

COLUMN

Na 34 jaar vrijen zonder trauma

Ze zijn al 34 jaar getrouwd, 35 jaar samen. Ze zijn van Marokkaanse afkomst en met instemming van hun familie uit liefde getrouwd. Ze zijn gek op elkaar. Maar, ze hebben vrijwel geen seksueel contact. Niet omdat ze niet willen, maar omdat het haar niet lukt. Ze verstijft als hij haar aanraakt.

Ze komt in therapie omdat ze een seksueel trauma denkt te moeten verwerken van 40 jaar geleden. Doordat ze allebei zonder enige voorkennis over seksualiteit het huwelijk ingingen, werd het trauma hun basis, zonder dat cliënte doorhad dat het een trauma was. Mevrouw dacht dat het zo hoorde: dat seks pijn hoorde te doen en dat de spanning in haar lijf normaal was. Ze realiseerde zich dat er een trauma was, toen haar nichtje een soortgelijke situatie overkwam.

Tijdens EMDR-sessie (een vorm van traumabehandeling) werken we aan haar trauma, om vervolgens ook met haar partner in gesprek te gaan. In eerste instantie begrijpen ze niet goed waarom, want het is toch haar trauma?

Wat ze zich niet realiseert is dat haar trauma van vroeger, in de afgelopen 34 jaar ook het trauma van haar man en dus van hen samen is geworden. Elke keer als hij haar wilde aanraken, voelde hij de pijn van de afwijzing, maar ook de pijn van het idee dat hij haar grenzen niet ook over wilde gaan. Hij wilde niet ook zo'n man zijn in haar leven. Hun hele seksuele relatie is gevormd naar haar trauma en nu dat haar trauma milder voelt, kunnen zij samen opnieuw leren vrijen.

En dit is iets wat je vaak ziet nadat er een jarenlange dynamiek is ontstaan waarbij de seks niet meer prettig is: mensen kunnen samen niet meer fijn vrijen en moeten dus samen op zoek naar een manier die wel prettig is. Ze moeten opnieuw leren vrijen. In plaats van te blijven hangen in een dynamiek die het onprettige alleen maar blijft bevestigen.

Deze lieve mensen moeten leren hoe ze elkaar mogen aanraken zonder dat het pijn doet, onprettig is of onveilig voelt. Ze moeten leren dat ze mogen ontspannen en zelfs mogen genieten van elkaar. Ze moeten leren dat er ook een andere manier van vrijen bestaat, dan dat zij tot nu toe hadden gedaan. Een manier van vrijen zonder trauma.

Eigenlijk moeten ze nu, na 34 jaar, voor het eerst gaan vrijen zonder het trauma. En dit keer niet als zenuwachtige onwetende jongeren, maar als twee liefhebbende volwassen partners.

DRS. NYNKE NIJMAN

Drs. Nynke Nijman werkt als relatietherapeut en seksuoloog en heeft haar eigen podcasts 'Seks, Relaties & Liefdes!' en 'Relatievragen'

DE EXPERT

Go als een pro thuiswerkouder!

De thuiswerkende ouder kan ertegenaan met schoolgaande kinderen die thuis begeleid moeten worden terwijl de fut er langzaam maar zeker uitgaat door de duur van de lockdown. Ontwikkelingspsycholoog Steven Pont geeft tips.

„Onder ouders zie ik dat de combinatie van verschillende rollen en het gevoel tekort te schieten – op zowel je werk als voor je kinderen – voor spanning zorgt”, ervaart Pont. „Maak aan het begin van de dag een planning en betrek je kinderen daarbij”, adviseert hij. Zo is het voor iedereen duidelijk wat de verwachtingen zijn. Maak duidelijk wanneer je wel en niet voor schooltaken beschikbaar bent en zorg voor solo tijd: tijd voor jou alleen om je vol op je werk te kunnen focussen. En toegegeven; hoe jonger het kind, hoe korter die tijd voor jezelf is. Maar wat in ieder geval met zo'n schema overeenkomt, is dat je zelf de regie houdt en het verloop van de dag je minder overkomt. En is er een conflict, kom er op een rustig moment op terug en kijk wat erachter schuilt zodat het een volgende keer niet opnieuw op speelt. „Want een conflict is het waard om op terug te komen.” Absoluut onmisbaar dagonderdeel is trouwens genoeg buitenlucht en beweging. Dus op naar de supermarkt voor een lunchwandelingetje voor een broodje to go met je kiddo. En sla daarbij de speeltuin of het voetbalveldje vooral niet over. „Die kinderen schreeuwen om fysiek in actie te komen; laat ze hun energie dus kwijt kunnen. Want pas als het lijf rustig is, is ook het hoofd rustig: de basis om tot leren te komen. Elke dag weer.”

Evelien Engelen

ONDERZOEK Fitter, gezonder en gelukkiger

Alpe d'HuZes voor stoere rolstoelers

Een Alpe d'HuZes voor rolstoelers, dat is de Handbike Battle. Elk jaar bedwingen honderd handbikers de Kaunertaler Gletscherstrasse in Oostenrijk, een pittige klim. Het goede doel? Een fitter lichaam en een gezonde levensstijl. Of het ook zo werkt, dat zocht Ingrid Kouwijzer uit.

