

INTIMITEIT & SEKSUALITEIT



CAFÉ DOODGEWOON MEI 2022

JEROEN-MARTIJN PLETTE

Column



Ontmoetingen in de spreekkamer

www.heldenbureau.nl

Even voorstellen



Wie ben ik ?



- Jeroen-Martijn Plette
- Oncologieverpleegkundige poli interne Gelre ziekenhuizen Apeldoorn
- Psychosociaal therapeut en coach verlies & rouw
- Begeleider retraites
- www.jmplete.nl
- www.micuento-reizen.nl

Doelen Café Doodgewoon Seksualiteit & intimiteit

**BEWUST WORDEN IS
DE OVERTREFFENDE
TRAP VAN
WAKKER WORDEN**

het broertje
van

Loesje

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl



Doelen Café Doodgewoon Seksualiteit & intimiteit



INSPIRATIE
LOADING...



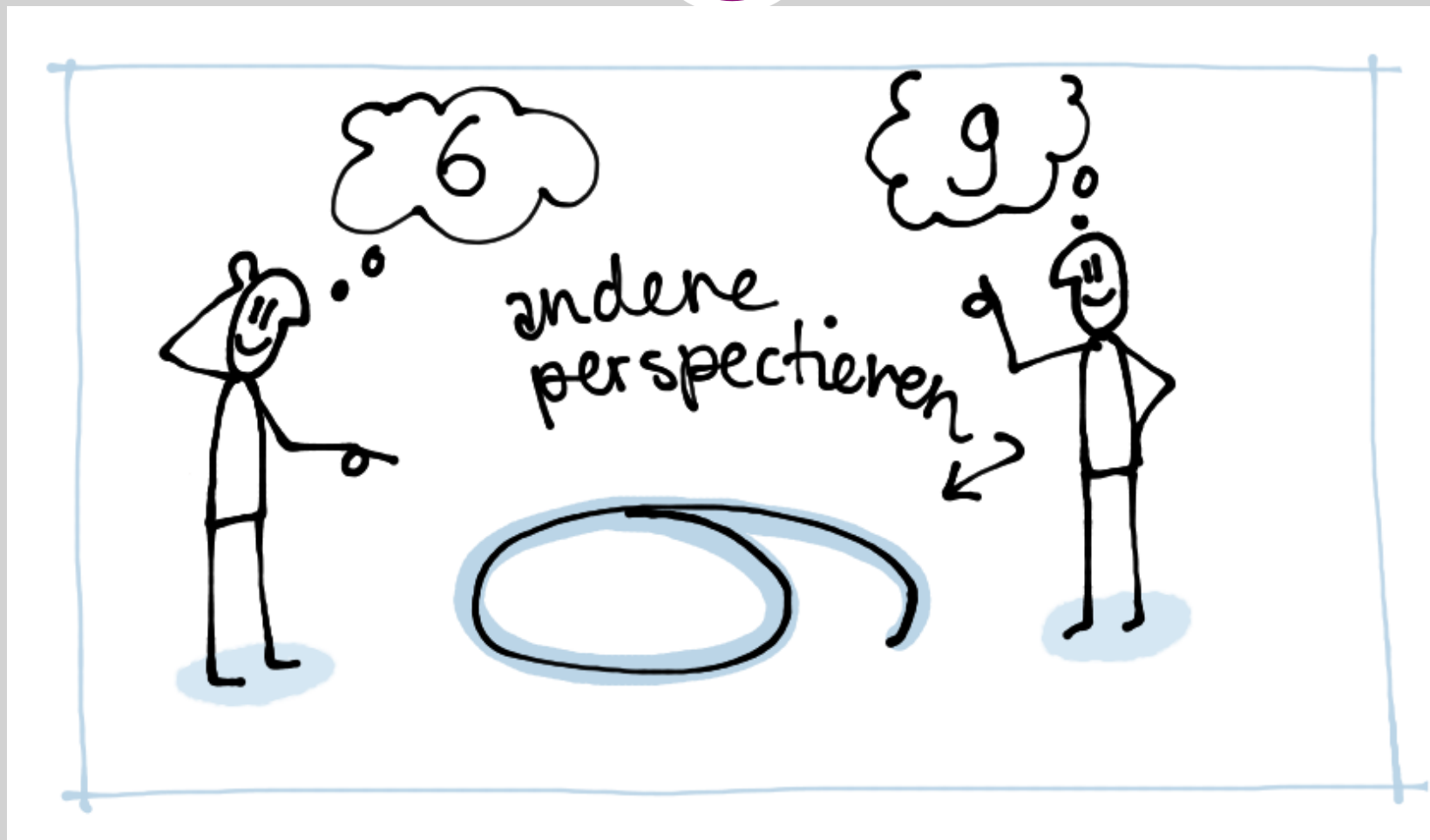
Doelen Café Doodgewoon Seksualiteit & intimiteit



