

# Intime

Hoe ga ik een gesprek aan over intimiteit en seksualiteit met zorgvragers?





# Intimiteit en seksualiteit in de ouderenzorg

*An en Joop (82 en 84 jaar) hebben onlangs hun 60-jarige trouwdag gevierd. An heeft de ziekte van Alzheimer en woont op de psychogeriatrische afdeling van een verpleeghuis. Sinds kort kruipt zij vaak naakt bij een mannelijke medebewoner in bed wanneer zij daartoe de kans krijgt. Ze geven elkaar ook kusjes waar Joop bij is. Joop schaamt zich erg voor zijn vrouw. Annelies, pas afgestudeerde verpleegkundige, ziet dat een gesprek wenselijk is, maar zij vraagt zich af hoe ze dat moet aanpakken.*

Herken je de situatie van Annelies? Misschien praat je alleen over intimiteit of seksualiteit als er een aanleiding voor is, praat je er makkelijk over of je vindt het juist een privékwesitie van de zorgvragers.

Voor velen is intimiteit en seksualiteit een lastig onderwerp om over te praten. Daarmee worden veel vragen, problemen en mogelijke oplossingen niet besproken. Dit verlaagt mogelijk de kwaliteit van leven van zorgvragers en hun naasten.

Dit boekje helpt je op weg.

## Wat is intimiteit?

Intimiteit is een breed begrip van nabijheid, contact en verbondenheid. Intimiteit uit zich in allerlei vormen, zoals hand-in-hand zitten, een knuffel of kus, elkaar vasthouden of een arm om je heen. Intimiteit wordt ook ervaren in het samen ergens naar toe gaan, of ongestoord tijd met een dierbare kunnen doorbrengen voor een persoonlijk gesprek of samen naar muziek luisteren. Of zoals een zorgvrager in een interview zijn behoefte aan aandacht en emotionele betrokkenheid van de zorgprofessional beschreef: "Vraag eens aan mij: Hoe ben je opgestaan vanmorgen, heb je nog gedroomd?"

## Wat is seksualiteit?

Seksualiteit is het brede begrip van vrijen, soloseks, erotiek, geslachtsgemeenschap, seksueel plezier en bevrediging. Seksualiteit wordt ervaren en vormgegeven in gedachten, fantasieën, verlangens, overtuigingen, attituden, waarden, gedrag, handelingen, rollen en relaties.

In de ouderenzorg is het nog vaak taboe om te praten over intimiteit en seksualiteit. Tegelijk zijn er zowel zorgprofessionals als zorgvragers die het als iets gewoons ervaren: "Het is een behoefte van mensen, net zoals eten en drinken".

# Hoe werkt het?

In de afgelopen jaren is er veel aandacht geweest voor de zorg rond intimiteit en seksualiteit van ouderen in het verpleeghuis en in de thuiszorg. Er zijn veel verschillende interventies ontwikkeld die zorgprofessionals helpen bij het voeren van een gesprek over intimiteit en seksualiteit. Deze interventies zijn echter lang niet bij iedereen bekend. Daarnaast is het afhankelijk van de persoon, situatie en omstandigheden of een interventie werkt. Een interventie moet niet alleen goed passen bij het karakter, de eigenschappen of de hulpvraag van een zorgvrager. De zorgprofessional moet zich er ook comfortabel bij voelen om op die wijze het gesprek over intimiteit en seksualiteit te voeren.

