

Publieksdag Hersentumoren

Zaterdag 16 maart 2019
De Landgoederij, Bunnik

Hersentumor en seksualiteit.... een vreemde combinatie?!

Priscilla Janssen

Ambulant begeleider SGL

‘Ik wil weer lekker seksen’



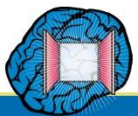
In samenwerking met:



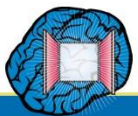
Samen de schaamte voorbij

LET'S TALK ABOUT...

SEX



Wat is het belangrijkste seksorgaan

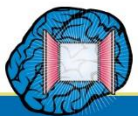


Wat betekent seksualiteit en intimiteit voor jou



Hoeveel % van de mensen met hersenletsel ervaren problemen op gebied van seksualiteit en intimiteit?

- 50-60% (Moreno et al. 2013)
- 68% wil er graag over praten, 10% niet (Sander et al. 2012)
- Slechts 6% bezoekt een seksuoloog



Factoren die van invloed zijn op Seksualiteit & Intimiteit

Functioneel

- Verlamming
- Prikkelgevoelig
- Erectie/ejaculatiestoornis
- Verstoorde hormoonhuishouding
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Incontinentie
- Afasie
- Medicatie
- Verminderd libido

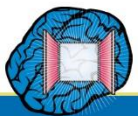
Emotioneel

- Schaamte
- Angst (bv. insult of afwijzing)
- Onzekerheid
- Gedragsverandering
- Verminderd libido of juist ongeremd
- Empathieverlies

Relatie onder druk

- Van gelijkwaardige partners naar mantelzorger en patiënt
- Lichaamsbeleving raakt beperkt tot functionaliteit
- Verstoring van autonomie t.g.v. afhankelijkheid

Meestal speelt een combinatie van emotionele en functionele factoren een rol.



Waarom praten moeilijk is

Voor de getroffene en partner

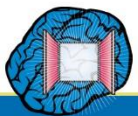
- Schuldgevoel door veranderde behoeftes
- Moeite bij het verwoorden van gevoelens
- Bang er de ander door te kwetsen

Voor de cliënt/patiënt

- Hulp vragen/aanvaarden grote stap
- Voelt onwennig en ongemakkelijk
- Schaamte en onzekerheid
- Angst de 'enige' te zijn

Voor de hulpverlener

- Gebrek aan kennis en beleid
- Hoe pak je zo'n gesprek aan
- Angst voor emotie bij cliënt
- Angst voor ongewenst binnendringen in privésfeer
- Eigen waarden en normen
- Seksualiteit: van 'gevaar' naar kwaliteit van leven



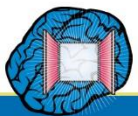
Loslaten hoe seks 'hoort' te zijn



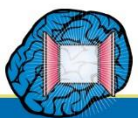
Tips:

- Rouw (samen) en verwerk
- Voorkom faalervaringen
- Zoek naar wat er wél nog kan
- Van prestatie- naar pleziergericht
- Intimiteit wordt belangrijker
- Verwachtingen bijstellen
- Experimenteer
- Weg met clichés; sta open

En beseef...



...dat het vaak een geromantiseerd beeld dat mensen bij ziekte dichter bij elkaar komen.



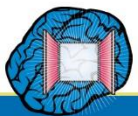
Praktijk ervaringen

‘Als hij vragen heeft, dan hoor ik het wel.’

