

Dyrstad, Ida

Utviklingshemming og psykisk helse

Viktigheten av arbeid

Bacheloroppgave i Vernepleie

Veileder: Søndena, Erik

Mai 2019

Dyrstad, Ida

Utviklingshemming og psykisk helse

Viktigheten av arbeid

Bacheloroppgave i Vernepleie
Veileder: Søndena, Erik
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for psykisk helse

Forord

Å være sterk

Å være sterk er ikke

Å løpe raskest

Å hoppe lengst eller

Løfte tyngst

Å være sterk er ikke

Alltid å vinne

Alltid å ha rett eller

Alltid å vite best

Å være sterk er å

Se lyset når det er som mørkest

Slåss for noe man tror på

Selv om man ikke har

Flere krefter igjen

Se sannheten i øynene

Selv om den er hard

-Naja E. Jensen

Innholdsfortegnelse

Forord	
SAMMENDRAG	
ABSTRACT	
1.0 Innledning	1
1.1 Presentasjon av problemstilling	2
1.1.1 Problemstilling	2
1.2 Avgrensning av problemstillingen	2
1.3 Hensikten	3
1.4 Begrepsavklaring	3
1.4.1 Psykisk utviklingshemming	3
1.4.2 Psykiske lidelser	3
1.4.3 Arbeid	4
1.4.4 God psykisk helse	4
1.4.5 ICD-10	4
1.5 Oppgavens disposisjon	4
2.0 Teori	5
2.1 Utviklingshemming	5
2.1.1 Tabell 1, grader av utviklingshemming	6
2.1.2 Lett psykisk utviklingshemming	6
2.2 Psykisk helse	6
2.3 Varig tilrettelagt arbeid (VTA)	7
2.4 Betydningen av arbeid	7
2.5 Viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming	8
2.6 Hvordan kan arbeid fremme god psykisk helse?	8
2.7 Det sosiale nettverket til utviklingshemmede	9
3.0 Metode	10
3.1 Litteraturstudie som metode	10
3.2 Litteratursøk	10
3.2.1 Tabell 2, Søkelogg	11
3.3 Analyse	12
3.4 Kildekritikk	13
4.0 Resultat	13
4.1 Sammenfatning av resultater	13
4.1.1 Tabell 3, resultatets temaer og kategorisering	13
4.2 Viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming	14
4.3 Hvordan kan arbeid fremme god psykisk helse?	15
4.4 Det sosiale nettverket til utviklingshemmede	16
5.0 Drøfting	16

<i>5.1 Viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming</i>	<i>16</i>
<i>5.2 Hvordan kan arbeid fremme god psykisk helse?</i>	<i>17</i>
<i>5.3 Det sosiale nettverket til utviklingshemmede.....</i>	<i>18</i>
6.0 Konklusjon	19
7.0 Litteraturliste	20
Vedlegg 1 – Litteraturmatrise	22

SAMMENDRAG

I min bacheloroppgave har jeg valgt å skrive om utviklingshemming og psykisk helse. Hensikten med studien er å opparbeide meg kunnskap om hva en jobb kan bety for den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming. Gjennom oppgaven vektlegges betydningen av arbeid generelt, og viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming. Det blir videre belyst hvordan arbeid kan fremme psykisk helse, før jeg ser på det sosiale nettverket til mennesker med utviklingshemming. I denne studien er det benyttet litteraturstudie som metode. Det er inkludert 5 artikler i denne studien, som er funnet ved et systematisk litteratursøk etter vitenskapelige forskningsartikler, som er med på å belyse studiens tema. Basert på funnene i de 5 artiklene som ble valgt ut i denne studien, ble det identifisert 5 hovedtemaer som har betydning for den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming i jobb. Disse temaene er sosiale relasjoner, strukturering av tid, å bli sett, stabilitet og mestring.

ABSTRACT

In my bachelor's thesis i have chosen to write about intellectual disabilities and mental health. The purpose of this study is to gain knowledge about what a job can mean for the mental health of people with intellectual disabilities. The study emphasizes the importance of work in general, and the importance of work for people with intellectual disabilities. It also highlights how work can promote mental health, before i look at the social network of people with intellectual disability. In this study, literature study has been used as method. There are five articles included in this study, which has been found in a systematic literature search for scientific research articles, which are about illuminating the theme of the study. Based on the findings of the five articles that were selected in this study, five main themes were identified as important for the mental health of people with intellectual disabilities in work. These topics are social relationships, structuring time, being seen, stability and performance.

1.0 Innledning

Overordnet tema for oppgaven er utviklingshemming og psykisk helse, som jeg har valgt å knytte opp mot arbeid. Formålet med denne oppgaven er å tilegne meg kunnskap om hva en fast jobb å gå til kan bety for den psykiske helsen til mennesker med psykisk utviklingshemming. Ytterligere avgrensninger tilknyttet til temaet presenteres under kapittelet «avgrensning av problemstilling»

I 2016 kom regjeringen ut med 8 løft for å realisere grunnleggende rettigheter for personer med utviklingshemming. I det tredje løftet så blir det fokusert på «arbeid for alle». Ifølge NOU 2016 så er kun 25% av utviklingshemmede i yrkesaktiv alder i jobb. For at flere mennesker med utviklingshemming skal kunne delta i arbeidslivet satte utvalget opp noen tiltak, blant annet: (NOU, 2016)

«Kommunene får ansvar for å sørge for tilrettelagt arbeid til personer som har ytelsen ung ufør og som har behov for tjenester fra kommunen etter lov om kommunale helse- og omsorgstjenester.» (NOU, 2016: 17, s. 17)

I min oppgave har jeg valgt å se på hva varig tilrettelagt arbeid kan gjøre for den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming. Min interesse for temaet ble vekket gjennom min tredje års praksis, da jeg var utplassert på en arbeidssentral. Jeg så flere unge mennesker med diagnosen lett psykisk utviklingshemming som i tillegg hadde utfordringer med sin psykiske helse. Jeg ble interessert i å se nærmere på hva jobben deres betydde for dem, og hvordan den påvirket den psykiske helsen. Jeg har helt siden jeg startet på studie vært interessert i mennesker med utviklingshemming som i tillegg sliter med psykiske lidelser.

Min forforståelse var at psykiske lidelser kanskje ikke alltid oppdages hos mennesker med utviklingshemming. Det kan for eksempel være på grunn av diagnostisk overskygging eller språkferdigheter. Gjennom erfaring i praksis har jeg erfart at arbeid kan gi både positive og negative utfall. Dette tenker jeg resulterer i at jeg er åpen for positive og negative funn når jeg skal lese litteratur, og at jeg ikke leter etter bestemte svar. Når jeg arbeider med temaene i denne oppgaven, tar jeg med meg mer eller mindre bevisst min egen forforståelse i det jeg skal skrive om.

For å klare å forstå andre mennesker, er vi nødt til å ha et innblikk i hvordan den andre opplever verden. Hvilke meningskontekster den andres atferd eller utsagn hører til i kan være vanskelig for medmennesker å forstå, nettopp fordi vi ikke opplever ting på samme måte. Forståelse vil si den forståelsen vi bringer med oss i møte med andre mennesker. Vi kan forstå på bakgrunn av ulike tanker, erfaringer og følelser. Gjennom å kommunisere med andre får man en del i den andres forståelse. (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 14).

1.1 Presentasjon av problemstilling

Valg av tema til bacheloroppgaven er basert på min interesse av kombinasjonen utviklingshemming og psykiske lidelser. Jeg ønsker å binde psykisk helse opp mot arbeidslivet, og se på betydningen av en jobb å gå til. Formålet med oppgaven er å tilegne meg kunnskap på området slik at jeg bedre kan forstå hvilken betydning en jobb kan ha for et menneske med utviklingshemming, som i tillegg sliter med den psykiske helsen. Jeg har i løpet av mine praksisperioder gjennom studie sett at den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming ofte blir satt litt til side, og at diagnosen utviklingshemming er den som blir satt i fokus. Jeg ønsker å se nærmere på forholdet mellom å ha noe å gå til hver dag, og hvordan det påvirker den psykiske helsen. Med utgangspunkt i dette har jeg formulert problemstillingen:

1.1.1 Problemstilling

Hvilken betydning har arbeid for den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming?

