

Intimiteit en seksualiteit bij dementie

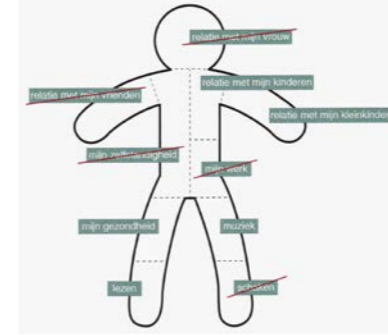
Dr. Frans Hoogeveen is gz-psycholoog en specialist dementiezorg. Hij is tevens hoofdredacteur van *Denkbeeld*, vakblad over dementie, en auteur van verschillende boeken. We spraken hem over zijn laatste boek *'Intimiteit en seksualiteit bij dementie'*. Een boek voor mensen met dementie en hun partners. En voor professionals werkzaam in de gezondheidszorg.

Waarom dit boek? "Intimiteit en seksualiteit zijn menselijke basisbehoeften. De vervulling ervan is nauw verbonden met hoe gelukkig mensen zich voelen. Dat geldt voor alle mensen, jong of oud, gezond of ziek, dement of niet. Er bestaan veel vooroordelen, taboes en onjuiste opvattingen over intimiteit en seksualiteit bij ouderen en bij mensen met dementie. En dat is jammer, want als we er verkeerd over denken, dan handelen we misschien ook verkeerd."

Wat zijn die vooroordelen? "Bijvoorbeeld dat met het ouder worden de behoefte aan intimiteit en vooral seksualiteit verminderen of verdwijnen. Of dat de vervulling daarvan voor mensen met dementie en hun partners minder belangrijk is. Die vooroordelen kunnen ernstige gevolgen hebben. Als die behoeften niet worden vervuld, kan dat effect hebben op de gezondheid en het welbevinden. Mensen kunnen dan ongelukkig worden, hetgeen zich kan uiten in eenzaamheid, depressies of gedragsproblemen."

Gedragsproblemen? "Als iemand zich niet goed of gestrest voelt, uit zich dat vaak in het gedrag. Dat wordt dan gezien als probleemgedrag en niet als signaal van onvervulde behoeften. Maar je vertoont dat gedrag niet als je je fijn, relaxt en goed voelt. Wel als je gestrest of overprikkeld bent! Bij dementie ervaart de betrokkene standaard veel stress. Bij de zorg voor mensen met dementie draait het daarom vooral om het bevorderen van het welbevinden."

Laat ik dat illustreren met de 'poppetjes' oefening uit mijn boek. Een oefening waarbij snel duidelijk wordt wat mensen belangrijk vinden in hun leven. Je ziet een poppetje verdeeld in tien vakjes. Dat poppetje ben jezelf, en in elk vakje moet je één ding noteren dat voor het geluk in je leven belangrijk is. Het maakt snel duidelijk dat er verschillen zijn tussen mensen. Denk bijvoorbeeld aan verschillen in hobby's. Maar wat we allemaal met elkaar gemeen hebben, is dat we de relaties met de meest nabije mensen om ons heen, partners, kinderen en vrienden,



Empathie-oefening uit het boek

heel belangrijk vinden. Dat is ons hoofdthema. Stel dat je nu een aantal van die benoemde geluksfactoren kwijtraakt: ineens ben je je hobby kwijt, of je relatie met je partner of vrienden! Het kan niet anders dan dat je dat verschrikkelijk vindt. Dat is de situatie waarin mensen met dementie zich bevinden. Zij lopen het risico in te moeten leveren op de kwaliteit van hun leven. Intimiteit en in het verlengde daarvan seksualiteit zijn nauw met levensgeluk verbonden. Al worden die begrippen te eenzijdig in verband gebracht met

seks. Waar het in essentie om gaat is de verbondenheid met je meest nabije naasten."

