



ASSISTANSE FOR FØRSTE GANG

—
Assistanse og
grensesetting
for voksne

Å være avhengig av praktisk assistanse i hverdagen har store ringvirkninger i livet. Å måtte venne seg til dette, etter å ha klart seg selv så langt, kan være vanskelig.

Foreningen for Muskelsyke ser at det å motta assistanse, synet på egen selvstendighet, egen kropp, hvordan sette grenser og mye annet kan være veldig forskjellig alt etter hvilken fase du er i. Foreningen har derfor laget en serie med beslektede hefter. «Assistanse for første gang – Assistanse og grensesetting for voksne» kommer ut sammen med heftene «Assistanse og grenser for ungdom», «Mine grenser og dine grenser – Assistanse og grensesetting for assistenter» og «Barn, BPA og grenser». Mye av det som står i dette og de andre heftene finner du mer om i «Min Kropp – Mine grenser», et omfattende hefte på over femti sider, men vi tror dette er en god inngang til temaet. Lykke til.

Foreningen for Muskelsyke, heretter kalt FFM, representerer 56 nevromuskulære diagnoser. Muskelsyke er vanligvis kognitivt normale, men de er utsatt for blant annet muskelsvekkelser og fatigue. De blir altså ofte veldig lett utmattet. Mange har så store svekkelser at de trenger praktisk hjelp i hverdagen. Det byr på utfordringer, blant annet for privatlivet.

Assistanse for første gang

Assistanse og grensesetting for voksne



Å komme over bøygen: å ta i mot assistanse for første gang

“ De fleste funksjonshemninger fører til økt funksjonstap over tid. Når hverdagen sliter på kroppen, vil funksjonstapet øke. Alle mennesker har ulike mestringsmekanismer for å håndtere endringer. Så også vi som har en funksjonshemning. Det kan ta lang tid før vi selv skjønner at vi har fått et økt funksjonstap.

Laila Bakke

Både de som har hatt funksjonsnedsettelse hele livet og de som får dem først i voksen alder har som oftest et funksjonstap som blir verre over tid. Det er nok likevel slik at det ofte er vanskeligere å forholde seg til dette for de som har vært vant til å klare seg selv. Ofte ser vi stor forskjell i hvordan man forholder seg til assistanse mellom de som har hatt assistansebehov hele livet og de som først får assistansebehov i voksen alder. Dette heftet er først og fremst rettet mot den siste gruppen, men det bygger på erfaringer både fra de som har hatt assistanse hele livet og av de som har måttet venne seg til tanken.

En utfordring for både selvbildet og yteevnen

Når du har fått et behov for assistanse, har det som oftest en sammenheng med at kroppen din ikke tillater deg å gjøre alt det samme som du hadde kunnet uten funksjonsnedsettelsen. Det kan være vanskelig å forholde seg til. Det er ingen tvil om at det kan gå på stoltheten løs. Man har gjerne en identitet som et sterkt og selvstendig menneske. Det er bare slik at for enkelte med funksjonsnedsettelse kan det å prøve for mye straffe seg. Mange muskelsyke kan bli så slitne etter å ha gjennomført en enkel oppgave at de ikke har krefter igjen til mer viktige oppgaver senere på dagen. Å ikke velge assistanse kan gå ut over muligheten til å prioritere hva som er viktig. Du gjør unna de oppgavene som ligger foran deg, og er tom for krefter når det dukker opp noe som kunne vært enda viktigere, både for deg selv og for forholdet til omgivelsene dine. «Ofte blir jeg opptatt av hva andre synes om meg, og så begynner jeg å forsvare meg, fordi jeg har sånn og sånn. Og det at jeg hele tiden skal unnskyldes og forsvare meg, blir veldig slitsomt. Jeg sier 'off, off, off' fordi jeg blir sliten, og andre begynner å reagere. Jeg må jobbe så hardt med å stoppe det.»

