

Manual

Seksualitet, samliv og demens

Tillægsmodul til kurserne:

Livet med demens

Livet med demens i eget hjem

Livet med demens i plejebolig



VÆRKTØJSKASSEN

- støtte til et liv med demens

Seksualitet, samliv og demens

Tillægsmodul til kurserne Livet med demens, Livet med demens i eget hjem og Livet med demens i plejebolig

Værktøjskasse til rådgivning, undervisning og støtte af personer med demens og pårørende
Initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025

© 2023 Nationalt Videnscenter for Demens
Revideret udgave 2024

Redaktion: Nationalt Videnscenter for Demens
Principdesign: Lea Rathnov/Hofdamerne

www.videnscenterfordemens.dk/vaerktoejskassen

Indholdsfortegnelse

Seksualitet, samliv og demens	4
Kursets formål og mål	4
Kursets målgruppe	4
Opbygning, varighed og indhold	5
Tilgang	5
Undervisers rolle og kompetencer	7
Rammer	8
Materialer	8
Modul 1: Seksualitet og samliv – når den ene i et parforhold har demens	11
Modul 2: Seksualitet og samliv – når din partner har demens	12
Reference	13

Værktøjskassen – støtte til et liv med demens udspringer af initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025, hvor Nationalt Videnscenter for Demens fik til opgave af Sundheds- og Ældreministeriet at udvikle og udbrede nationale værktøjer til samtale, patient- og pårørendekurser og samtalegrupper om livet med demens. Værktøjskassen, der er udviklet i samarbejde med mennesker med demens, pårørende og fageksperter, er blevet afprøvet og implementeret i en række kommuner og enkelte hukommelsesklinikker.

Seksualitet, samliv og demens

Dette er manualen til kurset *Seksualitet, samliv og demens*, som er en del af konceptet *Værktøjskassen – støtte til et liv med demens*.

Kurset består af to moduler. Modul 1 kan bruges som tillægsmodul på fælleskurset *Livet med demens*, hvor undervisningen er henvendt til både personen med demens og en eventuel partner. Modul 2 kan bruges som tillægsmodul på pårørendekurserne *Livet med demens i eget hjem* og *Livet med demens i plejebolig*.

I manualen introduceres du først til kursets formål, målgruppe og rammer. Dernæst følger en beskrivelse af de enkelte moduler og et forslag til, hvordan du kan tilrettelægge undervisningen til hvert modul.

Manualen henvender sig både til den erfarne underviser, der søger inspiration til sin undervisning, og til den uerfarne underviser, som med fordel kan læse mere om målgruppen og rollen som underviser på Værktøjskassens hjemmeside.

Manualer, hæfter og undervisningsmaterialer til kurset kan downloades gratis på Værktøjskassens hjemmeside, hvor de løbende bliver opdateret.

Kursets formål og mål

Formålet med kursusmodulerne er, at mennesker med demens og deres eventuelle partner får viden om, hvordan demenssygdomme kan påvirke sexlivet, og hvordan man kan tale om og håndtere udfordringerne. Derudover er formålet at medvirke til at bryde tabuet om emnet.

Målet for kurset er, at deltagerne får:

- » viden om seksualitet gennem livet
- » viden om, hvordan demenssygdomme kan påvirke seksualitet og samliv
- » viden om og inspiration til at søge rådgivning ved behov
- » viden om sundhedspersonales ansvar ved problemer i seksualitet og samliv
- » støtte til at bevare og udvikle et sundt, tilfredsstillende sex- og samliv på trods af demens
- » inspiration til nye måder at være sammen på.

Kursets målgruppe

Modul 1 er primært henvendt til mennesker med demens, der er på kursus sammen med deres partner. Modul 2 er henvendt til partnere til mennesker med demens.

Demenssygdomme påvirker både kognitionen, følelseslivet og samlivet med en partner. At tale om seksualitet hos ældre med demens er omgærdet af stort tabu, og derfor ser vi det som et vigtigt skridt at lave materialer og undervisning om emnet. Information om og

drøftelser af udfordringer på det seksuelle område efterspørges både af fagfolk, mennesker med demens og deres pårørende.

