

Læringsmodell om selvbestemmelse - LoS-II

En veileder

Innhold

1. Innledning.....	3
1.1. Hva er selvbestemmelse?	3
2. Læringsmodell om selvbestemmelse (LoS-II)	4
2.1. Prinsippet bak LoS-II	4
2.2. Før en går i gang med LoS-II	5
2.3. De tre fasene i LoS-II	5
2.4. Hvordan brukes LoS-II?	6
3. Implementering av LoS-II	8
3.1. Innledende samtaler	8
3.1.1. Å forklare selvbestemmelse.....	8
3.1.2. Å forklare formålet med LoS-II:	9
3.1.3. Å forklare sentrale begreper:	9
3.2. De ulike fasene i LoS-II	11
3.3. Alternative formuleringer for støttespørsmålene	14
4. Ofte stilte spørsmål (FAQ).....	15
4.1. Hva slags mål kan en sette med LoS-II?	15
4.2. Hvor mye tid vil det ta å bruke LoS-II?	16
4.3. Kan LoS-II brukes for å planlegge overganger?	17
4.4. Hvordan kan vi generalisere arbeidet med LoS-II til andre situasjoner?	17
4.5. Hva gjør vi når det er vanskelig å velge et godt mål?	18
5. Eksempler arbeidsark LoS-II	20
6. Arbeidsark LoS-II	25

1. Innledning

Velkommen til veilederen om Læringsmodellen om Selvbestemmelse (LoS-II). I denne veilederen vil du finne informasjon om hvordan du kan bruke LoS-II sammen med personer med utviklingshemming, slik at de kan:

- Lære ferdigheter som kan hjelpe dem til å løse problemer,
- Sette mål for seg selv,
- Lage en plan for å oppnå disse målene,
- Oppnå større grad av selvbestemmelse

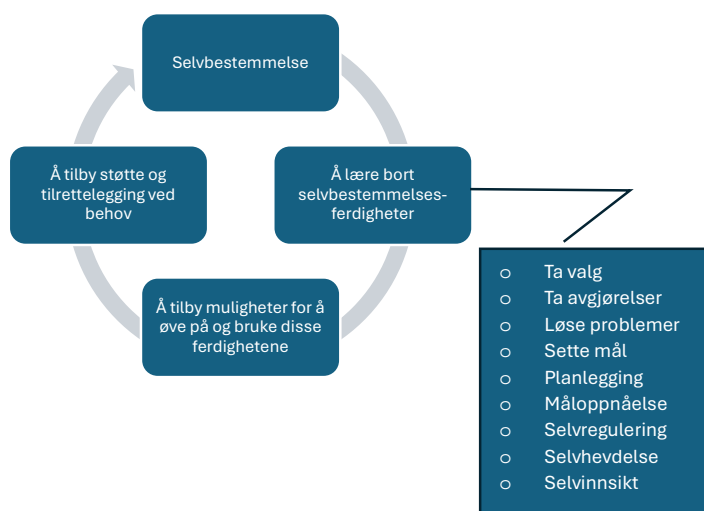
1.1. Hva er selvbestemmelse?

Selvbestemmelse handler om å være «aktør i eget liv» eller «sjef i eget liv», dvs. at man klarer å gi retning til livet på en måte som bidrar til livskvalitet og livsutfoldelse.

Mennesker som har høy grad av selvbestemmelse, evner å ta egne valg og avgjørelser. Dette gir dem muligheten til å leve livet slik de selv ønsker, uten unødvendig innblanding fra andre. Selvbestemmelse forutsetter at man kan initiere handlinger, løse problemer og sette mål for det man ønsker å oppnå, ut ifra egne interesser og preferanser. Selvbestemmelse handler også om selvhverdelse og å kunne stå opp for seg selv og sine rettigheter.

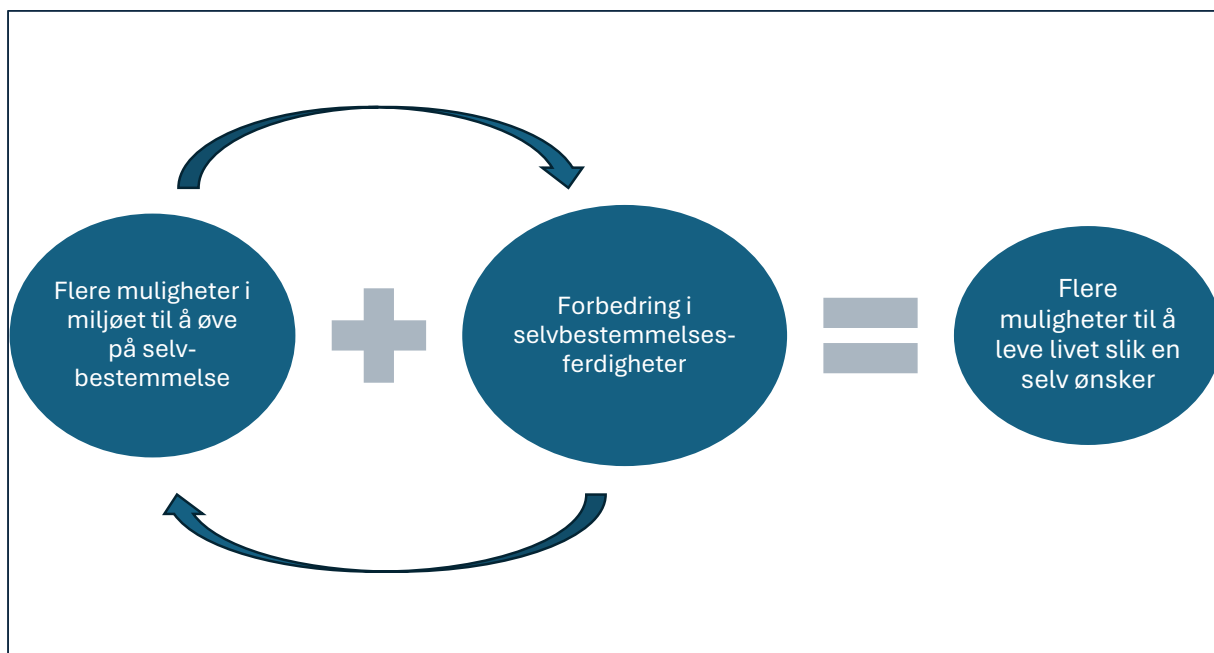
Selvbestemmelse handler ikke om at man må gjøre alt på egen hånd. Man kan ha høy grad av selvbestemmelse, og likevel ta imot hjelp og støtte fra andre når det er behov for det. Selvbestemmelse er med andre ord ikke det samme som selvstendighet. Det handler heller om å kunne ta i bruk de ressursene som finnes i en selv og i miljøet for å kunne oppnå de målene som en ønsker å oppnå.

