

## Project seksualiteit



**“Let’s talk about sex”**

Seksualiteit en intimiteit bij ouderen

# Algemene inleiding projectmatig werken:

## Projectmatig werken

Binnen de Utrechtse Zorgacademie kun je werken aan projectopdrachten. Binnen deze vorm van onderwijs kun je aan veel competenties werken die je nodig hebt voor het beroep van Verzorgende of Verpleegkundige. Denk bijvoorbeeld aan de competenties *'Samenwerken en Overleggen'* en *'Plannen en Organiseren'*. Je zult als verzorgende/verpleegkundige met veel verschillende mensen gaan samenwerken. Het is een uitdaging om in jouw manier van samenwerken en samen organiseren je sterke en minder sterke kanten te ontdekken. Daarin kun jij je binnen de verschillende projectopdrachten op school ontwikkelen.

## Reflectieverslag

Aan het eind van het project schrijf je een reflectieverslag. Daarbij maak je gebruik van de toegevoegde bijlage. In dit reflectieverslag verwerk je ook de feedback van jouw klasgenoten over jouw bijdrage aan dit project. Dit individuele reflectieverslag wordt door de docent beoordeeld en hiervoor moet een voldoende worden behaald.

## Samenwerken

De samenwerking in de projectgroep en de reflectie daarop is een belangrijk onderdeel van het projectmatig werken. Je maakt met elkaar vooraf samenwerkingsafspraken.

De projectgroep probeert bij problemen eerst zelf een oplossing te vinden. De projectgroep kan altijd de begeleidend docent om advies vragen. Waar nodig wordt de samenwerking in aanwezigheid van de docent geëvalueerd.

## Het eindproduct

Een project eindigt altijd met het inleveren van een eindproduct. Bij elk project staat aangegeven waaruit het eindproduct moet bestaan. Op de bijgevoegde beoordelingslijst staat aangegeven waarop de onderdelen binnen de gehele projectopdracht beoordeeld worden. Bestuur dit vooraf zodat je weet welke onderdelen in jullie project moeten en waar jullie op worden beoordeeld.

Je bent met je groep verantwoordelijk voor dit eindproduct. Ook al verdeel je taken onderling binnen je projectgroep, je blijft gezamenlijk verantwoordelijk voor alle stukken. Het is dus belangrijk dat elkaars stukken gelezen en, als de projectgroep dat nodig vindt, veranderd of aangevuld worden. Er wordt van je verwacht dat je kritisch bent op elkaars aandeel.

# Veel meer aandacht nodig voor INTIMITEIT in OUDERENZORG

De huidige generatie ouderen vindt het moeilijk om zelf het gesprek aan te gaan over intimiteit en seksualiteit. Als de verpleegkundigen en verzorgenden in de ouderenzorg dit ook niet doen, blijft het onderwerp dus onbesproken en liggen frustraties op de loer. Daarom krijgt het onderwerp nu politieke aandacht. Ook zijn er instellingen die het zelf al nadrukkelijk op de agenda zetten.

Bron: V&VN magazine

## Inleiding project “Let’s talk about seks”

*Cor en Sjaan is een echtpaar dat al 56 jaar getrouwd is. Sinds twee jaar zijn ze samen opgenomen in een verpleeghuis. De verzorgende van de afdeling heeft inmiddels een vertrouwde band met ze opgebouwd. Ze ziet dat Cor en Sjaan regelmatig nog samen knuffelen. Goed bedoeld schuift de verzorgende hun twee losse bedden tegen elkaar aan.*

*"Ik heb een handdoek tussen de gleuf van de twee bedden gestopt, zodat jullie wat lekkerder samen in bed kunnen liggen" zegt de verzorgende tegen Sjaan.*

*"Ach kind, hou op, nee joh!" roept Sjaan lachend. "Daar hebben we het al heel lang geleden over gehad", vervolgt ze terwijl ze Cor aankijkt.*

*"Zullen we er maar mee ophouden? Tis zo'n gedoe."*

*"Doe ons liever maar een lekkere roomsoes!"*

Dit project gaat over seksualiteit en intimiteit bij ouderen.

Seksualiteit en intimiteit is een breed en kwetsbaar thema, veel voorkomend in de zorg.

Dit project gaat specifiek over de behoefte aan seksualiteit en intimiteit van ouderen.

Een onderwerp dat veel meer aandacht verdient in de zorg. Praten over seksualiteit en intimiteit bij ouderen wordt vaak beschouwd als taboe. Seksualiteit door cliënten is doorgaans wel bespreekbaar in het team, maar meestal met als invalshoek ongewenste intimiteiten.

Zorgverleners praten er amper over, zorgvragers durven er niet over te praten. Te vaak wordt gedacht dat de behoefte er domweg niet (meer) is.'

Tijdens dit project ga je je verdiepen in dit onderwerp.

Naast het inwinnen van informatie en verdiepen in de literatuur over dit onderwerp ga je op zoek naar je eigen visie omtrent dit thema. Dit bespreek je uitgebreid met je projectgroep.

Daarna kom je tot een groepsvisie en een "protocol seksualiteit" opstelt.

Daarna ga je een organisatie bijeenkomst op je werk organiseren, waarin je het onderwerp bespreekbaar maakt, en de visie van het team bepaald.

Dit is een kort en verdiepend project, gedurende drie weken krijgen jullie twee uur per week de tijd om in groepsverband te werken aan dit project. Je projectgroep bestaat uit gemiddeld vier andere projectleden. Je projectleden hoeven niet werkzaam te zijn op dezelfde afdeling.

## **Bijeenkomst 1:**

Voor jullie je gaan verdiepen in het onderwerp is het belangrijk om het er met elkaar over te hebben. Wat verstaan jullie onder de begrippen? Hoe kijken jullie tegen dit onderwerp aan? Dit kan voor iedereen heel erg verschillen.

### **Opdracht 1: Associaties en definities**

Seksualiteit en intimiteit zijn twee hele brede en vrij vage begrippen.

Daarom gaan jullie hier eerst goed over nadenken.

Schrijf 10 woorden/begrippen/gevoelens op die bij je opkomen als je denkt aan intimiteit.

Doe dit eerst **voor jezelf**, dit is persoonlijk en voor iedereen anders.

Bespreek vervolgens de 10 begrippen en vergelijk overeenkomsten en verschillen met je projectleden.

Aan het eind formuleren jullie samen jullie eigen definitie voor deze twee begrippen.

#### **Associatie oefening intimiteit:**

Schrijf 10 woorden/begrippen/gevoelens op die bij je opkomen als je denkt aan intimiteit.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**Wat viel jullie op tijdens het bespreken? Definitie intimiteit:**

#### **Associatie oefening seksualiteit:**

Schrijf 10 woorden/begrippen/gevoelens op die bij je opkomen als je denkt aan seksualiteit.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**Wat viel jullie op tijdens het bespreken? Definitie seksualiteit:**

## Opdracht 2: Stellingen

Nu jullie hebben gebrainstormd over de definitie en deze met de projectgroep hebben bepaald is het belangrijk om verder te kijken.

Hoe staan jullie persoonlijk in dit onderwerp? Wat is jullie persoonlijke mening? Delen jullie deze of is die verschillend? Wat vinden jullie belangrijk, en waarom?

Dit doen jullie door wederom eerst onderstaande stellingen ieder voor zich in te vullen en vervolgens samen met je projectleden te bespreken en waar nodig is, te discussiëren.

Stellingen seksualiteit	Eens	Oneens	Weet niet
1. Oudere mannen willen meestal nog wel seks, vrouwen moet je daartegen beschermen			
2. Homoseksuele mannen en lesbische vrouwen zouden samen op een afdeling verzorgd moeten worden			
3. Homoseksuele mannen blijven actiever in hun seksualiteitsbeleving dan heteroseksuele mannen			
4. Een oude man, die je vraagt een prostituee te bellen is seksueel ontremd			
5. Over de intimiteits- en seksualiteitservaring praten met zorgvragers is onbeschoft.			
6. Ik geef als zorgverlener geen intimiteit aan de zorgvrager			
7. Masturbatie geeft op elke leeftijd ontspanning voor mannen en vrouwen. Het hoeft niet te maken te hebben met ontremmingen.			
8. Een zorgvrager zoenen (op de wang) is vragen om moeilijkheden			
9. Alle ongevraagde aanrakingen zijn aantastingen			
10. Het voeren van een goed gesprek is ook intimiteit			

Stellingen "Het grijze gebied"	Acceptabel	Onacceptabel	Grijs gebied
1. Een (vrouwelijke) collega is jarig. Ze wordt door je mannelijke collega gefeliciteerd en gezoend			
2. Een collega is jarig. Ze wordt door een zorgvrager gefeliciteerd en gezoend			
3. Een collega heeft regelmatig (onbewust) denigrerende opmerkingen over homoseksualiteit			
4. Een zorgvrager ligt overdag in zijn eigen kamer te masturberen als je binnen komt.			
5. Twee zorgvragers hebben samen een relatie. Op hun dag is hun deur gesloten, ze willen privé zijn			
6. Een collega blijft altijd langer weg tijdens het een-op-een snoezelen met dezelfde zorgvrager			
7. Een zorgvrager geeft je een klap voor je billen			
8. Er worden grove grappen verteld tijdens de koffie over zorgvragers			
9. Een vaste vrijwilliger wilt met een zorgvrager in rolstoel langs "de rosse buurt". Hij wilt daar graag gebruik van maken			
10. Een zorgvrager heeft behoefte aan massage met etherische oliën. Een collega biedt aan dit wel te willen doen			

### Opdracht 3: Groepsvisie

Nu jullie het als projectgroep uitgebreid over dit onderwerp hebben gehad formuleren jullie een groepsvisie. Deze visie is van jullie samen als denkbeeldig team. Jullie werken dus allemaal op dezelfde afdeling. In deze visie leggen jullie uit hoe jullie als team achter dit onderwerp staan. Wat vinden jullie hierbij belangrijk en waarom? Waar letten jullie op, waar besteden jullie aandacht aan en geven jullie ruimte voor en waarin juist niet? Formuleer deze visie (minimaal 1 half A4) alsof deze in een folder/brochure komt te staan van jullie afdeling.



## Bijeenkomst 2:

**Gezamenlijk documentaire bekijken** “69 de film; liefde, seks, senior.”

[http://www.npo.nl/teledoc/26-05-2014/VPWON\\_1198433](http://www.npo.nl/teledoc/26-05-2014/VPWON_1198433)

(duur: 87 minuten)

Voor deze bijeenkomst mag je even achter over leunen en informatie vergaren d.m.v. het bekijken van een documentaire.

Echter, maak aantekeningen; schrijf steekwoorden op over wat je opvalt, wat je je afvraagt en of je wellicht ethische dilemma's tegen komt.

Deze kun je voor de volgende bijeenkomst gebruiken voor het nabespreken van de documentaire.

**LET OP: voorbereidingsopdracht bijeenkomst 3!**

---

## Bijeenkomst 3:

### Vorbereidingsopdracht: seksuele biografie

De vorige bijeenkomst hebben jullie het uitgebreid gehad over jullie groepsvisie.

Nu ga je je eigen persoonlijke visie onder de loep nemen. Hoe jij tegen seksualiteit en intimiteit aankijkt en hoe jij dit onderwerp in je persoonlijke leven ervaart is ook van invloed op jouw communicatie naar zorgvragers en collega's toe.

Je gaat onderzoek doen naar jouw eigen beleving. Dit doe je door een “seksuele biografie” te schrijven. Dit is persoonlijk en doe je voor jezelf. Je hoeft deze biografie niet te delen met groepsgenoten, het is puur om je bewust te worden van jouw eigen seksuele beleving en persoonlijke visie.

Je biografie is ongeveer 1A4. Je bepaalt zelf welke informatie je hier wel of niet in verwerkt. Je bepaalt ook zelf of je hem eventueel daarna wilt delen/bespreken met projectleden.

