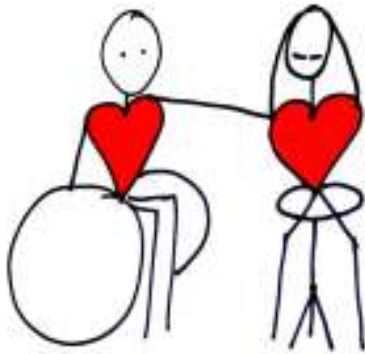


## 34. Aanraken



*Aanraken kan leven schenken.*  
Michelangelo

In een zorgomgeving raken we zorgvragers voornamelijk functioneel aan, zoals bij de begroeting, tijdens lichamelijk onderzoek, wondbehandeling of de dagelijkse verzorging. Iedereen kent verhalen over de helende effecten van aanraken. Een troostende arm om de schouder, een bemoedigend klopje op de hand, een warme hand op een pijnlijke plek. Elk mens heeft behoefte aan huidcontact, net zoals we behoefte hebben aan voeding en veiligheid. Een zuigeling sterft zelfs zonder aanraking, ook al zijn alle andere basisbehoeftes vervuld. Bij compassievolle zorg is het nuttig stil te staan bij de helende mogelijkheden van aanraken. Uit onderzoek blijkt dat een lichaam door aanraking o.a. het hormoon oxytocine aanmaakt. Er zijn [onderzoeken](#) naar de invloed van aanraken op het versterken van het immuunsysteem, vermindering van pijn en stress en angst reductie als gevolg van het vrijkomen van oxytocine. Sommige zorgvragers zullen moeite hebben met aanraken en meer baat hebben bij woorden van vertrouwen. Aan ons de taak om hier gevoelig voor te zijn. Om aan te voelen of een fysieke aanraking op zijn plaats is of eerder een vriendelijk woord. Een respectvolle aanraking biedt comfort en vertrouwen. Aanraken met de blote hand is een ander contact dan met handschoenen aan, zowel fysiek als symbolisch. Aanraken met een koude hand voelt anders dan aanraken met een warme hand. Een ferme hand straalt kracht uit of vaart, een zachte hand vriendelijkheid of voorzichtigheid. Laten we ons er van bewust zijn dat we medemensen comfort kunnen bieden door hen aan te raken met zorg en aandacht en laten we deze kennis toepassen.

### **Compassie Concreet**

1. Reflectie: Hoe vind je het zelf om aangeraakt te worden? Welke aanrakingen geven jou een comfortabel gevoel? Welke gedachten heb je over aanraken in de zorgpraktijk? Hoe denken jouw teamleden hier over? Hoe vaak raak jij zorgvragers aan? En *hoe* raak je ze aan?
2. Oefening: Wanneer je je eens stoot of jezelf een beetje pijn doet, leg dan met aandacht een hand op de pijnlijke plek. Welke werking gaat er uit van dit gebaar? Wat ervaar je?
3. Oefening: laat je eens masseren en ervaar welke werking er van uit gaat. Wat voel je? Vertrouw je degene die masseert? Wat leer je ervan?
4. Oefening: geef eens met veel aandacht iemand een handmassage. Wat ervaar je? Hoe reageert de ander?
5. Leestip: De oxytocine factor - Prof. Kerstin Uvnäs-Moberg