Assistanse av hensyn til familien

Mange forteller at det å ta imot assistanse har gitt dem bedre mulighet til å prioritere forholdet til familien. Assistanse har gitt dem mulighet

til å bidra til alt det praktiske som skal gjøres i hjemmet og familien, og samtidig ha overskudd til det nære og personlige. Blir du for sliten, havner det lett mye på de andre. Det er ikke alltid de sier fra at det blir for mye for dem heller.

Husk på at det også er mange funksjonsfriske som kjøper seg tjenester for å få hverdagen til å gå opp, det være seg vaskehjelp, matkasser eller barnepass. Det er helt vanlig. At du har større behov for slik hjelp burde ikke tale imot at du skal ta imot assistanse. Det viktige er å kjenne på grensene for når du blir for sliten, når det går ut over livskvaliteten din, når det går ut over evnen til å prioritere riktig, når det går ut over andre. Sånn er det bare, nå er det noen andre som skal ta over, og det er helt greit.

Lær av andre

Å nå frem til en slik erkjennelse kan være et langt lerret å bleke, og for mange er den beste hjelpen å prate med andre i samme eller lignende situasjon. Om du ikke kjenner noen andre som trenger assistanse, finnes det flere muligheter. Det finnes en rekke interesseorganisasjoner for personer med en diagnose, eller grupper med diagnoser, eller på tvers av diagnoser eller for personer med funksjonsnedsettelse generelt. Dette er gode steder å treffe noen du kan dele erfaringer med. Om du ikke vil oppsøke kurs eller møter i en slik forening, kan du høre med en av dem om de kan sette deg kontakt med en likeperson. En likeperson er ikke en fagperson, men rett og slett et medmenneske som er villig til å dele sine erfaringer rundt det å leve med en sykdom, en diagnose eller et handikap. En samtale med en likeperson er et godt og populært tilbud.

Det vi kan si med sikkerhet er at mange har gitt tilbakemelding om befrielsen ved å endelig gi etter og ta imot assistanse.

« *Når det virkelig viser seg at kroppen min ikke kan. Da hender det at jeg tenker 'Herregud så deilig. Da kan jeg bare slappe av'.*

Et nytt syn på egen kropp

« *Kroppen kan være en venn eller en fiende. Når den ikke vil gjøre som jeg vil, er det lett å se den som en fiende.*

Å ta imot assistanse for første gang er en utfordring for selvbildet. Du tar ikke bare imot hjelp, men du søker om hjelp på mer permanent basis. Vi har snakket om hvordan det kan utfordre selvstendighetsfølelsen, men også om hvordan nettopp assistansen kan gi muligheter til å vinne både selvstendighet og mulighet til å prioritere. Midt i denne prosessen må du gjerne venne deg til å se på kroppen din på en ny måte også. Den er ikke som alle andres. Den gjør ikke alt det du vil at den skal gjøre. Nå virker det som om mange kan ha et anstrengt forhold til kroppen sin, men dette kan være hakket verre. Likevel er det å avklare ditt eget forhold til egen kropp viktig når du skal ta imot assistanse. Det kan hjelpe deg til å vite når du skal be om hjelp, og til hva. «Jeg blir nesten forbannet når folk sier at jeg skal ta en pause, når jeg ikke trenger det. Samtidig vet jeg jo at jeg har en evne til å overdrive selv, men jeg blir fortsatt irritert.»

Uansett er det viktig at du lærer deg at du er mer enn bare en som trenger hjelp.

«Jeg er ikke sykdommen, men sykdommen er noe som kommer og stopper meg.»

«Sykdommen er ikke en del av meg.»

«Jeg har bare noen utfordringer jeg er nødt til å leve med.»

«Det er flere andre som ER sykdommen sin, men det er ikke jeg.»

