

Undervisningsvejledning:

Ligelyst

seksualundervisning for unge
med kognitive funktionsnedsættelser



Sammenslutningen af
Unge Med Handicap



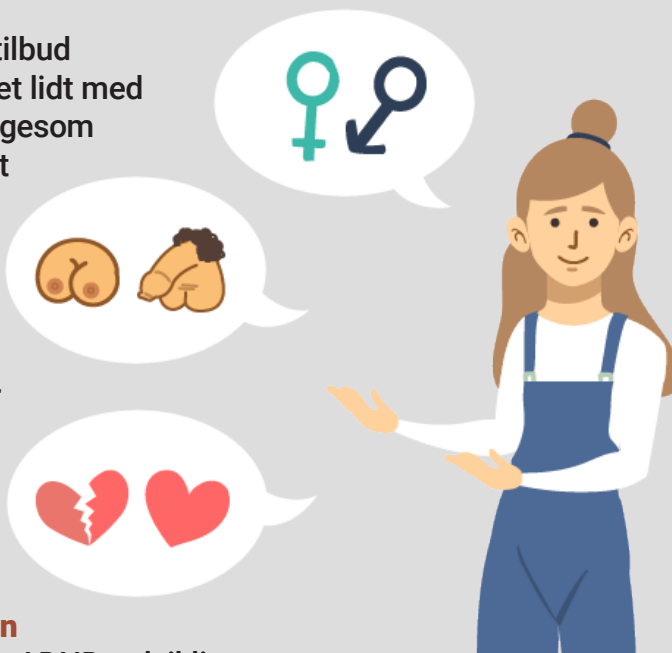
Seksualitet er noget, vi skal turde tale om!

Seksualitet er en vigtig del af de fleste menneskers liv - også unge med kognitive funktionsnedsættelser. De ved dog sjældent nok om køn, krop og seksualitet, de har ofte svært ved at søge viden på egen hånd, og de kan ikke spejle sig i det, de ser i tv og på nettet.

På bosteder, STU'er og aktivitetstilbud taler personalet typisk også meget lidt med unge om seksualitet, selvom de ligesom andre unge har brug for hjælp til at navigere i seksualitetens verden. Det skyldes typisk, at personalet oplever emnet som svært og tabubelagt og savner viden, der kan flytte samtalerne fra at bygge på personlige erfaringer til at basere sig på faglighed og professionalisme.

Læringsuniverset LigeLyst hjælper fagpersoner med at sætte seksualitet på dagsordenen

og giver unge med f.eks. autisme, ADHD, udviklingshæmning, hjerneskade og CP en god start på seksuallivet. LigeLyst består både af web-app'en app.ligelyst.dk med konkret og letforståelig viden om køn, krop, kærlighed, grænser og sex og denne undervisningsvejledning med forslag til konkrete øvelser og temaer i seksualundervisning.



Undervisningsvejledningen her består af tre dele:

- **del 1: baggrundsviden** om seksualitet og funktionsnedsættelser og de typiske dilemmaer og udfordringer, der knytter sig til at sætte emnet på dagsordenen på STU, bosteder m.m. (Side 3-5)
- **del 2: idéer til seksualundervisning** målrettet unge med kognitive funktionsnedsættelser med forslag til øvelser og introduktion til web-app'en LigeLyst. Her kan unge i målgruppen selv få viden om emner som krop, køn, kærester, sund seksualitet og seksuelle overgreb. (side 6 - 31)
- **del 3: idéer til at etablere en grundfaglighed** i fagteams og personalegrupper om seksualitet og funktionsnedsættelser. (side 32- 54)

God fornøjelse!

Bliv klogere på unge, handicap og seksualitet

Seksualundervisning har siden 1970 været obligatorisk i grundskolen, men det er fortsat ikke tilfældet på hverken STU, bosteder eller dagtilbud. Her risikerer unge at stå helt alene med tvivl, nysgerrighed og frustration, når hormonerne raser i kroppen og lysten spirer. Har unge en kognitiv funktionsnedsættelse kan det endda være ekstra kompliceret at forstå sin krop, egne og andres følelser, grænser og behov og aflæse sociale koder i forhold til seksualitet og kærlighed, fordi det er udfordringer, der generelt knytter sig til gruppens vanskeligheder.

En del unge med kognitive funktionsnedsættelser oplever derfor forringet psykisk og fysisk livskvalitet, som i værste fald kan udmønte sig i, at de enten selv udsættes for eller over for andre udviser grænseoverskridende adfærd, begår fysiske eller seksuelle overgreb. Ifølge en VIVE-rapport har børn med ADHD 90 procent højere risiko for at opleve seksuelle overgreb end andre jævnaldrende - blandt børn med en autismediagnose, et hørehandicap eller epilepsi er risikoen 40 procent højere, og for børn med udviklingshæmning eller et bevægelseshandicap er risikoen 20 procent højere.

En del af identiteten

Seksualundervisning af unge med kognitive funktionsnedsættelser handler derfor om meget mere end at lære, hvordan man har samleje, undgår graviditet og sexsygdomme. Læringsuniverset LigeLyst sætter fokus på blandt andet mandens og kvindens krop, at få og have en kæreste, sex og samleje, følelser, normer, grænser og jura.

Ifølge WHO defineres seksualitet bredt som "... en integreret del af ethvert menneskes personlighed. Den er et basalt behov og et aspekt af det at være menneske." Så seksualitet er ikke blot synonym for det erotiske livs samleje og jagt på orgasmer. Den knytter sig til selve identiteten, fordi seksualitet både påvirker menneskers tanker, følelser, handlinger og interaktion med andre og også kan forstås som en slags længsel efter kærlighed, varme og intimitet.

Plads til forbedring

Ifølge den store danske SEXUS-undersøgelse fra 2019 har mennesker med funktionsnedsættelser både et markant dårligere sexliv end andre og oplever også oftere problemer med deres seksuelle lyst og interesse. Nogle unge med funktionsnedsættelser har en ringe kropsbevidsthed. De har måske aldrig set sig selv i fuld figur, de kan ikke nå alle steder på deres krop og forbinder måske ligefrem kroppen med ubehag og smerte. Oveni kan de have ekstra svært ved at leve op til tidens ideal om 'den perfekte krop', som mange unge generelt presses af i dag.

I omgivelserne er der typisk meget lidt hjælp af hente. I 2017 foretog SUMH og Socialt Udviklingscenter, SUS, en undersøgelse blandt ansatte på cirka 90 bosteder for mennesker med multiple funktionsnedsættelser, hvor personalet gav udtryk for, at de i utilstrækkelig grad har fokus på beboernes seksuelle trivsel.

Det skyldes blandt andet, at området er underprioriteret, personalet mangler tid til opgaven og har fastlåste normer om emnet, ligesom bostederne ofte har uklare retningslinjer og ingen seksualpolitik. Derudover har Sex & Samfund i 2019 dokumenteret, at kun godt hver tiende kommune har udviklet og tilpasset seksualundervisningen til børn og unge på specialskoler, som ellers er en minimumsanbefaling fra Sundhedsstyrelsen.

I 2009 tiltrådte Danmark ellers FN's Handicapkonvention, der indebærer, at ingen lovgivning må diskriminere mennesker med en funktionsnedsættelse - heller ikke med hensyn til seksuelle forhold, ægteskab og forældreværdighed. Mennesker med funktionsnedsættelser har derfor krav på samme udbud af sundhedsydelse som andre, og som fagperson er man forpligtet til at vise respekt for menneskers forskellighed og ret til frit at kunne træffe egne valg og være uafhængig af andre.

Socialstyrelsens gratis håndbog 'Seksualitet på dagsordenen' beskriver, hvordan man inden for lovens rammer og med respekt for borgeren kan støtte mennesker med funktionsnedsættelser i deres seksualitet.

Juraen sætter grænser

Som underviser, pædagog, kontaktperson eller hjælper kan det være svært at finde ud af, hvordan man lovligt støtter unge med kognitive funktionsnedsættelser i at udvikle og udleve en sund seksualitet, for hvor går grænsen juridisk? Socialstyrelsen skelner mellem to slags støtte: seksualvejledning og seksualoplysning.

Seksualvejledning foregår typisk som en samtale eller klasseundervisning i stil med det, man kender fra grundskolen. Ifølge Forvaltningsloven vil alle former for samtaler og dialoger om seksualitet indeholde fortrolige oplysninger, der er beskyttet af tavshedspligt, men man må dog gerne videregive viden internt til kolleger inden for samme forvaltning, hvis det har et klart fagligt formål.

Det er derfor en god idé altid at spørge sig selv, hvad formålet er med at dele oplysninger om en ung, hvilke oplysninger man kan nøjes med at videregive, og hvem de er relevante for. Man bør også altid forsøge at indhente et skriftligt samtykke fra den unge, og i forhold til seksualitet kan det endda have en strafferetlig betydning.

Når man indhenter samtykke, er det vigtigt at sikre, at den unge ved og forstår, hvad han eller hun konkret giver samtykke til, hvorfor og til hvem, ligesom samtykke altid skal være frivilligt og uden tvang.



Seksualoplysning har en mere praktisk karakter og må kun gives til personer over 15 år. For nogle unge med funktionsnedsættelser kan seksualoplysning være afgørende for, at de kan udleve deres seksualitet sundt og forsvarligt. Det kan eksempelvis være, at man som medarbejder viser sexlegetøj og seksuelle hjælpemidler, instruerer i hvordan man onanerer, hjælper to personer med praktisk at gennemføre et samleje eller skaffer kontakt til en prostitueret. Alle disse eksempler på seksualoplysning er lovlige. Det er derimod strafbart at give seksualoplysning, hvis en person modsætter sig det enten med ord eller handling, ligesom en medarbejder ikke selv må fungere som seksualpartner.

Find inspiration til seksualoplysning i denne udgivelse:

ligelyst.dk/wp-content/uploads/2013/12/SUHM_210x210mm_LOWRES_SPREADS.pdf

Specialiseret hjælp fra vejledere

Nogle gange kan det være godt eller nødvendigt at samarbejde med en seksualvejleder om, hvordan man tilrettelægger eller gennemfører seksualundervisning. Det kunne eksempelvis være at seksualvejlederen holder oplæg eller temadage for personalegruppen, laver kærestekurser for unge eller vejleder unge i, hvordan det er at være i et parforhold, hvordan man tilfredsstiller sig selv, eller hvordan et samleje foregår.

Der findes seksualvejledere over hele landet, og mange er medlem af Seksualvejlederforeningen og kan findes på www.seksualvejlederforeningen.dk. Seksualvejledere på specialområdet har typisk en baggrund som pædagog, lærer, SOSU-assistent, sygeplejerske, psykolog, ergo- eller fysioterapeut og har siden taget en videreuddannelse.

Det kan i nogle tilfælde også give mening, at bostedet eller STU'en selv lader en medarbejder uddanne sig som seksualvejleder. Søg mere information enten hos Seksualvejlederforeningen eller hos professionskolerne.

Noter

¹ www.vive.dk/da/udgivelser/vold-og-seksuelle-overgreb-mod-boern-og-unge-med-handicap-6697/

² www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health

³ www.projektsexus.dk/

⁴ viden.sl.dk/media/9238/sumh_spreads_digi.pdf

⁵ www.sexogsamfund.dk/sites/default/files/final_sexsamfund_undersogelse_2019_enkelsidet.pdf

⁶ sim.dk/arbejdsomraader/handicap/handicappolitik/fn-s-konvention-om-rettigheder-for-personer-med-handicap/

⁷ socialstyrelsen.dk/udgivelser/seksualitet-pa-dagsordenen

Kom i gang med seksualundervisningen

På de følgende sider præsenterer LigeLyst en række konkrete forslag til øvelser og emner, man kan bruge i seksualundervisningen af unge med kognitive funktionsnedsættelser. Det kan på forhånd være en god idé som fagperson at gøre sig nogle didaktiske overvejelser om, hvordan undervisningen skal tilrettelægges, og hvilken rolle man selv skal indtage.

GRUPPÉR

Opdel de unge ud fra deres faglige niveau og kommunikative evner. Nogle har brug for at åbne op for emnet, andre for at lukke ned. I nogle tilfælde er det en fordel at undervise mænd og kvinder hver for sig. Husk dog at man også skal lære om det modsatte køns krop og seksualitet

TILPAS

Vurder hvilke øvelser, der er relevante og matcher behovet hos netop din gruppe unge

VARIER

Skift mellem tavleundervisning, øvelser og dialog for at fastholde de unges koncentration

RAMMER

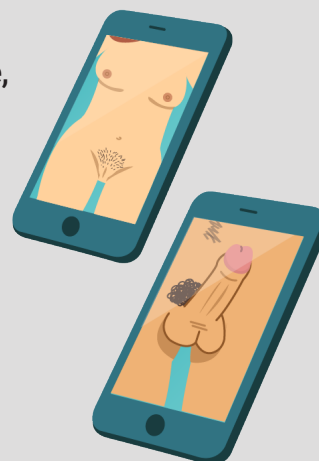
Skab tryghed med klare spilleregler om f.eks. tavhedspligt og sprogbrugen i undervisningen

MINDSET

Fagpersoners egne holdninger til seksualitet kan let påvirke undervisningen. Brug del 3 til at skabe fælles fodslaw i personalegruppen og vær opmærksom på ikke at moralisere og at kunne håndtere unges fortællinger om f.eks. overgreb. Søg viden på www.sexlinjen.dk

Få viden med web-app'en LigeLyst

Seksualitet kan være et meget privat emne for nogle unge, så idéen med web-app'en LigeLyst er at give unge med kognitive funktionsnedsættelser mulighed for selv at søge viden om krop, pubertet, kønsorganer, følelser, kærester, sex, grænser og overgreb - uden at de skal være afhængige af personale eller pårørende.



