

De kracht van aanraking

Bewuste communicatie en haptonomische aanraaktechnieken bij dementie

Verlies van verbinding is één van de grootste uitdagingen van dementie. Dit kan leiden tot gevoelens van onzekerheid, angst en frustratie, zowel voor degene met dementie als voor naasten en zorgverleners. Hoe vind je manieren om deze verbinding te behouden of te herstellen en het welzijn te bevorderen?



Mevrouw Gerritsen heeft dementie. Ze woont op een kleinschalige woonvorm voor mensen met dementie. Vandaag is ze onrustig, duwt anderen soms weg en lijkt contact af te weren. Totdat een verzorgende rustig naast haar gaat zitten, haar pols zachtjes omhult met een warme hand en langzaam haar ademhaling volgt. De aanraking is subtiel, afgestemd. Mevrouw ontspant. Voor het eerst sinds weken zoekt ze zelf oogcontact. Deze situatie, vergelijkbaar met zoveel situaties die zich dagelijks afspelen in de dementiezorg, laat zien hoe betekenisvol aanraking kan zijn wanneer woorden tekortschieten. Ook neuropsycholoog Erik Scherder benadrukt het belang van aanraken, knuffelen en strelen voor mensen met dementie: 'Bij de ziekte van Alzheimer worden veel pijnkernen vernietigd, behalve het primair somatisch sensorisch gebied waar de zintuiglijke prikkels binnenkomen. Het betekent dat ook in het eindstadium van dementie de tastprikkel nog aankomt. De tastzin blijft het langst intact. Communiceren met mensen met vergaande dementie gaat dus het beste via de tast.' Mensen met dementie ervaren vaak verwarring, verlies van controle en moeite met het begrijpen van hun omgeving. Een veelbelovende benadering om deze verbinding te behouden of te herstellen en het welzijn te bevorderen, is het gebruik van haptonomische aanraaktechnieken. Door op een zorgvuldige en respectvolle manier contact te maken, kunnen zorgverleners een veilige ruimte creëren waarin de per-

soon met dementie zich gehoord en begrepen voelt. Door haptonomische aanraaktechnieken én effectieve communicatiemethoden toe te passen, kunnen we vaak het welzijn bevorderen. Maar hoe creëer je een veilige, vertrouwde omgeving? Waar let je op bij het respecteren van iemands persoonlijke ruimte? En welke stappen zijn van cruciaal belang in een proces van communiceren, contact maken en aanraken?

Veilige, vertrouwde omgeving

Essentieel voor het opbouwen van contact met een persoon met dementie is het creëren van een veilige en vertrouwde omgeving. Wanneer iemand zich veilig voelt, is de kans groter dat hij of zij openstaat voor interactie en verbinding. Verschillende technieken kunnen helpen bij het maken van een eerste contact. Positief benaderen en het aannemen van de juiste rol in het gesprek helpen om de interactie te verbeteren. Om een prettig gevoel van nabijheid te creëren is een aantal effectieve basistechnieken in te zetten, zoals:

- Besef van schade aan perifere blik (versmalde blik). Dit betekent dat je je bewust bent van de verstoorde waarneming van degene met dementie. Afhankelijk van de breinschade neemt hij of zij de omgeving anders waar dan iemand met een onbeschadigd brein. Dit geldt ook voor het gehoor. Het duiden van geluiden is voor iemand met breinschade soms heel ingewikkeld.
- Oogcontact, bewust op ooghoogte, is een krachtige manier om verbinding te maken. Het laat zien



© Touch for Care

Klara van Zijdam met mevrouw Kluckx

dat je aandacht hebt voor de ander en dat je geïnteresseerd bent in hun gevoelens en gedachten.

- Spiegelen van de lichaamshouding, beweging en uitdrukking. Door de lichaamstaal en emoties van de ander subtiel te spiegelen, ontstaat vaak een gevoel van herkenning en begrip.
- Hand-onder-hand-greep inzetten. In plaats van het schudden van de hand is het gebruik van de hand-onder-hand-techniek een effectieve manier om een eerste fysiek contact te maken. Daarnaast is deze greep heel effectief bij de verzorging: het zorgt ervoor dat de persoon zo lang mogelijk de eigen regie kan behouden.