Simone de Beauvoir lanserte ideen om å se på kroppen som en situasjon. Om kroppen din er en situasjon du er i, så er det at kroppen ikke fungerer som den skal noe som skaper friksjon mellom deg og verden rundt. Det er ikke din skyld, men det gjelder å finne måter å harmonisere forholdet til omgivelsene. Kanskje kan det

hjelp deg å spørre deg selv, og eventuelt andre, om hvor viktige dine «svake sider» egentlig er for de rundt deg. Ofte er de sidene mindre viktige for omgivelsene enn du skulle tro.

«Dette er meg, og det jeg kan gjøre alene med min kropp. Og dette er det jeg kan gjøre om jeg får litt assistanse på toppen. Det jeg kan gjøre med assistanse, er det jeg kan gjøre. Blandingsforholdet kan forandre seg, men resultatet vil være det samme. Det er det jeg kan gjøre.»

«Assistansen er det som skal til for at jeg kan gjøre det jeg kan og må gjøre.»

Omsorg og brukerstyrt personlig assistanse

Ofte brukes ordet omsorg om den hjelpen du får i helsevesenet eller fra den kommunale hjemmetjenesten. Den utøves etter et profesjonelt omsorgsideal, og fokuserer ofte på likebehandling, effektivitet og på det at den som mottar tjenesten skal bli frisk. Dette er ofte tjenester som ikke er like godt tilpasset den enkelte, og ikke spesielt godt tilpasset noen som ikke skal bli frisk, bare leve sitt eget liv så godt som mulig. Derfor var det flere som utfordret tanken om at personer med funksjonsnedsettelse har behov for omsorg. Deres tanke var at personer med funksjonsnedsettelse trenger service, tjenester. Omsorg er noe man gir til avhengige mennesker, mens assistanse er noe man gir til folk som hjelp til å leve et uavhengig liv. De skal få en aktiv innflytelse og ta kontroll over eget liv.

Et resultat av denne tenkingen er *brukerstyrt personlig assistanse*, stort sett kalt *BPA*. Om du har det vi kan kalle en snikende funksjonshemming, begynner du ofte med å motta tjenester fra hjemmehjelpen, og søker om å gå over til BPA når behovet blir større. Om du har opplevd et plutselig og kraftig bortfall av funksjonsevne, kan du vurdere å be om BPA med én gang.

Brukerstyrt personlig assistanse, BPA

Brukerstyrt personlig assistanse er ment å bidra til å gi deg mulighet til å leve og bo selvstendig, og til å ha et aktivt og meningsfylt liv i fellesskap med andre.

Kort oppsummert kan BPA omfatte bistand av både praktisk og personlig art, husholdningsoppgaver og alt mulig du trenger hjelp med i daglig livet. Også tiltak utenfor hjemmet omfattes, for å kunne oppnå målsetningen om et aktivt liv med andre.

Kort oppsummert kan du søke om assistanse i form av BPA fra kommunen om du har behov for mer enn 32 timer assistanse i uken. Det er kommunen som betaler. Assistenten ansettes stort sett direkte av kommunen eller gjennom en privat leverandør.

Grunnleggende i BPA er arbeidsleders, det vil si din, mulighet til å bestemme hvem som skal ansettes som assistenter, med hva, når og hvor de skal jobbe. Det skal legges stor vekt på dine ønsker ved ansettelse. Du eller en assisterende arbeidsleder foretar intervjuer, alene eller sammen med arbeidsgiver.

Du får assistanse i stor grad på dine vilkår, men du er nødt til å lære deg både rettigheter og plikter som arbeidsleder og en god del regler i arbeidsmiljøloven, ferieloven og lignende. Det er litt å sette seg inn i, men bare for at du selv skal kunne ta styring over din egen hverdag.

Hvem er assistenten?

Funksjonsnedsettelse er ulike, og personer med funksjonsnedsettelse har enda mer ulike syn på ansettelsesforholdet de har til assistentene sine. Hvordan du ser på assistenten har mye å si for hvordan dynamikken blir dere imellom. Her er noen metaforer. Ingen mer riktig enn andre, og de kan ofte blandes.

