SexQ

De tool om het gesprek te starten met jongeren over seksualiteit en genderidentiteit

WAT

De SexQ is een semigestructureerd interview om het gesprek te starten over thema's rondom seksualiteit en genderidentiteit. De SexQ is gemaakt samen met jongeren, behandelaren en experts.

WAAROM

Seksualiteit en genderidentiteit zijn onderdelen van het leven & ontwikkeling van alle jongeren. Bij jongeren met psychische klachten zijn er vaker uitdagingen op dit vlak. Terwijl zij zelf willen dat dit met hen besproken wordt, blijkt er nog handelingsverlegenheid bij de behandelaren.

VOOR WIE

Het interview is geschikt om het gesprek aan te gaan met jongeren van 14 tot 25 jaar met een geschat IQ van boven de 85. Het kan zijn dat jongeren hier eerder of pas later aan toe zijn. Het gesprek is aan te passen aan hun ontwikkelingsniveau.

DOOR WIE

Behandelaren werkzaam in de jeugd GGZ. Als je met meerdere behandelaren werkt rond een jongere, spreek af wie bij deze jongere de SexQ thema's bespreekt.



SexQ © 2022 | S.L. Bungener et al. Amsterdam UMC, Levvel, FWOS.
Alle rechten voorbehouden.

Hoe gebruik je de SexQ?

De SexQ kan worden afgenomen tijdens een 1 op 1 gesprek met de jongere. Doel van de tool is om het gesprek te starten, het geeft niet een volledig gesprek weer. Er kan worden gekozen om het hele interview in 1 gesprek af te nemen, of om delen te gebruiken die relevant zijn voor de specifieke jongere. Je kan de tool ook samen bekijken en doornemen.

Voor verdieping van bepaalde onderwerpen zoals trauma verwijzen wij naar expertisecentra zoals het CSG, Sense, Qpido en de Richtlijn seksuele ontwikkeling.

De tool begint met een stappenplan om het gesprek te starten. Daarna volgen 7 thema's om te bespreken met de jongere, opbouwend in intimiteit.



Elk thema bestaat uit achtergrond informatie voor de afnemer en letterlijke zinnen door jongeren geformuleerd. Kies de zinnen die bij jou en de jongere passen. Bij sommige thema's staan aandachtspunten met betrekking tot cultuur en religie.

- **achtergrondinformatie** per thema
- letterlijke **voorbeeldvragen**
- aandachtspunten met betrekking tot **cultuur**
- aandachtspunten met betrekking tot **religie**



Crisissituatie

In een crisissituatie zoals bij suïcidaliteit kunnen problemen op het gebied van seks, relaties, seksuele oriëntatie of gender een rol spelen. De SexQ hoeft dan niet helemaal te worden afgenomen. Een korte vraag volstaat. Stel deze vraag:

> Mag ik nog iets anders vragen? We zien dat bij sommige jongeren problemen met een relatie, iets seksueels, twijfels op wie ze vallen, of hun gender, een grote rol spelen in hoe ze zich voelen. Kan dat bij jou aan de hand zijn? Wil je het hier over hebben?

Tips & Tricks

Wees **open minded**, begripvol en niet-oordelend. Wees je bewust van je eigen normen/waarden.

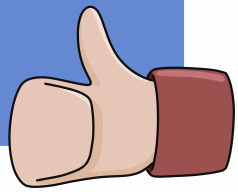
Bespreek deze onderwerpen **zonder ouders** in de kamer.

Gebruik **inclusieve taal**: Ga er bv niet vanuit dat iemand een vriendin heeft als hij een jongen is.

Vertrouwen tussen de jongere en behandelaar is belangrijk, het helpt als er een klik is.

Geef zo nodig **uitleg** bij de termen die je gebruikt (seksueel actief, oriëntatie, enz.). Vraag de jongere **welke termen** deze gebruikt en sluit hierbij aan.

Gebruik een **opbouw** in onderwerpen met intiemere onderwerpen later in het gesprek.



