

Meer aandacht voor seks en intimiteit in het verzorgingshuis

Iris Pronk – 28/03/15, 14:34



© Nanne Meulendijks.

In het verzorgingshuis wordt over seks gezwezen. Maar seksloos is de ouderdom niet. Verlangen en lust blijven vaak. Albert (80) weet die te bevredigen, met hulp van Marianne.

Ze heeft grote, volle borsten. Als de tachtigjarige Albert daaraan denkt, beginnen zijn ogen te glimmen. Nog een uur en hij mag ze strelen en kussen: de borsten van Marianne.

In afwachting van haar komst zit Albert in zijn rolstoel in zijn moderne verzorgingshuisflat. Achter hem een kast met modelschepen, in de hoek de kooi van Porgy de parkiet, op tafel een lege asbak. Zal hij toch een sigaretje roken? Hij aarzelt, want Marianne vindt roken vies. Meestal beheerst hij zich om die reden.

Marianne: haar naderende komst kleurt Alberts dag. Eens in de zes weken belt ze bij hem aan, altijd op zondagmiddag klokslag twee uur. Ze hangt haar jas aan de kapstok, zet haar tas neer en geeft hem een tongzoen waarop hij zich wekenlang kan verheugen.

Gewassen

Vooruit, één sigaretje kan wel voordat hij zich klaar gaat maken voor hun ontmoeting. Een vrouw als Marianne stelt eisen aan uiterlijk en hygiëne: Albert moet van top tot teen gewassen zijn en op het bed horen frisse lakens. Een operatie die hij in zijn eentje nooit volbrengen kan, omdat hij als gevolg van hersenbloedingen grotendeels verlamd is. Zo ben je technicus in een fabriek, getatoeëerde man tussen de mannen. En zo zit je, twintig jaar later, in een rolstoel en word je nog maar eens per week gedoucht volgens zorgschema's die



© Nanne Meulendijks.

voor lust geen ruimte laten.

Gelukkig is daar vrijwilligster Angela, óók een vrouw met grote borsten en ruimhartige opvattingen, ook een licht in Alberts leven. Met haar heeft Albert een vaste afspraak: voordat Marianne komt, helpt Angela hem met wassen en zijn bed verschonen.

Mooie vrouw, lieve vrouw. Ze staat al in zijn keuken, zet eerst nog even een kopje Senseo voor hen beiden terwijl hij zijn sigaretje rookt. Vandaag zit hij op rozen.

Hoewel ouderen steeds langer thuis blijven wonen, belanden er jaarlijks duizenden mensen in een verpleeg- of verzorgingshuis. De meesten zijn tachtigplus, soms alleenstaand, soms getrouwd met een partner die achterblijft in de zelfstandige woning, een enkele keer verhuist de partner mee. Het personeel probeert de bewoners een waardige oude dag te bezorgen volgens de nieuwste inzichten in de ouderenzorg. Die zijn vervat in slogans als: eigen regie, de cliënt centraal, kwaliteit van leven, en: zo thuis mogelijk.

Suiker in de thee

Maar één aspect van dat leven blijft onderbelicht, zeggen deskundigen en erkennen ook de verpleeghuizen: seksualiteit. Bij de intake stelt de

Eerst Verantwoordelijke

Verzorgende, de EVV'er, heel veel persoonlijke vragen: Wat wilt u op uw brood? Drinkt u suiker in uw thee? Hoe zit het met poep, urine, bloeddruk, slaap, medicijnen?

Seksloze ouderdom is een wijdverbreid misverstand

Slechts zeer zelden zal ze vragen: Welke behoeftes heeft u op het gebied van intimiteit? Kunnen we u daarbij ondersteunen?

Seksloze ouderdom is een wijdverbreid misverstand. Na hun vijftigste worden mensen over het algemeen wel minder seksueel actief, door onder meer de menopauze bij vrouwen, erectieproblemen bij mannen, chronische ziektes en sleur in de relatie. Van de stellen die dertig jaar of langer bij elkaar zijn, houdt een kwart er helemaal mee op.

Maar het omgekeerde gebeurt óók: sommige oudere paren vinden de erotiek opnieuw uit. Er zijn seksuologen die beweren dat seks zelfs steeds belangrijker wordt naarmate de jaren klimmen. Kinderen verlaten het nest, sociale contacten en activiteiten vallen weg, er is verlies op alle fronten. Maar in de beslotenheid van de slaapkamer kunnen senioren nog wél een bron vinden van bevrediging, troost en plezier.