- **Mine hender** - «Assistenten er mine hender der jeg ikke kan bruke mine egne.» Et ganske fysisk og mekanisk syn. Noen assistenter trives med det, mens andre kan føle seg litt fremmedgjort og lite respektert.
- **Ansatt profesjonell** - Dette understreker at det dreier seg om en jobb og ikke noe personlig. Det kan hjelpe til å holde klare grenser for oppførsel, intimitet og arbeidsdagen.
- **Kollega** - Åpner for et mer gjensidig forhold, der assistenten har litt mer innflytelse. Som i et kollegaforhold forutsetter dette en viss likeverdighet samtidig som privatsfæren i hovedsak holdes utenfor.
- **Venn/Betalt venn** - Akkurat det med vennskap er kanskje det punktet der det ser ut til at brukerne er mest uenige. Det ser ut til at flertallet helst vil holde vennskap med assistentene på en viss eller sterk avstand. Likevel er det mange som foretrekker å ansette en venn eller en de tror kunne bli en venn.
- **Familie** - Det er heller ikke uvanlig at godt voksne brukere ser på yngre assistenter de har hatt over tid som «barna» sine. Det også en del som ansetter familiemedlemmer som assistenter.



Det er spesielt på de to siste punktene vi ser størst forskjell på de som har fått assistansebehov i voksen alder og de som har hatt det hele livet. De med fartstid ønsker seg stort sett litt avstand. Det er lettere å be om det du skal og trenger om du ikke må ta hensyn til at vedkommende er en venn eller et familiemedlem. Klare linjer gjør det lettere å sørge for at du mottar den tjenesten du trenger. Er assistansebehovet nytt, kan det føles mer privat å ansette en som kjenner deg fra før. Du slipper å dele ditt mest private med flere enn nødvendig. På den andre siden kan det hende at du må dele mer med vennen enn du ellers ville

gjort, og det kan gjøre noe med et forhold som allerede betyr noe for deg. Kan det å måtte vaske, tørke bak og lignende gjøre skade på forholdet til en kjæreste eller venn?

Det er selvfølgelig mulig at et forhold mellom bruker og assistent utvikler seg til å bli et vennskapsforhold. Mange ønsker seg dette, og synes at det kan bli for kaldt med et helt profesjonelt forhold. «Jeg har assistent rundt meg døgnet rundt og jeg hadde ikke taklet det om det var fullstendig upersonlig. Det ville føltes som å ha en robot på jobb, og det hadde jeg ikke trivdes med.» «Jeg orker ikke være arbeidsgiver hele tiden.»

Om du velger å utvikle et vennskapsforhold med assistenten, blir grensene mer uklare, men én grense må gjøres så klar som mulig:

«Det er viktig at assistenter forblir assistenter, uansett om de blir venner også.»

Assistentens faglige bakgrunn

Det stilles ikke noen krav til faglig bakgrunn for brukerstyrt personlig assistanse. Primært skal assistenten hjelpe deg med praktiske oppgaver du selv kunne gjort uten funksjonsnedsettelsen din. Det krever ikke noen utdanning, bare en kropp som virker. Vi ser likevel at mange ikke vil ha noen med helsefaglig utdanning. Mange brukeres oppfatning er at denne gjør dem mindre flinke til å ta instruks om hvordan brukeren vil ha oppgaver gjennomført. Det er kanskje like greit at ordningen ikke er ment å dekke helsetjenester. De skal du få fra andre.