Het gesprek starten in 5 stappen

1 Geef informatie & Vraag toestemming

Geef uitleg en inleiding over het onderwerp. Vraag toestemming om het te bespreken. Hiernaast staan 3 soorten manieren om het gesprek te starten.



Generaliserend
Ik wil iets met je bespreken als je dat oké vindt. Voor veel jongeren die we hier zien zijn onderwerpen zoals relaties en seksualiteit belangrijk, of juist ingewikkeld. Hier zou ik je graag wat vragen over stellen, vind je dat goed?

Klacht-geörienteerd
We zien regelmatig dat jongeren met (depressie/angst/zich slecht voelen...) ook moeite hebben met relaties of dat ze worstelen met op wie ze vallen. Mag ik jou daar wat over vragen?

Sociale context
We zien bij jouw leeftijdsgenoten regelmatig dat ze verliefd worden of een relatie krijgen, deze thema's zou ik ook graag met jou willen bespreken. Vind je het goed om het daarover te hebben?

2 Bied een escape

Zeg dat er over gesproken kan worden maar dat dit niet hoeft, waarbij de jongere de ruimte heeft om het er niet over te hebben.

Je hoeft dit niet met mij te bespreken, maar weet dat het altijd kan. Misschien bespreek je het liever op een ander moment of met een andere collega, dat kan ook.

3 Bespreek privacy

Bespreek vertrouwelijkheid, dat je een (medisch) beroepsgeheim hebt en wat er wel en niet in het dossier komt te staan.

Alles wat je hier vertelt valt onder het beroepsgeheim, dat betekent dat we in principe niks over delen zonder jouw toestemming. Alleen als we ons ernstige zorgen maken over jouw veiligheid dan moeten we soms met anderen overleggen. We kunnen samen afstemmen wat er wel en niet in het dossier komt te staan.

4 Wees Traumasensitief

Een deel van de jongeren heeft te maken (gehad) met negatieve seksuele ervaringen. Bij de start van het gesprek kan je hier al ruimte voor geven (zie blz 10). Wees alert op signalen.

We zien dat best wat jongeren negatieve seksuele ervaringen meemaken, mocht je het hier over willen hebben dan kan dat. Zou je dat willen?
Ja: Wil je het er nu over hebben of later?
Nee: Dat is prima, jij bepaalt of en wanneer je het wilt bespreken. Waarom ik je het vraag, is omdat we zien dat het kan helpen om het hierover te hebben als dit aan de hand is. En het kan ook zijn dat je hierdoor dit soort onderwerpen liever niet bespreekt, dat mag je altijd aangeven.

5 Wees Cultuur religie sensitief

Elke cultuur en religie kent eigen normen, waarden en leefregels op het gebied van seksualiteit en gender. Hierbinnen kunnen ook grote verschillen zijn. Vraag uit wat de achtergrond is van een jongere.

Zijn er vanuit jouw cultuur/religie bepaalde onderwerpen op dit vlak ingewikkeld zijn, of die je juist liever niet bespreekt?

Hoe is jouw connectie/band met jouw cultuur/religie?

Puberteit

Toelichting

Jongeren geven aan dat ze de puberteitsfase met alle veranderingen in hormonen en hun lichaam lastig kunnen vinden. Ze zouden bv graag iets willen weten over hormonen (bv bij menstruatie), en de invloed hiervan op hoe ze zich voelen.

Bij meisjes* start de puberteit gemiddeld op 10.5 jaar (9-12 jaar) en bij jongens* op 11 jaar (9-13 jaar). Bij pubers onderling is er een verschil in timing van de lichamelijke en psychosociale rijping. Dit kan onzekerheid geven. Bij 95 procent van de jongeren is de puberteit voltooid rond 17/18-jarige leeftijd, waarbij acne problemen langer kunnen aanhouden. Bij jongens kan haarverdeling hierna nog veranderen (gezicht/borsthaar).