StilStaan.



Vanuit verschillend perspectief



Opmerkingen bij presentatie



- Als ik spreek over patiënt → gast, bewoner, cliënt, coachee, zorgvrager etc.
- Als ik spreek over ziekenhuis → alle zorginstellingen en wijkzorg etc.
- Ervaringen uit mijn dagelijks praktijk → oncologische en hematologische zorg (presentatie voor alle ziektebeelden & ook chronische ziekten)
- Beweging tussen persoonlijk en professioneel
- Interactief: dus vragen, opmerkingen, ervaringen graag!
U bent zeer welkom om mee te doen

Begrippen



Seksualiteit :

is een centraal aspect van het menselijk bestaan

&

omvat seksuele activiteit,
geslachtsidentiteit en -rollen,
seksuele oriëntatie, erotiek,
plezier, **intimiteit**
en voortplanting

(WHO, 2006)

Intimiteit:

gaat over vertrouwelijkheid en
toewijding tussen mensen

&

kán gepaard gaan met affectieve
aanraking

Gedurende het hele leven van belang

Wat roept deze foto bij u op ?



Begrippen



- ❑ Palliatieve zorg is zorg die gegeven wordt waarbij er geen genezing mogelijk is
- ❑ Gericht op kwaliteit van leven (en uiteindelijk ook kwaliteit van sterven)
- ❑ Soms gericht op levensverlenging
- ❑ Terminale zorg is een fase van palliatieve zorg; palliatieve zorg is veel meer dan terminale zorg. Palliatieve fase kan jaren duren.
- ❑ Intimiteit (en seksualiteit) zijn fundamentele en blijvende aspecten van kwaliteit van leven

Verhaal uit de praktijk



Ongeneeslijke ziekte kan leiden tot:



- Geen problemen
- Seksuele zorgen en onzekerheid
- Seksuele vragen
- Seksuele disfuncties
- Seksuele problemen
- Seksuele veranderingen

Reflectie



- Stel je voor.....

Voorbeelden van verstoring



- Seksuele functie → ziekte → depressie → medicatie → geen orgasme meer krijgen
- Seksuele identiteit → kaalheid door behandelen → veranderend zelfbeeld → minder vrouw of man
- Seksuele relatie → erectieproblemen → geen initiatief nemen rondom intimiteit & seksualiteit → afstand en eenzaamheid

