

Praten over seks? Makkelijker dan je denkt!

Dirk Avonts
Universiteit Antwerpen
dirk.avonts@telenet.be

Klassiek doktersadvies

- Dokter vertelt hoe het moet.
- Gebruikt maximale overtuigingskracht.
- Benadrukt met klem de voordelen vanuit arts-standpunt.
- Succespercentage: 5 %.
- Nevenwerking: inductie van weerstand tegen verandering.

Advies op maat van de patiënt.

- Richting van verandering aangeven.
- Polsen naar graad van motivatie.
- Bevragen van barrières, weerstand.
 - *Waar wil je zelf geraken?*
 - *Wat lijkt haalbaar?*
 - *Wat denk je?*
 - *Wat komt in je op?*
 - *Hoe voel je je daarbij?*

Advies op maat van de patiënt.

- Zoeken naar oplossingen/voordelen vanuit het standpunt van de patiënt.
- Weerstand tegen verandering
 - geen persoonlijkheidstrek
 - gebonden aan situatie en tijd
 - kan variëren: 0 tot 100 %
- Arts is weinig aan het woord....
- Succespercentage: 10 tot 20 %.

Motivationaleel gesprek.

- Empatische stijl en attitude, vooral ten opzichte van de moeilijkheden bij het realiseren van het nieuwe gedrag.
- Klarheid omtrent het gewenste gedrag.
 - *Hoe kunnen we dat bereiken?*
 - *Zie je een strategie die voor jou haalbaar is.*
 - *Wat kan een eerste stap zijn?*
 - *Wat lijkt doenbaar tegen het volgend consult?*

Motivationaleel gesprek.

- Weerstand van de patiënt is een signaal:
 - Verander van strategie/aanpak.
- Patiënt aanmoedigen tot medewerking:
 - om zelf oplossingen te vinden
 - om weerstanden te overbruggen
- Advies geven, kan dat nog?
 - Ja, na toestemming gevraagd te hebben.

Veilig vrijen counseling per soa.

- HIV-besmetting (man).
 - “Ik ben niet voorzichtig genoeg geweest”
- Syfilis opgelopen (man).
 - “Ik heb pure pech gehad! Ik kan er niets aan doen om zo’n infectie te vermijden.”
- Genitale wratten (vrouw).
 - “Ik voel me zo vies... Ik kijk in het vervolg wel uit met welke soort man ik het bed deel!”

Take home message

- Pols naar de bereidheid tot verandering.
- Focus op de fase van gedragsverandering waarin patiënt zich momenteel bevindt.
- Bemoedig zoveel je kan!
- Elke soa houdt een andere ingesteldheid in en vraagt om een aangepaste counseling.

Veilig vrijen counseling

- Je kan het al goed!
 - Gekende gesprekstechnieken.
 - Analogie met rookstop en begeleiden van probleemdrinken.
- Je kan het nu beter!
 - Gebruik professionele nieuwsgierigheid.
 - Vraag toestemming om te 'vragen'.
 - Benadruk beroepsgeheim.