*waar jongen/meisje staat wordt bedoeld: bij geboorte toegewezen, dit kan verschillen van het ervaren gender.

Is jouw puberteit al begonnen? Hoe is dit voor jou? Heb je hier moeite mee / vragen over?

Heb je informatie gekregen over de puberteit en weet je waar je informatie kan vinden?

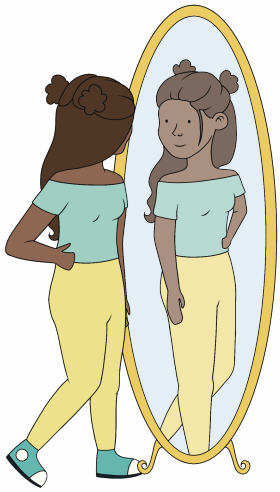
We horen soms dat jongeren lichamelijke veranderingen van de puberteit (zoals ineens erecties krijgen, ongesteld worden), of puberteit zelf best lastig kunnen vinden, hoe is dit voor jou?

We zien vaker dat hormonen ook een invloed kunnen hebben op hoe je je voelt, heb jij dat gemerkt? Bijvoorbeeld rond je menstruatie?

Lichaamsbeeld

Toelichting

Veel jongeren zijn bezig met hun lichaamsbeeld. Onzekerheden over het lichaam komen vaak voor en kunnen psychische klachten geven.



Hoe comfortabel voel jij je in je lichaam?

Met welk deel van je lichaam ben je blij?

Ben je weleens onzeker over dingen van je lichaam? Hoe is dat voor jou? Heb je hier last van?

Relaties & verliefd zijn



Toelichting

De meeste jongeren hebben hun eerste relaties tijdens de puberteit. Het starten, onderhouden en verliezen van een relatie kan een grote impact geven. Ook zijn er jongeren die graag een relatie zouden willen, maar veel moeite hebben om dit te krijgen door bv angst, of moeite met sociale contacten, zoals bij autisme.

De term "relatie" vinden veel jongeren een goeie term. Termen zijn aan mode onderhevig, vraag eventueel wat een jongere gebruikt als woord. Vraag niet of iemand een vriend(in) heeft, maar of die een relatie heeft, om LHB jongeren niet uit te sluiten.

Ben je al eens verliefd geweest?
Heb je (nu) een relatie?
Hebben je vrienden of klasgenoten al relaties? Hoe zit dat bij jou? Ben je hiermee bezig?
Heb je hier wel eens problemen mee gehad?

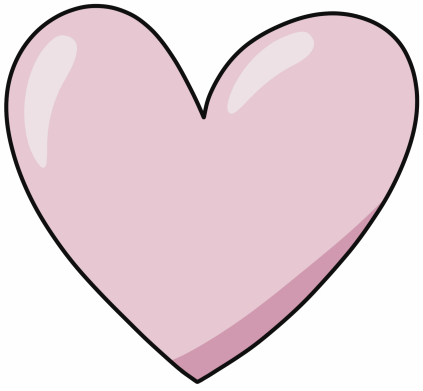
Hoe denken jouw familie/vrienden over het hebben van een relatie?

(Als iemand geen relatie heeft): Zou je graag een relatie willen?
Heb je hier vragen over?




Cultuur & Religie

Binnen sommige culturen en/of religies is het hebben van een relatie voor het (voorgenomen) huwelijk niet toegestaan. Bij het bespreken is het belangrijk om te horen hoe de omgeving hierover denkt. Dring niet aan op het vertellen aan de omgeving, maar kijk hoe je een jongere kan steunen.



Hoe denken jouw familie/vrienden over het hebben van relaties op jouw leeftijd? Wat vind jij daarvan?

Hoe zouden zij reageren als ze dit zouden weten van jou? Zouden zij dit accepteren? Zo nee, wat zijn de redenen hiervan?

Wat zou je nodig hebben van je familie/vrienden om je hierin te steunen?