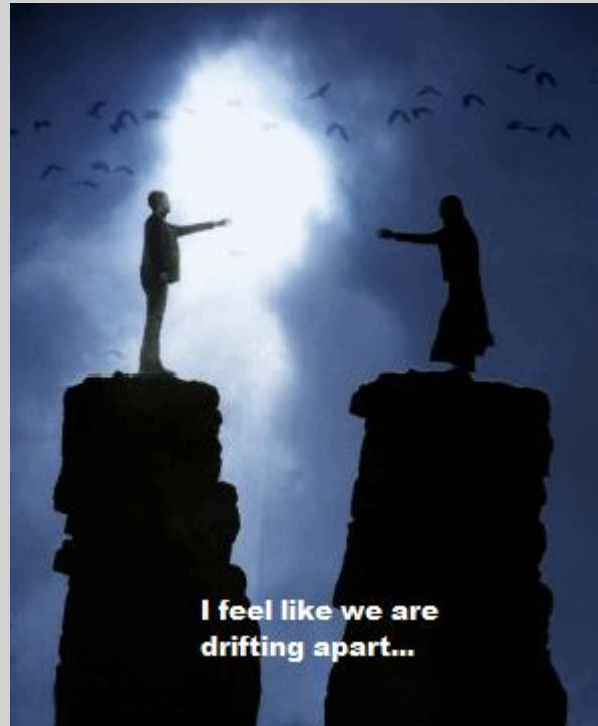
Plenair



Als je ziek bent, is seks toch niet relevant ?

Kanker gaat toch over overleven en dan is seks niet belangrijk ?

Verhaal uit de praktijk



Lastig (of uitdagend) onderwerp



- Patiënt en partner(s) samen
- Patiënt en partner met hulpverlener
- Hulpverlener zelf

Intimiteit (& Seksualiteit) draagt bij aan kwaliteit van leven....
In alle fases van het leven (en van het ziek zijn)



Voordelen van intimiteit en seks



- Lichamelijk en geestelijke ontspanning
- Basisbehoefte (aanraking en lichamelijk contact)
- Verbinding, nabijheid en geborgenheid
- Afleiding
- Door fysieke processen → minder moe, opgewekter en blijer

Niet voor iedereen:

- Seks is niet voor iedereen belangrijk
- Seks kan traumatiserend zijn (geweest)
- Seks kan teveel zijn

Intimiteit



Intimiteit – op een andere manier -



-12 juni 1942-

"Ik zal hoop ik aan jou alles kunnen toevertrouwen, zoals ik het nog nooit aan iemand gekund heb, ik hoop dat je een grote steun voor me zal zijn."

Je Anne

Intimiteit 2022 (?)



The screenshot shows a Facebook profile page for Jeroen Martijn Plette. The browser address bar indicates the URL is <https://www.facebook.com/jeroenmartijn.plette>. The profile picture is a large landscape photo of a person with arms outstretched on a mountain peak, with a smaller inset photo of a heart shape made of stones. The name 'Jeroen Martijn Plette' is displayed below the profile picture. The page layout includes a cover photo, a bio section with information about his work as a spiritual travel guide, a list of friends, and a recent activity section. The right sidebar shows a list of friends and a search bar. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with various application icons and the system clock displaying 14:11 on 1-11-2014.

Wat was je functie bij MiPasado, personal coaching & Art projects?

INFO

- inhoudelijk begeleider spirituele reizen bij Serendipity-reizen.nl
Vorige: Gelre Ziekenhuizen Locatie Lukas and Gelre ziekenhuizen Apeldoorn
- Studeerde aan Centrum Marieke de Bruijn
Verleden: rsg de springborn
- Woont in Apeldoorn

Jeroen Martijn Plette heeft een foto van 365 dagen succesvol gedeeld.
1 uur ·

De meeste van ons

Gesponsord

- #Nederland & deCloud werkenvoornederland.nl
Het Nederland van nu zoekt nu ICT'ers. Bekijk hier de vacatures.

Kom kennismaken!
www.365dagensuccesvol.nl
Wil je graag succesvol zijn en concrete stappen zetten? Kom naar onze kennismaking.

Recent

- 2014
- 2013
- 2012
- 2011
- 1992
- Geboren

Zoeken

14:11
1-11-2014

Intimiteit & professionals



Dagelijkse praktijk



Intimiteit: contact en gesprek vanuit verbinding & kwetsbaarheid m.a.w. NABIJ ZIJN



Vraag



- Wat betekent kwetsbaarheid voor u ?

