

# HUIDHONGER IN TIJDEN VAN CORONA

## Wat is de impact op mensen met angst en dwang?

*Aangeraakt worden, letterlijk en figuurlijk, is een primaire levensbehoefte, in het bijzonder voor mensen die alleen leven of rouwen na liefdesverlies. Sinds de coronacrisis ervaart bijna iedereen opeens gemis aan nabijheid, fysieke troost en geruststelling. Uitspreken dat we hiernaar hunkeren lijkt een hoge drempel, terwijl wat je voelt heel normaal is.*



In het onlangs verschenen boek

'Huidhonger' van Gemma Boormans en Esther Cohen schrijven de auteurs over het verlies van hun partner. Zij ondervonden aan den lijve wat dat gemis en verlangen betekent. Wat betekent huidhonger in tijden van corona, vroeg redacteur Kaat Olsson zich af. Zij las het boek, sprak de auteurs en interviewde Angélique en Simone, die beiden last hebben van angst- en dwangklachten.

### Collectieve rouw

De auteurs van 'Huidhonger' leggen uit: 'De uitbraak van het coronavirus en de wijze waarop deze pandemie bestreden wordt, heeft niet alleen het verlies van aanraking tot gevolg, maar het heeft ook diepgaande maatschappelijke gevolgen: het verlies van gezondheid, financiële zekerheid, werk en zelfs dierbaren. Daardoor is er veel angst en onzekerheid in de maatschappij ontstaan; je zou zelfs kunnen zeggen dat we collectief in de rouw zijn gekomen.

Onze motivatie om het boek te schrijven is vooral de wens om die rouw nader te duiden. Je krijgt zicht op wat rouw blootlegt, wat rouwrondes doen. Het is een tijd waarin je bevestiging krijgt dat niets gek is, dat je trouw moet zijn aan wat je voelt en dat je je vooral niet onderuit moet laten halen door – goedbedoelde – opmerkingen uit je omgeving. Je kunt als het ware niet verkeerd voelen, want er zit rijkdom in alles wat je doormaakt: elke rouwronde betekent innerlijke groei.'

### Aanraken op rantsoen

Het boek 'Huidhonger' is een pleidooi voor aanraking tijdens een periode van rouw. Voor de troost die een aanraking en een omhelzing kunnen brengen, zelfs als het elkaar aanraken gevaarlijk en bedreigend voor onze gezondheid is geworden. Het is een feit: in tijden van corona staat aanraken voor ons allemaal op rantsoen. Dat gemis wordt nu extra gevoeld, zeker voor mensen die alleen of zonder partner door het leven gaan.

Voor hen is er geen rantsoen, maar sprake van hongeren. Aanraken is immers een primaire levensbehoefte? Als je aangeraakt wordt, voel je dat je leeft, dat je bestaat. Het is een van de belangrijkste middelen tot contact vanaf ons vroegste bestaan. Aangeraakt worden is in het dagelijks leven ingebed, in uitingen van liefde, begroetingen, omhelzingen, knuffels bij het afscheid en als je groter groeit in zonen en vrijen. Aanraken en aangeraakt worden kunnen zo gewoon zijn dat het je haast niet eens meer opvalt; het valt pas op als het wegvalt. Als zo'n periode van niet aangeraakt worden te lang duurt, ontstaat er ondervoeding. Zo ontstaat huidhonger. En dat is niet iets wat je zomaar kunt oplossen. Het betekent wel dat je een belangrijke drijfveer bezit om op zoek te gaan naar voeding – en dat vraagt om activiteit. Daarbij is het van belang om vooral niets te forceren, maar te vertrouwen op het ritme van je beweging.

### De moeite waard

Want hoe groot het verlangen naar aanraking en liefde ook kan zijn, ze komen helaas niet op bestelling; het leven is nu eenmaal niet maakbaar. Maar om in staat te zijn om het leven te dragen, heb je in de eerste plaats een liefdevolle relatie met jezelf nodig. Dat betekent dat je in staat bent om je eigen onmacht, angsten en irritaties op een milde manier leert te ontvangen; om voor jezelf prettig gezelschap en een veilig thuis te zijn. Verbinden betekent vroeg of laat hoe dan ook verliezen, zo vertellen de auteurs. Dat aanvaarden is gemakkelijker als je vertrouwen hebt in je eigen draagkracht, als je weet dat je ertoe doet en de moeite waard bent. Weten, niet uitsluitend theoretisch, maar met alles wat je in je hebt, dat je ertoe doet en de moeite waard bent om van te houden. Wanneer je in balans bent, stelt fysiek contact ons in staat om langer gezond te blijven. Waarom? Omdat het zorgt dat je je verbonden voelt. Dat er ook voor mensen die kampen met angst en/of dwang veel behoefte bestaat om aangeraakt te worden, vertellen Simone (\*) en Angélique.

# ‘Door aanraken voelde ik een connectie; niet alleen met anderen, ook met mezelf’

**Simone\* (38), werkte in de gehandicaptenzorg, maar werd in 2012 afgekeurd. Ze woont in theorie alleen, maar is in de praktijk altijd bij haar moeder, die vrijwel naast haar woont.** ‘Klachten, oef, nou, vooral een angststoornis. Angst voor specifieke dingen als brand, sinkholes, dat er wat met mijn moeder of de hond gebeurt, maar ook angstige voorgevoelens. Het gevoel dat er onheil boven mijn hoofd hangt en nog veel meer. Bovendien heb ik al jaren veel last van stemmen in mijn hoofd.