Selvbestemmelse er ikke en medfødt ferdighet. I stedet er det noe som må øves på innenfor trygge rammer og fra tidlig alder av. Dette gjelder spesielt for personer med utviklingshemming, som ofte viser lavere grad av selvbestemmelse. Det er ikke diagnosen i seg selv som fører til lavere grad av selvbestemmelse, men heller begrensninger i miljøet som gjør at man får færre muligheter til å øve på selvbestemmelse. LoS-II hjelper omgivelsene til å skape flere rom der selvbestemmelsesferdigheter kan øves på.



2. Læringsmodell om selvbestemmelse (LoS-II)

2.1. Prinsippet bak LoS-II



LoS-II er en samtalemodell som gir personer med utviklingshemming flere muligheter til å øve på sentrale selvbestemmelsesferdigheter (identifisere preferanser, ta valg og sette mål, lage planer, evaluere, osv.). Flere muligheter til å øve på disse ferdighetene, bidrar til at selvbestemmelsesferdighetene utvikles og styrkes. Dette gir igjen et bedre grunnlag og større mulighet til å leve livet slik en selv ønsker.

LoS-II kan hjelpe personer med utviklingshemming til å iverksette nødvendige planer og tiltak for å oppnå de målene som de ønsker å oppnå.

Implementering av LoS-II:

LoS-II kan brukes av personer med utviklingshemming og deres støttepersoner til å oppnå mål innenfor selvvalgte områder, som f.eks. fritidsaktiviteter, arbeid, bolig, sosiale relasjoner, helse, osv. Med LoS-II kan personer med utviklingshemming få systematisk og effektiv hjelp til å finne ut hva de ønsker å få til og hvordan de kan oppnå små og store mål.

Støttepersoner blir mer bevisste på egen rolle:

LoS-II hjelper støttepersoner til å veilede personer med utviklingshemming på en måte som fremmer selvbestemmelsesferdigheter (f.eks. problemløsning, målsetting, selvevaluering, osv.). Med LoS-II kan støttepersoner få bedre innsikt i hvordan de kan tilby flere muligheter for at personer med utviklingshemming kan øve på selvbestemmelsesferdigheter.

Styrking av selvbestemmelsesferdigheter:

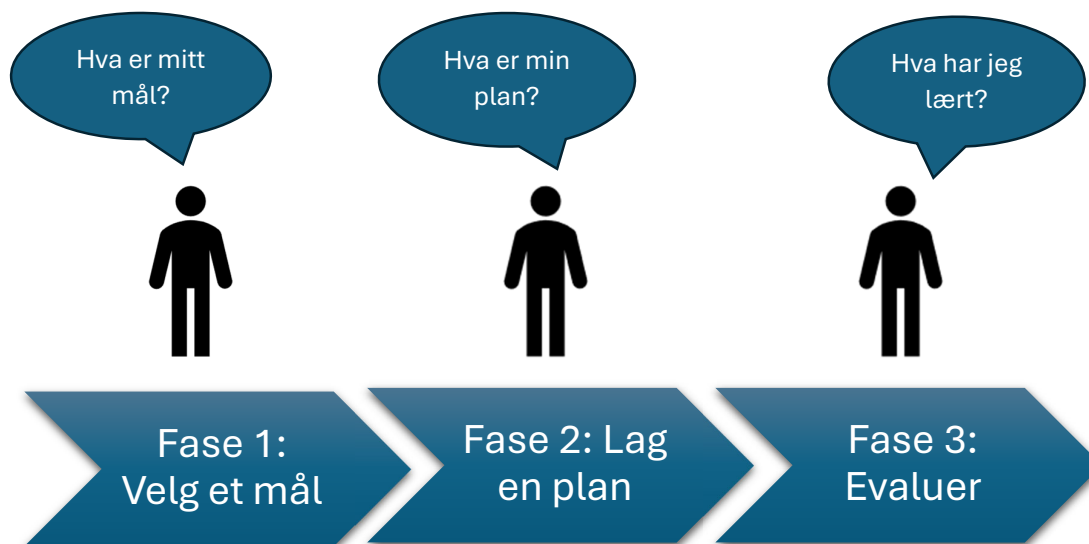
Samtalene i LoS-II hjelper med å sette ord på selvbestemmelsesferdigheter, som å ta valg og å oppnå mål. Både ved å sette ord på disse ferdighetene og ved å øve på dem i trygge omgivelser, styrkes personens selvbestemmelse over tid, og de opplever at de kan oppnå de målene som de ønsker seg. Høyere grad av selvbestemmelse kan føre til flere positive effekter, som f.eks. bedre psykisk helse.

2.2. Før en går i gang med LoS-II

Før en går i gang med den første fasen i LoS-II, er det viktig å forklare formålet med modellen. Begreper som *selvbestemmelse*, *mål*, *plan*, *evaluere*, osv., kan være vanskelig å forstå for personer med utviklingshemming. I de innledende samtalene bør disse begrepene forklares. I tillegg bør det også brukes en del tid på å snakke sammen om interesser, styrker og preferanser, slik at en kan sikre at målet som velges i fase 1 er relevant og selvvalgt. Du kan lese mer om dette senere i denne veilederen.

