

Pressemeddelelse:

NÅR SEX GØR ONDT: Ambitiøs kampagne om sex, sygdom og smerter skal komme tabuer til livs

"Det kan være svært at forklare min partner, at jeg den ene dag mærker enorme smerter ved et klap bagi eller et klem på låret, mens jeg godt kan have sex dagen efter."

Citatet stammer fra en af de 1,3 mio. danskere, der lever med kroniske smerter, og som dagligt skal forsøge at finde balance mellem intimitet og de fysiske og mentale udfordringer, smerterne bringer med sig. Og hun er ikke alene. Med støtte fra Sundhedsstyrelsen har FAKS (Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende) netop afholdt kickoff på foreningens til dato største kampagne om sex og sygdom.

Projektet har til formål at nedbryde de tabuer, der stadig hersker omkring intimitet, nærhed og sex for personer med kroniske sygdomme, og styrke området med viden og inspiration målrettet patienter og pårørende, unge, voksne og ældre.

"Når man lever med en kronisk sygdom, kan det være en stor udfordring at bevare nærhed og intimitet i sit liv. Det kan der selvfølgelig være mange årsager til, men når kroppen ændrer sig på grund af sygdom, oplever mange, at det både skaber en distance til én selv og til ens partner," siger Iben Rohde, bestyrelsesformand og direktør for FAKS.

Men det er ikke kun voksne og ældre i parforhold, som kampagnen søger at ramme. "Hos singler og unge mennesker, hvor livet knap nok er kommet i gang – kan udfordringerne være helt anderledes. Og dem rækker vi også målrettet ud til i kampagnen."

Intimitet fremmer sundhed

Når det gælder vigtigheden af fysisk intimitet og nærhed, taler forskningen ifølge Iben Rohde et tydeligt sprog – det kan nemlig være en del at det at komme videre i forhold til sit sygdomsforløb og ens fremtidige sygdomsmestring. Og det kan i sig selv have en positiv effekt på ens sundhed.

"Det er vores primære mål med projektet gennem oplysning og viden at hjælpe kronikere med at finde eller genfinde troen på sig selv og stimulere lysten til nærhed og intimitet. Måske er den traditionelle måde at have sex på ikke længere vejen frem, men sex og intimitet er jo også så meget andet."

Multimediel hjælp til selvhjælp

Projektet vil udvikle en bred vifte af materialer og aktiviteter for at støtte dette formål. Det vil bl.a. inkludere trykte magasiner, podcasts og animationsmateriale, der deler personlige fortællinger og erfaringer.

"Vi ved, at mange føler, de er alene med deres udfordringer, men det er vigtigt at vide, at det er helt normalt. Vi vil skabe et rum, hvor man kan spejle sig i andres historier og få inspiration og håb – og noget, man kan tage med sig hjem, som kan stimulere "hjælp til selvhjælp" og synliggøre den proces, man selv befinder sig i," forklarer Iben Rohde.

Faglige oplæg og webinarer

Som en stor del af projektet planlægger FAKS at afholde temadage rundt om i landet med faglige oplæg og workshops. Disse vil involvere smertesygeplejersker, sexologer, terapeuter og andre faggrupper, som alle bidrager til kvalitetssikringen af projektets materialer.

"Projektet vil også omfatte en online platform, hvor både patienter og pårørende kan få viden og redskaber," siger Iben Rohde om den i projektet inkluderede portal, hvor alle materialerne bliver frit tilgængelige for alle interesserede.

Projektet forventes at være klar til distribution i første kvartal af 2025.

Drømmen stopper ikke her

FAKS søger desuden samarbejdspartnere og sponsorater til at udvikle og udvide projektet yderligere.

"Vi er utrolig glade for, at det er muligt for os at sætte så bredt ind med så vigtigt et emne. Men vi stopper ikke her," siger Iben Rohde, som nærer håb om, at både virksomheder og organisationer kan se værdien i at støtte projektet.

"Vi håber, at vi på sigt kan udvide vores rådgivningslinje, SmerteLinjen, så endnu flere kan få hjælp herigennem, ligesom vi ønsker at oversætte materialerne både sprogligt og kulturelt samt udvikle et lige så ambitiøst materiale til sundhedspersonale på landets sygehuse og smerteklinikker. Med de rette partnere kan projektet også blive interessant på tværs af landegrænser og åbne op for europæiske samarbejder."

For yderligere information kontakt:

Iben Rohde, Bestyrelsesformand og direktør, FAKS

Telefon: 45 2526 1863

E-mail: iben_rohde@faks.dk

OM FAKS

FAKS (Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende) arbejder for at forbedre livskvaliteten for personer med kroniske smerter og deres pårørende. Foreningen tilbyder rådgivning, støtte og information til medlemmer og samarbejdspartnere. SmerteLinjen, FAKS' gratis og anonyme rådgivningslinje, er finansieret af Sundhedsministeriet og tilbyder hjælp inden for forskellige områder relateret til kroniske smerter.