



13-02-2017

Het thema is

*"Relationele veranderingen door NAH"*

### **Thema van de avond en de gastspreker**

Marjan Enning neemt vanavond wederom de rol van kroegbaas op zich. In de nieuwe locatie van SWZ Activiteitscentrum komen er ruim 40 bezoekers voor deze Café Brein avond. Samen met werkgroep lid Ingrid Vissers heet Marjan iedereen van harte welkom en vertelt zij aan de nieuwe aanwezigen nog enkele 'huisregels' en de organisatie en indeling van de avond.

Gast is Cecilia van Herpt, maatschappelijk werker bij Blixembosch. Door de gesprekken met mensen met NAH en hun partners is zij gespecialiseerd op dit onderwerp.

### **Samenvatting van de presentatie van de gastspreker**

NAH is een heftige breuk in iemands leven: pats boem, een heftige klap, veranderingen in het leven en hoe daarna samen iets te hervinden... Een belangrijke verandering vindt plaats in het rolpatroon: van gelijkwaardige partners wordt je verzorgende en verzorgde. Het kan een blijvende verandering zijn die de relatie onder druk kan gaan zetten. Dat kan veranderen in de loop van de tijd maar het kost moeite en heel veel energie om bekende zaken los te laten. En onbekende zaken en veranderingen te aanvaarden. Mensen moeten daar aan wennen en dit soort 'rouwproces' is niet in een paar maanden afgerond.

Toch zijn er ook gesprekken geweest met mensen die een *positieve kant* ervaren hebben na het NAH: zij zijn zich bewust geworden hoeveel ze van de ander houden; na het NAH hebben zij meer zicht gekregen op wat er echt belangrijk is in hun leven: werk of gezin.

Als partner die dan mantelzorgger wordt kan NAH *gevolgen hebben voor intimiteit en het seksuele samenzijn*. De zorg overnemen houdt in dat je de ander (nog) niet of niet meer als partner ziet. Als mantelzorgger raak je vaak overbelast door het houden van allerlei ballen in de lucht. Door die overbelasting kan het geestelijke welbevinden en de seksuele behoefte beïnvloed worden.

Leren leven met een ander wiens *karakter verandert door een NAH* is soms positief want de ander kan rustiger worden. Maar het is toch vaak niet die ander waar je eerst voor gekozen hebt! Je merkt (subtiële en zichtbare) veranderingen bij de ander en dat kan de emoties van liefde, aantrekkingskracht en behoeftes verminderen of zelfs doen verdwijnen.

*Het effect van NAH op jongeren* kan hun ontwikkeling naar seksualiteit belemmeren. Ze krijgen minder sociale contacten, zoeken traag naar nieuwe contacten, worden door bezorgde ouders betutteld. En de kans is groot dat je dan later – als volwassene – minder kans hebt om een relatie te krijgen.

Binnen *hulpverlening* is er wel aandacht voor de effecten van NAH naar relaties. Hoewel ... de relatie krijgt voldoende aandacht maar er is minder aandacht voor de aspecten van intimiteit en seksualiteit. Als hulpverlener moet je bewust zijn van de vraag en die durven stellen.

Dit onderwerp is voor velen een taboe, de hulpverlener is vaak bevreesd om de ander in verlegenheid te brengen met vragen hierover te stellen. Of de hulpverlener vindt het best lastig om goede antwoorden te geven. En toch blijken mensen het juist fijn te vinden om naar dit onderwerp gevraagd te worden!

Ieder hulpverlener die met mensen met NAH werkt, zou die vraag moeten stellen want onderzoek heeft aangegeven dat '53% van mensen met NAH toegeeft dat er een verschil is gekomen in hun intimiteit en seksualiteit'. Beide partijen zouden vertrouwen moeten hebben

in elkaar. Ook als je geen antwoord van je hulpverlener krijgt kan die je na je vraag wel doorverwijzen naar een passende(r) gesprekspartner.

#### *Enkele effecten van NAH op seksualiteit*

- Minder zin: teveel te doen (teveel ballen in de lucht houden)
- Jezelf niet meer aantrekkelijk vinden
- Belemmerende gedachten
- Geen emotie ervaren
- Door medicatiegebruik

Onderzoek heeft aangetoond dat er een onderscheid is tussen een man en een vrouw op dit thema. Mannen zijn gericht op klaarkomen, vrouwen op tederheid. Een stel moet een nieuwe balans zoeken in dat wat de een fijn vindt en dat waar de ander van geniet. Mensen denken dat het verlangen naar seks spontaan moet zijn maar het is helemaal geen punt om er bij voorbaat over na te denken. Bijvoorbeeld: mensen met NAH zijn vaak te moe in de avond en wanneer ga je dan vrijen? Boodschappen doe je overdag maar waarom laat je die niet even zitten en ga je in plaats daarvan samen rusten (vrijen)?

#### **Na de pauze vragen en reacties**

Ingrid gaat als 2<sup>e</sup> kroegbaas verder met de reactie- en vragenronde.