Kwetsbaarheid



“Kwetsbaarheid is onzekerheid, risico's nemen en emotionele blootstelling “

Brené Brown

De Kracht van Kwetsbaarheid

Uitdaging in zorgomgeving



“ want uiteindelijk werd ik alleen nog aangeraakt vanuit functionaliteit”

- Woon- en werklocatie
- Kennis & kunde
- Bespreekbaar maken & onderdeel van dagelijkse zorg
- Koppelbed (zie volgende slide)
- Massages
- Speciale kamer
- Niet storen bordje of belet lampje
- Slot op kamer
- Onderwerp bespreekbaar van intake tot sterven

Intimiteit: koppelbed

Tekst Leonie Jorna



Reflectie naar jezelf rondom intimiteit & seksualiteit



- ❖ Eigen beelden
- ❖ Eigen ervaringen
- ❖ Culturele en religieuze aspecten
- ❖ Eigen overtuigingen
- ❖ Eigen blokkades en (voor)oordelen
- ❖ Eigen seksualiteit & intimiteit

Seksualiteit & intimiteit in de oncologische en palliatieve zorg in Nederland



Hilde de Vocht

Lector AGZ:

ouderenzorg en palliatieve zorg

Saxion kenniscentrum

Gezondheid, Welzijn & technologie

Onderzoek uit 2011



Belangrijke uitkomsten



- Patiënten en partners waarderen het als professionals de onderwerpen intimiteit en seksualiteit ter sprake brengen
- Patiënten en partners beslissen of zij deze onderwerpen op dit moment willen bespreken met deze professionals
- Leeftijd en geslacht van de professional zijn hierbij geen doorslaggevende factoren; oprechtheid en openheid van de professional zijn dat wel!

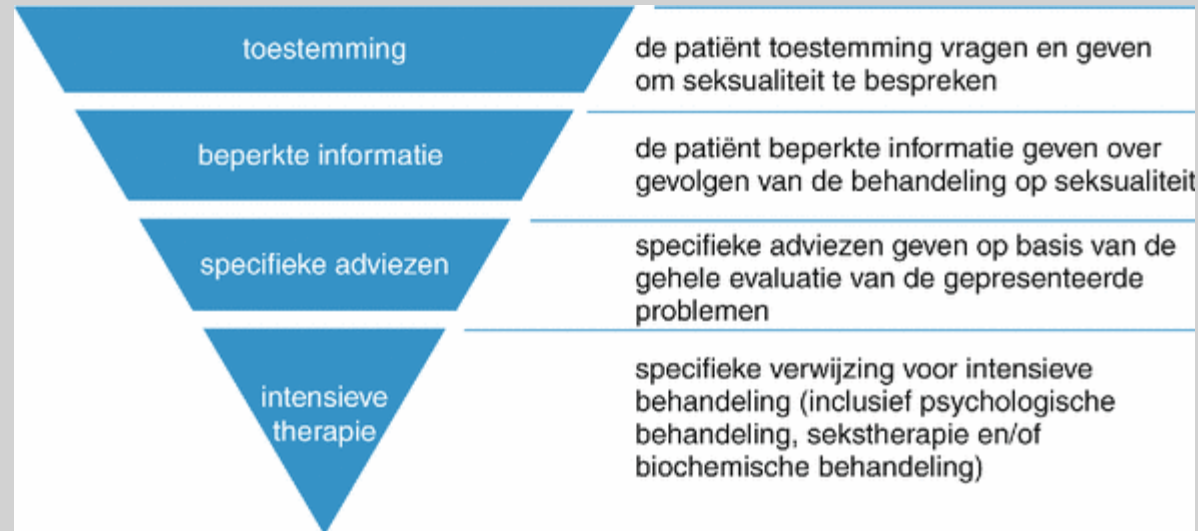
BLISS-model voor iedere zorgverlener



- **B:** breng het onderwerp op passende wijze ter sprake
- **LI:** luisteren naar de individuele ervaringen
- **S:** steun de patiënt en naaste en toon begrip
- **S:** stimuleer communicatie tussen partners
- **S:** serveer informatie, geef zorgvuldige adviezen & verwijs zonodig door