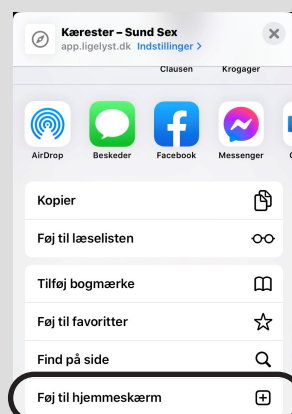
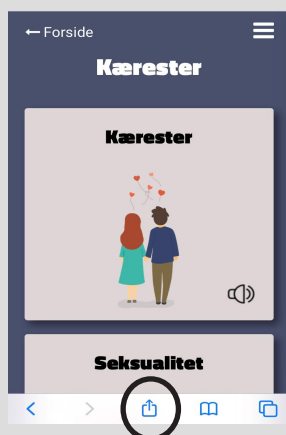
Web-app'en LigeLyst er bygget op med store, farverige illustrationer og korte letlæselige tekster. Al tekst kan læses højt, hvis den unge ikke selv kan. Det kræver blot, at man trykker på højtalerikonet.

Nogle unge kan på egen hånd dykke ned i LigeLyst's viden, mens andre har gavn af 1:1-støtte og at kigge på web-app'en sammen med en medarbejder, forælder, ven, bror eller søster for at tale mere detaljeret om informationerne. LigeLyst kan også bruges i seksualundervisning af grupper - det kræver blot en smartphone, tablet eller pc med internetadgang.

Web-app'ens forside præsenterer indholdets **fire temaer: Kroppen, Kærester, Sex og Seksuelle overgreb**. Trykker man på et tema, kommer man ind på undersiderne, og via menuen i øverste højre hjørne kan man også søge direkte på temaets delemler. Under hvert tema får man adgang til viden ved at bruge pilen eller swipe. Nogle steder præsenteres viden som tekst, andre steder i en video, og der kan også være indsat link til en ny side. Som afslutning på nogle temaer er der en quiz med spørgsmål, der repeterer den læring, de unge har fået. Ved afslutningen af et tema bliver man automatisk foreslået at klikke videre på det næste delemne i temaet.

Find web-appen på app.ligelyst.dk

Du gemmer LigeLyst på telefonen ved at trykke på følgende to symboler:



Formuler spilleregler

Før I går i gang med seksualundervisningen er det en god idé, at unge og underviseren sammen formulerer spilleregler for, hvordan man taler om kærlighed og seksualitet. Det hjælper til at skabe tryghed.

Det er vigtigt at lade de unge bidrage med deres ønsker til spilleregler. Dine forslag kunne for eksempel være:

- Det der bliver sagt, bliver i rummet - man må ikke fortælle det videre til andre.
- Del ud af dine erfaringer og tanker - så tør andre gøre det samme.
- Der findes ikke dumme eller pinlige spørgsmål.
- Sig til hvis I har brug for en pause.
- Sæt mobilen på lydløs.



Find jeres egne ord

Det giver tryghed i undervisningen, hvis I på forhånd aftaler, hvad I skal kalde tingene. Øvelsen kan også være med til at skabe et godt grin og få nervøse skuldre til at falde på plads!

Tegn på tavlen eller et stort papir og lad de unge finde ud af, hvilke ord de vil bruge om billederne. Du kan f.eks. tegne:

- mandens og kvindens kønsorganer
- bagdele
- bryster

Lad de unge brainstorme på, hvilke ord man kunne bruge for hver af de tegnede udtryk. De kan enten sige ordene, og du skriver dem ned, eller de kan selv gå op og skrive deres forslag direkte ved tegningerne eller formulere dem først på post-it. Husk at alle ord gælder - også dem, der plejer at være forbudt! Men hver opmærksom på, at det kan være grænseoverskridende for nogle selv at skrive den slags ord.

Snak derefter om, hvordan hvert ord virker. Du kan f.eks. spørge hvem der ellers bruger netop det udtryk, hvem der absolut ikke bruger det, og hvorfor mon. Sørg for at afstemme, at alle unge er okay med de ord, I ender med at vælge.

Grin med emojis

Som ice-breaker til at komme i gang med at tale om seksualitet, kan I også snakke om emojis. Lad de unge komme med idéer til, hvilke emojis de kender og bruger. Spørg dem, hvordan de hver især forstår de emojis og tal om, hvorvidt de kan misforstås og opfattes anderledes af andre.

Du kan for eksempel selv præsentere disse emojis, der af nogle kan fortolkes seksuelt:

- aubergine (*muligt symbol for tissemand*)
- banan (*muligt symbol for tissemand*)
- fersken (*muligt symbol for numse*)
- dråber (*muligt symbol for sæd*)
- hjerte (*muligt symbol for kærlighed eller jeg-elsker-dig*)



Quiz om seksualitet

Quiz er en sjov måde at lære om nye emner eller repetere undervisningen. Vælg spørgsmål, der er relevante for de unge og matcher deres koncentrationsevne. Lad eleverne svare enkeltvis eller i hold, der dystet mod hinanden. Du kan eventuelt lave en Kahoot med spørgsmål, hvor de unge stemmer online. Det varierer undervisningen og øger koncentrationen hos nogle. De unge kan altid søge viden i web-app'en.

Hvornår kommer man cirka i puberteten?

- a) 12-13 års alderen
- b) 16-17 års alderen
- c) 20-21 års alderen

Tal om, hvad der sker, når man begynder at blive voksen: kropslige og hormonelle forandringer, følelser, forelskelse, kønsforskelle m.m.

Hvad er tættest på navlen hos en kvinde?

- a) urinrøret
- b) klitoris
- c) skedeåbningen

Vis en tegning af kvindens underliv. Snak om, at klitoris er det mest følsomme sted på kvinden under sex, og at klitoris skal stimuleres, for at kvinder kan få orgasme. Det er en god idé, at piger undersøger sig selv f.eks. med et spejl, så de ved, hvordan de ser ud forneden. Tal også om, at tissekønen ikke altid bliver våd (nok), selvom man har lyst til sex. Så kan man bruge glidecreme.

Hvad sker der med kvindens tissekøne, når hun får lyst til sex?

- a) den bliver tør
- b) den bliver våd
- c) den bliver grøn

Hvad er tissemanden fyldt med, når den er stiv?

- a) urin
- b) blod
- c) sæd

Vis en tegning af mandens underliv. Snak om hvornår og hvorfor en tissemand bliver stiv, f.eks. hvis man tænker på noget frækt, har lyst til sex eller onani. Det kan også ske af sig selv eller om natten. Det er helt normalt - også selvom det ikke passer så godt til situationen!

Hvor lang er en stiv tissemand hos de fleste danske mænd?

- a) 14-16 cm
- b) 16-18 cm
- c) 18-20 cm

Vis billeder af forskellige tisse mænd. Snak om, at de ser forskellige ud. Akkurat som nogle mennesker er høje og andre lave, har lyst eller mørkt hår, blå eller brune øjne.

Hvad er den seksuelle lavalder?

- a) 13 år
- b) 15 år
- c) 18 år

Tal om hvorfor der findes en seksuel lavalder. Den beskytter børn mod voksnes seksualitet. To 14-årige straffes ikke for at have sex med samtykke.

Hvor gammel er en overgrebsperson typisk i forhold til sit offer?

- a) yngre
- b) ældre
- c) jævnaldrende med

De fleste seksuelle overgreb sker mellem jævnaldrende til fest eller i byen. Der sker også overgreb mellem kærester, og det er lige så alvorligt som med en ukendt person.

Hvad skal manden gøre, hvis han tager en kvinde på brysterne, og hun siger 'Lad være'?

- a) fortsætte
- b) tag hende på numsen
- c) stoppe med det samme

Tal om at kunne sige både ja og nej til sex. I 2020 vedtog Danmark en ny samtykkelov, der betyder, at sex skal være frivilligt og gensidigt - ellers er det strafbart. Brug tid på at tale om, hvad det betyder. Find inspiration på kunmedsamtykke.dk

Hvad gør man, hvis man oplever noget seksuelt, man ikke kan lide?

- a) taler med nogen om det
- b) holder det for sig selv
- c) skriver om det på Facebook

Snak om hvad man kan gøre, hvis man har en ubehagelig seksuel oplevelse. Man kan altid få hjælp - også selvom det er sket for længe siden.

Hvad er gennemsnitsalderen for seksuel debut blandt danske unge?

- a) ca. 13 år
- b) ca. 16 år
- c) ca. 19 år

Husk at det er et gennemsnit, så man kan både være yngre og ældre! Gennemsnitsalderen har ikke ændret sig væsentligt de seneste 20 år. Tal om pres, flertalsmisforståelser og forventninger fra omgivelserne.

Hvor gammel skal man være for at købe sexlegetøj?

- a) 14 år
- b) 15 år
- c) 16 år

Selvom den seksuelle lavalder er 15 år, skal man være 16 år for at købe sexlegetøj.

Quiz - fortsat

Er det farligt at onanere?

- a) ja, man kan blive blind
- b) ja, man kan få rygmarksbrok
- c) nej, det er sundt og godt!

Hvor tit må man onanere?

- a) så tit man har lyst
- b) højst en gang om dagen
- c) højst en gang om uge

Hvor mange forskellige måder kan man have sex på?

- a) 1 måde
- b) højst 5 måder
- c) kun fantasien sætter grænser

Hvor sidder en erogen zone?

- a) 1 bestemt sted på kvinden
- b) mange steder på kroppen både hos mænd og kvinder
- c) 1 bestemt sted på manden

Hvem kan få orgasme?

- a) kun kvinder
- b) kun mænd
- c) både kvinder og mænd

Hvad beskytter både mod uønsket graviditet og kønssygdomme?

- a) p-piller
- b) kondomer
- c) spiral

Tidligere mente man, det var farligt at onanere. I dag betragtes det som en god måde at lære sin krop og lyst at kende. Tal om forskellige måder at onanere f.eks. med bruser, sexlegetøj, porno eller hånd. Når man onanerer og får orgasme, bliver kroppen tit afslappet. Man kan måske sove bedre og får færre spastiske bevægelser.

Der er ikke regler for, hvor tit man må onanere. Gør man det mange gange om dagen, kan det gøre ondt, så tag en pause. Tal om at man ikke må genere andre imens. Vis evt. billeder af steder, hvor det er okay at gøre.

Tal om at sex er mange ting og ikke kun heteroseksuelt samleje i missionærstilling. Mind om at både en selv, og den man har sex med, skal have lyst.

Snak om at man kan have lyst til mange slags berøringer og stimulation. Har man nedsat funktion eller følsomhed på underkroppen, kan man udforske andre steder. Man kan undersøge sine egne erogene zoner f.eks. ved onani.

Tal om hvad orgasme er og gør ved krop og sind f.eks. forstærker nærheden imellem kæresten, mindsker muskelspændinger og spasticitet. Snak om at mænds og kvinders orgasme er forskellige.

P-piller, spiral og p-stav beskytter kun mod graviditet. Tal om forskellige præventionsformer. Vis dem evt.

Hvad er en slikkelap?

- a) et præventionsmiddel
- b) sexlegetøj
- c) redskab til at undersøge en seks sygdom

En slikkelap er et tyndt stykke plastik på størrelse med A5 og fås med forskellige smagsvarianter. Den kan bruges ved oral sex med en kvinde.

Hvor mange timer må der højst gå, imellem man tager sine p-piller?

- a) 24 timer
- b) 36 timer
- c) 48 timer

Tal om at det nogle gange kan være svært at huske at tage sine p-piller. Måske er der andre præventionsformer, man bedre kan huske f.eks. spiral, p-stav/sprøjte/plaster.

Hvor lang tid virker en p-stav?

- a) 1 år
- b) 2 år
- c) 3 år

Fordelen ved p-stav er, at man ikke skal at huske at gøre noget hver dag. Den kan fjernes igen, hvis man gerne vil være gravid. Nogle oplever bivirkninger og kan ikke tåle p-stav.

Hvilken sygdom kan gøre kvinder sterile?

- a) klamydia
- b) kønsvorter
- c) herpes

Klamydia er en bakterie, der primært smitter slimhinden på kønsorganer, men man kan også få klamydia i endetarmen, svælget og øjet. Det er den mest udbredte kønssygdom blandt unge i Danmark. Tal om symptomer, smitte, behandling og beskyttelse (kondom og slikkelap).

Hvor mange oplever slet ikke symptomer ved klamydia?

- a) op mod 10 %
- b) op mod 25 %
- c) op mod 50 %

Kløe, svie, udflåd eller udslæt på tissemand, tissekone eller i numsehullet kan det være tegn på en seks sygdom. Så skal man gå til læge. Kun hver fjerde kvinde oplever symptomer på klamydia, så det er vigtigt at blive testet, hvis man har haft ubeskyttet sex. Behandlingen er piller udskrevet af en læge.

Hvor må man kysse?

- a) alle steder
- b) alle steder hvis man ikke generer andre
- c) i sin egen bolig

Snak om hvordan de unge har det med at se andre kysse, og hvad man skal være opmærksom på, hvis man kysser foran andre. Tal også om, at det er blufærdighedskrænkelser at onanere eller have sex foran andre. Fortæl at der er nogle steder, man gerne må være nøgne f.eks. i svømmehallen eller på en nudiststrand.

Hvor må man være nøgen?

