



NÄRHET OCH SEXUALITET

PS16

MARIA NORLIN PSYKOLOGKONSULT AB

160423



NÄRHET OCH SEXUALITET

PS16

MARIA NORLIN PSYKOLOGKONSULT AB

160423



SYFTE MED FÖRELÄSNINGEN

- Klientens erfarenheter av sexualitet, främst HBTQ
- Osynliggörande
- Normer
- Makt/skada/missbruka
- Psykologen
- Allians
- Validering
- Terapeutfärdigheter som skapar närhet



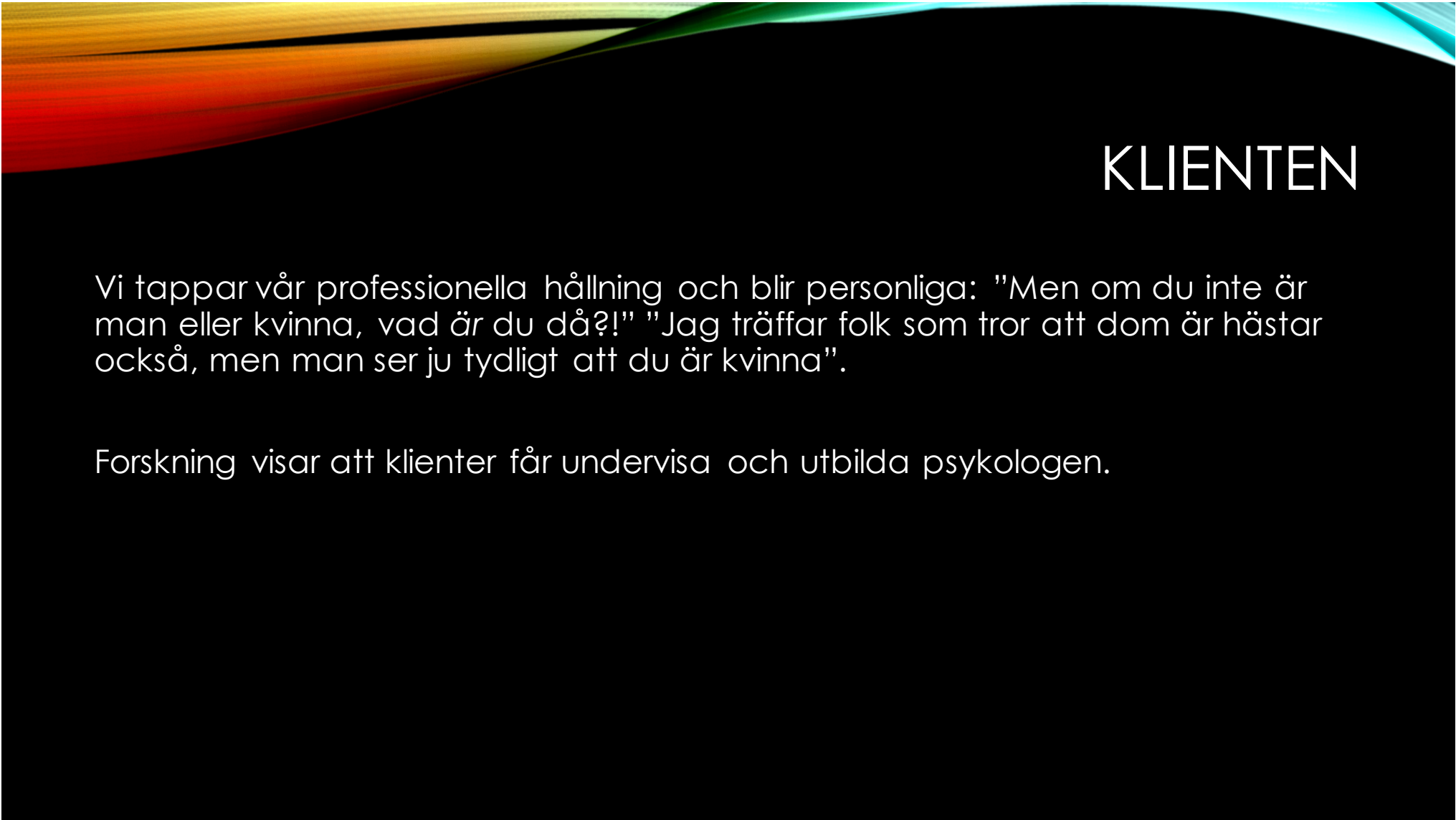
KLIENTEN

Klienten har inte valt sin behandlare i egenskap av vän, utan för att få sakkunnig hjälp.

Klienten är ofta i kris, vilket gör att det är viktigt att vara extra varsam och inte kränka personen.

Dubbel legitimering: leg. psykolog OCH kunskaper i HBTQ-/sexualitetsfrågor.