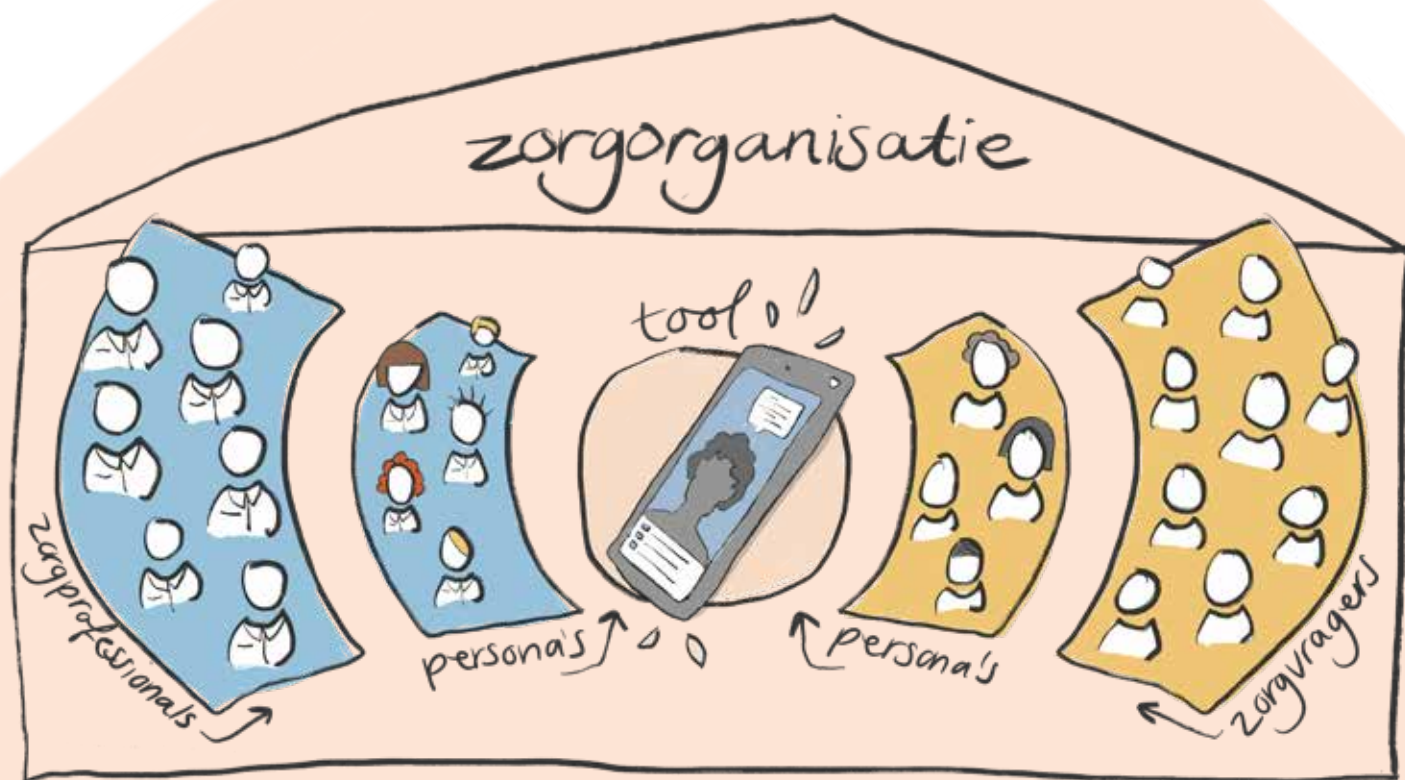
## Een persoonsgerichte benadering

**IntiME** is een methodiek die helpt bij het vinden van de juiste interventie voor het voeren van een gesprek over intimiteit en seksualiteit. IntiME is persoonsgericht: welke eigenschappen heeft iemand, is iemand introvert of extravert, open of juist meer gesloten over intimiteit en seksualiteit, wat heeft iemand nodig in het gesprek, een humoristische benadering of een meer traditionele benadering, etc.?

De methodiek is een hulpmiddel om te helpen met het maken van een keuze voor een passende interventie. Er is een app van de methode in ontwikkeling. Voor meer informatie zie pagina 16.

## Stappenplan

1. Bekijk de type zorgprofessionals en zorgvragers op pagina 6 en 8.
2. Bepaal in welk type zorgprofessional je jezelf het meest herkent. Bekijk ook met welk type zorgvrager je te maken hebt.
3. Op pagina 7 en 9 ontdek je vervolgens welke interventies je worden aanbevolen.
4. Tips voor het gesprek staan op pagina 10 en vanaf pagina 11 vind je info over de interventies.





