



Week van de seksuele gezondheid

4 sep. 2023

Vandaag - maandag 4 september - is het *World Sexual Health Day*. Deze dag - in het leven geroepen door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) - staat in het teken van seksuele gezondheid. Over de hele wereld wordt deze dag aangegrepen om sociale en culturele taboes rond seksualiteit te doorbreken en positieve aandacht te besteden aan seksuele gezondheid. Dit is een missie waar we bij Reade graag bij aansluiten! Want een goede seksuele gezondheid is onlosmakelijk verbonden met een goede algemene gezondheid en met welzijn. Seksuele gezondheid is bovendien relevant in alle stadia van het leven: van de adolescentie tot de oude dag, voor gezonde mensen maar óók voor mensen met een chronische ziekte, aandoening of beperking.

Onze seksuele gezondheid wordt beïnvloed door onze relaties en de mate van veiligheid, respect en kwaliteit daarbinnen. Dat geldt voor de relatie met onszelf maar ook voor die met anderen: met een partner, met familie en vrienden en met de maatschappij waarin we leven. Deze relaties kunnen onder druk komen te staan wanneer we te maken krijgen met een ziekte of beperking. Het aangaan en onderhouden van intieme relaties kan dan een uitdaging zijn. Voor jongeren met een aangeboren aandoening kost het vaak meer tijd en inspanning om hun sociaal seksuele identiteit te ontdekken. Bij Reade willen we mensen in staat stellen om meer uit het leven te halen en dat geldt nadrukkelijk ook op het vlak van participatie in intieme relaties en activiteiten. Seks is bewegen en aanraken, het is herinneren en

bemind worden, het is plezier beleven en delen. Met een positieve en respectvolle benadering van seksualiteit en seksuele relaties willen we onze revalidanten ondersteunen om ook op dit vlak (weer) volwaardig te participeren.

Bij Reade is *World Sexual Health Day* het startschot van de ‘Week van de Seksuele Gezondheid’. Tijdens deze week besteden we extra aandacht aan seksueel welzijn. Zo willen we bijdragen aan een betere bespreekbaarheid van dit onderwerp en willen we taboes rond seksualiteit doorbreken. Praten over seksualiteit is niet voor iedereen even vanzelfsprekend en vaak moeten revalidanten een drempel over om hierover vragen te durven stellen aan hun arts of behandelaar. Toch kan zorg op het gebied van seksuele gezondheid veel opleveren. Hoe dat eruit kan zien, tonen we aan de hand van een aantal (anonieme) ervaringen van cliënten over hoe zij de zorg op dit gebied bij Reade hebben ervaren:

“Ik was eerst terughoudend om in gesprek te gaan over dit onderwerp want in de cultuur waar ik vandaan kom, is praten over seksualiteit taboe. Maar ik had een goede band met mijn revalidatiearts en ik vertrouwde haar, dus heb ik geluisterd toen zij mij voorstelde om eens met de seksuoloog te gaan praten. Dat vond ik in het begin heel lastig maar gaandeweg ging het beter. Met de seksuoloog heb ik gewerkt aan het accepteren van het feit dat ik seksueel niet meer kan functioneren zoals vóór mijn dwarslaesie, maar dat dit niet betekent dat ik als partner niks te bieden heb. Langzaam groeit mijn zelfvertrouwen en durf ik mij weer open te stellen voor een mogelijke relatie.”

Jonge man met een complete dwarslaesie

“Door mijn aandoening had ik veel minder zin in seks dan vroeger en ik beleefde er veel minder plezier aan.

Daarover voelde ik me erg schuldig tegenover mijn partner, maar het bleek lastig om daar met z’n tweeën over te praten. Samen met de seksuoloog lukte dat wel en daar ben ik heel blij om. Ik heb niet meer het gevoel dat ik móet vrijen en juist daardoor is er ruimte ontstaan waarin er toch van alles kan gebeuren... Ook al ziet dat er misschien anders uit dan vroeger. Ik voel me in alle aspecten van mijn leven goed gehoord door Reade en de onderdelen van mijn revalidatiebehandeling vielen als puzzelstukjes in elkaar: de fysio- en ergotherapie, maatschappelijk werk, de psychologische én de seksuologische ondersteuning.”

