



Professionals in NAH



NAH thuis en in de slaapkamer.







Relatie

- Met jezelf
- Met je lichaam
- Met een ander
- Met de anderen
- Met je omgeving (dieren, woning....)
- Met je leven

Hersenletsel



Na hersenletsel
je zelf
opnieuw leren kennen

Relatie met je zelf
opnieuw opbouwen.



“Ik”

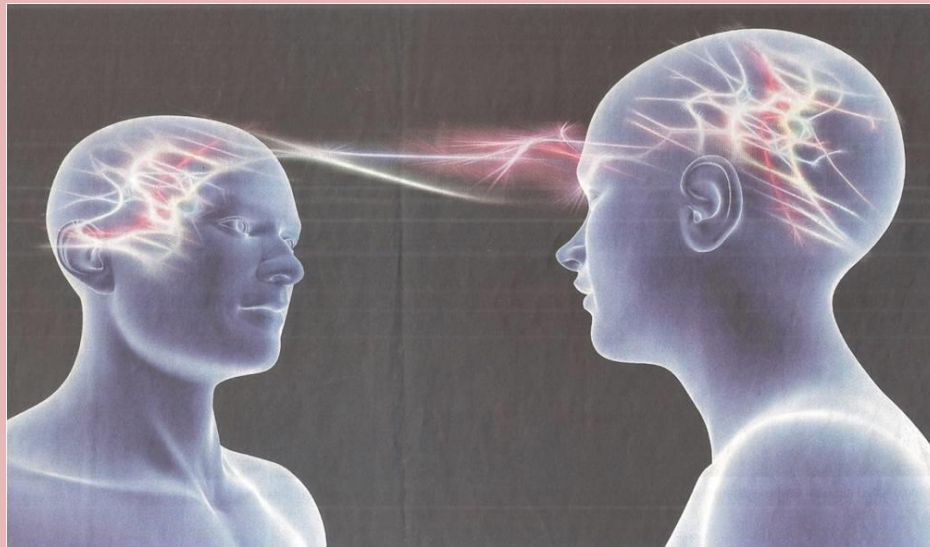
- Wie was ik?
- Wie ben ik?
- Wat wil ik?



- Hoe zie ik mijzelf als vrouw/ man?
- Hoe zie ik mijzelf in relatie tot de ander?

Hersenen als sociaal orgaan

- De ander zien (kijken)
- De ander horen (luisteren)
- De ander aanvoelen (voelen)
- De ander begrijpen (kennen)



Hersenletsel en relatie

- **Tempo:** hoger of lager, verschil
- **Aandacht:** afwezig zijn, snel afgeleid
- **Prikkelgevoelig:** te veel/ te weinig
- **Geheugen:** wat hebben we besproken?
- **Taal:** begrijpen wij elkaar?
- **Empathie:** je verplaatsen in de ander

Hersenletsel en relatie

- **Emotie:** sterker of zwakker, wisselend, prikkelbaar
- **Gedrag:** chaotisch, passief/ afhankelijk of juist impulsief, ongeduldiger
- **Flexibiliteit:** te veel of te weinig?
- **Initiatief:** wie bepaalt wat gebeurt?



***Hoe kan ik aangeven
wat er met mij is?
Ik begrijp mijzelf niet eens.***

Partnerrelatie; *verborgen gevolgen*

- **Taken/taakverdeling en rollen zijn anders**
- **Minder tijd, ruimte en aandacht voor elkaar**
- **Minder overeenstemming over wat mogelijk is**
- **Afhankelijkheid**
- **Schuldgevoel (beiden)**



Partnerrelatie; *verborgen gevolgen*

- “Maatje” kwijt
- “Kind er bij”
- Overbelasting (beiden)
- Onzekerheid (beiden)
- Onbegrip (wederzijds)



Wisselwerking

Als de één verandert,
verandert de ander ook.



Valkuilen

- Verwijt
- Irritatie
- Uitputting
- Willen dat de ander verandert...



Wat te doen?

- Kennis van gevolgen van hersenletsel
- Elkaar opnieuw begrijpen
- Elkaar opnieuw leren kennen
- Het opnieuw eens worden
- Verwachtingen bijstellen

- Gaat niet altijd vanzelf



Communicatie

- (opnieuw) leren communiceren; luisteren, minder invullen
- Voorwaarden: aandacht (vragen), tijd nemen, herhalen, checken
- Verwijten vertalen in wensen
- Verwachtingen bespreken
- Wensen en grenzen aangeven
- Idee over de situatie; “hoe zie jij dat?”

