

DE ZOMER



FOTO FOLKERT KOELEWIJN

Kroelen met een doel



Kroelen voor gevorderden

KNUFFELCURSUS Minder praten, meer voelen is de gedachte achter de workshop knuffelen. Zo leer je je grenzen en verlangens kennen.

Op een vrijdagavond zijn veertig mensen bij elkaar gekomen voor een knuffelworkshop. Ze zitten in een grote kring op matrassen, in een antkraakpand vlak buiten Utrecht. Er zijn jonge vrouwen, mannen van middelbare leeftijd en hippe dertigers. De deelnemers hebben geen schoenen aan en dragen pyjambroeken, yogakleding en zachte shirts – alles om ervoor te zorgen dat er lekker geknuffeld kan worden. Wilriek Sophia (35) – in stippenjurkje en legging – geeft met haar bedrijf Explo-

ring Deeper workshops over intimiteit, waaronder knuffelen. „Vanavond richten we ons op liefdevolle aandacht en aanraking”, zegt ze. De workshop blijft ver weg van seksualiteit. Sophia: „Niet omdat seksualiteit iets verkeerd is, maar om te ervaren hoe fijn knuffelen is wanneer er geen einddoel is.”

Om te beginnen mag elke deelnemer in één woord uitdrukken wat zij of hij vanavond wil vinden. „Verbinding”, klinkt het, „zachtheid”, „troost”, „openheid”, „liefde”.

Tijdens de workshop mag niet gepraat worden. Het achterliggende idee: mensen praten vaak in plaats van te voelen. Terwijl het juist goed zou zijn om wat meer te voelen.

We leren volgens Sophia van kinds af

aan om over onze grenzen te gaan. „Denk aan opmerkingen als: ‘Geef tante Jet eens een kus’, terwijl je dat helemaal niet wilt.” En onze verlangens zouden we vaak niet durven uitspreken, of pas na een paar wijntjes.

Deelnemers moeten vanavond voelen hoe ze merken of ze iets wel of niet willen. Elk lichaam geeft dat volgens Sophia heel goed aan. Bijvoorbeeld door een fijn warm gevoel, of juist een samengeknepen keel. „Maar dan moet je wel naar je lichaam luisteren. En dat gebeurt vaak niet.”

Knuffelworkshops moeten deelnemers dus helpen bij het aangeven van hun grenzen en verlangens. Daarnaast ziet Sophia ze als „een tegenwicht voor onze maatschappij vol stress en eenzaamheid” en als een moment „om verbinding te maken

met jezelf, en vandaaruit met anderen”.

Kristel van Lieshout (37) uit Berghem volgt voor de tweede keer een knuffelworkshop. „Ik heb de neiging om altijd ‘ja’ te zeggen op alles, omdat ik niemand wil kwetsen”, zegt ze. Hier merkt ze dat mensen na een afwijzing ook nog „helemaal oké” zijn. Maar ze is hier ook omdat ze „gewoon dol is op knuffelen”.

Acht minuten geknuffeld

Bij een knuffelworkshop wordt niet meteen gekroeld. Eerst is er een meditatie, daarna mogen de deelnemers vrij bewegen in de ruimte. Dan wordt er rondgelopen en af en toe oogcontact gemaakt. Een paar mensen beginnen te huilen.

Als je iemand niet wilt knuffelen of aanraken, hoeft dat nooit. Dan kruis je je han-

‘Knuffelen verzacht. En het verlaagt stress’

den voor je borst. Wie even alleen gelaten wil worden, legt een hand op zijn buik en een op zijn hart. Drie assistenten houden in de gaten of het goed gaat met iedereen.

Na nog wat oefeningen op rustige muziek – handen vasthouden, elkaars armen strelen, omhelzen – begint het serieuzere knuffelwerk. In groepjes van drie of vier mag iedereen zeggen hoe zij of hij voor acht minuten geknuffeld of aangeraakt wil worden door de rest van de groep. Bij uitzondering mag er even gefluisterd worden.

Sommige deelnemers willen lepelte-lepelte liggen, met drie personen, en dan zelf in het midden. Anderen willen van top tot teen zachtjes gestreeld worden door vingertoppen. Of door drie paar handen tegelijkertijd gemasseerd worden. Twee mensen gaan op elkaar liggen, allebei met de buik naar beneden. Milou Moonen (26) wil dat haar groepje hun handen op haar hoofd, hart en buik legt. „Het voelde als een bad van liefde”, zegt ze achteraf, „waarin je elkaar heel puur ontmoet, zonder maskers en vooroordelen”.

