

*Aai,
streel, knuffel,
zoen*

Huid- honger

Dit is de geneeskracht van een knuffel

Aanraken is soms het beste medicijn wat er is. En zeker niet alleen voor kleine kinderen die je wilt troosten na een valpartij.

Ook volwassenen in een lange relatie hebben huidhonger. gezondNU zet de kracht van contact, echt lichamelijk contact, in deze zomereditie op de kaart. “Een goede aanraking is de lichamelijke bevestiging dat je mag zijn wie je bent.”



‘Door mensen
aan te raken,
kus je ze wakker’

MARGREET MELMAN



‘Buidelen
bevordert het
proces van
hechting’

DEEDEE KOMMERS



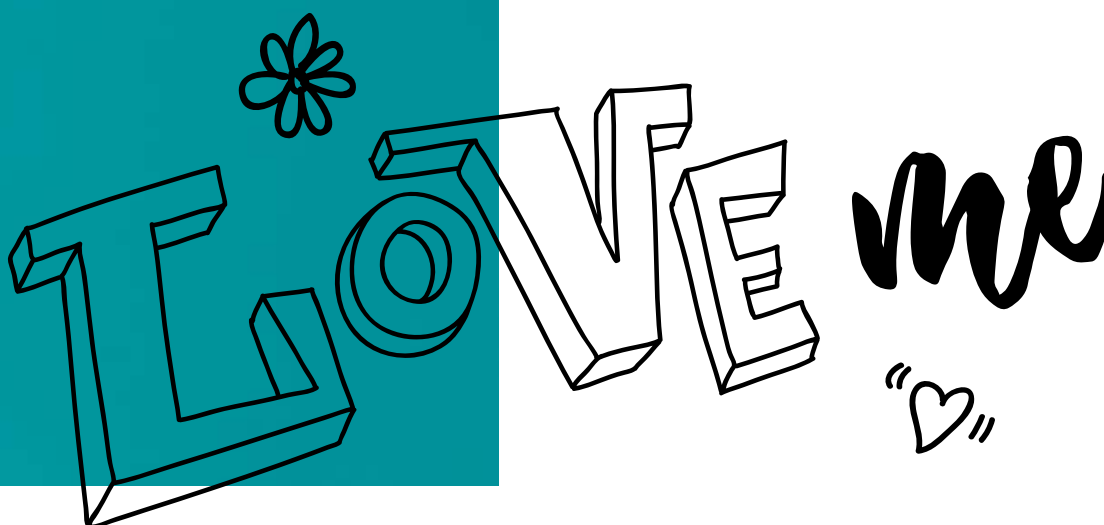
‘Na lang samen-
zijn kan aanraken
ongemakkelijk
gaan voelen’

GERTRUD VAN BEEKVELD









Een hand vasthouden, een aai over je wang, het strelen van je rug. Wij Nederlanders waren al nooit zo van het lichamelijke contact en onder invloed van de **#metoo**-beweging wordt elkaar aanraken misschien nog wat minder vanzelfsprekend. Best jammer, want aanraken is soms het beste medicijn wat er is.

Huidhonger. Het klinkt als poëzie. Maar huidhonger bestaat al heel lang en is een begrip waarmee je uitdrukt hoe groot en intens 'de diepmenselijke behoefte aan contact en aanraking' is. Niet alleen de huid hongert bij gebrek aan liefdevolle aandacht, vooral de inwendige mens hongert zodra aanraken hooguit iets functioneels wordt, zonder gevoel of betekenis. Niet aangeraakt worden maakt je als het ware onzichtbaar. Ongeliefd. Niet erkend. Een streling, een aai of een knuffel maakt je zichtbaar en geeft een gevoel van eigenwaarde. Het komt daar waar woorden niet komen. Als je machteloos staat, is er altijd nog die arm die je om de ander heen kunt slaan. Als je vader of moeder zwaar dement is en niet meer weet wie of wat, kun je altijd nog elkaars hand vasthouden. Voelen is een van de zintuigen die het eerst 'aangaat' en het laatst uitsterft wanneer we het leven verlaten. Basaal, maar superkrachtig. Als iets fijns als een aanraking een mens zo veel goeds kan doen, is het niet vreemd dat het

