Wat aanraken voor de zorgrelatie kan betekenen

Aanraken is ontmoeten

Tekst: Marieke Schoenmakers Beeld: Iris Boter (illustratie) en Marieke van Gemert (foto)

De eerste taal die een mens krijgt aangereikt, is die van de aanraking. Als kinderen opgroeien worden aanrakingen steeds meer vervangen door woorden. Hiermee gaat iets verloren. Zeker voor mensen die lijden aan dementie, van wie de cognitieve en talige vermogens afnemen. Geestelijk verzorger Marieke Schoenmakers merkte dat zij vaak beter reageren op aanrakingen dan op woorden. En besloot vervolgens een (literatuur)onderzoek te doen naar wat aanraken kan betekenen. Hieronder een verslag van haar bevindingen.

In de zorgethiek gaat het om de vraag wat goede zorg is. De relatie tussen zorgvrager en –verlener is hierbij essentieel. Enkel door je af te stemmen op de ander kun je aanvoelen wat hij nodig heeft. Maar een relatie aangaan met mensen met dementie is niet zo makkelijk. Door geheugenproblemen is het belangrijk dat je in 'het moment' bent. Bovendien zaaien woorden vaak verwarring. Het is zaak om op andere wijze nabij te zijn. Aanrakingen kunnen hierbij helpen.

In de zorg is aanraken dagelijkse praktijk. Je spreekt van functionele aanrakingen die nodig zijn voor het verzorgen. Maar je hebt ook aanrakingen die in strikte zin geen doel hebben. Denk aan het vasthouden van een hand, het schouderklopje, iemand omhelzen. Deze aanrakingen worden 'zomaar' gegeven, en zijn ontzettend belangrijk. In de haptonomie wordt een aanraking beschouwd als een ontmoeting. Aanraken is letterlijk laten voelen: "wat fijn om je te zien". Er is geen directere manier om iemand te bevestigen.

Betekenis voor de zorgvrager

Aan aanrakingen worden veel positieve effecten toegeschreven; pijnvermindering, rust, ontspanning, troost, veiligheid... Van oudsher heeft aanraken ook een spirituele en helende dimensie, wat nog te zien is in het christelijke ritueel om zieken de handen op te leggen. Overigens worden de gunstige resultaten deels bewerkstelligd door de aandacht die ermee gemoeid is. Aanraken is geen 'kunstje', maar vraagt om een sfeer van warmte en waardigheid.

Vanuit de bril van de ontwikkelingspsychologie

'Aanraken is een manier om de relatie op een **fysieke** *manier te bekrachtigen.'*

zijn aanrakingen in de kindertijd van levensbelang voor de fysieke en emotionele ontwikkeling. Kinderen hunkeren ernaar geknuffeld te worden door hun ouders. Door te knuffelen vindt er een goede hechting plaats, wat nodig is om uit te groeien tot evenwichtige volwassenen. Onvolledige hechting in de vroege jeugd kan later grote gevolgen hebben. Mensen die als kind niet goed gehecht zijn laten anderen niet zomaar dichtbij komen. Ook kan men moeite hebben met aanrakingen.

Voor volwassenen is aanraken geen primaire levensbehoefte, maar affectief fysiek contact draagt voor velen bij aan hun levensgeluk. Bovendien hebben aanrakingen een therapeutische werking omdat ze - dikwijls diep weggestopte - emoties kunnen losmaken; het lichaamsgeheugen is sterker dan het cognitieve geheugen.

Met het ouder worden lijkt de behoefte aan aanraken toe te nemen, om verschillende redenen. Zo worden ouderen weinig aangeraakt door het wegvallen van geliefden. Daarnaast gaat de ouderdom vaak gepaard met angst voor onder meer verlies van gezondheid. En deze gevoelens kunnen ervoor zorgen dat men letterlijk wil wegkruipen bij iemand, vergelijkbaar met wat kinderen doen als ze bang zijn. Zo worden zorgverleners op de afdeling regelmatig vastgepakt door bewoners. Ze zoeken dan hulp of houvast.