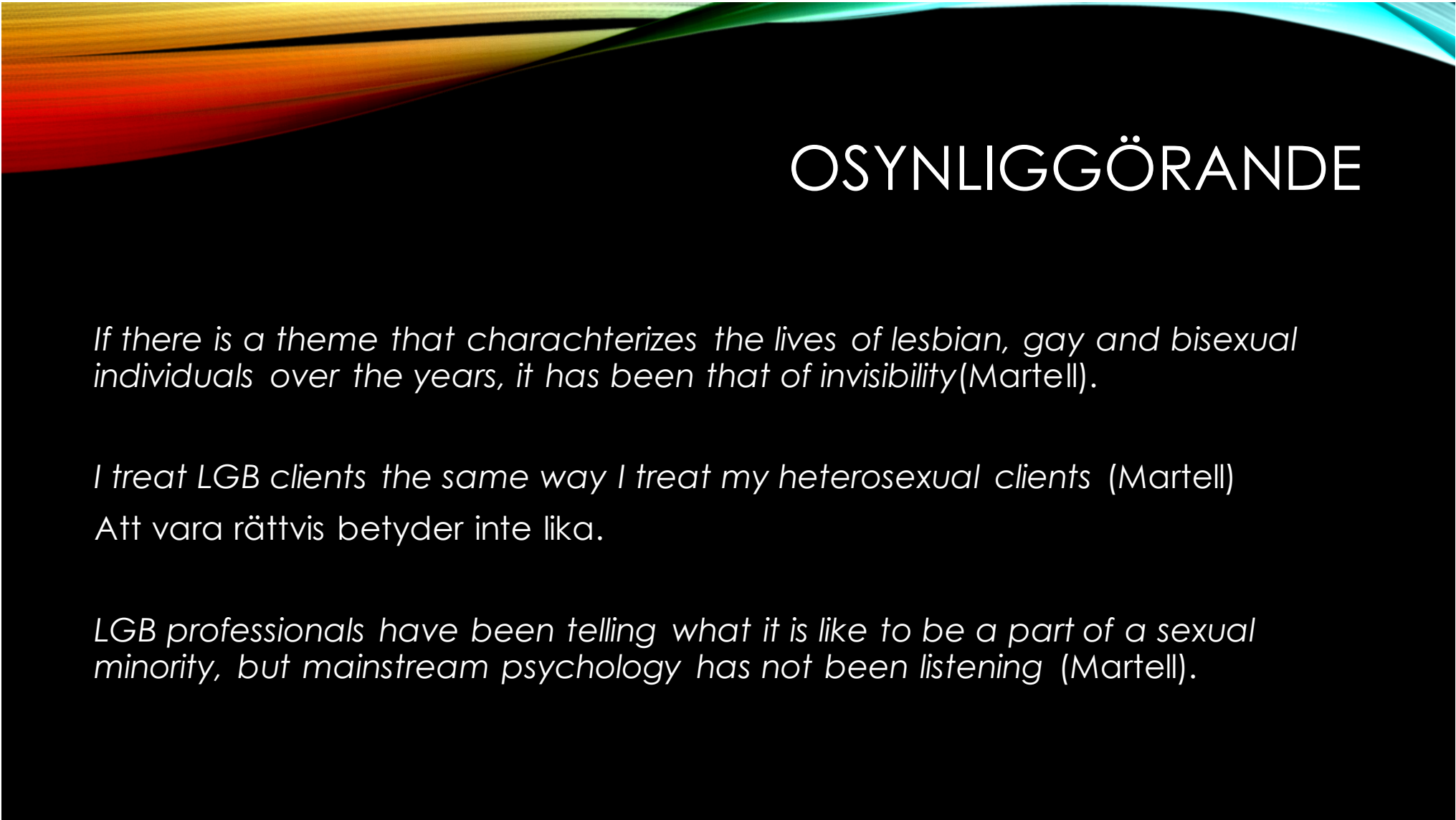
Det finns ofta bland HBTQ-personer en överdriven rädsla för att bli föremål för nyfikenhet, granskning och ifrågasättande.



KLIENTEN

Vi tappar vår professionella hållning och blir personliga: "Men om du inte är man eller kvinna, vad är du då?!" "Jag träffar folk som tror att dom är hästar också, men man ser ju tydligt att du är kvinna".

Forskning visar att klienter får undervisa och utbilda psykologen.



