



En åben dør til sindet

Af Kirsten Weiss, journalist

Foto: Joachim Rode

Som seksualvejleder for psykisk syge konfronteres man løbende med sine egne grænser og samfundets tabuer. Seksualitet er nemlig ikke, trods mediers og reklamers massive bombardement, noget, man taler åbent om hjemme ved middagsbordet. "Jeg skal kunne holde ud at høre det hele. Men også kende min egen grænse", siger Charlotte Englund, ergoterapeut og i gang med at uddanne sig til seksualvejleder

Han er midt i 20'erne, skizofren og bange. Bange for, om han er på vej til at blive mere syg, for hans seksuelle fantasier er voldsomme. Tvangstanker, kalder han dem. Og han er fløv over dem.

- Han er forsagt, og han skammer sig, da han taler med mig, så jeg vælger at gå forsigtigt til værks. Jeg beder ikke om en detaljeret beskrivelse af hans fantasier, men afdramatiserer i første omgang det at have seksuelle fantasier. Jeg vælger bevidst at bruge et andet ord end tvangstanker, for hans tanker er netop fantasier, som øger hans lystfølelse. Intet tyder på, at han vil udøve fantasierne i det virkelige liv, siger Charlotte Englund.

Hun er ergoterapeut og i gang med at uddanne sig til seksualvejleder. Hendes mål i samtalen med den unge, skizofrene mand om hans stærke, seksuelle fantasier er at afdramatisere begrebet seksuelle fantasier.

- Jeg fortæller ham, at han har en psykose og derfor har lettere adgang til underbevidstheden og fantasierne der. Derfor bliver han bevidst om fantasier, andre slet ikke ville være opmærksomme på. Jeg fortæller ham, at alle mennesker tænder på mange ting, nogen mener endda, at vi tænder på alt. Også på ting, der ikke er velsete eller lovlige. Det er helt ok og normalt, og først i det øjeblik, vi overvejer at føre tingene ud i livet, skal vi arbejde med os selv eller søge hjælp, så vi ikke skader os selv eller andre med vores seksualitet, siger Charlotte Englund, der kalder samtalen her for en støttende samtale. Den hjælper manden med at acceptere sin seksualitet og nyde den i stedet for at føle skyld og skam.

Skyld og skam er der nemlig masser af, når det handler om seksuallivet. På trods af et voldsomt opbud af letpåklædte kvinder og mænd i det offentlige rum og internettets tilbud om afløb for stort set hvilken som helst seksuel præference, er sex nemlig fortsat tabu. Selv i Danmark.

Sex er og skal være, mener Charlotte Englund, nært knyttet til det intime og personlige, men er også, for mennesker, der ikke har mulighed for at leve deres seksualitet ud, ofte forbundet med sjælelig smerte og frustrationer.

SOM MAD OG SØVN

- Sex er et basalt behov for mennesker, på linje med andre basale behov som mad og søvn. Men vi er ikke ret gode til at tage fat på at snakke om seksualitet. Det er ikke det, vi taler med vores venner om ved middagsbordet, og også i vores job kan det være svært at få hul på emnet. I psykiatrien og socialpsykiatrien mangler vi redskaber, så vi får talt med dem, der har brug for det, om deres seksualitet.

De redskaber er Charlotte Englund i gang med at erhverve sig på uddannelsen til seksualvejleder, som hun afslutter næste vinter.

Til daglig er hun ansat som ergoterapeut i NETTET's udslningsbofællesskab Jyllingevej 193 i Rødovre, og har ved siden af arbejdet som støtteperson så småt taget hul på at vejlede andre brugere af NETTET om seksuelle spørgsmål.

- Hvis man ikke tager sin seksualitet alvorligt, så dukker den op. Måske som "våde drømme" om natten, måske i form af aggressioner og kropslige spændinger. Der ligger meget energi bundet i seksualiteten, og sindslidende har ofte meget let adgang til underbevidstheden og de seksuelle fantasier, der ligger dér. Er man psykotisk, har man ikke det filter, vi an-

dre har. Derfor kan nogle sindslidende komme i tvivl om, hvad der er virkelighed, og hvad der er fantasi. Derfor kan fantasier og forestillinger være meget voldsomme. Det gibber da i mig, når nogen siger "jeg tænder på børn", men som seksualvejleder skal jeg kunne holde ud at høre det hele, siger Charlotte Englund.

DE GRIMME TANKER

Netop konfrontationen med de grimme og forbudte tanker var hun godt forberedt på, før hun startede med at uddanne sig. Hun havde allerede hørt meget, men har i dag et klarere billede af, hvor svært mange sindslidende har det med deres seksualitet.

Et generelt problem er besværet med at tage kontakt til andre mennesker. Eller overhovedet at kunne holde ud at have et andet menneske tæt på sig både psykisk og fysisk. Ofte samtidig med at drømmen om den eneste ene er påtrængende stor.

Det manglende eller svage selvværd hos mange sindslidende kan også gøre det svært at tilfredsstille sig selv og føle glæde ved deres krop. Og det kan være svært at give og modtage kærlighed, når man ikke elsker sig selv.

- Mennesker med psykiske lidelser er ofte blevet syge i den periode af deres liv, hvor vi andre har gjort vores seksuelle erfaringer og fået kærester. Mange af dem, jeg taler med, har aldrig haft et seksuelt forhold, så en del af min opgave er at justere drømmen om en kæreste og sætte mindre og mere realistiske mål i starten. Vi taler for eksempel om, hvor de er henne i deres seksualitet? Hvad de drømmer om? Om de kan tilfredsstille sig selv? Om at seksualitet er andet end samleje og orgasme, men også er nærhed og kontakt. Jeg er meget opmærksom på, hvor brugeren er, for måske er han eller hun slet ikke et sted, hvor det seksuelle spiller en stor rolle. Hvor går grænsen? Der kan være meget andet, der trænger sig på.