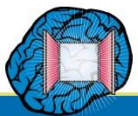
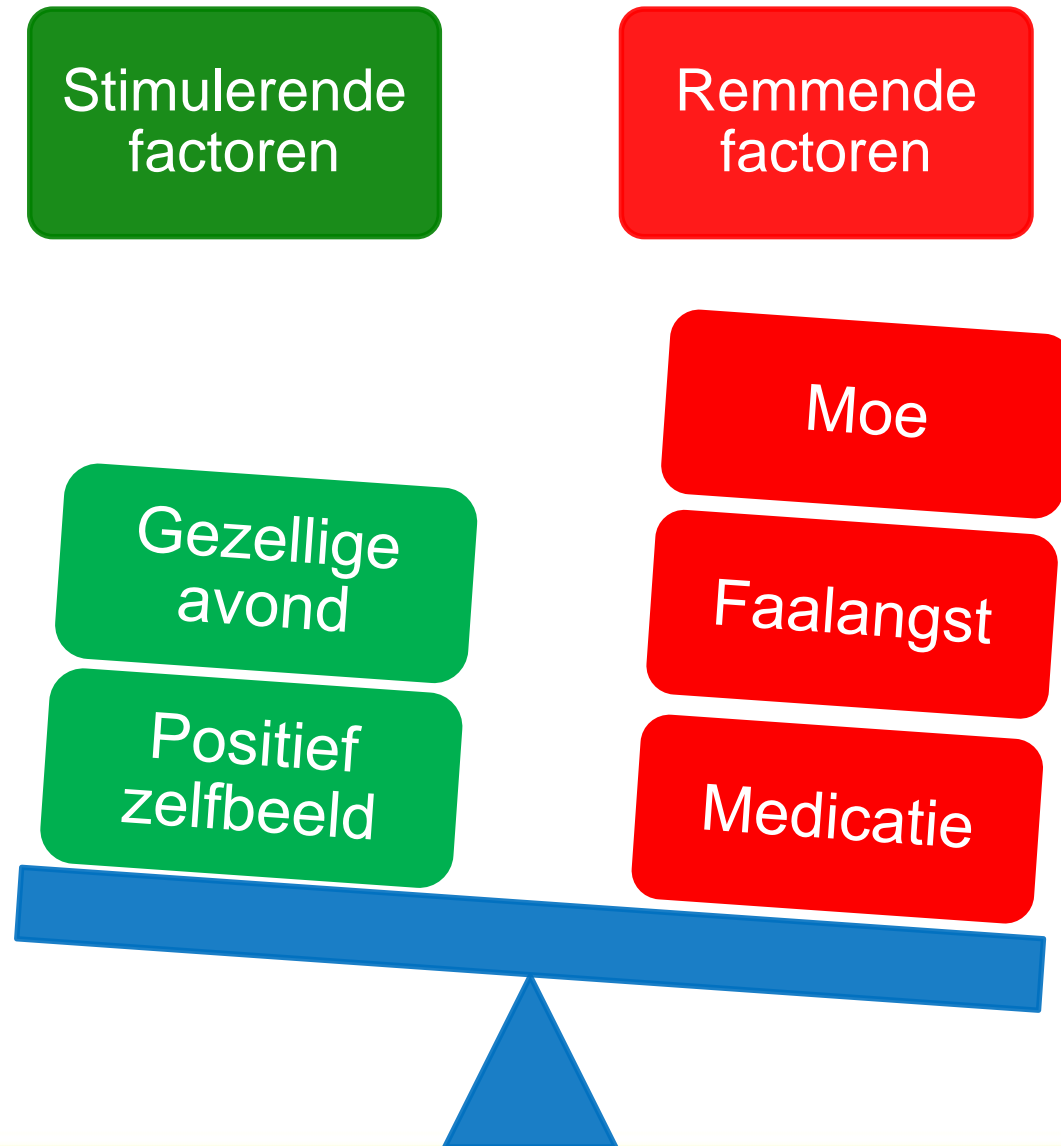
‘Hij wil er vast niet over praten.’

Tips:

- Ga niet zomaar van iets uit
- Laat het niet aan toeval over
- Vraag niet naar problemen maar naar wensen



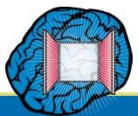
Weegschaal model (Gianotten)



‘Ik ben te moe.’

Tips:

- Onderliggende oorzaak duidelijk krijgen (direct of indirect gevolg?)
- Plan van aanpak maken, zoals:
 - Dag/weekschema onder de loep nemen en pauzes inlassen
let wel; wees ook niet te inactief
 - Slaapritme bekijken, goede slaap is belangrijk
 - Seks inplannen op een fit moment



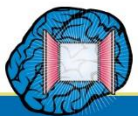
Praktijk ervaringen

‘In de relatie met mijn partner is er geen sprake meer van seks en intimiteit. Ik vraag mij af hoe je dit kunt terugkrijgen.’

Tips:

Intiem zijn met elkaar kan zorgen voor plezier en ontspanning, dus:

- Maak tijd voor elkaar vrij
- Ontdek andere manieren om van elkaar te genieten
- Breng samen behoeftes in kaart
- Oefeningen rutgers.nl
- Gebruik affirmaties

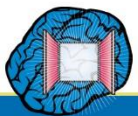


NIET ALLEEN SEKS IS INTIEM...