'Vergeet dementie, onthou mens'

Een pleidooi voor verbondenheid dus? "Precies. Geen mens is hetzelfde, maar tegelijkertijd hebben alle mensen de behoefte aan verbinding met andere mensen en in het bijzonder met onze naasten of geliefden. Onze dierbaren die ons aanraken, met wie we onze persoonlijkste gevoelens delen en met wie we een diepe verbondenheid voelen. Met wie we, met andere woorden, *intimiteit* ervaren. En met sommige van die geliefden, de partner, soms ook met anderen en met onszelf, beleven we seksualiteit. En al die behoeften hebben mensen met dementie ook! Een treffende uitspraak in dat kader is die van de Vlaamse Alzheimer Liga: *'Vergeet dementie, onthou mens'*. Een mens met dementie blijft op de eerste plaats een mens! Een mens met dezelfde behoeften als mensen zonder dementie. En die behoeften betreffen ook intimiteit en seksualiteit."

Treft het alleen de persoon zelf? "Een aandoening als dementie heeft gevolgen voor de invulling van intimiteit en seksualiteit. Niet alleen voor de persoon zelf, maar ook voor de partner of andere naasten. Degene met wie je samen bent is niet of veel minder herkenbaar als de persoon van vroeger. Ik krijg vaak reacties als 'het is mijn

man/vrouw niet meer', 'Ik krijg er niks meer voor terug' of 'hij raakt me nooit meer liefdevol aan'. Als partner krijg je veel te verduren en je staat eigenlijk vanaf dag 1 in de verliesstand. En dat proces gaat onverminderd door als je partner in het verpleeghuis komt."

Dat klinkt afschuwelijk. "Dat is het ook. Voor beide personen. We zouden daarom het onderwerp met alle betrokkenen op tijd moeten bespreken. Niet wachten tot zich een probleem voordoet! Maar het is geen gemakkelijk onderwerp. Voordat je het kunt bespreken moet je een vertrouwensband met de betrokkenen opbouwen. Ook voor professionals kan het lastig zijn. Het onderwerp kan immers lastige ervaringen in het eigen leven raken. En ook zijn sommige taboes nog springlevend."

Hoe kunnen we een oplossing bieden? "Als zorgverlener kan je nadenken over welke handvatten je de cliënt en diens naaste kan bieden. Meedenken over hoe en op welke manier het gevoel van intimiteit teruggehaald of gecompenseerd kan worden. Welke rol je daarin kan spelen. Eigenlijk is dat in mijn optiek de kern van goede zorgverlening."

Waar moeten we dan aan denken? "Er zijn talloze mogelijkheden. Is het bijvoorbeeld mogelijk onderlinge vriendschappen tussen bewoners van het verpleeghuis te bevorderen? Wie zouden er gezien karakter en interesses goed 'matchen'? Daar ligt niet alleen een rol voor de verzorgende en de organisatie, maar ook voor naasten en vrienden zelf: het sociale netwerk. Stel dat je vroeger elke week als vriend iets gezamenlijks deed, lukt dat nu dan ook nog? Zo niet, wat is dan wel mogelijk? Of iemand was 30 jaar lid van een voetbalclub. Is het mogelijk die vereniging te vragen of hij/zij nog iets, hoe klein ook, voor die club kan betekenen?"

'Wat zijn voorbeelden van diepe verbondenheid van vroeger?'

En ten aanzien van de partner? "Er zou eerder gekeken moeten worden naar mogelijkheden om de relatie te herstellen of naar de mogelijkheden om het gemis aan intimiteit en verbondenheid te compenseren. Daarin kan je als zorgverlener een rol spelen door in gesprek te gaan met de partner. Door te vragen: "Wat maakte jullie relatie tot de relatie? Wat zijn voorbeelden van diepe verbondenheid die jullie vroeger voelden? Welke daarvan mis je het meest? En hoe zouden jullie die ervaring weer kunnen oproepen?" Mogelijk kan je bijdragen door handvatten te geven."