1.2 Avgrensning av problemstillingen

For å avgrense oppgavens omfang har jeg valgt å fokusere på mennesker med diagnosen lett utviklingshemming. Dette fordi diagnosen utviklingshemming er et samlebegrep på flere underdiagnoser og et alt for stort området å fokusere på. Jeg har valgt å fokusere på graden lett utviklingshemming, da det er flere med den diagnosen som jobber i enten ordinær bedrift eller i varig tilrettelagt arbeid. Jeg velger også i denne oppgaven å ikke gå i dybden på ulike psykiske lidelser som kan komme under når vi snakker om den psykiske helsen til mennesker, men istedet fokusere på den psykiske helsen generelt. Det er mange diagnoser når det kommer til psykiske lidelser, og jeg har funnet ut at det blir for bredt om jeg skal fokusere på ulike diagnoser. (Bakken & Olsen, 2012, s. 17).

Temaet psykiske lidelser og mennesker med utviklingshemming er stort, og det er flere områdene jeg kunne ha tenkt med å fordype meg i. For å kunne besvare problemstillingen og avgrense, vil jeg se nærmere på viktigheten av arbeid generelt. Som jeg tidligere har nevnt vil jeg se på hvordan arbeid kan være viktig for den psykiske helsen til de med utviklingshemming.

1.3 Hensikten

Mange mennesker med utviklingshemming sliter i tillegg med psykiske lidelser, og ofte ser man at utviklingshemmede endrer væremåte uten at man helt skjønner grunnen til at det skjer. Ofte blir den psykiske helsen glemt på grunn av fokuset på diagnosen utviklingshemming. Det er mange mennesker med utviklingshemming som har en fast jobb å gå til, enten det er VTA tilbud, dagtilbud eller i ordinær bedrift, samtidig som det er mange som ikke har den muligheten, og som derfor tilbringer mye tid i hjemme sitt. Hensikten med denne oppgaven er å se nærmere på hvilken betydning denne jobben har for den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming. (Snoek & Engedal, 2017, s. 186-188)

1.4 Begrepsavklaring

Jeg har i dette avsnittet definert og forklart kort hva jeg legger i de ulike begrepene som jeg har brukt i oppgaven min.

1.4.1 Psykisk utviklingshemming

I min oppgave har jeg valgt å benytte betegnelsen personer eller mennesker med utviklingshemming, med unntak fra når jeg gjengir fagartikler eller diagnosekriterier, da bruker jeg psykisk utviklingshemming. Det finnes flere definisjoner av utviklingshemming. Bakken beskriver psykisk utviklingshemming som: «Diagnosen psykisk utviklingshemming er en betegnelse på intellektuell og praktisk fungering under normalområdet, en betegnelse som ikke sier noe om årsaken. Man finner langt større variasjon i væremåte og fungering innen denne gruppen enn man finner i den generelle befolkningen.» (Bakken, 2016, s. 16)

1.4.2 Psykiske lidelser

For å definere psykiske lidelser bruker jeg Bakken (2016). I boka betegnes psykisk lidelse slik:

Psykisk lidelse er en samlebetegnelse på en rekke beslektede tilstander som har det til felles at de påvirker følelser og tenkning, og i de fleste tilfeller gir kroppslige plager. Videre sier det at: Psykiske lidelser omfatter psykoser, stemningslidelser, angst og belastningslidelser, og atferdsforstyrrelser. (Bakken, 2016, s. 16)

1.4.3 Arbeid

Det er mange ulike ordninger for tilrettelagt arbeid for mennesker med utviklingshemming innen arbeids- og velferdsforvaltningen (NAV). Det kan blant annet være arbeid med bistand, ordinært lønnsarbeid, inkludert ordningen med lønnstilskudd og til varig tilrettelagte arbeidsplasser. Det er også mange som er sysselsatt i kommunale dagsenter. (Eknes & Løkke, 2009, s. 54)

I min oppgave har jeg valgt å fokusere på mennesker som arbeider i varig tilrettelagte arbeidsplasser (VTA- bedrifter). Mer om dette vil jeg ta opp i teoridelen.

1.4.4 God psykisk helse

For å kunne besvare problemstillingen i denne oppgaven er det viktig å vite hva en god psykisk helse er. De sentrale elementene i en god psykisk helse viser seg å være menneskets oppfatning av seg selv og andre mennesker. Det er evnen til å mestre livets normale påkjenninger som for eksempel sykdom og død. Men også det å finne glede i livet, og ha evnen til å arbeide, og en følelse av å ha det bra. Temaer som nettverk, trygghet og godt selvbilde spiller også inn. (NAKU, 2016)

1.4.5 ICD-10

ICD-10 (2019) står for «den internasjonale statistiske klassifikasjonen av sykdommer og beslektede helseproblemer» (Direktoratet for e-helse, 2019), og er et redskap som brukes til registrering av sykdommer og beslektede helseproblemer, og systematisk klassifisering. (Direktoratet for e-helse, 2019). I denne oppgaven har jeg brukt ICD-10 kapittel F70.

1.5 Oppgavens disposisjon

Innledningsvis presenteres temaet utviklingshemming og psykisk helse, der jeg i tillegg legger frem for forståelsen min hvor oppfatning og erfaringer med temaet blir presentert. Deretter presenteres oppgavens problemstilling som er koblet opp mot arbeidslivet. Jeg avgrensner og

begrunner så problemstillingen. Etterhvert defineres relevante begreper som blir anvendt i oppgaven kort.

Teoridelen starter med en presentasjon av utviklingshemming, med fokus på graden lett utviklingshemming. Før jeg så starter med generell informasjon om psykisk helse og varig tilrettelagt arbeid, og ser på viktigheten av arbeid generelt. Ut i fra sammenfatningen av resultatet deles det opp i tre temaer. Først ser jeg på viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming, for og så presenterer hvordan arbeid kan fremme god psykisk helse, og til slutt presenteres det sosiale nettverket til utviklingshemmede.

I metodedelen defineres metode, valg av metode og litteratursøk. Jeg presenterer en søkelogg, før jeg så går over til analyse og kildekritikk. I resultatet av artiklene presenteres en litteraturmatrise, i form av et vedlegg. Så tar jeg for meg sammenfatning av resultater, der jeg først presenterer en tabell over kategorier som er hentet fra artiklene, som jeg danner temaer av og videre skriver om de. Funnene har jeg delt opp i de tre temaene som tidligere er nevnt. I drøftingskapittelet, drøfter jeg min problemstilling. Her blir aktuelle temaer diskutert.

2.0 Teori

I denne delen av oppgaven presenteres relevant teori i forhold til oppgaven, teorien danner grunnlag for drøftingen som følger. Ut i fra min problemstilling har jeg valgt å fokusere på å lese teori om diagnosen lett utviklingshemming samt psykisk helse. Jeg har valgt å skrive om arbeid, da spesifikt VTA bedrifter, og betydningen av arbeid da dette er relevant for min problemstilling. Velger også å se på utviklingshemmede ut i arbeidslivet. Jeg har ut fra funnene i artiklene valgt ut tre hovedtemaer som jeg synes er viktig å belyse i teoridelen, det er viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming, hvordan kan arbeid fremme god psykisk helse og det sosiale nettverket til utviklingshemmede.

2.1 Utviklingshemming

ICD-10 (2019) beskriver psykisk utviklingshemming som:

En tilstand der utviklingen av evner og funksjonsnivå enten er mangelfull eller har stagnert. Det kan være stagnasjon eller svekkelse ved språk, kognitivt, motorisk og sosiale ferdigheter. Utviklingshemmingen kan forekomme med eller uten andre psykiske eller somatiske lidelser, samtidig kan personen med utviklingshemming

rammes av hele spekteret av psykiske lidelser. Det kommer frem at mennesker med utviklingshemming har minst tre til fire ganger større forekomst av andre psykiske lidelser enn ellers i befolkningen. Utviklingshemmingen blir klassifisert inn i ulike grader av utviklingshemming. (ICD-10, 2019).

2.1.1 Tabell 1, grader av utviklingshemming

Tabellen viser en oversikt over ulike grader psykisk utviklingshemming deles inn i.