PLISSIT-model(Nederlands)

voor iedere zorgverlener die therapeutische handvatten kan bieden



Belangrijke punten



- Waar ligt de behoefte van patiënt(e) en naaste ?
- Wie begint over het onderwerp ?
- Hoe stemmen we af op die behoefte ? NB Tijd, privacy, kennis
- Wat is er nodig (voor patiënt en professional)

Voorbeelden uit de praktijk



- “mijn borsten gingen van prachtige onderdelen van mijn lijf naar vijanden die bestreden moesten worden”
- “ik neem afscheid van een mooi onderdeel van mijn seks”
- “in de fase van overleven was het niet aan de orde, toen ik weer meer ging leven wel “

Verlies & rouw



Rouwen is nieuwe balans vinden met dat wat verloren is gegaan

Verlies van o.a.

- Lijf zoals het was, ongeschondenheid
- Lichamelijke functies
- Toekomstperspectief
- Zingeving
- Zorgeloosheid
- Relatie zoals die was of waren
- De moed om nieuwe relatie(s) aan te gaan



Verhaal uit de praktijk



Hulpmiddelen in de praktijk





De Lastmeter

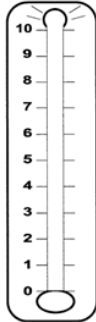
De gespecialiseerde verpleegkundige vraagt u de lastmeter in te vullen. Dit is een hulpmiddel om aan te geven of u klachten heeft en zo ja, welke klachten. De verpleegkundige bespreekt uw antwoorden op de lastmeter met u. Dit kan aanleiding zijn om u door te verwijzen naar een andere zorgverlener. Dit kunt u ook zelf aangeven aan het einde van de lastmeter.

Hoeveel last heeft u van problemen, klachten en zorgen?

Omcirkel het nummer op onderstaande thermometer dat het best samenvat hoeveel last u de afgelopen week (inclusief vandaag) heeft gehad op lichamelijk, emotioneel, sociaal en praktisch gebied.