- a) alle steder
- b) på offentlige fællesarealer
- c) i sin egen bolig

Quiz - fortsat

Kan to af samme køn være kærester?

- a) ja
- b) nej

Snak om hvad det vil sige at være homoseksuel f.eks. hvilke tanker, viden og fordomme de unge har om andre seksualiteter.

Hvor mange er homoseksuelle?

- a) ca. 2 % af befolkningen
- b) ca. 5 % af befolkningen
- c) ca. 12 % af befolkningen

Hvornår blev registreret partnerskab indført i Danmark?

- a) 1979
- b) 1989
- a) 1999

Registreret partnerskab betyder, at to af samme køn kan blive gift i kirken eller på rådhus. Danmark var det første land i verden, der gjorde det lovligt.

Hvad vil det sige at være transkønnet?

- a) at man synes transportmidler er kønne
- b) at man synes levertran er skønt
- c) at man føler man er født med det forkerte køn

Tal om at transkønnet betyder, at ens kønsidentitet ikke stemmer med det biologiske køn, man er født med. Man har f.eks. kvindelige kønsorganer, men oplever sig som mand. Tal også om at nogle skifter navn og CPR-nummer, mens andre ændrer deres krop ved en kønsbekræftende behandling.

Er det lovligt at have sex med personalet?

- a) nej
- b) ja
- c) ja hvis man er over 18 år

Sex mellem personale og unge eller beboere på STU, bosteder og andre pædagogiske tilbud er ulovligt. Det er vigtigt at få sagt højt, for nogle ved det måske ikke!

TIP: Brug for eksempel kondomer som præmie for rigtige svar. Så kan I også tale om kondomer og evt. prøve at sætte det på en attrap.

Dialog gennem dilemmaer

Dilemmaer er et velegnet afsæt for at tale om sårbare emner, fordi unge i første omgang kun skal forholde sig til fiktive udfordringer og ikke sig selv. Læs dilemmahistorierne op og lad de unge diskutere mulige reaktioner. Undervejs eller efterfølgende kan man spørge til, om de unge har lignende erfaringer, og hvordan de håndterede dem. I kan eventuelt formulere jeres egne dilemmaer.

AT SIGE FRA

Camilla har et problem med en dreng i skolen. Hun synes, at Mads kommer alt for tæt på. Han tager hende på brysterne og numsen, når han går forbi. Det går altid så stærk, at Camilla ikke når at sige fra >>

>> *Hvad skal Camilla gøre?*

>> *Snak om hvorvidt de unge har prøvet noget lignende.*

PRIVATLIV OG BILLEDELING

Line og Casper har ikke været kærester så længe, da Line bliver inviteret til fest uden ham. Hun bliver ret fuld og kysser Bertram den nat. Næste dag er Line flov og forvirret, for hun er vild med Casper og ikke Bertram >>

>> *Hvad skal Line gøre?*

>> *Snak om hvorvidt de unge har prøvet noget lignende.*

Line siger ikke noget til Casper. Et par dage senere møder hun Marie, der også var med til festen. Marie fortæller, at hun tog billeder og har lagt dem på Facebook. Line er bange for, at det er af hende og Bertram men tør ikke spørge >>

>> *Hvad kan Line gøre?*

>> *Tal om hvorvidt de unge har prøvet noget lignende.*

Et af billederne på Facebook er af Bertram og Line, der kysser og kæler. Line er bange for, at Casper opdager det. Hun kontakter Marie og beder hende slette billedet. Marie griner og driller med at ville kontakte Casper >>

>> *Hvad skal Line gøre nu?*

>> *Diskuter om man må dele foto af andre, og om man skal slette, hvis de ønsker det.*

GRÆNSER FOR INTIMITET

25-årige Karoline bor på et bosted, hvor Oliver flytter ind. De taler godt sammen. Karoline elsker, at han hele tiden siger, at hun er lækker. En dag spørger Oliver, om de skal se en film hos ham. Det vil Karoline gerne. Imens de ser film, sidder hun på Olivers seng, og han ligger bag hende. Da hun vender sig om, har han tissemanden fremme og rører ved den. Han spørger, om Karoline vil røre >>

>> *Hvad skal Karoline gøre?*

>> *Diskuter hvordan man ved, om det er okay at spørge om den slags?*

Dilemmaer - fortsat

VILDE RYGTER

Anna er forelsket i Mikkel, der er ny på skolen. Hun vil gerne lære ham bedre at kende, for hun har hørt, at han har slået en tidligere kæreste, men hun ved ikke, om det er passer >>

Anna finder ud af, at Mikkel aldrig har slået. Det var noget eks-kæresten fandt på, fordi hun var jaloux. Anna vil gerne have, at rygterne stopper, før hun prøver at blive kæreste med Mikkel. Andre skal ikke tro, hun er sammen med en voldelig fyr >>

Mikkel er ikke så interesseret. Anna har spurgt, om han vil med til koncert, men det har han ikke tid til >>

>> Hvordan skal Anna finde ud af, om rygtet er sandt?

>> Hvordan skal Anna stoppe rygterne og få andre til at ændre syn på Mikkel?

>> Hvad kan Anna gøre for at vække Mikkels interesse?

DEN MULIGE KÆRESTE

Bjørn og Mathilde bor på det samme bosted. Han synes at Mathilde er sød og vil gerne være kærester med hende. Han har spurgt, om hun vil, men hver gang siger hun nej >>

Mathilde er faktisk ret træt af, at Bjørn bliver ved med at spørge, for hun er slet ikke interesseret >>

>> Hvad skal Bjørn gøre?

>> Snak om hvorvidt de unge har prøvet noget lignende.

>> Hvad skal Mathilde gøre?

BANGE FOR AT VIRKE KEDELIG

Katrine og Asger er kærester. Han er langt mere erfaren og snakker meget om sex - også avanceret sex. Katrine synes, det er for vildt. Hun bliver ked af det og tænker meget over, om Asger synes, at hun er kedelig seksuelt. Katrine kan ikke finde ud af, hvad hun har lyst til. Mange ting skræmmer hende og kun nogle få, virker lidt pirrende >>

>> Hvad skal Katrine gøre?

>> Snak om hvordan man kan tale om sex med en kæreste.

DRØMMEN OM ET BARN

Johanne bor på et bosted og får hjælp af personalet til at gå i bad, tage tøj på, købe ind, lave mad og betale regninger. Hun taler ikke så godt. Johanne er vild med børn og har været i praktik i en børnehave. Nu vil hun gerne selv have et barn. Personalet synes, det er en dårlig idé, når hun ikke kan passe på sig selv. De siger, at kommunen vil fjerne hendes barn >>

>> Hvad skal Johanne gøre?

>> Hvad skal personalet gøre?

>> Hvad tror I, at kommunen gør, hvis hun får et barn?

Rollespil

Rollespil kan bruges til at tale om udfordringer, unge oplever. Det kan for eksempel være, hvordan man kommer i kontakt med en, man er interesseret i. Lad to unge - eller medarbejdere - spille personerne i rollespillet. De øvrige unge hjælper med at få handlingen til at rulle via deres forslag. Find eventuelt selv på andre rollespil.

SCENE 1: MØDET

Klaus fortæller, at han går i klub med andre unge, hvor der lige er startet en ny pige. Mette ser sød ud, men Klaus er i tvivl, om, hvordan han skal komme i kontakt med hende >>

Mette synes også, at Klaus virker sød, og hun vil gerne mødes med ham igen. Hun er bare i tvivl om, hvordan hun skal få det sagt >>

>> hvad skal Klaus gøre?
Han spiller det, publikum foreslår, og Mette reagerer på det.

>> hvad skal Mette gøre? Hvordan inviterer man på date? Hvilket tøj skal man have på? Er det okay, at kvinden inviterer? Hvor lang tid skal der gå, før man kan blive kærester? Mette spiller publikums forslag.

SCENE 2: PROBLEMER

Klaus og Mette har været kærester et par måneder. Han kan rigtig godt lide hende, men han har også hørt, at Mette går og holder i hånd med Troels. Klaus føler sig jaloux >>

Mette forklarer nu Klaus, at Troels bare er en ven. Der ligger ikke noget i, at de holder i hånd >>

Scenen slutter med, at Klaus og Mette kommer frem til et kompromis, der passer dem begge. De fortsætter med at være kærester.

>> hvad skal Klaus gøre? Hvordan finder han ud af, om det med Mette og Troels passer? Klaus spiller det, publikum foreslår.

>> hvad er det okay at gøre med en ven, når man har en kæreste? Er der forskellige måder at holde i hånd på? Var det anderledes, hvis Troels var en pige eller bøsse? Kan Klaus bestemme, at de ikke må holde i hånd? Mette og Klaus spiller det, publikum foreslår.

SCENE 3: BRUDDET

Mette synes ikke længere, det går så godt med hende og Klaus. De har snakket om det, men hun er ikke forelsket mere og har lyst til at slå op >>

Klaus bryder grædende sammen. Han tilbyder desperat at købe en ny cykel til Mette. Og en ring. Hvis de bare vil blive ved med at være kærester.

Mette vil ikke. Klaus spørger, om de kan være venner.

>> hvordan slår man op på den bedste måde? Hvorfor kan det være svært? Hvad kan man gøre, hvis den anden bliver sur eller ked af det? Mette slår op med Klaus på den måde, publikum foreslår.

Holdninger med verdenshjørner

Øvelsen hjælper unge med at tage stilling til seksuelle spørgsmål og opdage andres holdninger. Det kan være vigtigt for at undgå flertalsmisforståelser, hvor man gør eller mener noget ud fra en forestilling om, at det er normen. Stil et spørgsmål ad gangen og lad hver svarmulighed være repræsenteret ved et hjørne i lokalet. Giv de unge tid til at vælge, hvilket svar de vil gå hen til. Man må gerne stille sig imellem to svar - og mind om, at man også må gå sine egne veje! Tal om hvorfor de vælger deres svar.

OM KÆRESTER

Hvornår er man kærester?

- A) Når man har danset sammen
- B) Når man har kysset
- C) Når man har aftalt det med hinanden
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Hvem bestemmer, hvem man skal være kæreste med?

- A) Forældre
- B) Personalet
- C) Mig selv og min kæreste
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Hvor mange kærester kan man have på en gang?

- A) Kun 1!
- B) Højest 2
- C) Man bestemmer selv, bare man ikke sårer nogen
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Hvor er det godt at finde en kæreste?

- A) I skolen eller på arbejdet
- B) På internettet
- C) Til fest eller på festival
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Hvem kan hjælpe med at finde en kæreste?

- A) Venner
- B) Personalet
- C) Familien
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Hvilken kæreste vil du helst have?

- A) En der *ikke* har en handicap
- B) En der *også* har et handicap
- C) Handicap er slet ikke vigtigt
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Hvordan slår man bedst op?

- A) Ansigt til ansigt
- B) I telefonen/på sms
- C) Får en ven/veninde til at sige det
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Kan to af samme køn være kærester?

- A) Ja, det bestemmer man selv
- B) Ja, jeg kender nogen
- C) Nej, det er klamt!
- D) Nej, og vi kunne ikke være venner

OM SEX

Hvordan vil du helst leve med kærlighed og sex?

- A) Som single
- B) I et fast parforhold
- C) Have en eller flere bollevenner
- D) Have en kysseven eller holde-i-hånden-ven

Hvor mange bollevenner kan man have på én gang?

- A) Kun 1!
- B) Højest 2
- C) Man bestemmer selv, bare man ikke sårer nogen
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Hvad gør en person sexet?

- A) Personligheden
- B) Kroppen og ansigtet
- C) Udstrålingen og attituden
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Hvad synes du om prostitution?

- A) Det er fint
- B) Det er dårligt
- C) Det ved jeg faktisk ikke
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Kan en hjælper også assistere ved sex og onani?

- A) Ja, det er en opgave som alle andre
- B) Det kommer an på hjælperen
- C) Nej, det er for privat
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

OM BØRN

Vil du gerne have børn?

- A) Ja
- B) Nej
- C) Det ved jeg ikke
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

OM AT PASSE PÅ SIG SELV

Hvordan er det bedst at ses med en, man møder på nettet?

- A) Mødes på et sted med andre mennesker
- B) Tage en ven eller veninde med
- C) Mødes hos ham/hende og sige det til nogen
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Hvad gør man, hvis nogen tilbyder penge eller gaver for at have sex?

- A) Siger ja tak
- B) Tager pengene/gaven, men uden at have sex
- C) Siger nej tak
- D) Andet (*de unge kommer med forslag*)

Se film og videoer

Film og videoer kan give unge viden og indblik i andres erfaringer og overvejelser. Ligesom med dilemmaer flytter det i første omgang fokus fra den unge selv, hvilket kan være en hjælp, fordi seksualitet for nogen er et sårbart emne.

Se en film i fuld længde eller sæt den på pause undervejs, så I kan tale om indholdet. Du kan eventuelt forberede spørgsmål, I kan tage afsæt i. Indeholder filmen faktisk viden, kan I afslutte med en quiz for at undersøge, hvad de unge har lært.