*Emoties spelen mee, hoe kun je daar wat aan doen?*

Bespreek je problemen, dat wat je ervaart met elkaar. Zoek een oplossing, probeer die uit en hou die aan of pas die eventueel aan.

*Opvallend dat er nauwelijks bezoek komt*

Ook de omgeving moet aan de veranderingen door en na NAH wennen. Als je vrienden kwijt geraakt bent, zoek dan nieuwe vrienden. Investeer energie en tijd in die zoektocht. Ga niet meer naar de kroeg maar spreek af in een prikkelarmere omgeving.

'Maar' – zegt een bezoeker- 'ik ken een vriend al 34 jaar en zijn gezondheid is nu aangetast door Alzheimer en ander hersenletsel. Hij is heel anders geworden maar ik zelf blijf een mens en hou dus contact met hem. Het is me van jongs af aan geleerd dat mij ook van alles zou kunnen overkomen en dat was een waardevolle boodschap'.

Iemand anders vertelt dat hij nog steeds door oud-klasgenoten gebeld en bezocht wordt, het is dus echt niet zo dat 'mensen altijd afhaken'.

Een ander verklaart: 'Je zou zeggen dat mensen die je vrienden noemt en je in de steek laten, toch geen vrienden zijn'.

*Voor mij als mantelzorger valt de aangename spanning van en rond intimiteit weg maar hoe krijg ik dat terug?*

Hier is geen gemakkelijk antwoord op te geven. Het belangrijkste is om met elkaar hierover te praten, te vertellen wat voor jou belangrijk is.

Een bezoeker vertelt: 'ik ben patiënt, zij is mijn verpleegster maar we gaan dus wel SAMEN van alles doen zoals bijvoorbeeld hand-in-hand lopen. We worden ons bewust van wat je niet meer kan doen maar wel wil doen. Als paar wil je het samen goed hebben dus spreek hierover samen'.

Er wordt opgemerkt door een 'nieuwe' bezoeker dat hij zou willen dat deze bijeenkomsten niet alleen over een thema gaan maar ook vrij zijn van thema's en gewoon open voor ontmoetingen en met elkaar spreken.

Marjan reageert dat het NAH café dit aanbiedt. Het NAH café uit Eindhoven is echter verhuisd naar Nuenen. Maar goed idee om dit soort overwegingen en tips voor thema's op te schrijven in het evaluatieformulier.

*Is het thema helder geweest? Zijn er zaken niet besproken?*

We hebben dit besproken, doen dat vaak maar we vallen vaak terug in de oude structuur en niet in het nieuwe leven na NAH en die veranderingen.

Verandering accepteren is een proces naar aanvaarding dat het nu anders is.

*Is er een manier om stress weg te halen?*

Stress ontstaat voor veel mensen door onaangename negatieve gedachten in hun hoofd. Dan wordt het moeilijk om een andere stap te zetten. Bijvoorbeeld naar: welke dingen ben je wel goed in? Hoe kun je jezelf weer aantrekkelijk vinden? Hoe kun je meer bewust worden van je eigen aantrekkelijkheden? Hoe van de aantrekkelijkheden van de ander? Het kan iets voor de hulpverlener zijn om te helpen dat je (weer) goed in je vel zit.

Er zijn beperkingen in het beleven van seks. Er blijken praktische oplossingen maar wel moeilijk om die te bedenken. Durf het bespreekbaar te maken. Alle veranderingen door NAH zijn moeilijk in het begin, en het proces van aanvaarding gaat langzaam. Ook al wil je in deze nieuwe situatie geen 'verpleegster' van je partner zijn, je bent het wel. En die veranderde onderlinge verhouding door laten gaan gaat lastig en moeizaam. Een troostende opmerking van een bezoeker: 'in de samenleving zijn er wel meer mensen zonder NAH die ook last hebben van omgaan met intimiteit en seksualiteit'.

**Afsluiting**

Marjan sluit het thema af met waardering naar gast Cecilia en naar de aanwezigen: 'Het is een zinvolle avond geweest. Niet alleen voor mensen met NAH en hun partners maar ook voor hulpverleners. Die kunnen van hun cliënten horen dat dit 'taboe' onderwerp besproken kan/moet worden. Dus de hulpverlener moet ook over de eigen drempel gaan. Maar ook zonder hulpverlener is dit een lange weg dus mensen... doe het zelf ook!'.

**Datum volgende bijeenkomst en thema**

Het volgende Café Brein is op 10 april 2017 in het SWZ Activiteiten Centrum, Palladiostraat 27 in Eindhoven. Meer informatie over het thema komt t.z.t. via de aankondiging en het persbericht.

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

De samenvattingen zijn ook te zien op [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) en [www.nahzobrabant.nl](http://www.nahzobrabant.nl) en op de Café Brein Facebook pagina gemaakt door een van onze regelmatige Café Brein bezoekers: <https://www.facebook.com/groups/261194120699629/?ref=bookmarks>