



Aanraking in tijden van huidhonger

Aanraking en huidhonger: twee onderwerpen in de marge. Sedert COVID-19 komen ze echter steeds vaker bovendrijven: eerst als luxeprobleem, later als fijne plus doch niet als essentiële must. Maar de pandemie bleef duren. Toen pas werd het echt duidelijk wat de ‘anderhalvemetersamenleving’ inhield. In België werd ‘het knuffelcontact’ in het leven geroepen. Waarom? Omdat iedereen echt beseftte wat het betekent ‘intimi’ niet te mogen aanraken. Tot we ook tot het besef kwamen dat veel mensen reeds voor COVID-19 geen intimi hadden om mee te knuffelen.

AUTEUR: Els Messelis

Aanraking is een menselijke basisbehoefte. Valt het weg of is het er niet: dan heeft het impact op ons hele zijn. De nood aan affectieve aanraking bestaat van onze eerste zucht tot onze laatste adem. De kracht van aanraking wordt vaak in verband gebracht met het sensuele en/of het seksuele. Dit is een wel heel enge en nauwe kijk op het thema. Aanrakingen hebben ook een belangrijke sociale en emotionele kracht. Hier komt de psychosociaal hulpverlener in beeld.

Tjew-A-Sin (Messelis, 2021) definieert huidhonger als een gebrek aan affectieve aanraking die niet intiem of seksueel hoeft te zijn. Huidhonger is volgens haar een nieuwe naam voor een oud probleem: eenzaamheid, oftewel een gemis aan hechte en emotionele banden. Aanraking is het middel waarmee mensen hechte banden aangaan, die steun biedt wanneer de nood hoog is. Als we stellen dat huidhonger een ‘gebrek’ is aan affectieve aanraking dan moeten we ook in een adem melden dat dit ‘gebrek’ niet zomaar in een vingerknip is op te lossen. “Het stillen van huidhonger via aanraking is geen wondermiddel. Het is ook niet voor iedereen; het kan goed zijn, maar evengoed slecht overkomen bij mensen. Het is altijd

een kwestie van een goede balans te vinden” (Messelis, 2021). Er zijn dus veel individuele verschillen tussen mensen.

Huidhonger is evolutionair een zeer waardevol en nuttig menselijk fenomeen. Het zorgt ervoor dat mensen zich aan elkaar binden. Al in de prehistorie had de mens het groepsleven en intense sociale banden nodig om te overleven. Onze voorouders waren heel sterk op elkaar aangewezen. Iets meer dan 200 jaar geleden hebben we deze taken overgeleverd aan de markt en de staat. Daardoor is de steun en de zorg van onze naasten minder vanzelfsprekend geworden en zijn professionals in beeld gekomen. We worden met enige regelmaat zorgzaam aangeraakt door mensen met wie we geen hechte band hebben, denk aan kinderen in opvang, ouderen in woonzorgcentra of aan de kapper en masseur. We zijn in staat om te functioneren in een samenleving waarbij we afhankelijk zijn van de diensten van vreemden. We kunnen omgaan met vreemden omdat we, binnen de regels van een samenleving, een basisvertrouwen hebben in elkaar (Tjew-A-Sin, 2020).

Hechting

Hoe we aanraking beleven, begint bij de opvoeding die we als baby krijgen. De strelende en zachte aanrakingen die door verzorgers gegeven worden, zorgen ervoor dat de baby zich beschermd en veilig voelt. Door een veilige hechting met de verzorgers ontwikkelen kinderen een sterke fysieke en mentale weerstand en zijn ze – als ze eenmaal volwassen zijn – in staat om hechte en warme relaties met anderen aan te gaan.

Mensen kunnen veilig gehecht zijn waardoor ze minder huidhonger ervaren. Maar er kan van alles gebeuren in het leven waardoor ook veilig gehechte mensen huidhonger ervaren, bijvoorbeeld het verlies van een geliefde, (vecht)scheiding of het overlijden van een goede vriend.

