





Knuffel je gezond

Het geeft
ontspanning en
vertrouwen,
vermindert angst
en versterkt sociale
banden: knuffelen.

Laat de donkere
decembermaand
daar nou bij uitstek
geschikt voor zijn.

Dag stress, hallo
heerlijk gevoel
van welbehagen!

Tekst **Aliëtte Jonkers** | Illustratie **Nelleke Verhoeff**

Voor veel mensen zijn de dagen rondom kerst een tijd van terug- en vooruitkijken, en stilstaan bij het hier en nu. Het is bij uitstek een periode om banden aan te halen met vrienden en familie – en misschien zelfs de eigen partner. Vaak zijn woorden niet eens nodig; een knuffel alleen al verhoogt het gevoel van verbondenheid. In feite werkt een simpele omhelzing of aanraking positief op onze gezondheid. Want verlaag je stress, dan ben je ook weerbaarder tegen infecties, zo blijkt uit onderzoek.

Dat knuffelen goed is voor lijf en psyche weten we sinds de jaren vijftig. Voor baby's, zowel in de mensen- als dierenwereld, is het zelfs noodzakelijk om te overleven. Jonge kinderen leven lange tijd in een twee-eenheid

met hun moeder. Het kind zoekt een zo veilig en warm mogelijke plek bij de moeder die voor voedsel zorgt. Maar hechtgedrag is meer dan een overlevingsmechanisme. Liefdevolle aandacht als aanraken, knuffelen, vasthouden en troosten maakt gezonder, geeft zelfvertrouwen en vermindert angstgevoelens. En dat geldt niet alleen voor kinderen.

Gelukshormoon

Waarom knuffelen zo gezond is, is niet helemaal bekend. “Wel weten we dat er bij knuffelen een speciaal hormoon vrijkomt met de naam oxytocine”, vertelt Ellen de Bruijn, universitair hoofddocent klinische psychologie aan de Universiteit Leiden. Dat stofje komt vrij bij het geven van borstvoeding, ▶

knuffelen, massages en seks. Met het stijgen van de leeftijd daalt het gehalte aan oxytocine. De Bruijn: "Meer knuffelen is dus absoluut goed. Lichamelijk, geestelijk en sociaal functioneren: het hangt allemaal samen. Wij hebben experimenten uitgevoerd waarbij we zagen dat oxytocine angst vermindert in sociale situaties."

Eerherstel

Het geluksrecept van de Amerikaanse neuro-econoom Paul Zak – zijn bijnaam is Dr. Love – luidt: knuffel minimaal acht keer per dag, want dat houdt ons lichamelijk en geestelijk gezond. Een beetje overdreven, vindt De Bruijn, maar er zit wat in. Ook

huisarts en seksuoloog Peter Leusink vindt het tijd dat de knuffel eerherstel krijgt, zeker in relaties tussen partners. "Bij sommige oudere echtparen is seks uit de relatie verdwenen. Wat jammer is, is dat het knuffelen dan vaak ook van de baan is."

Dat komt, legt Leusink uit, doordat een van de partners bang is dat een knuffel tot seks moet leiden. "Het is een hardnekkige mythe, waarbij de gedachte is: ik raak haar maar niet aan, want dan denkt ze dat ik meer wil. Dat is het kind met het badwater weggooien, want de intimiteit die ontstaat door knuffelen is op zichzelf al waardevol. Geef dus vooral wél een knuffel en zeg er bijvoorbeeld bij: 'Ik

hoef geen seks; ik vind het gewoon al heel prettig om je in mijn armen te houden.' Dat onderscheid moeten we weer leren maken."

Maar wat als je geen partner meer hebt? Op knuffelen met de buurman of een 'gewone' vriend of vriendin rust nog vaak een taboe. Toch zouden we dat als samenleving kunnen leren, zegt Leusink. "We moeten af van de gedachte dat een aanraking wordt gezien als uitnodiging voor seks. Eigenlijk zou het normaler moeten worden dat we af en toe zeggen: 'Wil je me even vasthouden?' Een knuffel geeft een gevoel van vertrouwen en veiligheid. Waarom zou je daar niet om mogen vragen?"

