



Intimiteit en corona: fysiek contact een gemis, magisch knuffelscherm en tips



Het woord 'huidhonger' valt vaak in deze tijd van het coronavirus. De behoefte aan intimiteit en fysieke aanraking is groot, juist in tijden van crisis, ook in verpleeghuizen. Bewoners kunnen hun naasten niet meer knuffelen. Voor zorgmedewerkers is het fysieke contact ook een gemis. Interventiemedewerker en onderzoeker bij Rutgers, Ymke Kelders, schreef een blog over het belang van intimiteit in deze tijden.

Ymke: 'Al van jongs af aan hebben mensen in verschillende mate behoefte aan zachte aanraking. Onze huid bestaat uit zenuwcellen die deze aanraking registreren, waardoor we er naar gaan verlangen. Door aanraking ontspan je en door aanraking vermindert stress en angst.'

Vanuit de zorg komen er geluiden over het gemis van aanraken en aangeraakt worden. Wanneer je zorg krijgt of geeft is er veel fysiek contact. Dit zijn vaak praktische handelingen: hulp bij wassen en aankleden, fysiotherapie of huidverzorging. Deze zorg gaat in deze tijd zoveel mogelijk door. Het verlangen naar dat ander soort contact – die echte aanraking – blijft, maar is nu niet mogelijk. We missen een hand op onze schouder, een knuffel, of kus op onze wang.

Intimiteit als vorm van communicatie

In het verpleeghuis is dit niet anders, ook daar missen mensen deze aanraking. Wanneer deze aanraking wegvalt, is het in een verpleeghuis soms moeilijker om met bewoners te communiceren. Sommige bewoners kunnen niet alles meer zeggen met woorden of taal begrijpen. In communicatie betekent aanraking dan alles. Ook voor familie of partners is dit dan de beste manier om met een geliefde contact te maken. Daarnaast is het gemis van je partner die in een verpleeghuis is gaan wonen vaak heel groot, die kus of knuffel zorgt ervoor dat je je weer even dichtbij die persoon kunt voelen, maar juist dat is in deze tijd van corona niet mogelijk.

Ook voor het zorgpersoneel is dit fysieke contact een gemis. Een verzorgende in een verpleeghuis vertelt aan de [Volkskrant](#) (17 april jl.) wat ze het moeilijkst vindt aan werken in deze tijd van corona. 'Wat ik echt vervelend vind is dat je puur klinisch bezig bent. Ik ken mijn cliënten, en zij kennen mij, soms al jaren. Normaal begeleid je het stervensproces liefdevol, nu ben je vooral zakelijk en bijna anoniem bezig. Ze moeten de familie al missen, en daar sta jij dan aan hun bed, in je robotachtige pak.'

Blog gaat onder kader verder

Knuffelscherm zorgt voor magie

Iemand een kneepje in de hand geven om te laten weten dat je om diegene geeft. Het kan door corona niet meer. Dat is een onbeschrijfelijk gemis, zeker omdat zo'n kneepje soms meer zegt dan duizend woorden. Dat gemis is zo mogelijk nóg groter in de zorginstellingen, waar bewoners al wekenlang geen fysiek contact meer hebben met partners of familie. Maar nu is daar het Knuffelscherm.

Marleen van Gils (adviseur integrale veiligheid bij Zorg in Oktober) en André Stas (van Stas ophangsystemen) reageerden op de social media post van Kim Warmerdam die zwanger is en haar moeder in het verzorgingshuis haar buik wilde laten voelen. Toen dacht zij aan de handschoen-armen bij een couveuse en het idee voor het Knuffelscherm was geboren.

Elkaar weer even vastpakken

'Binnen twee weken was het prototype ontwikkeld', vertelt Marleen. Het Knuffelscherm bestaat uit een dunne plexiglaswand met zes flexibele armhandschoenen (vier op gelijke hoogte en twee voor kinderen of mensen die niet kunnen staan). Het scherm wordt in een deurpost geplaatst zodat eenieder aan de eigen kant blijft.

Zo kunnen bezoeker en bewoner elkaar aankijken en aanraken, maar wél veilig! Beide gebruikers trekken voor gebruik een paar lange weggooihandschoenen aan, waardoor hygiëne gewaarborgd blijft. Na gebruik worden alle handschoenen en het glas uiteraard weer ontsmet.

Magie

'Geloof mij, er gebeurt iets magisch als mensen elkaar weer kunnen vastpakken. Emotie, geluk en blijdschap is wat wij hier bij locatie Floriaan zien. We hebben er nog drie besteld via [de website van knuffelscherm.nl](https://www.knuffelscherm.nl). Geïnteresseerden kunnen zich hier aanmelden.'

Bewoners met dementie

Of het Knuffelscherm ook werkt voor mensen met cognitieve problemen hangt af van het stadium waarin een bewoner zich bevindt. 'Het is echt aan het zorgpersoneel om in te schatten of een bewoner dit idee snapt en er mee om kan gaan. Wij zijn hierin nog wat terughoudend omdat we ervaren hebben dat een raambezoek bij sommige bewoners al onrust oproept', aldus Marleen.