Hersenen als seksueel orgaan

> Seks zit tussen je oren

De een valt op blond, de ander op donker en weer een ander wordt opgewonden van een pak slaag. Onze seksuele voorkeuren komen allemaal voort uit vroegere ervaringen die zijn opgeslagen in de hersenen. 'Het brein is ons belangrijkste seksorgaan.' Tekst: Dagmar van der Neut // Foto's: Eric van den Elsen

Het was 1944. Mevrouw C.W. werd vanaf haar drieënveertigste regelmatig 's nachts wakker met her-

stokken kwamen, maar uit haar hoofd. Toen artsen haar schedel lichtten, ontdekten ze een tumor die tegen haar brein aan drukte. Met de verwijdering van de tumor ver-

auteur van *Dirty minds: how our brains influence love, sex and relationships*. 'Een penis en een vagina zijn leuke accessoires, maar ze zijn absoluut niet noodzakelijk om op



Dus:

Hersenletsel heeft gevolgen
voor de seksuele beleving
en het seksuele gedrag .

Probleem?

“Een gezond seksleven is belangrijk, ook voor mensen met een beperking. Seks kan ervoor zorgen dat spanningen in de spieren en emoties dalen, de pijndrempel stijgt, de slaap verbetert en emotionele stress in de relatie vermindert”.

(Moreno et al., 2013)

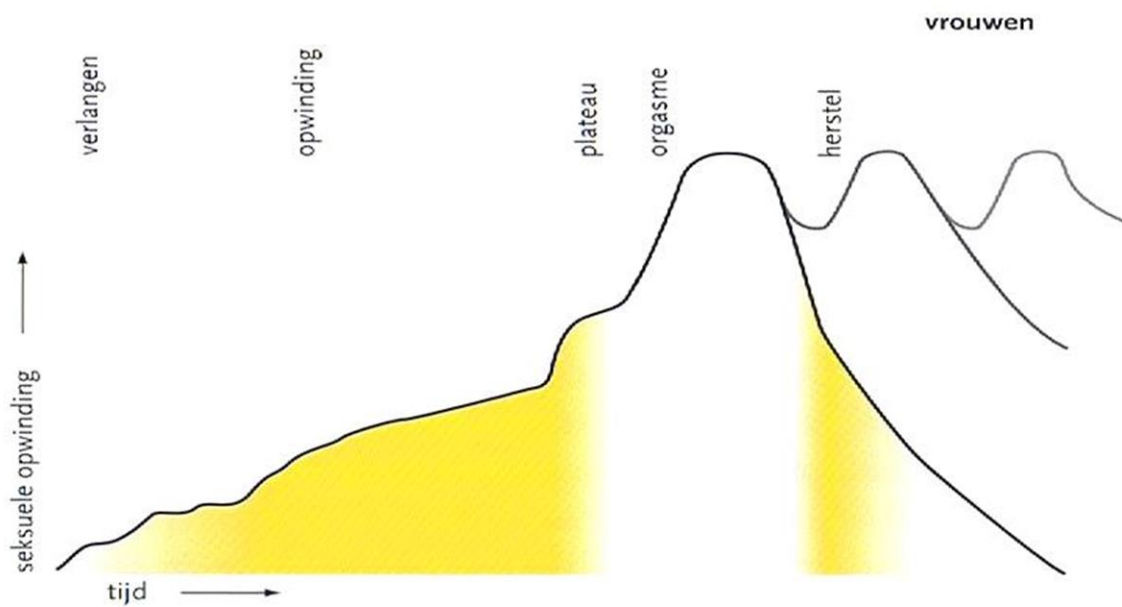
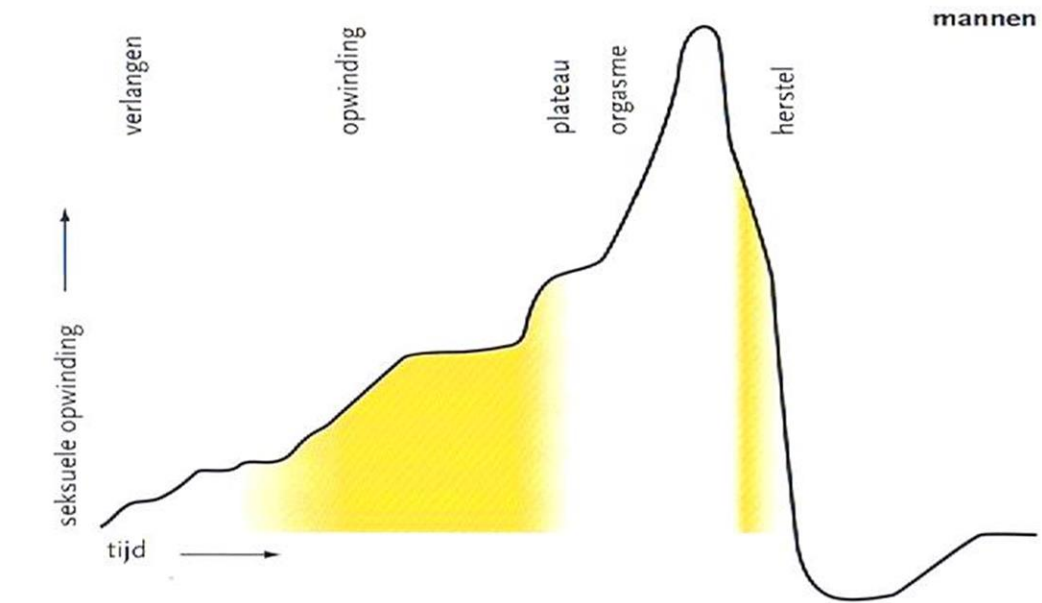
Seksuele reactie