**...VAAK ZIJN DE INTIEMSTE
MOMENTEN DE MOMENTEN DAT
JE RELAXT, SAMEN LACHT OM
DE DOMSTE DINGEN, ELKAAR
VASTHOUDT EN GEWOON GENIET
VAN ELKAARS GEZELSCAP.**



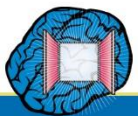
SMLY.



‘Ik ben te min. Ik kan mijn vrouw niet meer penetreren.’

Tips:

- Prestatiedrang en faalangst kunnen het krijgen van een erectie nog meer in de weg staan
- Als penetratie niet kan zijn er andere manieren om (fysiek) intiem te zijn (ev. met hulpmiddelen)
- Veel lichaamsdelen kunnen seksueel geprikkeld worden
- Schakel professionele hulp in



Praktijk ervaringen

‘Ik ben te min...’

Tips:

- Het G-schema kan helpen gedachten te nuanceren, gedrag positief te beïnvloeden en de vicieuze cirkel te doorbreken
- Zelfbeeld verbeteren

Gebeurtenis

- Wat is er gebeurd?

Gedachte

- Wat dacht je?

Gevoel

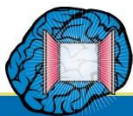
- Wat voelde je?

Gedrag

- Wat deed je?

Gevolg

- Wat gebeurde er toen?



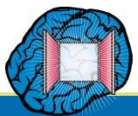
Praktijk ervaringen

‘De rol van mantelzorg is zwaar voor me.’

‘Ze neemt alles van me over. Ik voel me niet meer gelijkwaardig.’

Tips:

- Een goede balans tussen overnemen en ondersteunen
- Neem tijd voor jezelf en het eigen verdriet
- Gezamenlijke ‘quality time’
- Schakel professionele hulp in voor bv. laatste zorgmoment



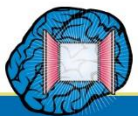
Praktijk ervaringen

‘Seks is egoïstisch geworden. Ik voel me net een lustobject. Er wordt gevreeën zonder enige passie.’

Tips:

Hersenaandoening kan zelfbeheersing en invoelend vermogen aantasten, dus:

- Vooral aanpassing vereist van partner en omgeving
 - Prikkels inventariseren en wegnemen
 - Wordt niet boos, maar stel wel grenzen
 - Duidelijke communicatie
 - Benoem (ook goed) gedrag
 - Stopteken afspreken (interventie)
- Ontladen
- Informatie zorgt voor meer inzicht en begrip
- Expertise inschakelen



Praktijk ervaringen

‘Ik wil geen seks uit angst voor een insult.’

‘Mijn man voelt zich afgewezen, maar het hebben van seks doet pijn.’

Tips:

Hersenen geven bij spanning en angst signaaltjes af die opwinding minderen, dus

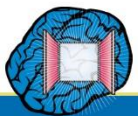
- Probeer te ontspannen (voorspel, glijmiddel)
- Maak gevoelens kenbaar (schrijf ze op)



‘Ik ben alleenstaand, maar te onzeker om contact te leggen.’

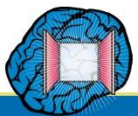
Tips:

- Masturbatie
- Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling (SAR)
- Werken aan zelfvertrouwen
- Voorlichting



Take home messages

- Weet dat je niet de enige bent die veranderingen ervaart.
- Informatie zorgt voor meer inzicht en begrip. Schakel eventueel professionele hulp in.
- Seks kan vaak nog steeds fijn zijn. Fijne seks kan zorgen voor betere slaap, minder pijn, ontspanning en verbondenheid. Al vergt het nu wel aanpassing en creativiteit. Schaam je daarom niet voor hulpmiddelen.
- Seks gaat niet vanzelf en hoeft niet spontaan te zijn. Plan tijd in voor seks en intimiteit. Maak wensen, zorgen en behoeftes kenbaar. Goede seks smaakt naar meer en slechte seks ontnemt je de lust. Seks doe je dus met je lijf, je hart en je hoofd (www.seksindepraktijk.nl).
- Als seks minder makkelijk of niet meer gaat, is intimiteit juist belangrijk.
- Seksualiteit en intimiteit zijn basisbehoeften en daarom niets om geheimzinnig over te doen.



S **EKS** **G** **EV** **L** **DON**

OGISCH!

Dus let's talk about Sex... en de eerste stap is gezet!

Priscilla Janssen

Ambulant begeleider SGL

T 06 20 26 16 99

E pvanelburg@SGL-zorg.nl