Daarnaast zijn er mensen die geen veilige hechting kennen en eerder een onveilige hechtingsstijl of een vermijdende hechtingsstijl hebben opgebouwd. Dit

kan een grote impact hebben op hoe we later als mens en als professional omgaan met aanraking. Gebrek aan aanraking kan iemands leven verstoren, ervoor zorgen dat er ‘eelt op de ziel’ ontstaat en dat mensen ‘verdord’ raken vanbinnen.

Knuffelworkshop

Kathleen, single en 71 jaar, legt uit dat aanraking haar emotionele kracht biedt omdat ze daardoor gerustgesteld wordt bij momenten van angst. In haar privéleven krijgt ze weinig aanrakingen. Zo is ze op zoek gegaan naar alternatieven: niet alleen dans biedt voor haar soelaas, maar ook knuffelworkshops. “Na een knuffelworkshop slaap ik rustiger, de oxytocine die afgescheiden wordt in mijn lichaam doet zijn werk. Het is dan alsof ik een lekkere boterham heb gegeten. Het is een kortstondige invulling van een honger die ik had. Dit besef ik ook wel. En het is dan ook de uitdaging om daar een evenwicht in te vinden. Het is nu ook niet dat ik constant met het gevoel leef van: ik heb dat nodig, aangeraakt worden.”

Presentie

Het kan door de vermaatschappelijking en de vermarkting van de zorg niet de bedoeling zijn dat onze cliënt louter een afnemer wordt van diensten tegen betaling. We dienen welzijn en zorg aan te bieden die liefdevol, menselijk en betrokken is. Laten we de mens in het nu zien als mens en niet als taak. Iedereen wil immers gezien en gehoord worden. Iedereen wil immers zinvol en van betekenis zijn.

In de presentiebeoefening wordt er gestreefd naar ‘er zijn met’ en zo ook ‘er zijn voor’ de behoeftige ander die aangewezen is op professionele begeleiding. Dat vergt aansluiting bij en afstemming op de leefwereld en levensloop van de ander en het aangaan van een relatie die zowel weldadig is als richting geeft aan de gezochte hulp en steun. Presentie biedt hulp, steun en zorg in de vorm van een werkzame, effectieve bekommernis die het verhaal en leven van de ander

helpt te verstaan en verder te brengen. Ze bevordert dat de ander tevoorschijn kan komen en het beste van zijn mogelijkheden waar kan worden. Vaak wordt presentie gekenmerkt door een voorzichtige en aandachtige traagheid van werken die ruimte geeft aan wat zich niet maken of afdwingen laat, waarbij presentie durft te verdragen wat niet kan en blijft bij wat niet goed komt (Baart, 2001).

Als professional ben je misschien een natuurtalent in het aanvoelen van wat mensen willen en nodig hebben, en nee, dat

is niet altijd een oplossing voor hun probleem.

Velen hebben wat we noemen een 'narratieve attitude' om in

alle veiligheid en vertrouwen gewoon bij kwetsbare mensen nabij te zijn, te luisteren naar hun levensverhaal, of een schouderklopje te geven waar nodig. Soms is het belangrijk om extra voelsprietten te kweken, om te leren dat moment aan te voelen wanneer mensen bijvoorbeeld geknuffeld willen worden of dat schouderklopje kunnen gebruiken.

Er zijn

De 57-jarige zorgprofessional Mieke vult inzichten rond presentie in: "Je kan iemand vasthouden op een manier die uitstraalt dat je er echt bent voor die persoon, zonder dat er woorden worden gewisseld. Ook de manier waarop je bijvoorbeeld mensen met dementie aanraakt, houdt soms meer in dan iets te zeggen. Je kunt zeggen dat je er voor iemand bent, maar dit kun je ook tonen door iemand te strelen, te knuffelen, iemands hand vast te nemen. Of bij het naar bed helpen van bewoners hen op hun voorkeurskant te leggen. Dit voelt goed aan en biedt geborgenheid bij die kwetsbare bewoners."