Je hoeft deze opdracht niet in te leveren bij de docent. Je schrijft deze biografie ter voorbereiding op deze bijeenkomst. Het doel van het schrijven van deze biografie is bewust worden van je eigen beleving en op welke manier deze beleving invloed kan hebben op je werk.

*De volgende vragen kunnen je inspireren bij het schrijven van je seksuele biografie:*

*-Wanneer ervaar jij intimiteit in je leven? Kan dit bijvoorbeeld ook tijdens een goed gesprek zijn?*

*-Wat zijn jouw normen en waarden rondom dit thema?*

*- Werd er in jouw opvoeding gepraat over intimiteit en seksualiteit? Wat heb jij vanuit jouw thuissituatie hierover meegekregen? Ben je het hiermee eens?*

*- Wat heb jij vanuit jouw geloof/cultuur of afkomst meegekregen over dit onderwerp? Wat vind je hiervan? Ben je hier loyaal aan?*

*- Ben jij open over dit onderwerp? Praat je hier graag of makkelijk over of ben je juist gesloten hierover? Wat is voor jou privé? Waar ligt de grens?*



*- Hoe dicht bij mag een vreemde bij jou komen? En een bekende?*

*- Ben jij een persoon die graag andere personen aanraakt? Denk aan een schouderklopje, een knuffel, een aai? Vind je dit belangrijk? Prettig? Waarom wel of niet?*

*- Hoe ervaar jij in je persoonlijke leven het onderwerp seksualiteit en intimiteit?*

*- Ben je graag intiem, met wie? Ben je vaak seksueel actief? Ervaar je hier plezier aan? Hoe belangrijk vind jij dit?*

*- Troost jij andere mensen wel eens? Hoe doe je dit?*

### **Opdracht 1: Persoonlijke visie**

Als het goed is heb je ter voorbereiding op deze les een seksuele biografie geschreven. Nu je deze geschreven hebt, heb je wat meer zicht op jouw eigen ontwikkeling rondom dit thema en hoe jij hier zelf tegen aan kijkt en in staat.

#### **A) Bespreken biografie**

Bespreek met jouw projectgenoten jullie bevindingen na het schrijven van de persoonlijke biografie. Als jullie willen mogen jullie eventueel ook elkaars biografie lezen. Natuurlijk alleen als je dit prettig vindt.

Zijn er verschillen en overeenkomsten? Vallen er dingen op? Ben je tot (nieuwe) inzichten gekomen? Ga hierover met elkaar in gesprek. Je bepaalt natuurlijk zelf welke dingen jij wel en niet wilt delen in dit gesprek.

#### **B) Schrijven persoonlijke visie**

Tijdens deze les ga je jouw persoonlijke visie omtrent dit onderwerp uitschrijven. Deze visie ziet er hetzelfde uit als jullie gezamenlijke visie, maar verschilt als het goed is wel per inhoud. Maak hierbij onderscheid tussen jou als persoon en als werknemer. Zit hier verschil in? Zo ja, beschrijf dit.

Ben je al klaar met jouw persoonlijke visie? Begin dan alvast aan de voorbereidingsopdrachten voor bijeenkomst 3.

### **LET OP: voorbereidingsopdracht bijeenkomst 4!**

## Bijeenkomst 4:

### Vorbereidingsopdracht 2: Hoe zit dat op jouw stage?

Onderzoek op jouw stage hoe het zit met de richtlijnen en protocollen omtrent dit thema. Zijn deze er? Zo ja, waar kun je deze vinden? Is iedereen hier van op de hoogte? Zijn hier met het team afspraken over gemaakt? Kennen jullie elkaars visie? Hebben jullie een team visie?

### Inleiding:

Nu jullie genoeg nagedacht hebben over jullie visie, duiken jullie de laatste bijeenkomst de theorie in om jullie visie eventueel nog te verdiepen, te verbreden, te onderbouwen en misschien zelfs te veranderen. Dit gaan jullie doen aan de hand van een theoretisch kader en aan de hand van een aantal concrete opdrachten die jullie moeten uitwerken.