MARGRIET

Margriet praat makkelijk over intimiteit en seksualiteit. Ze durft er ook zelf over te beginnen met de zorgprofessional als ze vragen heeft over intimiteit en seksualiteit.



MARIE-LOUISE

Marie-Louise stelt niet zomaar uit zichzelf een vraag aan een zorgprofessional over intimiteit en seksualiteit. Als ze daarover een vraag heeft, raadpleegt ze eerst een naaste, zoals een van haar kinderen of een goede vriendin. Een zorgverlener moet er zelf met haar over beginnen. Diegene moet al wel een goede vertrouwensband met haar hebben opgebouwd.



HENDRIK

Voor Hendrik is intimiteit en seksualiteit een moeilijk onderwerp. Hij wil niet dat een zorgprofessional met hem over dit onderwerp begint. Hij maakt het liefst een grap om het onderwerp uit de weg te gaan.



JACOB

Jacob heeft behoefte aan praatjes, maar thema's die persoonlijk zijn of emoties oproepen zoals irritaties, maar ook het onderwerp intimiteit en seksualiteit, durft hij niet te bespreken met anderen.

## Zorgvragers

## Zorgprofessionals

Roy is een open persoon. Hij praat gemakkelijk over intimiteit en seksualiteit met de zorgvrager of naaste, omdat het onderwerp voor hem bij het leven hoort. Het is een behoefte van mensen, net zo iets als eten en drinken. Ook binnen het team moet er aandacht zijn voor intimiteit en seksualiteit. Roy bespreekt lastige situaties met collega's.



ROY

Esra wil wel over intimiteit en seksualiteit praten, maar ze doet dit niet uit zichzelf. Ze voelt zich er ongemakkelijk bij. Esra vraagt hulp aan een collega om het gesprek met een zorgvrager over intimiteit en seksualiteit aan te gaan. Ze heeft structuur nodig om dit onderwerp zelf te bespreken, bijvoorbeeld als onderdeel van het intakegesprek of het zorgplan.



ESRA



KELLY

Kelly kan wel over intimiteit en seksualiteit praten, maar het kost haar moeite. Ze weet niet goed hoe zij het gesprek aan moet gaan. Ze praat er met de zorgvrager of naaste over als het moet, als er een aanleiding voor is of wanneer de zorgvrager er zelf over begint. Ook binnen het team moet er een aanleiding zijn, zoals een situatie op de werkvloer of een klinische les.



ASTRID

Astrid is een gesloten persoon en wil niet over intimiteit en seksualiteit praten. Wanneer er binnen het team over gesproken wordt houdt ze haar mond. Voor haar is het een privékwestie van zorgvragers.