Geheim: hoe kan je het volhouden om het geheim te houden? Hoe kan ik jou hiermee helpen?

Hoe kan je juist in jouw geloof steun vinden?

Seksuele oriëntatie

Toelichting

Voor veel jongeren is de puberteit een periode waarin het ontdekken van hun seksuele oriëntatie plaatsvindt. Dit is helemaal passend bij de ontwikkeling van hun identiteit, maar kan onzekerheid, twijfels en schaamte geven. De reactie en sociale steun van de omgeving heeft grote impact op hoe een jongere zich voelt.

Geef ook hier de mogelijkheid om het te bespreken, maar met de optie om het niet te doen/later te doen en kom er nog eens op terug.

Je kan aan de buitenkant niet zien wat iemands oriëntatie is. Vraag hier dus altijd open naar, ook als iemand "hetero lijkt". Hetero-jongeren vinden dit een prima vraag als ze snappen waarom je dit vraagt.

Weet jij al of je op jongens/meisjes/beiden/wie dan ook valt?
We zien dat veel jongeren bezig zijn om uit te vinden op wie ze vallen, hoe is dat bij jou?
Weet jij al op wie je valt?
Heb jij wel eens twijfels (gehad) op wie je valt?

We zien vaker dat als jongeren met deze zoektocht bezig zijn, dit ook twijfels kan geven. Merk jij dat jij hier last van hebt?

Hoe denkt jouw omgeving hierover? Is er iemand in je omgeving met wie je dit kan bespreken/delen?

Niet alle jongeren voelen zich aangetrokken tot iemand van het andere geslacht, hoe denk jij daarover?



Let op

Uit onderzoek blijkt dat LHB-jongeren een verhoogd risico hebben op suïcidaliteit. Wees alert op de signalen en maak het bespreekbaar indien nodig.

Cultuur & Religie

Binnen sommige culturele en/of religieuze kringen is een coming-out niet mogelijk omdat een jongere hierdoor familie en/of omgeving en/of geloofsgemeenschap kan kwijtraken. In sommige gevallen kan dit zelfs onveilig zijn. Het bespreken van steunopties en lotgenoten contact is belangrijk. Ook geheimhouding richting ouders/omgeving vanuit de behandelaren is van groot belang. Dring nooit aan op een coming-out, maar kijk waar je de jongere kan steunen.

Hoe denken jouw familie/vrienden over jongeren die niet-hetero/homo/lesbisch/bi zijn, of twijfelen over op wie ze vallen?

Hoe zouden zij reageren als ze dit zouden weten van jou? Zouden zij dit accepteren? Zo nee, wat zijn de redenen hiervan?

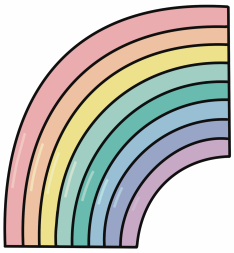
Wat zou je nodig hebben van je familie/vrienden om je hierin te steunen?

Is er iemand in je omgeving met wie je dit kan bespreken/delen?

Geheim: hoe kan je het volhouden om het geheim te houden? Hoe kan ik jou hiermee helpen?

Hoe kan je juist in jouw geloof steun vinden?

Genderidentiteit



Toelichting

Veel jongeren in de puberteit hebben vragen over hun (algemene) identiteit, over wie ze zijn en waar ze bij horen. Sommige jongeren twijfelen of het gender zoals bij de geboorte is toegewezen helemaal bij ze past. Dit kan verwarrend zijn.

Het betekent niet meteen dat iemand "transgender" is of genderdysforie heeft. De zoektocht naar identiteit kan veel schaamte en psychische klachten geven.

Van belang is dat je als behandelaar een open houding hebt, niet te snel oordeelt, niet te sturend bent en het tempo volgt van de jongere. Geef uitleg over de reden van vragen.