2.3. De tre fasene i LoS-II

LoS-II består av tre faser: 1) Velge et mål; 2) Lage en plan; og 3) Evaluere. Hver fase presenterer et «problem» som må løses.



- I fase 1 får personen med utviklingshemming hjelp til å identifisere et mål som kan virke interessant. Hovedoppgaven i fase 1 er å finne svar på følgende: *Hva er mitt mål?* «Problemet» i denne fasen er altså å finne et passende mål.

- I fase 2 får personen med utviklingshemming hjelp til å lage en handlingsplan for å oppnå målet som ble valgt i fase 1. I denne fasen skal det også lages en strategi for hvordan arbeidet med planen skal gjøres og følges opp. Hovedspørsmålet i denne fasen er: *Hva er min plan?*
«Problemet» i denne fasen er med å andre ord å lage en plan som kan føre til måloppnåelse.
- I fase 3 får personen med utviklingshemming hjelp til å evaluere fremskrittene som har blitt gjort for å oppnå målet som ble valgt i fase 1. I denne fasen vurderes også hvordan arbeidet med planen som ble utviklet i fase 2, har fungert. Personen med utviklingshemming vurderer her om det valgte målet har blitt nådd og om hen vil sette et nytt mål, eller om hen må finpusse målet eller planen hvis målet ikke ble nådd. Hovedspørsmålet som skal besvares i denne fasen, er: *Hva har jeg lært?*
«Problemet» som må løses i denne fasen, er å finne svar på spørsmålet «Hva har jeg lært?».
- Hvis målet som ble valgt i fase 1, ikke ble nådd, kan det enten settes et nytt mål, eller planen kan justeres.
- Arbeidet med LoS-II er en syklisk prosess, dvs. at personen med utviklingshemming jobber seg gjennom de tre ulike fasene gjentatte ganger (med nye mål, nye planer og nye evalueringer), slik at det blir rikelig med muligheter for å styrke de ulike selvbestemmelsesferdighetene.

2.4. Hvordan brukes LoS-II?

I hver av de tre fasene i LoS-II finnes det støttespørsmål som vil hjelpe personen med utviklingshemming til å løse «problemet» som hver fase presenterer.

I fase 1 kan følgende spørsmål hjelpe for å identifisere et mål:

1. Hva har jeg lyst å finne ut av? Hva har jeg lyst å lære? Hva er mitt mål?
2. Hva vet/kan jeg allerede om dette?
3. Hva må skje for at jeg kan lære/oppnå dette? Må jeg gjøre dette selv, eller skal noen andre gjøre det for meg?
4. Hvordan kan jeg få dette til å skje?

I fase 2 vil følgende spørsmål være til hjelp for å utvikle en plan for å oppnå målet:

5. Hva kan jeg gjøre for å lære det jeg ikke vet? Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål? Hva er min plan for å oppnå mitt mål?
6. Hva kan stoppe meg fra å oppnå mitt mål?
7. Hvordan kan jeg unngå disse hindringene?
8. Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?

I fase 3 kan følgende spørsmål hjelpe for å evaluere om målet ble nådd:

9. Hva har jeg gjort for å oppnå mitt mål?
10. Hvilke hindringer har jeg håndtert?
11. Hva har forandret seg?
12. Vet jeg det ønsker å vite? Har jeg oppnådd det jeg ønsket å oppnå?

Spørsmålene kan omformuleres og tilpasses den enkeltes ordforråd og verbale forståelse. Det viktigste er at en bruker enkle ord og setninger som utgjør del av vokabularet til personen med utviklingshemming. Forslag til alternative formuleringer for spørsmålene finnes på side 12.

3. Implementering av LoS-II

LoS-II kan brukes i ulike kontekster og med personer i ulike aldre, fra ca. seks år og oppover. LoS-II kan være et nyttig redskap for personer både med og uten utviklingshemming som vil gi mer retning til eget liv. LoS-II kan også brukes i grupper, men her tar vi utgangspunkt i samtaler mellom en person med utviklingshemming og en støtteperson (f.eks. en foresatt, et søsken, eller en tjenesteyter).

3.1. Innledende samtaler

Gjennom et par innledende samtaler forberedes personen med utviklingshemming til arbeidet med LoS-II. De innledende samtalene er gjerne korte (ca. 15-20 minutter), med fokus på hva selvbestemmelse er, hva som er formålet med LoS-II, og begrepsavklaring av sentrale begreper knyttet til selvbestemmelse.

3.1.1. Å forklare selvbestemmelse

Før en begynner arbeidet med LoS-II, kan det være hensiktsmessig å komme til en felles forståelse av hva en mener med selvbestemmelse og hvordan alle mennesker bruker selvbestemmelsesferdigheter til å leve livet slik de ønsker det. Begynn gjerne samtalen med et spørsmål om personen har hørt ordet «selvbestemmelse» før? Hva tror hen at det betyr?

Du kan bruke følgende forklaring for hva selvbestemmelse er:

Selvbestemmelse betyr at du lever livet slik du ønsker det. Det betyr at du er sjef i eget liv. Du prøver å få til det som er viktig for deg i livet. Du tar valg som gir deg glede og god livskvalitet.

- Her kan det samtales om hva som er viktig i livet for dere, og om hva som gir god livskvalitet, med eksempler på valg som gir bedre livskvalitet og valg som kan redusere livskvalitet.
- Dere kan også snakke om hvordan dere forstår det å være «sjef i eget liv». Her er det viktig å få fram at det ikke handler om å bestemme eller gjøre alt selv. Det er som regel mer fornuftig å lytte til hva andre mener, enn å ta viktige avgjørelser på egen hånd.
- Kanskje dere har opplevd situasjoner der dere ikke fikk mulighet til å være «sjef i eget liv»? Hvordan var det? Hva kunne blitt gjort annerledes?
- Hvorfor er selvbestemmelse viktig?

Bruk gjerne «**aktiv lytting**» i løpet av denne samtalen for å skape større engasjement. Gjenta eller oppsummer essensen av det som blir sagt, vær anerkjennende for innspill,

bruk et bekræftende kroppsspråk (f.eks. nikke, tommel opp, osv.), still spørsmål om hva som menes med ulike ord og begreper som brukes, osv.