Iedereen heeft verschillende grenzen als het gaat om aanraking en nabijheid, en het is essentieel om deze grenzen te erkennen en te respecteren. Dit kan helpen om een gevoel van veiligheid en comfort te bevorderen.

Gevoel van ruimte

Tijdens het benaderen van iemand met dementie is het belangrijk om beseft te hebben van het effect van 'iemand's ruimte betreden'. Mensen ervaren ruimte op verschillende manieren, afhankelijk van de context en de relatie tot anderen. Zo kan te veel fysieke afstand een gevoel van isolatie oproepen, terwijl te

weinig ruimte als bedreigend kan worden ervaren. Deze ervaringen kunnen grofweg worden onderverdeeld in drie hoofdcategorieën: publieke, persoonlijke en intieme ruimte. Elk van deze ruimtes heeft zijn eigen kenmerken en sociale normen, die we kort toelichten:

- De publieke ruimte zegt iets over het gebied om ons heen, dat toegankelijk is voor iedereen. De afstand tussen mensen is hierin wat groter en interacties zijn vaak oppervlakkig. In de publieke ruimte heb je minder de neiging om je op de ander te concentreren. Meestal ben je meer gefocust op je eigen activiteiten.

Contact betekent samen voelen: jij voelt de ander, en de ander voelt jou

Aanraking is een krachtig kanaal voor verbinding en veiligheid

- De persoonlijke ruimte is het gebied waarin iemand zich comfortabel voelt, wanneer er een ander in omgaat. Deze ruimte is veelal zo'n 50 tot 150 centimeter rond een persoon. Het is de ruimte die nodig is om ons veilig en op ons gemak te voelen tijdens communicatie met naasten en bekenden. In deze zone zijn de interacties vaak al intiemer dan in de publieke ruimte, maar nog steeds niet volledig persoonlijk. Mensen in deze ruimte zijn vaak meer geneigd om oogcontact te maken en non-verbale signalen uit te wisselen. Het respecteren van persoonlijke ruimte is cruciaal; als iemand te dichtbij komt, kan dit ongemak of zelfs angst veroorzaken. Denk aan te dicht bij iemand staan in een lege lift.
- In het werken met mensen met dementie is er dagelijks veel sprake van zorg verlenen in de intieme ruimte. Dit is de meest persoonlijke zone, die zich meestal binnen een afstand van ca. 45 centimeter van een persoon bevindt. Deze ruimte is normaal gesproken gereserveerd voor de meest nabije relaties, zoals partners, familieleden, zeer goede vrienden en huisdieren. Hoe stem je 'ruimte' af op de behoeften en voorkeuren van de ander? Het is belangrijk om je bewust te zijn van ruimtegevoelens, goed te observeren en goed te luisteren. Vraag naar voorkeuren en noteer dit zoveel mogelijk, bijvoorbeeld in een zorgdossier. Wees bereid om je aanpak aan te passen. Dit kan betekenen dat je de afstand vergroot of verkleint, afhankelijk van hoe de persoon zich voelt. Het

creëren van een omgeving waarin iemand zich op zijn gemak voelt, kan een wereld van verschil maken in welzijn en de kwaliteit van de interactie. Haptonomische aanraaktechnieken vinden altijd plaats in de intieme ruimte van de mensen met dementie. Dit vereist daarom een hoog niveau van vertrouwen en comfort tussen jou en de ander. Zonder toestemming iemand aanraken kan als een inbreuk op de persoonlijke grenzen worden ervaren, met alle gevolgen van dien.