tegenovergestelde ontzettend schadelijk kan zijn. Ongewenste intimiteiten en seksueel misbruik hebben dankzij de **#metoo**-beweging eindelijk meer aandacht gekregen. Er is veel gezegd en geschreven over grenzen. Misschien zelfs zo veel dat die goedbedoelde aanraking iets is geworden waar je toch meer over nadenkt. Op zich niet erg. Zolang we maar niet vergeten dat een kus, streling of knuffel, uiteraard mét respect voor elkaars grenzen, ook ontzettend veel moois en gezonds kan opleveren. Documentairemaker Margreet Melman, arts-onderzoeker Deedee Kommers en relatiedeskundige Gertrud van Beekveld laten zien wat voor geweldigs jij uit menselijk contact kunt halen. >

Niet aangeraakt worden, maakt je als het ware onzichtbaar. Ongeliefd. Niet erkend.

‘Netflix is de dood voor intimiteit’

Na lang samenzijn kunnen koppels twee linkerhanden krijgen op het gebied van intimiteit, is de ervaring van relatiedeskundige en haptotherapeut Gertrud van Beekveld. Elkaar aanraken kan ongemakkelijk gaan voelen. Moet je daar wat mee? En wat dan?



Wie Gertrud van Beekveld
Functie Haptotherapeut en relatiedeskundige in Amsterdam.

Prestatie Door middel van aanraken probeert de haptotherapie mensen weer in contact met zichzelf te brengen, zodat je beter de verbinding aan kunt gaan met je lichaam, je mogelijkheden en behoeftes (lichamelijk én geestelijk). De haptotherapie leert stellen om opnieuw de verbinding met elkaar aan te gaan.

‘**A**anraken of juist niet aangeraakt worden, zegt heel veel. Als je je niet geliefd voelt, kun je de ander verwijten gaan maken of trek je je steeds meer terug. Dan vergroot je de afstand. Door toenadering te zoeken, zeg je in feite: ik wil jou! Daarmee stel je je kwetsbaar op, want je kunt afgewezen worden. Als het echter snor zit in je relatie, voel je je veilig en kun je dat risico wel nemen. Door de ander aan te raken, laat je diegene voelen dat hij of zij belangrijk voor je is. Elkaar niet aanraken kan dan ook overkomen als een afwijzing. Maar dat hoeft niet het geval te zijn. Vaak weten mensen helemaal niet meer wat ze fijn vinden. Dat kennen van je eigen lichaam, weten wat je nodig hebt, is belangrijk in je relatie, maar ook voor jou als individu.’

“Als dat er niet is, kan de balans in een relatie uit evenwicht raken. De rollen zijn bijvoorbeeld zo verdeeld dat de één altijd het initiatief neemt en de ander volgt. Op een gegeven ogenblik voelt dat misschien niet goed meer. Draai die rollen dan eens om. Degene die altijd het initiatief neemt, moet geduldig leren afwachten met het besef dat je dan misschien niet krijgt wat én wanneer jij dat

wenst. Degene die altijd volgt, moet misschien oog hebben voor wat de ander nodig heeft.”

In goede handen

“Niet iedereen is een knuffelkonijn. Er zijn mensen die hun waardering uiten met cadeautjes of ervoor zorgen dat thuis alles op rolletjes loopt. Er zijn verschillende talen voor liefde. Dat partners

verschillende talen spreken is niet altijd handig, maar geen ramp, zolang je elkaar respecteert en er geen ‘taalbarrière’ is. De maatstaf voor een goede relatie is niet hoe vaak je vrijt, maar hoe snel je lichamelijk herstelt van stress als er gedoe tussen jullie is. Als ruzie leidt tot een goed gesprek en je de verbinding weer herstelt, is er niets aan de hand. Ben je compleet uit het veld geslagen? Dan

moet je even bij jezelf nadenken.”