Aanraking kan een therapeutische kracht zijn die geruststelt, die pijn even doet vergeten of vermindert, en die veiligheid en geborgenheid biedt. Aanraking fungeert hier ook als sociale kracht, omdat er verbondenheid en cohesie ontstaat door het hulpgericht gedrag. Door elkaar aan te raken kunnen mensen elkaar troosten.

Binnen welzijn en zorg kan het door de ongelijke relatie niet de bedoeling zijn dat de aanrakingen sensueel/seksueel van aard zijn of grenzen overschrijden. Grens-

overschrijdend gedrag dienen we te detecteren, oorzaken na te gaan en oplossingen aan te reiken. Het gaat vaak over grenzen

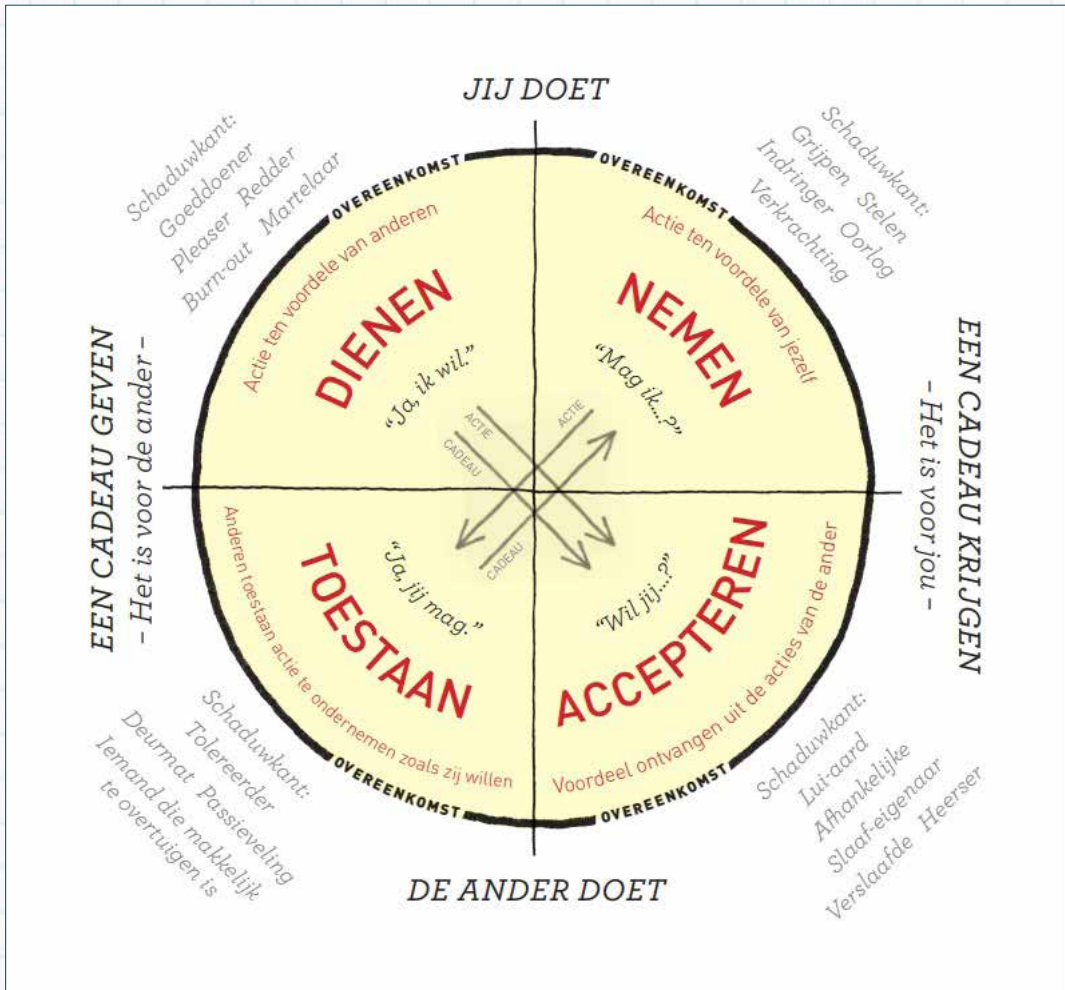
kennen, grenzen stellen, grenzen niet te buiten gaan, maar het gaat ook over afstand en betrokkenheid.