Contact en verbinding

Contact maken is geen vanzelfsprekendheid, en onbegrepen gedrag is voor zorgverleners en cliënten een bron van frustratie. Toch ligt daar ook een sleutel: via het lichaam, via de huid, is er nog zoveel mogelijk. Haptonomische aanraaktechnieken kunnen hier een waardevolle rol in spelen. Ze helpen om op een afgestemde manier contact te maken, rust te brengen en verbinding te herstellen. Met haptonomische aanraaktechnieken creëer je verbinding, vertrouwen en samenwerking. De wijze waarop jij personen met breinschade aanraakt kan het verloop van de interventie bepalen – het verschil tussen samenwerken of 'hakken in het zand'. Mensen met dementie hebben vaak moeite met het verwerken van zintuiglijke en andere prikkels. De waarneming verandert: door een minder goede filtering ontvangen ze soms te veel, te weinig of te zwakke informatie over hun omgeving of hun eigen lichaam. Dit leidt vaak tot stress, boosheid of agressie, bijvoorbeeld tijdens de dagelijkse verzorging. Wat er verandert bij dementie:

- Herkennen van gezichten, voorwerpen en de omgeving neemt af.
- Beweging in de omgeving wordt minder goed begrepen.
- Kleurverschillen worden ervaren als gaten (diepteziens verminderd).
- Kleuren worden anders waargenomen.
- Visuele onrust en ruis zijn moeilijker te verwerken.
- Geluiden en taal worden minder goed begrepen of gefilterd.
- Het tempo van gesproken taal en visuele informatie is vaak te hoog.

WAT IS HAPTONOMIE?

Terwijl het beschadigde brein van mensen met dementie voortdurend overuren maakt, verricht hun lichaam op de achtergrond het meeste werk. Ze voelen direct of een verhaal klopt, en weten instinctief wie er te 'vertrouwen' is. Hun lichaam reageert vooral vanuit gevoel op de gebeurtenissen in hun leven. Haptonomie is de wetenschap die zich daarmee bezighoudt.

Respectvolle benadering

Oogcontact, lichaamstaal en stemgebruik zijn belangrijke middelen om verbinding te leggen. Technieken zoals de PAC-benadering (Positive Approach to Care), spiegelen en het bewust gebruiken van de perifere blik helpen om contact te maken met respect voor de ander. Bij vrijwel alle zorghandelingen worden cliënten aangeraakt. Toch staan we er zelden bij stil hoe we aanraken. Is dat technisch, of

vanuit echt contact en echte verbinding? Contact betekent samen voelen: jij voelt de ander, en de ander voelt jou. Als je een aanraking bewust en afgestemd inzet, ben je van grote invloed op het verdere verloop van de handeling.

Fysieke aanrakingen vinden plaats in de intieme ruimte van de cliënt. In deze ruimte speelt respect een grote rol. Hoe respectvoller de zorg, hoe meer ruimte voor zelfredzaamheid. Zorg dat je in het hier en nu bent, met aandacht bij de ander. Verzamel alle benodigde materialen vooraf, zodat je niet hoeft te onderbreken. Ook de plaats van aanraken maakt veel uit:

- **Reflexplekken:** handpalm op een gebalde hand ontspant, een hand op de schouder doet cliënt vaak in die richting kijken.
- **Machtsplekken:** nek, kin, keel, boven de ellebogen kunnen gevoelens van machteloosheid oproepen. Deze plekken liever vermijden.
- **Kwetsbare/intieme plekken:** gezicht, buik, binnenkant bovenbenen vragen om rustige benadering en bewuste communicatie.
- **Neutrale plekken:** knie, schouder, elleboog en enkel zijn plekken waar de hand als een kommetje rust, vaak geschikt voor uitnodigend contact.