OBS: Der vil være mennesker med demens og partnere, som har svært ved at deltage i undervisningen pga. blufærdighed. Det er vigtigt, at du har gjort dig grundige overvejelser om denne udfordring og eventuelt har talt med parterne, inden de deltager i kursusmodulerne.

For nogle kan det være mere hensigtsmæssigt at tage emnet op i en samtalegruppe, hvor man i forvejen har en lidt tættere relation og dermed modet til at tale mere åbent og frit. Det kan fx være samtalegruppen for mennesker med demens *Tiden efter diagnosen* eller samtalegruppen for pårørende *Mit liv som pårørende*.

Hvis du skønner, at det er en bedre løsning, kan du i stedet tilbyde dem individuel rådgivning, henvise dem til en seksualvejleder eller sexolog.

Opbygning, varighed og indhold

Modulerne er beregnet til at vare 1½-2½ time og kan afvikles i den sidste del af et kursusforløb, hvor du skønner, at det passer bedst.

Vi anbefaler, at deltagerantallet er max. otte til tolv personer af hensyn til muligheden for dialog og spørgsmål til underviserne.

Modulerne kan tilbydes flere gange i løbet af året afhængigt af efterspørgsel og behov.

Modul 1: *Seksualitet og samliv – når den ene i et parforhold har demens* kan bruges som supplement til fælleskurset *Livet med demens*.

Modul 2: *Seksualitet og samliv – når din partner har demens* kan bruges som supplement til pårørendekurserne *Livet med demens i eget hjem* og *Livet med demens i plejebolig*.

Tilgang

Kursusforløbet bygger på en personcentret og sundhedspædagogisk tilgang båret af anerkendelse, empowerment og medinddragelse.

Anerkendelse handler om at blive set, hørt, forstået og accepteret, som den man er. En anerkendende tilgang tager udgangspunkt i deltagerens individuelle behov og følelsesmæssige ståsted. Alle har ret til at udtrykke deres seksualitet uden frygt for fordømmelse. Det gælder også mennesker med demens. Ifølge WHO er seksualitet en naturlig del af livet – også når man bliver ældre. Seksualitet opleves meget forskelligt og kan have forskellig betydning. Åbenhed, accept og dialog fremmer gensidig forståelse. En anerkendende underviser er åben, ærlig og nysgerrig og søger at fremme dialogen. Det er i samtalen om og undersøgelsen af den enkeltes oplevelse af verden, at der udvikles ny forståelse.

Empowerment handler om at udtrykke og understøtte håbet om 'et godt liv' og at støtte selvstændige beslutninger og handlinger. Det betyder, at underviseren viser interesse for deltagerens levede liv, relationer, interesser, erfaringer og værdier og hjælper dem med at afklare og visualisere ønsker til fremtiden. For at deltagerne kan anvende viden fra kurset i dagligdagen og ændre handlemåder, er det vigtigt, at undervisningen tager udgangspunkt i deres egne oplevelser og erfaringer, og at den bygger på metoder, der støtter dem i, hvordan de konkret kan gøre det anderledes i hverdagen. Derfor er det vigtigt, at den enkelte deltager får tid og plads til at byde ind med sine oplevelser og følelser.

Medinddragelse betyder, at deltagerne engageres aktivt og er med til at påvirke indholdet i kurserne. Undervisningsmetoden er gruppeundervisning med fokus på vidensformidling, dialog, refleksion og erfaringsudveksling.

Som underviser skal du medtænke fire principper, som har betydning for deltagerens motivation for læring og forandring:

1. Følelse af fællesskab

Det er vigtigt, at du som underviser skaber et læringsklima, hvor deltagerne føler sig respekteret, trygge, inkluderet og har en følelse af at 'høre til'. Det kan fx gøres ved hjælp af fælles grupperegler, dialog, erfaringsudveksling og pauser med mulighed for at netværke og lære hinanden at kende.