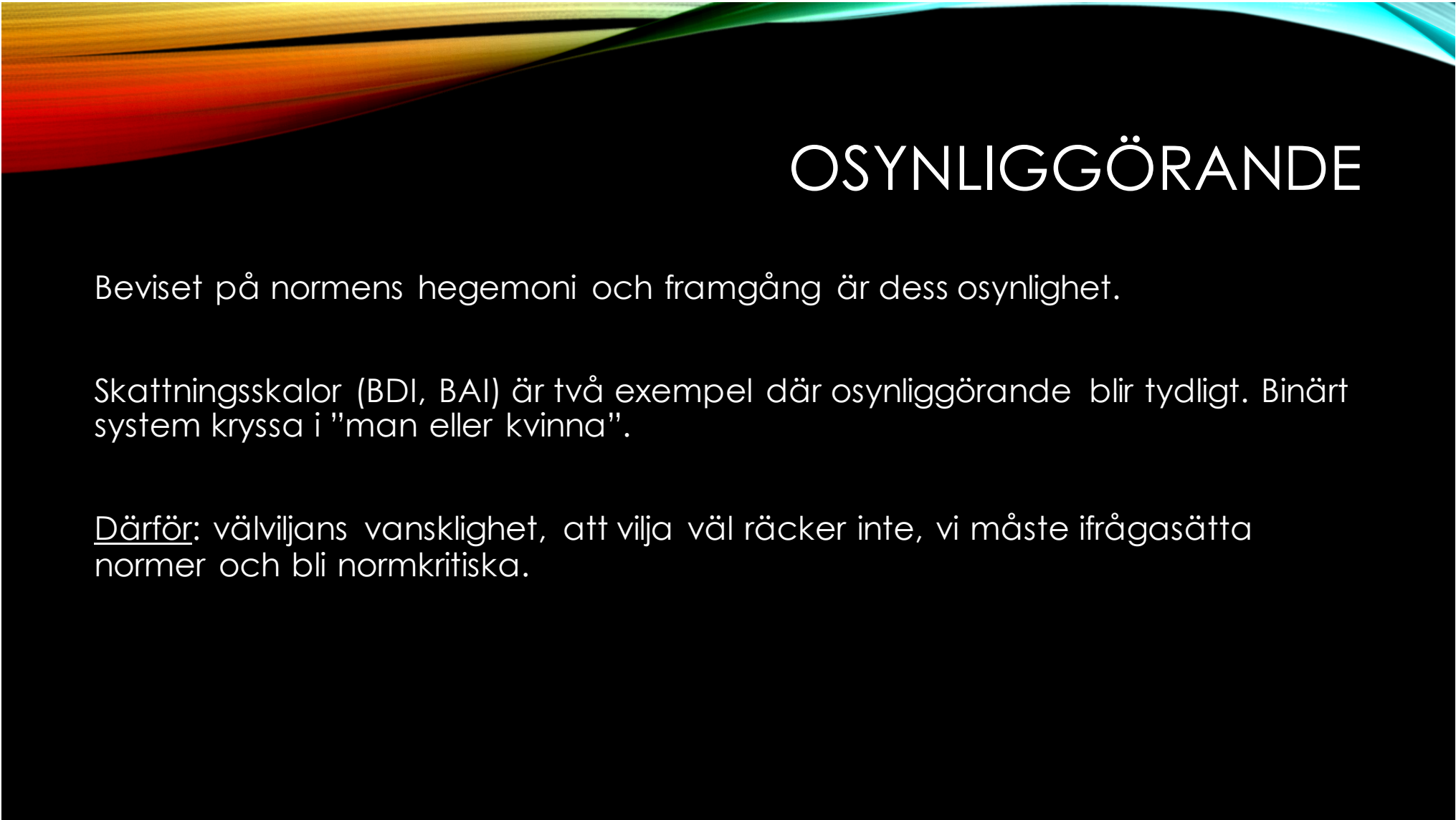
OSYNLIGGÖRANDE

If there is a theme that characterizes the lives of lesbian, gay and bisexual individuals over the years, it has been that of invisibility (Martell).

I treat LGB clients the same way I treat my heterosexual clients (Martell)

Att vara rättvis betyder inte lika.

LGB professionals have been telling what it is like to be a part of a sexual minority, but mainstream psychology has not been listening (Martell).



OSYNLIGGÖRANDE

Beviset på normens hegemoni och framgång är dess osynlighet.

Skattningsskalor (BDI, BAI) är två exempel där osynliggörande blir tydligt. Binärt system kryssa i "man eller kvinna".

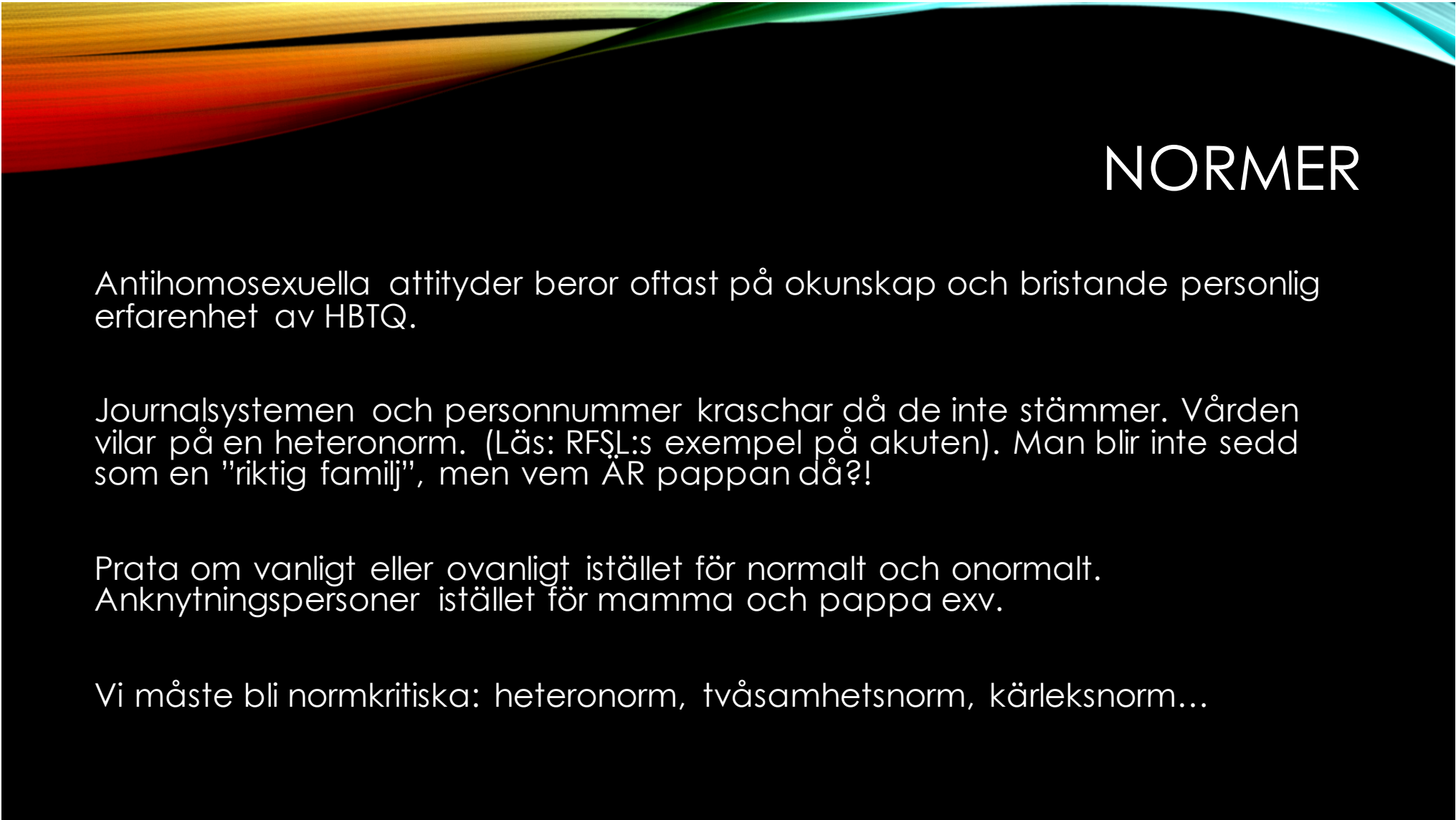
Därför: välviljans vansklighet, att vilja väl räcker inte, vi måste ifrågasätta normer och bli normkritiska.

NORMER

Så fort vi gör ett normbrott märks det: har du någon partner? (varför inte flera partners?). Cykla ok, men då kedjan hoppar -> normbrott.

