

Kursplan Trenger vi å snakke om det? 2026

Mål for kurset:

- Helse- og sosialfaglig personell har styrket kompetanse og mot til å snakke med tjenestemottakere, partnere, pårørende og kollegaer om seksuell helse.
- Helse- og sosialfaglig personell sprer kunnskap om seksuell helse på egen arbeidsplass.
- At eldre mennesker, personer med utviklingshemming, funksjonsnedsettelse og pasienter med alvorlig sykdom, og deres partnere og pårørende får tilbud om støtte og samtale om seksuell helse.

Målgruppe:

Målgruppe er helse- og sosialfaglig personell (sykepleiere, kreft- og demenskoordinatorer, ergoterapeuter og fysioterapeuter, sosionomer, vernepleiere, og miljøterapeuter, helsefagarbeidere, leger og psykologer) i primær- og spesialisthelsetjenesten.

Læringsutbytte:

Har kunnskap om

- hvordan funksjonsvariasjoner og alvorlig og livstruende sykdom og behandling kan påvirke kropp, identitet og seksuell helse.
- seksuell helse ved alvorlig sykdom eller funksjonsnedsettelse.
- seksuell veiledning.
- etiske aspekter i kommunikasjonen om seksualitet med pasienter og deres partnere.

Har kjennskap til seksuell helsepolitikk og relevant lovverk.

Ferdigheter:

Kan anvende kunnskap

- for å identifisere behov for seksuell veiledning hos tjenestemottakere og partnere.
- i seksuell veiledning og i kommunikasjon med tjenestemottakere og partnere.

Generell kompetanse

- Inntar en aktiv rolle for å heve kompetansen på arbeidstedet innen seksuell helse.
- Kan reflektere over egen kommunikasjon og veiledning knyttet til temaet seksuell helse.

Gjennomføring:

Kurset består av i alt 4 kursdager og tre arbeidskrav.

Arbeidskrav:

1. Seksuell anamnese
2. Undervise på egen arbeidsplass
3. Refleksjonsnotat SAR

Alle arbeidskrav må godkjennes for at kursdeltagelsen skal være ansett som gjennomført og kursbevis utdeles.

Samling 1

Kursdag 1	Onsdag 16. september	Samling 1
Klokkeslett:		Foreleser:
8.15	Registrering	
8.30	Velkommen og introduksjon	Frøydis Sund og Sara Hope Lygre
8.45	Seksualitet som en del av helsa	Heidi Rognlidalen
9.30	PAUSE	
9.40	Seksualitet som en del av helsa fortsetter	
10.15	PAUSE	
10.30	Seksuell helse i rehabilitering og palliasjon	Marte-Lill Lindli Kristensen
	Seksuell helse i palliasjon	Heidi Nordsveen
11.30	LUNSJ	
12.30	Kjønns mangfold, seksualitets mangfold og inkluderende praksis	Mathias Holst
13.15	PAUSE	
13.30	Kjønns mangfold fortsetter	
14.15	PAUSE	
14.30	Seksuell helse og demens	Sara Hope Lygre
15.30	SLUTT	

Kursdag 2	Torsdag 17. september	Samling 1
Klokkeslett:		Foreleser:
8.15	Registrering	
8.30	PLISSIT, BETTER og seksuell anamnese – hvordan ta opp temaet	Heidi Rognlidalen
9.00	Gruppearbeid: Snakke om seksualitet; bruk av Plissit, Better og enkel anamnese	Gruppearbeid
10.15	PAUSE	
10.30	Minoritetsstress og seksuell helse	Winnie Nyheim Jomisko
11.30	LUNSJ	
12.30	Erfaringsutveksling	
13.30	PAUSE	
14.00	Informasjon om arbeidskrav: Undervise på egen arbeidsplass	
14.15	Seksuell helse og utviklingshemming	Frøydis Sund
15.30	TAKK FOR NÅ 😊	

Samling 2

Kursdag 3	Onsdag 4. november	Samling 2
Klokkeslett:		Foreleser
8.15	Registrering	
8.30	Vold og seksuelle overgrep: rutiner og ansvar	Heidi Rognlidalen
9.15	PAUSE	
9.30	Rutiner og ansvar fortsetter Erfaringsdeling arbeidskrav	
10.15	PAUSE	
10.30	Seksualitet og overgangsalder	Marianne Natvik
11.30	LUNSI	
12.30	Når du ikke eier din egen kropp - Seksualitet og funksjonshindring	Ingrid Thunem
13.30	PAUSE	
13.45	Hvordan snakke om de vanskelige tingene	Heidi Skutlaberg Wiig
14.30	PAUSE	
14.45	Hvordan snakke om de vanskelige tingene fortsetter	
15.30	SLUTT	

Kursdag 4	Torsdag 5. november – Ivaretagelse av hjelperen	Samling 2
Klokkeslett:		Foreleser:
8.15	Registrering	
08.30	Seksualtekniske hjelpemidler	Laila Jacobsen
09.15	PAUSE	
09.30	Sekundærtraumatisering og omsorgstretthet: ivaretagelse av hjelperen	Janette Røseth
10.20	PAUSE	
10.30	Ivaretagelse av hjelperen fortsetter	
11.30	LUNSI	
12.30	SAR workshop SAR er seksuell holdning, revurdering og restrukturering, en sensitivitetstrening innen sexologi.	Wenche Fjeld
14.30	PAUSE	
14.45	Klart og inkluderende språk og veien videre Evaluerings + Kursbevis	Sara Hope Lygre og Frøydis Sund
15.30	HELT SLUTT	

Presentasjon av foredragsholdere og kursarrangør

- **Frøydís Sund.** Prosjektleder. Master i moderne forvaltning, tilleggstudanning i interseksjonalitet. Likestillingssenteret
- **Heidi Rognlidalen.** Prosjektveileder. Kreftsykepleier, sexolog. Leder ved Nok. Hamar.
- **Marte-Lill Lindli Kristensen.** Kreftsykepleier, kreftkoordinator i Hamar kommune
- **Heidi Nordsveen.** Master i klinisk sykepleie, kreftsykepleier, kreftkoordinator i Ringsaker kommune.
- **Sara Hope Lygre.** Prosjektmedarbeider. Master i sosialantropologi, sykepleier. Likestillingssenteret
- **Mathias Holst.** Rådgiver i fagavdelingen til FRI - Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold
- **Winnie Nyheim-Jomisko.** Psykologspesialist med faglig fordypning i krysskulturell psykologi, minoritetsstress, rasimerelaterte traumer og migrasjon. Tilknyttet Senter for interseksjonalitet.
- **Malin Krokengen Stalsberg.** Fagutvikler Ringsaker kommune, tidligere kursdeltaker
- **Kristin Rognstad.** Fagansvarlig i bolig i Ringsaker kommune, bachelor i pedagogikk
- **Håkon Græsby.** Leder tilrettelagt bolig i Ringsaker
- **Ingrid Thunem.** Phd i seksuelt medborgerskap og funksjonshemming. Spesialrådgiver Medvind Assistanse
- **Marianne Natvik.** Lege, spesialist i allmennmedisin, forsker og forfatter.
- **Heidi Skutlaberg Wiig.** Kreftsykepleier, veileder og spesialrådgiver innen klinisk kommunikasjon på Ahus. Foredragsholder og coach.
- **Laila Jacobsen.** Daglig leder Oss i Mellom
- **Janette Røseth.** Psykologspesialist, foredragsholder og forfatter.
- **Wenche Fjeld.** Pedagog, spesialist i sexologisk rådgivning NACS og master i sexologi. Førstelektor ved Universitetet i Innlandet