



Eldre og seksuell helse

- Et nasjonalt kompetansehevingsprogram

 LIKESTILLINGS-
SENTERET

 fri.

ligestillingssenteret
 KUN

SEXOPOLITIKK

Snakk om det!

“

For å sikre at seksuell helse blir en integrert del av folkehelsearbeidet og helse- og omsorgstjenestene, er det viktig at offentlige tilbud og tjenester inkluderer seksuell helse der dette er relevant og hensiktsmessig.

I tillegg til generell åpenhet om seksualitet som ressurs, vil det være nødvendig med målrettet innsats for å styrke kompetansen hos flere yrkesgrupper, inkludert relevante helseprofesjoner, ansatte i barnevern og opplæringssektoren.”

- Snakk om det! Strategi for seksuell helse 2017-2022



Hva er seksuell helse?

 LIKESTILLINGS-
SENTERET

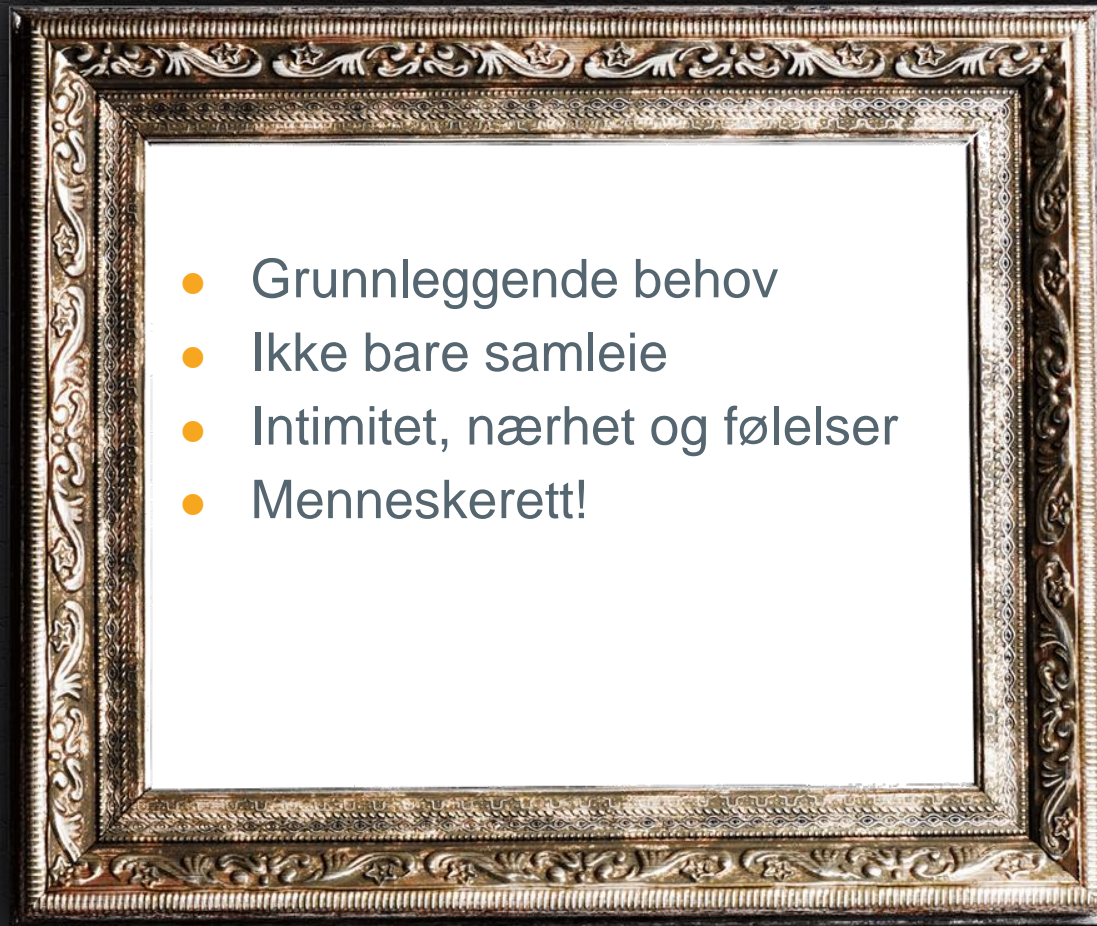
 fri.

likestillings-senteret
 KUN

SEXØPOLITIKK



«Hudkontakten, bare å få lov å legge armen over deg ikke sant. Altså det kaller jeg også seksualitet, det gjør jeg»



- Grunnleggende behov
- Ikke bare samleie
- Intimitet, nærhet og følelser
- Menneskerett!

