

Über sexuelle Gesundheit reden

Leitfaden für Jugendarbeiter*innen

Über Sexualität und sexuelle Gesundheit mit Jugendlichen zu sprechen, ist ein wichtiger Aufgabenbereich für Mitarbeiter*innen im Bereich außerschulische Jugendarbeit.

Es geht dabei nicht darum, alle Fragen beantworten zu können, sondern darum, Gedanken, Sorgen, Herausforderungen und Stärken der Jugendlichen ernst zu nehmen bzw. zu verstehen und sie dabei zu unterstützen, informierte verantwortungsbewusste Entscheidungen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu treffen.

Jugendarbeiter*innen werden von Jugendlichen als vertrauenswürdige Informationsquellen angesehen – auch bezüglich sexueller Gesundheit.

Dieser Leitfaden soll dazu ermutigen, ein Gespräch zu beginnen, oder an Themen anzuknüpfen, die Jugendliche bereits ansprechen oder über die sie miteinander reden.

Es kann hilfreich sein das Gespräch selbst zu beginnen:

- Es muss nicht kompliziert sein – es kann kurz sein!
- Es muss nicht peinlich sein – es geht nicht um eine*n selbst! Es geht darum, den Jugendlichen, die einer*m vertrauen, zu helfen, solche Gespräche zu führen.
- Nicht alle Antworten parat? Das ist OKAY! Man muss nicht allwissend sein!
- Es ist wichtig, bezüglich Sprache einen dialogischen Ansatz zu verwenden und authentisch zu sein.

SPRACHE:

Es ist sinnvoll, die eigene Sprache beizubehalten, aber gleichzeitig bestimmte Aspekte anzupassen, um eine effektive Kommunikation mit Jugendlichen zu gewährleisten, d.h. sowohl authentisch zu bleiben als auch auf das Verständnis und die Bedürfnisse der Jugendlichen einzugehen.

- **Verständnis der Jugendlichen:**

Jugendliche können eine andere Sprache und andere Begriffe verwenden, die näher an ihrem Alltag und ihrer Lebenswelt sind. Es kann hilfreich sein, sich auf ihre Sprache einzulassen und gegebenenfalls Begriffe zu verwenden, die sie verstehen und mit denen sie sich wohlfühlen. Das zeigt, dass ihre Perspektive respektiert und ernst genommen wird.

- **Vermeidung von Fachjargon:**

Fachbegriffe sind in der sexualpädagogischen Arbeit notwendig, jedoch sollten sie in Gesprächen mit Jugendlichen auch in einfache und verständliche Worte übersetzt werden, je nachdem, was den Jugendlichen vertrauter ist.

- **Offene Kommunikation:**

Es ist wichtig, dass ein Raum geschaffen wird, in dem sich Jugendliche sicher fühlen und Fragen stellen können. Eine offene, wertfreie und respektvolle Sprache schafft Vertrauen und ermöglicht einen unbefangenen Austausch.

- **Aktive Sprachwahl:**

Anstatt nur von „Gefahren“ oder „Risiken“ zu sprechen, könnte es hilfreich sein, positive Formulierungen zu verwenden, die die Jugendlichen befähigen, informierte Entscheidungen zu treffen. Zum Beispiel kann man die Vorteile der „Planung für eine gesunde Zukunft“ ansprechen.

Fazit – die eigene Sprache sollte authentisch bleiben, aber flexibel angepasst werden, um eine offene und verständliche Kommunikation mit Jugendlichen zu fördern. Wichtig ist, dass sie sich ernst genommen fühlen und dass die Informationen, die sie erhalten, auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

GESPRÄCHSABLAUF:

ERLAUBNIS

Um Erlaubnis fragen – das zeigt Respekt und hilft Jugendlichen, sich sicher zu fühlen.