De Handbike Battle is in 2013 opgezet. Er doen nu twaalf revalidatiecentra aan mee, waaronder Heliomare in Wijk aan Zee. Elk jaar juni rijden ruim honderd sporters op armkracht de Kaunertaler Gletscherstrasse op, ten westen van Innsbruck. „Het is een pittige berg, vergelijkbaar met de Alpe d'Huez en de Mont Ventoux”, zegt Kouwijzer. „Het zou mij niet lukken. De weg is 21 kilometer lang, met een stijging van 900 meter. Eerst krijg je een glooiend stuk, dan wordt het steil. Daarna krijg je een vlak deel rond een stuwmeer en dan wordt het heel steil, met haarspeldbochten.”

„Het is een evenement voor recreatieve sporters, niet voor topsporters. Jetze Plat, paralympicus, is het rolmodel. Hij doet er een kleine anderhalf uur over. De overige deelnemers doen er langer over, dat kan tot zeven uur zijn.” De deelnemers worden tijdens de training begeleid door de revalidatiecentra, medewerkers zijn buddy's tijdens de klim.

Toegankelijk

„Het is een goed doel om thuis voor te trainen”, zegt Kouwijzer.

„Elk centrum stuurt een team van zes deelnemers. Het zijn mensen die door een dwarslaesie, een amputatie of een spierziekte in een rolstoel zitten. Er zijn ook individuele deelnemers, zoals sporters die al eerder mee hebben gedaan. Afgelopen jaren waren er ook buitenlandse deelnemers. Noren, Belgen en Amerikanen.”

„De centra zochten een doel voor oud-revalidanten om fit te worden. Voor valide mensen is een actieve leefstijl belangrijk, voor mensen in een rolstoel nog belangrijker. Zij zijn een minder actieve groep en lopen daardoor meer risico's, onder andere op hart- en vaatziekten. Het lastige is alleen: ze moeten alles met hun armen doen. De kans dat ze door hard te trainen zich overbelasten, is groot. En de gevolgen voor het dagelijks leven zijn groot, dan valt alle beweging weg.”

Inspanningstest

De vraag was natuurlijk: werkt het? Worden de deelnemers fitter, gezonder, gelukkiger? Kouwijzer, in dienst van Heliomare, moest dat onderzoeken. Ze begon in 2016.

„We namen drie keer een inspanningstest af. De eerste in januari, vlak voor de training, een nulme-

door deelname aan Handbike Battle



Ingrid Kouwijzer

Ingrid Kouwijzer (34) promoveert 18 januari in Groningen op het onderzoek naar de Handbike Battle. „Van huis uit ben ik arts. Ik heb in Leiden geneeskunde gestudeerd, daarna bewegingswetenschappen in Amsterdam. Tijdens mijn stage bij Reade sprak ik andere studenten die stage liepen bij de Handbike Battle. Met hen ging ik in Oostenrijk kijken. Kort daarna kwam de vacature vrij voor dit onderzoek.” Kouwijzer groeide op in Alphen aan den Rijn, ze is geboren in Zeeland. Het onderzoek is een samenwerking tussen revalidatiecentra Heliomare, Reade, De Hoogstraat en de Rijksuniversiteit Groningen.

Wim Verheul tijdens de beklimming van de Kaunertaler Gletscherstrasse. PRIVÉFOTO

Handbike is minder belastend dan rolstoel

je fitter bent, de dagelijkse dingen gemakkelijker gaan, zoals het in de auto tillen van je rolstoel of jezelf in bed tillen. Als je fitter bent, kan je meer in het dagelijks leven.”

De kans op pijnklachten is overi-

gens nog groot. „Armen zijn niet gebouwd op een rolstoel. De kans op overbelasting is vrij groot. Een handbike is wat dat betreft beter, minder belastend en energiezuiniger dan een rolstoel. Het schoudergewricht wordt minder belast. Een handbike werkt met een fietsketting, waardoor je een continue beweging kunt maken. Je kan je krachten beter verdelen. Bij een rolstoel moet je iedere keer de wielen een korte zwiep geven.”

Op lange termijn bleef de groep deelnemers even fit. „Dat geldt voor mensen die blijven trainen, die het jaar erop weer meedoen aan de Battle. Die worden zelfs nog een stukje fitter. Maar wie stopte met de Battle, werd minder fit.”

„Dus willen we nu weten hoe we mensen aan de training kunnen houden, hoe we ze kunnen motiveren. Wat is het leuke? Het sportieve, of het sociale? Dat hebben we niet onderzocht. We zien in de antwoorden op de vragenlijsten wel dat veel deelnemers nog steeds sporten. Best veel handbikers zitten op een handbikevereniging of een handbikeafdeling van een wielclub.”

Kouwijzers onderzoek is afgerond. „We hopen nu op subsidie voor vervolgonderzoek. We willen de trainingen analyseren: welke onderdelen werken het beste? Die kunnen de centra in het revalidatieprogramma opnemen. En we willen onderzoek naar de zithou-

ding in de handbike. Rolstoelen kunnen op de gebruiker persoonlijk afgesteld worden, onder meer met speciale kussens. De handbike is er alleen in een standaardmaat. We willen dat optimaliseren.”

