

Breng seksuele gezondheid ter sprake met 'Onder 4 Ogen'

Inleiding.....	1
Redenen om seksuele gezondheid bespreekbaar te maken	1
Doel van het onder vier ogen	1
Ruim inzetbaar als (minimale) communicatie mogelijk is.....	2
Bespreekbaar maken van seksuele gezondheid: drempels	2
Bespreekbaar maken van seksuele gezondheid: twee basishoudingen	2
Stap 1: Breng seksuele gezondheid proactief ter sprake	2
Stap 2: Stimuleer de persoon zelf te vertellen.....	3
Stap 3: vat samen	4
Stap 4: doe een aanbod	4
Bijlage:.....	5
Bevorderen van seksuele gezondheid als er geen contacttaal is of tolk om gesprek te voeren.	5
Wil dit zeggen dat seksuele gezondheid van de tafel wordt geschoven?	5

Inleiding

Redenen om seksuele gezondheid bespreekbaar te maken

Het bespreekbaar maken van seksuele gezondheid kan voortkomen uit een algemene gegevenheid dat seksuele gezondheid een onderdeel is van de algemene gezondheid van een persoon. Daarnaast kan het gesprek geïnitieerd worden vanuit een bezorgdheid van de professional met betrekking tot de seksuele gezondheid van de persoon (preventie van...). Tot slot is het ter sprake brengen van seksuele gezondheid ook een insteek om seksuele gezondheid te bevorderen en vanuit gezondheids promotie een belangrijk gegeven. Sensoa heeft het Onder vier ogen stappenplan ontwikkeld om professionals hierin op een erg concrete wijze te ondersteunen.

Doel van het onder vier ogen

Het Onder vier ogen heeft als doel een gesprek te initiëren over seksuele gezondheid zodat enerzijds mensen vrijuit kunnen praten over hun seksuele gezondheid (praten helpt) en om anderzijds meer begrip en voeling te krijgen met deze unieke persoon zodat er een hulpaanbod écht op maat van deze persoon kan

geformuleerd worden. Het beluisteren, toestemming geven hierover te praten en op maat van de persoon een hulpaanbod aan te reiken, draagt uiteindelijk bij tot het bevorderen van de seksuele gezondheid.

Ruim inzetbaar als (minimale) communicatie mogelijk is

Bovenstaande drijfveren om het gesprek over seksuele gezondheid te initiëren, limiteren zich niet tot een bepaalde doelgroep(en). Een gesprek over seksuele gezondheid is een aanbod dat binnen een één op één context aangeboden kan worden aan elke persoon. Mensen in kwetsbare situaties (anderstaligen, migranten of lage gezondheidsvaardigheden) vormen hier geen uitzondering op. Voor mensen in een kwetsbare situatie is de wijze waarop je dit gesprek aangaat, niet verschillend van andere doelgroepen. Het stappenplan biedt professionals een tool om seksuele gezondheid proactief bespreekbaar te maken. De enige voorwaarde om dit gesprek te voeren of aan te bieden, is dat er minimum aan elkaar begrijpen mogelijk is. Concreet betekent dit dat er bij anderstaligen een contacttaal nodig is om het gesprek te voeren of dat een tolk aanwezig is om het gesprek mogelijk te maken. Is deze er niet, lees dan verder om inzicht te krijgen wat uw aanbod met betrekking tot het bevorderen van seksuele gezondheid kan zijn. (Zie bijlage).

Bespreekbaar maken van seksuele gezondheid: drempels

Professionelen ervaren specifieke hindernissen of uitdagingen waarvoor we hier enkele handvaten willen aanreiken. Volgende hindernissen komen voor:

- te weinig kennis of vaardigheden om over seksualiteit te spreken
- te weinig kennis over andere referentiekaders
- weerstand hulpvrager
- tijd ontbreekt
- taalbarrière

Bespreekbaar maken van seksuele gezondheid: twee basishoudingen

Neem als hulpverlener de '**niet weten houding**' aan. Deze houding helpt je loskomen van vooroordelen en maakt je bewust van eigen attitudes en visies. De persoon die voor je zit is de expert in zijn leven. Laat je eigen kennis los en luister onbevooroordeeld.

Luisteren is helpen. Door beluisterd te worden, voelt de hulpvrager zich minder alleen. Probeer niet dadelijk te vervallen in goede raad geven, tips geven of actie ondernemen. Als hulpverlener help je reeds als je mensen laat praten.

Het 'onder 4 ogen stappenplan' biedt een antwoord op een aantal hindernissen van de hulpverlener.