Grad av psykisk utviklingshemming	Testbart intelligensnivå (IQ)	Tilsvarende mental alder
Lett	IQ 50-69	MA 9-12 år
Moderat	IQ 35-49	MA 6-9 år
Alvorlig	IQ 20-34	MA 3-6 år
Dyp	IQ under 20	MA under 3 år

(Snoek & Engedal, 2017, s. 185)

Jeg skal videre ta for meg graden lett utviklingshemming, da jeg har valgt å avgrense min problemstilling til mennesker med lett utviklingshemming.

2.1.2 Lett psykisk utviklingshemming

Mennesker med lett psykisk utviklingshemming mestrer mange av dagliglivets ferdigheter som blant annet matlagning, personlig hygiene og andre praktiske og huslige ferdigheter. Disse ferdighetene gjør at de som oftest kan ta hånd om seg selv på en god måte. Til en person med lett psykisk utviklingshemming er IQ vurdert til å være mellom 50 og 69, og den mentale alderen er rundt 9-12 år. Når det kommer til de språklige ferdighetene kan de variere, både når det kommer til å uttrykke seg, men også å bli forstått. Mange opplever ofte at det største problemet er teoretisk skolearbeid, og mange sliter med å lese og skrive. (Naku, 2019).

2.2 Psykisk helse

Psykisk helse beskrives som evnen til å mestre følelser, tanker og atferd, men også til å tilpasse seg endringer og håndtere motgang. (Helse- og Omsorgsdepartementet, 2009, s.6). Psykisk helse har blitt sett på som et kontinuum langs en akse med ytterpunktene «svært god psykisk helse» og «svært dårlig psykisk helse». Å definere god psykisk helse er noe de fleste sliter med å sette ord på, og de fleste mennesker har intuitiv kunnskap om det. (Corey og

keyes, sitert i Bakken, 2016, s. 27). En god psykisk helse påvirkes av muligheter til å påvirke omgivelsene rundt, samt å bestemme over seg selv. (Bakken, 2016, s. 27)

2.3 Varig tilrettelagt arbeid (VTA)

De fleste utviklingshemmede har tilrettelagte arbeidsplasser (VTA- bedrifter), men svært få opplever å velge sine arbeidsplasser selv. I et slikt arbeid er inntektene minimale, grunnet at arbeidstakerne ofte er erklært uføre. (Eknes & Løkke, 2009, s. 34). Gjennom varlig tilrettelagt arbeid skal det bidra til å utvikle den enkeltes ressurser, det kan også kvalifisere deg til en vanlig jobb ved produsere varer og tjenester. Dette tiltaket er ikke tidsbegrenset, det er likevel NAV sin oppgave å jevnlig vurdere om andre arbeidstiltak, utdanning eller ordinært arbeid kan være aktuelt for mennesker med utviklingshemming. (NAV,2019)

Et arbeid er en av de mest sentrale inngangsportene til felleskap og deltakelse i samfunnet. En jobb gir blant annet en identitet, tilhørighet, strukturere tid og rom. Når man søker en ny jobb legges det vekt og ressurser på å finne ut hvilke typer arbeidsoppgaver som passer til den enkeltes forutsetninger (Eknes & Løkke, 2009, s. 54). I følge Wadel (1988) er arbeidsbegrepet en sosial konstruksjon, og ett av vår kulturs viktigste kategorier. Det finnes mer eller mindre en felles forståelse om hva som er arbeid, da vi ofte skiller mellom de som arbeider og de som ikke arbeider. Et arbeidsbegrep signaliserer tvetydigheter. (Thommesen, 2010, s. 200). Jeg skal videre se på betydningen av arbeid.

2.4 Betydningen av arbeid

Arbeid er ikke bare en forsørgelse, men kan ha en meningskapende betydning for alle mennesker. Det å ha en jobb å gå til vil bidra til bedre selvfølelse, og til opplevelsen av å være til nytte for samfunnet. Å ha en jobb bidrar også til nye vennskap, for eksempel mellom kollegaer gjennom deltakelse i sosiale aktiviteter. Gjennom en jobb vil mennesker ha noe å gå til, som betyr at det hjelper til med å strukturere dagene og året i forskjellige sekvenser. Det kan være mellom fritid og arbeidstid, ferie og hverdager. Å ha muligheten og evnen til å delta i arbeid regnes som en av de mest grunnleggende forutsetninger for at mennesker skal være aktive medlemmer av et samfunn. (Thommesen, 2010, s. 202).

Å ha en ordinær jobb, i motsetning til en «liksomjobb» gir mulighet til reel deltakelse, det vil bidra til felleskapet og egen utvikling. En jobb kan handle om forutsigbarhet og muligheten til å være ansatt, og få være en lønnsinntaker. En jobb er en arena for sosial kontakt, og for

personer som har opplevd å bli holdt utenfor, er det mellommenneskelige i jobben svært viktig. Ved å være på jobb sammen med andre mennesker oppdages det at folk flest har sine «ups and downs», det er nettopp det som handler om å være et menneske. (Karlsson og Borg, 2013 s.107)

2.5 Viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming

Når man tenker på arbeid oppfattes det vanligvis som et gode som har en dyp betydning av økonomisk, psykologisk og sosial art. Arbeid gir først og fremst en inntekt, som mennesker er avhengige av. Arbeid skaper også varer og tjenester som er en forutsetning for samfunnsdannelse. Psykologisk sett vil en jobb være med å strukturere tid og rom. En av de viktigste faktorene til en jobb ved et arbeid er at det skaper selvrealisering og identitet. For utviklingshemmede vil arbeidets betydning være det samme som det som er skrevet, bortsett fra at den økonomiske delen vil ha mindre betydning. En jobb er svært viktig for mennesker med utviklingshemming, da det gir hverdagen en normal døgnrytme, og et normalt innhold i livsfasen som voksen. (Eknes & Løkke, 2009, s.55)

Det at mennesker med utviklingshemming er ute i arbeid gjør at de føler seg som en fullverdig samfunnsborger, som gir statusen en vanlig innbygger. Utviklingshemmede sliter ofte med nettverk, og har ofte et lite nettverk, et arbeid kan skape muligheter for samhandling og større nettverk, da arbeidsplassen er en base for kontakt med andre mennesker. (Eknes & Løkke, 2009, s.55)

2.6 Hvordan kan arbeid fremme god psykisk helse?

I forskning om psykisk helse og arbeid har det vært lite fokus på personens kompetanse, positiv arbeidserfaring, potensial og deres egne strategier for å mestre hverdagsproblemer. Det som har dominert forskningen er årsak til arbeidsledighet og av personens psykiske problemer og begrensninger. Det er svært lite kunnskap om brukernes egne perspektiver på hva som virksomme relasjoner og strategier i forhold til det å komme på jobb. (Karlsson & Borg, 2013, s. 102)

For å komme seg videre og lære seg å håndtere psykiske problemer er det blitt sett på sammenhengen mellom arbeid og recovery. Forskningsresultater om recovery ved psykiske problemer har pekt på hverdagslivets betydning og betydningen av en jobb og meningsfulle aktiviteter generelt ifølge (Davidsson, 2003; Krupa, 2004; Borg & Kristiansen, 2008; Perkins,

2009; Kinn mfl., 2011, Referert i Karlson & Borg, 2013, s. 103). Det å håndtere psykiske vansker er personenes egen innsats og arbeid, og en jobb kan nettopp være med på å støtte og gi håpefulle omgivelser som mennesker kan trenge i denne prosessen. Mennesker som sliter med psykiske problemer er som folk flest opptatt av å ha et godt liv, og jobbe mot mål og planer i livet. Det har blitt gjort forskning på arbeidsrehabilitering, som er et samlebegrep som brukes om en rekke tiltak og prosesser der målet er å hjelpe slik at mennesker med helseproblemer får beholde jobben. Det kan dreie seg om arbeid med bistand, gruppeorienterte tilbud, kognitive metoder og ulike arbeidsmarkedstiltak ifølge (Kinn, referert i Karlsson & Borg, 2013 s. 104)

2.7 Det sosiale nettverket til utviklingshemmede

Nettverk består som oftest av forskjellige relasjoner som oppstår, og som vedlikeholdes og som kan fungere på ulike måter. Sosiale nettverk kan deles inn i fire ulike typer, det første er selvsagte relasjoner som primær familie, relasjoner som primære naboer, gjensidig valgte relasjoner som for eksempel samboere, ektefeller og venner og til slutt betalte relasjoner, som kan være ansatte og personlig assistent. Hos utviklingshemmede er det ofte slik at de har omtrent like mye kontakt med familien som andre type relasjoner. Det er ofte færre valgte relasjoner, og flere betalte. Det å ha venner er betydelig sjeldnere blant mennesker med utviklingshemming, enn blant andre mennesker. (Ellingsen, 2014, s. 66)

Det å bygge relasjoner til mennesker med utviklingshemming som sikrer god dialog og kommunikasjon, er en forutsetning for å forklare og forstå andres virkelighet. Uten at man setter seg inn i brukerens virkelighet, er det vanskelig å forstå brukeren på en verdifull måte. Relasjonskompetanse handler om evnen til å etablere, fastholde og også avvikle kontakt, og ut fra denne kontakten ta et ansvar for å skape et lærende samspill, som er utviklingsstøttene. (Lingås, 2008, s.179).