Ik had of heb niks met aanrakingen, dacht ik. Maar een tijdje terug merkte ik in contact met mijn toenmalige verpleegkundige iets bijzonders. Ik had een erg goede klik en band met haar en zij voelde echt veilig voor mij. Ze raakte me soms even aan, bijvoorbeeld als mijn hand op tafel lag, legde ze haar hand op mijn hand en bij het weggaan legde ze haar hand wel eens op mijn schouder. Ik merkte tijdens die momenten dat ik een connectie voelde. Zowel met haar als ook met mezelf. Normaal voel ik weinig connectie met mezelf in contact met anderen. Ik kreeg op een bepaald moment ook erg het gevoel dat ik best wel een knuffel zou willen van haar. Dat verwarde me toen heel erg, omdat ik het niet snapte. Wat betekende dit?

**‘De mens heeft veel nood aan baarmoederlijkheid, aan gehechtheid, aan vastgepakt worden, helemaal als iemand van nabij wegvalt. We moeten meer durven uitkomen voor onze behoefte aan vel voelen. Het is goed dat ‘Huidhonger’ dit onder de aandacht brengt.’**

Dirk de Wachter, psychiater

Helaas werd het contact met haar kort daarna verbroken, niet om die reden overigens. Ik vind het nog steeds best lastig om met haar geen contact meer te kunnen hebben. Maar tegelijkertijd merk ik dat het contact met mijn huidige verpleegkundige beter wordt. Dat komt omdat ik haar misschien meer kan toelaten. Bovendien merk ik dat ik soms wel behoefte heb aan aanraking. Soms voel ik ineens kort verbinding en als ik dan verdriet of iets dergelijks voel, denk ik er soms aan dat een knuffel of een hand op mijn hand voelen fijn zou zijn.’

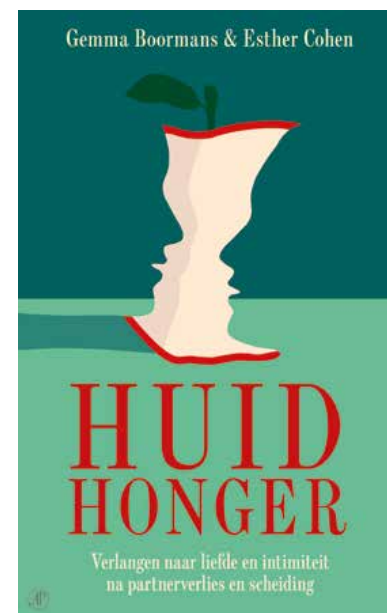
**Angélique van Ewijk (53) is content- en social mediamanager bij Webmastery en woont met haar twee honden en kat in Soest:**

‘Ik ken het en kan zelfs erge last van huidhonger hebben: de behoefte om armen om je heen te voelen van iemand met wie je een bepaalde verbinding voelt. Het maakt daarbij ook wel degelijk uit door wie je wordt aangeraakt, daarin kan ik dan ook best selectief zijn. Zou het prettige gevoel een gevolg zijn van de endorfine die dan wordt aangemaakt? Het geeft je het gevoel van veilig zijn en thuis, van bij iemand horen. Nu ik geen relatie heb, knuffel ik ook graag en vaak met mijn huisdieren; zonder hen zou het leven eenzaam zijn en ongelukkig. Maar het aanraken van mens tot mens is toch een dimensie anders.

Ik ben als kind niet echt heel knuffelig opgevoed, dus voor mij voelt aanraken al snel als iets ongemakkelijks; ik heb dan het idee dat ik iets uitstraal wat ik juist niet bedoel, zoals iets seksueels. Hoewel ik er moeite mee kan hebben als mensen te dichtbij komen, heb ik er wél behoefte aan om aangeraakt te worden. De jaren dat ik een relatie had waren dan ook helemaal wauw en verliefdheid is het lekkerste gevoel dat ik ken. De laatste relatie die ik had was met een echte soulmate, die niets gek vond van wat ik zei, voelde of deed. Het allerbelangrijkste voor mij is om authentiek te mogen zijn met en bij de ander.

Helaas kon die relatie niet voor altijd zijn en ben ik alweer een tijdje alleen. Het begint wel weer te kriebelen om iemand te ontmoeten die een beetje maf en anders is, al moet ik altijd een beetje uitkijken om niet weer in de valkuil van het mezelf volkomen verliezen terecht te komen. Maar gelukkig heb ik de laatste tijd dankzij het vrijwilligerswerk dat ik doe veel leuke nieuwe contacten opgedaan. Mensen die heel goed in ‘mijn’ wereldje passen, dat is heel fijn.’

## ‘Het allerbelangrijkste is authentiek te mogen zijn bij een ander’



**Over het boek ‘Huidhonger’:** Gemma Boormans en Esther Cohen verloren beiden hun partner en ondervonden aan den lijve wat gemis en verlangen betekenen. Voor ‘Huidhonger’ belichten zij het verlangen naar lichamelijk contact en spraken zij met gescheiden mannen en vrouwen, weduwen en weduwnaars over liefdesverlies. Ook interviewden zij hoogleraar seksuologie en psycholoog Ellen Laan, eenzaamheidsexpert Jeannette Rijk, intuïtieve massagetherapeut Margrit Siemerink, predikante Rebecca Onderstal en psychiater en hoogleraar Dirk de Wachter over lust, eenzaamheid en huidhonger. Huidhonger, uitgeverij de Arbeiderspers, € 19,99.