3.1.2. Å forklare formålet med LoS-II:

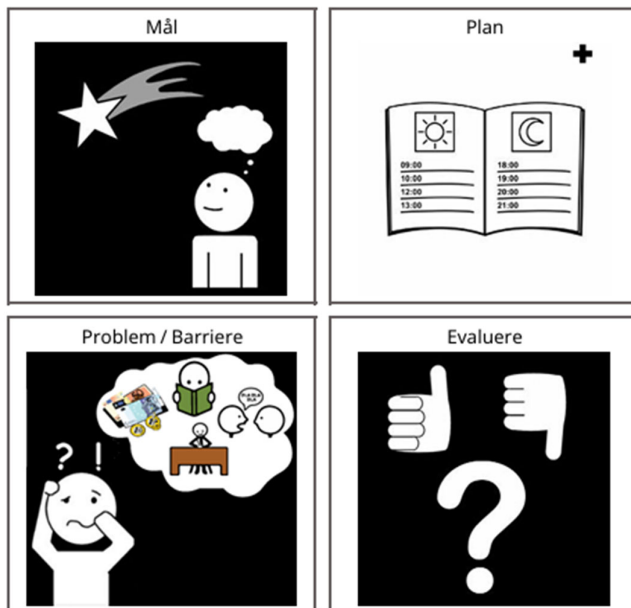
I den innledende samtalen bør det også forklares hva som er formålet med LoS-II. Dere har nå allerede snakket om hva selvbestemmelse betyr. Nå er det viktig å tydeliggjøre at selvbestemmelse ikke er noe som en er født med, men at det er noe som det må øves på regelmessig. LoS-II gir mulighet til å øve på selvbestemmelse. Med LoS-II kan en velge mål for seg selv, dvs. noe som en har lyst å få til i livet. En kan også få hjelp til å lage en plan for å få til det en vil. En vil også lære å evaluere om en har oppnådd det valgte målet.

3.1.3. Å forklare sentrale begreper:

Noen av de sentrale begrepene i LoS-II er *mål*, *barriere*, *plan*, og *evaluere*. Disse kan forklares på ulike måter, avhengig av ordforrådet og begrepsforståelsen til personen med utviklingshemming. Under følger noen forslag til hvordan begrepene kan forklares og eksemplifiseres. Illustrer gjerne også med eksempler som er gjenkjennbare eller selvopplevde for personen med utviklingshemming.

Mål	<ul style="list-style-type: none">• Noe som du har lyst å få til; noe som du jobber for/med• Eksempel: Å bli med i en idrettsforening
Barriere	<ul style="list-style-type: none">• Et problem, noe som står i veien for at du kan oppnå det du vil• Eksempel: Du ønsker å få deg en jobb, men du vet ikke hvor de har ledig stilling
Plan	<ul style="list-style-type: none">• En detaljert beskrivelse av hva som må gjøres for å få til det du vil• Eksempel: Å lese 10 minutter hver dag for å bli bedre til å lese
Evaluere	<ul style="list-style-type: none">• Å se på det du har gjort for å oppnå det du vil; å sjekke om din plan har fungert• Eksempel: Å se hvor ofte du har truffet venner den siste måneden, hvis du ønsket å gjøre mer sammen med andre

Hvis personen med utviklingshemming har utfordringer med begrepsforståelsen, er det mulig å bruke visuell støtte i tillegg til den muntlige forklaringen. Her følger noen piktogrammer som kan brukes til å illustrere de sentrale begrepene (hentet fra www.bidstod.se):



3.2. De ulike fasene i LoS-II

Fase 1: Velg et mål

Problem å løse: *Hva er mitt mål/Hva har jeg lyst å få til?*

Støttespørsmål

Hjelpestrategier

1☒Hva har jeg lyst å få til?

- Hjelp personen å identifisere styrker og støttebehov
- Hjelp personen å uttrykke preferanser, interesser og verdier
- Hjelp personen å prioritere

2☒Hva vet/kan jeg allerede om dette?

- Hjelp personen å identifisere nåværende status
- Hjelp personen å få oversikt over muligheter og barrierer i omgivelsene

3☒Hva må endres for at jeg kan få til det jeg vil?

- Hjelp personen med å vurdere om det er noe hen selv må lære, eller om noe i miljøet må endres, eller begge deler
- Hjelp personen med å prioritere hva som bør gjøres først

4☒Hva kan jeg gjøre for å få det til?

- Hjelp personen med å sette et mål og identifisere vurderingskriterier for måloppnåelse

Gå til fase 2

Fase 2: Lag en plan

Problem å løse: *Hva er min plan? Hvordan skal jeg nå mitt mål?*

Støttespørsmål

Hjelpestrategier

5? Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?

- Hjelp personen å sammenligne nåværende situasjon med ønsket situasjon

6? Hva kan hindre meg fra å oppnå mitt mål?

- Hjelp personen å lage en plan for å komme fra nåværende situasjon til ønsket situasjon (dvs. en plan for å oppnå målet)

7? Hva kan jeg gjøre for å fjerne denne barrieren?

- Hjelp personen med å identifisere gode problemløsningsstrategier i arbeidet med å oppnå målet
- Hjelp personen med å bruke selvreguleringsstrategier for å oppnå målet
- Bli enig om støtte som kan tilbys underveis

8? Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?

- Hjelp personen med å lage en tidsplan
- Hjelp personen med å følge planen
- Hjelp personen med å følge med på egen framgang

Gå til fase 3

Fase 3: Evaluer

Problem å løse: *Hva har jeg fått til? Hva har jeg lært?*

Støttespørsmål

9☒Hva har jeg gjort?

- Hjelp personen å evaluere hvorvidt det ønskede målet er nådd

10☒Hvilke problemer har jeg løst underveis?

- Hjelp personen å sammenligne egen framgang med det ønskede målet

11☒Hva har endret seg?

- Hjelp personen med å vurdere om planen eller målet bør endres dersom målet ikke ble nådd

12☒Har jeg fått til det jeg ønsket å få til?