We zien wel eens dat jongeren twijfelen of ze zich helemaal een jongen/meisje/of iets anders voelen, heb jij dat wel eens gehad? Voel je je in lijn met het geslacht waarmee je geboren bent of heb je het gevoel dat je een andere richting op gaat? Voel jij je zelf meer meisje/jongen of er tussenin? Hoe identificeer je je? Voel je je wel eens anders dan hoe je geboren bent?

Welk voornaamwoord/pronoun gebruik je? Hoe wil je aangesproken worden?

Ken jij mensen in je omgeving die zoekende zijn over hun genderidentiteit?

Let op

Uit onderzoek blijkt dat jongeren met genderproblematiek een verhoogd risico hebben op suïcidaliteit. Wees alert op de signalen en maak het bespreekbaar indien nodig.

Cultuur & Religie

In sommige culturen/religies is genderdiversiteit een onderwerp wat gevoelig ligt. Er zijn een groot aantal gezinnen waar dit onderwerp niet besproken kan worden en waarin een genderdiverse identiteit niet geaccepteerd wordt. Informeer hoe de familie ertegen aan kijkt. Kijk goed hoe de jongere gesteund kan worden. Soms zijn er wel vertrouwenspersonen in een familie. Forceer nooit een coming-out, omdat dit groot verlies kan betekenen (familie/geloofsgemeenschap), maar sluit aan bij de jongere. Het geloof zelf kan ook juist een steun zijn tijdens een zoektocht naar iemands identiteit.

Hoe denken jouw familie/vrienden over jongeren die vragen hebben over hun genderidentiteit?

Hoe zouden zij reageren als ze dit zouden weten van jou? Zouden zij dit accepteren? Zo nee, wat zijn de redenen hiervan?

Wat zou je nodig hebben van je familie/vrienden om je hierin te steunen?

Is er iemand in je omgeving met wie je dit kan bespreken/delen?

Geheim: hoe kan je het volhouden om het geheim te houden? Hoe kan ik je hiermee helpen?

Hoe kan je juist in jouw geloof steun vinden?

Seksualiteit

Toelichting

Voor veel jongeren is de puberteit de fase met de eerste stappen op gebied van seks. Dit kan solo seks (masturberen) zijn of seks (inclusief zoenen e.d.) met iemand anders.

Volgens jongeren zijn positieve dingen van seksualiteit onder andere het gevoel gewaardeerd te worden door iemand, een fijn gevoel en afleiding. Het kan ook negatieve gevoelens geven zoals onzekerheid over of ze het goed doen of een lager zelfbeeld. Ook gebruiken sommigen seks om een gevoel van leegte op te vullen. Veel meisjes hebben (en accepteren) altijd pijn bij gemeenschap. Dit hoort er niet te zijn. Kennis dat ook de vagina eerst voldoende zwelling/lubricatie nodig heeft, net als een jongen, ontbreekt.

Sommige jongeren zijn bezig met seksualiteit. Dit kan zijn solo seks of seks met anderen (inclusief zoenen e.d.). Hoe is dat voor jou?
Heb je seksuele ervaringen gehad? Zoals zoenen of andere dingen? Hoe is dat bij jouw vrienden?
Ben je seksueel actief? Wat versta jij zelf onder seksueel actief?

Het hoeft niet te gaan over wat precies je ervaringen zijn, maar weet dat je het hierover kan hebben.
Heb je hier vragen over? Wil je dingen bespreken?

Merk je dat hoe je je nu voelt (somber/angstig..) ook invloed heeft op dingen als seks? Of andersom?

Toelichting

Er zijn jongeren met seksuele voorkeuren, zoals een fetisj of parafilie, waarbij ze opgewonden worden van aparte onderwerpen die ze zelf niet altijd fijn vinden. Dit soort voorkeuren worden vaak als heel schaamtevol gezien en kunnen psychische klachten geven. Hierbij is het extra van belang om privacy te bespreken.

We zien ook wel eens dat jongeren soms fantasieën of gedachten hebben waar ze zich voor schamen. Mocht dat bij jou zo zijn, dan kan je dat hier ook veilig bespreken.