OM KÆRESTER OG FORELSKELSE

- **SUMH: At være kærester**
youtube.com/watch?v=JFGIz5ymCgg&list=PLu_D8BCMABL25kW3XvDJ4j1Kcct9sY8WE&index=2
- **SUMH: Forelskelse**
youtube.com/watch?v=juve9EbWeOs&list=PLu_D8BCMABL25kW3XvDJ4j1Kcct9sY8WE&index=3
- **SUMH: At slå op**
youtube.com/watch?v=AOgJkMlvDZU&list=PLu_D8BCMABL25kW3XvDJ4j1Kcct9sY8WE&index=5
- **SUMH: Kærester**
youtube.com/watch?v=aznfmbDP0Mo&list=PLu_D8BCMABL25kW3XvDJ4j1Kcct9sY8WE&index=6
- **ADHD: Mig og de andre**
kenddinegraenser.adhd.dk/tema-mig-og-de-andre/ (10 - 14år)
kenddinegraenser.adhd.dk/mig-og-de-andre-14-18/ (14 - 18år)

OM PUBERTET, KØN OG KROPPEN

- **SUMH: Humørsvingninger**
youtube.com/watch?v=LqISLTL1KyM&list=PLu_D8BCMABL25kW3XvDJ4j1Kcct9sY8WE&index=4&t=36s
- **Sex & Samfund: Pubertet**
youtube.com/watch?v=TmmZBfS4HvE
- **Sex & Samfund: Mødommen**
youtube.com/watch?v=piVsCY2Ro1Q
- **Sex & Samfund: Hvad er menstruation**
youtube.com/watch?v=ZCRftK9ffc8
- **ADHD: Mig og min krop**
kenddinegraenser.adhd.dk/tema-mig-og-min-krop/ (10 - 14år)
kenddinegraenser.adhd.dk/mig-og-min-krop-14-18/ (14 - 18år)
- **Sex & Samfund: Prævention**
youtube.com/watch?v=TLGqoMKxIGA
- **Sex & Samfund: Normer**
youtube.com/watch?v=mJWiRMx6LTg
- **CP Ung: Beskyt dig**
youtube.com/watch?v=TPmHoBaSKxE&t=3s

OM SEX, LYST OG GRÆNSER

- **SUMH: Lyst**
youtube.com/watch?v=vjsf_Kq8Hec&list=PLu_D8BCMABL25kW3XvDJ4j1Kcct-9sY8WE&index=1
- **Sex & Samfund: Følsomme steder**
youtube.com/watch?v=g9EMyWHnOVk&has_verified=1
- **Sex & Samfund: Orgasme og udløsning**
youtube.com/watch?v=Ki3LXn5ms9o
- **SUFF: Sex og Onani**
suff.tv/filmene/
- **CP Ung: Lær din krop at kende**
youtube.com/watch?v=SnOvDwC_nQ0&feature=youtu.be
- **CP Ung: Nøgenbilleder**
youtube.com/watch?v=sFlvPn4IUqA&feature=youtu.be
- **CP Ung: Den første gang**
youtube.com/watch?v=0IZnb2xWB0s&feature=youtu.be
- **CP Ung: Skam med handicap – om sex**
youtube.com/watch?v=9q54cHF8T88&feature=youtu.be
- **ADHD: Grænser**
kenddinegraenser.adhd.dk/graenser/ (10 - 14 år)
kenddinegraenser.adhd.dk/graenser-14-18/ (14 - 18 år)
- **ADHD: Mit liv på nettet**
kenddinegraenser.adhd.dk/tema-mit-liv-pa-nettet/ (10 - 14 år)
kenddinegraenser.adhd.dk/mit-liv-pa-nettet-14-18/ (14 - 18 år)



Lyst eller ulyst

For mange unge kan det være svært at vide, hvad lyst egentlig er. Det er en vigtig del af et velfungerende parforhold og sexliv, at man kan mærke og udtrykke sin lyst og ulyst. Nogle unge med kognitive funktionsnedsættelser kommer til at udsætte sig selv eller andre for ubehagelige og grænseoverskridende oplevelser, netop fordi de ikke kan mærke deres egen og andres lyst eller kan finde ud af at sige fra eller respektere et nej.

I kan bruge billeder til at hjælpe unge til at opdage, hvordan de egentlig mærker lyst og ulyst hos sig selv - og andre. Find selv 5-7 forskellige billeder eller brug eksemplerne på de kommende sider. Vis helst et billede ad gangen og gerne på en stor skærm, så de er tydelige.

Tal om **billederne** og brug for eksempel disse spørgsmål:

- Hvad ser I på billedet?
- Hvad kan I mærke, når I ser på billedet?
- Hvor i kroppen mærker I det?
- Er det lyst eller ulyst I mærker?
- Hvad får I lyst til, når I ser billedet?
- Hvis nogen tilbød jer det, I ser på billedet, ville I så sige ja eller nej tak? Hvorfor?
- Kan man se på andre, hvad de har lyst til? Hvordan?

Vis også de sidste **billeder af mænd og en kvinde** og spørg for eksempel om:

- Hvad får I lyst til, når I ser billedet?
- Hvis han/hun kom ind ad døren, måtte I så gå hen og kysse eller røre personen? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad skal der til for, at man må røre eller kysse en anden?
- Hvordan kan man vide, om det er okay med den anden?









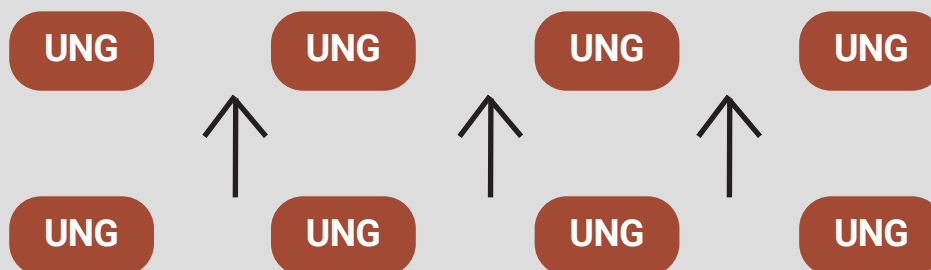
Mærk og sæt grænser

Grænser er tæt forbundne med lyst, fordi man er nødt til at kunne mærke sin krop, sine behov og følelser for at kunne sige til og fra på en sund måde. Nogle unge med kognitive funktionsnedsættelser er vant til blot at føje andres ønsker, mens andre er mere vant til at bestemme og få, hvad de gerne vil have fra omgivelserne. Begge dele er uhensigtsmæssigt i parforhold og sexlivet.

I øvelsen skal unge mærke deres fysiske og følelsesmæssige grænser og turde kommunikere dem. Fordel de unge i to grupper, som stiller sig på hver sin række over for hinanden. Alle skal have en makker. Række 1 bliver stående, mens alle i række 2 bevæger sig med små skridt frem mod sin makker. Når makkeren synes, at nu er den anden for tæt på, siger man stop. Når alle har sagt stop, diskuterer I følgende spørgsmål:

- hvorfor sagde du stop netop på det tidspunkt?
- hvordan kunne du mærke, at den anden var for tæt på?
- er der forskel på, hvem der må være tæt på dig?
- hvem må gerne være tæt på dig? hvem er det ikke så rart med?
- havde du lyst til at sige stop tidligere end du gjorde?

Byt roller, så række 2 bliver stående og række 1 går frem. Gentag spørgsmålene.



I kan også **lave personlige dørskilte** med 'Vil ikke forstyrres', som de unge kan bruge til at sikre respekt om deres privatliv. Det kan være svært især på bosteder, men måske også hvis man bor med sine forældre eller andre unge. Snak samtidig om, hvilke regler man måske kan aftale med sine omgivelser. Det kunne være, at man eksempelvis altid skal banke på døren og have lov at komme ind, før man åbner en dør.

Endelig kan det være en idé især på bosteder at **formulere kæresteregler** om, hvad det er okay at gøre i fællesrum, og hvad der er henvist til egen bolig. Må man for eksempel tungekysse eller kæle i fællesrum? I kan eventuelt nedsætte et udvalg med beboere og personale, der formulerer kæresteregler. Giv god tid til processen og lad eventuelt de unge observere imellem møderne, hvilken adfærd de oplever er okay og mindre okay. Så tager I afsæt i noget konkret, og de unge får mærket deres grænser i praksis.



Prævention, graviditet og seksygdomme

Prævention beskytter både mod uønsket graviditet og seksygdomme og er relevant at tale med alle unge om. Også selvom nogle unge med kognitive funktionsnedsættelser er steriliseret, for hvis eksempelvis unge på et bosted er seksuelt aktive med hinanden, er der stor risiko for, at seksygdomme spreder sig.



Vis de unge forskellige former for **prævention** og lad dem prøve at sætte kondom på en attrap for at afmystificere det, før det skal ske i praksis. Lad også de unge konkret se og røre ved et pessar, en spiral og lignende. Sex & Samfund sælger en Præventionskasse, du kan bruge til demonstration i undervisningen.

Bestil på: shopsexogsamfunddk/shop/praeventionskasse-208p.html

Ønsket om at få børn er alment for de fleste mennesker og derfor også for unge med kognitive funktionsnedsættelser. Det at have en funktionsnedsættelse udelukker ikke i sig selv, at man kan blive en god forælder, men det er altid nødvendigt at forholde sig til, om det for hver enkelt person er en mulig og overkommelig opgave. I kan for eksempel få besøg af en forælder med funktionsnedsættelse, der fortæller om sine erfaringer. I kan også tale om, hvad det kræver at blive forælder. Du kan for eksempel spørge:

- Ville du have råd til at forsørge et barn? Hvor meget tror du, det koster?
- Hvordan bor du i forhold til at have et barn?
- Hvordan ville du have det, hvis du ikke sov godt om natten, fordi barnet græd?
- Ville du kunne magte at opdrage et barn og sætte grænser?
- Hvordan tror du, at din hverdag vil ændre sig, hvis du fik et barn?
- Hvem ville kunne hjælpe dig?
- Hvordan tror du, at kommunen ville se på situationen?

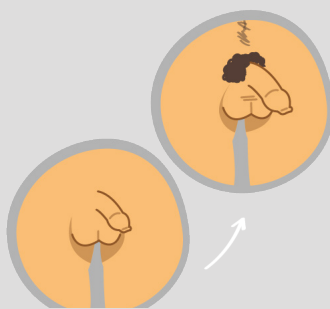
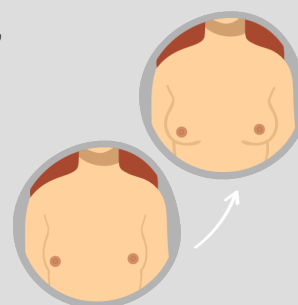
Du kan også tale med unge om alternativer til selv at få et barn. Måske er der børn i familien eller omgangskredsen, den unge kan være en god moster, onkel eller voksen for. Måske kan den unge komme i praktik eller arbejde i en børnehave. Måske kan den unge få et kæledyr og give sin omsorg til.

Den unge kan også prøve en baby-simulator i en periode. Det er en dukke, der ligner en rigtig baby, og som er indstillet til at græde på alle tider af døgnet og skal have mad, skiftes og trøstes. Spørg kommunen, om de tilbyder afklaringsforløb med brug af baby-simulator, find en privat udbyder på nettet eller køb selv en på baby-simulator.dk.

Sexsygdomme kan man få, når man har sex - ikke af at kysse og kramme. De mest udbredte sexsygdomme er klamydia, kønsvorter (hvp), herpes, gonoré, syfilis og hiv. Det er som regel ikke farligt at få en sexsygdom. Det er dog vigtigt, at man bliver undersøgt. De fleste sexsygdomme kan behandles af lægen. Læs mere på sexogsamfund.dk/viden/sexsygdomme

Krop og anatomi

Det er vigtigt for alle unges seksuelle udvikling og trivsel, at de ved, hvordan kroppen og kønsorganerne fungerer hos både mænd og kvinder. Men langt fra alle unge med en kognitiv funktionsnedsættelse har lært det i grundskolen, og hvis de alene har viden om anatomi fra pornofilm eller realityprogrammer i tv, får de urealistiske forestillinger om, hvad der forventes af deres udseende og præstationer.



Vis billeder eller tegninger af forskellige kroppe, så unge opdager, at for eksempel tissemand og bryster har forskellig størrelse og form. Du kan finde tegninger på nettet, og engelske Laura Dodsworth har til et kunstprojekt fotograferet 100 kvinders forskellige bryster og 100 mænds forskellige tissemand, som I kan kigge på. Søg på hendes navn på nettet. Tal også om, at både bryster og tissemand vokser helt frem til, man er cirka 20 år. Diskuter måske, hvad fordelene er ved at have små eller store bryster eller tissemand.

Det er en god idé ret detaljeret at gennemgå mandens og kvindens kønsorganer ud fra tegninger eller billeder. En del unge ved for eksempel ikke, hvordan kønslæber ser ud, eller hvordan tissemanden fungerer. I kan finde viden i LigeLyst' web-app.

Tal desuden med unge om, hvad der sker med kroppen, når man kommer i puberteten som for eksempel, hvorfor kvinder får menstruation, og hvorfor mænd får udløsning. LigeLyst's web-app har oplysninger om emnerne.



Sex, onani og sexlegetøj



Sex er ikke kun en mand og en kvinde ovenpå hinanden i missionærstilling. Det kan være tusindvis af ting og meget mere end selve samlejet - faktisk er det kun fantasien og straffeloven, der sætter grænser! Det ved mange unge ikke, så det er et vigtigt emne at nuancere i undervisningen, at seksualitet også handler om intimitet. Det kan være at kramme, kysse, holde i hånd, sidde eller ligge tæt sammen og at kæle med hinanden.

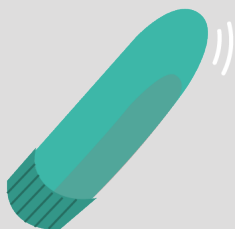
Det at have en funktionsnedsættelse kan påvirke seksuallivet og give nogle unge en forestilling om, at de enten ikke praktisk er i stand til at have sex, fordi de tror det for eksempel nødvendigvis indebærer samleje, mens andre har svært ved at mærke egne og andres grænser eller vide i hvilke sammenhænge, det er okay at onanere.