Assistanse og grensesetting

Grense mot privatliv

“ *Jeg har et stort hjelpebehov og har derfor assistenter sammen med meg hele døgnet, for jeg er temmelig hjelpeløs uten. Jeg har folk rundt meg hele tiden. Jeg er aldri alene, og på en måte kan det høres ut som at jeg er mer fanget enn fri. De aller fleste vil nok kjenne på den følelsen hvis de prøver å se for seg et liv uten alenetid - uten rom til å være kun med seg selv og sine tanker.* ”

Når hjemmet ditt blir assistentens arbeidsplass, kommer assistenten så nær at han eller hun får med seg veldig mye. Intimitet handler jo også om at det som foregår helt nært deg ofte er noe du ønsker å holde for deg selv. På et vis blir det også noen som kan ta med seg hjemmets intimsfære ut. Nettopp derfor kan det bli viktig å lage så klare kjøreregler som mulig. Et annet problem kan være å sende assistenten vekk. «*Nå skal jeg sånn og sånn, så du må sette deg på gjesterommet noen timer.*» En slik melding kan være vanskeligere for en assistent å ta imot om dere stort sett henger sammen som venner.

Fortjener en assistent å få vite sannheten? Kan løgn være greit?

Ærlighet er en dyd. Det er de fleste enige i. Men når du har assistenter rundt deg hele tiden, blir det lett et valg mellom ærlighet og åpenhet og det å kunne ha noe som er bare ditt. «*Folk skjønner ikke hvordan det er å ha andre rundt seg døgnet rundt. Det blir lett å miste seg selv.*» I et samfunn som setter åpenhet og ærlighet høyt, kan det å nekte en assistent informasjon eller rett og slett lyve, sees på som umoralsk. Likevel er det mange som er mer eller mindre åpne på at dette er nødvendig for å kunne ha et privatliv. «*En assistent trenger å vite noe, men trenger ikke hele sannheten. Assistenten bør få vite det han trenger for å kunne gjøre jobben sin.*» Noen er åpne overfor assistenter om at de kan komme til å ha et uklart forhold til informasjon og sannhet, noen bare later som ingenting. «*Jeg sier aldri at 'Det har du ikke noe med.' Jeg vil unngå klein stemning.*» Det er enighet om at det ofte blir dårlig stemning av å nekte assistenten informasjon åpenlyst. Derfor mener flere at det er bedre å lyve. «*Du kan sammenligne det med britenes 'How do you do?' Den som spør ønsker ikke å vite, og den som svarer forteller ikke sannheten.*» «*Britene har perfektionert den hvite løggen.*» «*Skal ikke vi kunne gjøre det samme?*» Men løgn er ikke problemfritt. Se ikke vekk fra enda dårligere stemning om en løgn blir avslørt, men det kan hjelpe om du har informert assistenten om denne formen for privatliv alt ved ansettelse.



Grense mot familie

Grensene mellom assistanse og privatlivets fred blir enda mer komplisert om du har en familie, og det er jo ikke uvanlig. Ofte kan det være enda vanskeligere for de som ikke selv trenger assistent å ha en utenforstående i hjemmet sitt hele tiden. Et vanlig dilemma oppstår om du har barn. Her er det veldig forskjellig hvordan brukeren ønsker at assistenten skal forholde seg til barnet. Noen liker

at assistenten får en familiær tone med barnet, men vel så mange ønsker å gjøre det helt klart at assistenten ikke skal innta noe far/mor-rolle for barnet. I enkelte tilfeller er det faktisk slik at barnet ønsker å fullstendig slippe å forholde seg aktivt til mors eller fars hjelpere. En assistent må kunne forholde seg slike problemstillinger.

Assistanse kan selvfølgelig også medføre noen grenseutfordringer om du har en ektefelle, kjæreste eller samboer. Det er like viktig å ta vare på dennes privatliv som ditt eget privatliv. *«Jeg er nødt til å fortelle dem når de begynner å jobbe her at 'nå jobber du i et hus med en familie, og jeg har en mann. Det kan hende du hører lyder som du kanskje ikke skulle høre. Det har ikke du noe med som assistent.»* Uansett er det viktig at både dine og familiens behov for grenser legger grunnlag for instruksene til assistenten.