Cultuur & Religie

Binnen sommige culturen en/of religies is het opdoen van seksuele ervaringen, inclusief solo seks (masturbatie) niet toegestaan. Dit kan ervoor zorgen dat jongeren zich hier voor schamen.



Hoe denken jouw familie/vrienden over het opdoen van seksuele ervaringen op jouw leeftijd?

Hoe zouden zij reageren als ze dit zouden weten van jou? Zouden zij dit accepteren? Zo nee, wat zijn de redenen hiervan?

Wat zou je nodig hebben van je familie/vrienden om je hierin te steunen?

Geheim: hoe kan je het volhouden om het geheim te houden, hoe kan ik jou hiermee helpen?

Media

Toelichting

De meeste jongeren brengen veel van hun tijd online door. Hier ontmoeten ze ook (nieuwe) vrienden en vinden ze relaties. Veel jongeren hebben ooit naakt beeldmateriaal van zichzelf verzonden aan iemand.

Heb je online vrienden? Heb je online relaties gehad?

Heb je ooit beeldmateriaal van jezelf aan iemand verzonden?

Heb je wel eens iets gezien/gehoord wat impact op jou heeft gehad?

Heb je ooit online iets onprettigs meegemaakt?
Ben je ooit gepest/gehaat online?

We weten dat veel jongeren porno kijken. Heb je daar vragen over of is er iets wat je wilt bespreken?



Wensen en grenzen

Toelichting

Het aangeven van wensen kan voor jongeren een positief effect hebben op hun ervaringen omtrent seksualiteit.

Er zijn veel jongeren die ooit te maken hebben gehad met grensoverschrijding. Dit is vaak lastig om te bespreken, maar jongeren willen dat dit wel gevraagd wordt. Misschien geven ze niet meteen antwoord, maar eventueel later wel.

Heb jij het idee dat je aan durft te geven wat jouw wensen zijn rondom seksualiteit?

Heb jij het gevoel dat je je eigen grenzen kan aangeven?
Als je iets niet wilt, weet je dan hoe je je grenzen aan kan geven?



Negatieve ervaringen

Toelichting

Negatieve ervaringen komen regelmatig voor. Dit zijn onderwerpen die vaak pas in een later stadium met meer vertrouwen worden besproken. Deze vragen zijn om het gesprek hierover te kunnen beginnen.

Zorg dat de regie bij de jongere ligt. Dring er niet op aan om hier nu over te praten.

Ook hierbij is waarborging van veiligheid en privacy belangrijk. Volg hierin de meldcode “Huiselijk geweld en kindermishandeling” en/of overleg met het CSG.

Als seksueel misbruik recent heeft plaatsgevonden, kijk dan ook op CSG.nl wat de stappen zijn of overleg met het CSG.

Heb je wel eens iets meegemaakt op seksueel gebied wat je liever niet wilde? Bijvoorbeeld dat iemand iets zei, of je aanraakte. Wil je het hier nu met mij over hebben?

Nee:
We weten dat het moeilijk kan zijn om dit te bespreken, je mag het met mij bespreken maar het hoeft niet. Ik kan er ook een volgende keer naar vragen of je kan het met een collega bespreken, wat jij het liefste wil.

Ja:
Wat goed dat je dit wil bespreken. Vertel maar, ik zal naar je luisteren.

Gebeurt het nog steeds? Ben je nu veilig?
Zijn er mensen in je omgeving met wie je dit besproken hebt?
Ik sta naast jou en zal met je meedenken.

Afsluiting gesprek

Hoe je afsluit is natuurlijk afhankelijk van het gesprek. Opties: gesprek samenvatten, kijken of je hier een volgende keer verder over wil spreken en of je als behandelaar nog iets kan betekenen. Je kan de jongere vragen hoe het was om te bespreken, en evt. bedanken voor de openheid/vertrouwen.