

## **Bijlage 1: Samenvatting**

Seksuele gezondheid is voor iedereen belangrijk. Ook voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Zij hebben vaak dezelfde seksuele behoeften en verlangens als ieder ander. Maar in vergelijking tot mensen zonder beperking hebben zij vaak minder seksuele kennis, minder seksuele ervaringen en minder relaties. Ook hebben zij een hoger risico op seksueel misbruik. Om met deze uitdagingen om te gaan zijn zij vaak afhankelijk van de mogelijkheden die naasten en begeleiders bieden om seksuele ervaringen en kennis te hebben.

Naasten en begeleiders zijn zich bewust van hun rol om seksuele ondersteuning en voorlichting aan te bieden. Maar zijn zij ook vaak onzeker hoe ze seksuele ondersteuning en voorlichting het beste kunnen bieden; door seksuele ervaringen te ondersteunen of door bescherming te bieden tegen mogelijk negatieve gevolgen. Zij vragen vaak om richtlijnen hoe deze ondersteuning en voorlichting het beste te bieden. Bestaande richtlijnen benaderen de seksuele gezondheid vaak vanuit een risicoperspectief. Dat wil zeggen dat mensen met een licht verstandelijke beperking als kwetsbaar worden gezien en het hoofddoel van de richtlijn het voorkomen van seksuele risico's is. Daarbij zijn de richtlijnen vaak in beperkte mate gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en de perspectieven van mensen met een licht verstandelijke beperking.

Om richtlijnen voor de seksuele ondersteuning en voorlichting goed af te kunnen stemmen op de behoeften van mensen met een licht verstandelijke beperking, werd onderzoek gedaan naar 1. positieve en negatieve attitudes ten aanzien van seksualiteit bij mensen met een licht verstandelijke beperking, 2. naar wat mensen met een licht verstandelijke beperking, naasten en begeleiders verstaan onder seksuele gezondheid en 3. wat volgens experts belangrijk is voor de ondersteuning en voorlichting van seksuele gezondheid.

### *Attitudes ten aanzien van seksualiteit*

Door middel van een systematische literatuurstudie werd inzicht in positieve en negatieve attitudes ten aanzien van seksualiteit vergroot. Mensen met een licht verstandelijke beperking, naasten en begeleiders hebben zowel positieve als negatieve attitudes ten aanzien van seksueel gedrag, identiteit, relaties, barrières, ondersteuning en voorlichting. De seksuele ondersteuning en voorlichting dient aangepast te worden aan de individuele verschillen tussen mensen met een licht verstandelijke beperking. Naasten en begeleiders onderschrijven het belang van seksuele ondersteuning én voorlichting. Zij wensen duidelijke richtlijnen hoe dit aan te kunnen bieden.

### *Seksuele gezondheid*

Een concept mapping studie bracht vervolgens meer inzicht hoe mensen met een licht verstandelijke beperking, naasten en begeleiders conceptualiseren. De drie groepen waren het met elkaar eens dat seksuele ervaringen belangrijk waren voor seksuele gezondheid, zoals zoenen, vrijen, knuffelen, strelen maar ook abstinentie. De drie groepen vonden het belangrijk dat mensen met een licht verstandelijke beperking zelf mogen bepalen hoe zij zich seksueel uitdrukken. Daarnaast waren seksuele toestemming en elkaars wensen en grenzen respecteren belangrijke thema's voor alle drie de perspectieven. Binnen hun concept van seksuele gezondheid vonden mensen met een licht verstandelijke beperking relaties een cruciaal thema. Naasten en begeleiders benadrukten juist seksuele ondersteuning en voorlichting, zodat de doelgroep kan leren wat gezonde en ongezonde seksualiteit is. Voor naasten lag daarbij meer de nadruk op sociale seksualiteit (hoe om te gaan met anderen op seksueel vlak) en voor begeleiders de seksuele identiteit (LHBTIQ+ en fetisjen).

### ***Seksuele ondersteuning en voorlichting***

Ten slotte werd met een Delphi studie overeenstemming gezocht onder experts over de voorwaarden voor seksuele ondersteuning en voorlichting. De experts bestonden hier uit ervaringsdeskundigen met een licht verstandelijke beperking, naasten, begeleiders, gedragsdeskundigen en seksuologen. De deelnemende experts omschreven een positieve en accepterende houding ten aanzien van seksuele gezondheid als een noodzakelijke houding voor seksuele ondersteuning en voorlichting. Ze omschreven verschillende vereisten, zoals een duidelijk beleid, training en voldoende middelen. Qua benadering van het bieden van seksuele ondersteuning en voorlichting wezen de experts op het bieden van alomvattende informatie geven door middel van een open, informatief en niet-oordelend gesprek, waarbij overbescherming wordt vermeden. Begeleiders werden gezien als de meest geschikte aanbieders van seksuele ondersteuning en voorlichting, vanwege hun dagelijkse contact met mensen met een licht verstandelijke beperking. Daarnaast kunnen zij bij specifieke seksuele problemen experts raadplegen, zoals een seksuoloog. Bij de omstandigheden raadden de experts een behandelkamer of een neutrale ruimte in de buurt van de woning, waarbij de timing van de ondersteuning en voorlichting proactief als reactief kan zijn. Tot slot werd een effectieve samenwerking met het netwerk van de persoon met een licht verstandelijke beperking als cruciaal gezien, waarbij mensen met een licht verstandelijke beperking zelf betrokken worden bij de besluitvorming.

### ***Conclusie en implicaties***

Concluderend zien we in ons onderzoek dat mensen met een licht verstandelijke beperking, naasten en begeleiders seksuele gezondheid zien als een breed begrip waar veel thema's onder

vallen, waaronder seksueel gedrag, identiteit, relaties, barrières, ondersteuning en voorlichting. Vanwege individuele verschillen tussen mensen met een licht verstandelijke beperking is een zorgvuldige afstemming van seksuele ondersteuning en voorlichting op hun seksuele en onderwijsbehoeften nodig. De drie deelnemende groepen bleken verder op cruciale punten van elkaar te verschillen in wat zij belangrijke thema's vinden ten aanzien van seksuele gezondheid. Hierdoor ontstaat een risico dat de geboden seksuele ondersteuning en voorlichting onvoldoende aansluit op de seksuele behoeften van de mensen met een licht verstandelijke beperking. Het blijkt daarbij van belang om seksuele gezondheid op een positieve manier te benaderen.

Voor de praktijk is het van belang om uitgebreide seksuele ondersteuning en voorlichting aan te bieden, waarbij relaties een centrale plek innemen in tegenstelling tot het voorkomen van seksuele risico's. Ook is samenwerking tussen mensen met een licht verstandelijke beperking, naasten en begeleiders cruciaal. Welke thema's je bespreekt, hoe en wanneer dient aangepast te worden aan de seksuele behoeften, kennis en ervaringen van mensen met een licht verstandelijke beperking. Voor naasten en begeleiders is een positieve en accepterende houding ten aanzien van seksuele gezondheid cruciaal, waarin zij zich gesteund voelen in beleid en training. Omdat veel naasten en begeleiders een dilemma ervaren tussen ondersteunen of beschermen kan gespreksvoering die de seksuele zelfbeschikking van mensen met een licht verstandelijke beperking ondersteunt cruciaal blijken. Toekomstig onderzoek is nodig, waarbij ook in andere landen dit onderzoek wordt herhaald en geëvalueerd kan worden in hoeverre de hier gevonden resultaten inderdaad effect hebben in seksuele ondersteuning en voorlichting.