En god psykisk helse avhenger av gode relasjoner. Mennesker med utviklingshemming har i følge en studie større risiko for å utvikle utrygg tilknytning. Dette kan føre til mer stress, som igjen er ofte øker risikoen for atferdsvansker til denne gruppen. Utviklingshemmede har i gjennomsnitt mindre personer i sitt sosiale nettverk enn andre mennesker i samfunnet. Foreldre og søsken er svært viktige, men også sosiale relasjoner kan virke som en buffer mot opplevelse av stress forbundet med negative livshendelser. Når man opplever vanskelige faser i livet, kan det å ha et tilstrekkelig antall robuste personlige relasjoner gjøre slik at det blir

lettere å håndtere. Det å være en del av et større sosialt nettverk har en positiv effekt på trivselen, og positive opplevelser er med å styrke relasjoner. (Bakken, 2016, s. 172.)

3.0 Metode

Vilhelm Aubert (1985) beskriver metode som:

«En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metode» (Vilhelm Aubert, siterte i Dalland, 2018, s. 50)

3.1 Litteraturstudie som metode

I min bacheloroppgave benyttet jeg litteraturstudie som metode. I dette kapittelet vil det bli gjort rede for litteraturstudie som metode, videre vil søkestrategien bli beskrevet og også en fremgangsmåte for hvordan jeg fant artiklene. Oversikten over artiklene er lagt til som vedlegg i form av en litteraturmatrise.

Thidemann skriver at en litteraturstudie er en studie som systematiserer kunnskap fra skriftlige kilder. Å systematisere vil si å samle inn litteratur, gå gjennom den kritisk, og til slutt sammenfatte det hele. (Thidemann, 2019, s. 79). I yrkesetiske retningslinjer for vernepleierforbundet står det at «vernepleieren holder seg faglig oppdatert om forskning, utvikling og dokumentert praksis innen egen fagområdet, og bidrar til at ny kunnskap anvendes i praksis.» (Vernepleierforbundet, 2018)

3.2 Litteratursøk

Når jeg skulle starte litteratursøket mitt hadde jeg på forhånd tenkt ut noen tema og ord som var relevant å starte å søke på. For å kunne besvare min problemstilling, å finne artikler som kunne hjelpe meg å besvare hva arbeid kan bety for den psykiske helsen til lett utviklingshemmede valgte jeg meg ut noen ord til å starte med. Ordene jeg startet med å søke på var blant annet «utviklingshemming og jobb», «psykisk helse», og «psykiske lidelser og arbeid». I starten synes jeg det var veldig vanskelig å finne artikler som jeg ønsket å gå videre med. For å finne ulik litteratur benyttet jeg meg av databaser som Oria, Idunn, Google Scholar og PubMed. Startet først med å søke på norsk, og gikk etterhvert over til å søke på engelsk. Da jeg fant lite artikler som var godt egnet til min oppgave på norsk, endte jeg opp med å bare

søke på engelsk. Da brukte jeg søkeord som «Mental retardation workplace» og «Meaning of work for intellectual disabilities». I løpet av prosessen fant jeg ut at jeg var nødt til og søke veldig spesifikt, da det ikke kom opp mye på tema eller ord jeg hadde tenkt på forhånd.

I løpet av søkeprosessen ble det mye feilsøk, og jeg var både oppgitt og frustrert. Etterhvert begynte jeg å finne mye litteratur om utviklingshemmede og arbeid, men lite som handlet om den psykiske helsen i forhold til utviklingshemmede i arbeid. For å se om artiklene var relevante for oppgaven, så jeg først på overskriftene om de falt innunder valgt tema. Hvis overskriften så relevant ut, ble sammendraget lest gjennom. Dette var for meg den mest effektive måten å gjøre det på, istedet for å lese gjennom flere titalls sider for å finne ut om artiklene var relevante.

For å svare på min problemstilling ble inklusjonskriterier og eksklusjonskriterier utformet som hjelp til å identifisere hvilken forskning som var relevant. Dette førte til at søkene ble mer systematisk og avgrenset. Inklusjonskriterier var blant annet artikler skrevet på norsk, svensk eller engelsk, artikler som er publisert i databaser som er fagfellevurdert og artikler som var fra år 2010 eller nyere. Eksklusjonskriterier var blant annet artikler som var publisert eldre enn år 2010 og artikler som ikke var fagfellevurdert.

Til slutt endte jeg opp med 5 artikler som var relevante for min oppgave. I denne oppgaven blir det presentert artikler hvor 4 av artiklene har benyttet kvantitativ metode, og en artikkel der metoden som er anvendt er kvalitativ. Thidemann skriver at kvalitativ forskningsmetode fokuserer på kunnskap om menneskelige egenskaper, opplevelser, erfaringer og meninger, hvor det ofte handler om å finne meningssammenhenger, og derfor foregår datainnsamlingen ved intervju, observasjon, feltarbeid eller dokumentasjonsanalyse. Kvantitativ metode ser derimot mer på målbare enheter, tall og objektive data som gir mulighet for nøyaktige regneoperasjoner. (Thidemann, 2019, s. 77-78)

3.2.1 Tabell 2, Søkelogg

Viser en oversikt over artikler som ble funnet og inkludert, samt noen få feilsøk.

Dato for søk	Databaser	Søkeord med kombinasjoner	Avgrensninger	Antall treff	Antall leste sammendrag	Antall artikler valgt
--------------	-----------	---------------------------	---------------	--------------	-------------------------	-----------------------

13.04.1 9	Oria	Utviklingshemming og jobb	Fagfelleverderte tidsskrift.	25	4	0
04.05.1 9	Google Scholar	Job quality adults intellectual disabilities	2015-2019	17100	2	2
04.05.1 9	PubMed	Mental disability workplace	2009-2019. Peer-reviewed	1957	3	0
04.05.1 9	Google Scholar	Employees intellectual disability	2010-2019	18800	1	1
07.05.1 9	PubMed	Quality of life work intellectual disability	2009-2019. Peer-reviewed	128	1	1
07.05.1 9	PubMed	Mental health of adults with intellectual disability	2009-2019	1220	5	1

3.3 Analyse

For å kvalitetssikre artiklene ble sjekklister for kvalitative studier tatt i bruk. Dette for å kritisk granske artiklene og vurdere om de var relevante til min oppgave. Gjennom denne prosessen ble noen artikler utelukket, mens andre ble inkludert som mulige resultatartikler. Videre ble hver enkelt artikkel nøye analysert. Når jeg skulle analysere artiklene så jeg på styrker og svakheter hos artiklene, for eksempel om formålet med oppgaven var klart formulert, populasjon og utfall. (Helsebiblioteket.no, 2018).

Det første jeg gjorde var å lage en systematisk og oversiktlig fremstilling av artiklenes hensikt, metode og resultat. Først brukte jeg tankekart for å få en viss oversikt, etter det skrev jeg det opp i et Word dokument for å samle informasjonen og skape meg et bilde av helheten. Etter jeg hadde gjort dette begynte jeg å fylle inn i litteratormatrisen for å fremstille resultatene. Analysing av resultatartiklene ble gjort ved hjelp av Thidemann (2019).

Andre trinn i prosessen var å identifisere temaer ut fra hvert enkelt resultat i de ulike artiklene. For å finne aktuelle temaer til min oppgave ble resultatene gjennomgått flere ganger, slik at jeg var sikker på at disse var relevante for min problemstilling. Jeg satte opp kategoriene i stikkord for å få en oversikt over de ulike artiklene.