Positiv og negativ seksualitet

- Positiv: gode følelser, nytelse, lyst, råderett over egen kropp og seksualitet
- Negativ: Overgrep, trakassering, kjønnssykdommer, skam.
- Egne erfaringer/holdninger påvirker måten vi nærmer oss tema i møte med pasienter



Tenk over

1. Hva betyr seksuell helse for deg?

Normkritiske perspektiv

«Søren heller, skal en ikke leve lengre!? Skal jeg bare legge meg ned å dø etter 60!?!» - Kvinne, 76



 LIKESTILLINGS-
SENTERET

 fri.

likestillings-senteret
 KUN

SEXØPOLITIKK

Sex over 60

“Alle tror jo det at når du har fylt 50 så er det ikke noe mer luft i den ballen der, da er det slutt. Men det er jo da det begynner!!» Lesbisk kvinne, 77

«Jeg er så prega av disse normene selv at jeg må spørre de som synes jeg er sexy, hva det er de ser- for når jeg ser den gamle kroppen min i speilet, jeg skjønner ikke hvorfor de synes jeg er attraktiv. Og det sier ganske mye om hvor preget jeg og andre er av disse skjønnhetsidealene. Så de sier men, Birger, du må jo tro på meg når jeg sier du har en flott kropp. (Ler). Men jeg synes det ikke selv ikke sant.» - Mann,



Kropp, funksjonsvariasjon og alder



- En normbrytende kropp er ikke hinder for god seksuell helse
- Ved alvorlig sykdom kan seksualitet og intimitet bli ekstra viktig.
- Helsepersonell: åpne opp for samtale med pasient og partner om hvordan sykdom påvirker seksuallivet.
- Mulighet til å utforske nye måter å praktisere sex og intimitet på

Tenk over

1. Hvilke normer eller holdninger opplever du at ofte knyttes til seksualitet og eldre?
1. Hvilke konsekvenser kan disse normene/holdningene ha?

Ansattes rolle

Holdninger – Makt – Rettigheter



Undersøkelse blant sykepleiere

«Man tenker vel at det kanskje blir for privat, og at du ikke trenger å rote i det private. Jeg er ikke spesielt åpen om seksualitet, jeg heller. Og det er jo som regel både sykepleierens og pasientens tabuområder som er med på å bestemme hvordan du ordlegger deg, og hva du tenker du skal ta opp.»

(Informant 1), (Dammen et al, 2020)





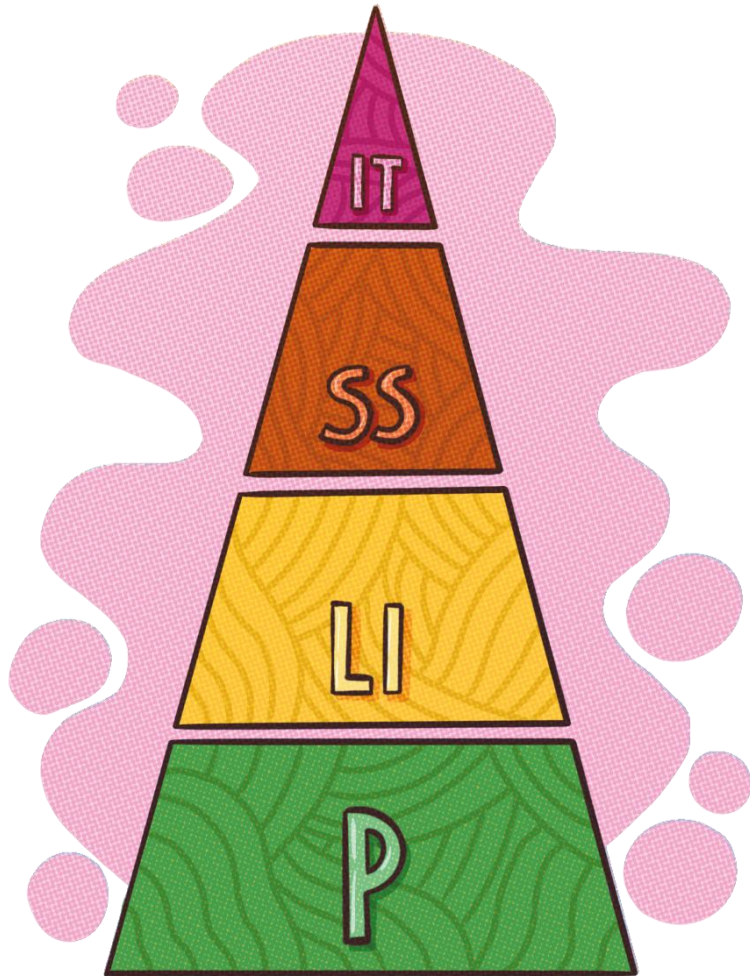
Hva sier eldre voksne selv?

- “Jeg har vært så syk at jeg nesten har dødd, og da har de vel tenkt at jeg ikke trenger seksualitet. Hehe... Men nei, ingen har tatt det opp” - Heterofil ciskvinne, 76 år
- “Det ble konstatert at jeg hadde kreft med spredning. Da kjente jeg på at skal jeg noensinne kunne være meg selv så må jeg gjøre det nå. Midt i alt var kreftsykdommen – det var tøft, men det ble en vekker for meg selv til at jeg kunne «komme ut». - Kvinne med transerfaring, 69 år.