Volgen en leiden

Haptonomie activeert verschillende zintuigen. Een warme hand, een prettige geur, de toon van je stem: alles telt mee. De combinatie van tactiele en sensorische prikkels bepaalt hoe veilig en aangenaam het contact is. Denk aan het insmeren van handen, het gebruik van een lotion of het inzetten van aangenaam rustige muziek. Aanraking speelt hierin een belangrijke rol. Het insmeren van iemands handen of rug met aandacht en zachtheid is een gebaar dat veiligheid en nabijheid kan overbrengen. Geur kan ondersteunen bij het creëren van een prettige sfeer. Een vertrouwde, aangename geur roept herinneringen op, werkt rustgevend en draagt bij aan het gevoel van geborgenheid. Muziek helpt om het tempo te vertragen en een rustige stemming te bevorderen. Zachte, rustige muziek kan een gevoel van harmonie versterken tijdens het samenzijn. Interventies worden krachtiger wanneer ze voortkomen uit echt contact. Samen wassen, samen verplaatsen, samen ademen vraagt afstemming. Geen eenrichtingsverkeer, maar co-creatie: jij volgt, maar je leidt ook. Dat versterkt vertrouwen en maakt ruimte voor initiatief van de cliënt. Aanraking is een directe vorm van communicatie. Ze kan geruststellen, uitnodigen of – als ze niet goed wordt ingezet – juist weerstand oproepen. Een zachte, open hand kan veel meer zeggen dan duizend woorden. Leg het accent van je aanraking in de handpalm en niet in de vingers. Handpalmen voelen, waar vingers en duimen grijpen. Met je

CASUS: HULP BIJ HET DOUCHEN

Mevrouw Klein woont in een verpleeghuis en wordt elke ochtend geholpen bij het douchen. Ze is vaak gespannen, trekt zich terug en begint soms zelfs te schreeuwen. Een verzorgende besluit het anders aan te pakken: ze maakt eerst kort oogcontact, noemt mevrouw Klein bij haar naam en noemt haar eigen naam, legt een warme hand op haar schouder en wacht tot mevrouw zich ontspant. Vervolgens legt ze rustig uit wat ze gaat doen. Ze begint pas als mevrouw oogcontact maakt. Gedurende de handeling blijft ze in verbinding via aanraking, ademhaling en zachte toon. Het douchemoment verandert van een strijd in een samenwerking. Deze casus illustreert hoe haptonomische aanrakingen stress kunnen verminderen en samenwerking kunnen bevorderen, ook bij gevoelige handelingen.

vingers omklemmen voelt als controleverlies voor de cliënt. Bij mensen met dementie is het alarmsysteem in de hersenen, de amygdala, bovendien extra gevoelig. Onverwachte of dwingende aanrakingen kunnen daardoor leiden tot vecht-, vlucht- of bevriesreacties. Goed observeren is essentieel: ontspant iemand of wordt het lichaam juist stijf? Pas je aanpak daarop aan. Een uitnodigende aanraking voelt als een vraag: 'Mag ik contact maken?'. Een dwingende aanraking overkomt iemand. Denk aan het verschil tussen een hand aanbieden of plots iemands arm vastpakken. Werk met open handen, een rustig tempo en stem af op de ademhaling. Lukt iets niet, of roept een interventie weerstand op? Probeer dan niet te forceren, maar blijf flexibel. Kijk naar wat er wél kan. Misschien eerst even stil zijn. Even niets doen. Meebewegen. Dat geeft ruimte voor samenwerking op een ander moment.

Betekenisvolle zorg

Aanraking is zoveel meer dan fysiek contact. In de zorg voor mensen met dementie biedt het een krachtig kanaal voor verbinding, veiligheid en welzijn. Haptonomische aanraaktechnieken helpen zorgverleners om vanuit aandacht en afstemming betekenisvol contact te maken. Niet als trucje, maar als houding: aanwezig zijn, in het moment, met de ander. Voordat je professioneel contact maakt, moet je beschikken over innerlijke rust. Elke vorm van irritatie, onrust, haast of spanning wordt onbewust doorgegeven aan de persoon met dementie. Die voelt haarfijn aan wie te vertrouwen is. ●

Tekst Klara van Zijdam en Tineke van Sleen

Klara van Zijdam is massagetherapeut en trainer bij Touch for Care - www.touchforcare.nl

Tineke van Sleen is werkzaam als trainer, coach en dementietolk - www.tevansleen.nl