Eerste hulp bij nieuwjaarsgezoen



Knuffelen is gezond, maar alleen als het op vrijwillige basis gebeurt: anders zullen die heilzame geluks-hormonen achterwege blijven. Volgens de officiële regels der etiquette mag je elkaar – met of zonder knuffel of zoen – een gelukkig nieuwjaar wensen tot en met Driekoningen op 6 januari. Een uitzondering daarop is een nieuwjaarsreceptie die na 6 januari gevierd wordt. Er zijn mensen die na die datum nog nieuwjaarswensen uitdelen, ook al is het niet helemaal 'zoals het heurt'.

Het goede nieuws is: zoenen is nooit verplicht. Alleen: hoe voorkom je overenthousiaste smakkers? Huisarts en seksuoloog Peter Leusink adviseert om met lichaamstaal de ander te laten weten dat je geen zoener maar een handenschudder bent: "Sta stokstijf rechtop en reik je hand uit naar de ander. Buig niet mee als je handen schudt, maar blijf stevig staan. Zo voorkom je dat je naar voren wordt getrokken om alsnog een zoen op mond of wang te krijgen."



Lees hier tips van lezers voor meer intimiteit in de relatie:
www.plusonline.nl/intimiteit

Zes tips

om meer te kunnen knuffelen



1 **Neem een huisdier**

Een huisdier zorgt voor extra gezelligheid in huis en vermindert gevoelens van eenzaamheid. Bovendien vinden vooral honden en katten het heerlijk om geknuffeld en geaaid te worden. Wil je niet 24 uur per dag een harige viervoeter in huis, dan kun je je aanmelden bij Stichting OOPOEH (Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier). Deze stichting zet zich in voor een actiever leven voor senioren en een leuker leven voor huisdieren. Meer informatie: www.oopoeh.nl

3

Doe een knuffelworkshop

Jawel, ze bestaan: knuffelworkshops. Kijk maar eens op de websites www.knuffelworkshop.nl en www.lepeltjelepeltje.com. Ook hier geldt: het gaat alleen om knuffelen, niet om seksualiteit of erotiek. Bij knuffelworkshops ligt de focus op verbinding, aandacht en contact maken met jezelf en anderen.

Lepeltjelepeltje.com biedt ook een 'instop'-service: knuffeltherapeut Carollyne Tjong Ayong stopt je 's avonds in na een (vriendschappelijke) knuffelsessie of massage en trekt zachtjes de buitendeur achter zich dicht.

2

Boek een massage

Een massage is een vorm van huid-op-huidcontact die door veel mensen als prettig wordt ervaren. In vrijwel elke woonplaats zijn er fysiotherapeuten of masseurs die een ontspanningsmassage aanbieden. Er zijn zelfs masseurs die knuffelmassages aanbieden 'om puur te ontspannen en persoonlijke aandacht te ontvangen'. Het gaat om knuffelen, dus niet om een erotische massage. Een alternatief voor massage is *pulsing*. Dat is een vorm van massage waarbij de ontvanger op de massagetafel met zachte aanraking in een wiegend ritme wordt bewogen.

4

Bezoek de knuffelgoeroe

Knuffelgoeroe Amma is uitgegroeid tot een wereldberoemd fenomeen. In de Indiase traditie wordt ze gezien als een Mahatma (grote ziel), die begrijpt dat alles en iedereen met elkaar verbonden is. Amma reist de hele wereld rond om mensen te knuffelen. Op 28 en 29 november is ze in de Expo in Houten. Meer informatie: www.amma.nl

5

Vind de gratis knuffels

Op stations en in steden staan regelmatig knuffelaars van de Free Hugs-beweging, die gratis knuffels uitdelen omdat ze erin geloven dat dat mensen blij maakt. Wilt u geen enkele knuffel missen? Bezoek dan de stad Gouda op Wereldknuffeldag 21 januari 2018. Op verschillende plekken in de stad staan vrijwilligers klaar om u een knuffel te geven. Meer informatie: www.wereldknuffeldag.com

6

Ga naar een haptonoom

Vooral mensen die het lastig vinden om grenzen te stellen, niet vertrouwd zijn met hun eigen lichaam, zich moeilijk kunnen ontspannen of moeite hebben met intimiteit, kunnen mogelijk baat hebben bij een behandeling door een haptotherapeut. In haptotherapie staat het voelend ervaren centraal. Een behandeling pakt klachten aan die te maken hebben met de balans tussen voelen, denken en doen. ■