Overeenkomst

De Cirkel van overeenkomst (Figuur 1) (*Wheel of consent*; Martin & Dalzen, 2021) biedt een heel boeiende manier om je bewust te worden van je grenzen, respect te hebben voor grenzen en de ruimte te nemen voor dat wat je graag wil en belangrijk vindt in het leven.

Chiropractor, trainer en intimiteitscoach Betty Martin stelt dat er te allen tijde een wederzijdse en voortdurende overeenstemming moet zijn over wat er gebeurt binnen de relatie en in het contact. Bij iedere aanraking zijn er twee factoren: 'wie doet er' en 'voor wie is het'. Deze twee factoren komen samen in vier manieren van aanraking (kwadranten). Ieder kwadrant heeft zijn unieke uitdaging, lessen en pleziertjes. De cirkel vertegenwoordigt de 'overeenkomst'. Binnen de cirkel is er een cadeau dat wordt gegeven en een dat wordt ontvangen. Buiten de cirkel (zonder overeenkomst) wordt dezelfde actie stelen, misbruiken, enzovoort (Beenker, Spronck & Verbeeck, vrij naar Martin & Dalzen, 2021).

We dienen welzijn en zorg
aan te bieden die
liefdevol, menselijk en
betrokken is



Figuur 1. Cirkel van overeenkomst (Martin & Dalzen, 2021)

Aanrakingen van professionals worden vaak als ongepast gezien. Dat is ergens wel spijtig want de aanraking van professionals kan aanraking van dierbaren aanvullen of invullen. Ook al moeten we er rekening mee houden dat bij de aanraking van een 'vreemde persoon' misschien diepgang ontbreekt, waardoor het minder doet dan de aanraking van een dierbare; deze aanraking kan desalniettemin een bijdrage leveren.

Referenties

- Baart, A. (2001). *Een theorie van de presentie* (3e dr.). Utrecht: Lemma.
- Engel, G. (1977). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Martin, B., & Dalzen, R. (2021). *The Art of Receiving and Giving: The Wheel of Consent*. Eugene, OR: Luminare Press.

- Messelis, E. (2021). *Aanraking in tijden van huidhonger: Met beklijvende verhalen van en voor jong en oud*. Antwerpen: Cyclus-Garant.
- Tjew-A-Sin, M.M. (2020). *Contact Comfort: Psychological Effects of Actual and Simulated Affective Touch*. Amsterdam: Vrije Universiteit.

Tips bij huidhonger

- Als je huidhonger ervaart, dan hoeft je er niet voor te schamen. De behoefte aan aanraking mag er zijn, je mag je daarover uitdrukken en je bent ermee welkom als mens.
- Ga op onderzoek en zie huidhonger niet als een probleem.
- Denk bewust na over je verlangens en behoeften, en weet dat er een aanbod is op verschillende vlakken.
- Ga bewuster om met het leven van elke dag: stap elke dag een beetje uit de routine en de comfortzone.

(Messelis, 2021)

Els Messelis

Els Messelis is gerontoloog, maatschappelijk werker en (co)auteur van meerdere boeken rond ouder worden. Ze is als docent verbonden aan Odisee Advanced Education in Brussel. Daarnaast is ze werkzaam als zelfstandig gerontoloog. Haar expertisedomeinen zijn: intimiteit, seksualiteit en huidhonger op latere leeftijd, (seksueel) grensoverschrijdend gedrag in de ouderenzorg en creatief aan de slag met levensverhalen. www.elsmesselis.com