

## Flere skal bli flinkere til å snakke om seksuell helse: - Det var en som sa til meg: «Nå skal jeg hjem og snakke med kjerringa, også»



**MÅ BLI FLINKERE:** Vi må bli flinkere til å snakke om seksuell helse. Det mener Frøydis Sund, seniorrådgiver ved Likestillingssenteret (f.v.), Heidi Nordsveen, kreftkoordinator i Ringsaker kommune, Marius Owren, sosionom ved Ringen rehabiliteringssenter, og Heidi Hagen, idrettspedagog ved Ringen rehabiliteringssenter. Foto: Thomas Strandby

[Thomas Strandby](#)

30.03.21 21:02

Åpne deleknapper for artikkelen

Når du blir alvorlig og langvarig syk, kan det påvirke deg på mange måter. Nå blir helsepersonell kurset til å ta opp seksuell helse og seksualitet med alvorlig syke, eldre og mennesker med utviklingshemming og funksjonsnedsettelse.

For abonnenter

– Jeg snakker litt på menns vegne, men hvis man for eksempel får ereksjonsproblemer eller går på medikamenter som gjør at man mister lysten, så kan det være vanskelig å ta det opp med partneren.

Det sier Marius Owren (30), sosionom ved Ringen rehabiliteringssenter utenfor Moelv, til Ringsaker Blad. Han beskriver at de opplever at slike endringer i folks liv, blant annet kan føre til problemer i et forhold, fordi det er vanskelig å snakke om.

– Vi ser at det kan føre til samlivsbrudd. Den andre parten forstår ikke og skjønner ikke hvorfor man ikke er interessert lenger. Det kan ende opp i konflikt i forholdet. Seksuell helse er et veldig underkommunisert tema, fortsetter han.

Ringsaker Blad møter Owren, kollega og idrettspedagog Heidi Hagen (34), kreftkoordinator Heidi Nordsveen (56) i Ringsaker kommune og Frøydis Sund (40), seniorrådgiver ved Likestillingssenteret, i lavvoen på rehabiliteringssenteret på Ring.

Sistnevnte er prosjektleder for kurset «Trenger vi å snakke om det?» – som går av stabelen digitalt åtte ganger i april og mai. Det er Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester (USHT) i Innlandet (Hedmark) som arrangerer kurset, som tar sikte på å kurse helsepersonell i å snakke om det vanskelige men dog så viktige temaet.

## – Kan være vanskelig å ta opp

– Vi erfarer at helsepersonell synes det kan være vanskelig å ta opp, og det er lite fokus på dette i utdanningen. Seksuell helse er et like basalt behov som mat og søvn, sier Sund.

For når folk opplever langvarig sykdom og gjennomgår tøff behandling, kan mange for eksempel oppleve at sexlysten blir mindre eller helt borte. Det kan være fordi sykdommen eller behandlingen gjør at man blir sliten og utmattet, det kan være medikamentene som spiller inn eller det kan være fordi sykdommen gjør at enkelte ting er mer smertefullt enn før. Også etter et sykdomsforløp og etter behandling kan folk oppleve at kroppen ikke

fungerer som den gjorde tidligere og at behovet for sex og nærhet er annerledes enn før.

– Min erfaring er at pasientene ikke er redde for å snakke om det, men de ønsker at ansatte skal ta det opp først. Dette handler også om mye mer enn bare sexbiten. Det handler også om nærhet og nærkontakt, sier Owren.

Sund presiserer at det må være opp til pasientene om de vil snakke om temaet.

– Det handler om å gi en invitasjon til at det er et tema det er greit å snakke om, sier hun.

Owren og Hagen er to av dem som har gjennomført kurset. Det har allerede ført til endringer ved Ringen rehabiliteringssenter.

– Vi har endret på skjemaet alle kreftpasienter fyller ut. Etter kurset, tok vi inn seksualitet og samliv. Det fungerer sånn at pasientene fargelegger grønt hvis noe er bra, gult hvis noe skurrer og rødt hvis det ikke er bra. Det kan signalisere at her er det noe de vil ha hjelp til, sier de to.