Thermometer

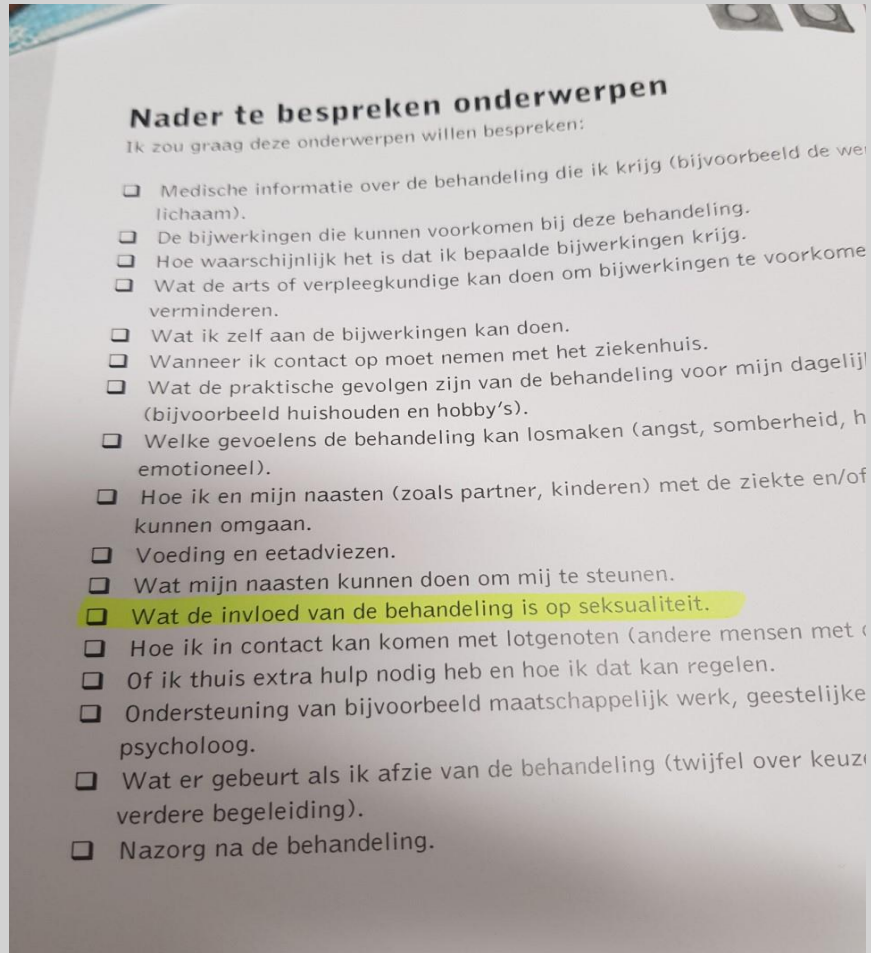
10 = extreem veel last



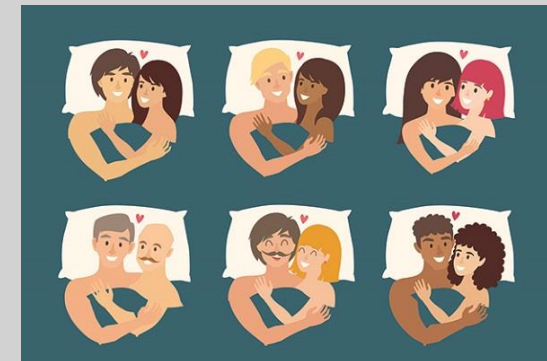
Patienteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlenen.

Oncologie | ONCO-116 | 8 juni 2011 | pagina 1/1

Hulpmiddelen



Materiaal passend bij de tijd van nu



Verhaal uit de praktijk



**EEN GLIMLACH
EEN AANRAKING
JA
IK SPREEK MIJN
TALEN**

Loesje

POSTBUS 1045 6801 BA ARNHEM

Vergeet nooit humor



Uitdagingen in de praktijk



Uitdagingen in de praktijk #metoo



Verhaal uit de praktijk



Prikkelen



- Hoe vaak hebt u ontlasting gehad ? Kleur? Geur ? Hard ? Zacht ? Aambeien ?
- U wilt coaching rondom uw verlies en rouw ?
- Als u iets uw benen uit elkaar doet, kan ik beter katheteriseren
- Ik zie – in de papieren- dat u 1 bal heeft ?
- Kan u een beetje praten met uw partner over het verdriet ?
- U hebt geen kinderen ?
- Ik zie dat u huilt mag ik bij u op komen zitten ?
- Ik kom u wassen !
- Cliënt is geraakt en jij gaat dichterbij zitten, pakt hand of legt jouw hand op die ander
- intimiteit van de gesprekken en onderwerpen in onze praktijk

Verhaal uit de praktijk



Tips



- Benoem de weerstand: misschien vind u het vervelend dat.... of ik vind het best lastig om.....
- “standaard zinnen”: ik wil nu een onderwerp bespreken dat nogal privé is...
- Toestemming & commitment: Is het goed dat ik hierover begin ?
- Een fysieke klacht (drogere vagina, erectiestoornis etc.) kan een goede aanleiding zijn om intimiteit ter sprake te brengen
- Maak een keuzelijst voor cliënten met alle onderwerpen waar zij over kunnen spreken en gebruik dit als uitgangspunt voor gesprek
- Intervisie “delen is helen “
- Onderzoek het thema vanuit persoonlijk perspectief
- Kennis & kunde
- Heb lef om het onderwerp zo belangrijk te vinden om het op de kaart te zetten EN er iets mee te doen

Tips



Tips



- Signaleer en bespreek onderwerp en zo nodig verwijst door naar professionals
- www.sickandsex.nl
- www.seksindepraktijk.nl
- www.zorgvoorbeter.nl/seksualiteit
- www.relatiecoachbijkanker.nl/podcast
- Lotgenotencontact (patiëntenverenigingen, inloophuizen e.d.)
- Onderwerp in trainingen en opleidingen

Wat is oogst van de avond voor u ? Wat neem je mee ? Wat raakt ?



Tenslotte.....