VI HAR PLIGT TIL AT HJÆLPE

Egen personlig grænse kan ingen, der arbejder med seksualitet, undgå at blive konfronteret med. En seksualvejleder skal være god til at lægge øre til det hele, men også til at skille tingene ad. Man skal kunne rumme andre og deres fantasier uden at blive skræmt. Men det betyder ikke, at man ikke kan eller skal sætte personlige grænser.

- Min personlige grænse, i hvert fald lige nu, går ved decideret seksualoplysning, hvor man for eksempel helt konkret lærer brugeren at onanere, siger Charlotte Englund.

Hun pointerer, at man som kontaktperson skal lytte til sine egne grænser, men også arbejde med sig selv og sin tilgang til seksualitet, når man kan mærke, at man har svært ved emnet. For eksempel via supervision.

- Vi skal arbejde med os selv i forhold til det seksuelle på samme måde, som vi arbejder med andre ting, det kan være svært for os at tale med brugerne om, for eksempel angst, selvmord, vrede eller andet.

Det kan også være en god mulighed at henvise til en anden, for eksempel en seksualvejleder, hvis man stadig ikke selv er afklaret. Det vigtigste er, at brugeren rent faktisk får hjælp til at tale om sine problemer.

- Vi har faktisk i socialpsykiatrien pligt til at hjælpe folk, også når det handler om seksualitet. Der skal være en, man ●●●

Seksualvejleder

kan gå til, så som personale må vi forholde os til de her temaer. Jeg er heldigvis i en meget åben personalegruppe, hvor vi ofte drøfter for eksempel seksualitet, og som ergoterapeut kan jeg bruge mit helhedsorienterede syn på mennesket. Jeg bruger mit analyseapparat: Hvad kan brugeren i forhold til det seksuelle? Er det et realistisk mål, brugeren har sat sig? Skal jeg med ind over og justere? Hvilke muligheder har vi, siger Charlotte Englund, der som regel adskiller sit speciale

som seksualvejleder fra det daglige arbejde med beboerne i bofællesskabet.

- Jeg kan klart mærke en grænse i mig selv i forhold til at tale om seksualitet med de brugere, jeg kender så godt. Men jeg fortæller tit, at jeg er i gang med uddannelsen, og at jeg har tavshedspligt. Så hvis de vil tale med mig, er jeg der. Det åbner mange døre. ●



Ergoterapeut Charlotte Englund er igang med at uddanne sig til seksualvejleder. Til daglig er hun ansat som ergoterapeut i NETTET's udslningsbofællesskab Jyllingevej 193 i Rødovre, og har ved siden af arbejdet som støtteperson så småt taget hul på at vejlede andre brugere af NETTET om seksuelle spørgsmål.

UDDANNELSE TIL SEKSUALVEJLEDER

Ømhed, kærlighed og seksualitet er vigtigt for alle, uanset om man er handicappet eller ej, ung eller gammel, medarbejder eller bruger.

Dette er udgangspunktet for uddannelsen til seksualvejleder, der er opdelt i ni moduler og kan læses sideløbende med et job. Dog skal der gives mulighed for frihed til deltagelse på internater.

Uddannelsen er udviklet af Karsten Løt og Jørgen Buttenschøn, der har mere end 30 års erfaring med handicapsexologi. Formålet med uddannelsen er at give viden om seksualitet og at uddanne seksualvejledere, der kan rådgive og vejlede både brugere, pårørende og kolleger.

Se mere på www.seksualvejlederuddannelsen.dk

ET LANGT SEJT TRÆK

Charlotte Englunds første projekt på seksualvejlederuddannelsen var sammen med sin gruppe at stå for tre kursusdage på et socialpsykiatrisk bosted. Kurset var rettet mod beboerne, og formålet var at give brugerne viden om deres rettigheder og de krav, brugere i socialpsykiatrien kan rette til deres hjælpere i forhold til seksualitet.

På kurset fik deltagerne kendskab til deres rettigheder men også mulighed for at tale om mere bløde emner som "hvordan får jeg kontakt til det andet køn?" og "medicin og impotens". Kursets klare hit var et besøg af en tidligere psykiatribruger, der fortalte om de ting, der påvirker seksualiteten hos en sindslidende.

- Hun var god til at få gang i dialogen, fordi hun selv havde været der. Hun sammenlignede psykiatribrugere, der er frataget deres signalmuligheder på grund af sygdommen, medicin, overvægt eller spasmer med en Dobermann, som blev sinds-

syg af at få fjernet sine signaler, nemlig hale og ører. Det billede gav mening for alle, siger Charlotte Englund, der sammen med sin gruppe kunne konkludere, at det kan være svært at få kursister til at melde sig på et kursus, hvor man taler åbent om et så personligt emne som seksualitet. Og at det er endnu sværere at tale åbent om sin seksualitet, hvis de hjælpere, der er omkring en, heller ikke er afklarede.

- Det blev i løbet af projektet meget klart for os, at en mere konstruktiv og inderlig dialog kræver et langt sejt træk. Brugernes seksualitet er tabuiseret, og tabuet forstærkes af, at personalet ikke er gode nok til at håndtere emnet, siger Charlotte Englund, der også efterlyser undervisning i emnet på ergoterapeutuddannelsen. Her har hun selv gæsteundervist, men ellers er uddannelsen stort set blottet for temaet seksualitet.

Charlotte Englunds næste projekt er udarbejdelse af en seksualpolitik til hele den selvejende institution, NETTET.