**JOBBER PÅ RINGEN:** Heidi Hagen og Marius Owren jobber ved Ringen rehabiliteringssenter og har gjennomført kurset. Hagen er idrettspedagog og jobber hovedsakelig med kreftpasienter. Owren er sosionom og jobber med kreftpasienter, parkinsonsyke og lungesyke. De to skal framover bidra som innledere på kurset. Foto: Thomas Strandby

### – **Vi fikk føle hvordan det er**

Hagen forteller at hun og kollegaen har øvd på å snakke om temaet.

– Jeg og Marius begynte med hverandre, sier hun.

– Det var ikke vanskelig å intervju deg, men jeg merket at jeg ble svett da jeg skulle snakke selv. Men da fikk vi føle på hvordan det er å sitte der som pasient, det er ikke lett. Det handler også om å bygge opp tillit. Jeg har ennå ikke opplevd at en pasient blir fornærmet når vi kommer inn på temaet, sier Owren.

– Det kan hende man ikke tar opp dette i den første samtalen med en pasient. Man må kjenne litt på det og bygge opp en erfaring, sier kreftkoordinator Nordsveen.

– Jeg merker at mange blir letta, når de får snakket om temaet. Det var en som sa til meg: «Nå skal jeg hjem og snakke med kjerringa, også», sier Hagen.

### **«Trenger vi å snakke om det?»**

Kurset omhandler seksuell helse og seksualitet hos eldre, alvorlig syke, mennesker med utviklingshemming og funksjonsnedsettelse.

Det er gratis å delta, og målgruppa for kurset er helse- og sosialfaglig personell, som for eksempel sykepleiere, ergoterapeuter, fysioterapeuter, vernepleiere, miljøterapeuter, helsefagarbeidere, leger, sosionomer og psykologer i primær- og spesialisthelsetjenesten.

Går av stabelen via Teams åtte ganger våren 2021.

Disse er med i arbeidsgruppa og bidrar: kreftkoordinator i Ringsaker kommune, Heidi Nordsveen, kreftkoordinator i Hamar kommune, Marte-Lill Solstad, demenskoordinator i Hamar, Anita Stenhaug, daglig leder ved Nok. Hamar, Heidi Rognlidalen, samt sexolog og høgskolelektor Birgit Hauger, Odd B. Hauge og Reidun Hov. Frøydis Sund fra Likestillingssenteret i Hamar er prosjektleder.

Kurset er et samarbeidsprosjekt mellom Ringsaker og Hamar kommune og blir blant annet finansiert med midler fra Helsedirektoratet. Det er Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester (USHT) i Innlandet som arrangerer selve kurset.

Ansatte fra Ringen rehabiliteringssenter er noen av innlederne.

### **– God respons**

Nordsveen, Hagen og Owren skal alle bidra på de kommende kursene.

– Det har vært god respons på kurset. Vi har nesten 80 påmeldte fra hele landet, sier Sund.

Kvartetten Ringsaker Blad møter ved Ringen, er enige om at seksuell helse i større grad må på agendaen i de forskjellige utdanningene for helsepersonell.

– Dette må bli integrert i ulike utdanninger. Det må det bli, understreker Nordsveen.

– Det blir jobber med å få seksuell helse inn på kompetanseplanen for kreftsykepleiere, sier Sund.

For de er enige om at det for mange pasienter, kan bli en litt lettere hverdag dersom de møter helsepersonell som har fått trening i å snakke om dette temaet og som vet hvordan de bør gå fram.

– Mange av de samtale jeg har hatt, handler om å normalisere ting. Mange har ikke fått informasjon om bivirkninger, som er helt normale. Det handler ofte om informasjon, sier Owren.



**KURSER HELSEPERSONELL:** Frøydis Sund (t.v.) er prosjektleder for kurset. Kreftkoordinator Heidi Nordsveen fra Ringsaker kommune er med i arbeidsgruppa og bidrar under kursene for helsepersonell fra hele landet. Foto: Thomas Strandby