Betekenis voor de zorgverlener

Aanraken doet ook iets met de zorgverlener. Uit onderzoek onder verpleegkundigen bleek dat zij het aanraken als een 'tool' zagen om iets te kunnen doen om het lijden te verzachten. Tegelijkertijd was aanraken voor hen ook een manier om betekenisvol aanwezig te zijn. Verder kwam naar voren dat de verpleegkundigen de ander minder als zieke, maar meer als mens ging zien. De zorgrelatie werd hierdoor niet alleen sterker maar ook gelijkwaardiger. Waarbij wel opgemerkt moet worden dat een aanraking die verkeerd valt, juist het omgekeerde effect teweeg kan brengen en de rolongelijkheid vergroot.

Uit de presentiebenadering van Andries Baart zijn soortgelijke conclusies te trekken. In deze benadering is het essentieel dat je in relatie gaat staan met de zorgvrager, en is het deze relatie die de zorgvrager 'tevoorschijn' doet komen en laat meetellen. Aanraken is een manier om de bestaande of potentiële relatie op een fysieke manier te bekrachtigen. Dit kan ertoe leiden dat die ander zich durft te openen.

Aanraken en dementie

Dementie kun je zien als een vorm van 'kinds' worden. Door zo te kijken werd duidelijk dat aanraken voor mensen met dementie drie specifieke 'functies' heeft:

1. Veiligheid. Vanwege de geheugenproblemen gaat alles wat vertrouwd en geliefd is verloren. Dit zorgt dikwijls voor angst. Aanrakingen kunnen veiligheid en bescherming bieden. Ook kan het helpen om emoties te ontladen.

2. Contact. Communiceren

'Tegelijkertijd was aanraken voor hen ook een manier om ***betekenisvol aanwezig*** *te zijn'*

‘Er bestaat **geen protocol** *waarin staat wanneer aanraken wel of niet mag; ieder mens en iedere situatie is immers uniek’*

gaat steeds moeilijker en dit leidt tot een isolement. Omdat men terugvalt op de zintuigen, vooral op de tast, zijn mensen die lijden aan dementie net zoals kinderen meer en meer ‘voelend’ aanwezig. Aanrakingen zijn dan een belangrijke manier om de ander te ontmoeten.

3. Behoefte. Door de omkering van de levensloop kan de behoefte aan warm en affectief contact op de voorgrond komen staan. Mensen met dementie hebben meer ‘huidhonger’.

Het tastzintuig is in toenemende mate de toegangspoort tot mensen met dementie. Zij zoeken naar veiligheid en bescherming, alsook naar warmte en contact. In de literatuur wordt in dit verband ook wel gesproken over een ‘goed genoeg moeder’, aan wie men zich kan hechten.

Aanrakingen kunnen dus goed uitpakken bij deze doelgroep. Anderzijds kan het bij hen ook slecht vallen. Dat is bij gezonde mensen al zo, maar bij mensen met dementie kan aanraken zorgen voor overprikkeling en voor gevoelens van onveiligheid. Er zijn zorgverleners die er veiligheidshalve voor kiezen om nooit aan te raken, maar gelet op de positieve effecten moet je als zorgverlener – op zo verstandig mogelijke wijze – het risico nemen en accepteren dat het soms verkeerd uitpakt. Anders gebeurt er niets. Er bestaat geen protocol waarin staat wanneer aanraken wel of niet mag; ieder mens en iedere situatie is immers uniek. Wel kun je zorgverleners handvatten meegeven. Een ‘goede’ aanraking is bijvoorbeeld spontaan en voor herhaling vatbaar, met respect voor elkaars grenzen. Het voornaamste is dat je als zorgverlener meer voeling krijgt met je eigen lichaam. Als je in je lijf woont – in plaats van in je hoofd – kun je letterlijk beter aanvoelen wat past. ■

Wie is Marieke?
Drs. Marieke Schoenmakers werkt als geestelijk verzorger bij De Riethorst Stromenland. In 2013 voltooide ze haar master met de thesis: ‘Aanraken als eerste en als laatste taal. Literatuurstudie naar het aanraken van mensen met dementie door geestelijk verzorgers’.
Deze thesis is te downloaden via zorgethiek.nu, zoek op Wall of fame.