“Over het algemeen geldt: word je op de juiste manier aangeraakt, dan krijg je het gevoel in goede handen te zijn. Een goede aanraking is de lichamelijke bevestiging dat je mag zijn wie je bent. Voor negen van de tien mensen is intimiteit en seks ook fijn – de manier om verbondenheid in de relatie te voelen. Je kunt echter een prima relatie hebben én geen al te beste seksmatch zijn.

‘Een goede aanraking is de lichamelijke bevestiging dat je mag zijn wie je bent’

‘Niet iedereen is een knuffelkonijn’



En andersom: bij sommige stellen springen de vonken ervanaf, maar ontbreken de verbondenheid en intimiteit in het dagelijkse leven.”

De oneindige ontdekkingstocht

“Dat is een probleem dat zich steeds prominenter voordoet. Volgens mij is Netflix de dood voor de intimiteit in veel relaties. Eindeloos series kijken is *killing* voor je seksdrive. Mensen vinden het vaak lekker om ‘uit’ te staan. Vaak zit daar een heel verhaal achter en daar moet je aandacht voor hebben. We onderschatten, denk ik, hoe moe mensen zijn, hoeveel we voor ons gevoel al ‘moeten’. Maar als je jezelf altijd maar uitzet en alle twee je eigen plek op de bank inneemt, kom je letterlijk niet meer aan elkaar toe. Elkaar aanraken kan dan ongemakkelijk gaan voelen.”

“Dat wil niet zeggen dat er geen liefde meer is in deze relaties. Je hebt alleen twee linkerhanden gekregen als het gaat om intimiteit en seks. Ik noem dat als twee aparte termen. Intiem zijn is namelijk geen seks, maar veel meer. Het is naar

elkaar luisteren, complimenten uitdelen, laten merken dat je de ander ziet en zijn of haar behoeftes kent. Echte interesse, aandacht en betrokkenheid. Het zijn die kleine aanrakingen tussen de bedrijven door die eerst vanzelfsprekend waren, maar die er vaak geleidelijk bij inschieten als je langer samen bent. Bewust weer die connectie aangaan vergroot de onderlinge verbondenheid.”

Herstellen en ontdekken

“De aanraking van je partner kan ook zo vertrouwd voelen dat er geen vonken meer overslaan. Het is dan de kunst die fysieke nabijheid te herdefinieren. Dat gaat niet als je alleen

samen op de bank zit en Netflix kijkt. Daarvoor is aandacht, tijd en nabijheid nodig. Ga een nieuwe ontdekkingstocht aan. Lichamen en stemmingen veranderen. Wat je een maand geleden fijn vond, kan nu vervelend aanvoelen. In de drukte van het leven kun je elkaar kwijtraken. Aaien, knuffelen en strelen is vaak de beste manier om het contact te herstellen en te ontdekken wat jij fijn vindt en nodig hebt. Wanneer het met de seks niet wil vlotten, is het handig af te spreken dat je daar even niet aan doet. Anders schept dat toch verwachtingen (‘hij/zij ‘moet’ weer wat van me’). Dat kun je er in die herontdekkingsfase niet altijd bij hebben. Ook goed om te weten: intimiteit leent zich niet voor een standaard tienstappenplan, het is een continue ontdekkingsreis.”

Meer weten

• haptotherapie-westerpark.nl



"Kruifelen is een ongelooflijk krachtig, medicijn"

‘Het is magisch
wat er in dat eerste
contact tussen
moeder en kind
gebeurt’

Buidelen is het op de borst dragen van een te vroeg geboren baby om zo het proces van hechting te bevorderen. Arts-onderzoeker Deedee Kommers deed er onderzoek naar en pleit voor zo veel mogelijk ‘buideltijd’. Die intimiteit tussen moeder en kind legt een levenslange gezonde basis.

‘Een bevalling is per definitie stressvol. De baby verlaat zijn vertrouwde omgeving en als dat te vroeg gebeurt, dan mag zo’n kind vaak niet eens op de borst van moeder liggen. Hij moet meteen behandeld worden of de couveuse in. Stress ontstaat ook omdat organen, spieren en gewrichten bij kinderen die na een zwangerschap van 24 tot 36 weken ter wereld komen, nog niet ‘af’ zijn. Liggen kost enorm veel kracht als je gewrichten eigenlijk nog de

gewichtloosheid van het vruchtwater in de baarmoeder nodig hebben.”

