

Aanraken om weer te voelen

In onze maatschappij is lichamelijk contact verre van vanzelfsprekend. Terwijl aanrakingen aan een essentiële behoefte voldoen. Van zachte massage van het lichaam knappen mensen dan ook erg op, constateert een behandelaar in Tactiel Stimulatie.

door **Dora Rovers**
illustratie **Nozzman**

Als kind word je nog wel liefdevol vastgepakt, maar daarna mag je blij zijn nog eens een schouderklopje te krijgen. Emmy de Ligny-Jansen, de eerste behandelaar Tactiel Stimulering (TS) in Nederland en oprichtster van een opleiding voor TS, weet hoe nadelig het vrijwel ontbreken van respectvol lijfelijk contact kan zijn.

Sinds twaalf jaar werkt De Ligny met Tactiel Stimulering, een aanrakingsmethode waarbij de huid volgens een vast patroon zachtjes wordt gemasseerd. Haar ervaringen hebben De Ligny gesterkt in de overtuiging dat TS een leemte kan opvullen in het gebrek aan fysiek contact. „Aanraken is nodig, in alle lagen van de bevolking, in alle leeftijds categorieën. Aanraking is een wezenlijk onderdeel van een goede gezondheid.”

De Ligny ontdekte Tactiel Stimulatie in Zweden, waar grondlegster Gunilla Birkestad ervoor zorgde dat de aanrakingsmethode algemeen bekend werd. „Ik heb daar een paar weken stage gelopen en gezien dat in instellingen voor verstandelijk gehandicapten, in hospices en ook op basisscholen volop TS wordt toegepast.”

Als verpleegkundige werkend met verstandelijk gehandicapten wist De Ligny direct dat zij deze vorm van massage tijdens haar werk zou kunnen toepassen. „In plaats van medicijnen tegen constipatie zou ik met TS de spijsvertering van de gehandicapten op

‘De aanraking zette op diep niveau iets in gang, meer dan gesprekken bij een psycholoog’

gang kunnen brengen. Bovendien zijn er binnen de instellingen waar ik werk, mensen met destructief gedrag, die bijten en slaan. Het was voor mij een uitdaging na te gaan of TS kon helpen angst bij hen te verminderen en meer veiligheid te bieden.”

De Ligny heeft daarnaast, in haar praktijk in Eindhoven, inmiddels veel mensen behandeld. Die waren veelal ziek, leden aan een stoornis, voelden zich alleen of maakten een crisis door. Nick van der Made kwam vier jaar geleden, op aanraden van een sportpsycholoog, voor het eerst. „Ik was erg in mezelf gekeerd. Na de behandeling slaagde ik er beter in contact te maken met nieuwe mensen.” De 18-jarige schoonspringer en eerstejaars student aan de Technische Universiteit Eindhoven ondergaat nog steeds TS, vlak voor een belangrijk tentamen of een cruciale wedstrijd.

Gerard Slegers, directeur van een autobedrijf, boekte een resultaat dat hij helemaal niet had verwacht. „Ik sliep weer als een roos.” Slegers, die een stressvolle periode met ontslagrondes doormaakte, verklaart het positieve effect door de totale ontspanning die TS bij hem teweegbrengt.

Na tien behandelingen kroop Helma Schellen uit een stevige burn-out. „Ik had grote problemen met slapen, had gedurende negen maanden nauwelijks een oog dicht gedaan.” Haar vermoeidheid nam van het be-

gin af aan af. „Ook heb ik de imperfecties van mijn lichaam, leren accepteren, vertelt Schellen, die nu weer „in de plus zit qua energie en incasseringsvermogen.”

Het ontslag van haar man trok zo'n grote wissel op Liesbeth Habraken dat ze overbelast raakte. „Ik was mentaal en daardoor ook lichamelijk mezelf kwijt. Ik stopte de spanning weg, werkte gewoon door, ook nog eens in een baan die eigenlijk niet bij me paste.” Stukje bij beetje knapte Habraken op. „De aanraking zette op diep niveau iets in gang, meer dan gesprekken bij een psycholoog. Er kwamen emoties los. Doordat ik weer kon voelen, kreeg ik mijn situatie weer helder.”

De Ligny behandelde hen zo kort als mogelijk. „Soms zitten mensen in de situatie dat ze net wat meer nodig hebben, maar daarna zijn ze heel goed in staat hun leven van dag tot dag weer volop op te pakken.” De massagetherapeut past TS ook op zichzelf toe. Nadat ze van een revalidatiearts het advies kreeg naar een pijnkliniek te gaan met haar versleten heup, die voorlopig niet kan worden geopereerd, realiseerde ze zich dat ze de methode om pijn te bestrijden zelf bij de hand had.

Om De Ligny's bewering te testen dat Tactiel Stimulering hoe dan ook een weldaad is voor iedereen, laat ik me door haar behandelen. Ingepakt in zachte gele handdoeken,

een geel gespikkeld plafond boven me, hoef ik alleen maar te liggen om de optimale voorwaarden te creëren voor Tactiel Stimulatie. De eerste bewegingen over mijn rechterbeen en -knie van de met amandelolie ingevette handen doen me giechelen; wat een jeuk geeft dat. „Ben je aanrakingsgevoelig?”, vraagt ze me.

Geen idee, vast wel. Het is sowieso wennen om volledig te ontspannen, terwijl een onbekend iemand je vastpakt, zonder dat je weet waar die handen vervolgens naartoe zullen gaan. De lange, strijkende bewegingen zijn geruststellend genoeg om niet langer op mijn hoede te zijn. Door de rust die nu in mijn hoofd ontstaat, hoor ik borrelende geluiden uit mijn maag komen. De bewegingen op mijn huid brengen blijkbaar van binnen ook van alles op gang.

De massage van drie kwartier - behalve benen komen armen, benen, buik, borst, schouders, rug en hoofd aan bod - is zo voorbij. Ontspanning bood die me zeker. En de afsluiting, die valt niet te evenaren. De Ligny bakert me in en wiegt de hoop handdoek die ik nu ben, zachtjes op en neer. Ik ervaar een koestering als die van een moeder voor een klein kind.

www.schooloftouch.nl

 reageren? gezondheid@wegener.nl



De tastzin stimuleren

- Tactiel stimulatie is in **Zweden** ontwikkeld door Gunilla Birkestad en heeft inmiddels voet aan de grond gekregen in Nederland en ook in Finland, Noorwegen, Groot-Brittannië, Japan, Israël en Brazilië.
- Tactiel stimulatie - ook **tastzin stimuleren** - activeert de miljoenen zenuwuiteinden in de huid, die met de hersenen zijn verbonden.
- Daar wordt, door de stimulans van de tastreceptoren in de huid, het hormoon oxytocine aangemaakt. Dat werkt pijnstillend en verlaagt de hoeveelheid van de stresshormonen adrenaline en cortisol.
- Tactiel stimulatie **geneest niet**, maar creëert positieve voorwaarden, zoals vermindering van pijn en een goede nachtrust. Ook ervaren veel mensen dat ze beter kunnen relativeren en meer **tevreden** over zichzelf zijn.