Man van middelbare leeftijd met neuromusculaire aandoening

“Ik heb het onderwerp seksualiteit met mijn maatschappelijk werker besproken omdat ik hierin met mijn echtgenoot na verloop van tijd helemaal was vastgelopen. Seks was een beladen onderwerp geworden in onze relatie. Toen ben ik doorverwezen naar de seksuoloog en daar werd aandacht besteed aan gevoelens van rouw en verdriet om wat we zijn kwijtgeraakt: een spontaan en ontspannen seksueel leven zonder pijn. Voor mijn partner was het heel fijn dat er ook ruimte was voor zijn verhaal. Mijn ziek zijn vraagt ook van hem een grote aanpassing. Samen met de seksuoloog hebben we gewerkt aan duidelijker en opener communiceren over seksualiteit. Dat bracht lucht: we kunnen het er nu gewoon over hebben samen.”

Vrouw van middelbare leeftijd met pijn- en vermoeidheidsklachten

“Mijn echtgenote begon over het onderwerp seksualiteit, op de valreep tijdens een gesprek bij de revalidatiearts. Het deed haar veel verdriet dat het vrijen zo lastig was geworden. We zijn doorverwezen naar de seksuoloog voor een aantal gesprekken met z’n tweeën. Achteraf zeiden we tegen elkaar: ‘dit was een geluk bij een ongeluk’. Door het openlijk bespreken van seksualiteit en door de oefeningen die we meekregen voor thuis is onze manier van omgaan met seks veranderd. Het is minder doelgericht en meer pleziergericht geworden. We maken ruimte om gewoon te ‘spelen’ met elkaar. De ergotherapeut heeft ons daarnaast geadviseerd over andere houdingen in bed, dat was ook heel helpend. We zijn blij dat we over dit onderwerp begonnen zijn!”

Oudere man met neurologische pijn en bewegingsbeperking

“Met mijn aandoening heb ik mijn hele leven al te maken met mensen die (professioneel) aan mijn lichaam zitten. Hierdoor is de verstandhouding van mij met mijn lichaam anders dan bij mensen zonder beperking. Denk bijvoorbeeld aan het aangeven van grenzen. Dit inzicht hebt ik pas onlangs gekregen. Toen ik met mijn maatschappelijk werker sprak over wat (seksuele)problemen die ik ervaarde in de relatie met mijn vriend, wees zij mij op de mogelijkheid die er in Reade is om gesprekken te hebben met professionals op dit vlak. Zo kwam ik bij de consulent seksuele gezondheid. Hier heb ik veel gesproken over de relatie die ik heb met mijn lichaam en hoe dit doorwerkt in mijn (seksuele) relatie met mijn vriend. Pijn is hierin o.a. een belangrijke boosdoener. Mijn vriend heeft bij een aantal gesprekken gezeten, wat hem veel inzicht heeft gegeven over mijn spina en de gevolgen hiervan op zowel seksueel vlak als de invloed op andere onderdelen van het leven. Zo was het bijvoorbeeld fijn dat de consulent seksuele gezondheid mijn vraag over zit- en lighoudingen samen met de ergotherapeut en fysiotherapeut ook vertaalde naar het op een prettige manier intiem kunnen zijn met mijn vriend. Ik ben er nog niet hoor, helaas heb ik ook negatieve ervaringen opgedaan in het verleden. Hiervoor ben ik doorverwezen voor een behandeltraject buiten Reade. Maar door deze begeleiding heb ik er wel meer vertrouwen in gekregen.”

