



talkbox

kanker en seksualiteit

Steeds meer zorgverleners zien de **noodzaak om het thema seksualiteit en intimiteit te bespreken** bij een kankerdiagnose en -behandeling. Maar vaak komt het er niet van omdat **kennis** over dit thema ontbreekt. Zo blijven patiënten (en hun eventuele partner) met heel wat vragen en bezorgdheden zitten.

Om aan deze nood tegemoet te komen, ontwikkelde het Cédric Hèle instituut (CHi) een toolbox. Die biedt inspiratie en handvaten om het thema kanker en seksualiteit bespreekbaar te maken met collega's én patiënten.

De toolbox bestaat uit de volgende onderdelen:

- 1 • **Waarom praten over seksualiteit?:** aandacht en sensibilisering
- 2 • **Let's talk about:** communicatie en verdieping
- 3 • **Aan de slag:** beeld- en audiomateriaal, brochures, boeken, podcasts, kennisclips en e-learnings, hulpmiddelen en presentaties

Op de bijgevoegde USB-stick vind je per onderdeel een werkmap met aanvullende informatie, links, tips en nog zoveel meer.

Deze toolbox kwam tot stand dankzij de medewerking van Kom op tegen Kanker en Sensoa. De toolbox werd samengesteld door Inge De Clippeleir (seksuologe, relatietherapeute) en Kleo Dubois (CHi).

Een dankjewel aan de leden van de werkgroep van onco-seksuologen (CHi) - Ann Eben, Marlies Meersman, Kristel Mulders, Yanaika Schauvaerts en Hilde Toelen - voor hun inbreng.

Ontwerp en lay-out: Circuze - Redactie: Marlies Verdoodt

Deze toolbox bevat:

- **werkfiches** met beknopte uitleg
- **brochures** ECL 'Kanker & seks'
- **waaijer van CHi:** 'Zorg dragen voor kankerpatiënten, hun naasten en jezelf'
- **wijzer van Sensoa:** 'Onder vier Ogen methode'
- een **checklist** voor tijdens je gesprek
- **artikel CancerCare:** 'Met patiënten spreken over seksualiteit en intimiteit'
- een **USB-stick** met alle materialen



De digitale versie van deze toolbox kan je terugvinden op

www.chicom.be/toolbox-kanker-en-seksualiteit



ZORGEN VOOR MENSEN.
DAT BETEKENT OOK OOG EN OOR
HEBBEN VOOR GEVOELIGE THEMA'S.
OPEN JIJ HET
GESPREK?

WAAROM
PRATEN OVER
SEKSUALITEIT?

1

Waarom praten over seksualiteit?

Seksualiteit maakt deel uit van onze gezondheid en onze **kwaliteit van leven**. Het gesprek erover aangaan past binnen de goede zorg die je als zorgverlener wil (en kan) bieden.

Daarnaast is het ook belangrijk om oog te hebben voor het thema **intimiteit** (verbondenheid). Veel patiënten voelen in moeilijke tijden namelijk de nood om zich te verbinden met anderen.

Patiënten zullen niet makkelijk zelf een gesprek beginnen over seksualiteit of intimiteit. Dat kan zijn uit schaamte of omdat ze niet goed weten hoe.

1

Het is de taak van zorgverleners om dit thema bespreekbaar te maken binnen het kader van de gezondheid en het welzijn van hun patiënten.

Ontdek waarom in de eerste fiche!

AAN DE SLAG

3

Aan de slag

Om seksualiteit en intimiteit bespreekbaar te maken, kan je **verschillende materialen** gebruiken of aanbieden. Denk aan specifieke brochures, boeken, beeld- en audiomateriaal ...

LET'S TALK
ABOUT

2

Let's talk about

Spreeken over seksualiteit zit vaak nog in de **taboesfeer**. Niet alleen bij de patiënt, maar ook bij zorgverleners.

Door een betere kennis van het onderwerp en het gebruik van bepaalde **tools** kan je je hierin bekwalen. In deze toolbox maken we gebruik van de '**Onder vier Ogen methode**' van Sensoa.

Niet iedereen voelt zich even comfortabel bij het bespreken van dit onderwerp. Misschien kan je binnen je organisatie kijken wie het ter harte neemt en er dieper op kan ingaan met de patiënt. Werk je niet in een team, dan kan je de patiënt informatie uit de toolbox bezorgen of nagaan naar wie je de patiënt kan doorverwijzen.

2

De tweede fiche geeft je **handvaten en concrete tips om het gesprek te starten!**

3

We geven je aan de hand van de derde fiche een **overzicht van wat er zoal bestaat aan materialen**. Zo hoef je niet zelf op zoek te gaan en kan je vlot aan de slag.

1

WAAROM PRATEN OVER SEKSUALITEIT?

Kankerpatiënten ervaren tijdens en na een kankerbehandeling vaak **seksuele klachten** en moeilijkheden. In internationaal onderzoek wordt geschat dat seksuele problemen zich voordoen bij 40 à 100% van de kankerpatiënten. De cijfers variëren naargelang de diagnose, het behandelingsstype, de manier waarop de klachten worden gescreend en het soort seksuele klachten.

Seksuele problemen hebben vaak een grote **negatieve impact** op de levenskwaliteit en het welzijn van de (ex)kankerpatiënt en van de partner. Positieve seksuele ervaringen daarentegen kunnen bijdragen tot meer relationele tevredenheid en tot het herstel. Daarom is het zo belangrijk dat zorgverleners mee instaan voor de **sensibilisering rond dit thema en het bespreken ervan**. In de praktijk blijkt dit echter niet zo evident.

In 2022 publiceerde Kom op tegen Kanker een **onderzoeksrapport**¹ over seksualiteit en kanker in Vlaanderen. Daaruit bleek dat de communicatie over en de zorg voor seksuele klachten door patiënten en hun partner **als onvoldoende ervaren** werden. Slechts één op de vier patiënten kreeg informatie vóór de start van de behandeling. En maar de helft van de bevroegde patiënten had tijdens of na de behandeling een gesprek over seksualiteit en intimiteit met een zorgverlener. Een duidelijke meerderheid van de groep die geen gesprek had, had dit wel gewenst.

Kennis, communicatieve vaardigheden en houding van de zorgverlener blijken erg bepalend voor de manier waarop seksualiteit al dan niet ter sprake komt. Patiënten voelen zich vaak **geremd** om het gesprek rond seksualiteit te beginnen. Daarom is het zo belangrijk dat de zorgverlener zelf het thema **proactief** aanbrengt.

Drempels bij zorgverleners:

- **schroom en ongemak om het thema te bespreken**
- **onjuiste veronderstellingen over de seksuele (in)activiteit van de patiënt**
- **te weinig begrip en empathie**
- **tijdsdruk**

Drempels bij patiënten:

- **gevoelens van schroom en schaamte**
- **seksualiteit is tijdens de behandeling geen prioriteit omdat ze in overlevingsmodus zitten**
- **de veronderstelling dat het wel zal beteren na de behandeling**
- **de gesprekscontext: geen privacy, te weinig beschikbare tijd bij de zorgverleners**



¹ **Onderzoeksrapport 'Hoe ervaren mensen de zorg voor seksualiteit na kanker?'**, Kom op tegen Kanker, 2022. Je vindt het volledige rapport op de bijgevoegde USB-stick onder het thema 'Waarom praten over seksualiteit?'

2

LET'S TALK ABOUT

Als zorgverlener zélf het gesprek aangaan over seksualiteit en intimiteit is dus heel belangrijk. Maar hoe doe je dat?

Je kan het onderwerp bespreekbaar maken aan de hand van de '**Onder vier Ogen methode**' van Sensoa. Deze methode leert je als professional proactief praten over seksuele gezondheid. Je volgt daarbij vier stappen:

- 1. Breng seksuele gezondheid zelf ter sprake, leg uit waarom en vraag toestemming.**
- 2. Stimuleer de patiënt om ervaringen te delen en seksuele zorgen of vragen uit te spreken.**
- 3. Vat samen wat de patiënt je vertelt, zo toon je dat je luistert en benadruk je wat belangrijk is.**
- 4. Formuleer een aanbod, doe een voorstel over hoe je hiermee verdergaat.**



Zie ook de bijgevoegde wijzer van Sensoa.



Scan de QR-code voor de link naar de tools of check de USB-stick.



handleiding 'Praten over seksuele gezondheid' van Sensoa



e-learning 'Onder vier Ogen methode' van CHi i.s.m. Sensoa



kennisclip 'Iedereen kan seksualiteit bespreekbaar maken' van CHi

HEB OOK OOG VOOR DE PARTNER

Kanker heb je samen. Wat de patiënt raakt, raakt vaak ook de partner en omgekeerd. Zorg voor de patiënt betekent dus ook **zorg voor de partner en de relatie**.

