

«Den lille kjæresteboka»

Anmeldt av **Bente Ellinor Strømberg**, OUS Avdeling for nevrohabilitering

FORFATTERE: Wenche Fjeld, Carina Carlsen og Frøydis Sund

ILLUSTRATØR: Linda Heggen

TRYKK: EKKO Grafisk

UTGIVER: Likestillingscenteret

UTGITT: 2023

ANTALL SIDER: 26

Bokas tittel

«Den lille kjæresteboka» er en lettlest bok om hva det vil si å være kjærester, noe som kan være et spennende, men også vanskelig tema. Boka er utarbeidet av fagpersoner i samarbeid med en representant fra målgruppen psykisk utviklingshemmede.

Opplevelsen av boka

Den lille kjæresteboka er en bok som tar opp temaer som for mange kan oppleves som utfordrende, spennende og som kan pirre nysgjerrigheten. Den kan brukes under samtaler hvor tema er kjærester, kjærlighet og grensesetting og har fokus på den positive seksualiteten og hvordan bygge sunne og trygge forhold. Den tar for seg mangfoldet av ulike seksuelle orienteringer, men også at man kan samtale om løsninger når det oppstår utfordringer.

Boka kan også brukes ved generell opplæring og bidra til at mennesker med utviklingshemming får tilgang til tilpasset informasjon.

Språk

Den lille kjæresteboka har gode illustrasjoner som er fargerike og som viser tydelige ansiktsuttrykk. Teksten er kortfattet og beskriver hva vi ser på bildene. Teksten fungerer som en hjelp under samtalen, men samtalen må tilpasses den enkeltes funksjonsnivå, temaer de er opptatt av og språk.

Forfatterne

De tre forfatterne Wenche Fjeld, Carina Carlsen og Frøydis Sund er sentrale personer i fagmiljøet som jobber med utviklingshemming og seksuell helse og har vært bidragsytere til andre opplæringsbøker og kartleggingsmaterieill.



Foto: Peter Zachariassen

Total vurdering

Kjæresteboka kan være et godt hjelpemiddel for de som skal gi opplæring og økt kunnskap om relasjoner, seksualitet og følelser på en lettfattat måte. Ved å ta opp dette temaet kan personalet eller andre nærpersoener bidra til å skape et seksualvennlig miljø, altså et miljø hvor det tolereres å snakke om seksualitet, gjerne den positive siden av det. Temaet kan tas opp uten at det er behov for spesielle forkunnskaper hos deg som tjenesteyter eller nærpersoener når du skal snakke om dette, men det bør alltid være med en støtteperson/observatør under samtalen. Både den som skal gi opplæring eller veiledning og støttepersonen/observatør bør begge gå gjennom instruksjonsvideoen som ligger som en QR kode i boka og rådene som medfølger, før de skal i gang med

samtalen. Dette kan bidra til å sikre flyt i samtalen. Videoen kan lastes ned gratis, sammen med en PDF-utgave av boka.

Erfaringsmessig vet vi at økt kunnskap om seksuell helse, om samtykke, at det er greit å si ja og greit å si nei, og at det er lov å ombestemme seg, kan bidra til å forebygge seksuelle overgrep. I boka fremkommer det også at ikke alle kjæresten ønsker å ha sex og at det er helt greit, samt at den også viser andre aktiviteter kjæresten kan gjøre sammen. Noe som også er fint å snakke om, hva gjør vi egentlig sammen med kjæresten vår utenom det å ha sex.

Boka passer for mennesker i alle aldre og vil anbefale denne i opplæring og veiledning om dette spennende, men også utfordrende temaet.