Afgelopen jaar was er vanwege de coronamaatregelen geen Handbike Battle. Dit jaar is hij ook afgelast. Er wordt gewerkt aan alternatieve evenementen. Misschien kan de Battle bij Nijmegen worden gehouden. Ook zijn virtuele evenementen mogelijk, bijvoorbeeld met de app Zwift, bekend onder wielrenners. De handbikers kunnen daarmee bijvoorbeeld virtueel de Mont Ventoux oprijden.

Eric Kok

‘Mijn leven veranderde door de Battle’

Alle machtig, wat is die berg steil

De fysiotherapeut uit Heliomare benaderde hem in 2016 of hij met het team van de Heliheroes mee wilde doen aan de Handbike Battle in Oostenrijk. „Eigenlijk was dit het moment dat mijn leven weer veranderde. De handbike kreeg ik te leen van Heliomare. Dan ga je een beetje denken hoe je weer kracht uit je armen kan halen. Een brug hier in de buurt werd het alternatief voor de berg. Eerst heen en weer eroverheen, daarna met twintig kilo eraan.”

In juni 2017 was het zover, de Battle in het Kaunertal. „Een prachtig uitzicht. Iedereen zegt: genieten hè. Maar alle machtig, wat is die weg steil, mijn fans konden amper naar boven lopen en dan moesten wij dat op een handbike doen. De laatste trainingsdag ging ik over de kop en brak ik een botje in mijn hand. Ik kwam boven in 7 uur en 30 minuten, volledig uitgeput bij 35 graden. Natuurlijk had-

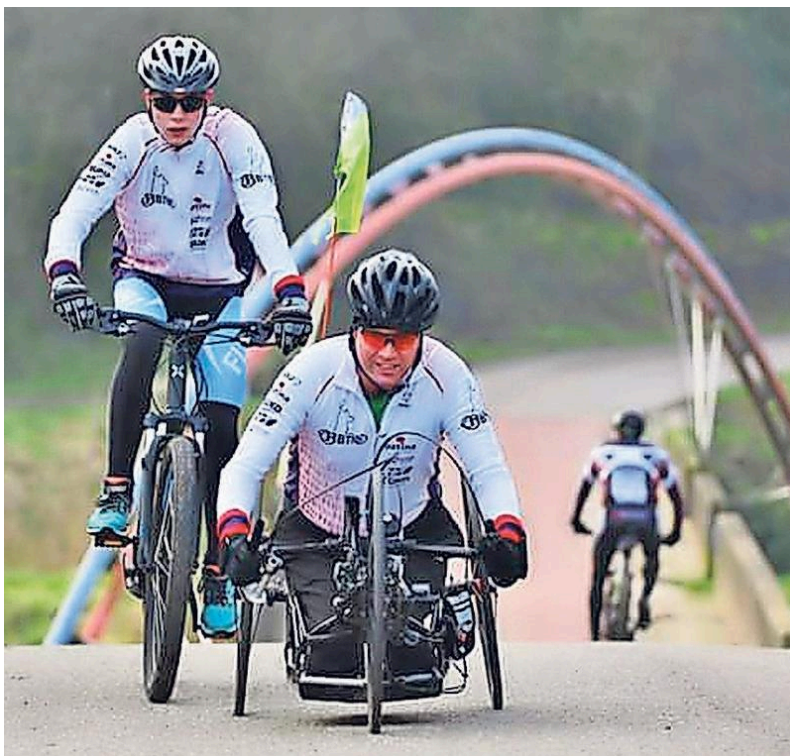
den we onderweg wel een beetje hulp gehad. Op dat moment zei ik, zei bijna iedereen: DIT NOOIT MEER.”

„Maar na een paar dagen zakke de spierpijn en kreeg ik toch weer zin om te rijden. Ik kocht een eigen handbike via de WMO en werd lid

van de wielclub BRC Kennemers. Mooi dat dat er is. Mijn conditie was behoorlijk vooruit gegaan en ik kreeg ook weer wat kracht terug. Je kan je ei weer kwijt en je gaat ook weer eens je huis uit om een rondje te fietsen. Je wordt ook minder afhankelijk.”

Het jaar erna mocht Vermeulen weer met de Heliheroes mee, als 'ervaringsdeskundige'. „Ik kwam toen in 4 uur en 42 minuten binnen, ruim drie uur sneller. In 2019 deed ik als individueel deelnemer mee en was ik binnen in 3 uur en 45 minuten. Vorig jaar is het afgelast, net als dit jaar. Erg jammer, want het is voor de meeste handbikers het evenement van het jaar.”

„Ik train drie tot vier keer per week, altijd buiten, en twee keer in de sportschool. Een keer in de week trainen we met een groepje in Beverwijk, voor de rest train ik alleen. Er zijn niet veel handbikers in de Noordkop.”



„Voor de meeste handbikers is de Battle het evenement van het jaar”, zegt 'ervaringsdeskundige' Wim Verheul. PRIVÉFOTO