- Hjelp personen med å evaluere hvorvidt hen er fornøyd med framgangen og om målet er nådd

Hjelpestrategier

3.3. Alternative formuleringer for støttespørsmålene

Støttespørsmålene i de tre fasene kan omformuleres, slik at de oppfattes som meningsfulle og forståelige for dem som skal bruke LoS-II. Spesielt for personer med utviklingshemming kan det være hensiktsmessig å prøve ut alternative formuleringer, slik at en sikrer seg god forståelse av spørsmålene. Støttepersonen bør likevel passe på at innholdet i spørsmålene er omtrent likt innholdet i de opprinnelige spørsmålene. I tabellen under følger forslag til alternative formuleringer til de 12 spørsmålene. Prøv ut og se hva som fungerer!

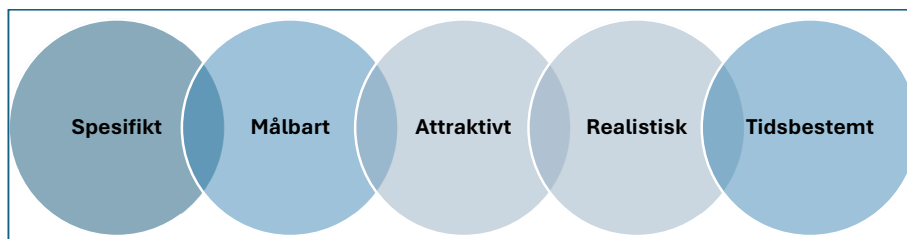
Fase 1 Støttespørsmål	Alternative formuleringer
1 Hva har jeg lyst å få til?	Hva har jeg lyst å gjøre? Hva har jeg lyst å finne ut av? Hvilket mål har jeg lyst å jobbe med?
2 Hva vet/kan jeg allerede om dette?	Hva kan jeg fortelle om dette?
3 Hva må endres for at jeg kan få til det jeg vil?	Må jeg endre noe ved meg selv? Bør jeg prøve å forandre noe annet?
4 Hva kan jeg gjøre for å få dette til?	Hva kan jeg gjøre for å få til disse endringene?
Fase 2 Støttespørsmål	Alternative formuleringer
5 Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?	Hvor begynner jeg? Hva er det første steget?
6 Hva kan hindre meg fra å oppnå mitt mål?	Hva står i min vei? Hva stopper meg? Hvilke barrierer eller problemer ser jeg?
7 Hva kan jeg gjøre for å fjerne denne barrieren?	Hvordan kan jeg løse disse problemene? Hva kan jeg gjøre for å fikse dette?
8 Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?	Når begynner jeg? Når starter jeg?
Fase 3 Støttespørsmål	Alternative formuleringer
9 Hva har jeg gjort?	Hva var min plan? Hvilket resultat har jeg oppnådd? Fungerte min plan?
10 Hvilke problemer har jeg løst underveis?	Hvilke barrierer har jeg fjernet? Hvilke problemer har jeg fikset?
11 Hva har endret seg?	Hva har jeg lært? Hvilken framgang har jeg hatt? Hva har endret seg i min situasjon?
12 Har jeg fått til det jeg ønsket å få til?	Har jeg lært det jeg ville lære? Har jeg oppnådd mitt mål?

4. Ofte stilte spørsmål (FAQ)

4.1. Hva slags mål kan en sette med LoS-II?

Det er mulig å velge mål innenfor mange ulike områder med LoS-II. Det viktigste er at det valgte målet stemmer fra egne interesser og at det er *spesifikt og konkret, tidsavgrenset, oppnåelig og målbart*. Som en huskeregel kan en tenke at et mål bør være SMART, dvs. Spesifikt, Målbart, Attraktivt, Realistisk og Tidsbestemt.

SMARTE MÅL:



Hva betyr det at et mål er spesifikt? Målet bør være tydelig beskrevet med tilstrekkelig grad av detaljnivå. Et spesifikt mål følger med en konkret plan for hvordan målet kan nås. Et spesifikt mål kan vurderes objektivt, dvs. det er lett å vurdere om målet er oppnådd eller ikke. Eksempel: «Jeg skal bli rik» er ikke et spesifikt mål, mens «Jeg ønsker å ha råd til en sommerferie neste år» er et spesifikt mål. Planen for å oppnå målet kan f.eks. være at en skal spare 500kr i måneden.

Hva betyr det at et mål er målbart? Når et mål er målbart, kan det lett og objektivt evalueres om målet er nådd eller ikke, f.eks. ved at det gir svar på hvor ofte, hvor mye, eller hvor lenge, eller hvor mange ganger noe skal gjøres. Det betyr at en på forhånd har tenkt gjennom hvordan måloppnåelse skal vurderes. Et eksempel på et målbart mål er at en ønsker å trene to ganger i uken.

Hva betyr det at et mål er attraktivt? Når et mål er attraktivt, betyr det at målet er selvvalgt og relevant for den som skal forsøke å oppnå målet. Det må oppleves som verdifullt å jobbe mot målet. Det som er et attraktivt mål for den ene, er ikke nødvendigvis attraktivt for den andre. Å dra på museum en gang i måneden kan være et attraktivt mål for noen, mens andre vil ha større glede av å dra på svømming en gang i uken.

Hva betyr det at et mål er realistisk? Et realistisk mål innebærer at måloppnåelse er innenfor rekkevidde. Det må være faktisk mulig å oppnå målet innenfor en viss tidsperiode og innenfor de ressursene som er tilgjengelige i en selv og i omgivelsene. Et eksempel på et (sannsynligvis) urealistisk mål er å gifte seg med en milliardær, mens et realistisk mål kan være å be en du liker med på en date.

Hva betyr det at et mål er tidsbestemt? Et tidsbestemt mål indikerer en tidsplan for når og hvor lenge en skal jobbe med planen for å oppnå målet. Når et mål er tidsbestemt, skaper det forventninger om innsats, noe som øker sannsynligheten for at målet kan oppnås. Et eksempel på et ikke-tidsbestemt mål er å bli forfatter, mens et tidsbestemt mål kan være at en skal skrive et bokkapittel hver uke.