Ifølge SEXUS-undersøgelsen fra 2019 er et aktivt sexliv vigtigt. Det svarer 88 procent af mændene og 73 procent af kvinderne. Men selvom Danmark ofte omtales som et frisindet land, rimer sex stadig også på skam og tabu.

97 procent af alle mænd har prøvet at **onanere**, men hver tredje ønsker ikke, at deres partner ved, at de gør det. Tilsvarende har 87 procent af kvinderne prøvet at onanere og hver fjerde ønsker ikke, at partneren ved, at de gør det. Onani kan være en god måde både at undersøge sin egen lyst og tilfredsstille sig selv. Ifølge SEXUX-undersøgelsen oplever hver tiende mand og hver tredje kvinde, at deres orgasme er mere intens ved onani end ved samleje.



Den manglende snak om seksuelle lyster går igen i brugen af og holdningen til porno. Selv om langt de fleste har set porno, så er det primært mænd, der bruger det ofte. 29 procent af mændene og 16 procent af kvinderne ønsker ikke, at deres partner ved, at de ser porno, og 20 pct. mænd og fem pct. kvinder ser mere porno, end de selv ønsker.



Brug af **sexlegetøj** er også en måde at udleve sin seksualitet enten alene eller sammen med en partner. Det kan være en god idé at præsentere forskellige former for sexlegetøj for unge. Du kan vise billeder af det eller bestille sexlegetøj, så unge ser, hvad det er. Snak om hvordan det fungerer og tal samtidig om grænser og hvordan man kommunikerer med en partner om brug af sexlegetøj.

LigeLyst' web-app beskriver med korte, konkrete formuleringer blandt andet, hvad sex kan være eller hvad et kys er. Lad de unge læse eller høre beskrivelserne og tal med dem om deres egne forestillinger om sex og eventuelt også deres erfaringer. I kan også tjekke listen med idéer til video som inspiration til undervisning i disse emner.

Kærester og LGBT+

Mange unge vil gerne vide, hvordan de får en kæreste - og det er svært at svare på, uanset om man har en funktionsnedsættelse eller ej. Men det er en stor hjælp for unge at tale åbent og ærligt om deres overvejelser. Du kan for eksempel spørge til:

- hvad synes I er en god kæreste?
- er det vigtigt at kæresten også har en funktionsnedsættelse?
- hvad er fordelene/ulemperne ved at begge har en funktionsnedsættelse?
- hvad er fordelene/ulemperne ved at kæresten ikke har en funktionsnedsættelse?

I kan også tale om forskellige **måder at finde en kæreste**. Det kunne være i forbindelse med en fælles fritidsinteresse, i foreninger og organisationer, til fester og musikfestivaler, på skoler, job eller bosteder. Lad de unge fortælle om deres egne erfaringer og måske spørge folk, de kender - gerne på tværs af generationer - hvor og hvordan, de mødte deres partner. I kan også kigge på datingsider og tale om, hvordan man præsenterer sig selv, og hvilke profilbilleder der er gode og mindre gode. Blandt andet knus.dk og handicap-dating.dk er specifikt for mennesker med funktionsnedsættelser. I SUMHs læringsunivers Os Online er der også en case i SoMe-spillet om onlinedating, som giver anledning til samtaler om, hvad man skal være opmærksom på. Find den på osonline.dk.



En del af det at have en kæreste er, at man nogle gange ender med at **gå fra hinanden**. Det kan være svært for alle - uanset om man er den, der siger stop, eller den, der bliver forladt. Brug for eksempel LigeLyst's rollespil og dilemmaer til at tale om, hvordan man kan slå op, eller lad de unge lave en 'Hot & Not'-liste over, hvad de synes, man kan gøre og ikke gøre.



Omkring 10 procent af befolkningen er **homo-, bi- eller transseksuel** ifølge LGBT Danmark. Så statistisk vil der også blandt unge med kognitive funktionsnedsættelser være nogen med en anden seksuel orientering, eller de unge kender nogen. Det er derfor vigtigt at give viden om emnet for at imødegå fordomme og homofobi. I kan for eksempel tale om, hvad de unge ved og tror om mennesker med en anden seksualitet eller se billeder af forskellige mennesker, hvor de unge gætter på, hvem der har en anden seksualitet. Bagefter kan I søge viden i LigeLyst's web-app. I kan se klip fra SKAM sæson 3, der handler om udfordringerne ved at 'springe ud' og snakke om, hvorfor det er svært, og hvad man kan gøre. I kan også undersøge, hvilke kendte personer der er homoseksuelle eller se filmen 'En kort en lang'.

LGBT Danmark har gruppen Handi-LGBT, som mødes cirka to gange om måneden i København. Søg viden på lgbt.dk.

Få fælles fodslag i personalegruppen

Er man uddannet pædagog efter 2014 var seksualundervisning en obligatorisk del af studiet, mens det stadig kun er valgfrit på læreruddannelsen. Men uanset om man er uddannet i emnet eller ej, er en del medarbejdere på bosteder, STU'er og lignende ikke begejstret for opgaven, og den er ofte enten nedprioriteret eller overladt til få ildsjæle. Mange oplever, at det er pinligt og alt for privat at tale om eksempelvis sex, prævention, krop, kønssygdomme og kærlighed, blandt andet fordi man mangler faglig viden og i højere grad er overladt til at basere sig på egne erfaringer og holdninger.

Det første skridt mod at sætte seksualitet på dagsordenen for unge med kognitive funktionsnedsættelser er derfor, at personalet tager hul på emnet og får fælles fagligt fodslag. Når kolleger tør have en åben, professionel dialog uden tabuer og lægger deres private normer til side, kan man bedre støtte unge i at udvikle en sund seksualitet - både i den skemalagte seksualundervisning og i det daglige pædagogiske arbejde, hvor man som fagperson skal kunne reagere hensigtsmæssigt på situationer, udfordringer og dilemmaer knyttet til seksualitet.

På de følgende sider får I viden og idéer til øvelser,* der bidrager til at etablere en grundfaglighed i fagteams og personalegrupper om seksualitet og funktionsnedsættelser. Vi anbefaler, at 1-2 medarbejdere er tovholdere på opgaven og sætter sig grundigt ind i materialet og kan drive processen. Øvelserne kan både bruges på korte og længere personalemøder eller samles til en hel temadag.



Husk at ligesom i seksualundervisningen af ung, er det også vigtigt i personalegruppen at aftale spilleregler for, hvordan I taler om seksualitet. For eksempel at der er tavshedspligt, og i hvor høj grad man som medarbejder har lov til ikke at bidrage til samtalerne eller at dele private holdninger, tanker og erfaringer.

Kig indad

formål: selvrefleksion om normer, værdier, grænser **tid:** ca. 30 minutter
materialer: print øvelsens spørgsmål til alle

Som forberedelse til at kunne støtte og tale med unge om seksualitet, er det gavnligt, at man som medarbejder selv gør sig tanker om sin egen seksualitet. Øvelsen her er derfor alene til individuelt brug.

Man sætter sig et uforstyrret sted alene og svarer på følgende spørgsmål:

- Hvad kan jeg bedst lide ved min egen krop?
Hvad finder jeg mest tiltrækkende ved mig selv?
- Hvor stor en del af min seksualitet er kropslig,
og hvor stor en del er følelsesmæssig? (sæt procent på)
- Hvordan har jeg det egentlig med intimitet og seksualitet?
- Hvordan har min seksualitet udviklet sig med alderen?
Hvad har været godt? Hvad har været svært?
- Hvilke former for seksuel udfoldelse vil jeg være med til?
Hvad vil jeg ikke være med til?
- Hvilke seksuelle fantasier har jeg?
- Hvad tænder mig? Hvilke sanser vil jeg helst have stimuleret og hvordan?
- Hvilke følelser kan jeg lide at vise for andre i offentligt?
Hvilke følelser viser jeg kun privat?
- Hvor god er jeg til at tydeliggøre mine grænser over for andre?
- Hvor god er jeg til at fornemme andres grænser?
Sker det at andre føler sig stødt eller presset af mig?
- Hvordan giver jeg udtryk for mine ønsker, behov og grænser?

Som fælles opsamling på selvrefleksionen kan man eventuelt på et personale-møde tale om øvelsen på det, man kalder et metaniveau. Det betyder, at I ikke taler om indholdet af hinandens svar, men om selve metoden:

- Hvordan havde I det med at svare på spørgsmål om jeres seksualitet?
- Hvem taler I med om seksuelle glæder og problemer?
- Hvad tænker I om mennesker, der har andre seksuelle præferencer end jer?
- Hvordan oplever I, at jeres egne normer, værdier og grænser påvirker jeres professionelle arbejde i forhold til seksualitet?

Okay eller hva'

formål: at diskutere normer, etik, selvbestemmelse **tid:** 45 - 60 minutter
materialer: 1 eksemplar af historien 'Perlekæden' til hver deltager

Del jer op i grupper a højst 6 personer. Læs og diskuter casen:

- Ville I forsøge at sætte en stopper for Cecilies møde med Frank og hans venner, hvis I arbejdede i det bofællesskab, hvor Cecilie bor? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Ville I se anderledes på sagen, hvis Cecilie var en mand, der sneg sig ud for at møde to kvinder? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Ville I se anderledes på sagen, hvis Cecilie kun mødtes med 1 mand? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Tror I, at Karins og Toms syn på sagen er påvirket af, hvilket køn de selv har?

Vend tilbage til plenum, hvis I var flere grupper, og genfortæl de vigtigste pointer fra gruppens diskussioner. Afslut øvelsen med at reflektere over, om jeres snakke giver anledning til, at I fremover vil handle anderledes i mødet med de unge. Snak også om, hvorvidt I har brug for at fastsætte retningslinjer, alle skal følge.

Perlekæden

Hun maler munden stor og rund. Så går hun et skridt tilbage og ser sig fornøjet i spejlet. Pæn? Ja, pæn! Ivrigt lægger hun blå øjenskygge på og trækker til sidst øjenbrynene op med en sort blyant. Så går hun hen til klædeskabet og tager det ene klædningsstykke ud efter det andet. Til sidst ligger det meste af tøj strøet ud over gulvet, men hun er stadig ikke tilfreds.



Så ser hun det, hun er på jagt efter. En lille sort kjole, som kryber godt op over knæene og strammer over brystet. Den giver hende det udseende, hun er ude efter. Hun er altid bange for, at kjolen skal blive væk, men de har da ladet hende beholde den. Nu trækker hun den langsomt over hovedet. Pæn? Ja, vældig pæn! Hun lister forsigtigt ud af bagdøren og skynder sig, så hurtigt hun kan, ned ad grusgangen. Hun ved, det er mandag i dag, og hun har lovet at komme tilbage på mandag. Hun glæder sig, og kan næsten ikke vente, til hun endelig er henne ved værtshuset. Så snart hun er indenfor, er hun tryk. De passer på hende.

"Frank, jeres pige er her igen. Jeg forstår ikke, du gider rende rundt med sådan en."

"Hold kæft." Frank rejser sig. Han har set bedre dage. Engang kunne han vælge og vrage imellem de bedste prostituerede i de bedste havne. Nu er der langt imellem, at han har penge til den slags. Og langt mellem havnene.

"Hold kæft," mumler han, før han rejser sig, og går hen imod pigen. Hun stråler.

"Se her." Han trækker en aflang pakke i krøllet papir frem. "Jeg har købt en gave til dig." Selvom hende her er mærkelig, er hun kvinde, og Frank har lært lektien. Kvinder skal kurtiseres, og de skal have gaver, selvom nogle er billigere i drift end andre. Hun åbner pakken med rystende hænder og bankende hjerte.

"Åh," sukker hun lykkeligt, "en perlekæde". Frank får næsten dårlig samvittighed. De billige glaskugler har ikke kostet ham mere end 20 kroner, men hendes ansigt stråler, som var de ægte. Pyt med det, det er tanken, der tæller. Han giver hende halssmykket på og trækker hende utålmodigt hen mod trappen til anden sal.

"Jeg låner værelset," råber han til bartenderen. "Og når Tommy kommer, så sig, at vi er ovenpå."

"Fint," mumler den anden. "Men brug ikke hele aftenen," siger han lidt højere.

—

"Hun er væk." Karin ser på Tom.

"Hvem er væk?" Tom smører aftensmad og er ikke helt med.

"Cecilie. Hendes klædeskab er endevendt, og hun er rendt væk. Nu har hun sikkert sneget sig ned på pubben igen."

"Og hvad så?" Tom ser udfordrende på Karin. "Hun er over 18 år, og hun vil gerne selv. Vil du følge efter hende og nægte hende sex, bare fordi du ikke kan lide dem, hun er sammen med?"

"Du forstår ingenting." Karin ser vred ud. "De fyre udnytter hende. Sommetider er hun sammen med flere på én gang. Desuden er det sådan nogle ækle og simple typer."

"Det er da heller ikke sikkert, at din mor vil bryde sig om ham Per, som du render rundt med." Tom ser på Karin.

"Det er noget andet. Cecilie har Downs Syndrom. Hun er ikke i stand til at tage vare på sig selv, men det er jeg."

"Men hun siger jo, at de er søde ved hende." Tom ser opgivende ud.

"Mænd!" Karin slår ud med armene. "De forsvare hinanden til sidste blodsdråbe, og de gør hvad som helst for at få et knald. Om de så skal bolle en stakkels udviklingshæmmet pige."