2. Indstilling og holdning

Som underviser kan du fremme en positiv indstilling til forandring ved at italesætte, at alle er forskellige og har forskellige måder at løse problemer på, ligesom det også er forskelligt, hvad man har overskud til at forandre. Det kan fx gøres ved en forventningsafstemning fra start, ved at give deltagerne mulighed for at blive opmærksomme på deres ønsker til forandringer og lave handleplan ud fra det og ved at lade deltagerne lytte til hinandens holdninger og måder at løse udfordringer på.

3. Det skal give mening

Det er vigtigt, at du er tydelig i forhold til undervisningens formål og mål og sætter dig ind i deltagerens behov og bruger undervisningsmetoder, der giver mening for dem, og som kan relateres til deres hverdag. Du kan fx tage udgangspunkt i deres fortællinger og oplevelser og koble det sammen med teoretisk viden, så de får ny forståelse for en problematik. Du kan også skabe plads til refleksion og dialog om personlige værdier og forskellige perspektiver på en given problemstilling.

4. Følelse af kompetence

Deltagerens livserfaringer og mestring af rollen som patient eller pårørende har indflydelse på deres selvtillid og forventninger til kurset. Du skal derfor tilpasse undervisningsniveauet, så alle kan følge med og får styrket deres kompetencer gennem viden om metoder og handlemuligheder. Det styrker også deltagerens kompetencefølelse at dele og lytte til, hvordan andre i samme situation løser hverdagslivets udfordringer. Det kan fx ske igen-

nem dialog eller øvelser, hvor deltagerne fortæller om det, de er lykkede med at tilpasse eller ændre, og hvad der fungerer godt for dem i dagligdagen.

Du kan læse mere om motivation for læring og didaktiske overvejelser på Værktøjskassens hjemmeside.

Undervisere roller og kompetencer

Vi anbefaler, at undervisningen varetages af to undervisere (underviser og tovholder) og en til to hjælpere (personale eller frivillige).

Erfaringen viser, at det er med til at styrke underviser og tovholders kompetencer og kvaliteten af kursusforløbet, når de skriver logbog sammen efter hver kursusgang. Du kan downloade en logbog på Værktøjskassens hjemmeside.

Som underviser forventes du at:

- » have bredt kendskab til demens
- » have viden om seksualitet og erfaring med rådgivning på området
- » have gode undervisningskompetencer, gennemslagskraft og viden om sundheds-pædagogik
- » være bevidst om dine grænser, og hvordan du har det med at være åben og tale om seksuelle spørgsmål.

Det kan være en fordel at inddrage en seksualrådgiver eller sexolog som medunderviser.

Som underviser skal du forberede fremlæggelsen af kurssets emner ud fra din baggrundsviden eller den foreslåede litteratur.

PowerPoints fra Værktøjskassen indeholder kun overskrifter og underoverskrifter til de enkelte emner. Med udgangspunkt i manualen skal du selv tilpasse undervisningen til målgruppens sammensætning og behov, hvis det er nødvendigt. Det kan fx være at ændre og prioritere tidsforbrug og emner.

Vi anbefaler, at en af underviserne er tovholder. Tovholderfunktionen indebærer at:

- » tage imod tilmeldinger
- » samle materiale til kursusmapper
- » have ansvar for praktiske forhold vedrørende kurset, bl.a. teknik og bordopstilling
- » være gennemgående underviser på hele kursusforløbet
- » være mødeleder og styre tiden
- » samle op på de emner, deltagerne ønsker at drøfte
- » evaluere kursusforløbet.

Du finder tjekliste, fremmødeliste og evalueringsskemaer på Værktøjskassens hjemmeside.

Der kan være stor forskel på åbenhed og graden af tabu blandt deltagerne, så det er nødvendigt med stor indlevelse. Du skal tilstræbe en høj grad af deltagerinvolvering, og hvis det er muligt, skal udgangspunktet for undervisningen være deres egne udfordringer. Hvis det er svært at få deltagerne til at åbne op, kan du ved drøftelser og øvelser dele holdet op i mindre grupper (evt. to og to), hvor der i forvejen er gode relationer.