Problematiska pga: heteronormer och internaliserad homofobi skapar kognitiva scheman (GA, Livsregler) som kan bli dysfunktionella. Allt som inte är en norm (hur en kille eller tjej skall vara (binärt system) riskerar att internaliseras som skam, skuld och fel - > dissonans i självbilden. Ju mer patriarkalt ett samhälle är, ju svårare normbrott.

Antihomosexuella attityder syftar på negativa värderingar som klienten får med sig från omgivningen och som kan internaliseras. Konsekvensen kan bli självförakt och i värsta fall suicid. Vi vet att HBTQ-personer är överrepresenterade i suicidstatistiken.



NORMER

Antihomosexuella attityder beror oftast på okunskap och bristande personlig erfarenhet av HBTQ.

Journalsystemen och personnummer kraschar då de inte stämmer. Vården vilar på en heteronorm. (Läs: RFSU:s exempel på akuten). Man blir inte sedd som en "riktig familj", men vem ÄR pappan då?!

Prata om vanligt eller ovanligt istället för normalt och onormalt. Anknytningspersoner istället för mamma och pappa exv.

Vi måste bli normkritiska: heteronorm, tvåsamhetsnorm, kärleksnorm...

MAKT/SKADA/MISSBRUKA

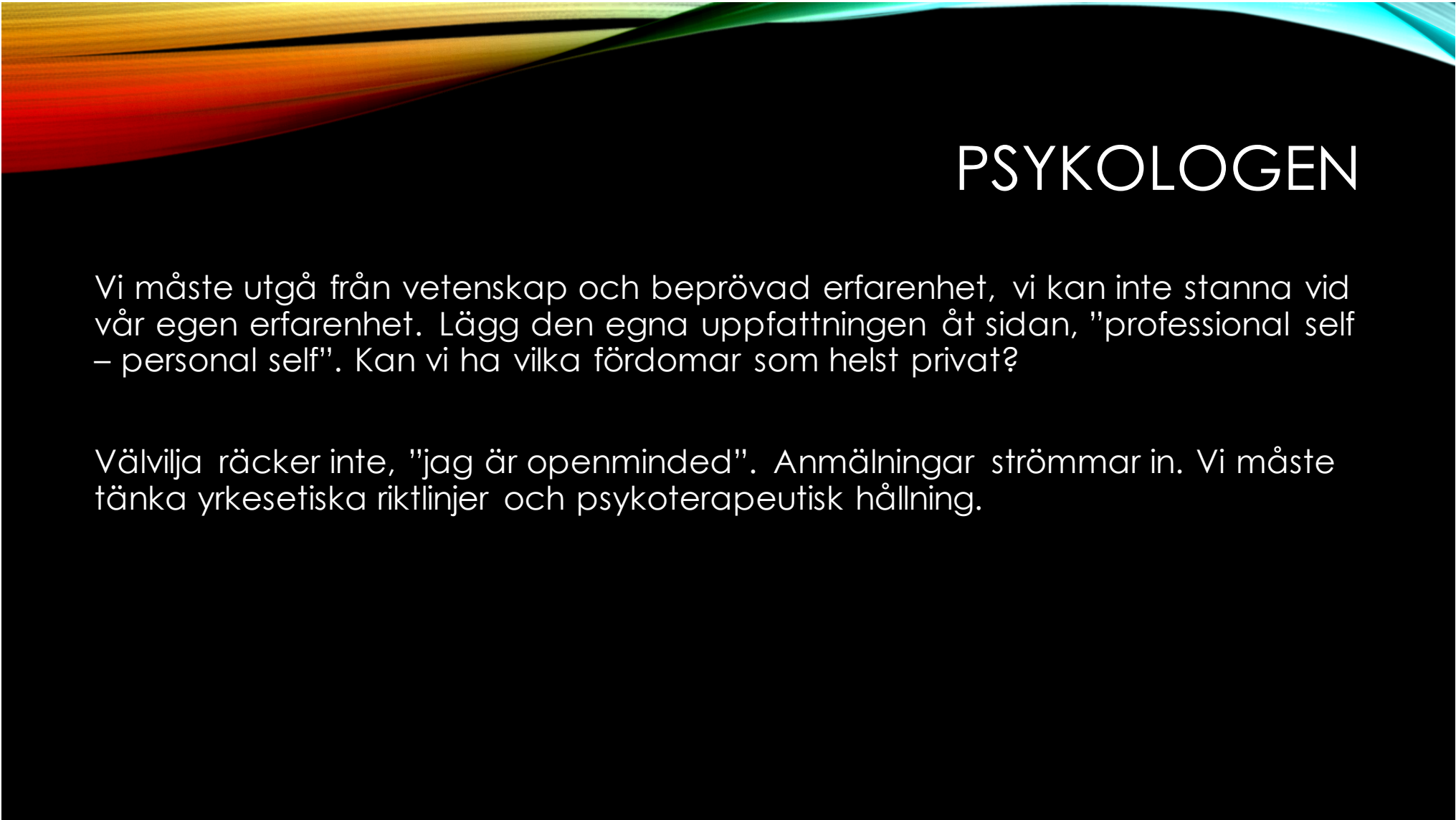
Skickar inte remiss (ENID)

Gör psykopatologi av normbrytande beteenden.

Lätt att normbrytare får diagnoser exv. PS. för "de passar inte in". Var ligger problemet egentligen? Vem äger det problemet? Sannolikt psykologen...

I MI tänker man om makt: att det handlar om att avstå från en makt som man från början egentligen aldrig hade.