“Na mijn klinische revalidatie ging ik door in een poliklinische traject. Bij de eerste controle afspraak bij de revalidatiearts heb ik zelf aangegeven dat ik veranderingen bemerkt had op het seksuele vlak. Ik vond het niet gemakkelijk om aan te geven, maar ben blij dat ik het toch gedaan heb. De revalidatiearts heeft mij toen doorgestuurd naar de consulent seksuele gezondheid. De gesprekken met haar hebben mij geholpen om de betekenis die ik gaf aan mijn seksualiteit en intimiteit te herwaarderen. In dit proces kwamen mijn partner en ik weer dichterbij elkaar te staan in onze communicatie, waardoor de lading van dit thema afviel. Ook het bespreken en inzetten van hulpmiddelen zijn heel helpend geweest. Maar zeker ook de inzet van de bekkenfysiotherapeut, zij heeft er o.a. voor gezorgd dat ik meer ontspannen ben, meer zicht heb op de veranderingen van mijn lijf en de invloed die ik hier zelf op heb, wat positief bijdraagt aan mijn zelfwaardering.”

Wil je meer weten over hoe je seksuele gezondheid bespreekbaar maakt?

> [Lees meer over aandacht voor seksuele gezondheid tijdens de revalidatie](#)

Meer nieuws

Jaaroverzicht 2023

2 jul. 2024

Met trots presenteren wij ons jaaroverzicht 2023. Waar het afgelopen jaar, bij Reade, in beeld wordt gebracht. Zorg, Wetenschap en Onderwijs komen...



Jaarrekening en bestuursverslag 2023 gepubliceerd

1 jul. 2024

Koersvast vooruit



Meld je aan voor de NExTpertise netwerkvond

18 jun. 2024

Ben jij fysio-, ergo- of oefentherapeut en werk jij met kinderen met jeugdreuma, niet-aangeboren hersenletsel en/of DCD? Meld je dan nu aan voor de...



Vrijwilligers knappen tuin Reade Overtoom op!

18 jun. 2024

Afgelopen donderdag mochten we op de Overtoom een groep vrijwilligers ontvangen die via Stichting Zin Reade had gevonden en de handen uit de mouwen...



Deelnemers gezocht voor onderzoek naar de Wim Hof Methode bij mensen met een dwarslaesie

4 jun. 2024

De eerste pilot met de Wim Hof Methode was veelbelovend. Deelnemers merkten verbetering in longfunctie, stemming, stressgerelateerde klachten...



E-learning Reumapodotherapie

4 jun. 2024

Ben je een reumaverpleegkundige en wil je cliënten met voetklachten op een juiste wijze adviseren en doorverwijzen? De Nederlandse Health Professional...



ARC vertegenwoordiging op EULAR Congres 2024

30 mei 2024

Van 12 t/m 15 juni vindt het EULAR Congres plaats in Wenen. EULAR is een Europese samenwerking tussen wetenschappelijke verenigingen, zorgorganisaties en...



Zwem je ook mee met team Reade voor dwarslaesie-onderzoek?

23 mei 2024

Zaterdag 14 september is het weer zover: de Rapenburg Race. Onder het motto “dwars door Leiden” zwemmen honderden mensen 800 meter...



NOS nieuws: Dwarslaesie-cliënten krijgen meer kracht en controle met elektrische stimulans

20 mei 2024

Doorbraak in dwarslaesieonderzoek: innovatief onderzoek voor mensen met een hoge dwarslaesie laat bemoedigende resultaten zien in verbetering va...



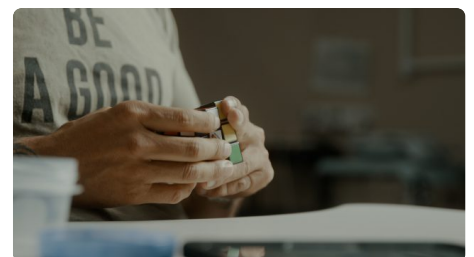
NOS Nieuws • Vandaag, 17:00



Doorbraak in dwarslaesieonderzoek; hoopgevende resultaten in verbetering van hand- en armfunctie

20 mei 2024

PERSBERICHT Nijmegen/Amsterdam





Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl