



**Køb dine
høreapparater
hos special-
lægen**

PETER NYTOFTE SKOV

☎ 62 21 13 85



Speciallæge Peter Nytofte Skov • Voldgade 9, 2. sal
5700 Svendborg

✉ sekr@oerelaegensvendborg.dk


🌐 www.oerelaegensvendborg.dk


Erhverv⁺

En del af JFM

Danmarks mest læste erhvervsavis

Digitalt og på print
sammen med din lokale avis

Følg
Erhverv+ på 

Tilmeld Nyhedsbrev
på erhvervplus.dk 



Tale om intimitet

Af Rikke Thor

Hej Rikke Thor

Jeg har hørt, at de måske vil spare de møder væk, som findes i sundhedshuset i Hulgade, hvor vi bliver undervist i intimitet, krop og seksualitet ved kroniske sygdomme og kræft.

Vi, min mand og jeg, har været rigtig glade for, at vi kom med på sådan en eftermiddag med dig. Du forstod at få emnet "helt ned på jorden", så vi frit kunne tale om alt det, der ændrer sig, når man får diabetes og kræft (vi er desværre begge ramt af en sygdom) og er i et parforhold, hvor man jo hurtigt kan komme ind i misforståelser og glemme at røre ved hinanden, når den ene bliver syg og får udfordringer med det intime liv.

Vi har ikke rigtigt mødt andre, der har talt om emnet på den måde, heller ikke på sygehuset eller hos vores læge. Og vi fik nogle gode idéer til, hvad vi selv kunne gøre ved problemerne, så vi vil bare lige slå et slag for, at dette tilbud bliver bevaret i Svendborg Kommune. Vi skal være meget bedre til at turde tale med hinanden om disse ting og kunne søge hjælp, når det ikke fungerer. Vi fik en del fif og gode idéer og fik også talt med mennesker, der havde lignende udfordringer, og det gav faktisk også meget. Så føler man sig ikke så "speciel" og alene om det, og kan høre hvad andre har gjort på det område. Nogle sagde ikke så meget i gruppen, men det var også helt ok, sagde du fra starten af, og det gav også en tryghed. Hilsener fra en kvinde med kræft

Hej

Mange tak for rosen.

Jo, det er rigtigt, at Svendborg Kommune er inde i en stor sparerunde, og dette er én af de ting, som er med i kommunens "sparekatalog". Jeg håber også, at man finder midlerne til at bevare dette tiltag.

Jeg har undervist på rehabiliteringskurserne i sundhedshuset siden 2010, fire gange om året, og jeg har mødt mange af kursisterne sidenhen, som har sagt, at det virkelig gjorde en forskel for dem at få vendt deres problematikker i forhold til par- og singleliv, seksuelle bivirkninger af medicin og senfølger efter behandlinger og meget mere, som rigtig mange oplever, når de har eller har haft en kræftsygdom, eller de eller deres partner har fået en kronisk sygdom som diabetes, hjertesygdom, KOL mv.

En anden god ting ved tilbuddet er nemlig, at en evt. partner også er inviteret, og derved kan være med til at finde løsninger. Mange partnere er også selv påvirkede af hele situationen, eller har måske også selv en kronisk sygdom at slås med. Jeg underviser i emnet i en del andre kommuner i landet, samt på REHPA i Nyborg, hvor der tilbydes gratis rehabiliteringskurser for borgere, og hvor jeg afholder gruppeundervisning om krop, intimitet og samliv ved kronisk sygdom/kræft på disse kurser. Det er stadig et stort tabu at tale om seksuelle og intime udfordringer, og desværre er der også stadig mange i sundhedsvæsenet, der ikke tager emnet op. Nyere undersøgelser viser faktisk, at man bliver bedre til at passe sin sygdom og behandlinger, hvis man bliver lyttet til i forhold til hele sin livssituation og får viden om, og hjælp til de seksuelle udfordringer, der kan opstå.

For 90 procent af mennesker mellem 16 og 95 år er det seksuelle og intime vigtigt for oplevelsen af livskvalitet og mening i livet, det viser undersøgelser. Så vi skal passe på den del af livet og prøve at nedbryde tabuet, så vi bliver bedre til at tale om det og kunne søge relevant viden og hjælp.

Mange hilsener fra Rikke



I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



Trine M. Lønfeldt

Ungecoach med speciale i matematikcoaching
Mail: trinemonlfeldt@gmail.com
Tlf.: 2324 8627
www.matematikboost.dk
www.trinelonfeldt.dk



Hanne Kejlstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut
KjellstrømFysio
- Klinik for MorKroppen
Facebook: Kjellstrømfysio
- klinikformorkroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
Tlf: 30708191
www.kjellstromfysio.dk



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
www.rikkethor.dk



Mette Kallerup

Clairvoyant Tarotlæser
Facebook:
Mette Kallerup #Clairvoyant
Tlf.: 20 46 54 76
Mail: kallerups@hotmail.com



Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching
Møllergade 22, 2. sal
5700 Svendborg
Mail: info@christinaflyger.dk
Tlf: 40 50 42 96
www.christinaflyger.dk



Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut
Nyborgvej 4b, 5700 Svendborg
Tlf: 31 90 19 86
Mail: Familiease@hotmail.com
Facebook: Familie og parterapeut
Instagram: Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på mith@faa.dk, hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.