Eksempler på mål innenfor ulike områder:

Mål knyttet til arbeid:

- Å finne ut av aktuelle jobbmuligheter
- Å skrive en CV
- Å forberede seg til et jobbintervju

Mål knyttet til det sosiale:

- Å opprettholde regelmessig kontakt med venner
- Å delta i fritidsaktiviteter
- Å invitere familie til middag en gang annenhver uke
- Å finne på hyggelige aktiviteter sammen med kjæresten

Mål knyttet til helse:

- Å lage sunn middag fem ganger i uka
- Å trene tre ganger i uka
- Å sove sju-åtte timer hver natt

Mål knyttet til utdanning og personlig utvikling:

- Å møte forberedt på skolen (f.eks. gjøre lekser, ha med bøker, ...)
- Å kunne føre en enkel samtale på engelsk
- Å starte en ny hobby

Mål knyttet til selvhjelpenhet:

- Å ha økonomien i balanse
- Å lage avtaler til frisør/fysioterapeut/tannlege/ ...
- Å holde orden i leiligheten

Dette er kun eksempler på utvalgte mål innenfor utvalgte områder. Det finnes få begrensninger for hva slags mål en kan sette seg med LoS-II, så lenge målene er SMARTE.

4.2. Hvor mye tid vil det ta å bruke LoS-II?

LoS-II modellen tilpasses individets behov, og dermed vil det variere hvor mye tid en bruker. Generelt kan en si at forløpet vil være omtrent som følgende:

- Én til to innledende samtaler på ca. 15-20 minutter, der en forklarer formålet med modellen og ulike begreper, samt identifiserer preferanser, styrker, interesser og

behov. Hvis det er behov for to samtaler, er det en fordel at det ikke går for mange dager mellom den første og andre samtalen.

- En samtale på 15-20 minutter for den første fasen i LoS-II, der et mål velges. Denne samtalen kommer gjerne tett på de innledende samtalene.
- En ny samtale for å jobbe seg gjennom den andre fasen, planleggingen, som igjen tar 15-20 minutter. Denne samtalen kan eventuelt gjøres rett etter samtalen knyttet til den første fasen i LoS-II.
- Når planen er utformet for hvordan målet skal oppnås, jobber personen med utviklingshemming med planen over en på forhånd avtalt periode, f.eks., en periode fra én uke til én måned, avhengig av det valgte målet. Her er det meningen at det jobbes relativt selvstendig med planen, men personen med utviklingshemming kan ha behov for hjelp, støtte og påminnelser underveis. Hyppigheten på samtalene vil dermed være avhengig av støttebehovet. Hvis det skal jobbes med planen over flere uker, kan det være fornuftig å avtale korte samtaler flere ganger i løpet av denne tiden, for å sikre at arbeidet med planen går som tenkt.
- Etter arbeidet med planen som ble lagt i fase to, følger en ny samtale på 15-20 minutter for å evaluere planen og målet.

Som regel vil det gå ca. fire uker fra den første samtalen til den siste, evaluerende samtale. I løpet av denne tiden vil det være minst fire samtaler, men det kan også være behov for hyppigere oppfølgingsamtaler. Det er et poeng at samtalene skal være relativt korte og at de skal oppleves som meningsfulle og positive av begge samtalepartnere.

Etter én runde med LoS-II der en har gått gjennom alle fasene, kan en begynne forfra igjen med et nytt mål. Jo flere runder med LoS-II, desto flere muligheter til å øve og forbedre selvbestemmelsesferdighetene!

4.3. Kan LoS-II brukes for å planlegge overganger?

Ja, LoS-II kan være et nyttig redskap for planlegging av overganger i ulike livsfaser, f.eks. overgangen fra skole til arbeid, eller fra å bo hjemme hos foreldrene til å flytte for seg selv. LoS-II kan i så fall brukes for å identifisere mål knyttet til disse overgangene, som f.eks. å få oversikt over ledige stillinger og aktuelle jobbmuligheter, å finne ut av hvor en har lyst å bo, eller å avklare i hvilken grad og hvordan en har lyst å bli involvert i planleggingen av slike overganger.

LoS-II kan også integreres i en individuell plan (IP) eller en individuell opplæringsplan (IOP).

4.4. Hvordan kan vi generalisere arbeidet med LoS-II til andre situasjoner?

LoS-II handler om å gi støtte til å utvikle selvbestemmelsesferdigheter. I LoS-II brukes det derfor en del ord og begreper som handler om selvbestemmelse, som f.eks. *styrke*,

mål, plan, evaluere, valg, osv. I LoS-II-samtalene forklares disse begrepene gjentatte ganger.

For å sikre generalisering, kan en legge til rette for at disse begrepene også brukes utenom samtalene i LoS-II, f.eks. rundt middagsbordet, på jobb, osv. På denne måten blir vokabularet og ferdighetene en naturlig del av hverdagen. I tillegg skapes det større bevissthet rundt hvordan selvbestemmelse har en plass på mange ulike arenaer.

Gjennom samtalene i LoS-II får støttepersoner innsikt i hvordan det kan jobbes med selvbestemmelsesferdigheter. Spørsmålene fra LoS-II kan også brukes i andre kontekster utenom LoS-II-samtalene, f.eks. ved å invitere personen med utviklingshemming inn i ulike valg og avgjørelser som skal tas.

«Metakommunikasjon» er en viktig teknikk for å bevisstgjøre personen med utviklingshemming om når det oppstår muligheter for å vise selvbestemmelsesferdigheter. Metakommunikasjon betyr at en inntar et fugleperspektiv på en samtale og setter ord på det som nettopp skjedde, f.eks. «Nå tok du et *valg*» eller «Dette høres ut som at du har en *plan*» eller «Du er så omsorgsfull, dette er virkelig én av dine *styrker*».