Stap 1: Breng seksuele gezondheid proactief ter sprake

Hulpvragers verwachten dat de hulpverlener seksualiteit zelf ter sprake brengt. Benoem je beroepsgeheim: <https://www.zanzu.be/nl/privacy>, <https://www.zanzu.be/nl/praten-met-een-zorgverlener>

Er zijn heel wat aanknopingspunten in je werk om seksualiteit of seksuele gezondheid zelf ter sprake te brengen:

- Opvolging medicatie / Opvolging medische zorgen
- Bij problemen (psycho-sociaal, fysisch, financieel,..)
- Bij een specifiek gedrag van hulpvrager of partner hulpvrager (drugs, alcohol, grensoverschrijdend gedrag,...)

- Bij bepaalde levensgebeurtenissen (geboorten, scheiding, overlijden familielid, nieuwe relatie,...)

Leg uit waarom je het ter sprake brengt:

- Als onderdeel van je job
- Verwijs naar expertise of aanknopingspunt
- Verwijs naar ervaringen (andere hulpvragen)

Vraag toelating: 'Is het oké?'. Dit verhoogt het gevoel van gedeeld eigenaarschap, het gevoel van controle bij de hulpvrager en komt niet intrusief over.

Vraag naar de situatie of ervaring van de persoon zelf.

Voorbeeldzinnen:

- "Mijn job is praten met mensen over.... Ik praat ook vaak met mensen over seks. Veel mensen maken zich daar zorgen over Is het ok om het hier even over te hebben? Heb jij zorgen of vragen over seks? ...Hoe loopt dat bij jou?"
- "Soms vertellen vrouwen mij dat ze eigenlijk geen kind meer willen. Maar hun man wel. Dat is niet gemakkelijk. Vind je het goed om hierover te praten? Is dat iets dat jij ook hebt?"
- "Je vertelt dat je een nieuw lief hebt. We weten dat een condoom vaak vergeten wordt. Soms kan je daarna wel ergens pijn of last krijgen. Dat is vervelend. Is dat iets dat jij ook al hebt gehad? En vind je het goed om hier even over te hebben?"
- "Je vertelde dat je met je vrouw en twee dochters gevluucht bent. Jullie wilden niet dat jullie dochters ook (zoals je vrouw) zouden besneden worden. Ik hoor vaak van anderen dat de besnijdenis grote gevolgen heeft op hun seksleven. Heb jij hier vragen over? Is het oké om hier over te praten?"
- "Mannen vertellen me dat ze soms geld krijgen voor seks. Terwijl ze die seks eigenlijk niet willen. Maar ze doen dit om te kunnen overleven. Ze schamen zich hier erg over. Ik zou graag met jou hier even over willen praten, is dat ok? ... Is dat iets dat jij ook al hebt moeten doen?"
- "In veel landen krijgen jongeren geen informatie over seks. Daardoor hebben jonge mannen vaak vragen over hun lichaam en seks. Is het ok om hier even over te praten samen? Heb jij vragen of zorgen over seks waar we even over kunnen praten?"

Aandachtspunten in stap 1: Gebruik in deze eerste stap eenvoudige taal, korte zinnen en gebruik andere (fictieve) hulpvrager-verhalen. Herhaal wat je zegt.

Als de persoon geen toestemming geeft om over seksuele gezondheid te praten, rond dan het gesprek af met te zeggen dat hij in de toekomst bij jou terecht kan met vragen of zorgen rond seksualiteit of seksuele gezondheid.

"Indien u ooit wel vragen of zorgen zou hebben rond seksualiteit, dan kan u bij mij terecht."

Stap 2: Stimuleer de persoon zelf te vertellen

Er zijn drie kapstokken die je kan gebruiken om de persoon te stimuleren om te vertellen.

Bevraag ICE (ideas- concerns- expectations):

- Welke zorgen heb je? (bezorgdheden)
- Wat denk je? Hoe denk je zelf dat dit komt? (ideeën)
- Wat verwacht je? (verwachtingen)

Bevraag het bio-psycho-sociaal model. Gezondheid bestaat uit fysieke- psychologische en sociale componenten:

- Heeft dit een gevolg voor je lichaam?
- Hoe ga je hier zelf mee om?
- Hoe denkt je partner hierover? Je familie, cultuur?

Bevraag de 3 G's: gedachten, gevoelens, gedrag. Deze vragen nodigen de persoon uit om stil te staan bij zichzelf. De 3 G's kunnen gebruikt worden bij "dat kan bij mij niet want dat mag niet van mijn partner, ouders, geloof,..."- antwoorden of "dat verandert toch niet want..."-antwoorden.

- Wat denk je?
- Wat voel je?
- Wat doe je?

Aandachtspunten in stap 2: Sla deze stap niet over, want luisteren is helpen. Vertrek vanuit de 'niet weten houding' en sta stil bij het verhaal van de persoon.

Stap 3: vat samen

Vat als hulpverlener de antwoorden op de ICE-vraag (en andere kapstukken) samen. Dit maakt de brug naar het aanbod. Voor de hulpverlener is het belangrijk om samen te vatten omwille van (vaak) beperkte tijd, het in de hand houden van het gesprek en respectvol afronden. Voor de persoon is het belangrijk om samen te vatten omdat hij zich gehoord voelt en hij kan aangeven of het klopt.