Ik heb zelf bijvoorbeeld een Netflix-ritueel met mijn vrouw. Als we samen naar een serie kijken zit ik op de bank en zij ligt. Zij heeft altijd koude voeten en ik warm met mijn handen haar voeten. Dit soort gebeurtenissen zetten zich vast in het impliciete geheugen, zowel bij



mijn vrouw als bij mij. Stel dat mijn vrouw later dementie zou krijgen en ik zou merken dat de momenten van verbondenheid daardoor afnemen. Dan zou ik dit ritueel van vroeger kunnen herhalen door de TV aan te zetten en haar te vragen te gaan liggen op de bank, haar sokken uit doen en haar voeten te warmen. En dan is het wachten, maar de kans dat er een positieve reactie komt, is groot.

Zo zijn er talloze mogelijkheden. Ga op zoek naar prikkels die voor beiden verbonden zijn met goede herinneringen en gevoelens! Zo is de emotie en herinnering aan de verliefdheid meestal erg sterk. Die kan soms opgeroepen worden via een geur, bijvoorbeeld de parfum uit de begintijd. Ook die geur heeft zich, tijdens het zoenen, vastgezet in het impliciete geheugen. Dansmuziek van vroeger is vaak ook een goede prikkel. Ga samen dansen op de muziek, zeg iets liefs en wacht af. In mijn boek noem ik nog meer voorbeelden."

Samen oude rituelen herbeleven dus? "Dat klopt. Daarbij is het creëren van een vertrouwde en veilige sfeer noodzakelijk. In sommige verpleeghuizen kunnen cliënten met hun partner gebruikmaken van een speciaal ingerichte kamer om met elkaar lichamelijke intimiteit te beleven. Je weet dat je niet gestoord wordt, je vertrouwt op het bordje 'niet storen' op de deur, maar iedereen weet ondertussen wat je aan het doen bent. Ik zeg daarom altijd tegen professionals: probeer vooral zelf ook die ervaring te ondergaan! Gebruik zelf met je partner die kamer en ga dan een lekker potje vrijen. Zeg het vooraf tegen je collega's en hang een bordje aan de deur met 'niet storen'. Vraag elkaar dan maar eens naar de ervaringen! Probeer alles zoveel mogelijk zelf te ervaren is mijn advies. Dat geeft vaak aanleiding te zoeken naar betere oplossingen en naar manieren om het onderwerp bespreekbaar te maken."

Nu zie je ook wel eens dat twee cliënten van een verpleeghuis verliefd op elkaar worden. Wat dan? "Overal waar mensen samenkomen en leven, kan het gebeuren dat zij zich tot elkaar aangetrokken voelen. Soms komt daar vriendschap uit voort, soms meer. Dat is een bekend verschijnsel. Er ontstaan bijvoorbeeld nergens zoveel relaties als op het werk of op school. En dat kan dan dus ook in het verpleeghuis gebeuren. Je moet dan als organisatie goed nadenken hoe je daarmee om wilt gaan. In het geval van vriendschap, maar ook in dat van liefde. Tussen man en vrouw of tussen twee mannen of twee vrouwen. Hoe betrek en informeer je de familie? En wat doe je als die bewoner nog een partner heeft? Dan kan er een ingewikkelde situatie ontstaan."

'De reactie van mijn moeder zette iedereen aan het denken'

Ik heb dat voorbeeld met mijn vader bij de hand gehad. Hij was dement en woonde in het verpleeghuis. Ineens begon hij te 'spoken' 's nachts en kroop dan in bed bij andere mensen; zowel bij mannen als bij vrouwen. Ik werd uitgenodigd voor een gesprek over dit 'probleemgedrag'. Van seksueel gedrag was trouwens geen sprake. Mijn vader had nog nooit alleen geslapen, in zijn jeugd niet – toen sliep hij uit armoede met zijn broers in bed - en later met mijn moeder niet. Ik heb toen nagevraagd of iedereen het als probleem ervoer. Duidelijk werd dat een viertal andere bewoners, twee mannen en twee vrouwen, het geen probleem vonden als mijn vader bij hen in bed kroop en tegen ze aan in slaap viel. Vervolgens ben ik in gesprek gegaan met de familieleden. De reacties waren verschillend: variërend van je vader moet van de afdeling af tot aan prima. Uiteindelijk was het de reactie van mijn moeder die iedereen aan het denken zette. Zij gaf aan het pijnlijk te vinden, maar ze zei ook: "Als hij daar rustig en gelukkig van wordt, dan gun ik hem dat, omdat ik van hem houd".