"Ved du hvad," siger Tom langsomt. "Jeg tror, at sådan én som dig gør livet sværere for Cecilie, end de fyre henne på pubben."

Han vender ryggen til Karin og fortsætter med at lave aftensmad til de andre beboere.

Godt eller Not

formål: at skabe et fagligt og åbent samarbejde om seksualitet

tid: ca. 45-60 minutter

materialer: print skemaet til alle

Gad vide om jeres unge ved, at de kan tale med jer om seksualitet? Hvordan reagerer I egentlig, når det sker? Er I åbne og imødekommende eller lukkede og lidt pinligt berørte? Måske har I aldrig diskuteret spørgsmål som disse, og måske håndterer I emnet vidt forskelligt. Brug øvelsen til at blive klogere.

Svar hver især på spørgsmålene herunder og tal derefter om svarene i fællesskab. Find et eksempel fra jeres hverdag på, hvordan jeres (evt. forskellige) svar udspiller sig i praksis.

Diskuter derefter om I gør det godt nok, eller om I skal gøre mere eller noget andet. I så fald vær konkrete og find ud af, hvad der skal til for at ændre jeres praksis. Diskussionen kan for eksempel bruges som afsæt for at formulere retningslinjer for seksualundervisning og dialoger med unge om seksualitet.

	JA	NEJ
Er vi som personale åbne for dialog, når en ung gerne vil tale om seksualitet?
Reagerer vi på tegn og signaler, der peger på, at unge har brug for at drøfte seksuelle spørgsmål?
Er vores seksualundervisning af de unge god nok?
Er vores seksualopklæring med de unge god nok?
Hjælper vi de unge tilstrækkeligt med at håndtere kæresteproblemer? F.eks. date eller slå op.
Giver vi de unge lov til at tale med hinanden om deres seksualitet?
Giver vi de unge lov til at vise deres seksualitet på fællesområder? F.eks. at kysse og kæle.
Respekterer vi de unges forskellige seksuelle interesser og behov?
Er vi gode nok til som kolleger at dele viden og tale om de unges seksualitet?
Har vi som personale tilstrækkelig viden om seksualitet og unge med funktionsnedsættelser?

Ret & Pligt

formål: at få viden om jura og formelle grænser

tid: 45 - 60 minutter

materialer: evt. en håndbog til alle

Socialstyrelsen udgav i 2012 'Seksualitet på Dagsordenen - en håndbog om professionel støtte til voksne med funktionsnedsættelser'. Den handler om rettigheder, forpligtelser og grænser hos fagpersoner, der arbejder på området.

Lad alle medarbejdere læse håndbogen på forhånd eller sørg for, at 1-2 ansatte holder et oplæg for kollegerne om indholdet.

Tal derefter sammen om for eksempel disse spørgsmål:

- Hvad overrasker jer i håndbogen?
- Hvad bliver I inspireret til i håndbogen, som I gerne gøre fremover?
- Oplever I, at I som kolleger har forskellige grænser for, hvad I vil give støtte til?
- Hvor går jeres grænser hver især for, hvad I vil eller kan give støtte til?
- Hvad gør I, hvis ingen af jer kan eller vil hjælpe en ung?

Find håndbogen på socialstyrelsen.dk/udgivelser/seksualitet-pa-dagsordenen

Klog med cases

formål: at drøfte personalets grænser og etik ift seksualitet og handicap
tid: ca. 45 - 60 minutter pr case **materialer:** print af cases + billeder

SUMH lavede i 2014 en kampagne med fotografier af unge med funktionsnedsættelser, der er nøgne, og som fortæller deres personlige historier om seksualitet, kærlighed, fremtidsdrømme og lignende.

Brug en eller flere af disse fortællinger som afsæt for en fælles diskussion i personalegruppen. Læs casen højt og kig eventuelt på de tilhørende foto fra udstillingen. Diskuter derefter spørgsmål til casen - enten i grupper eller i fællesskab. I kan med fordel diskutere et eller få spørgsmål ad gangen og samle op på jeres synspunkter, før I går videre.

Find alle foto på ligelyst.dk/udstillingen

Vickie og Thomas

Vickie på 30 år og Thomas på 32 år er kæresten. Det har de været i 10 måneder. De har begge cerebral parese, også kaldet spastisk lammelse, og bruger kørestol. Vickie og Thomas bor på hver deres bosted i henholdsvis Odense og Jyllinge, hvilket betyder, at de kun ser hinanden cirka en gang om måneden.

De er meget forelskede og har, som alle andre unge par, en masse drømme for fremtiden og blandt andet planer om at gifte sig. Selvom de forsøger at have så normalt et parforhold som muligt, er der alligevel mange barrierer. De er for eksempel afhængige af hjælp, når de skal dyrke sex, og det er ikke alle hjælpere, som er villige til at hjælpe dem med det.

- Hvor langt ville du gå, hvis du skulle hjælpe to unge til at have sex med hinanden?
- Ville du også hjælpe tre unge med at have sex med hinanden, hvis alle var indforstået med det? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvorfor tror du, at fagpersoner kan have svært ved at hjælpe borgere med at udleve deres seksualitet?

Stine

Stine er 31 år og født med cerebral parese – også kaldet spastisk lammelse. Det betyder, at hun sidder i kørestol og skal have hjælp til stort set alt. Stine kan godt lide sex og erotik, ser jævnligt pornofilm og læser pornoblade. Stine har ikke en kæreste for tiden men datingprofiler på både dating.dk og scor.dk, hvor hun leder efter en fast kæreste.

Stine mødes nogle gange med mænd, hun har mødt på nettet, men ikke så ofte længere, for hun er lidt bekymret for overgreb. Derfor mødes Stine også kun med mændene hos sig selv.

S/M-livet tiltaler Stine. Hun har flere gange besøgt S/M-klubber i København, når hun kunne få en hjælper med. Det var rigtig interessant, synes hun, men også lidt svært, for hun har ikke noget talesprog og svært ved at tale med de andre gæster.

- Hvor langt ville du gå i forhold til at hjælpe en ung, der ønsker at se porno og onanere?
- Ville du følge en ung på swingerklub eller SM-klub, hvis han eller hun selv ønskede det? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Ville du hjælpe en ung med begrænset talesprog med at føre en erotisk samtale med en anden? Hvorfor/hvorfor ikke?

Mulle og Sonny

Mulle er 26 år og gift med Sonny på 30. De har kendt hinanden i mange år og festet en del sammen. Mulle betegner sig selv som en rigtig party pige, som godt kan lide at flirte med fyrene. Det har dog ændret sig, efter hun mødte Sonny, som hun sidste år fik en datter sammen med.

Mulle er født med cerebral parese, også kaldet spastisk lammelse, og har brug for hjælp til alle gøremål i hverdagen. Mulle kunne ikke selv forestille sig at have en kæreste med en funktionsnedsættelse. Hun vil nemlig gerne have en kæreste, som kan "rive hende rundt", og det tror hun ikke en fyr med cerebral parese ville kunne. Sonny synes ikke det er noget problem, at Mulle har en funktionsnedsættelse. I stedet får de lidt sjov ud af hendes hjælpemidler. En lift over sengen kan for eksempel bruges til mere end bare at løfte Mulle over i sengen!

- Bør unge med funktionsnedsættelser også finde kærester med handicap? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan ville du støtte en ung med et brændende ønske om at få børn?

Corner-game

formål: at belyse hinandens holdninger til unge, seksualitet og handicap
tid: ca. 45 minutter **materialer:** print af svarmulighederne, gulvplads

Ofte findes der ikke ét entydigt, rigtigt svar på, hvordan man håndterer situationer knyttet til unge og seksualitet. Øvelsen giver jer indblik i hinandens overvejelser som afsæt for diskussion - samtidig bevæger I jer, hvilket er rart især på længere møder.

Læs et spørgsmål op ad gangen med dets svarmuligheder. Læg et papir med hvert svar i fire forskellige hjørner af lokalet og giv alle tid til at tænke over, hvilket svar de hælder mest til. Man bevæger sig nu fysisk over til svaret - man må gerne stå imellem to svar. Spørg alle, hvorfor de valgte netop det svar - hvis nogen undervejs skifter plads/svar, så spørg hvorfor. Fortsæt til næste spørgsmål. Find eventuelt selv på flere spørgsmål og svar.

En ung mand med en omsiggribende funktionsnedsættelse har forelsket sig i hende den perfekte, smukke hjælper uden handicap, han lige har mødt på en sommerlejr. Hvad siger du til ham?

- A) 'Det er en god idé. Nu skal jeg hjælpe dig med at komme i kontakt.'
- B) 'Vil det ikke være mere realistisk at få en kæreste, der også har et handicap?'
- C) 'Hvorfor vil du gerne være kæreste med denne smukke person?'
- D) Andet (vælg selv hvad)

To unge er begyndt at have sex med hinanden. Deres forældre synes ikke om det og vil gerne have jer til at forhindre det. Hvad gør du?

- A) Efterkommer forældrenes ønske og prøver at holde de unge adskilt
- B) Forklarer forældrene, at det ikke er noget, I kan styre. De unge bestemmer selv.
- C) Lader de unge mødes - men fortæller forældrene, at det er stoppet.
- D) Andet (vælg selv hvad)

Hvem synes du skal give unge seksualvejledning?

- A) Alle medarbejdere
- B) Den unges kontaktperson
- C) Kun seksualvejlederen
- D) Andet (vælg selv hvad)

Hvad er den største barriere for at støtte unges seksualliv?

- A) Den unges barrierer
- B) Mine/kollegernes barrierer
- C) Pårørendes barrierer
- D) Andet (vælg selv hvad)

Dig & dilemmaet

formål: at belyse hinandens holdninger til unge, seksualitet og handicap
tid: 30 - 60 minutter **materialer:** evt. print af dilemmaer + spørgsmål

Udvælg et eller flere dilemmaer. Læs dem op et ad gangen og diskuter. Er I mange, kan I dele jer i grupper med hvert sit dilemma, eller I kan arbejde med samme dilemma i grupperne og derefter fremlægge, hvad I nåede frem til. Find eventuelt selv på andre dilemmaer, der matcher jeres udfordringer. De første fire dilemmaer omhandler unge under 18 år - de næste fire handler om voksne over 18 år.

BEGEJSTRING PÅ TOILETTET

Jacob på 15 år er kørestolsbruger og har brug for at hjælp til at komme på toilettet. Når det er en kvindelig medarbejder, der hjælper, får han rejsning >>

- >> Hvad synes I er dilemmaet?
- >> Hvordan skal den kvindelige medarbejder reagere?
- >> Vil det påvirke jeres organisering af arbejdet? Hvordan?

KÆRLIG KVINDE

Josefine på 17 år onanerer ofte i skolen. Hun gør det åbent og uden blufærdighed - f.eks. i frikvartererne, i klassen og i baderummet til idræt. Hun vil også gerne røre og kysse de unge undervisere af begge køn >>

- >> Hvad synes I er dilemmaet?
- >> Hvad gør I som personale?
- >> Hvordan vil I hjælpe Josefine med at udleve sin seksualitet?

EN TUR I BUSKEN

Martin og Thomas på henholdsvis 16 og 19 år har begge Downs syndrom og går i samme klasse. De er begyndt at tilbringe meget tid sammen. Nogle gange holder de i hånd eller sidder på skødet af hinanden. De virker glade og tilpasse. En dag ser I, at drengene går ind i buskadset bag skolen, trækker hinandens bukser ned og rører ved hinandens tisse-mænd >>

- >> Hvad synes I er dilemmaet?
- >> Hvad gør I som personale?
- >> Hvordan vil I hjælpe Martin og Thomas med at udleve deres seksualitet?
- >> Hvordan vil I håndtere det i forhold til de andre unge?

TIL GRIN

Nogle piger er begyndt at lege klæde-ud-lege. En dag hører I, at et par drenge driller Klaus og spørger drengene hvorfor. De svarer, at det er fordi Klaus leger med pigerne klæder sig ud i pigetøj >>

- >> Hvad synes I er dilemmaet?
- >> Hvordan vil I reagere på drengenes drillerier?
- >> Hvordan vil I håndtere det i forhold til de andre unge?

Dig & dilemmaet - fortsat

RYGTET

En 26-årig mandlig beboer på bostedet har en markant forskellig adfærd hver anden uge. Den ene uge er han afslappet og glad, den næste meget opfarende, vred og udadreageende. I ved, at han fysisk ikke er i stand til at tilfredsstille sig selv seksuelt pga. sin funktionsnedsættelse. Der går rygter om, at nattevagten hver anden uge hjælper manden med at 'lette trykket' >>

- >> Hvad synes I er dilemmaet?
- >> Hvad gør I som personale?
- >> Påvirker rygten jeres organisering af arbejdet? Hvordan?.
- >> Hvordan vil I hjælpe manden

HOMO-HAD

Peter og Oliver har udviklingshæmning. De har et fjendtligt forhold med verbale udfald mod hinanden. Nogle gange må personalet adskille dem, så de ikke kommer op at slås. De kalder også hinanden for 'bøsserøv' og fortæller ondsksfulde jokes om homoseksuelle. En dag hører I, at de er begyndt at besøge hinanden om natten på bostedet >>

- >> Hvad synes I er dilemmaet?
- >> Hvad gør I som personale?
- >> Hvordan vil I hjælpe Peter og Oliver med at udleve deres seksualitet?
- >> Hvordan vil I håndtere det i forhold til andre beboere?