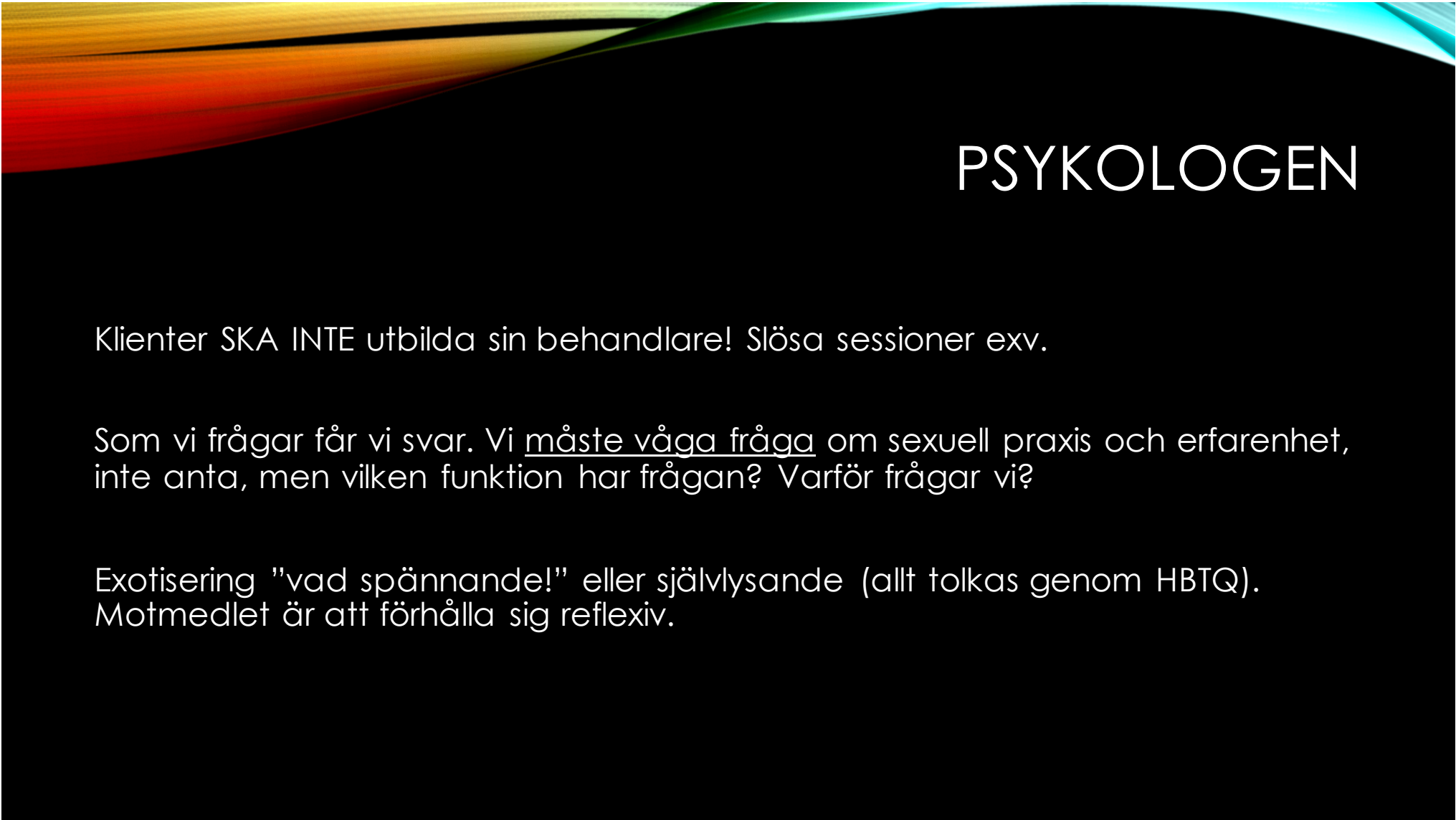
Etikettera inte, fråga hellre: Du säger att du är homosexuell, vill du berätta lite mer för mig om vilka som står dig nära? Inte: jaja, du är homosexuell, då vet jag!



PSYKOLOGEN

Vi måste utgå från vetenskap och beprövad erfarenhet, vi kan inte stanna vid vår egen erfarenhet. Lägg den egna uppfattningen åt sidan, "professional self – personal self". Kan vi ha vilka fördomar som helst privat?

Välvilja räcker inte, "jag är openminded". Anmälningar strömmar in. Vi måste tänka yrkesetiska riktlinjer och psykoterapeutisk hållning.