- „Darf ich mit dir über Beziehungen und sexuelle Gesundheit sprechen?“
- „Viele Jugendliche haben Fragen zu Beziehungen und sexueller Gesundheit – ich bin immer da, wenn du reden möchtest.“
- „Hast du gerade etwas im Kopf, worüber du sprechen möchtest?“

GESPRÄCH ERÖFFNEN

Es ist gut herauszufinden, was die Jugendlichen bereits wissen und die junge Person das Gespräch führen zu lassen.

- „Was weißt du schon über ...?“ (z. B. sexuelle Gesundheit, Kondome, STI, ein Date haben)
- „Hast du schon diese neuen Materialien zu sexueller Gesundheit gesehen, die wir im Zentrum haben? Was hältst du davon?“

INFORMATION

Vorhandenes Wissen auszubauen und Vorurteile und Missverständnisse abzubauen ist essenziell. Das bedeutet, den Jugendlichen relevante Informationen zu geben, um ihre Anliegen anzusprechen und das Gespräch fortzuführen.

- „Es ist wichtig, zunächst Kondome mit neuen Sexualpartner*innen zu verwenden und regelmäßig sexuelle Gesundheitschecks zu machen.“
- „Denk daran, Kondome mitzunehmen, wenn du auf ein Date gehst, egal ob du glaubst, dass du sie brauchen könntest oder nicht.“
- „Auch wenn du keinen Sex am geplant hast, ist es besser vorbereitet zu sein.“

CHECK-IN

Es ist wichtig zuzuhören und anzuerkennen, was die junge Person zu sagen hat. So kann gecheckt werden, welche Informationen möglicherweise noch fehlen.

- „Was denkst du darüber?“
- „Weißt du, wo du Kondome bekommen kannst?“

RESSOURCEN

Jungen Personen Zugang zu mehr evidenzbasierten Informationen und Jugendangeboten zu ermöglichen, ist wesentlich.

- „Lass uns Informationsmaterial anschauen. Hast du diese Website schon gesehen?“
- „Darf ich dir dieses Video zeigen, in dem erklärt wird, wie es ist einen STI-Test zu machen?“

EMPFEHLUNGEN

Es ist hilfreich, mit der jungen Person zu erkunden, wie mögliche Barrieren beim Zugang zu sexuellen Gesundheitsdiensten überwunden werden können und gemeinsam die passende Beratungs- und Behandlungsstelle zu finden.

- „Es gibt viele Orte, an denen du Informationen und Hilfe bekommen kannst, darf ich dir einige Optionen zeigen?“
- „Hier sind einige Angebote, die andere junge Menschen als hilfreich empfunden haben.“

VERTRAULICHKEIT

Es ist hilfreich, mit der jungen Person zu erkunden, wie mögliche Barrieren beim Zugang zu sexuellen Gesundheitsdiensten überwunden werden können und gemeinsam die passende Beratungs- und Behandlungsstelle zu finden.

Factsheet außerschulische Jugendarbeit:

- Plakate sichtbar anbringen.
- Offen über Vertraulichkeit sprechen.
- Privaten Raum für Gespräche anbieten.

VERMITTLUNG VON HILFSANGEBOTEN

Erwägung, die junge Person bei der Terminvereinbarung zu unterstützen.

- „Gibt es eine bestimmte Ordination oder Beratungsstelle, wo du schon einmal warst? Wie würdest du dich fühlen, mit Ärzt*innen über das zu sprechen, was wir besprochen haben?“
- „Möchtest du, dass ich dir helfe, einen Termin zu vereinbaren?“
- „Manche Stellen bieten kostenlose bzw. kostengünstige Untersuchungen zur sexuellen Gesundheit an. Es ist in Ordnung, nach den Kosten zu fragen, bevor du einen Termin machst.“
- „Hast du Zugang zu deiner E-Card?“
- „Wusstest du, dass junge Menschen ab 14 Jahren in der Regel vertraulich Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen können?“

Hilfreiche Angebote:

Aids Hilfe Wien, First Love Mobil, HOSI, Beratungsstelle Courage, Rat auf Draht, Gesundheitshotline 1450 etc.