DATING

24-årige Julie er en attraktiv kvinde med et stort seksuelt behov. For nogle år siden blev hun steriliseret i samråd med sine forældre. Hun har nu oprettet en datingprofil og mødes med mænd i forskellige aldre. Julie virker glad og tilfreds, når hun har været sammen med en ny mand. En dag opdager I, at hun nogle gange kommer hjem med dyre gaver og en enkelt gang også blå mærker på halsen >>

- >> Hvad synes I er dilemmaet?
- >> Hvad gør I som personale?
- >> Hvordan vil I hjælpe Julie med at udleve sin seksualitet?

SEX-LEGETØJ

22-årige Emma onanerer tit på toilettet, og når hun er i bad. Hun fortæller, at hun f.eks. bruger stearinlys, grøntsager, tusch og køkkenredskaber til at tilfredsstille sig selv. I vil gerne købe noget sexlegetøj, så hun ikke skader sig selv. Men hendes forældre er økonomiske værger og vil absolut ikke høre tale om, at 'deres lille pige' har en seksualitet >>

- >> Hvad synes I er dilemmaet?
- >> Hvad gør I som personale?
- >> Hvordan vil I hjælpe Julie med at udleve sin seksualitet?
- >> Hvordan vil I tale med forældrene?

Tænk forfra

formål: idéudvikling, indsamling af viden, nye handlemuligheder
tid: 45 minutter **materialer:** pen, papi, post-it, whiteboard/flipover

Øvelsen har bruges til at kigge på egen praksis med kritiske øjne for at blive klogere på, hvad der fungerer så godt, at det skal fortsætte, hvad I bør ændre og hvad I gerne vil gøre mere af.

Vælg en tovholder, der tegner en stor cirkel på tavlen/whiteboardet i stil med den på tegningen herunder. Hver deltager får post-it i tre forskellige farver og skriver alt det ned, de kan komme i tanke om inden for disse tre kategorier:

- **Bevare:** hvad gør vi godt i dag og vil gerne fortsætte med?
- **Parkere:** hvad gør ikke så godt i dag og skal helst stoppe med?
- **Udvikle:** Hvad gør vi endnu ikke, men vil vi gerne i gang med?

Skriv kun 1 udsagn eller idé på hver post-it. Efter cirka 10 - 15 minutter gennemgår I hver kategori og alle deltagere præsenterer sine svar på spørgsmålet. Derefter sætter man sine post-it på feltet i cirklen.

I har dermed lavet en vidensopsamling, I kan bruge fremover. Aftal hvem der gør hvad og hvornår nu.



Fremtidsværksted

formål: idéudvikling, indsamling af viden, nye handlemuligheder

tid: 30 - 180 minutter **materialer:** papir, pen, post-it, max 50 personer

Processer kan deles op på mange måder og Fremtidsværkstedet med 3 til 4 faser er en af dem! Man kan nøjes med at bruge en enkelt fase, man kan sætte alle faser i spil henover et længere møde eller en temadag eller fordele faserne over flere møder. Fremtidsværkstedet er egnet til at virkeliggøre fælles drømme med udgangspunkt i praksis og egne visioner - frem for i andres.

I skal allerførst **vælge temaet** for jeres Fremtidsværksted. Det kan eksempelvis være jeres seksualundervisning, at I vil igang med at lave en seksualpolitik eller hvordan unge må vise deres seksualitet på fællesarealer.

Dernæst **fordeler I roller** og vælger en tovholder - hvis I er mange, kan I dele jer op i flere grupper med hver sin tovholder. Vedkommende styrer processen, stiller spørgsmål, tager noter eller stikord, holder fokus og øje med tiden. De øvrige deltagere udgør 'tænkertanken'.

Spillereglerne er, at man overholder præmissen for hver fase og ikke springer imellem dem. Hold korte pauser imellem hver fase for at nulstille tankerne.



1. fase: den gode status (ca. 20 - 30 minutter)

Fokus i denne fase er at blive klar over, hvad I rent faktisk gør i dag, som fungerer godt, i forhold til jeres tema. Brok og kritik gemmer I til senere!

Tovholderen beder alle om hver især at tænke over og notere, hvad de oplever, at I gør af gode ting i forhold til emnet. Man må ikke snakke sammen imens - det er især en hjælp for introverte, som har brug for tid til eftertanke.

Efter cirka 5 minutter beder tovholderen hver enkelt deltager på skift om at fortælle gruppen om sine overvejelser. De øvrige kommenterer ikke. Tovholderen skriver noter eller stikord på tavlen. Når alle har sagt noget, er ordet frit til at supplere med det, man måske kom i tanke om undervejs. Tovholderen kan f.eks. spørge:

- Er der andet, I bliver mindet om, vi gør godt, når I hører hinandens bidrag?
- Hvad er der i øvrigt af ting, vi allerede gør godt, som kunne nævnes?

2. fase: ud med kritikken (ca. 30 -40 minutter)

Nu er det på med 'nej-hatten'! I anden fase handler det om at få alle udfordringer, problemer og utilfredsheder frem. Man må ikke forklare, undskyldte eller sige, at 'så slemt er det da heller ikke!'

Tovholderen beder først deltagerne om at tale sammen to og to. Efter cirka 10 minutter beder tovholderen hver enkelt deltager/eller par på skift fortælle deres kritikpunkter. De øvrige kommenterer ikke. Tovholderen skriver noter eller stikord på tavlen. Når alle har sagt noget, er ordet frit til at supplere med det, man måske kom i tanke om undervejs. Tovholderen kan f.eks. spørge:

- hvilke problemer slås vi ellers med i dag i forhold til xx?
- hvad er problemet ved xx?
- hvad er vi også dårlige til i dag?

3. fase: frem med de vilde drømme (ca. 40 minutter)

Så er det tid til at sætte fantasien helt fri! I tredje fase handler det om at opdage, hvad I ville, hvis alt var muligt. Man må ikke slå idéer ihjel med kommentarer om, at 'det er urealistisk!', 'det går xx aldrig med til', 'det har vi ikke penge til'.

Tovholderen beder deltagerne om i par eller mindre grupper enten at fordele sig på forskellige steder eller gå en kort tur og drømme stort om, hvordan de allerhelst ville have, at I gjorde i forhold til jeres tema. Efter cirka 15 -20 minutter vender alle tilbage og fortæller på skift om deres idéer. Tovholderen skriver noter eller stikord på tavlen. Når alle har sagt noget, er ordet frit til at supplere med det, man måske kom i tanke om undervejs. Tovholderen kan f.eks. spørge:

- hvad ville drømme-scenariet være?
- hvordan ville vi ønske xx var i stedet for det vi har/gør i dag?
- hvis alt var muligt, hvordan var xx så?
- hvad ville være helt usandsynligt at vi gjorde i stedet?

4. fase: tilbage til virkeligheden (ca. 45 - 60 minutter)

I sidste fase undersøger I, hvordan problemerne kan løses blandt andet med hjælp fra de vilde drømme og det, der allerede er godt. Man må stadig komme med nye idéer eller huske velfungerende ting, men det er slut med kritik.

Tovholderen kan bede deltagerne prioritere de vigtigste problemer, opsummere drømmene og diskutere hvilke idéer, der kunne løse de vigtigste udfordringer. Tovholderen skriver noter eller stikord på tavlen og kan f.eks. spørge:

- hvad er det gode vi gør i dag, skal vi beholde/gøre mere af/systematisere?
- hvilke drømme vil vi allerhelst gøre til virkelighed?
- hvad skal der til for at det bliver muligt?
- hvad skal vi selv gøre anderledes?
- hvad har vi brug for hjælp til? hvem kan hjælpe?
- hvad er det første vi skal gøre for at ændre kurs? hvad er det næste o.s.v

Walk & Talk

formål: at samle op på diskussioner / lave forslag til handlemuligheder
tid: ca. 30 - 45 minutter **materialer:** pen og papir

Undervejs eller som afslutning på et længere personalemøde eller en temadag er der som regel både brug for at strække ben, trække luft og samle tankerne om det, I har arbejdet med.

I kan blandt andet lave en Walk & Talk, hvor 2-3 personer går en tur sammen og taler sammen med udgangspunkt i det, I har diskuteret i personalegruppen:

- Hvad vil vi gerne have, der er gjort eller ændret i **denne uge**?
- Hvad vil vi gerne have, der er gjort eller ændret om **1 måned**?
- Hvad vil vi gerne have, der er gjort eller ændret om **3 måneder**?
- Hvad vil vi gerne have, der er gjort eller ændret om **½ år**?

Bagefter fremlægger alle, hvad de har talt om.

I kan justere jeres Walk & Talk, så man først går alene i for eksempel 10 minutter og tænker på egen hånd over dagens vigtigste pointe, hvorefter man mødes to og to og deler sine tanker og vælger 1 fælles pointe. Derefter slås yderligere to grupper sammen, så 4 personer taler sammen og deler deres tanker og vælger 1 fælles pointe. Til sidst mødes alle og fremlægger deres pointer.



Idé-konkurrencen

formål: idé-udvikling og sortering af informationer **tid:** ca. 45 minutter
materialer: pen, papir, whiteboard/flipover, +10 personer, gulvplads

Nogle gange skal der noget ekstra til for enten at få tankerne på gød, idéerne til at poppe eller for at holde styr på alt det, der siges og tænkes på et langt møde eller en temadag.

Giv alle deltagere et papir/kort og bed dem hver skrive 1 ting for eksempel om deres vigtigste ønske til en fremtidig ændring, deres største udfordring, deres bedste erfaring eller det, der har gjort størst indtryk på dem i løbet af mødet/dagen.

Derefter vender man papiret/kortet, så den tomme bagside er opad, og alle går rundt imellem hinanden og bytter papir/kort.

Efter 1- 2 minutter ringer tovholderen med en klokke eller siger, at nu skal man finde sammen to og to og præsentere sit papir/kort for sin makker. Derefter skal parret fordele 7 point mellem kortene - jo højere point, jo bedre synes man om udsagnet på papiret/kortet. Hver deltager noterer pointet for sit eget papir/kort.

Tovholderen markerer igen, at alle bevæger sig rundt og finder en ny makker. Processen gentages med at præsentere papiret/kortets indhold for makkeren, give point og notere det. Gentag i alt fem gange.

Hvert papir/kort har nu højst 35 point. Tovholderen spørger til hvilke udsagn, der har fået 35 point, dernæst 34 point og så videre, indtil der er fundet de 10 mest populære udsagn eller idéer. Skriv dem på en tavle i prioriteret rækkefølge og gem de øvrige papirer/kort. Arbejdet kan for eksempel bruges som inspiration til jeres videre arbejde med det emne, I har idéudviklet.



Lav en seksualpolitik

formål: at formulere retningslinjer for arbejdet med unge og seksualitet

tid: 3 - 6 måneder **materialer:** f.eks. pc, post-it, pen og papir

En seksualpolitik kan være et nyttigt redskab til at flytte arbejdet med seksualundervisning, -vejledning og -oplæring fra det private til det professionelle. Fælles retningslinjer sikrer både, at unge får ensartet hjælp, og at alle medarbejdere ved, hvad der forventes af dem. Der er ingen krav til form eller omfang på en seksualpolitik, og det kan også formuleres som retningslinjer, servicedeclaration, kvalitetsstandard eller samværsregler. Det skal først og fremmest passe til jer!

Flere kommuner har retningslinjer på området for alle sine ansatte, der typisk udpeger de overordnede rammer. Det kan derfor være gavnligt også at formulere noget lokalt, der er mere handlingsorienteret og tæt på praksis. Lokale beskrivelser kan blandt andet tage højde for:

- Hvem er jeres specifikke målgruppe?
- Hvad er målgruppens kendetegn f.eks. alder, funktionsnedsættelser og udfordringer i forhold til seksualitet?
- Hvilke faggrupper er involveret i arbejdet og hvem tager sig af hvad?
- I hvilke sammenhænge skal arbejdet med seksualitet foregå f.eks. i skoleregi, beskæftigelsesregi eller i den unges hjem?

Det er også muligt at inddrage de unge selv i arbejdet. Enten med at udforme en decideret politik eller samværsregler, kæresteregler eller hvad det bedst kaldes hos jer. Involvering øger de unges forståelse for deres egne rettigheder og kan blandt andet handle om:

- Hvem bestemmer, hvem man må være kærste med?
- Hvor må man kysse, have sex, onanere, se porno?
- Hvad kan og må personalet hjælpe med?
- Hvordan undgår man at overskride andres grænser?