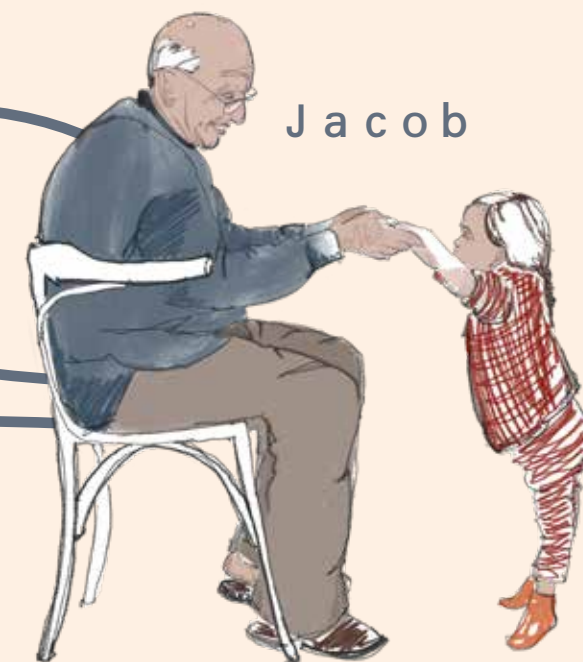
Margriet



Marie-Louise



Hendrik



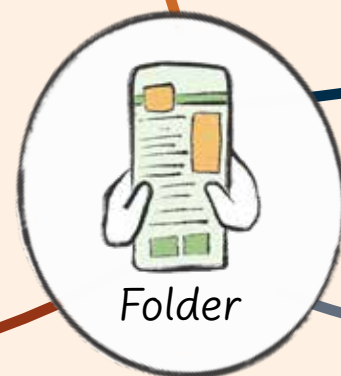
Jacob



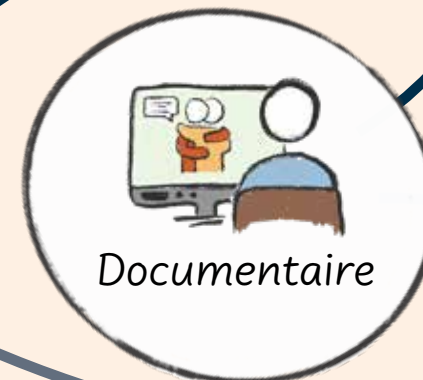
Dansworkshop



Fotokaarten



Folder



Documentaire

# Hulpmiddelen voor zorgvragers

Roy



Prikkelende stellingen

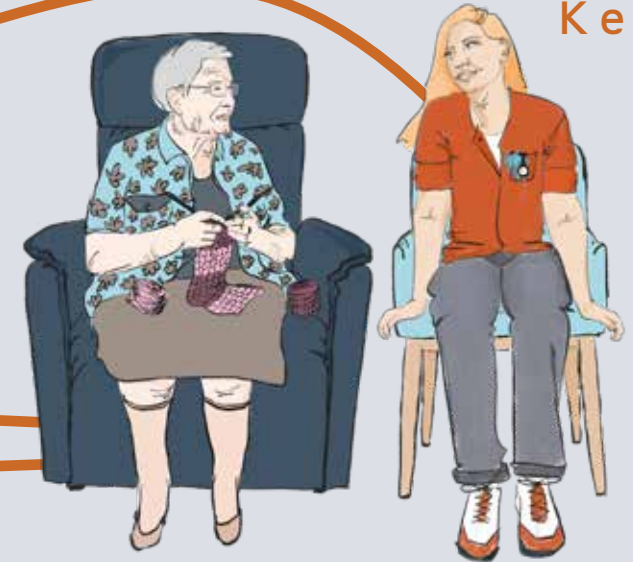


Sekskoffer



Spel Inteam

Kelly



Fotokaarten



Video's



Folder



E-learning



Astrid

Esra



# Hulpmiddelen voor zorgprofessionals

# Tips voor het gesprek

Heb je een passende interventie gevonden? Dan is het tijd om het gesprek aan te gaan. Maar hoe begin je zo'n gesprek? Creëer een veilige sfeer, waarin geen andere mensen meeluisteren en waarin je uitnodigt tot gesprek, maar niet aandringt.

## Tips van zorgprofessionals en zorgvragers (vanuit interviews):

- Praat over intimiteit en seksualiteit als onderdeel van een dagelijks gesprek. Dit maakt het minder beladen en laagdrempeliger.
- Begin luchtig door wat te zeggen gerelateerd aan het ziektebeeld, i.p.v. een directe vraag te stellen. Bijvoorbeeld "Bij deze medicatie...".
- Probeer signalen op te vangen en op te merken als een zorgvrager het lastig vindt. Benoem dit. "Ik merk als mensen zich ongemakkelijk voelen.

*Dan kun je net doen alsof het er niet is, maar dat heeft geen zin".*

- Bespreek een lastige situatie met een collega en kijk samen hoe ermee omgegaan kan worden.
- Betrek je eigen situatie: "Iemand hoeft ook niet zomaar in mijn woonkamer te staan. Ik ben ook gehecht aan mijn privacy".
- Maak er iets gewoons van door humor te gebruiken. Zoals deze zorgvrager die over het douchen van de intieme zone zegt: "Moet je nog even mijn voortuintje sproeien?"
- In een moeilijk gesprek met familie van een zorgvrager heeft een zorgprofessional zelf aangegeven dat ze het lastig vond. Ze is open en eerlijk geweest, heeft begrip getoond voor de reactie van de familie en heeft hen bezinktijd gegeven door af te spreken op een later moment verder te praten.
- Soms biedt de inzet van een psycholoog een oplossing, zoals in een casus waarin een mannelijke zorgvrager veel jongere vrouwelijke zorgprofessionals aanraakte op de afdeling "De psycholoog hielp in een teamgesprek om op een andere manier te leren kijken naar de situatie".