Aan een partner vragen: *'Je partner heeft kanker. Maar hoe gaat het met jou?'* kan een wereld van verschil maken.

HET BELANG VAN GENDERNEUTRALITEIT

Hou rekening met diversiteit in sekse, gender en seksuele oriëntatie. Kijk verder dan bepaalde labels. Er is steeds meer aandacht voor **persoonsgerichte zorg**. Daarbij staat de zorgvrager centraal en wordt gekeken naar iemands persoonlijke behoeften, wensen en voorkeuren. De zorgverlener benadert de persoon niet als patiënt of cliënt, maar als mens. Wees **respectvol en bevestigend**. Vraag bijvoorbeeld naar de gewenste aanspreekvorm. Je kan niet voor iemand anders invullen hoe die zich identificeert.

HET BELANG VAN CULTUURSENSITIEF WERKEN

Elke persoon heeft **andere ideeën, opvattingen, gewoonten, waarden en normen**. Die worden beïnvloed door de cultuur of de achtergrond waarbinnen mensen opgroeien en leven. Hoe ga jij daar als zorgverlener mee om? Ben je je bewust van je eigen referentiekader dat je meeneemt in de praktijk? Ben je je ook bewust van het referentiekader dat leeft bij de patiënt (en eventuele partner) die voor je zit?



Doorverwijzen

Je bent het gesprek aangegaan maar je patiënt zit nog met vragen. Naar wie verwijst je dan door? Je vindt hierover meer informatie op de USB-stick onder de map 'Let's talk about - doorverwijzen'.

3

AAN DE SLAG

In deze box stellen we je graag een aantal handige materialen ter beschikking:



- Met de **waaier** 'Zorg dragen voor kankerpatiënten, hun naasten en jezelf. Een wegwijzer voor zorgverleners' van het CHI kan je oefenen hoe je best reageert op emoties en vragen van je patiënt.

- De **brochures** van Association of European Cancer Leagues (ECL):

- voor zorgverleners: 'Wat zorgprofessionals met hun patiënten moeten bespreken, maar waar ze misschien bang voor zijn om zelf over te beginnen'
- voor patiënten: 'Wat je zeker moet weten over je seksuele gezondheid'



- Met de **wijzer** van Sensoa kan je de 'Onder vier Ogen methode' verder inoefenen en bekendmaken bij je collega's.



- Het **artikel** 'Met patiënten spreken over seksualiteit en intimiteit' verscheen in het tijdschrift CancerCare (2023) en geeft concreet advies hoe je dit in de praktijk kan aanpakken.



- Een **checklist** om te gebruiken tijdens je gesprek, om zeker niets te vergeten en om je patiënt (en partner) een houvast op papier mee te geven.



De digitale versie van deze materialen vind je terug op de USB-stick in de map 'Let's talk about'.

3



Wat staat er verder nog op de bijgevoegde USB-stick?

Tijdens je gesprek met de patiënt kan je gebruikmaken van **getuigenissen** van andere patiënten die verschenen in het tijdschrift 'Leven' van Kom op tegen Kanker.

De kant-en-klare **powerpointpresentaties** kan je gebruiken voor bewustmaking of opleiding van collega-zorgverleners en voor infosessies voor patiënten. Je kan ze vrij gebruiken, mits vermelding van het CHi als bron.

Daarnaast geven we een **overzicht** van artikels, brochures, boeken, podcasts, kennisclips, e-learnings, hulpmiddelen, organisaties, websites ... rond het thema seksualiteit en kanker.

Inhoud USB-stick

1. WAAROM PRATEN OVER SEKSUALITEIT?

- a. **getuigenissen**
- b. **onderzoeksrapport KOTK 2022**
- c. **wetenschappelijke artikels**
- d. **artikel CancerCare**

2. LET'S TALK ABOUT

- a. **communicatie**
 - i. CHi waaier
 - ii. ECL brochure patiënten
 - iii. ECL brochure zorgverleners
 - iv. 'Onder vier Ogen methode'
- b. **doorverwijzen**
- c. **verdieping**
 - i. jongerenzorg (AYA)
 - ii. ouderenzorg
 - iii. palliatieve zorg
 - iv. vaginale dilatatie

3. AAN DE SLAG: MATERIAAL

- a. **beeld- en audiomateriaal**
- b. **boeken**
- c. **brochures intimiteit, seksualiteit en kanker**
- d. **hulpmiddelen**
- e. **kennisclips en e-learnings**
- f. **presentaties**
 - i. voor zorgverleners
 - ii. voor patiënten