### Bespreken voorbereidingsopdracht

“Een goede voorbereiding is het halve werk!”

A) Bespreek kort in de groep jullie bevindingen aan de hand van de voorbereiding voor deze les.

-Wat vonden jullie van de documentaire?

-Wat zijn jullie bevindingen betreft jullie onderzoek(je) op de werkvloer?

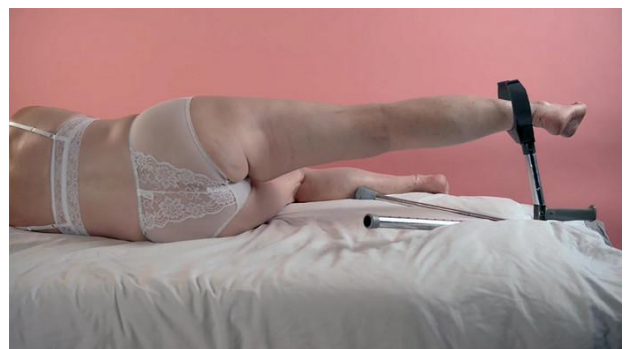
### Opdracht 1: Theoretisch kader

Jullie duiken nu de theorie in. Ga in de literatuur zoeken naar meer informatie en feiten over dit onderwerp. Hiervan maak je een theoretisch kader van minimaal 2 A4.

*Je omschrijft alle literatuur in je eigen woorden, wanneer je kopieert en plakt dan citeer je dit tussen haakjes, inclusief bron vermelding in de tekst. Vergeet niet alle gebruikte bronnen ook te vermelden in de literatuurlijst aan het eind van je document.*

De volgende onderdelen zijn verplicht om hierin te benoemen en uit te leggen:

- Minimaal 5 feiten over ouderen en seksualiteit
- (Seksuele) diversiteit (in het verpleeghuis)
- “De roze loper”
- “The love assist”
- De invloed van (sommige) medicatie op de seksualiteit



## Opdracht 2: Verbeter voorstel werkvloer

Deze opdracht komt terug op de tweede voorbereidingsopdracht.

Als het goed is hebben jullie al jullie bevindingen al met elkaar besproken.

Maak hier een notulen/samenvatting van.

Tijdens deze opdracht maken jullie een verbetervoorstel (mits dit nodig is) voor op de werkvloer. Ga hierbij uit van één team en afdeling.

Jullie schrijven een advies van minimaal 1A4 met eerst kort jullie bevindingen en daarna concrete punten of acties die ondernomen kunnen worden om de bevindingen te verbeteren, te verduidelijken of te hanteren binnen de afdeling. Denk bijvoorbeeld aan scholing, een gesprek, het opstellen van een protocol of actieplan.

Je hoeft dit verbeterplan niet daadwerkelijk in te dienen op jullie werk, in principe is dit fictief, maar dit mag natuurlijk altijd als je denkt dat dit van meerwaarde kan zijn.



## Bijeenkomst 5:

### Opdracht 3: Maken van brochure over omgaan met seksualiteit bij zorgvragers

Nu jullie inmiddels zelf expert zijn in het onderwerp gaan jullie al deze opgedane informatie bundelen en gieten in een mooie alles omvattende brochure. Deze brochure is bedoeld voor al het verzorgende personeel jullie werkvloer. Geef over de belangrijkste onderwerpen betreft seksualiteit bij ouderen informatie en eindig met een aantal tips in de vorm van do's and dont's.

Je brochure is professioneel en creatief vormgegeven, geformuleerd in eigen woorden, helder en overzichtelijk, onderbouwd vanuit de literatuur en beslaat minimaal 1a4.