Meer tips op: <https://www.zorgvoorbeter.nl/seksualiteit/bespreekbaar-maken-ouderen>

Ken je de richtlijn Veranderende seksuele gezondheid al? Zie <https://www.venvn.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn-veranderde-seksuele-gezondheid/>

# Over de interventies



## Dansworkshop HuidHonger

Een dans- en beweegprogramma rondom liefdevolle zorg, intimiteit en het belang van aanraking. <http://www.melmanproducties.nl/Projects/SkinCravings/NL>



## Sekskoffer

De 'sekskoffer' van Zorggroep Archipel is een koffer, gevuld met informatie over het hulpaanbod op het terrein van seksualiteit. Met o.a. een set kaartjes met stellingen, concrete vragen waarmee het gesprek met de zorgvrager geopend kan worden, info over ziektebeelden en de invloed van medicatie op seksualiteit.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/seksualiteit/materialen-ouderenzorg#Sekskoffer-van-Archipel>



## Folder

Folder voor bewoners en medewerkers van TriviumMeulenbeltZorg (TMZ), met informatie over de visie van de organisatie op intimiteit en seksualiteit. Een dergelijke folder biedt ook aanknopingspunten om een gesprek te beginnen.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/zorgvoorbeter/media/documents/thema/seksualiteit/Folder-TMZ-intimiteit-en-seksualiteit.pdf>



## E-learning: Hoe ondersteun je LHBT-ouderen bij hulpvragen?

In deze e-learning is te ontdekken wat er bij LHBT-ouderen leeft en hoe je aan kunt sluiten bij hun wensen en behoeften ten aanzien van intimiteit en seksualiteit.

<https://www.movisie.nl/training/online-training-hoe-ondersteun-je-lhbt-ouderen-hulpvragen>



## Prikkelende stellingen

Met prikkelende stellingen kun je intimiteit en seksualiteit bespreken in jouw team. Dit kan een eerste stap zijn om het thema in de organisatie bespreekbaar te maken.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/seksualiteit/materialen-ouderenzorg#stellingen>



Scan de QR-code voor meer info over een interventie! Hoe werkt dat? Ontdek het op: <https://www.digivaardigindezorg.nl/tip-hoe-scan-je-een-qr-code>



# Over de interventies



## Scholingsmap Intimiteit en seksualiteit in de ouderenzorg

Met de scholingsmap kunnen zorgorganisaties zelfstandig verpleegkundigen, verzorgenden en andere betrokkenen scholing geven over intimiteit en seksualiteit. Onderwerpen zijn o.a.: gespreksvoering, omgaan met grenzen en verschillende ziektebeelden.

<https://seksindepraktijk.nl/werkvelden/ouderenzorg/materiaal-richtlijnen/scholingsmap/>



## 69: Liefde Seks Senior

In deze documentaire geven 70-plussers een inkijk in hun liefdes- en seksleven.

<http://www.69defilm.nl>



## Fotokaarten

Een set kaarten met foto's op het gebied van intimiteit en seksualiteit. Het zet aan tot nadenken. De foto's kunnen gebruikt worden als gespreksstarter, of kunnen uitgereikt worden om later over verder te praten. De fotokaarten en handleiding zijn achterin dit boekje te vinden.



## Bespreken van intimiteit en seksualiteit

Vier filmpjes over hoe het thema intimiteit en seksualiteit besproken kan worden. Onderwerpen: intakegesprek, duobed in verpleeghuis, sekszorg in de ouderenzorg, invloed medicatie op seksualiteit.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/seksualiteit/project-verpleeghuizen-sivil>



## PLISSIT model

Het PLISSIT model is ontwikkeld om zorgprofessionals te ondersteunen in hun werk met zorgvragers wanneer het gaat over intimiteit en seksualiteit. Het is een eenvoudig interventiemodel met vier niveaus: toestemming, gerichte informatie, probleem oplossen, intensieve therapie.

