

# DAK- EN THUISLOOSHEID BIJ VROUWEN

## HOE GA JE HET GESPREK AAN?

Vaak wordt op gevoelige vragen uit schaamte geen eerlijk antwoord gegeven. Om de drempel te verlagen kan je de situatie eerst verhalend beschrijven en vervolgens een gesloten vraag stellen.

- Begin telkens met de minst intieme vraag.
- Schets verhalend de situatie van dak- en thuisloze vrouwen, zonder te benoemen of bevragen of deze situatie ook op de gesprekspartner van toepassing is.
- Verwerk nuttige informatie in je vraag.
- Schat in welke woorden begrepen zullen worden. Praat bijvoorbeeld over Tamponziekte in plaats van Toxic Shock Syndroom of 'een scan van je borsten' in plaats van een mammografie
- Wees aandachtig voor verschillende rollen. Focus niet enkel op één rol. Dames zijn niet enkel mama of slachtoffer, maar in de eerste plaats ook vrouw.
- Ga sensitief om met verschillende factoren zoals cultuur, religie, etniciteit, seksualiteit, genderidentiteit, (seksuele) trauma's, fysieke beperkingen, neurodiversiteit en zorgvermijding. Stem je zorg of ondersteuning hierop af.

## WELKE THEMA'S KAN JE PROACTIEF AANHALEN?

### (1) Hygiëne

- Heb je een schone en veilige plek waar je je kunt wassen en naar het toilet kan gaan?

### (2) Menstruatie

- 'Veel vrouwen die in jouw situatie zitten, gebruiken WC-papier in plaats van maandverband of tampons. Of wanneer ze wel tampons gebruiken, laten ze deze tampon vaak langer dan 8 uur zitten. Je hebt dan een hogere kans op een schimmelinfectie, bacteriële infectie of Toxic Shock Syndroom. Mag ik je voor de zekerheid een stapeltje maandverband meegeven?'

### (3) Gezondheid

- Ga in gesprek over signalen die je oppikt, zoals: buikpijn, lage rugpijn, pijn in de onderbuik, pijn tijdens seksuele activiteit, pijn tijdens plassen, (vaginale) jeuk, misselijkheid, onfrisse geur, ongewassen kledij en kledij met doorlek vlekken, erg vet haar, haar met veel knopen, verminderde orale hygiëne, etc.
- Vraag indien 50+: 'Vanaf je 50e is het belangrijk om een mammografie te krijgen. Wanneer is de laatste keer dat je een mammografie hebt gehad?'
- Vraag indien 25+: Vanaf je 25e is het belangrijk om een uitstrijkje te laten afnemen. Wanneer is de laatste keer dat je een uitstrijkje hebt gehad?

### (4) Anticonceptie

Vragen over anticonceptie kunnen emotioneel geladen zijn. Dak- en thuisloze vrouwen zijn vaak seksueel actief, zonder dat dit vrijwillig is. Vraag dus beter niet vlakaf 'ben je seksueel actief?'. Wat je wel kan vragen;

- 'Heb je op dit moment een koperspiraaltje, hormoonspiraaltje of hormoonstaafje?' (Indien ja, hoe lang al? - afoetsen of dit nog werkzaam is)
- 'Mogen we je condooms meegeven?'
- 'Veel vrouwen in jouw situatie gebruiken geen anticonceptiepil omdat zij die pil niet altijd op een vast moment en op een volle maag kunnen innemen. Er wordt soms ook geen condoom gebruikt omdat er wordt gedacht dat je niet zwanger kan worden zolang de man niet in je komt. Maar ook condooms kunnen scheuren en dan is het handig als je toegang hebt tot een morning after pil. Mogen we je voor de zekerheid wat condooms meegeven?'

## WELKE HULPMIDDELEN KAN JE MEEGEVEN?

Kun je deze hulpmiddelen niet meegeven of wil je meer doen? Geef dan mee waar deze hulpmiddelen te vinden zijn (tip: zakboekje thuisloosheid) , of ga mee naar de sociale kruidenier, een kledijdienst of de apotheek.

Mogelijke hulpmiddelen:

- maandverband en tampons (bij voorkeur met applicator)
- condooms en glijmiddel (ifv. overlevingsseks)
- haarborstel, pincet, nagelknipper, -schaar, kappersbonnen, verse kledij
- gezichtsdoekjes en desinfecterende gel
- medicatie: paracetamol, ibuprofen en morning after pil