KOMMUNALE POLITIKKER - eksempler:

aabenraa.dk/media/4022528/seksualpolitik.pdf

ishøj.dk/sites/default/files/files/Socialservice/Seksualpolitikken-SSU.pdf

docplayer.dk/24665077-Seksualpolitik-i-aeldre-og-handicap-langeland-kommune.html

Det tager lang tid at formulere en god politik, retningslinjer eller regler, men arbejdet lønner sig! I kan bruge nedenstående forslag til en fremgangsmåde:

- Nedsæt en **arbejdsgruppe** med repræsentanter for både ledelsen og ansatte, evt. også unge/borgere, pårørende og/eller bestyrelse
- Afstem **forventninger** med ledelsen og lav en tidsplan og et evt. budget
- Lav **research**: har kommunen, regionen eller vi selv allerede en politik? hvor kan vi hente inspiration fra andre? hvilke ønsker har vi selv til, hvad der skal beskrives og klarlægges
- Indhent **ønsker og behov**: spørg øvrige medarbejdere, ledere, unge/borgere, hvad de gerne vil have beskrevet og klarlagt
- Formuler **første udkast** og lad andre medarbejdere, ledere, MED-udvalget, bestyrelsen, et beboerudvalg, en seksualvejleder eller lignende læse det
- Få **feedback** på udkastet: hvad fungerer godt? hvad er overflødig? hvad savner man? hvad er svært at forstå?
- Lav **justeringer**
- Få det **godkendt** i f.eks. MED-udvalget, bestyrelsen eller et beboerudvalg
- Sørg for at **formidle** indholdet til alle relevante parter. Lav f.eks. plakater, opslag, film, nyhedsbreve, velkomstmateriale til nye, omtal det på hjemmeside.
- Husk at **opdatere** hvert eller hvert andet år

I kan også hente inspiration i SUMH's tidligere projekt 'Seksualpolitik på specialskoler under 'værktøjskasse'. Find det på projektseksualpolitik.dk

LOKALE POLITIKKER - eksempler:

pilehaveskolen.dk/samvaer-og-kommunikation/seksualpolitik

densocialevirksomhed.dk/hulegaarden/job%20og%20uddannelse/seksualpolitik-medarbejdere/Sider/default.aspx

BORGERNES EGEN POLITIK - eksempler:

densocialevirksomhed.dk/hulegaarden/Til%20beboere%20og%20

[%C3%A5r%C3%B8rende/Seksualpolitik-for%20beboere/Sider/default.aspx](http://densocialevirksomhed.dk/hulegaarden/Til%20beboere%20og%20%C3%A5r%C3%B8rende/Seksualpolitik-for%20beboere/Sider/default.aspx)

Kollegial sparring

formål: at analysere svære situationer og dilemmaer **tid:** ca. 1 - 1½ time
materialer: mindst 3-4 deltagere, pen, papir, whiteboard/flipover

Arbejde med mennesker med funktionsnedsættelser kan afføde situationer, hvor man efterfølgende kommer i tvivl om, hvorvidt man håndterede det godt nok. Nogle gange er det nok at tale med kollegerne, andre gange er det nødvendigt at analysere oplevelsen mere grundigt for at finde ud af, hvad der var på spil. Til det kan I bruge metoder med inspiration fra supervision og teamcoaching.

REFLEKTERENDE TEAM

Flere mennesker giver flere perspektiver! Det er den korte version af formålet med at bruge et reflekterende team til at skabe nye forståelser af en situation eller sag og få øje på alternative handlemuligheder.

I skal allerførst **fordele roller**: Vælg hvem der har en oplevelse eller sag, som han/hun gerne vil have belyst. Vedkommende kaldes herefter 'fokusperson'. Derefter beslutter I, hvem der skal være interviewer og styre samtalen. De øvrige deltagere udgør det reflekterende team. Sørg for at være i et uforstyrret lokale og placer jer, så fokusperson og interviewer sidder med front mod hinanden. Det reflekterende team sidder lidt på afstand uden direkte øjenkontakt med fokuspersonen, men dog med kontakt til intervieweren.

Derefter tydeliggør intervieweren **spillereglerne** for samtalen:

- Alle har tavshedspligt og må ikke efterfølgende referere fra samtalen
- Al feedback til fokuspersonen skal være anerkendende og konstruktiv
- Intervieweren og det reflekterende team forholder sig udelukkende til fokuspersonens behov og har fokus på situationen/sagen, der bringes frem
- Kun intervieweren stiller spørgsmål direkte til fokuspersonen
- Det reflekterende team omtaler fokuspersonen i 3. person: enten ved navn eller ved at bruge ordet 'fokusperson'. Det hjælper til at holde refleksionen på et meta-niveau og give fokuspersonen mulighed for at være i lytteposition
- Fokuspersonen er ikke forpligtet til at kommentere alt, som det reflekterende team taler om

1. runde: situationen/sagen beskrives (ca. 10 minutter)

Fokuspersonen interviewes af interviewer og fortæller om hændelsesforløbet eller sagens fakta set fra sit eget perspektiv. Intervieweren spørger nysgerrigt og ikke-vurderende til handlinger og følelser. Det kan f.eks. være:

- 'Hvad har du lyst til at tale om/få hjælp til?'
- 'Sig lidt mere om det'
- 'Hvad er vigtigst/sværest for dig?'
- 'Hvilke dilemmaer ser du?'
- 'Hvordan tror du, at andre/bestemte personer ser på situationen/sagen?'
- 'Hvordan ville du hellere have, at det var/er?'
- 'Hvad håber du, der vil ske fremover?'

Teamet lytter og siger kun noget, hvis interviewer spørger, om de har supplerende spørgsmål til fokuspersonen for at bringe yderligere klarhed over, hvad der er sket i hændelsen/sagen. I så fald gentager interviewer spørgsmålene, før fokuspersonen svarer.

2. runde: teamet reflekterer (ca. 10-15 minutter)

Intervieweren vender sig mod teamet og spørger, hvad fokuspersonens fortælling giver anledning til af tanker og overvejelser i forhold til det, de har hørt - uden at give gode råd, anbefalinger eller vurderinger. Teamet taler med hinanden indbyrdes. Formålet er at spejle fokuspersonens fortælling, at udfordre fokuspersonens antagelser, stereotyper eller fastlåste forståelser og få øje på mulige nye sammenhænge, mønstre og perspektiver. Teamet kan f.eks. sige:

- 'Jeg lægger mærke til at...'
- 'Jeg bliver især optaget af at...'
- 'Jeg undrer mig over at...'
- 'Jeg overvejer om der er en sammenhæng mellem xx og xx'
- 'Jeg spekulerer på, om xx ser anderledes på det og måske...'
- 'Gad vide hvad der ville ske, hvis...'

Teamet kan foreslå nye spørgsmål, de gerne vil have belyst. Intervieweren noterer og afgør, om de skal stilles til fokuspersonen. Det kunne f.eks. være:

- Hvordan ville den ideelle løsning se ud for fokuspersonen?
- Hvem kunne hjælpe fokuspersonen?
- Har fokuspersonen tidligere har stået i en lignende situation, der endte anderledes, og hvad gjorde forskellen?

Intervieweren kan undervejs tage en timeout og spørge fokuspersonen, om teamet er på rette vej eller bør skifte retning. Fokuspersonen kan også i den forbindelse tage stilling til, om der er noget han/hun specifikt gerne vil høre teamets overvejelser om. Intervieweren giver ordet tilbage tilbage til teamet, før de genoptager deres samtale.

REFLEKTERENDE TEAM - fortsat

3. runde: fokuspersonen interviewes (ca. 10-15 minutter)

Intervieweren stiller fokuspersonen (nogle af) teamets spørgsmål og/eller spørger, hvad teamets samtale giver anledning til af tanker og overvejelser. Intervieweren kan evt. skrive stikord på en flipover eller whiteboard.

Fokuspersonen kan evt. efterspørge yderligere hjælp fra teamet, hvorefter runde 2 og 3 gentages.

evt. 4. runde: teamets råd og anbefalinger (ca. 10 minutter)

Hvis fokuspersonen har brug for det, kan intervieweren bede teamet om at komme med forslag til, hvordan fokuspersonen kunne handle eller reagere fremover. Teamet kan også her tale med hinanden om, hvad det de hører inspirerer dem selv til at gøre.

afslutning (ca. 10 minutter)

Intervieweren hjælper fokuspersonen med at kigge fremad og evt. sætte handling handling på overvejelserne. Det kunne f.eks. være at spørge:

- 'Hvad inspirerer teamets forslag dig til?' (*hvis man har haft en runde 4*)
- 'Nu hvor du har lyttet til teamet - og dig selv - hvad vil du så gerne have, der skal ske?
- 'Hvem kan hjælpe dig til at opnå det?'
- 'Hvad er det første skridt, du vil tage nu?'
- 'Hvor realistisk er det på en skala fra 1-10, at det faktisk sker?'
- 'Hvad kan få sandsynligheden til at vokse?'

fælles evaluering (højst 5 minutter)

Vend jer mod hinanden, så I fysisk ændrer set-up'et. Snak om hvordan det var at tale sammen på denne måde. I skal ikke dykke ned i samtalens indhold igen, men alene evaluere processen.

ANALYSE-MODELLEN

Denne metode kan bruges til at adskille følelser og personlige fortolkninger fra fakta og få øje på, hvad der motiverer en person til bestemte handlinger. Den kan for eksempel bruges, hvis man har svært ved at tolke en ungs adfærd.

I skal allerførst **fordele roller**: Vælg hvem der har en oplevelse eller sag, som han/hun gerne vil have belyst. Vedkommende kaldes herefter 'fortæller'. Derefter beslutter I, hvem der skal være interviewer og styre samtalen. De øvrige deltagere er observatører, holder styr på tiden og tager noter om det de oplever, der sker i samtalen. Sørg for at være i et uforstyrret lokale og placer jer, så fortæller og interviewer sidder med front mod hinanden. Placer en tom stol ved siden af fortællerens egen stol. Observatørerne sidder lidt på afstand uden direkte øjenkontakt med fortælleren, men dog med kontakt til intervieweren.

Tydeliggør, at alle parter har **tavshedspligt** og ikke efterfølgende referer til samtalen med mindre fortælleren gør det og beder andre om det samme.

1. fase: situationen/sagen beskrives (ca. 10 minutter)

Fortælleren beskriver faktuel episode uden at undskylde, forklare, fortolke og vurdere. Intervieweren hjælper ved at stille nysgerrige og undersøgende spørgsmål. Det kan f.eks. være:

- hvem var tilstede?
- hvornår skete det?
- hvor foregik det?
- hvad skete der?
- hvem gjorde hvad?
- hvor lang lang tid tog det?
- hvor tit sker den slags for dig?

2. fase: fortælleren perspektiv (ca. 10-15 minutter)

Fortælleren beskriver, hvordan han/hun selv oplevede episoden, og intervieweren hjælper ved at stille nysgerrige og undersøgende spørgsmål. Det kan f.eks. være:

- hvordan påvirkede episoden dig? hvilke tanker/følelser fik du?
- hvad ville du gerne opnå med din handling?
- hvilke erfaringer har du for at handle, som du gjorde?
- hvad kunne du have gjort anderledes?

ANALYSE-MODELLEN - fortsat

3. fase: den unges/borgerens perspektiv (ca. 10-15 minutter)

Fortælleren flytter sig fysisk over på den tomme stol og forsøger at sætte sig i den unges sted. Fortælleren beskriver nu episoden som om han/hun var den unge. Det er ikke et rollespil, men et perspektivskifte. Intervieweren hjælper ved at stille nysgerrige og undersøgende spørgsmål. Det kan f.eks. være:

- hvad oplevede du (*sig den unges navn*), at der skete?
- hvad gjorde du selv? hvad gjorde andre?
- hvordan påvirkede det dig? hvilke tanker/følelser fik du?
- hvad ville du gerne opnå med din handling?
- hvilke erfaringer har du for at handle, som du gjorde?
- hvad kunne du have gjort anderledes?

4. fase: fortællerens refleksion (ca. 10-15 minutter)

Fortælleren sætter sig fysisk tilbage på sin egen første stol og reflekterer over, hvad den unges/borgerens fortælling giver anledning til af tanker og overvejelser. Intervieweren hjælper ved at stille nysgerrige og undersøgende spørgsmål. Det kan f.eks. være:

- hvad fik du ud af at se episoden fra den unges/borgerens perspektiv?
- hvad overraskede dig?
- hvilken forskel var der på din egen oplevelse og den unges/borgerens?
- hvilke tanker og følelser sætter det igang at se episoden med andre øjne?
- hvad inspirerer det dig til, at du kunne have gjort anderledes?

5. fase: feedback (ca. 10 minutter)

Observatørerne fortæller, hvad de lagde mærke til i fase 2 og 3. For eksempel hvad kendetegnede de to faser, og hvilke ligheder og forskelle var der på perspektiverne. Det kan både være noget, der blev sagt eller ændret kropssprog. Fortælleren lytter. Intervieweren giver eventuelt også sin feedback på kendetegn, ligheder og forskelle i fase 2 og 3.

6. fase: handlemuligheder (ca. 10-15 minutter)

Vend jeres stole mod hinanden og diskuter, hvilke overvejelser analysen giver anledning til. Det kan for eksempel være I fik øje på noget organisatorisk der skal ændres, noget I skal kommunikere tydeligere, en fysisk indretning der skal ændres. Tal om, hvordan I fremover vil handle i lignende situationer. Aftal hvem der nu gør hvad og hvornår.



MULIGE KONSULENT-YDELSER HOS SUMH

Seksualundervisning: 1-3 lektioner (45 min - 2½ time) tilpasset jeres målgruppe. Mulighed for, at en rollemodel deltager i undervisningen.

Fælles fodslag: 1-6 timers workshop for personalegruppen, der introducerer til øvelserne i denne vejledning og faciliterer første skridt mod en åben dialog og etablering af en seksualvenlig kultur.

Seksualpolitik: 45 min - 1,5 times workshop, der igangsætter processen med at udvikle en seksualpolitik med klare retningslinjer for, hvordan medarbejderne skal forholde sig, når de møder seksualiteten hos borgerne.

Kontakt: projektleder Marie My Warborg Larsen, sumh@sumh.dk

Læringsuniverset Ligelyst

er udviklet af SUMH i samarbejde med Udviklingshæmmedes Landsforbund. SUMH er en non-profit paraplyorganisation, der repræsenterer cirka 5500 unge med fysiske, psykiske eller kognitive funktionsnedsættelser og har som mission, at alle unge kan leve det ungdomsliv, de ønsker - hvilket også indebærer seksualitet.

LigeLyst er støttet økonomisk af Socialstyrelsen.



Sammenslutningen af
Unge Med Handicap