Behoeftes

Na het vijfenzeventigste levensjaar neemt de 'coïtale activiteit' flink af, zoals het heet in seksuologisch jargon, maar de seksuele interesse blijft min of meer intact. De behoefte aan fysiek contact verdwijnt niet met de leeftijd, en ook niet in het verpleeghuis.

Het vervullen van intieme verlangens is daar wel moeilijk. Een eerste vereiste is privacy en die is schaars binnen de muren van veel instellingen. De 'zusters' hebben de sleutel van het appartement of de kamer; ze kloppen wel, maar staan twee tellen later al binnen met steunkousen en pillen. Ze hebben het druk, ze moeten dóór. En 's nachts kloppen ze bij voorkeur niet, omdat ze de slaap niet willen verstoren.

Er is eigenlijk geen plek waar bewoners kunnen masturberen of vrijen zonder het risico op een gênante ontdekking. En hoe comfortabel kan seks nog zijn wanneer tachtigplussers standaard een eenpersoons bed krijgen, ook als ze nog een partner hebben of er één hebben ontmoet in de gemeenschappelijke huiskamer?

Maria, Maria, Maria, laat maar zakken die broek, zingt Angela in de badkamer. Albert staat met veel moeite op uit zijn rolstoel en laat zich weer vallen op de plastic douchestoel ernaast.



© Nanne Meulendijks.

Roetsj, uit is zijn zwarte trainingsbroek, roetsj, daar gaat het palmbomenshirt dat hij van zijn dochter heeft gekregen. Al gauw richt Angela de warme waterstraal op zijn lijf.

Het was erg hoor... d'r uiterlijk... het is zó'n mooie vrouw.

"Weet je dat je weer een hele vieze nek hebt?"

"Je bent een lieve meid."

Albert lacht terwijl Angela om hem heen danst met douchekop, shampoo, bodylotion. Drie jaar geleden werd hij smoorverliefd op deze vrouw van in de vijftig met het hart op de tong en de zachte vormen van Rubens. Angela bezocht hem al een tijdje, zoals ze meer alleenstaande mensen in het verzorgingshuis af en toe gezelschap hield. En ineens trof Cupido Alberts hart met een kracht die ook hemzelf verbaasde. "Het was erg hoor... d'r uiterlijk... het is zó'n mooie vrouw." In zijn dromen liep Angela naakt, in het echt kon hij alleen nog maar praten over háár, Angela, Angela, Angela, ze slokte al zijn aandacht op, zijn dochter werd er gek van.

'Zen'

Behalve mooi en lief bleek Angela ook voortvarend. Omdat zij Alberts verlangens niet kon beantwoorden, zocht zij, in samenspraak met zijn dochter, contact met FleksZorg, een organisatie die sekszorg geeft aan mensen die in een instelling leven. En zo kwam Marianne in Alberts leven: voor 295 euro mocht hij twee uur lang met háár doen wat hij over Angela droomde. Het klikte met Marianne vanaf de allereerste ontmoeting; na afloop was zijn gezicht zachter, volgens Angela was hij 'zen'.

Nu wast, droogt en zalft ze hem, terwijl ze hem wiegt op haar woorden.

"Je armen jongen, andere arm. Je rug lekker wassen met zeep. Nou effe Piekie wassen, dat hoort er allemaal bij."

"Wat zit je gebit vast zeg. Goed zo, je krijgt een kusje van me. Zo, dan gaan we je gebitje lekker even spoelen. En even je oogjes dicht, dan doe ik lekker lotion op je gezicht. Nu doe ik je tanden weer in, boven en onder, één voor één. Straks laat ik ze vallen, dan moet je zoenen zonder gebit."

Maar Angela laat niks vallen en even later zit Albert geurend en glimmend in zijn rolstoel in de kamer. Nog een kwartier, dan komt Marianne.

Private behoeften

Onder beleidsmakers en bestuurders groeit wel het besef dat seksualiteit en intimiteit aandacht behoeven; er zijn verscheidene initiatieven en projecten. Maar op de werkvloer weten veel verzorgenden zich er nog geen raad mee. Vooral jonge 'zusters' vinden het lastig om met een bewoner die zestig jaar ouder is te praten over diens private behoeften.

Zo blijft seksualiteit vaak onbenoemd, maar intussen alom aanwezig. Bijvoorbeeld in een verpleeghuis in de Bommelerwaard: bewoonsters vragen de verzorgende om een knuffel of pakken even haar hand. Een alleenstaande man zegt 'Wat zie je er lekker uit' tegen de zuster die zijn onderlichaam wast. Van een andere man wordt gefluisterd dat hij 's nachts

Met de bewoonster die knuffelen wil, heeft het (vrouwelijke) personeel meestal geen moeite. Als mevrouw Jansen een knuffel vraagt, dan krijgt ze die gewoon

masturbeert, waardoor het personeel zijn kamer niet meer in durft terwijl hij wel verzorging nodig heeft. Op de gesloten afdeling voor dementerenden probeert een meneer de borsten van zijn buurvrouw te grijpen, terwijl een andere mevrouw tegen de tafelpoot rijdt.

Seksualiteit hoort bij het leven, tot het eind. Evengoed is het voor veel professionals in de ouderenzorg toch een taboe. Met de bewoonster die knuffelen wil, heeft het (vrouwelijke) personeel meestal geen moeite. Als mevrouw Jansen een knuffel vraagt, dan krijgt ze die gewoon.

Maar de man die seksueel getinte opmerkingen maakt, is wél lastig. Dat geldt ook voor de dementerende bewoner die zijn penis ontbloot op de gang. Beide mannen krijgen een aantekening in hun dossier: zij zijn 'seksueel ontremd', net als de vrouw die steeds toenadering zoekt tot mannelijke huisgenoten.

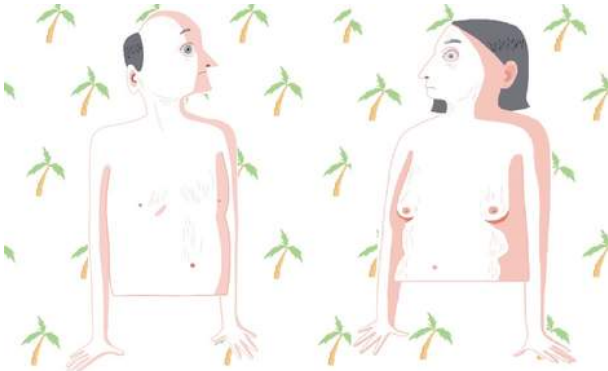
Manifest

Zorgprofessionals zien de seksuele gevoelens van de ouderen vaak als vies of problematisch. Daar moet verandering in komen, vinden Rutgers WPF, kenniscentrum voor seksualiteit, en de instellingen zelf, verenigd in brancheorganisatie Actiz.

In het gezamenlijke manifest dat ze onlangs aan de Tweede Kamer hebben aangeboden, pleiten ze voor meer openheid en expliciete aandacht voor intimiteit in het verpleeghuis en in de opleidingen. Verzorgenden en artsen moeten leren 'adequaat te reageren' op vragen of seksueel getinte handelingen van ouderen. Wat heeft deze bewoner nodig? Hij is dementerend, kan zijn verlangens dus niet goed verwoorden, wat probeert hij aan te geven met zijn gedrag?

Marianne is nog niet binnen of Porgy de parkiet begint met z'n vleugeltjes te klapperen. Blij kijkt Albert naar de vrouw die nu op hoog gehakte laarsjes middenin zijn kamer staat. Boven die laarsjes grijze panty's, een korte roodfluwelen rok, een gebloemd jasje met daaronder een diep decolleté. Haar blonde haar valt op haar schouders; het is langer dan op de foto die in de buffetkast staat, naast de klok en het gipsen engeltje.

Alberts dochter was ontstemd geweest toen ze die foto voor het eerst zag. Zij steunt zijn contact met Marianne, ze gunt haar vader de attenties, betaalt elke keer zelfs twintig euro mee omdat hij de liefde van zijn pensioen net niet kan betalen. Ze weet dat Marianne hem rustiger maakt, ontspannen en minder kribbig, dat hij dankzij haar zijn onbeantwoorde gevoelens voor Angela beter kan verdragen.



© Nanne Meulendijks.

Maar over die foto had Alberts dochter stennis geschopt, eerst bij haar vader en daarna ook bij FleksZorg, de organisatie waarvoor Marianne werkt. Door hem een portret cadeau te doen wekte deze prostituee - want zo heet toch een vrouw die seks tegen betaling levert?! - volgens haar volkomen verkeerde verwachtingen. Zo ging haar vader de illusie koesteren dat er méér was tussen hen dan een zakelijke transactie: zij 295 euro, hij vrij toegang tot haar borsten.