Sosiale grenser

Når du er avhengig av å ha en assistent med deg hele eller mesteparten av tiden, blir det også viktig å definere hvilken rolle assistenten skal ha når du omgås andre sosialt. Har du definert assistentene dine inn i en vennerolle, er det kanskje enklest at assistenten deltar i det sosiale livet nettopp som en venn. Om du primært føler at assistenten er et hjelpemiddel, en profesjonell helper, er det ikke nødvendigvis noen du ønsker at vennene dine og familien din skal ha sosial omgang med, selv om de er tilstede. Selv med venner er det ikke slik at du alltid ønsker å henge sammen hele tiden. Som minstemål bør det være mulig å be assistenten sette seg i et annet rom, ta seg en tur eller lignende, der det er mulig.

Noen synes det er greit at assistenten er tilstede og deltar i samtalen, men setter grensen der assistenten begynner å promotere verdier og livssyn som strider mot verdier og livssyn i selskapet, eller å kritisere det brukeren eller vennene står for eller gjør. Noen ønsker å trekke det så langt at assistenten ikke en gang skal hilse på dem de måtte



treffe av venner eller familie. De ønsker at assistenten skal være mest mulig usynlig rent sosialt. Selv når brukerens venner, kolleger eller familie sier hei, eller henvender seg til assistenten, finnes det brukere som vil at de ikke skal svare, på tross av at dette kan sees på som brudd på sosial kutyme. Dette må være opp til deg, men det er mange som vil ha problemer med å arbeide i en slik rolle, så det bør være noe som avklares før assistenten eventuelt ansettes.

Intimassistanse

Om det er vanskelig å venne seg til senket funksjonsnivå og behov for assistanse, er det enda vanskeligere å venne seg til å trenge hjelp til så private oppgaver som intimvask eller det å gå på toalettet. På toppen av det hele må du klare å formidle behovene dine til den som skal hjelpe deg, i detalj. For å få til det er det mye du bør tenke gjennom om dine preferanser og grenser rundt egen kropp, intimitet og seksualitet. For som det har blitt sagt:

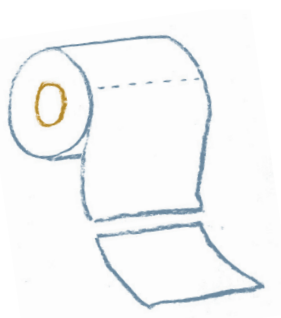
«En må være en god leder for å takle det å ha kroppen som arbeidsplass.»

En god oppvarming til å skulle ta en slik prat kan være å utveksle erfaringer med andre som trenger og får tilsvarende assistanse. Kanskje kan det hjelpe å prøve å avmystifisere hele nakenheten med en gang. Si at *«Nakenhet kommer det til å bli mye av, så det er viktig å få det ut av veien.»* Legg gjerne til at det kanskje er akkurat når det gjelder nakenhet og intimpleie å gjøre at instruksene kommer til å komme oftest og mest detaljert. Kanskje vil det til og med komme instruksjoner som strider mot hverandre. Sånn må det bare bli. Akkurat det med å få nakenheten ut av veien, dreier seg ikke bare om å normalisere at kroppen må være naken i en del settinger mellom bruker og assistent. For mange kan det være like viktig å ta fokus bort fra kroppens uttrykk og utseende også.

Selv om det er viktig å gjøre den nødvendige nakenheten mest mulig naturlig, kan det likevel være greit å fokusere på noe annet når man først har funnet en samarbeidsmetode som fungerer. *«Jeg snakker*

gjerne om fotball eller nyhetene mens han jobber. Det er greit at ikke hele verden dreier seg om det jeg får hjelp med.» Vi ser også at flere assistenter fremhever hvor mye lettere det blir med gode forklaringer på hvordan oppgaven best kan løses, og at det åpner for å fokusere på noe annet ved siden av oppgaven.