De tre hovedtemaene jeg endte opp med er:

- Viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming
- Hvordan kan arbeid fremme god psykisk helse
- Det sosiale nettverket til utviklingshemmede

3.4 Kildekritikk

Ut i fra de utvalgte artiklene har fire av artiklene anvendt kvantitativ forskningsmetode, og en artikkel benyttet kvalitativ metode i sin studie. I de kvalitative studiene kan det være en svakhet at det kun er et begrenset antall deltakere som har vært inkludert i studien, noe som gjør forskningen svakere, da man ikke kan se på alle innen en bestemt gruppe. Det positive med kvalitativ metode er at man kan finne ut noe om menneskers opplevelser eller oppfatninger. I de studiene som det er anvendt kvantitativ forskningsmetode kan det være en svakhet at man kanskje ikke får den dybdeforståelsen, som man ofte får i kvalitativ metode. Alle artiklene endte opp med å være på engelsk, og det er derfor artikler fra europeiske og vestlige land. Dette er noe man må ta i betraktning når funnene blir analysert, på grunn av for eksempel ulik arbeidslov i England og Norge. Datainnsamlingen er gjort i andre land, enn i Norge, noe som gjør at funnene i denne oppgaven påvirkes av en andre kulturer enn det vi ser i Norge.

4.0 Resultat

I dette kapitlet blir de aktuelle resultatene presentert fra fem artikler i form av en litteratormatrise – se vedlegg for litteratormatrise.

4.1 Sammenfatning av resultater

I denne delen presenteres først en tabell over temaer og kategorier, før jeg sammenfatter resultatene fra de ulike artiklene i tre deler.

4.1.1 Tabell 3, resultatets temaer og kategorisering

Tema	Kategorier
Viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming	-Primære temaer relevant for jobbtilfredshet -Arbeidsforhold -Arbeidets natur -Autonomi -egen kompetanse

	-Jobbtilfredshet
Hvordan kan arbeid fremme god psykisk helse?	-Mestring -Selvfølelse/identitet -livskvalitet
Det sosiale nettverket til utviklingshemmede	-Nettverk -Relasjoner -Kollegaer -Å bli sett

Denne tabellen viser 3 hovedtemaer som har blitt laget ut fra resultatene til artiklene som ble valgt. Jeg har samlet faktorer som går igjen i de ulike artiklene og sammenfattet de til temaer jeg mener er viktige å belyse for min problemstilling.

4.2 Viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming

I følge studien til Akkerman mfl. (2014) kom de frem til ni hovedtemaer som er relevante for jobbtilfredshet. Det første temaet er jobbens natur, hvorvidt deltakerne liker eller misliker sin jobb. Arbeidsforhold, som for eksempel kan handle om atmosfære, tilpasninger og arbeidstid. Det tredje temaet er jobbkrev, som går ut på fysiske, psykologiske og emosjonelle krav. Andre temaer som studien viser er viktig for arbeidstilfredsheten er sosiale relasjoner, som innebærer personens relasjoner og samvær til kollegaer. Temaet mottatt støtte handler om jobbrelatert støtte, emosjonell støtte og sosial støtte. Det sjette temaet omhandler autonomi, hvorvidt personene tar egne valg og har kontroll over egne handlinger. De siste temaene som var relevante for jobbtilfredshet var opplevelse av mening på arbeidsplassen, å bruke sin kompetanse, og mulighet for vekst og utvikling.

I Akkerman mfl. (2018) sin andre studie ble det bemerket at høyere jobbtilfredshet var i større grad assosiert med høyere alder, autonomi, kompetanse og relasjoner. Det ble også funnet ut at nivået på jobbdeltakelse viste stor tilknytning til sosialt arbeidsmiljø. Akkerman mfl. (2018) har i sin diskusjon kommet frem til at resultatene i studien viste at grunnleggende psykologiske behov var sterkt tilknyttet til høyere nivåer av jobbtilfredshet. De mener at i en jobb der personer med utviklingshemming føler de kan ta egne valg, vil det hjelpe å bidra til andres jobbtilfredshet. I studien til Heyman mfl. (2016) definerer de høy jobbkvalitet med tre aspekter, det er lønn, arbeidstid og helsefordeler. De som har jobbet i tre eller flere år tjener betydelig mye mer penger enn de som har vært i jobb i under tre år. Kjønn og alder viste seg at ikke hadde noe tilknytning til arbeidstid, men jobb stabilitet var relatert til større

arbeidstider. Studien viser også at forlengelse av ansettelsesforholdet for personer med utviklingshemming er med på å forsikre seg om at konkurransedyktig sysselsetting er med på å øke mestring, produktivitet og belønning for de ansatte.

Personer med utviklingshemming har høyere grad av livskvalitet hvis de arbeider i felleskap på åpne arbeidsplasser, enn personer som arbeider i skjermede arbeidsplasser viser hovedresultatene i studien til Blick mfl. (2015) Den peker også på at utviklingshemmede ikke nødvendigvis trenger en fulltidsjobb for å oppnå høy tilfredshet. Samt viser også studien at deltakere på skjermede arbeidsplasser får høy score på jobbtfredshet. Personer med utviklingshemming som er ansatt i åpne arbeidsplasser har større differanse i livskvalitet enn de som arbeider på skjermede arbeidsplasser. I studien til Akkerman (2018) nevnes det at de som jobber i skjermet arbeid ikke nødvendigvis har det verre enn de i åpne arbeidsplasser, men at det er nødvendig fordi de da opplever meningsfylt arbeid og autonomi der.

4.3 Hvordan kan arbeid fremme god psykisk helse?

Studien til Young-Southward (2017) viser at helsen til mennesker med utviklingshemming er mye verre enn mennesker uten utviklingshemming på samme alder. Studien kommer også frem til at helsen til utviklingshemmede er dårligere i løpet av overgangen fra barn til voksen, enn mennesker uten utviklingshemming. Fra 19 til 24 år er det mer sannsynlig at man får en psykisk lidelse, enn når man er yngre. På grunn av dette resultatet mener Young-Southward mfl (2017) at overgangen fra ung til voksen må være nøye og forsiktig planlagt for å forsikre seg om at den eksisterende mentale helsen blir ivaretatt, og at eventuelle problemer bli minimale.

I studien av Akkerman mfl. (2018) peker de på at for å øke trivselen på jobb er det viktig å møte de grunnleggende psykologiske behovene til mennesker med utviklingshemming.

I Akkerman mfl. (2014) ble det sett på at psykologiske krav fra jobben kunne være for høye. Dette inkluderer arbeidspress, faktorer som ro og fred, og å vite hva som skal skje til en hver tid. Noen av deltakerne syntes det var kjedelig med for lite arbeid, mens andre syntes det ble for mye med for høye krav og økt arbeidspress. Temaet arbeidskrav ble nevnt mindre enn andre temaer i denne studien, selv om deltakerne som var med synes det var viktig å trekke det frem. Informasjon fra intervjuene ga uttrykk for at de mislikte temaer som kan lede til negative følelser for jobben.

4.4 Det sosiale nettverket til utviklingshemmede

Å være på lag med andre, og jobbe sammen innebærer mangel på konflikt, forstyrrelse og irritasjon. I studien av Akkerman mfl. (2014) var følelsen av å komme på jobb å være sammen, forbundet med takknemlighet og tilknytning, og de følte tilhørighet. Deltakerne verdsatte kollegaenes innsats og kompetanse. I denne artikkelen var for mange av deltakernes sosiale nettverk i intrigert sysselsetting relasjoner med kunder, som for eksempel en prat med kunden når de ble spurt om å hjelpe. For mange i skjermet sysselsetting var tilhørigheten til fagpersoner stor, men også kollegaers reaksjon på tilstedeværelse, som økte trivselen. Deltakerne i denne studien nevnte også viktigheten av å ha ting til felles med andre kollegaer. I den andre studien av Akkerman mfl. (2018) var fokuset for sysselsettingstjenester oppfyllelse av behov, kompetanse, autonomi og tilknytning. Studien kom frem til at meningsfulle sosiale relasjoner innebærer muligheten til å ta initiativ, og ta egne valg. I Artikkelen til Blick mfl. (2015) så er det en høy jobbtilfredshet og følelse av inkludering på de forskjellige arbeidsinstitusjonene.

