ikke vil.</p> <p>Vibeke opplever å bli respektert av oss ved at vi besvarer ytringene hennes i tråd med hennes ønsker.</p>

## Vibeke bestemmer hvor hun vil gå i leiligheten



Vår tilrettelegging og støtte	Deltagelsesmål	Oppløvelsesmål
<p>Når Vibeke har reist seg fra stol/sofa spør du henne hvor hun vil gå.</p> <p>Du må foreslå ulike alternativer (etter middagen kan du for eksempel spørre om hun vil gå på do eller sette seg i godstolen eller i sofaen)</p> <p>Du må holde Vibeke i armen eller bak i beltet og vente på at hun gir tilbakemelding.</p> <p>Gi henne god tid slik at hun får vist hvor hun vil gå.</p> <p>Hold et løst tak i Vibeke, og på en slik måte at hun ikke påvirkes, men selv tar styringen over hvor hun vil gå.</p>	<p>Vibeke ser mot det stedet hun vil gå.</p> <p>Vibeke går ved hjelp fra deg mot det stedet hun vil forflytte seg til.</p>	<p>Vibeke opplever å bli forstått og respektert</p> <p>Vibeke opplever at det er hun selv som bestemmer hvor hun skal være.</p>



**NAKU**

NASJONALT KOMPETANSEMILJØ  
OM UTVIKLINGSHEMNING

[www.naku.no](http://www.naku.no)

ISSN 1504-7016