***Het is de
verantwoordelijkheid van de
professionals om erover te
beginnen, ook omdat veel
ouderen dat zelf niet durven***

Het protest van zijn dochter was luid en duidelijk geweest. Maar Albert was er niet voor bezweken, Mariannes ingelijste beeltenis vormt nog steeds de blikvanger op zijn buffet. Daarachter staan de foto's van zijn kinderen, zijn dochter en zijn zoon. Zo wil hij het. Zijn kast, zijn leven, zijn Marianne voor de komende twee uur.

Zorgleefplan

"Heb je mijn foto nog, die ik jou heb gegeven?" vraagt hij Marianne kort na haar binnenkomst. Ze legt haar arm om hem heen, kust hem op zijn wang, kijkt hem diep in de ogen en zegt: "Ja, wat dacht je?!"

Seksualiteit moet voortaan onderdeel uitmaken van het zorgleefplan, waarin ook informatie staat over medicijngebruik, dieet en mantelzorg, zo meldt het manifest.

Het is de verantwoordelijkheid van de professionals om erover te beginnen, ook omdat veel ouderen dat zelf niet durven. Aan deze generatie tachtigplussers is de seksuele revolutie doorgaans voorbijgegaan; sommigen bespraken het onderwerp zelfs nooit met hun eigen echtgenoot.

Dat gold bijvoorbeeld voor een 85-jarige bouwkundige, die samen met zijn vrouw tot op hoge leeftijd seksueel actief was. Ze deden 'het' gedurende ruim een halve eeuw, maar praatten er niet over. In de laatste vijf jaar tot haar opname was hun intimiteit wel veranderd: zijn vrouw, die langzaam dement werd, wilde geen seks meer, maar nog wel knuffelen. 's Nachts kropen ze tegen elkaar aan in bed. Maar in het verpleeghuis kreeg zijn vrouw ongevraagd een eenpersoonsbed. Niemand die het onderwerp aansneed, ook de beschroomde bouwkundige niet. Als hij zijn vrouw nu bezoekt, geeft hij haar een kuise kus op haar wang; dat is al wat rest.

Ander echtpaar, ander verpleeghuis, met personeel dat wél alert is op de intieme wensen van de bewoners. Veertig jaar lang lagen deze echtgenoten lepeltje-lepeltje: hij aan de buitenkant, zij in de geborgenheid van zijn armen. Aan die nachtelijke omhelzing kwam tot hun verdriet een eind toen zij verlamd raakte en niet meer op haar rechterzijde kon liggen. Totdat een verzorgende voorstelde: waarom ruilen jullie niet van bedkant? Zelf waren ze niet op dat idee gekomen.

Armen vol tattoos

De twee vrouwen kletsen nog wat met elkaar, terwijl Angela rommelt in de keuken. Marianne werkte vroeger onder meer in de ouderenzorg, vertelt ze, maar daar ging ze uit omdat ze meer tijd voor de mensen wilde hebben. Zo belandde ze in de sekszorg. Over een paar weken wordt ze 65 jaar, maar gelukkig wil ze nog lang niet met pensioen.

Tijdens het praten houdt ze Albert vast, haar hand beweegt van zijn nek naar zijn stevige armen vol tattoos. "Jij bent een seksueel gezonde man", zegt ze. Hij: "Ik doe het graag." Zij: "Ik ook hoor!" En ze lacht.

Dan begint Porgy weer te twieten. Angela vertrekt.

Met dank aan Angela en vooral Albert. Hun echte namen zijn bekend bij de hoofdredactie.

Dit artikel is gebaseerd op gesprekken met: Ingrid van Kempen, seksuoloog bij Brabantzorg; Mariel van Bokhoven, cliënt contactpersoon bij verpleeghuis Het Zonnelied in Ammerzoden; Loet Berkelmans, directeur van FleksZorg; Bernadet Naber, woordvoerder van Actiz; en de 85-jarige bouwkundige die anoniem wil blijven. Ook werd geput uit 'Seks van ouderen; een multidisciplinaire benadering' (Amsterdam University Press, 2011).



© Maartje Geels. Marianne Knuist: 'Als seksverzorgende heb ik wél alle tijd voor mensen.'

"Seksueel actieve ouderen zijn gewoon heel leuke mensen"

Het maakt Marianne Knuist (65) niet uit hoe je haar noemt: prostituee, escortdame, seksverzorgende. Vaststaat dat zij zich niet schaamt voor haar werk bij Flekszorg, de organisatie die sinds tien jaar sekszorg levert aan mensen die in instellingen wonen. Sterker nog: ze breekt graag een lans voor seksuele vrijheid tot op hoge leeftijd. "Seksueel actieve ouderen zijn gewoon heel leuke mensen."