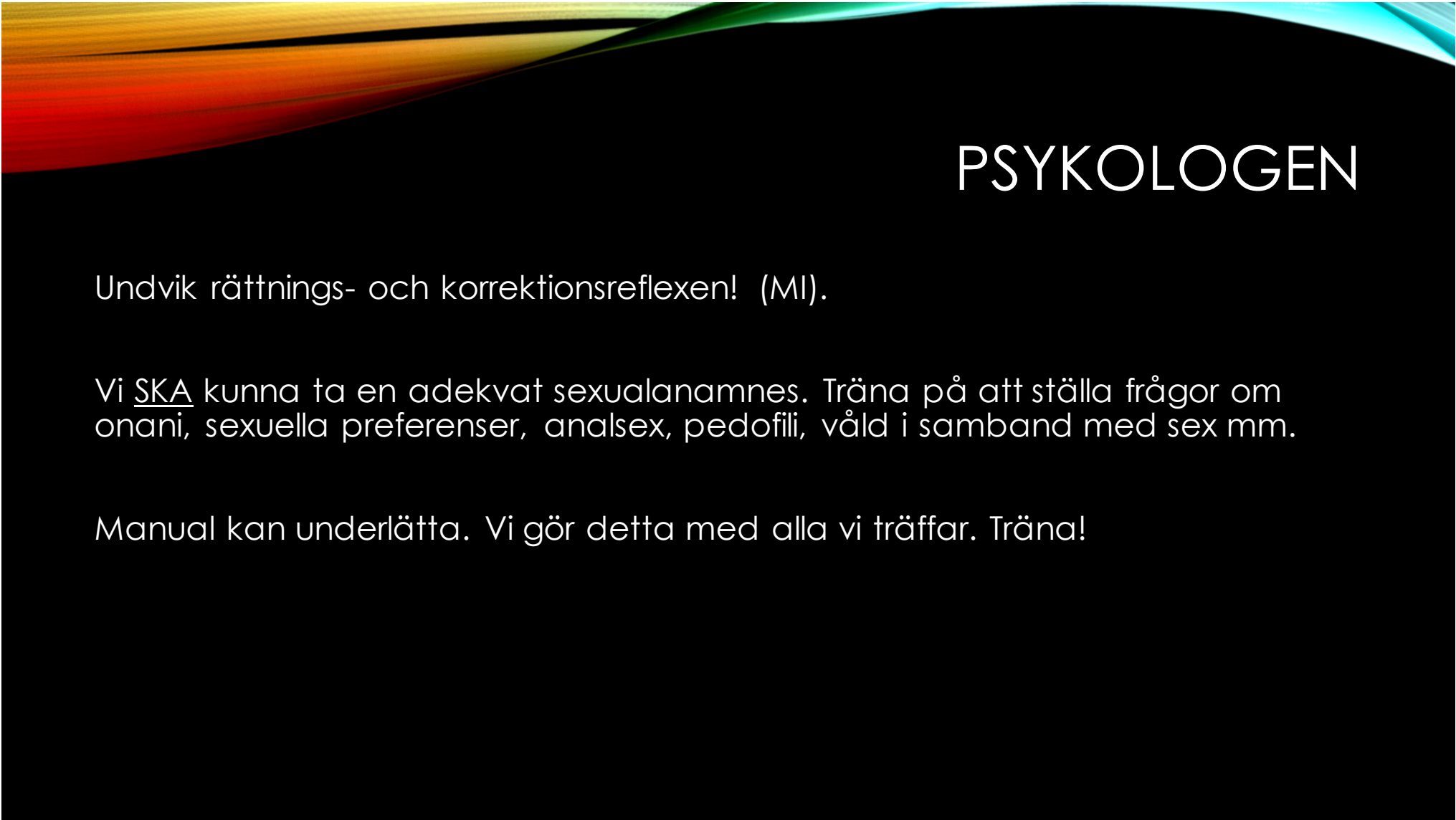


PSYKOLOGEN

Klienter SKA INTE utbilda sin behandlare! Slösa sessioner exv.

Som vi frågar får vi svar. Vi måste våga fråga om sexuell praxis och erfarenhet, inte anta, men vilken funktion har frågan? Varför frågar vi?

Exotisering "vad spännande!" eller självlysande (allt tolkas genom HBTQ).
Motmedlet är att förhålla sig reflexiv.

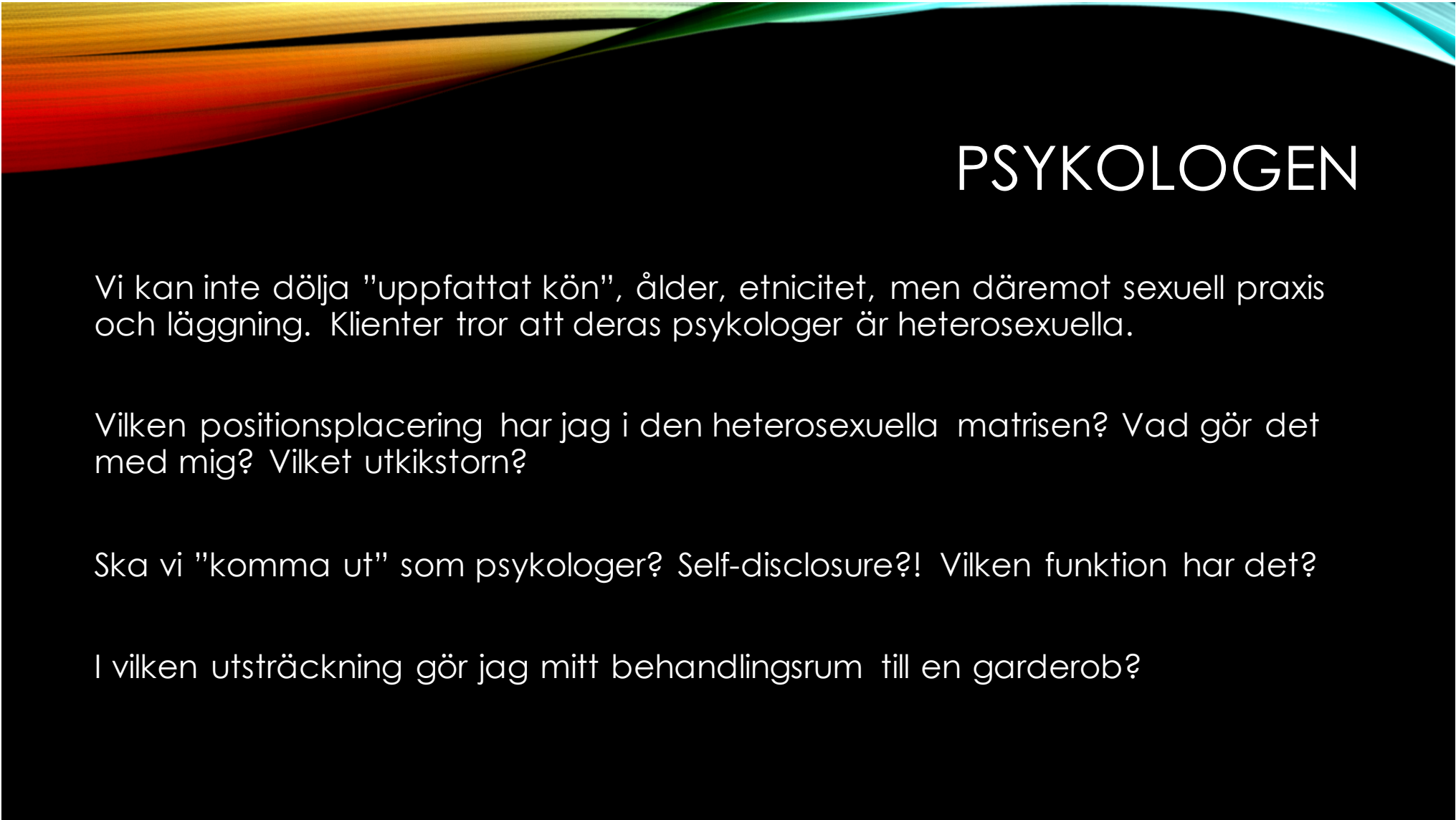


PSYKOLOGEN

Undvik rättnings- och korrektionsreflexen! (MI).