Stap 4: doe een aanbod

Het aanbod kan verschillend zijn:

- verwachtingen bijstellen
- een vervolg afspraak plannen (minimum)
- informatie geven (websites www.zanzu.be en www.allesoverseks.be)
- doorverwijzen

Aandachtspunten bij stap 4:

Geef aan dat je informatie gaat geven en vraag toestemming hiervoor. Benadruk vooraf dat veel personen aangeven dat de informatie (te) veel is en vraag aan de persoon om te zeggen wanneer je als hulpverlener te snel gaat.

"Heel wat mensen vinden de info die ik geef soms moeilijk. Soms leg ik het te snel uit. Wil je me zeggen als ik te snel ga?"

Probeer de informatie kort te houden en structureer je antwoord. Vraag of het oké is als je nogmaals herhaalt, vraag of er nog vragen zijn.

Gebruik Zanzu.be als ondersteuningsmiddel:

- afbeeldingen helpen
- gebruik de split-screen modus zodat je twee talen tegelijk kan openzetten
- draai je scherm om samen te kijken
- maak je eigen woordenboekje/brochure met woorden die goed verstaanbaar zijn en waarbij je je goed voelt
- laat de website spreken

- doorverwijsgids: Zanzu.be bevat een uitgebreide hulp-gids. Je kan daarin organisaties, diensten en personen per thema opzoeken. Onder elk artikel op de site zijn de voornaamste hulpadressen in verband met het onderwerp in kwestie opgenomen. Een rechtstreekse link naar de hulp-gids staat in de taakbalk boven de tekst van elke pagina en onderaan elke pagina.

Om Zanzu.be bekend te maken bij de hulpvrager kunnen visitekaartjes, affiches of condoomspochettes besteld worden via <https://shop.sensoa.be/>

Werk financiële drempels weg

- *Ga na of de patiënt/hulpvrager recht heeft op verhoogde tegemoetkoming.*
- *Ben je een medische zorgverlener, pas zo veel mogelijk de derdebetalersregeling toe.*
- *Ga na of de patiënt recht heeft op verhoogde terugbetaling van bijv. anticonceptie via het ziekenfonds.*

Bijlage:

Bevorderen van seksuele gezondheid als er geen contacttaal is of tolk om gesprek te voeren.

Als er geen contacttaal is of als minimale communicatie met andere woorden niet mogelijk is dan zal het Onder vier ogen geen hulp bieden in dit gesprek. Begrijpelijkerwijze lost het Onder 4 Ogen geen taalprobleem op, noch is het een vertaaltool om communicatie alsnog mogelijk te maken.

Het Onder vier ogen stappenplan helpt om seksuele gezondheid van de personen te bevorderen door dit in een gesprek pro-actief ter sprake te brengen. Het ontbreken van een taal, betekent dat het doel dat nagestreefd wordt in stap 2 (het stimuleren van de persoon) niet kan gehaald worden. Met deze stap komt de professional meer te weten over de unieke situatie waarin de persoon zich bevindt, over de unieke persoon die de persoon is. De professional kan bij totaal ontbreken van een (contact)taal de uitleg (en dus ook de voeling in de persoon) niet begrijpen en mogelijks zelfs foutief invullen. Kortom, het Onder 4 Ogen biedt hier geen soelaas.

Wil dit zeggen dat seksuele gezondheid van de tafel wordt geschoven?

Neen, zeker en vast niet.

Het Onder vier Ogen heeft als doel een gesprek te initiëren over seksuele gezondheid zodat enerzijds mensen vrijuit kunnen praten over hun moeilijkheden, zorgen,... rond dit thema (praten helpt) en om anderzijds meer begrip en voeling te krijgen met deze unieke persoon zodat er een hulpaanbod écht op maat deze persoon kan geformuleerd worden. Het beluisteren, toestemming geven hierover te praten en op maat van de persoon een hulpaanbod aan te reiken, draagt uiteindelijk bij tot het bevorderen van de seksuele gezondheid.

Indien er geen gesprek mogelijk is, kan er nog wel informatie meegegeven worden. Niet zozeer helemaal op maat van de persoon, maar informatie draagt op zich ook bij tot het bevorderen van de seksuele gezondheid van mensen. Het contact zal dan gericht zijn op het laten zien hoe zanzu.be een hulpmiddel kan zijn om objectieve, neutrale informatie te vinden in de (moeder of contact)taal van de persoon. Het bevorderen van seksuele gezondheid wordt dan ingevuld door het éénzijdig meegeven van informatie over seksuele gezondheid (in 14 talen). De meerwaarde van een gesprek te voeren aan de hand van het Onder vier ogen stappenplan is om onder andere nauwer aansluiting te vinden bij de noden van de persoon.