

# Kjønn, Sex og Relasjons Mangfolds Terapi

(KSRM Terapi)



## Vi har en forpliktende praksis til støtte for sosial rettferdighet.

Vi intar en anti-rasistisk, feministisk, skeiv og LHBTQ+ positiv bekreftende filosofi i alt vårt terapeutiske arbeid. Vi hjelper klienter med å dekonstruere den negative innflytelsen fra amatanormativitet, heteronormativitet, mononormativitet, cisgenderisme, sexisme, patriarki, kapitalisme, ableisme (inklusive neurodiversitet), og kolonialisme tenking, som affiserer alle mennesker, inklusive heteroseksuelle. Vi promoterer påvirkning av beslutninger, og vi er en alliert med alle marginaliserte og undertrykte grupper, idet vi tilbyr psyko-edukasjon.



## Vi vil stå for kulturell ydmykhet og kulturell kompetanse.

Vi forplikter oss til fortsatt å utvikle vår egen bevissthet om oss selv og våre kliniske kompetanser. Likesom vi forplikter oss til gjennom trening, å ivareta vedlikeholdet av kulturell kompetanse. Vi er ydmyke overfor vår entusiasme til fortsatt læring, for å tilegne oss spesifikk kunnskap om forskjellige marginaliserte befolkningsgrupper, så som LHBTQIA+, kinkstere, neurodiverse folk, sex arbeidere, og de med forskjellig slags rasemessig og kulturell bakgrunn. Vi skal ikke gjøre oss opp meninger om noen basert på deres utseende.



## Vi vil forstå de uheldige effektene av undertrykking.

Vi vil ha en grundig forståelse av hvordan undertrykking på forskjellige måter fungerer i samfunnet, og hvordan dette påvirker et stort antall mennesker på forskjellige måter, inklusive marginaliserte personer. Vi vil hjelpe klienter med å utvikle sine ressurser hva angår å ivareta seg selv og sitt velbefinnende.



## Vi vil være traume, sorg og skam opplyste.

Vi vil understøtte psykologisk resiliens. Vi vil forstå de fysiologiske og psykologiske virkningene av individuelle, kollektive og akumulerte traumer. Vi vil redusere symptomer på post-traumatisk stress for de som har overlevd overgrep, angrep, diskriminering og forsøk på konversjons behandling. Vi vil ha en gjennomgripende forståelse av sorg, inklusive tap gjennom endring. Vi vil forstå skam og hvordan redusere den følelsen.



## Vi vil ha innsikt i aktuell sexologi

Vi vil tilegne oss og holde oss oppdatert på spesialistisk kunnskap om kjønn, sex, seksualitet og relasjons mangfold, inklusive kunnskap om seksuelle fantasier, lyster og adferd. Vi vil forstå seksualitetens biopsykososiale prosesser.



## Vi vil integrere kjerne teoriene vedrørende KRSM

Vi vil inkorporere kunnskap om minoritetsstress, minoritetsstress innenfor grupper, sosial trygghet, mikro-agresjon og interseksjonalitet. Ved å anvende styrke-fokusert positivt bekreftende praksis innenfor våre terapeutiske modaliteter og positivt bekrefte klienters selvbestemmelse.



## Vi vil fostre glede

Vi vil fokusere på egen-verdi fra et positivt bekreftende ståsted og gjennom medfølende tilnærminger. Vi vil fostre glede og stolthet innen våre mangfold, vi vil bygge gruppe forbindelser og verne om mikro utgaver av positive bekreftelser i den terapeutiske relasjonen. Vi vil omfavne samspillskvalitetene i den terapeutiske relasjonen: Terapeuten er klientens gode følgeperson.