Det kan også være greit å si i fra at spesielt på dette området kan assistenten la være å kommentere eller på annen måte gi uttrykk for egne oppfatninger, i hvert fall som et tilbakevendende tema. Vi har hørt eksempler på assistenter som sukker og stønner for å gi uttrykk for at de synes det er ekkelt å tørke bæsje av rumpa til brukeren. Dette er det helt klart innenfor å si ifra at ikke er greit. *«Uansett om rumpa blir rein, er det knapt noe vi kan kalle service.»*



Når intimpleien blir opphissende

De aller fleste av oss er seksuelle vesener, og seksuelle reaksjoner er oftest ikke noe som forsvinner fordi om man får noen funksjonsnedsettelse. Dette kan gjøre intimpleie langt vanskeligere enn den kunne vært, for det er ikke alltid så lett å skjule en seksuell reaksjon, spesielt ikke for menn, som kan få både ereksjon og ejakulasjon. Dette kan fort være like problematisk for assistenten som for deg, og på toppen av det hele har du et arbeidsgiveransvar til den som utøver tjenesten. Det finnes selvfølgelig noen enkle råd, selv om de ikke er garantert å hjelpe. Det mest grunnleggende er selvfølgelig å prøve å unngå assistenter som du kan få en seksuell tenning på. For heteroseksuelle, kan det være en fordel med assistenter av eget kjønn, for homoseksuelle kan det være en fordel med en av motsatt kjønn. For en som tenner på begge deler, hjelper dette mindre. Om en synlig seksuell respons ikke er mulig å unngå, er det viktig å prøve å få det hele til å virke så lite erotisk som mulig. Å gjøre oppmerksom på problemet i forkant, eller å beklage i etterkant, kan hjelpe. Generelt sett er dette en vanskelig situasjon der det viktigste er å prøve å komme frem til en ordning både bruker og assistent kan leve med.

Noen oppsummerende råd

- Om du har familie, bør deres behov også tas med i vurderingen av om du skal ha assistanse og hvordan du bør organisere den.
- Bruk tid på å finne riktig assistent.
- Gi assistenten så klar beskjed som mulig, allerede i jobbintervjuet. Hvilke verdier er viktig for deg. Hvilke forventninger har du til assistentens rolle og oppgaver. Ta spesielt opp alt du tror det kan være at en assistent vil kunne ha problemer med.
- Sjekk politiattest og referanser.
- Sørg for at assistenten har gått på kurs. De fleste leverandører av BPA tilbyr dette.
- Benytt deg av en gjensidig prøvetid hvis du kan.
- Prøv å lage klare og detaljerte instruksjoner for hvordan du vil at assistansen skal ytes, spesielt der det blir intimt eller vanskelig, men også for flest mulig rutineoppgaver der det kan være greit for assistenten å vite hva han eller hun skal gjøre.
- Sett opp rutinemessige samtaler om hvordan arbeidsforholdet fungerer. Prøv å fremme eventuell kritikk på en mest mulig skånsom måte, men som fortsatt får frem hva du trenger å få endret.
- Om du trenger veldig intim assistanse, er det greit å velge assistenter det er minst mulig sjanse for at du kan reagere seksuelt på.
- Av og til kan det være et emosjonelt arbeid å ha en assistent. Tenk over hvilke grenser du vil sette når det er assistenten som har behov for hjelp eller å bli tatt hensyn til.
- Husk at hjemmet ditt er noen andres arbeidsplass.
- Snakk med andre som er avhengige av assistanse. Erfaringsutveksling er viktig og nyttig.
- Få regler er absolutte, og de fleste må finne en balansegang som passer for seg.
- Lykke til!

Å være avhengig av praktisk assistanse i hverdagen har store ringvirkninger i livet. Å måtte venne seg til dette, etter å ha klart seg selv så langt, kan være vanskelig.

Når man er i en situasjon hvor man trenger hjelp, hvor går grensa, eller hvordan setter man grensa, i forhold til egen kropp? Hvordan skal man sikre seg at man er et individ som mottar hjelp, og ikke bare en passasjer i en kropp som hjelpen rundt styrer grensene for?



www.ffm.no

Heftet er finansiert av Bufdir og bygger på et prosjekt finansiert av Stiftelsen Dam.