# Afronding Project

De digitale versie van het eindresultaat van het project bestaat uit de volgende onderdelen:

Iedere opdracht die vermeldt staat onder “Opdracht 1, 2 of 3” verwerk je in jullie project. De opbouw van het project is als volgt:

- Voorblad  
(titel, alle voornamen en achternamen, klas, datum, opleiding, project)
  - Inhoudsopgave met paginanummering
  - Inleiding project
  - Uitwerking definitie en brainstorm begrippen
  - Groepsvisie
  - Ieders persoonlijke visie
  - Theoretisch kader seksualiteit
  - Verbetervoorstel werkvloer
  - Brochure
  
  - Literatuurlijst en gebruikte websites
  - Bijlage waarin opgenomen wordt:
    - Persoonlijk reflectieverslag
-

Bijlagen:

## **BIJLAGE 1 - Persoonlijk Reflectieverslag:**

In een persoonlijk reflectieverslag wordt beschreven:

- Hoe was de samenwerking met je projectleden. Beschrijf dit over het gehele project en vraag daarom tussentijds bij je projectleden na hoe de samenwerking met jou is.
- Hoe vond je het om aan dit project met dit onderwerp te werken?
- Wat heeft het werken aan dit project voor jou opgeleverd? Heeft het wellicht iets aan jouw persoonlijke visie veranderd?
- Zijn er punten waar je tegen aan bent gelopen die je wilt meenemen als leerdoel? Dit kan persoonlijk zijn of in de samenwerking?
- Wat ging er goed? Waar ben je trots op?
- Wat kon er anders? Zou je liever anders zien de volgende keer?

Alle persoonlijke verslagen worden gebundeld en toegevoegd aan het eindproduct wat wordt ingeleverd bij de docent.

## BIJLAGE 2 - Beoordelingscriteria eindresultaat project

Namen:  Groep:  Projectonderwerp:  Datum:				<b>Beoordeling:</b>	
				<b>onvoldoende (O)</b>	bijstelling / aanvulling is noodzakelijk
				<b>matig (M)</b>	verbeterpunten kunnen worden benoemd door de projectgroep. Bijstelling is niet nodig
				<b>voldoende (V)</b>	akkoord
				<b>goed (G)</b>	akkoord
				<b><u>behaald:</u></b>	akkoord
<b>O</b>	<b>M</b>	<b>V</b>	<b>G</b>	1.De inhoud van het document bestaat uit:	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorblad (titel, alle voornamen en achternamen, datum, groep, opleiding, project.)</li> <li>• Inhoudsopgave met paginanummering</li> <li>• Inleiding</li> <li>• Uitwerking definitie en brainstorm begrippen               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groepsvisie</li> <li>• Ieders persoonlijke visie</li> <li>• Theoretisch kader</li> <li>• Verbetervoorstel</li> </ul> </li> <li>• Literatuurlijst en gebruikte websites</li> <li>• Bijlagen; Alle reflectieverslagen</li> </ul>	
Opmerkingen:					



O	M	V	G	2. De gegeven informatie is:
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- logisch van opbouw</li> <li>- relevant/kernachtig/correct/up-to-date</li> <li>- een zelf geformuleerde tekst</li> <li>- geeft verwijzingen naar de bronnen op de correcte manier</li> <li>- is aantrekkelijk van lay-out</li> <li>- 1 lettertype gebruikt, duidelijke opmaak; hoofdstuktitels</li> <li>- correcte Nederlandse taal</li> <li>- een net document</li> </ul>
Opmerkingen:				
O	M	V	G	4. De individuele reflectieverslagen zijn:
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- compleet</li> <li>- geven weer waar inhoudelijk aan gewerkt is</li> <li>- bevat feedback op samenwerking</li> </ul>
Opmerkingen				

## Bijlage 4: Overzicht interessante websites

### Informatie over seksualiteit

[www.seksindepraktijk.nl](http://www.seksindepraktijk.nl)

Website waar professionals uit de zorg terecht kunnen voor informatie (m.i.v. voorjaar 2014).

[www.rutgerswfp.nl](http://www.rutgerswfp.nl) Website van Rutgers WPF, kenniscentrum seksualiteit.

[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) Website over seksualiteit voor volwassenen, ook voor mensen met een ziekte of beperking. Bevat ook een overzicht van seksuologen die gespecialiseerd zijn in het begeleiden van mensen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking.

[www.nvvs.info](http://www.nvvs.info) Website van de Nederlandse Vereniging Voor Seksuologie met een overzicht van geregistreerde seksuologen.

