

## Refleksjonsspørsmål fra e-læringsverktøy om seksuell helse og funksjonsnedsettelse

### Kapittel 1: Hvordan er det å være ung med en funksjonsnedsettelse?

- 1) Hva kjennetegner ungdomstiden?
- 2) Og hva kjennetegner ungdomstid for personer med funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom?
- 3) Hvorfor føler noen at de ikke kommer til å få en kjæreste?
- 4) Hvorfor er det viktig å tilrettelegge for gode informasjonstjenester om seksuell helse til ungdom med sansetap eller andre former for nedsatt funksjonsevne?

### Kapittel 2: Hva er seksuell helse?

- 1) Hvilke forutsetninger skal til for å ha en god seksuell helse?
- 2) Hvorfor kan vi si at seksuell helse er en menneskerett?
- 3) Hva tror du Emily mener med at alle har rett til å føle seg sexy?
- 4) Bør alle elever lære om seksuell helse og funksjonsnedsettelse? Hvorfor/hvorfor ikke?

### Kapittel 3: Hvordan håndtere normer for kjønn, seksualitet og funksjonsevne?

- 1) Nevn tre funksjonsnormer som du møter på i din hverdag. Det kan være antakelser du ofte gjør når du møter nye mennesker eller antakelser andre ofte har om deg.
- 2) Kjønnsnormen: Hva er maskulint og feminint? Påvirker funksjonsevne kjønnsrollene våre?
- 3) Heteronormen: Hvordan tenker du det er å være skeiv og ha nedsatt funksjonsevne?
- 4) Hvordan kan du være normkritisk i praksis i din arbeidshverdag?

### Kapittel 4: Hvordan snakke med ungdom med funksjonsnedsettelse om seksuell helse?

- 1) Hvorfor skal helsepersonell ta opp temaet seksuell helse?
- 2) Hvilket nivå er du på i PLISSIT modellen?
- 3) Hva kan du gjøre for å få tillatelse til å snakke om seksualitet og for å gjøre det til en trygg opplevelse for ungdom?
- 4) Hvilke organisasjoner og aktører i helsevesenet kjenner du, som kan gi råd og informasjon om seksuell helse?

### Kapittel 5: Hvordan kan du skape et seksualvennlig miljø på arbeidsplassen?

- 1) Hva kan gi deg et arbeidsmiljø hvor du åpent kan diskutere seksuell helse med kolleger?
- 2) Hvem har ansvaret for å skape et seksualvennlig miljø på din arbeidsplass?

- 3) Når har dere mulighet til å diskutere seksuell helse og øke kompetanse blant dine kolleger?
- 4) Hvordan kan dere gjøre det trygt å være åpen for ungdommene dere møter?

### Kapittel 6: Hvordan bør vi møte doble minoriteter?

1. Hvilke likheter/ulikheter har diskriminering av skeive eller etniske minoriteter med diskriminering av funksjonshemmede?
2. Hvilke spørsmål er ok å stille personer som utfordrer normer? Hvilke spørsmål er ikke ok?
3. Hvordan ville du rådet din bestevenn til å reagere på fordomsfulle kommentarer?
4. Hvilke fordommer har du selv om ulike grupper i samfunnet?

### Kapittel 7: Hva kan en sexologisk rådgiver hjelpe med?

- 1) Hva er en sexologisk rådgiver?
- 2) Hvilke utfordringer kan påvirke seksuelle helse?
- 3) Hvordan kan du hjelpe ungdom til å finne seksualtekniske hjelpemidler?

### Kapittel 8: Hvordan kan psykisk helse påvirke seksuell helse?

- 1) Hvor viktig er identitet og seksuell helse for selvfølelsen?
- 2) Hvordan berøres seksuell helse av måten vi ser på oss selv, eller opplever at andre ser oss?
- 3) Hvordan kan samtaler med en helsesøster, psykolog eller andre om hvordan vi har det mentalt, bidra til god seksuell helse?

### Kapittel 9: Hvordan sette grenser for seg selv og andre?

- 1) Hvordan kan du på en enkel måte forklare ungdom hva som er et samtykke til seksuelle handlinger og nærhet?
- 2) Hvilke situasjoner møter du i din hverdag hvor du kan møte på andres grenser, og hvor du kan be om samtykke?
- 3) Hva kan du gjøre for å få et mer avklart forhold til din egen seksualitet og dine grenser? Slik at du kan være tryggere i møte med andres utfordringer med seksualitet og grensesetting.

### Kapittel 10: Hvordan kan jordmor hjelpe funksjonshemmede som ønsker familie?

- 1) Hvilke faktorer er med å avgjøre hvem som kan få barn?
- 2) Hva bør man være oppmerksom på når man gir prevensjon til ungdom med kronisk sykdom?
- 3) Hvordan kan man tilrettelegge for svangerskap, fødsel og foreldrerollen?
- 4) Hvordan kan dere sikre at viktig informasjon om reproduktiv helse blir gitt?

### Kapittel 11: Hvordan kan læreren inkludere alle i seksualundervisningen?

- 1) Hvordan kan du inkludere funksjonsevne i seksualundervisning?

- 2) Hvordan kan du ivareta elever som bryter med normer for seksualitet, kjønn og funksjonsevne?
- 3) Hvordan kan du sikre at alle elevene får relevant undervisning og at de utenom undervisningen finner fram til informasjonstjenester som er nyttige for seg?