Ansattes rolle

- Ikke vær redd for å ta opp seksualitet, pasienter ønsker å snakke om det.
- Helhetlig pasient- og brukerfokus innebærer også seksuell helse.
- Snakk ut fra fag, ikke egne erfaringer
- Reflektere over egne erfaringer og holdninger knyttet til seksualitet og eldre voksne i forkant av samtale med pasient.
- Alle i personalgruppa bør kunne noe om seksuell helse

Hva er PLISSIT?



- **P**: Å legge til rette for å snakke om seksualitet
- **LI**: Begrenset informasjon, f.eks. om bivirkninger av medisiner
- **SS**: Spesifikke råd
- **IT**: Intensiv terapi – komplekse problemstillinger
- Helsefagarbeider eller 3-årig høyere helseutdanning = P

Personer med demens har rett til å få være personer med seksuelle behov!

“Helsepersonell kan være med på å tilrettelegge slik at personen med demens kan ivareta sitt seksuelle behov. Viktige elementer i dette er å tilrettelegge for velvære og det å være velstelt, beskytte personens privatliv, etterspørre og anerkjenne ønsker og behov, og å gi veiledning og informasjon til personen med demens og pårørende. Alt dette krever en sensitiv og empatisk tilnærming. I stedet for å tenke at seksualitet og demens er et problem, må holdningen snus. Seksualitet kan være en ressurs, noe positivt i personens liv.

Og ja, jeg er seriøs, også personer med demens har rett til å få være personer med seksuelle behov.”

Kronikk av Siren Eriksen, Professor i alderspsykiatri, Aldring og helse, forfatter av Seksualitet og demens (2020)

Seksualitet og demensomsorg

- Fysisk berøring kan oppleves annerledes
- En persons hemninger kan påvirkes
- Ta opp seksualitet ved innkomstsamtale - hvordan demens påvirker.
- Løpende dialog også med partner(e)/pårørende
- Om samtykkekompetent - opp til en selv hva en gjør med hvem.
- Personalet må vurdere om evt. forhold på avdelingen er basert på frivillighet.
- Hverken kjønnsidentitet eller seksuell orientering 'forsvinner' ved demens.
- Skeive med demens kan oppleve ufrivillig åpenhet



Våre forslag

- Lag et seksualvennlig kontor ved å ha regnbueflagg, brosjyrer eller bøker om tematikken enten på venterommet eller på kontoret.
- Sett seksualitet på agendaen - gjør det til en fast post på personalmøte
- Øv på å snakke om seksuell helse med dine kollegaer
- Kjenn din egen seksuelle historie, bli kjent med egne sårbarheter og våg å bli kjent med egne fordommer og tanker slik at du tåler å ta det dersom det kommer
- Husk at du vet ikke noe mer enn det den personen du snakker med forteller deg
- Spør om hjelp når du kommer til kort
- Husk at “problemer” med seksualitet kun er et problem dersom pasienten opplever det som et problem.



Anbefalinger: tips og råd

- Jobb med egne holdninger, og bli bevisst **antagelser** i møte andre mennesker (kollegaer, brukere, andre besøkende)
- Fortsette å søke **ny kunnskap**
- **Si fra dersom noen sier noe nedsettende, trakasserende, diskriminerende.** Snakk sammen om hvordan man ønsker å møte dette!
- Vis at du **setter pris på å bli vist tillit**
- **Bruk riktig navn og pronomen,** spør om du er usikker, øv på å bruke hen
- **Still åpne spørsmål**





Takk for oss!

 LIKESTILLINGS-
SENTERET

fri.

likestillingssenteret
KUN

SEX^oPOLITIKK

Videre ressurser

- Seksualitet og demens: https://butikk.aldringoghelse.no/file/digitalarkiv-nettbutikk/seksualitetogdemens_digitalutgave.pdf
- Veier til inkluderende eldreomsorg: <https://skeivkunnskap.no/wp-content/uploads/2021/05/Veier-til-inkluderende-eldreomsorg-Skeive-perspektiv-av-Janne-Bromseth.pdf>
- Sex som funker:
<https://ungefunksjonshemmede.no/ressurser/kurs/seksomfunker/>
- Seksualtekniske hjelpemiddel: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/cdn.likestillingscenteret.no/wp-content/uploads/2020/11/13151219/Veileder_helsepersonell_UU.pdf
-
- Trenger vi å snakke om det? – Likestillingssentrenes nettskole:
<https://learn.didac.no/likestillingscenteret/Home/StudentStart?start=63380794-ce06-4a12-8662-681892142636>
- Länge leve lusten, rfsu.se
- Sexologi i Agder, Seksuell helse og seksualitetsundervisning OsloMet, Sexologi og funksjonshemming ved OsloMet