[https://richtlijndatabase.nl/index.php/gerelateerde\\_documenten/bijlage/14856/1/100/PLISSIT-model.html](https://richtlijndatabase.nl/index.php/gerelateerde_documenten/bijlage/14856/1/100/PLISSIT-model.html)



# Over de interventies



## Geriatric Sexuality Inventory (GSI)

De GSI (Kazer e.a., 2013) is een eenvoudig te gebruiken instrument met 34 items dat verschillende aspecten van seksualiteit meet bij ouderen.



## Video's over situaties in de praktijk

Drie filmpjes bedoeld om het gesprek te kunnen voeren over het thema liefde, intimiteit en seksualiteit in het verpleeghuis bij mensen met dementie. In de filmpjes komen casuïstieken uit de praktijk aan bod.

<https://mensgerichteouderenzorg.nl/aan-de-slag/videos-intimiteit-en-seksualiteit>



## Spel Inteam

Inteam helpt om intimiteit en seksualiteit van verpleeghuisbewoners bespreekbaar te maken in het team. Inteam bestaat uit verschillende categorieën en bevat kennisvragen, vragen over ervaringen en meningen van collega's in het team en casuïstieken. Ook is het mogelijk om zelf vragen toe te voegen.

<https://mensgerichteouderenzorg.nl/aan-de-slag/spel-inteam-nieuw/?msclkid=db87de06b-b0311ec9a95f9adda144f50>



## E-learning Intimiteit en Seksualiteit in het Verpleeghuis

Aan de hand van 19 vragen wordt meer geleerd over intimiteit en seksualiteit bij mensen die wonen in een verpleeghuis.

<https://free-learning.nl/modules/intimiteit-en-seksualiteit-in-het-verpleeghuis/start.html>





## Voorbeeld

In het project (zie pagina 18) zijn fotokaarten gebruikt als gespreksstarter in interviews met zorgvragers, naasten en zorgprofessionals over intimiteit en seksualiteit in de ouderenzorg. Deze manier van werken is geïnspireerd op de TimeSlips methode (<https://www.timeslips.nl>).

In de interviews hielpen de fotokaarten het gesprek goed op gang, daarom is gekeken of dit breder in te zetten is als interventie. Enkele ervaringen:

### Individuele gesprekken

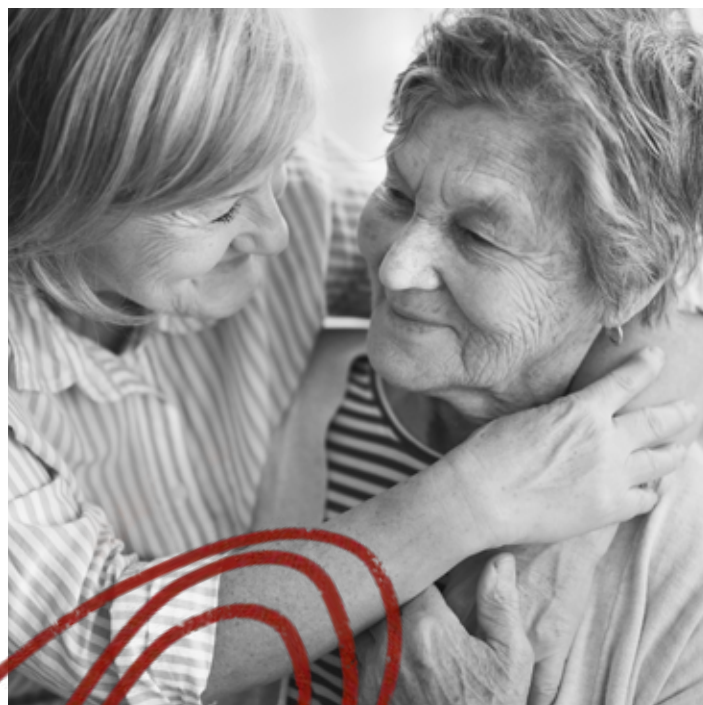
Een zorgprofessional heeft met enkele zorgvragers een gesprek gehad aan de hand van de fotokaarten. Ze had de fotokaarten achtergelaten bij de zorgvragers zodat zij de foto's rustig konden bekijken. Later ging ze in gesprek. Zorgvragers vertelden wat ze zagen op de foto's. Beelden van een arm om elkaar heen of het geven van een kus werden mooi gevonden. Tegelijk gaven sommige zorgvragers ook aan dat ze daar soms wel behoefte aan hadden. Soms waren er ook reacties die uitnodigen om door te vragen: *"Deze foto is een mooie weergave van hoe het huwelijk vroeger bij ons voelde"*.