I grupper med mindre åbenhed kan det være mest hensigtsmæssigt, at undervisningen laves som et foredrag med mulighed for spørgsmål og svar, og at deltagerne derefter får udleveret det relevante hæfte. Ved næste mødegang kan du tilbyde dem mulighed for at udveksle erfaringer med de andre deltagere.

Læs mere om kompetenceprofiler for undervisere på Værktøjskassens hjemmeside.

Rammer

Det er vigtigt, at lokalerne er hyggelige og passer til gruppens størrelse. Vi anbefaler at placere bordene i små øer.

Der skal være adgang til en projektor, højttaler, pc, internet, tavle eller flipover-tavle. Desuden skal der være kuglepenne, tusser og post-its.

Vi anbefaler at servere en let forplejning i pausen. Det er med til at fremme, at deltagerne føler sig velkomne, skaber en afslappet stemning og giver mulighed for samtaler deltagerne imellem.

Materialer

På Værktøjskassens hjemmeside finder du materialer til kurset, som frit kan downloades eller købes i webshoppen. Det står dig frit for at bruge eller supplere med dine egne materialer.

PowerPoints

Når du har downloadet PowerPoints, kan du redigere dem, så de passer til jeres lokale forhold og deltagerne på kurset. Du kan fx tilføje tekst, ændre i antal slides eller tilføje egne slides, hvis du skønner, at det er mere relevant for kurset.

Hæfter

Seksualitet og samliv indeholder information og gode råd til mennesker med demens i let til moderat grad. Det læses sammen med partneren og kan være med til at igangsætte samtaler om emnet blandt ægtepar.

Seksualitet, samliv og demens er en vejledning til partnere til mennesker med demens. Hæftet beskriver, hvordan seksualitet og samliv kan ændre sig, når ens partner har demens, og giver forslag til, hvordan man kan håndtere situationen, når et ligeværdigt sex- og samliv ikke længere er muligt.

Samtalekort

I Værktøjskassen findes der samtalekort om seksualitet og samliv til henholdsvis partnere og mennesker med demens. Kortene består af citater, som kan bruges til at igangsætte samtaler mellem deltagerne. De findes også på Værktøjskassens hjemmeside og i webshoppen.

Samtalekort til mennesker med demens:

- » Jeg har mistet spontanitet og initiativ. Jeg har stadig lyst til kys, knus og kram. Jeg kan bare ikke selv være den udfarende.
- » Jeg har fået sværere ved at huske de signaler, der lægger op til intimitet og sex. Det skal helst være tydeligt, hvornår der er lagt op til kærlighed.
- » Hvad gør jeg, når min kone ikke mere har lyst til mig?
- » Vi er blevet tættere knyttet til hinanden.
- » Efter at jeg har fået diagnosen, er det som om, vi er meget mere kærlige over for hinanden.
- » Vi kysser og krammer mere, end vi gjorde tidligere.
- » Jeg savner hendes varme ved siden af mig i sengen.
- » Jeg kan mærke en masse uro i kroppen. Jeg ved ikke helt hvorfor, og jeg ved heller ikke, hvad jeg skal bede min kone om, for at få uroen til at gå væk.

Samtalekort til partnerne:

- » Vi er mere nærværende over for hinanden, da vi ikke ved, hvornår og hvordan hun forandrer sig.
- » Når lyset er slukket, er det det samme som før!
- » Vores kærlighed er blevet til et venskab. Hvis vi erkender det, så tror jeg, at det bliver nemmere at være i ægteskabet.
- » Vi har lært, at intimitet også kan handle om bare at ligge sammen nøgne og nusse.
- » Vi kan stadig gå i biografen og sidde i mørket og holde i hånd.
- » Jeg har lysten, men det har han ikke mere ...
- » Jeg føler ikke, jeg slår til – at det er min skyld – men lægen siger, at det jo er en sygdom, som ikke kan helbredes, og som ingen kan gøres ansvarlig for.
- » At være hjælper det ene øjeblik og den, der begærer og begæres det næste øjeblik, er svært, så jeg har mistet lysten til sex.
- » Han er jo ikke den samme person, som jeg forelskede mig i og giftede mig med.
- » Han vil gerne have sex hele tiden, men det har jeg ikke lyst til, så jeg siger nej. Og så bliver han ked af det.
- » Jeg savner nærhed, nu hvor min mand er flyttet i plejebolig.
- » Jeg blev skilt for at give mig selv lov til at få mit sexliv tilbage. Men jeg er fortsat hendes ven og drager omsorg for hende.
- » Jeg har fået en ny kæreste. Man må altså godt blive glad og kysse igen.

- » Min kone har haft en kæreste på plejecentret. Det har gjort mig glad, at hun har kunnet glemme mig og få et 'andet' liv. Jeg har selv en vidunderlig kæreste nu.
- » Det er superhårdt at se ham kramme en anden, for jeg elsker ham jo stadig.
- » Jeg synes, det er pinligt, og jeg skammer mig over, at hun lægger an på den mandlige hjælper, når hun skal i bad.

Øvelsesark

På modul 1 er der to øvelsesark, der kan bruges til at fremme dialogen mellem deltagerne og give indsigt i egne og andres udfordringer. De kan downloades på Værktøjskassens hjemmeside.

- » Øvelsesark – seksualitet og samliv (partnere)
- » Øvelsesark – seksualitet og samliv (mennesker med demens)

På de følgende sider præsenteres du for et forslag til, hvordan du kan formidle den faglige viden og understøtte aktiv deltagerinvolvering ved hjælp af materialerne. Der er angivet cirka-tider i programmet, pauser lægges ind ved behov.

Modul 1: Seksualitet og samliv – når den ene i et parforhold har demens

Formålet med modul 1 er, at mennesker med demens og deres partnere får viden om, hvordan en demenssygdom kan påvirke sexlivet og intimiteten i parforholdet, og hvordan de kan håndtere de eventuelle udfordringer, så de kan bevare et godt samliv. Formålet er også at fremme parrenes indbyrdes dialog og åbenhed.

Læringsmålet for modul 1 er, at deltagerne får viden om:

- » seksualitetens betydning for mennesker generelt, herunder rettigheder
- » hvordan seksualiteten kan ændre sig igennem livet afhængigt af alder, sygdom og medicin
- » ændringer i seksualiteten ved demenssygdom – både for personen med demens og partneren
- » hvor de kan få rådgivning og støtte.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
15 min.	Velkomst	Evt. præsentation af kursusleder og oplægsholdere (hvis de er nye). Præsentation af programmet og mulighed for, at deltagerne kan udtrykke deres forventninger.
15 min.	Ændringer i seksualiteten	PowerPoint: Tillægsmodul om seksualitet, samliv og demens for personer med demens og partnere. Brug evt. citater fra samtalekort til at understøtte indholdet.
15 min.	Spørgsmål til eftertanke	PowerPoint (fortsat), slide 7. Spørg, hvad deltagerne tænker om det, der er blevet gennemgået. Del dem evt. op i to hold, så de kan drøfte tanker og følelser.
10 min.	Pause	Kaffe og networking. Underviserne sidder med ved bordene.
15 min.	At bevare et godt samliv	PowerPoint (fortsat), slide 8-9.
15 min.	Øvelse	Øvelsesark: Seksualitet og samliv (partnere) og Seksualitet og samliv (mennesker med demens). Del deltagerne op i to grupper med en fagperson i hver – personer med demens og partnere hver for sig.
5 min.	Afslutning	Afrunding og evt. tilbud om opfølgning ved individuel samtale i hjemmet. Udlevering af hæfter om seksualitet.