4.5. Hva gjør vi når det er vanskelig å velge et godt mål?

Ofte har personer med utviklingshemming lite erfaring med å sette mål for seg selv. Da er det ikke alltid like enkelt å komme opp med et godt mål. Noen kan slite med i det hele tatt å komme på noe som de har lyst å få til, mens andre kan velge et urealistisk, uopnåelig eller for stort mål. Her kommer støttepersonen inn som en viktig hjelp!

Når det i det hele tatt er vanskelig å komme på et relevant mål, selv etter flere samtaler der en forsøker å identifisere preferanser, kan støttepersonen gi forslag til mulige mål som det kan tenkes er attraktive for personen med utviklingshemming, og som det kan velges imellom. For noen kan det være greit å velge mellom kun to mål, mens andre kan velge mellom flere mål. Uansett er det viktig at det metakommuniseres godt rundt målvalget, dvs. at en setter ord på at «dette er et mål, det er noe som du kanskje ønsker å få til», «nå har du valgt dette målet». Dette øker sannsynligheten for at personen med utviklingshemming vil klare å sette et selvvalgt mål i neste runde med LoS-II.

Når et mål er alt for stort til at det kan oppnås innen rimelig tid, er det støttepersonen sin oppgave å hjelpe til med å dele opp det store målet i mindre delmål. Et mål om å skaffe seg jobb er muligens for stort til at det kan oppnås i løpet av noen uker. Da kan målet deles opp i ulike delmål, som det jobbes med etter hverandre. Et første delmål kan være å få oversikt over hvilke jobber som finnes og hva en kan like å holde på med. Et annet delmål kan være at en skriver CV, mens et tredje delmål kan være at en forbereder seg til jobbintervju. Et fjerde delmål kan være at en sender tre jobbsøknader til aktuelle arbeidsplasser. Når et stort mål brytes ned i mindre delmål, øker sannsynligheten for at målene oppnås, noe som igjen fører til en opplevelse av mestring.

Hvis et mål er urealistisk ut ifra personlige forutsetninger, kan det hjelpe å ha flere samtaler for å finne ut hvorfor nettopp dette målet virker attraktivt. Hvis en person med utviklingshemming velger et mål om å bli pilot, kan flere samtaler gi innsikt i hva som virker spennende med å være pilot. Kanskje det handler om en interesse for fly eller om følelsen av å kunne reise eller om en begeistring for flyplasser? I så fall kan andre, mer realistiske mål defineres basert på informasjonen som kommer fram i samtalene.

I LoS-II er det støttepersonens oppgave å hjelpe med å definere smarte mål. Det er imidlertid ikke støttepersonens oppgave å realitetsorientere rundt hvorvidt personen med utviklingshemming vil være i stand til å kunne oppnå et bestemt mål. Hvis en i den tredje fasen av LoS-II oppdager at et mål ikke ble nådd, kan en heller reflektere rundt hva som er årsaken til det. Det anbefales at en alltid først undersøker om planen kanskje bør endres, før en eventuelt bestemmer seg etter et par runder med nye planer for at et mål ikke er innenfor rekkevidde og en velger et annet mål. Dette er en viktig læringsprosess som ikke skal forstås som nederlag, men nettopp som læring og verdifull innsikt.

5. Eksempel på én runde med LoS-II

På de neste sidene kan du se hvordan LoS-II ble brukt sammen med Matthea. Matthea spiste ofte usunn mat, og hun ønsket å gjøre noe med dette. Hun valgte et mål om å lage sunne middager fire ganger i uken. Planen innebar å lage en ukemeny hver søndag og handle mat i begynnelsen av uken. Matthea foreslo selv noen strategier for å få tak i sunne oppskrifter, og støttepersonen kom også med noen forslag. På denne måten kunne Matthea velge blant ulike strategier for hvordan hun kunne oppnå målet som hun hadde valgt.

Det er viktig å huske at LoS-II er et samtaleverktøy. Det er med andre ord ikke en spørsmålsliste som personen med utviklingshemming skal fylle ut på egen hånd. Derimot skal spørsmålene fungere som utgangspunkt for målrettede samtaler sammen med støttepersonen. Personen med utviklingshemming kan gjerne skrive ned svarene, men støttepersonen kan også gjøre dette, eller man kan gjøre det sammen. Det viktigste er å få til diskusjon og refleksjon rundt spørsmålene og at støttepersonen bidrar med veiledning underveis, slik at målet og planen blir nøye gjennomtenkt og tydelig definert.

Læringsmodell om Selvbestemmelse – II Fase 1: Velg et mål

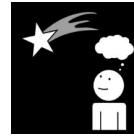
Navn Matthea

Dato 18.august

(= dato for oppstart fase 1)

Hva er mitt mål?

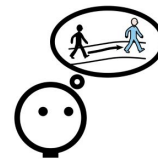
→ La oss finne noe som du har lyst å få til eller bli bedre på.



→ Svar på følgende spørsmål:

1? Hva har jeg lyst å lære, få til, eller bli bedre på?

Jeg har lyst å lage sunn middag fire ganger i uka. Maten må ikke bare være sunn, maten må også smake godt!



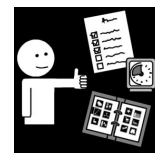
2? Hva vet jeg allerede om dette?

Det må være fisk eller kjøtt og masse grønnsaker. Kanskje også poteter, pasta eller ris. Det må ikke ta for lang tid å lage. Oppskriften må være lett.



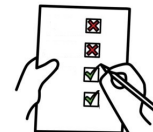
3? Hva må endres for at jeg kan få det til?

Jeg må lage en plan for hva jeg vil spise hver dag. Jeg må finne gode oppskrifter. Jeg må ikke kjøpe frossen pizza.



4? Hva kan jeg gjøre for å få det til?

Jeg kan lage en ukemeny hver søndag. Jeg må finne oppskrifter. Jeg må skrive handleliste. Jeg kan handle mat på mandager.



Gå til fase 2

Læringsmodell om Selvbestemmelse – II Fase 2: Lag en plan

Navn Matthea

Dato 25.august

(= dato for oppstart fase 2)

Hva er min plan?