Haar belangstelling voor dit thema heeft zij van haar ouders geërfd. Die waren lid van de Nieuw-Malthusiaanse Bond, voorloper van de Nederlandse Vereniging voor Seksuele Hervorming (NVSH). "Mijn ouders propageerden

het temperaturen in het tijdperk vóór de pil. Als de koortspiek voorbij was, mochten de mensen weer vrijen. Ik heb de thermometer van mijn moeder nog."

Van de circa veertig seksverzorgenden die via Flekszorg werken, is Marianne de hoogst opgeleide: ze werkte tot haar 55ste als gynaecoloog in het AMC en promoveerde op het nut van een zoutarm dieet voor zwangeren met een hoge bloeddruk.

Maar de werkdruk in het ziekenhuis was hoog en ze besloot met vervroegd pensioen te gaan.

Een leuk leven brak aan: ze verruilde haar grachtenpandje voor een flat in Nederland en liet een riant huis in Brazilië bouwen. Alleen waren de reizen daarheen wél duur, van haar pensioen redde ze het niet, ze moest weer op zoek naar een baan. Die vond ze aanvankelijk in de ouderenzorg, als verzorgende in een verpleeghuis, totdat dit werk haar ging frustreren. "Je had zo weinig tijd voor de bewoners." Toen ze op televisie een interview met een seksverzorgende zag, viel het kwartje. "Ik dacht: dat is echt iets voor mij. Dan heb je wél alle tijd van de wereld voor de mensen, dat vind ik hartstikke leuk. En ik hou van seks, ik kan dit wel."

In de afgelopen vijf jaar heeft ze zo'n vijftig cliënten 'meegemaakt', zegt Marianne, onder wie de man die in het verhaal hiernaast Albert heet. "Ik word heel positief benaderd in de verpleeghuizen, ook door verzorgenden. Die denken: als we dit zelf maar niet hoeven te doen." Ook de ouderen zijn erg blij met de aandacht die ze van Marianne krijgen. Dat komt mogelijk doordat ze het werk met zoveel inzet doet. "Misschien kunnen anderen het afstandelijker aanpakken, ik niet. Ik geef heel veel."

Eén keer vroeg een meneer haar om niet meer in zo'n kort rokje te komen; hij schaamde zich voor de burens. Ook maakt Marianne vaak mee dat ouderen voor hun kinderen willen verzwijgen dat ze van haar diensten gebruik maken. Wat nog wel eens lastig is, omdat kinderen van verpleeghuisbewoners vaak de financiën beheren.

Taboes zijn er om te doorbreken, vindt Marianne, die onlangs 65 jaar werd en nu dus zelf ook officieel een oudere is. "De enige manier om dat te doen is: open zijn. Ik heb nu de leeftijd, ik heb niets te verliezen. Seks is goed voor lijf en leden, seks is lekker, ook voor mijn leeftijdgenoten. Seksuele vrijheid is belangrijk, daar hebben we lang voor gevochten in Nederland."

Ook artsen zwijgen erover

Toen gz-psycholoog Ingrid van Kempen haar opleiding tot seksuoloog had afgerond, zeiden haar collega's in het verpleeghuis: 'Nu ga je vast een andere baan zoeken'. Want wat moet een seksuoloog tussen de tachtigplussers? Die doen toch niet aan seks?

Natuurlijk wel, weet Van Kempen, die in dienst bleef van BrabantZorg en nog steeds kantoor houdt in verpleeghuis Het Zonnelied in Ammerzoden. Inmiddels heeft ze het erg druk, niet alleen met bewoners maar ook met de voorlichting en cursussen die ze geeft aan collega's in de ouderenzorg.

Daaronder zijn ook artsen, fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers en andere hulpverleners, voor wie seksualiteit van ouderen net zo goed een taboe is als voor de verzorgenden. "Ook zij praten er niet of nauwelijks over."

Chronische ziekten, hersenbloedingen, depressie, incontinentie, katheters, dementie, medicatie: ze hebben allemaal effect op de seksualiteit. Toch bespreken artsen nu vaak wél dat een bepaald geneesmiddel misselijkheid of gewichtstoename tot gevolg kan hebben, maar niet dat er ook bijwerkingen zijn op seksueel gebied.

"Behandelaars denken vaak: dat moet de psycholoog maar doen", zegt Van Kempen. "Maar er is geen goede reden waarom zij er niet over zouden beginnen."

[Volg Trouw op Facebook](#)

[Volg Trouw op Twitter](#)