Zin hebben, seksueel verlangen

Opwinding

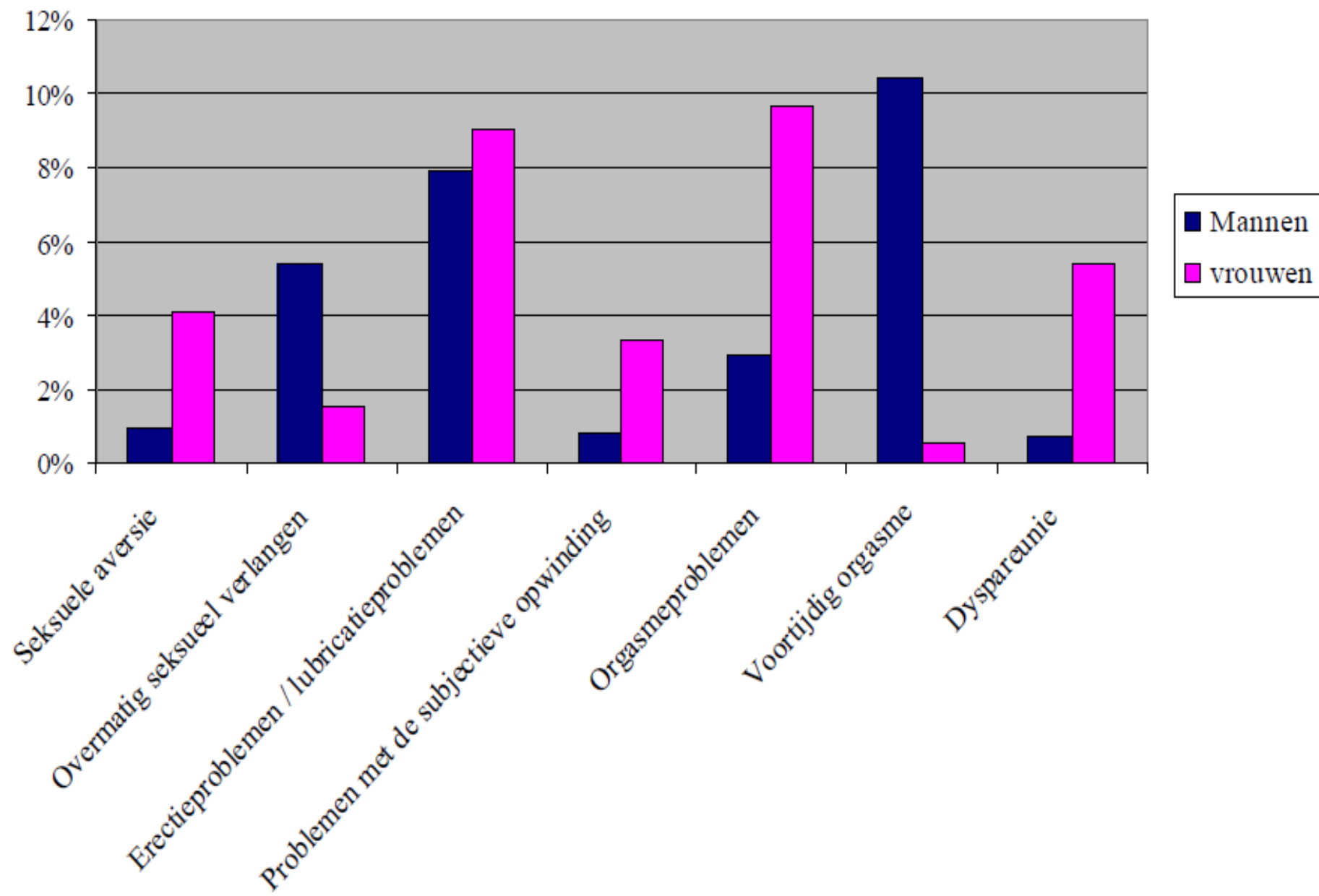
Orgasme

Herstel



Seksuele stoornissen

verlangen	opwinding	orgasme	herstel
Verminderd Verlangen Teveel verlangen = Verschil in verlangen	Erectiestoornis Opwindingsstoornis bij de vrouw Vaginisme Dyspareunie	Premature ejaculatie Vertraagd orgasme Orgasme stoornis	Seksuele dissatisfactie Priapisme



Het belangrijkste in de seks?