5.0 Drøfting

I drøftingskapittelet blir sammenfatningene av resultatene drøftet opp mot fag og teori. Min problemstilling: *Hvilken betydning har arbeid for den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming?* ligger som et bakteppe gjennom drøftingen.

5.1 Viktigheten av arbeid for mennesker med utviklingshemming

Det er tidligere nevnt av Thommesen (2010) at arbeid ikke bare er en forsørgelse, men at det har en meningskapende betydning for mennesker. Et arbeid hjelper blant annet å strukturere dagene, nye vennskap og være et aktivt medlem i et samfunn. Dette bekrefter også Akkerman mfl. (2014) i sin studie der det blir nevnt arbeidsforhold, arbeidstid, sosiale relasjoner og mening på arbeidsplassen som noen av de ni viktige temaene som er relevante for jobbtilfredshet.

Det å ha en jobb å gå til for mennesker med utviklingshemming er ifølge studien til Akkerman mfl. (2014) veldig viktig. Noen positive sider ved det er nevnt som for eksempel emosjonell og sosial støtte, mestring, strukturering av tid, selvfølelse, identitet og å bli sett, men studien viser også at det kan være noen negative sider som for eksempel for høye krav og

arbeidspress. I teorien til Karlsson & Borg (2013) oppsummeres det med at ved å være på jobb sammen med andre mennesker oppdages det at folk flest har «ups and downs», og det er det som handler om å være menneske.

Det er en balansegang mellom å oppleve bare gode ting i forhold til sin jobb, samtidig som det er lett å føle på negative sider som press form av for eksempel ulikt arbeidstempo. Ut fra egne erfaringer har jeg sett arbeidspress, der utviklingshemmede ofte sitter og følger med på kollegaer, og ønsker å arbeide like hurtig som dem, som ofte fører til stress og usikkerhet. Men som i løpet av samme dag føler tilhørighet og trygghet gjennom kollegaer som ofte blir gode venner og en god samtalepartner med forståelse. I studien til Akkerman mfl. (2018) blir det sett på arbeidsplasser der utviklingshemmede kan ta egne valg, og som fører til at det hjelper og bidrar til andres jobbtilfredshet.

5.2 Hvordan kan arbeid fremme god psykisk helse?

Ifølge Young-Southward mfl. (2017) må overgangen fra ung til voksen være planlagt, og strukturert for at den mentale helsen skal bli ivaretatt, og at eventuelle problemer skal være minimale. Studien sier at fra 19-24 år er det mest sannsynlig å at man opplever å få psykiske lidelser for mennesker med utviklingshemming. I Karlsson og Borg (2013) står det om psykisk helse i forhold til å fremme det i en arbeidssituasjon står det at det er alt for lite fokus på positiv arbeidserfaring. Jeg har ut i fra egne erfaringer som student sett både unge mennesker med utviklingshemming i arbeid, og også mennesker uten et arbeid å gå til hver dag.

Karlsson og Borg (2013) sier at forskningsresultater om recovery ved psykiske problemer har stor betydning for hverdagslivet, og betydningen av en jobb, og meningsfulle aktiviteter å fylle dagene med generelt.

I studien til Akkerman mfl. (2014) står det at de grunnleggende psykologiske behovene er viktig å møte for at trivselen skal øke på jobb. I en annen studie av Akkerman mfl. (2014) blir det også sett på at psykologiske krav i en jobbsituasjon kan ofte være for høye. Det var blant annet dårlig forutsigbarhet og arbeidspress som spilte inn. Det kan ofte være vanskelig å vite hva som er best for hvert enkelt individ, og mennesker er forskjellige. I Karlsson og Borg (2013) blir det funnet ut i forskning om psykisk helse at det er svært lite fokus på personens

kompetanse og potensial. De mener også at det kunne vært mer fokus på personens egne strategier for å mestre hverdagsproblemer.

I løpet av min praksisperiode på en skjermet arbeidsplass så jeg at mange personer med utviklingshemming, som i tillegg sliter med den psykiske helsen, syntes det var vanskelig å vite hvordan de skulle håndtere for eksempel fikk et angstanfall. Utfordringen kan være ressurser på jobb, med få arbeidsledere som ikke har tid til hvert enkelt individ sine personlige problemer, selv om alle prøver å hjelpe så godt man kan, så strekker ikke tiden alltid til.

5.3 Det sosiale nettverket til utviklingshemmede

Ifølge Bakken (2016) er en god psykisk helse avhengig av gode relasjoner. Relasjoner kan skapes gjennom arbeid, og et større sosialt nettverk har en positiv effekt på trivselen. I studien til Karlsson & Borg (2013) kan arbeidslivet også ha skyggesider, mennesker med psykiske plager kan også oppleve stress og press i form av opplevelsen av å ikke strekke til.

Fortellinger viser at mennesker med psykiske problemer har blitt utstøtt, og mobbet ut. I en jobbsammenheng kan det være situasjoner der personens psykiske problemer brukes som maktstrategi, det kan være urealistiske forventninger og generell arroganse og uvennlighet.

I Akkerman (2014) ble sosiale relasjoner også knyttet opp mot trivsel og følelsen av å være på jobb førte til tilknytning og tilhørighet. I løpet av min praksisperiode i skjermet arbeid observerte også jeg deltakere som følte veldig tilknytning til både arbeidsplassen og kollegaene, men også deltakere som ofte kunne føle på press, og konkurranse på for eksempel arbeidstempo.

I følge Ellingsen (2014) har ofte utviklingshemmede like mye kontakt med familie som med andre type relasjoner, og der er ofte færre valgte relasjoner, og flere betalte. Jeg tror det å utvide det sosiale nettverket til utviklingshemmede gjennom å skape gode relasjoner til kolleger er kjempe viktig, men også relasjoner og samvær med for eksempel kunder, arbeidsledere og andre på en arbeidsplass. Ut i fra egne erfaringer opplever jeg også at ved å dele sine problemer og vansker i hverdagen med andre, øker det sjansen for at man ikke føler seg alene, og muligheten for å snakke med andre som har opplevd samme type ting er ofte til stor hjelp.

6.0 Konklusjon

I denne oppgaven var formålet å finne ut hvilken betydning arbeid har for den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming?

I sammenfatningen av resultatene fant jeg flere hovedpunkter som er relevante for den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming i jobbsammenheng. Jeg tar frem de viktigste temaene for min konklusjon. Disse er relasjoner, mestring, strukturering av tid, å bli sett, stabilitet og livskvalitet.

I funnene blir det fokusert på sosiale relasjoner, og at en god psykisk helse er avhengig av gode relasjoner. Gode relasjoner skapes gjennom gode kollegaer på jobb, som også kan være gode samtalepartnere i samme situasjon. Utviklingshemmede har i gjennomsnitt mindre personer i sine sosiale nettverk, og kan ofte utvikle utrygg tilknytning. Å være i en jobb der man opplever gode sosiale relasjoner knyttes også opp mot trivsel, og følelse av tilhørighet.

Gjennom at mennesker med utviklingshemming får delta i arbeidslivet, opplever de mestring gjennom for eksempel ulike arbeidsoppgaver, ansvar og deltakelse. En jobb hjelper også til med å strukturere tiden, slik at de opplever meningsfulle dager. En jobb hjelper til med å skille mellom ukedager, helg og ferie. Dette er temaer som øker livskvaliteten, og har en positiv innvirkning på den psykiske helsen.

Det å ha en jobb å gå til for mennesker med utviklingshemming er ifølge funnene svært viktig. Det bidrar til at når man kommer på jobb blir man sett, av både kollegaer og arbeidsledere. Det gir stabilitet i livet, og fører til forutsigbarhet, noe som er bra for mennesker med utviklingshemming som i tillegg sliter med sin psykiske helse.

For å konkludere er det mange temaer som viser seg å være relevante i forhold til betydningen av arbeid for mennesker med utviklingshemming og psykiske plager. For å oppsummere oppgavens innhold er det svært mange temaer som har positiv innvirkning på den psykiske helsen til mennesker med utviklingshemming i arbeid. Med andre ord er det svært viktig at disse menneskene får muligheten til å arbeide i VTA bedrifter, slik at de har muligheten til å opprettholde en god psykisk helse i et trygt miljø. Med flere av disse funnene viser det seg at

det trengs mer kunnskap om: kompetanse om psykisk helse på arbeidsplasser og hva som motiverer utviklingshemmede til å dra på jobb.

