

SPEKTRUM:SEX

STÖD TILL DIG SOM VILL LEDA SAMTALSKVÄLLAR

Spektrum: Sex var ett samarbetsprojekt mellan Autism- och Aspergerföreningen Skåne och RFSU Malmö. Projektets syfte var att personer med autismspektrumtillstånd ska få en bättre sexuell hälsa, jämställda relationer och slippa utsättas för sexuellt våld och våld i nära relationer. Projektet pågick under 2020 och 2021 och finansierades av Jämställdhetsmyndigheten.

Under projektet genomfördes utbildningar till personal som möter personer med autismspektrumtillstånd samt samtalskvällar för personer som själva har autismspektrumtillstånd eller annan NPF. På samtalskvällarna diskuterades olika aspekter av sex och relationer. Om du vill arrangera liknande samtalskvällar kan du använda detta stödmaterialet.



FÖRBEREDELSE

- Skicka ut inbjudan. Inom Spektrum: Sex har inbjudan skickats till Autism- och Aspergerföreningen Skånes medlemmar genom nyhetsbrev, postat i olika facebook-grupper för personer med autismspektrumtillstånd och per mail till personer som tidigare varit på träffar eller uppgett intresse.
- Ta in anmälan genom länk eller via mail. Där får deltagarna också uppge kostpreferenser och tillgänglighetsbehov. Reflektera över telefon eller andra sätt att ta emot anmälan utifrån deltagarnas behov.
- Förbered lokal, och boka en extern lokal vid behov. Möblera utifrån samtalsform, exempelvis biosittning vid föreläsning, flera småbord vid grupp-diskussioner eller cirkel vid fritt samtal.
- Förbered fika. Det är viktigt att tänka på kostpreferenser.
- Erbjud stöd, exempelvis med att boka färdtjänst, kontakta anhöriga eller annat som deltagare kan behöva hjälp med.

DIGITALA FÖRBEREDELSE

Om samtalskvällen är digital är det också bra att förbereda:

- Anmälan sker via länk eller mail.
- Skicka ut länk till mötet samma dag, så mailet inte hamnar långt bak i inkorgen. Det fungerar också som påminnelse. Vi har använt Zoom till samtalskvällarna inom Spektrum: Sex.
- Testa funktioner i det digitala verktyget i förväg, exempelvis mute/unmute, kamera på/av och breakout-rooms.



TEMAN

Man kan välja teman och innehåll själv utifrån gruppens intresse. Det kan vara en fördel att ta in någon med extra kunskap inom ämnet, så deltagarna kan lära sig något nytt och ställa frågor. Det kan exempelvis vara en forskare, någon med egna erfarenheter eller någon som jobbar inom området. Ofta vill den personen ha betalt, och det behöver ni prata om i förväg.

Här är några exempel på teman för samtalskvällarna inom Spektrum: Sex.

- Mina rättigheter

Samtalskvällen inleddes med en interaktiv övning kring vad sexuella rättigheter är. Därefter var en forskare som studerar sexualitet och funktionsrätt och en representant från Malmö Stad som arbetar med sexuell hälsa inom funktionsstödförvaltningen inbjudna och berättade om sitt arbete. Tillsammans diskuterades vilka krav en kan ställa på yrkesverksamma i sin omgivning för att kunna få stöd kring sex, sexualitet och relationer.

- HBTQ+

En HBTQ-aktivist som lever med autism bjöds in för att berätta om HBTQ+ och normer kring sexualitet och kön, samt dra kopplingar till att bryta mot funktionsnormer.

- Relationer, dejting och sociala koder

En dejting-coach bjöds in för att ge tips kring dejting och hur man kan träffa någon för en kärleksrelation.

- Sex, samtycke och kommunikation

Samtalskvällen inleddes med en genomgång av bakgrunden till sexualbrottslagstiftningen från 2018, den så kallade "samtyckeslagen". Därefter diskuterades samtycke och gråzoner, bland annat utifrån två forskningsstudier.