[www.rozezorg.nl](http://www.rozezorg.nl) Website over homoseksualiteit en ouderen.

[www.begrensdeliefde.nl](http://www.begrensdeliefde.nl) Website over seksualiteit en mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking

[www.huisarts-mgiran.nl](http://www.huisarts-mgiran.nl) Website voor huisartsen met vragen over de zorg voor allochtone patiënten; ook relevant voor andere zorgprofessionals.

[www.vevn.nl](http://www.vevn.nl) Website Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland, de beroepsvereniging van zorgprofessionals. Op deze website staat de handreiking Omgaan met aspecten van seksualiteit tijdens de beroepsuitoefening.

Villans - <http://www.vilans.nl/tips-7-praktische-tips-voor-seksualiteit-in-het-verpleeghuis.html>  
Villans – Persoonsgerichte zorg <http://www.vilans.nl/nieuwsoverzicht-bij-persoonsgerichte-zorg-hoort-oog-voor-diversiteit.html>

Nursing - <https://www.nursing.nl/Verpleegkundig-Experts/Achtergrond/2016/11/8-tips-om-seksualiteit-besprekbaar-te-maken/>

### Seksuele dienstverlening

Seksuele dienstverlening richt zich niet alleen op seksualiteit, maar ook op intimiteit. Er zijn speciale bureaus voor mensen met een lichamelijke beperking of ziekte. Deze zijn discreet en hebben veel oog voor de wensen van hun cliënten. Mensen die door hun handicap of ziekte moeilijk contact kunnen leggen met anderen ervaren seksuele dienstverlening vaak als persoonlijk, belangrijk en warm.

[www.flekszorg.nl](http://www.flekszorg.nl) FleksZorg biedt verwen- en snoezeldiensten, afgestemd op persoonlijke behoeften, voor mensen van alle leeftijden, met welke beperking dan ook. Vooraf wordt een intakegesprek gevoerd en wordt afgesproken welke zorg wordt geboden. Daarna komt het contact met de seksverzorgende tot stand. FleksZorg werkt door het hele land.

[www.stichtingsar.nl](http://www.stichtingsar.nl) De Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling (SAR) helpt mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking bij het zoeken naar een alternatief voor een seksuele relatie. Hiervoor bieden zij telefonische bemiddeling waarna je zelf met de seksverzorgende verder afspraken maakt. De SAR werkt door het hele land.

[www.seb-ribw.nl](http://www.seb-ribw.nl) SEB (Sociaal Erotische Bemiddeling) is onderdeel van Pameijer en ondersteunt, bemiddelt en begeleidt mensen met een beperking naar een veilig erotisch contact met respect voor je seksuele voorkeur. Om bemiddeld te worden, moet je eerst lid worden (15 euro per jaar). Pameijer werkt in de regio Rijnmond en de Zuid-Hollandse eilanden.

[www.deschildpad.nl](http://www.deschildpad.nl) Stichting De Schildpad zet zich in voor de emancipatie van mensen met een beperking of chronische ziekte. De Schildpad houdt een spreekuur voor seksuele problemen en via hen kun je ook in contact komen met een seksuele verzorgende. De Schildpad is uitsluitend actief in de regio Zuid-Limburg.

Websites waar brochures te downloaden zijn [www.rutgerswvf.nl](http://www.rutgerswvf.nl) Brochures over astma of COPD en seksualiteit, diabetes en seksualiteit en hart- en vaatandoeningen en seksualiteit. Brochures Seks als je ouder wordt, Seksualiteit en een chronische ziekte, Erectiestoornis, Pijn bij het vrijen en Verschil in verlangen.

[www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl) (Hart&Vaatgroep) Brochures Intimiteit en seksualiteit na een hartaandoening en Intimiteit en seksualiteit na een beroerte. [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl) (Stichting Alzheimer) Het onderdeel Intimiteit en seksualiteit op de website zelf.

[www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl) (Parkinson Vereniging) Brochure Parkinson en seksualiteit.  
[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) (Diabetes Vereniging Nederland) Brochure Seksualiteit: leven met diabetes.