“Uit de wetenschappelijke literatuur weten we dat vroeggeboorte daardoor de hechting kan belemmeren en dat kan zijn weerslag hebben op veel aspecten van je gezondheid. Zicht, gehoor, leerprestaties, motoriek, concentratievermogen. Uit dierproefonderzoek blijkt dat als rattenpups direct na de geboorte bij hun moeder weggehaald worden, dit niet alleen hun sociale ontwikkeling remt, maar de gezondheid van al hun organen. De factor stress mag je niet onderschatten. Op zo’n jonge leeftijd kan dat zelfs het functioneren van je DNA substantieel veranderen. Gelukkig weten we dat ook de omgeving heel bepalend kan zijn met welke blokjes erfelijk materiaal (eiwitten) gebouwd gaat worden. Een gezonde omgeving vergroot de kans dat jij met gezonde blokken aan de slag kunt. Een goede hechting speelt hierin een cruciale rol.”

Er gewoon zijn

“Het is magisch wat er in dat eerste contact tussen moeder en kind gebeurt. Er gebeurt ook zó ontzettend veel en nog lang niet alles kunnen we verklaren. Om het belang van hechting te begrijpen, moet je weten dat wij mensen gemaakt zijn om in groepen te leven. Tot op celniveau zijn we uitgerust om met elkaar samen te werken. Schorpioenen hebben een angel om te overleven, wij hebben hechting. Die onderlinge verbondenheid maakt ons sterk. En die allereerste verbondenheid ervaar je met je moeder. Het moederlichaam is perfect uitgerust om de baby te laten overleven. Een voorbeeld: als je een natte handdoek op je lijf legt, koel je normaal gesproken af. Leg je een koud baby’tje op de borst van zijn moeder, dan wordt die borst juist warmer. Dat gebeurt gewoon. Zomaar! Zo mooi en ingenieus heeft de natuur dat geregeld.”

“Hetzelfde geldt voor huilen. Het geluid van een huilend kind ligt een octaaf hoger dan alle andere omgevingsgeluiden. De hersenen van de moeder zijn zo geprogrammeerd dat ze het huilen van haar kind er feilloos uithaalt en op breïnniveau tot actie wordt gedwongen om dat huilen te stoppen. Je kunt dus niet anders. Fysiek contact, het horen van haar stem, het ruiken van haar geur, is vaak voldoende om baby’s tot rust te brengen. Dit

is wat hij kent, vanaf het allereerste moment in de buik. De moeder is – zeker in de babyfase – letterlijk je thuis. ‘Er gewoon zijn’ en dat laten weten, is dan ook ontzettend belangrijk.”

“Kinderen laten huilen, past daar wat mij betreft niet in. Huilen is vaak een manier om bevestigd te krijgen dat moeder in de buurt is. Dat kinderen veilig zijn. Uiteindelijk stoppen baby’s inderdaad met huilen. Maar niet omdat ze zich veilig voelen, meer omdat ze accepteren dat hun moeder er niet is en ook niet terugkomt. In dat geval is stoppen met huilen een vorm van zelfbescherming. Het spaart energie en in de oertijd voorkwam je zo dat roofdieren je ontdekten.”

Liefde is een basisbehoefte

“Het knuffelen van je kind is een ongelooflijk krachtig medicijn. En nog gratis ook! Het autonome zenuwstelsel geeft bij te vroeg geboren baby’s vaak nog geen goede zenuw prikkel af, waardoor de hartslag ineens alle kanten op kan gaan. Maar wat gebeurt er als je zo’n te vroeg geboren kind op de borst van moeder (of vader) legt? Dan verbetert de prikkeloverdracht meteen en wordt de hartslag rustiger en stabiel. Te vroeg geboren kinderen groeien bovendien beter als ze geknuffeld worden, ze lopen minder infecties op en overlijden minder vaak. Het meest ideale is het als het kind op de borst kan liggen. Maar als dat niet lukt, kan het ook al helpen om de stem van papa of mama te horen, hun geur te ruiken of een hand te voelen. Elke vorm van contact en aandacht is beter dan niets. Het is goed dat ouders weten dat zij met liefde, knuffels en ‘er gewoon zijn’ hun kind een mooie en gezonde start kunnen meegeven. Ook als ze niet te vroeg geboren zijn.”