Vi SKA kunna ta en adekvat sexualanamnes. Träna på att ställa frågor om onani, sexuella preferenser, analsex, pedofili, våld i samband med sex mm.

Manual kan underlätta. Vi gör detta med alla vi träffar. Träna!



PSYKOLOGEN

Vi kan inte dölja "uppfattat kön", ålder, etnicitet, men däremot sexuell praxis och läggning. Klienter tror att deras psykologer är heterosexuella.

Vilken positionsplacering har jag i den heterosexuella matrisen? Vad gör det med mig? Vilket utkikstorn?

Ska vi "komma ut" som psykologer? Self-disclosure?! Vilken funktion har det?

I vilken utsträckning gör jag mitt behandlingsrum till en garderob?

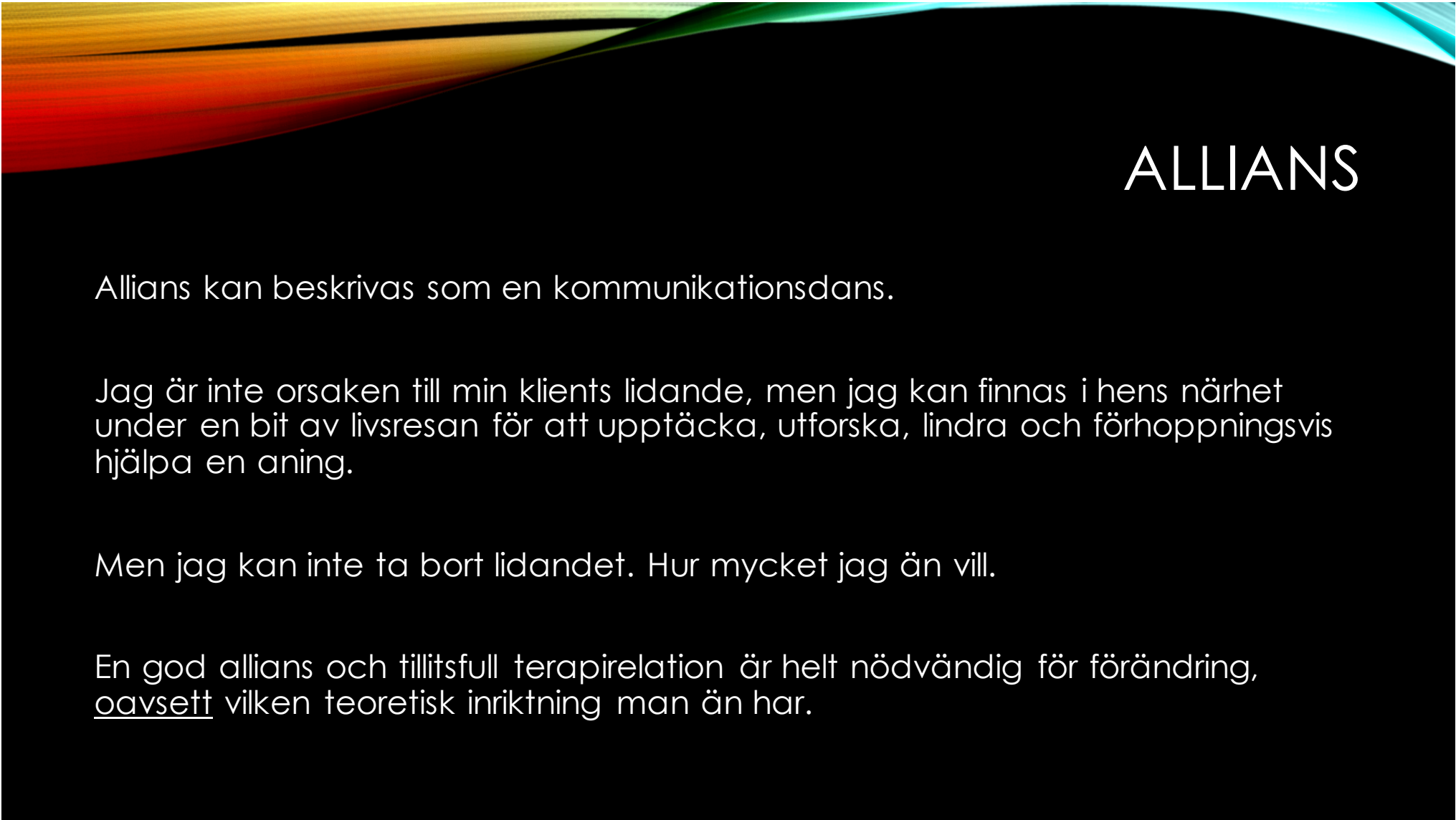


PSYKOLOGEN

Vi har alla livserfarenheter i våra liv, vilket oftast är en tillgång. Det avgörande är hur vi handskas med dem, vilken medvetenhet vi har om dem och hur de interfererar med våra liv.

Tidsmässig distans?

Idealbild av psykolog? Alltid förstående, accepterande, validerande, saklig, välvillig. Good luck...Viktigt är handledning, kollegor, självreflektion. Anmälningar HSAN där psykologer varit ensamma. Be om hjälp! Etikrådet exv.



ALLIANS

Allians kan beskrivas som en kommunikationsdans.

Jag är inte orsaken till min klients lidande, men jag kan finnas i hens närhet under en bit av livsresan för att upptäcka, utforska, lindra och förhoppningsvis hjälpa en aning.

Men jag kan inte ta bort lidandet. Hur mycket jag än vill.

En god allians och tillitsfull terapirelation är helt nödvändig för förändring, oavsett vilken teoretisk inriktning man än har.



ALLIANS

Det empatiska mötet är fundamentalt och tekniker faller platt till marken, i mötet mellan klient och terapeut om empatin och alliansen inte finns där.