Modul 2: Seksualitet og samliv – når din partner har demens

Formålet med modul 2 er, at partnere til mennesker med demens får viden om, hvordan en demenssygdom kan påvirke sexlivet og intimiteten i parforholdet, og hvordan de kan håndtere eventuelle udfordringer, så de kan bevare et godt samliv og egne behov for seksualitet og intimitet. Formålet er også at fremme åbenhed hos deltagerne.

Læringsmålet for modul 2 er, at partnere til mennesker med demens:

- » får viden om seksualitetens betydning for mennesker generelt, herunder rettigheder
- » får viden om, hvordan seksualiteten kan ændre sig igennem livet afhængigt af alder, sygdom og medicin
- » får viden om ændringer i seksualiteten ved demenssygdom, herunder uhensigtsmæssig seksuel adfærd
- » får viden om, hvor de kan få rådgivning og støtte
- » gør sig overvejelser om, hvordan de får opfyldt deres behov for et intimt samliv, hvad enten de bor sammen med personen med demens eller alene.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
15 min.	Velkomst	Evt. præsentation af kursusleder og oplægsholdere (hvis de er nye). Præsentation af programmet og mulighed for, at deltagerne kan udtrykke deres forventninger.
15 min.	Ændringer i seksualiteten	PowerPoint: Tillægsmodul om seksualitet, samliv og demens for partnere og andre pårørende, slide 1-6. Brug evt. citater fra samtalekort til at understøtte indholdet.
15 min.	Spørgsmål til eftertanke	PowerPoint (fortsat), slide 8. Spørg, hvad deltagerne tænker om det, der er blevet gennemgået. Del dem evt. op i to hold, så de kan drøfte tanker og følelser.
15 min.	Øvelse	To grupper eller evt. to og to. Brug samtalekort.
10 min.	Pause	Kaffe og networking. Underviserne sidder med ved bordene.
25 min.	At bevare et godt samliv	PowerPoint (fortsat), slide 8-9. Drøftelser og ideer til at bevare et godt samliv.
20 min.	Udfordringer og nye måder at leve på	PowerPoint (fortsat), slide 10-14.
20 min.	Drøftelser af svære spørgsmål	Spørgsmål til slides i to grupper eller evt. to og to.
10 min.	Hvordan har I det?	Spørg, hvordan den enkelte har det, og tilbyd evt. individuel opfølgning i hjemmet. Udlevering af hæfter om seksualitet.
5 min.	Afslutning	Afrunding og farvel.

Referencer

Alzheimerforeningen (2010). Medlemsblad *Livet med demens* 1/2010.

<https://www.alzheimer.dk>

Hjernesagen (2022). *Sex og intimitet er vigtigt*. Hjernesagens medlemsblad 01/2022.

<https://www.hjernesagen.dk/>

Ingebretsen, R. og Solem, P.E. (2002). *Aldersdemens og parforhold*. Aldring og Helse.

Jensen, L. et al. (2012). *Rehabilitering ved demenssygdom*. Munksgaard. S. 234, afs. Intimitet, kærlighed og seksualitet.

Sex og samfund. *Seksuel sundhed og trivsel hos ældre*. <https://www.sexogsamfund.dk>

Socialstyrelsen (2012). *Seksualitet på dagsordenen: En håndbog om professionel støtte til voksne med funktionsnedsættelse*.

Sundhedsstyrelsen (2021). *Håndbog om seksualitet hos mennesker med demens i ældreplejen*.

Thomsen, U. og Kabel, S. (2015). *Demens forandrer livet. En håndbog til yngre familier, der skal leve livet med en demenssygdom*. S. 46-52, afs. 2.2. Nærhed, intimitet og seksualitet.

Voetmann, C. (2019). *Geriatrici – en grundbog i sygeplejen*, kap. 7, Forlaget FADL.

Ældreforum (2010). *Ældres seksualitet & kærlighedsliv – tabuer, myter & viden*.

Ældreforum (2016). *Kend din krop – når den ældes*.

Du læse mere på Værktøjskassens hjemmeside om hvilken forskning, praksiseksempler og undervisningskoncepter, som Værktøjskassen har ladet sig inspirere af.

