**KNUFFELKUNST**

**Herinner je het knuffelen**

Hoe geweldig zou het zijn als mensen zich herinneren hoe het was. Hoe het was om je veilig te voelen in een omhelzing. Hoe het was om je te koesteren in de aanraking. Hoe helend dat kan zijn.

Als gediplomeerd Massage Therapeut heb ik gezien hoe belangrijk het voor de gezondheid is om aangeraakt te worden. Al langere tijd neem ik echter waar dat de meeste Nederlanders lijden aan ‘aanrakingsarmoede’.

Zeker nu, met die strenge beleidsmaatregelen, is de term ‘huidhonger’ een algemeen bekend begrip geworden.

Laten we ons herinneren hoe het is om mens te zijn. De mens is een kuddedier. Kuddedieren hebben de nabijheid van de ander nodig, de aanraking, het contact.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat er bij huidcontact of een omhelzing een hormoon vrij komt. Oxytocine, beter bekend als ‘het knuffelhormoon’, versterkt je immuunsysteem. Zowel je lichamelijke als geestelijke gezondheid verbeteren er door.

Leg weer eens wat vaker een arm om de schouder van een vriend(in) in plaats van een elleboogje te geven.

Laat je weer eens heerlijk vasthouden door een ander.

Wees niet bang om om een knuffel te vragen.

Wees niet bang om een knuffel aan te bieden.

Herinner je dat wij, mensen, gemaakt zijn om te knuffelen.

MANNA

070321

