

‘De herontdekking van haarzelf’

Seks tijdens maar ook na de behandeling van borstkanker is voor veel vrouwen niet vanzelfsprekend. Toch is het gesprek over seksualiteit geen standaardonderdeel van de begeleiding van borstkankerpatiënten. Een psycholoog-onderzoeker, arts-onderzoeker en journalist vroegen zich af hoe aan de informatiebehoefte van deze vrouwen kan worden voldaan. Dit heeft geleid tot een podcastreeks over seksualiteit na borstkanker: ‘De herontdekking van haarzelf’. Vijf vragen over deze podcastserie, die in december 2017 wordt gelanceerd.

Waarom is deze podcastserie nodig?

Hoewel er enkele mooie initiatieven zijn, zoals bijvoorbeeld de uitgebreide nieuwe website www.kankerenseks.nl, merken we dat veel (ex-)borstkankerpatiënten behoefte hebben aan meer voorlichting over, erkenning van en aanknopingspunten voor de gevolgen van hun ziekte en behandeling op hun seksbeleving. Denk hierbij aan verminderd seksueel verlangen, het zich opnieuw verhouden tot het eigen lichaam en nieuwe relatiepatronen. We hopen dat de podcastserie herkenning en erkenning biedt aan vrouwen en hun eventuele partners.

Waarom de keuze voor een podcast?

We zochten een vorm die persoonlijk aanvoelt, laagdrempelig is en zich direct tot vrouwen kan richten. Podcast is ‘radio on demand’. Je kunt het gratis downloaden via een podcast-app of website en op elk moment beluisteren. Luisteren kan zo vaak als je wilt, eventueel met een koptelefoon. Kortom, een perfect medium om zoiets intiem als seksualiteit na borstkanker te bespreken.

Wie komen er aan het woord?

Met hulp van Borstkanker Vereniging Nederland hebben we een diverse groep vrouwen gevonden die zo dapper waren om hun verhaal te delen. Daarnaast hebben we onder anderen gesproken met GZ-psycholoog en seksuoloog Ellen

Hopelijk helpt de podcastserie vrouwen om een seksuele herontdekkingstocht aan te gaan

Laan, internist-oncoloog Jacqueline Stouthard, mammachirurg Hester Oldenburg, mindfulnesstrainer Maria van Balen en haptonoom Inez van Haften. Zij werken allemaal met (ex-)borstkankerpatiënten. In de podcast lichten ze veelvoorkomende seksuele klachten na borstkanker(behandeling) toe en geven ze tips hoe hiermee om te gaan.

Hoe is de serie opgebouwd?

We maken meerdere afleveringen en elke aflevering heeft een andere focus. De eerste podcast is gericht op een groot publiek met als doel meer aandacht en bewustwording voor dit onderwerp te creëren. De andere podcasts noemen we ‘luis-



FOTO: ANDRÉ JAGT, AVI

V.l.n.r.: Gian van Grunsven, Tessa Steenbruggen en Lianne Hummel

tertutorials’: deze hebben allemaal een specifiek thema, zoals hormonale veranderingen, zelfbeeld, en intimiteit en relatie. Deze afleveringen richten zich direct tot vrouwen en hun eventuele partners.

Wat is de belangrijkste boodschap van de podcastserie?

Wat steeds naar voren kwam, is dat vrouwen na de borstkanker(behandeling) hun seksualiteit, en het samenspel daarin met een eventuele partner, moeten herontdekken. Het lichaam moet opnieuw bekend en weer vertrouwd worden; hoe kun je je fijn voelen in je veranderde lichaam? Wat is nu nodig om seksueel opgewonden te raken? Op welke manieren kun je intiem zijn met elkaar? Voor vrouwen kan het langer duren om opgewonden te raken of zin in seks te krijgen, of lukt dat zelfs helemaal niet meer. Hoe kun je omgaan met deze veranderingen? Welke plek durf je als vrouw voor jezelf in te nemen? We hopen dat de podcastserie vrouwen zal helpen om de seksuele herontdekkingstocht aan te gaan. De serie zit vol met belangrijke boodschappen, en is dus zeker het luisteren waard.

NOOT:

- De eerste aflevering van de podcastserie is in december 2017 online beschikbaar via www.deherontdekkingvanhaarzelf.nl en de standaard podcast-apps voor Android en iPhone.
- Gian van Grunsven is presentator, journalist en maker en doet onderzoek naar seksualiteit. Lianne Hummel is psycholoog en onderzoeker op het gebied van seksualiteit en kanker. Tessa Steenbruggen is arts-onderzoeker op het gebied van langdurige overleving van vrouwen met uitgezaaide borstkanker.