- Svårigheter och strategier

Samtalskvällen var uppdelad i två delar, först presenterade en forskare om sin studie där hen intervjuat personer med autism kring dejting och relationer och vilka svårigheter och strategier som informanterna upplevde kring detta. Andra delen var en presentation av en entreprenör som själv lever med autism och som delade med sig av erfarenheter och strategier kopplade till dejting och kommunikation.



- Vård och stöd

Samtalskvällen var upplagd som ett panelsamtal mellan fyra yrkesverksamma inom hälso- och sjukvård. Det fanns representanter från habiliteringen, en mottagning som arbetar med sexuell hälsa (bland annat testning för STI, preventivmedel och samtal), en mottagning som arbetar med sexualterapi samt en barnmorskemottagning. De fyra panelisterna fick berätta om sin verksamhet och svara på deltagarnas frågor om bland annat bemötande, vart en vänder sig i vilket syfte och stigmatisering kopplat till att söka vård för sexuella svårigheter.

- Autism och trans

En person med både egen transerfarenhet och som själv lever med autism bjöds in för att berätta om queer och trans samt hur ens autism kan påverka vård, behandling och livet i allmänhet.

- Quiz

Deltagarna tävlade i lag i frågesport kring sex och relationer. Det vinnande laget fick ett pris. Quiz är ofta ett roligt sätt att förmedla ny kunskap på.



UPPLÄGG

Börja varje samtalskväll med presentation av projektet eller er verksamhet. Samtalskvällarna inom Spektrum: Sex har haft följande upplägg:

- Genomgång av kvällens upplägg.
- Förhållningsregler under kvällen.
- Presentation av projektledare, samtalsledare, gäster och deltagare. Spektrum: Sex har gjort detta genom en runda.
- Föreläsning, film eller vad som är planerat enligt kvällens tema.
- Paus (ungefär halvvägs).
- Diskussion/samtal, både utifrån förberedda frågor och deltagarnas frågor och erfarenheter.
- Avslutning, exempelvis med en utcheckningsrunda eller bara avtackning till deltagarna. Här kan det vara bra att ge tips på vart man kan lära sig mer om kvällens tema.
- Information om nästa tillfälle.

RAMAR OCH RIKTLINJER

Det är ofta betryggande för gruppen om alla vet vad som gäller under samtalskvällarna. Vad som ska gälla under er samtalskväll kan vara bra att diskutera med era deltagare, men Spektrum: Sex har använt sig av följande ramar:

- Att ha ett planerat upplägg och hålla sig till det.
- Att berätta när man får avbryta/ställa frågor, och när man ska lyssna på föreläsaren.
- Att man får ställa personliga frågor om sig själv, men får också hålla sig på en mer generell nivå. Sex och relationer kan vara känsliga ämnen, så denna regel kan vara bra.



- Att ha samtalsramar vid behov. För vissa övningar behövs någon som fördelar ordet, ibland kan det vara fritt. Kommunicera tydligt vad som gäller.
- Att man inte får berätta vidare vad någon deltagare har berättat under en samtalskväll.
- Att man inte får uttrycka sig homofobiskt, transfobiskt, rasistiskt, sexistiskt eller på annat sätt intolerant.

Specifika ramar för digitala träffar:

- Att ha micken avstängd när man inte pratar.
- Att ha kameran på (undantag görs om någon inte vill).



VÄRDEGRUND

I projektet har vi utgått ifrån en rättighetsbaserad syn på kropp och sexualitet. Det betyder att alla har rätt till sin kropp och sexualitet oavsett könsidentitet, ålder, funktionalitet, religion, etnicitet, sexuell identitet etc.

Genom att definiera vilka värden som verksamheten vilar på blir det lättare att gränsa om någon deltagare skulle uttrycka sig kränkande.