Luchtbedje in de woonkamer

Sophia begon zeven jaar geleden met het geven van knuffelworkshops, destijds nog samen met haar ex op een luchtbedje in hun woonkamer. Sinds twee jaar leidt ze ook mensen op tot ‘cuddle workshop facilitator’, ook wel ‘knuffelcoach’ genoemd. Dat is een onbeschermd titel; iedereen mag zichzelf zo noemen. Sophia’s studenten moeten zich om haar certificaat te krijgen wel aan bepaalde regels houden. Bijvoorbeeld niet zelf meedoen tijdens hun workshops, vanwege hun autoriteitspositie.

Vijf van haar oud-studenten geven nu ook regelmatig knuffelworkshops in Nederland en België. Hun evenementen staan op de website knuffelworkshops.nl. In Nederland zijn er twee tot zes per maand. Een handjevol anderen geeft ook workshops, maar is niet bij de website aangesloten. Een workshop duurt meestal twee tot drie uur en kost zo’n 25 euro. Er zijn ook speciale bijeenkomsten voor koppels of alleen mannen.

Knuffelworkshops doen denken aan de ‘cuddle parties’ die in de Verenigde Staten populair zijn. Vijftien jaar geleden werd daar het gelijknamige bedrijf opgericht. Inmiddels worden deze parties ook gehouden in onder andere Australië, Ierland, Verenigd Koninkrijk en Canada. Er is wel

één groot verschil: bij cuddle parties is er veel ruimte voor ‘vrij knuffelen’, dus zonder specifieke oefening van de organisator. Sophia structureert bewust de hele workshop. „Dat geeft mensen meer houvast en veiligheid, zodat ze dieper in hun proces kunnen gaan.”

Frans Slijkhuis (70) uit Diepenveen ging twee jaar geleden voor het eerst naar een knuffelworkshop. Hij is er nu naar zeven geweest. Slijkhuis: „Het heeft mijn leven totaal veranderd.” Slijkhuis had vroeger een angstneurose, zegt hij, een gevolg van de chronische fysieke pijn die hij heeft. Een masseur gaf hem de tip om eens naar een knuffelworkshop te gaan. „Nu durf ik weer contact te maken met mensen, mijn angsten zijn weg.” Een bijkomend voordeel: ook zijn pijn is na zo’n avond tijdelijk grotendeels weg, zegt hij. „Het is heel wonderlijk, maar waar.”

Dat verbaast Sophia niks: „Knuffelen verzacht. En het verlaagt stress, maakt je gelukkig en is gezond.”

Is dat inderdaad zo? In principe wel, zegt Ellen de Bruijn, hoogleraar neurocognitieve klinische psychologie aan de Universiteit Leiden. „Bij liefdevolle aanraking en knuffelen komt oxytocine vrij, ook wel ‘het knuffelhormoon’ genoemd.” Het komt ook al vrij wanneer je iemand diep in de ogen kijkt.

Meer vertrouwen

De Bruijn heeft onderzoek gedaan naar oxytocine. Het zorgt er inderdaad vaak voor dat stress en angstige gevoelens afnemen. En ja, het kan ook pijnstillend werken. De Bruijn: „Maar er zijn wel grote individuele verschillen.” Zo zijn bepaalde karaktereigenschappen van grote invloed. Daarnaast is het afhankelijk van wie je tegenover je hebt.

„Als je iemand knuffelt die je vervelend vindt, heb je die positieve effecten niet”, zegt ze. Bij een knuffelworkshop waarbij niemand over zijn grenzen heengaait, verwacht De Bruijn wel een hoop positieve effecten. Niet alleen lichamen, maar ook op andere vlakken. „Ons lichamen, geestelijk en sociaal functioneren hangen samen. Oxytocine kan bijvoorbeeld ook zorgen voor meer vertrouwen in anderen.” Maar ook hiervoor geldt: wie je tegenover je hebt, is bepalend voor het effect.

Na ruim twee uur is de workshop bijna ten einde. Maar niet voordat er een ‘cuddle puddle’ gemaakt is: alle matrassen worden tegen elkaar geschoven en het is tijd voor één grote liggende groepsknuffel van een minuut of tien. Ledematen liggen kriskras over elkaar, hoofden worden geaaid, rugen gestreeld.

Na afloop is het tijd voor thee en mag er weer gepraat worden. De meeste deelnemers zijn rozig, maar Marscha Hollenberg (44) uit Hoewelaken voelt zich juist heel energiek. Dit was haar eerste knuffelcursus, maar ze weet het zeker: ze gaat de opleiding tot knuffelworkshopleider volgen. Is dat niet wat snel? „Nee hoor, dit voelt helemaal goed”, zegt ze. Ze is veel bezig met persoonlijke ontwikkeling en bedenkt elk jaar een ander thema voor zichzelf. Hollenberg: „Dit jaar is dat: intimiteit. En knuffelworkshops sluiten daar perfect bij aan.”