### Samen een verhaal maken

Een groepje van acht bewoners in het verpleeghuis heeft samen met een activiteitenbegeleider een verhaal gemaakt bij een foto van twee vrouwen. Wat zie je op de foto? Wat zijn deze twee vrouwen van elkaar? Waar hebben ze het met elkaar over?

Sommige bewoners herkennen zichzelf of een familielid. Anderen zien twee zussen die elkaar al heel lang niet meer gezien hebben en blij zijn elkaar weer te zien. Al snel werden er persoonlijke verhalen gedeeld in de groep, maar ook onderling gingen bewoners met elkaar in gesprek.

De activiteitenbegeleider: *"Dit is een goede manier. Ik vraag mensen niet actief naar het onderwerp, maar het gesprek komt ongedwongen op gang."* Een bewoner: *"Het is fijn om het er met elkaar eens over te hebben! Dat gebeurt veel te weinig! Wanneer doen we het weer?"*.



## Fotokaarten met handleiding

# Over het project

Het project "Intimiteit en seksualiteit in de ouderenzorg" heeft de persoonsgerichte methode **IntiME** opgeleverd die zorgvragers en zorgprofessionals helpt de juiste gesprekshulpmiddelen te vinden om een gesprek te voeren over intimiteit en seksualiteit. Deze methode bestaat uit:

- Een keuze instrument. Deze helpt bij het vinden van een passend gesprekshulpmiddel gebaseerd op persoonlijke eigenschappen van zowel de zorgvrager als de zorgprofessional.
- Een kennisprogramma. Deze helpt zorgorganisaties de methode onderdeel te maken van hun dagelijkse zorgpraktijk.

Het kennisprogramma heeft een aantal onderdelen:

1. Introductie op het onderwerp (team van zorgprofessionals).
2. Zelfassessment m.b.v. de app (zorgprofessional individueel): wat zijn mijn persoonlijkheidskenmerken ten aanzien van het bespreekbaar maken van intimiteit en seksualiteit en welke gesprekshulpmiddelen passen daarbij?
3. Inzichten over de uitkomsten terugkoppelen in het team en werken aan kennis en vaardigheden (team en individueel).
4. Aangaan van het gesprek met de zorgvrager en zelfassessment m.b.v. de app voor de zorgvrager (zorgprofessional met zorgvrager). Wat zijn de persoonlijkheidskenmerken van de zorgvrager en welke gesprekshulpmiddelen passen daarbij?

5. Terugkoppeling van de uitkomsten in het team en op de agenda houden van het thema (team van zorgprofessionals).

Er is een app van de methode in ontwikkeling.

Verschijningsdatum: eind 2022.

## Vragen?

Mail naar [ondersteuning.smarthealth.agz@saxion.nl](mailto:ondersteuning.smarthealth.agz@saxion.nl)

## Colofon

Deze uitgave is onderdeel van RAAK-publiek project

"Intimiteit en seksualiteit in de ouderenzorg"

Het consortium bestaat uit: Zorggroep Solis, De Centrale Cliëntenraad Solis, Panton, DialogueTrainer, ROC van Twente, Rutgers, Vilans, Saxion lectoraten Industrial Design, Smart Health en Technology, Health & Care.

Dit project is gefinancierd door Regieorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

Projectnummer: RAAK.PUB05.038.

Illustraties: Emily Klein Wolterink

Deventer, november 2022