“Onderschat die kracht van hechting en intimiteit niet. Voor gezonde mensen, die niet beschadigd zijn, is aanraken en knuffelen ook heel erg fijn (uiteraard zolang dat met liefde en respect gebeurt). Als aanraken voor jou niet goed voelt, moet je daar misschien wat mee. Liefde en intimiteit zijn geen luxegoederen, maar basisvoorwaarden om als mens gezond te kunnen functioneren. Dat verdient meer waardering. Ook binnen de geneeskunde. We mogen veel meer terug naar die basisvoorwaarden. Daar valt nog zóveel meer te halen. En geef nou toe, er is toch ook geen mooier medicijn dan elkaar knuffelen?”



Wie Deedee Kommers

Functie Arts-onderzoeker bij het Maxima Medisch Centrum in Eindhoven

Prestatie Haar onderzoek brengt in kaart hoe belangrijk hechting is voor de gezondheid van te vroeg geboren kinderen. Je kind bij je op de borst dragen is daarbij heel belangrijk. Vandaar ook dat zij adviseert om te vroeg geboren baby’s zo veel mogelijk te bundelen.

‘Te vroeg geboren kinderen groeien beter als ze geknuffeld worden, lopen minder infecties op en overlijden minder snel’

Meer weten

• deedeekommers.com



Aanraken is een kunst'

Margreet Melman is de bedenker van de voorstelling HuidHonger, waarmee dansers langs zorgorganisaties in Nederland trekken. Ze raakte in de ban van het fenomeen 'huidhonger'. "Door mensen aan te raken, kus je ze wakker."



Wie Margreet Melman

Functie Directeur van Care & Culture

Prestatie Zette huidhonger als begrip op de kaart in de zorg. Bedenker Met het dansprogramma HuidHonger verzorgt zij dansworkshops en presentaties, waarin intimiteit en contact maken (aangeraakt worden) een essentiële rol spelen. Ze geeft ook trainingen in de zorg om huidhonger te bestrijden. Daarnaast maakte ze de documentaire HuidHonger.

Huidhonger is niets nieuws. Het enige wat ik heb gedaan, is het op de

kaart zetten. Klaarblijkelijk heb ik daarmee iets geraakt. Huidhonger is de natuurlijke behoefte van de mens om aangeraakt te worden. Een basisvoorwaarde in het leven. Ik weet niet óf en wanneer die intimiteit ons tussen de vingers door is weggeglipt. In de jaren vijftig was de afstand tussen ouders en kinderen en tussen dokters en patiënten misschien nog wel groter dan nu. Ik denk eerder dat voelen en aanraken waardes zijn die al generaties lang ondergewaardeerd worden.

Pas nu beginnen we te beseffen hoe belangrijk die basisvoorwaarden zoals liefde, intimiteit en aanraken kunnen zijn. Dat is waar het werkelijk om draait. In onze westerse cultuur is aanraken niet erg vanzelfspre-

kend en al helemaal niet als het om zieke mensen gaat. Je eerste reactie is toch om afstand te bewaren. Dat gaat vanzelf. Onbewust. Als gezond mens wil je besmetting voorkomen. Maar ook al zijn dementie, afasie of de ziekte van Parkinson niet besmettelijk, toch voelen we doorgaans niet de drang om deze kwetsbare mensen te knuffelen. Ziekte werpt weerstand op. Afstand. Misschien ook omdat we de mens achter de ziekte niet altijd meer kunnen zien. De gevolgen zijn groot. Niet

'Intimiteit vergt, behalve tijd, vooral veel moed en lef'

aangeraakt worden voelt alsof je niet bestaat. Er niet toe doet. Het gaat veel dieper dan je op het eerste gezicht zou zeggen. Huidhonger is even schrijnend als onzichtbaar. Dáár moest ik iets mee."