7.0 Litteraturliste

Akkerman, A., Kef, S. & Meininger, H. P. (2018). Job Satisfaction of people with intellectual disabilities: the role of basic psychological need fulfillment and workplace participation. *Disability and Rehabilitation*, 40:10, 1192-1199. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1294205>

Akkerman, A., Janssen, C. G. C., Kef, S. & Meininger, H. P. (2014). Perspective of employees with intellectual disabilities on themes relevant to their job satisfaction. An explorative study using photovoice. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27, 542-554. <https://doi.org/10.1111/jar.12092>

Bakken, T., L. (2016). *Utviklingshemning og hverdagsvansker*. (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Bakken, T., L. & Olsen, M., E. (2012) *Psykiske lidelse hos voksne personer med utviklingshemning*. Oslo: Universitetsforlaget.

Blick, R. N., Litz, K. S., Thornhill, M. G., Goreczny, A. J. (2015). Do inclusive work environment matter? Effects of community-integrated employment on quality of life for individuals with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*. 53:54, 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.02.015>

Dalland, O. (2018). *Metode og oppgaveskriving*. (6. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Direktoratet for e-helse / Verdens helseorganisasjon. (2019) ICD-10. Hentet 25. April 2019 fra <https://finnkode.ehelse.no/#icd10/0/0/2596295>

Direktoratet for e-helse / Verdens helseorganisasjon (2019). Kodeverket ICD-10 (og ICD-11). Hentet 25. April 2019 fra <https://ehelse.no/standarder-kodeverk-og-referanse katalog/helsefaglige-kodeverk/kodeverket-icd-10-og-icd-11>

Eknes, J. & Løkke, J. A. (2009). *Utviklingshemning og habilitering*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ellingsen, K. E. (2014). *Utviklingshemning og deltakelse*. Oslo: Universitetsforlaget

Helsebiblioteket.no (2018, april). Sjekkliste for vurdering av en kvalitativ studie. Hentet fra <https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister>

Helse- og Omsorgsdepartementet. (2009). Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse. (2007-2012). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonal-strategiplan-for-arbeid-og-psyk/id546573/>

Heyman, M., Stokes, J. E. & Siperstein, G. N. (2016) Not all jobs are the same: Predictors of job quality for adults with intellectual disabilities. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 44, 299-306. <https://doi.org/10.3233/JVR-160800>

Jensen, N. E. (2012, 18. mai). Å være sterk. Hentet fra <http://www.frambu.no/ShowFile.ashx?FileInstanceId=1188bf06-b685-42c1-9aa4-2a43ef5e843b>

Karlsson, B. & Borg, M. (2013). *Psykisk helsearbeid – Humane og sosiale perspektiver og praksiser*. (1. utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Lingås, L. G. (2008). *Etikk og verdivalg i helse- og sosialfag*. (4. utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Naku. (2016). Hva er en god psykisk helse? Hentet fra <https://naku.no/kunnskapsbanken/hva-er-god-psykisk-helse>

Naku. (2019, 15. januar) Den medisinske diagnosen psykisk utviklingshemming. Hentet fra <https://naku.no/kunnskapsbanken/diagnose-psykisk-utviklingshemming-icd-10>

NAV. (2019, 11. mai). Varig tilrettelagt arbeid. Hentet fra <https://www.nav.no/no/Person/Arbeid/Oppfolging+og+tiltak+for+a+komme+i+jobb/Tiltak+for+a+komme+i+jobb/Varig+tilrettelagt+arbeid#chapter-1>

NOU 2016: 17. (2016). På lik linje: Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/b0baf226586543ada7c530b4482678b8/no/pdfs/nou201620160017000dddpdfs.pdf>

Røkenes, O. H. & Hanssen, P. H. (2012). *Bære eller briste - Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.

Snoek, J. E. & Engedal, K. (2017). *Psykisatri for Helse- og Sosialfagutdanning*. (4. utg.) Oslo: Cappelen Damm AS

Thidemann, I-J. (2019). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter. Den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving*. Oslo: Universitetsforlaget.

Thommesen, H. (2010). *Rehabilitering som politikk, virksomhet og studiefelt*. (1. utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Vernepleierforbundet. (2018, 13. mars). Yrkesetiske retningslinjer for Vernepleierforbundet i Delta. Hentet fra <https://delta.no/yrke/vernepleierforbundet/yrkesetiske-retningslinjer-for-vernepleierforbundet-i-delta>

Young-Southward, G., Rydzewska, E., Philo, C., Cooper, S. -A., (2017) Physical and mental health of young people with and without intellectual disabilities: cross-sectional analysis of a whole country population. *Journal of Intellectual Disability Research*. 61:10, 984-993. <https://doi.org/10.1111/jir.12422>

Vedlegg 1 – Litteratormatrise

Nr. 1	Perspective of employees with intellectual disabilities on themes relevant to their job satisfaction. An explorative study using photovoice.
Referanse	
Hensikt	Hensikten med denne oppgaven var å se på ulike temaer som er relevante for arbeidstilfredsheten til mennesker med psykisk utviklingshemming gjennom integrert og skjermet sysselsetting fra deres egne perspektiver.
Metode	<p>I denne studien har de brukt “photovoice” som metode. Hver enkelt deltaker skulle ta bilde av aspekter relatert til deres trivsel i jobben. Etterpå ble bildene skrevet ut, og hver enkelt ble innkalt til et individuelt intervju. Slik fikk deltakerne muligheten til å reflektere over sine egne bilder. Deltakerne jobbet i skjermet sysselsetting, og i integrert sysselsetting. Alle Deltakerne hadde to jobber, en i skjermet sysselsetting, og en jobb i integrert sysselsetting.</p> <p>Det er blitt brukt kvalitativ forskningsmetode, da alle deltakerne ble intervjuet etter de hadde tatt bilder.</p> <p>I forskningen deltok 9 personer, alder varierte fra 21 til 56 år, med gjennomsnittsalder på 30 år. Alle deltakerne som var med hadde psykisk utviklingshemming, graden varierte fra mild til moderat. En av deltakerne hadde også diagnosen autisme.</p>
Resultat	Som resultat av denne studien ble det funnet ni primære temaer som var relevante til jobbtilfredshet. En av de ni resultatene var arbeidets natur, altså hvorvidt deltakerne liker eller misliker jobben. Det andre var arbeidsforhold, som peker på for eksempel arbeidstid, feriedager, atmosfære og tilpasninger. Andre temaer var samfunnsforhold på jobb, om de likte de andre på jobb, om de hadde det gøy osv, og erfarne

	<p>jobbkraav som var fysiske, psykologiske og følelsesmessige krav. Det ble også trukket frem mottatt støtte og muligheten for å vekst og utvikling. Oppfattet autonomi var også et tema, som ble beskrevet som muligheten av å oppleve valg og ta kontroll over egne handlinger. De siste var bruk av egen kompetanse, og opplevelse av mening på jobb. De fleste deltakerne tok bilder av både positive og negative aspekter, mens to deltakere tok bilder av bare negative aspekter.</p>
<p>Egne kommentarer/ Relevans for studien</p>	<p>Studien tar for seg ni temaer som er relevante for tilfredsheten på jobb til mennesker med utviklingshemming, noe som er svært relevant for meg da jeg skal se på betydningen av arbeid. Deltakerne hadde to jobber, en i skjermet sysselsetting, og en jobb i integrert sysselsetting, dette var et av kravene for å være med på studien, da de kunne gjøre en sammenligning av faktorene i skjermet og integrert sysselsetting.</p> <p>Er 9 deltakere nok til å kunne konkludere med de temaene som er presentert i resultatet?</p> <p>I denne studien er etiske vurderinger knyttet opp mot begrensningene til å ta bilder, spesielt prosedyrer for informert samtykke når fotograferingen av andre viste seg å være vanskelig å utføre for noen av deltakerne.</p>