Wat een mooie reactie. "Prachtig inderdaad. Dat mijn moeder uit liefde over haar eigen pijn kon stappen, vond ik bijzonder. Zij begreep mijn vaders behoefte aan verbondenheid. En die behoefte is universeel."



Het boek *Intimiteit en seksualiteit bij dementie* geeft praktische adviezen aan professionals én aan mensen met dementie en hun partners. Het boek is verschenen bij Bohn, Stafleu van Loghum.

ISBN-nummer: 9789036826150
Prijs: € 24,95

Intimiteit in de laatste levensfase

Door Jolanda Ligtoet, palliatief consulent en teamleider Hospice Claude Monet



Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met de laatste levensfase. Als deze fase nadert, denkt u waarschijnlijk na op welke manier u dat wilt. Afscheid nemen van het leven, van uw partner, familie en vrienden, doet u op de wijze die bij u past en waar u dat wilt. Bij voorkeur

thuis in uw eigen vertrouwde omgeving, maar soms is thuisblijven niet mogelijk. Dan bieden wij onze cliënten en hun naasten een thuis.

De nabijheid van familie of vrienden in deze fase is heel belangrijk. De laatste dingen worden besproken, uitgesproken of men zit zwijgend bij elkaar. Elkaars hand vasthoudend, bewust van elkaars aanwezigheid, de intimiteit van het moment belevend.

Wat we in het hospice vaak zien, is dat de kinderen naast hun vader of moeder in het eenpersoonsbed gaan liggen. Soms wordt er al jaren nauwelijks nog geknuffeld. Maar als het einde nabij is, wil men toch nog heel dicht bij elkaar zijn.

Ook partners willen vaak bij elkaar liggen, naast elkaar slapen. Het vertrouwde lichaam voelen. Elkaars geur ruiken. Het bij elkaar zijn is belangrijk voor beiden. In het hospice kunnen we eenvoudig in die wens voorzien door een bed aan te haken aan het hoog/laag bed. Zo ontstaat er een geriefelijk tweepersoonsbed, een plek om samen te zijn.

Als zorgmedewerker wil je de privacy waarborgen, maar je wilt ook dat de cliënt zich te allen tijde comfortabel voelt. Het kan, als er bezoek is, soms lastig zijn om te bepalen of je juist wel of niet naar binnen gaat voor de cliënt. Daardoor kan het gebeuren dat we zachtjes binnenlopen waar de familie elkaars hand net vastheeft, naast elkaar zijn gaan liggen of verward zijn in een mooi gesprek. Onze aanwezigheid wordt dan niet opgemerkt.

Nog zachter als dat we binnen zijn gekomen, sluipen we dan weer weg. De deur geruisloos achter ons dicht trekkend. Een glimlach om onze lippen. De intimiteit die dan voelbaar is, die willen wij niet doorbreken.

Jolanda geeft het stokje door aan Sandor Post, verpleegkundig specialist.

Met zorg bereid.

Speciaal voor jou
**Probeer nu
5 maaltijden
voor slechts
€ 19,95!**

Wat je woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we je culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 maaltijden! 5 van deze maaltijden kun je nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Bestel en geniet van:

- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. **Ooievaarspashouders van de Gemeente Den Haag krijgen € 2,20 korting op de vriesverse en warme maaltijden.** Dat smaakt naar meer toch?

Eet je liever natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak je keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **202-EYKENBUR0320**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2021. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket).

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

www.apetito-shop.nl