Door: Nienke Oort



Knuffelscherm door STAS en FARO

Nog steeds taboe

Ymke: Iedereen in de zorg weet dat (fysiek) contact hoort bij goede zorg en het welzijn van mensen. De tijd waarin we nu leven laat zo duidelijk zien dat dit intiem contact gemist wordt, maar op intimiteit en seksualiteit in de (ouderen)zorg rust ook een taboe. Niet op die hand op die schouder, maar wel op intiem contact dat kan ontstaan tussen bewoners. Of op het verlangen van een partner om nog eens naast die geliefde te liggen. Behoeftte aan intimiteit of seksueel verlangen verdwijnt niet met het ouder worden. Zorgmedewerkers vinden het vaak lastig om hierover in gesprek te gaan en bewoners en familie weten ook niet altijd bij wie ze terecht kunnen met vragen over intimiteit en seksualiteit.

Samenwerking Rutgers en Vilans

Thuis, vanachter mijn computer, werk ik met collega's aan de afronding van ons project over 'seksualiteit en intimiteit in het verpleeghuis'. Dit project startte twee jaar geleden, we konden toen niet bedenken dat er een tijd zou komen waarin de behoefte aan intiem contact ineens veel gecompliceerder zou worden. In dit project zochten we samen met Vilans, drie verpleeghuizen en drie onderwijsinstellingen naar manieren om intimiteit en seksualiteit in de ouderenzorg onder de aandacht te brengen. Omdat iedereen behoefte heeft aan (fysiek) contact, maar niet alle zorgverleners goed weten hoe ze dit bespreekbaar kunnen maken.

Er mist kennis, bijvoorbeeld over hoe om te gaan met mensen die door bepaalde medicatie of ziekte seksueel ontremd gedrag vertonen. Er is handelingsverlegenheid, bijvoorbeeld over hoe je in gesprek gaat met oudere mensen over de behoefte aan intimiteit of seks. Daarnaast wordt er in opleidingen te weinig aandacht besteed aan hoe zorgverleners eigen normen en waarden rondom seksualiteit mee nemen naar de werkvloer en hoe deze invloed hebben op iemands handelen.

- Vilans en Rutgers ontwikkelde samen met de verpleeghuizen en onderwijsinstellingen kennisproducten voor zorgprofessionals over seksualiteit en intimiteit. Binnenkort zijn deze te vinden op onze website.

[Lees meer over het project van Vilans en Rutgers.](#)

Behoeftte aan intimiteit blijft

Juist nu, in tijden van deze pandemie, is het nog duidelijker geworden dat intimiteit onderdeel is van zorg en van het welzijn van mensen. De worsteling met intimiteit die zorgverleners en ouderen tijdens deze tijd van corona ervaren gaat hopelijk snel voorbij, maar de behoefte aan intimiteit en seksualiteit zal blijven. Hopelijk wordt onze huidhonger snel gestild.'

Tips voor intimiteit in coronatijden

Noëlle Sant is expert intimiteit en seksualiteit bij Vilans en geeft zorgmedewerkers een aantal tips om toch de behoefte aan intimiteit bij bewoners te vervullen in deze tijden van corona:

1. Ga even bij een bewoner zitten.
2. Pak een hand vast of masseer handen (uiteraard met handschoenen aan).
3. Creëer een rustig moment met mooie muziek en gedimd licht.
4. Maak gebruik van technologie en innovatie: zoals het knuffelscherm.
5. Laat een kussen met een foto van een dierbare afdrucken of creëer iets anders tastbaars met persoonlijke waarde om mee te knuffelen zoals een muziekkussen of knuffel.
6. Heb extra aandacht voor de persoonlijke hygiëne, haren en/of lekkernijen. Spreek als gastvrouwen bijvoorbeeld af om zo nu en dan de haren in de krul te doen waar de bewoners erg blij mee zijn.
7. Laat familie een boodschap inspreken. Het is fijn om de stem van een bekende te horen.
8. Meer tips: ga naar www.samenzijnopafstand.nl

Bron: [Rutgers, Kenniscentrum seksualiteit](#)

Meer weten over intimiteit en corona?

- Hoe organiseer je veilig bezoek op afstand? [Lees de afwegingen, tips en voorbeelden uit de praktijk.](#)
- Vanaf maandag 11 mei geldt een nieuwe bezoeksregeling op 25 verpleeghuislocaties, waar onder strikte voorwaarden één vaste bezoeker per verpleeghuisbewoner wordt toegestaan. [Lees meer over de nieuwe bezoeksregeling](#)
- Bekijk het [item van NPO 3FM over intiem contact op afstand](#)
- [Lees meer over het coronavirus](#)
- [Lees meer over seksualiteit en intimiteit in het verpleeghuis](#)
- [Bekijk: 7 praktische tips: seksualiteit in het verpleeghuis](#)
- Ga naar seksindepraktijk.nl voor meer informatie over seksualiteit en intimiteit in de ouderenzorg

tags:

[Corona](#) (133), [Intimiteit en seksualiteit](#) (56)

thema:

[Persoonsgerichte zorg en ondersteuning](#) (332)