→ La oss tenke på hvordan du kan oppnå ditt mål som du valgte i fase 1.



→ Svar på følgende spørsmål:

5? Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?

Jeg må finne minst ti oppskrifter. Jeg kan låne en lettlest kokebok fra biblioteket. Jeg kan spørre ansatte om å finne noen oppskrifter til meg. Jeg kan sjekke på nett om jeg finner noe der. Jeg må lage en meny for hver dag. Jeg må også skrive handleliste.



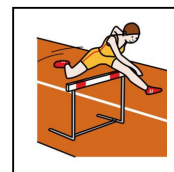
6? Hva kan hindre meg fra å oppnå mitt mål?

Jeg kan bli sliten og ikke orke å tenke på middag når det er søndag kveld.



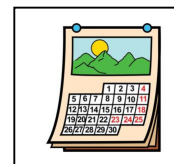
7? Hva kan jeg gjøre for å fjerne denne barrieren?

Jeg kan finne oppskrifter og lage en meny på søndag formiddag.



8? Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?

Jeg begynner på søndag.



Gå til fase 3

Læringsmodell om Selvbestemmelse – II Fase 3: Evaluere

Navn Matthea

Dato 14. september
(= dato for oppstart fase 3)

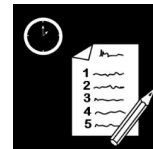
Hva har jeg lært? → La oss se om du har oppnådd ditt mål.



→ Svar på følgende spørsmål:

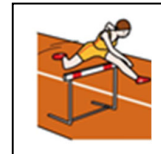
9? Hva har jeg gjort?

Jeg har funnet 12 oppskrifter. Jeg ba de ansatte om hjelp til å finne oppskrifter. Jeg har lagt ukemeny hver søndag morgen og skrevet handleliste. Jeg har lagt sunn og god middag fem dager i uka, frossen pizza to ganger i uka.



10? Hvilke problemer har jeg løst underveis?

Jeg fant ikke så mange oppskrifter som jeg likte i kokeboka. Jeg spurte de ansatte om hjelp med å finne oppskrifter.



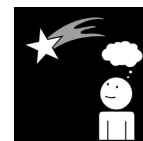
11? Hva har endret seg?

Jeg har hatt ukemeny med mye sunn middag hver uke. Jeg har blitt bedre til å lage middag.



12? Har jeg fått til det jeg ønsket å få til?

Jeg ville lage sunn og god middag fire ganger i uka. Jeg har lagt sunn og god middag fem ganger i uke. Jeg har gjort det veldig bra!



Har jeg oppnådd mitt mål? JA NEI

Hvis JA, hvordan synes du det har gått? veldig bra! Jeg spiser sunn mat og klarer meg bra!

Du kan nå gå tilbake til fase 1 og sette et nytt mål!

Hvis NEI, gå tilbake til fase 1. Hvis du vil jobbe videre med samme mål, kan du lage en ny plan. Eller du kan velge et nytt mål.

Har jeg oppnådd mitt mål?

<p>JA</p> 	<p>Gå tilbake til fase 1 og velg et nytt mål!</p> 
<p>NEI</p> 	<p>Er du fornøyd med din framgang?</p>  <p>Hva vil jeg gjøre nå?</p> <ul style="list-style-type: none">• Endre mitt mål • Endre min plan • Velge et nytt mål 

6. Arbeidsark LoS-II

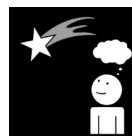
Læringsmodell om Selvbestemmelse – II Fase 1: Velg et mål

Navn _____

Dato _____

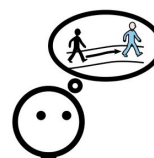
Hva er mitt mål?

→ La oss finne noe som du har lyst å få til eller bli bedre på.



→ Svar på følgende spørsmål:

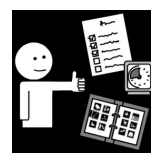
1? Hva har jeg lyst å lære, få til, eller bli bedre på?



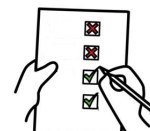
2? Hva vet jeg allerede om dette?



3? Hva må endres for at jeg kan få det til?



4? Hva kan jeg gjøre for å få det til?



Gå til fase 2



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II Fase 2: Lag en plan

Navn _____

Dato _____

Hva er min plan?

→ La oss tenke på hvordan du kan oppnå ditt mål som du valgte i fase 1.



→ Svar på følgende spørsmål:

5? Hva kan jeg gjøre for å oppnå mitt mål?

Four horizontal lines for writing an answer.



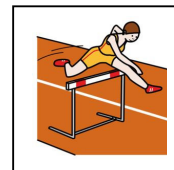
6? Hva kan hindre meg fra å oppnå mitt mål?

Four horizontal lines for writing an answer.



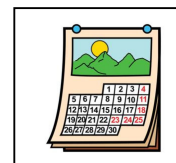
7? Hva kan jeg gjøre for å fjerne denne barrieren?

Four horizontal lines for writing an answer.



8? Når vil jeg begynne å jobbe med min plan?

Four horizontal lines for writing an answer.



Gå til fase 3



Læringsmodell om Selvbestemmelse – II Fase 3: Evaluere

Navn _____

Dato _____

Hva har jeg lært? → La oss se om du har oppnådd ditt mål.

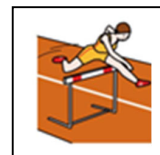


→ Svar på følgende spørsmål:

9 Hva har jeg gjort?



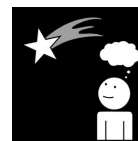
10 Hvilke problemer har jeg løst underveis?



11 Hva har endret seg?



12 Har jeg fått til det jeg ønsket å få til?



Har jeg oppnådd mitt mål? JA NEI

Hvis JA, hvordan synes du det har gått? _____

Du kan nå gå tilbake til fase 1 og sette et nytt mål!

Hvis NEI, gå tilbake til fase 1. Hvis du vil jobbe videre med samme mål, kan du lage en ny plan. Eller du kan velge et nytt mål.