Minder medicatie

"Vanuit mijn vak probeer ik kunst en cultuur met de zorg te verbinden. Ik heb altijd mijn voelsprieten uitstaan. En wat ik hoor, ruik en zie, is dat bij veel mensen in zorginstellingen een diep gevoel van eenzaamheid bestaat. Die huidhonger, die eenzaamheid wilde ik doorbreken met een aanraking. Vergis je niet, aanraken is een kunst. Je moet weten wie er in het publiek aangeraakt wil worden en op welke

manier. Je mag nooit over grenzen gaan, want dan mist de dans zijn effect. Maar eigenlijk is dat nog nooit gebeurd. Ik heb voor de dansvoorstelling HuidHonger speciale dansers en danstherapeuten geselecteerd.





‘Nadat ze samen met haar demente moeder aan **HuidHonger** had deelgenomen, begon ze elk bezoek met een knuffel’

teerd die enorm goed kunnen aanvoelen wat jij nodig hebt. Soms kan dat gewoon een hand op jouw hand zijn, een andere keer is dat een knuffel of samen dansen.

Wanneer je via dans tot echt contact komt, is het alsof mensen wakker worden. Alsof er een luikje opengaat dat communicatie mogelijk maakt waar eerder geen contact meer mogelijk leek. De intimiteit kan heel bevrijdend werken. Mensen krijgen weer lucht. Ze worden gezien, voelen zich gerespecteerd en dat is goed voor hun eigenwaarde. Zelfs als mensen nooit meer beter kunnen worden, kan een aanraking de kwaliteit van leven enorm vergroten. Bewezen is dat niet, maar je kunt je wel voorstellen dat mensen rustiger worden door een streling. Het is logisch dat ze beter ontspannen, lekkerder slapen, beter herstellen en wellicht minder medicatie nodig hebben.”

“Met de dansvoorstelling hopen we vooral het gemis aan intimiteit te doorbreken. Dat werkt soms wonderwel. Zo sprak ik een dochter die ons dansoptreden bijwoonde en mantelzorger is voor haar demente moeder. Als ze voorheen bij haar

moeder op visite ging, viel er altijd van alles te regelen. Daar ging ze meteen vlot mee aan de slag. Nadat ze samen met haar moeder aan HuidHonger had deelgenomen, begon ze elk bezoek met een knuffel. ‘Op die manier voel ik veel beter aan wat mijn moeder nodig heeft’, zei ze. Daardoor wist ze wat eerst moest gebeuren en wat kon wachten. Er ontstond meer rust. Knuffelen is net alsof je bij elkaar incheckt.”

Liefdevolle zorg

“Als familielid is het vaak makkelijker om dat niveau van intimiteit te bereiken. Veel verzorgenden en verpleegkundigen voelen toch een barrière. ‘Daar is ook geen tijd voor’, hoor ik dan. Ik denk dat werken

volgens regels en tijdschema’s soms ook een manier is om afstand te bewaren. Zo voorkom je dat mensen te dichtbij komen. Dat is veiliger. Intimiteit vraagt behalve tijd, vooral veel moed en lef. Echt contact kan alleen als je jezelf durft te laten zien. Je moet je kwetsbaar opstellen en dat kan en wil niet iedereen.

‘Geen tijd hebben’ is trouwens ook niet langer een goede smoes. Zelfs de Inspectie voor de Gezondheidszorg erkent in onze documentaire HuidHonger dat regels de liefde in de zorg niet in de weg mogen staan. Ook kenniscentrum Leyden Academy sluit zich daarbij aan door te stellen dat liefde de basis zou moeten zijn van zorg. Aandacht en intimiteit, vinden beleidsmakers, zouden het vertrekpunt moeten zijn. Mooi toch? Dat doet niet alleen patiënten goed, maar maakt vooral ook het werken in de zorg nóg waardevoller.” 

Meer weten

• careculture.nl