Allians: att etablera en förtroendefull, ömsesidig, respektfull relation med klienten. Att jobba mot samma mål. Att ömsesidigt förhandla om hur man tar sig till målen.

God kommunikation handlar om samtalsfärdigheter och hur vi samtalar, snarare än konkreta steg. Öppen, nyfiken och utforskande.



VALIDERING

Psykologen är ett instrument i sig, som kan användas för validering.

Validering har två syften: 1. skapa och bevara en god allians. 2. lära klienten att validera sig själv och andra.

Valideringstekniker: Lyssna aktivt, summera, döm ej, läs av, använd kroppsspråk, somna inte, gör klientens relationer/situation begriplig, förmedla gemensamt ansvar för behandlingen. Man får gråta tillsammans.

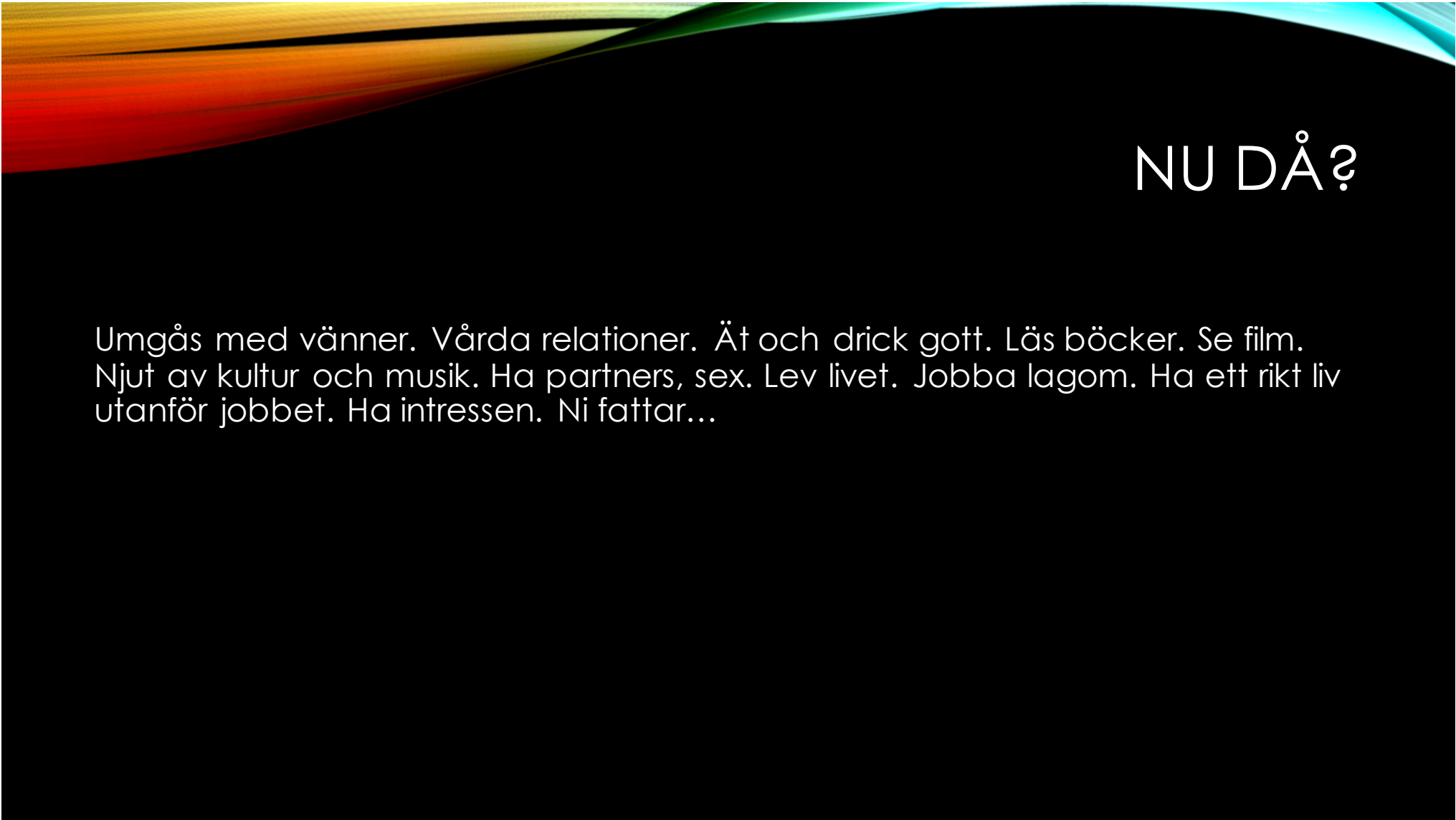
Balans mellan relationsvingen och teknikvingen.



TERAPEUTFÄRDIGHETER SOM SKAPAR NÄRHET

Ha dragkedja för munnen och kardborrband i ryggen.

Självreflektion. Goda teoretiska kunskaper som också kan förmedlas. Lyssnande och validerande. Värme. Empati. Respekt. Vara positiv och uppmuntrande. Inge hopp. Ligga "steget före". Humor. Skräddarsydd behandling. Rakhet. Vilja att hjälpa. Ändra tempo i sessionen, flexibelt agerande. Våga fråga. Kunna ta att det blir fel ibland och acceptera det, samt att förändra det.



NU DÅ?

Umgås med vänner. Vårda relationer. Ät och drick gott. Läs böcker. Se film. Njut av kultur och musik. Ha partners, sex. Lev livet. Jobba lagom. Ha ett rikt liv utanför jobbet. Ha intressen. Ni fattar...

KONTAKTUPPGIFTER

MARIA ZENGER

www.marianorlin.se

Epost: marianorlinpsykologkonsult@gmail.com

Mobil: 070 – 240 98 19



TACK

Tack för att ni kom idag och för att ni har lyssnat. Ni är varmt välkomna att ställa frågor och kontakta mig om ni önskar.