<p>Nr.2</p>	<p>Job Satisfaction of people with intellectual disabilities: the role of basic psychological need fulfillment and workplace participation.</p>
<p>Referanse</p>	
<p>Hensikt</p>	<p>Hensikten med studien var å få mer innsikt i faktorer som assosieres med jobbtfredshet hos personer med psykisk utviklingshemming. Hovedoppgaven var å undersøke om oppfyllelse av de grunnleggende psykologiske behovene (dvs. autonomi, kompetanse og relasjoner) hadde effekt på jobbtfredsheten. Studien utforsket også assosiasjoner mellom arbeidsplass deltakelse, behov og jobbtfredshet.</p>

Metode	<p>I denne studien ble 117 personer med psykisk utviklingshemming intervjuet, alle var rekruttert fra nederlandsk omsorgsorganisasjon. Deltakerne var mellom 18-68 år, og hadde en IQ på 35-85.</p> <p>I denne studien er det blitt brukt kvantitativ metode, da det er gjort målinger av jobbtilfredsheten ved hjelp av en «5-item job satisfaction scale». Det bli også benyttet kvalitativ metode for å gjøre rede for nivået av arbeidsplass deltakelse og kultur.</p>
Resultat	<p>Som resultat i denne studien kom de frem til at nivået på deltakelse på arbeidsplassen ikke var knyttet til behovsoppfølging eller jobbtilfredshet.</p> <p>Grunnleggende psykologisk behovsoppfyllelse forutså høyere nivåer av jobbtilfredshet. I resultatet kom det også frem at høyere nivåer av jobbtilfredshet var forbundet med eldre alder.</p> <p>Nivået på arbeidsplass deltakelse viste betydelige assosiasjoner med sosial arbeidsoppførsel. Noe som også kom frem i resultatet var at på en arbeidsplass der deltakerne kan ta egne valg, styrkes også følelsen for tilfredshet av jobben.</p>
Egne kommentarer/ Relevans for studien	<p>Denne studien er relevant for min oppgave fordi de ser på faktorer som kan assosieres med jobbtilfredshet hos mennesker med psykisk utviklingshemming. Det er relevant for meg å se på om de grunnleggende psykologiske behovene har en effekt.</p>

Nr.3	<p>Not all jobs are the same: Predictors of job quality for adults with intellectual disabilities</p>
Referanse	
Hensikt	<p>Denne studien har som mål å forstå faktorer som knyttes til høyverdig konkurransedyktig sysselsetting, ved å se på personer med psykisk utviklingshemming som er konkurransedyktig ansatt.</p>

Metode	<p>Metoden som ble brukt i denne oppgaven er kvantitativ metode.</p> <p>Studien inkluderte 153 foresatte av psykisk utviklingshemmede over 21 år. Disse var konkurransedyktig ansatt. 65% var menn og 35% var kvinner som deltok, der 57% bodde hjemme hos sin familie.</p> <p>Studien konsentrerte seg om tre faktorer: lønn, arbeidstimer og helseforsikring.</p>
Resultat	<p>Resultatene indikerte på at personer med psykisk utviklingshemming som jobbet i konkurransedyktig sysselsetting, har de fleste ansatte mangel på fordeler som lønn høyere enn minimumslønnen og helseforsikring.</p> <p>Det ble også gjort funn på at personer med psykisk utviklingshemming som har jobbet i 3 eller flere år tjener mer enn de som har jobbet i mellom 1 og 3 år.</p> <p>Høyere adaptiv atferd var relatert til alle tre faktorer som innebar høyere jobbkvalitet.</p> <p>Resultatene peker på at hvis man har vært i samme jobb i tre eller flere år, er mer relatert til høyere lønn, mer jobb og større sannsynlighet for å få helseforsikring.</p>
Egne kommentarer/ Relevans for studien	<p>Denne studien er relevant fordi artikkelen ser på utviklingshemmede i arbeid, og hvilke faktorer som innebærer høyere jobbkvalitet, og fordeler.</p>

Nr.4	<p>Do inclusive work environment matter? Effects of community-integrated employment on quality of life for individuals with intellectual disabilities.</p>
Referanse	<p>Hensikten med denne studien var å undersøke livskvaliteten for personer med psykisk utviklingshemming på ulike daglige aktiviteter som</p>

	<p>aktivitetstilbud for utviklingshemmede, skjermede arbeidsplasser og i fellesskap på ulike arbeidsplasser.</p>
Metode	<p>Metoden som ble brukt i studien var en kvantitativ metode. “IM4Q-program” ble benyttet, som er en spørreundersøkelse på 85 spørsmål vedrørende: Inkludering, valg og kontroll, respekt for deltakelse osv, med hensikt i forskjellige aktivitetsprogrammer. “IM4Q” kommer ikke med faste svaralternativer, og gjør dette til et bredere utvalg med svar.</p> <p>Det ble benyttet data fra 477 personer med psykisk utviklingshemming. Alderen varierte fra 18-90 år, med en gjennomsnittlig alder på 48.9 år.</p>
Resultat	<p>Hovedresultatene av denne studien viser at personer med psykisk utviklingshemming har høyere grad av livskvalitet hvis de jobber i fellesskap på åpne arbeidsplasser, enn de som jobber på skjermede arbeidsplasser.</p> <p>Individuelle personer på skjermede arbeidsplasser og i aktivitetsprogrammer fikk høy score på jobbtilfredshet.</p> <p>Studiens resultater peker på at det er høy jobbtilfredshet og følelse av inkludering i de forskjellige arbeids institusjoner. Den peker også på at psykiske utviklingshemmede nødvendigvis ikke behøver en fulltidsjobb for å oppnå høy tilfredsstillhet i de ulike faktorene.</p>
Egne kommentarer/ Relevans for studien	<p>I og med at psykisk utviklingshemmede har høyere livskvalitet på jobber som er i fellesskap med andre personer uten psykisk utviklingshemming, kan det foreslå at personene med psykisk utviklingshemming kan føle seg normalisert ved å jobbe med andre.</p> <p>Psykiske utviklingshemmede på skjermede arbeidsplasser og aktivitetsprogrammer viste høy score på jobbtilfredshet. Dette kan skyldes den komforten de har, og at de ikke ønsker å jobbe noe annet sted. Dette er punkter som gjør denne studien relevant for min oppgave.</p>

Nr. 5	Physical and mental health of young people with and without intellectual disabilities: cross-sectional analysis of a whole country population.
Referanse	
Hensikt	Denne studien tar for seg den mentale og fysiske helsen for personer med og uten psykisk utviklingshemming i prosessen for å bli voksen. De undersøker om prosessen har en kobling til den mentale og fysiske helsen for personer med psykisk utviklingshemming.
Metode	<p>Det ble benyttet en kvantitativ metode for å samle inn data. Det ble sendt ut spørreundersøkelser med fastsatte svaralternativer. Ved besvarelse skulle man krysse av for de ulike svarene.</p> <p>Skjemaene ble sendt ut til alle hushold i Skottland. Med en deltakerprosent på 94%. Følgende data ble tatt fra personer mellom 13-24 år. Av de 815 889 som responderte på undersøkelsen hadde 5556 personer psykisk utviklingshemming i denne aldersgruppen. Disse ble med i studien.</p>
Resultat	Helsen var mye verre for unge personer med psykisk utviklingshemming enn de uten psykisk utviklingshemming i samme alder. Psykiske utviklingshemmede hadde 9,6 til 125,0 ganger mer sjanse for å ha en av de 7 faktorene som ble definert som negativ til helsen, enn de uten psykisk utviklingshemming. Helsen er dårligere for psykisk utviklingshemmede i løpet av overgangen fra barn til voksen, enn de som ikke er psykisk utviklingshemmede.
Egne kommentarer/ Relevans for studien	<p>Denne studien er relevant for min oppgave da studien ser på hvor stor andel som sliter med de ulike faktorene hos personer med utviklingshemming, og hvilke faktorer som spiller inn i forhold psykiske og fysiske helsen.</p> <p>Svakhet ved oppgaven: i de tilfellene psykisk utviklingshemmede ikke kunne svare for seg selv, ble besvarelsen utført av foresatte. Dette gjør at noen av svarene ikke kom direkte fra personene selv som undersøkelsen</p>

handlet om. Styrke ved oppgaven: skjemaene i denne studien ble sendt ut til alle hushold i Skottland, med en deltakerprosent på 94%.

Denne studien ble etisk godkjent av University of Glasgow, Collage of medical, veterinary og Life Science Ethics Committee.

