

## **Tips voor een gesprek over relatie**

Wie was u en hoe was uw relatie toen u nog goed zag? Wat was voor u van waarde? Hoe waren de verhoudingen? Welke rol nam u in? Hoe kunt u ervoor zorgen dat u dit behoudt ondanks het verlies van uw visus? Wat maakt dat jullie als partners belangrijk zijn voor elkaar, ook in deze levensfase?

Bij dagelijkse activiteiten zijn veel mensen met een visuele beperking regelmatig afhankelijk van hun partner. Probeer uw zelfstandigheid waar mogelijk te bewaren en ondanks uw beperking gelijkwaardige partners te blijven. Leg uit wat u prettig vindt en wat niet en vertel hoe u wilt dat de ander met u en uw beperking omgaat.

Veel mensen met een visuele beperking missen kort oogcontact, zoals een blik van verstandhouding of een knipoog. U kunt uw uiting van waardering, begrip of troost ook met een aanraking of met woorden en intonatie vormgeven, zowel bij mensen die u kent bij als nieuwe mensen. Het kan even wennen zijn om uw genegenheid op een andere manier te uiten of ontvangen.

Sommige mensen zijn bang om hun relatie kwijt te raken, bijvoorbeeld omdat ze zich minderwaardig voelen. Praat erover met uw partner. Ga samen na hoe u aantrekkelijk voor elkaar blijft in de relatie (emotioneel en seksueel).

Als u geen relatie heeft maar dat wel graag zou willen, kunt u het als lastig ervaren vanwege uw visuele beperking om nieuwe contacten aan te gaan. Ergens zelfstandig naartoe reizen, kan lastig zijn, net zoals contact maken en (verbaal) flirten. Dit kan mensen eenzaam en afwachtend maken. Het is belangrijk om initiatief te blijven nemen en te zoeken naar nieuwe manieren van relaties aangaan.

Er bestaan dating apps voor mensen met een visuele beperking en dating apps die specifiek gericht zijn op ouderen.

## **Tips voor een gesprek over intimiteit**

Ga na wat er veranderd is op het gebied van intimiteit sinds uw visuele beperking. Waar heeft u nu behoefte aan? Wat mist u van vroeger? Zoek naar andere manieren om intiem te zijn zonder oogcontact, bijvoorbeeld door woorden te gebruiken die betekenis hebben voor u en de ander. Met kleine aanrakingen, zoals hand in hand lopen, strelen of knuffelen voelt u de nabijheid van de ander zonder elkaar te hoeven zien.

Veel mensen met een visuele beperking zijn sneller vermoeid omdat alles meer energie kost en niets vanzelfsprekend gaat. Probeer toch ruimte en tijd te maken voor intimiteit, op uw eigen manier. Het zorgt voor plezier en ontspanning.

Ook als u in een zorginstelling woont, kunt u behoefte hebben aan privacy en intimiteit, met en zonder partner. Praat erover met de zorgprofessionals.

## **Tips voor een gesprek over seksualiteit**

Wanneer u minder of niets ziet, kan vrijen onhandig worden en u kunt zich wat onzeker voelen. Probeer er de humor van in te zien en samen te lachen om het gestuntel. Neem de tijd, wees geduldig en heb vertrouwen.

Veel oudere mensen vrijen volgens een vast repertoire. Wanneer fysiek ongemak en beperkingen een rol spelen, zoals een visuele beperking, vraagt dit vaak juist om flexibiliteit en aanpassingen. Wat werkte eerder en hoe kunt u er samen voor zorgen dat het op een andere manier ook werkt? U moet opnieuw ontdekken wat prettig is en dat kan op een positieve manier spannend zijn. Ook hiervoor geldt: neem de tijd en heb geduld.

In het donker bent u visueel gelijkwaardig. Knuffelen of vrijen met het licht uit, op de tast en op gevoel, kan prettig zijn.

Mensen met een visuele beperking kunnen de visuele prikkel missen en minder snel opgewonden raken wanneer ze hun partner niet kunnen zien. Probeer te zoeken naar anderen manieren, bijvoorbeeld door intonatie, taal, geluiden en aanrakingen.

Medicatiegebruik kan een rol (gaan) spelen bij het beleven van intimiteit en seksualiteit. Praat erover met elkaar en met uw arts.

## **Tips voor partners**

Probeer u te verplaatsen in uw partner. Praat erover met elkaar. Wees u vooral bewust van de afhankelijkheid van uw partner. Deze vragen kunnen daarbij helpen: Wat kan uw partner niet meer vanwege de visuele beperking? Wat mist uw partner in het contact met anderen en met u? Welke gevoelens roept dit bij uw partner op? Wat denkt u dat uw partner nodig heeft? Check of dit klopt. Wat voor effect heeft dit op uw relatie?

Ga voor uzelf na hoe u naar uw partner met een visuele beperking kijkt. Waarmee helpt u uw partner en is dat echt nodig? Vindt u uw partner zielig? Hoe kan uw partner iets voor u betekenen? Het is vaak nodig om te zoeken naar nieuwe afspraken en patronen, naar een nieuwe balans in de relatie en binnen intimiteit en seksualiteit.

Wanneer u zorgt voor uw partner, kan dit zorgen voor een gevoel van ongelijkwaardigheid aan beide kanten. Dat gevoel kan effect hebben op uw relatie, maar ook op intimiteit en seksualiteit. Probeer de rol van mantelzorgverzorger waar mogelijk te scheiden van de rol van partner en dit ook met elkaar te bespreken.

Veel partners vinden de rol van mantelzorgverzorger zwaar. Zorg goed voor uzelf, vergeet uw wensen en grenzen niet en vraag indien nodig om hulp.