<u>Vrouwen</u>	<u>Mannen</u>
Strelen	Orgasme
Dollen	Coitus
Andere seksuele handelingen	Andere seksuele handelingen
Coitus	Dollen
Orgasme	Strelen

Na hersenletsel

- 73% van de stellen waarvan één persoon een beroerte heeft gehad, vrijt een jaar na het CVA niet meer
- 42% van de mensen met traumatisch hersenletsel vrijt een jaar na het ongeval niet meer

Verandering seksleven na THL

(Ponsford 2003)

Vermoeidheid	47 %
Bewegingsbeperkingen	31 %
Weinig zelfvertrouwen	31 %
Onaanrekkelijk voelen	23 %
Pijn	22 %
Communicatiemoeilijkheden	21 %
Verminderde sensibiliteit	19 %
Relatieverslechtering	19%
Verminderde toegang tot sociale contacten	19 %
Verminderde behoefte en opwinding	17 %
Gedragsproblemen	15 %

Lichamelijke gevolgen

- Sensibiliteit
- Bewegelijkheid
- Coördinatie
- Spierspanning
- Cosmetiek
- Pijn
- Hormonale verstoringen
- Incontinentie



Gevolgen seksueel reageren



VERLANGEN (LIBIDO)

- TOENAME
- AFNAME

- INITIATIEF
- AFSTEMMING



Hersenletsel: meer of minder.

Mijn vriend kan wel genieten van de vertrouwelijkheid en veiligheid van tegen elkaar aanliggen, maar hij wordt er verder niet koud of warm van. Het is alsof zijn seksuele behoefte slaapt.

Ik wordt er gewoon bang van als mijn man seksueel opgewonden raakt. Hij is toch al zo'n vreemde voor me geworden. Ik moet er niet aan denken met hem te vrijen.

OPWINDING



- STIJF WORDEN (ERECTIE): 38% na CVA
- VOCHTIG WORDEN (LUBRICATIE)

- PRIKKELBAARHEID
- ENERGIE
- AANDACHT

Na de beroerte van mijn man is het tongzoenen niet plezierig meer. Dat was voor mij altijd een uitstekende manier om zin te krijgen in vrijen. Ik durf dat eigenlijk niet tegen hem te zeggen, want hij heeft er ook niet om gevraagd. Ik probeer het nu te vermijden.

ORGASME



- 50% moeizamer
- SOMS “TE VROEG KLAARKOMEN”
- OF NIET MEER
 - UITGEPUT
 - ANGST

Bijwerkingen van medicatie op seksualiteit

- Medicatie tegen hoge bloeddruk
- Antipsychotica
- Antidepressiva
- Vochtafdrijvende middelen

Kunnen een nadelig invloed hebben op het seksuele functioneren

Veranderd seksueel gedrag

- Attent
- Grof of juist zachter
- Meer actief
- Passief
- Veeleisend
- Ongeduldig



Ongepast ?

Rekening houden met de ander.

Rekening houden met de situatie.

“Ontremd”?



#MeToo

Relatie- of seksueel probleem?

- Wisselwerking
- Veranderen of accepteren?



Veranderen?

- Wil je veranderen?
- Kun je veranderen?
- Durf je te veranderen?

- Denken: opvattingen, normen en waarden
- Voelen: stemming
- Doen: andere manier, andere houding, ander tijdstip, experimenteren

Hulpbronnen

- Tijd
- Geduld
- Humor
- Relativeren
- Open staan
- Nieuwsgierigheid



Hulpbronnen

- Aandacht voor wat WEL goed gaat
- Aandacht voor elkaar
- Aandacht voor wat je nodig hebt
- Aandacht voor verzorging, uiterlijk en conditie
- Waardering
- Ontspanning/ rust
- Veilig voelen



Hulpmiddelen

- Het zijn hulp-middelen. Ze doen het niet voor je, maar kunnen ondersteunen.
- Glijmiddel, vibrator, medicatie.



Verlies



- Belang van praten, maar vooral “communiceren”.
- Als de seks (deels) wegvalt kan het van belang zijn om een ander “bindmiddel” van de relatie juist te versterken.



Hulp

- Informatie, advies, oefeningen
- Arts, therapeut, thuisbegeleider, psycholoog, seksuoloog.
- Internet:
 - www.hersenletsel-uitleg.nl
 - www.seksualiteit.nl
 - www.nvvs.info



Intimiteit



Intimiteit



