

# 'Aanraken doet leven'

***Kinderen die elkaar masseren en/of gericht aanraken, slaan elkaar niet. Uit recente onderzoeken wordt duidelijk, dat kinderen die te weinig of alleen liefdeloos worden aangeraakt, slechter groeien, minder goed leren, kwetsbaarder zijn voor ziekten, zich minder in anderen kunnen inleven en eerder slachtoffer worden van seksueel misbruik.***

Onvoldoende huidcontact kan leiden tot onrust, verdriet of angst. Leren is het in je opnemen van de wereld. Dat doe je niet alleen met je verstand. Het lichaam en je emoties vormen een geheel met het mentale systeem. Wie onvoldoende gelegenheid krijgt nieuwe kennis via alle drie de ingangen te exploreren, raakt gefrustreerd en gestrest. 'Mijn eerste ervaring met massage heeft een diepe indruk nagelaten. Als jonge moeder zocht ik naar een behandeling voor mijn baby, die zich motorisch niet goed ontwikkelde. Toen mijn zoontje vijf maanden oud was, kon hij zich niet omrollen, terwijl hij daar toch zijn uiterste best voor deed. Ook kreeg hij niet voor elkaar zijn duim in zijn mond te houden. Telkens als hij hem kwijtraakte, sloeg hij met zijn handje in de richting van zijn hoofd en zocht krampachtig naar zijn mond. Gelukkig leefde ik toen op Aruba, waar men veel meer op de hoogte was van massagetechnieken dan hier. Ik kreeg de raad hem te helpen ontspannen door licht drukkend met de vingertoppen kleine cirkelvormige bewegingen onder zijn voetzolen te maken. Een behandeling die nog geen minuut duurde. Toen ik hem daarna neerlegde, rolde hij zich tot mijn verbazing moeiteloos om en stak tevreden zijn duim in zijn mond om hem daar voorlopig niet meer uit te halen!

Ten minste zo belangrijk is, dat kinderen elkaar leren masseren. Hierbij gaat het niet om het manipuleren van de spieren, maar om het leren omgaan met aanraking en om het stimuleren van de huid, waardoor kinderen gevoel krijgen voor kwaliteit, zowel in datgene wat zij geven als in wat zij ontvangen. Op die manier komen kinderen thuis in hun lijf, leren hun lichaamsruimte in bezit te nemen, grenzen af te bakenen en beschermen en vragen om wat zij nodig hebben. Masseren is tweerichtingsverkeer met een zender en een ontvanger. Bij onderlinge kindermassage is gelijkwaardige uitwisseling heel belangrijk. Sommige kinderen groeien op als kleine prinsjes met een flinke staf personeel. Als alles om hen draait, leren zij niet dat dienstbaarheid en respect wederkerige begrippen zijn. Het masseren van een ander en de ervaring dat je die een plezier kan doen, is dan ook net zo waardevol als gemasseerd te worden. Via de huid voeren wij namelijk een uiterst subtiele vorm van communicatie. Die communicatie gaat aan het spreken vooraf en speelt daar altijd op de achtergrond in mee. Onderlinge kindermassage is maar een kleine bijdrage in het proces van verbondenheid, maar wel een belangrijke. Bovendien is het eenvoudig te leren en kost het weinig tijd. Een paar keer per week enkele minuten zijn voldoende. Het geeft kinderen de mogelijkheid om de eenheid met elkaar te ervaren, om emoties te delen, om voor jezelf en elkaar te zorgen. Als bijkomend voordeel wordt het immuunsysteem van de kinderen sterker, behouden zij via huidsignalen contact met oercommunicatie, neemt stress in de klas af, neemt het leervermogen toe en zijn de kinderen minder agressief. Uit Zweden, waar men al enkele jaren op vrijwel alle kinderdagverblijven en scholen dagelijks enkele minuten uittrekt voor onderlinge massage, komt het bericht dat kinderen die elkaar aanraken, respect voor elkaar ontwikkelen. Leerkrachten en kinderbegeleiders zeggen daar: "Kinderen die elkaar masseren, slaan elkaar niet".

## Peuters masseren

### Liedje:

Kevertje, kevertje kriebelpoot  
 Pootjes zwart en jasje rood  
 Hier en daar een nopje Sprietjes op je kopje  
 Op je handje, op je vel Kriebelpoort die kriebelt wel  
 Hoe zo'n kevertje toch heet?  
 'k Ben benieuwd of jij dat weet?

## Aanraakoefeningen voor alle leeftijden

- Het masseren van **baby's** raakt steeds meer ingeburgerd: reeds 25% van de Nederlandse ouders doet het. Maak er elke dag op een vast tijdstip een kwartiertje voor vrij (een instructie staat op [www.psychologiemagazine.nl](http://www.psychologiemagazine.nl)). Zorg ook voor meer huidcontact met uw kinderen: pak uw kind minder dik in, en draag het eens op de blote huid.
- **Peuters** kunt u betrekken bij de verzorging van andere kinderen. Laat ze elkaar bijvoorbeeld insmeren met zonnebrandcrème. Ook leuk voor peuters is het 'kriebelspel': zeg een versje op en raak uw kind bij elke regel op een andere manier aan, inhakend op de tekst van het versje.
- **Tussen 8 en 12 jaar** kunnen kinderen leren elkaar op een speelse manier te masseren, bijvoorbeeld door met één hand over de rug van de ander te wrijven, of met een duim vanaf de pols tussen de botjes van de bovenhand te strijken.
- Wilt u uw **puber** meer aanraken, dan is het zaak om vooral geen druk uit te oefenen. Pubers nemen vaak wat meer afstand van anderen. Geef ze eens een klein klopje op de hand als u wilt laten merken dat u blij met ze bent, of een schouderklopje. Misschien komen ze dan over de drempel.
- In uw **relatie** kunt u de intimiteit bevorderen door elkaar meer met aandacht aan te raken. Bij tantrische seks verkennen paren elkaars lichaam iedere keer alsof het de eerste keer is. Aanvankelijk worden alleen lichaamsdelen aangeraakt die meestal worden vergeten in het liefdesspel: knieën, kuiten, enkels, voeten, schouders, nek, ellebogen en ruggegraat. Of doe een blinddoek om en tast de handen van uw partner heel voorzichtig af. Seks kan veel intenser zijn als het niet alleen om de geslachtsorganen draait.

• Meer aanraaktips voor kinderen in *Aanraken, een levensbehoefte* van Marijke Sluiter.

**Thema aanraken** (vriendschap, intimiteit, seksualiteit)

Literatuur: "Raak me aan", uit psychologie.

***Strekking van het artikel: liefdevolle streling roept diepe geluksgevoelens op, versterkt het immuunsysteem en vermindert pijn. Babyratjes stoppen zelf met groeien als ze niet gelikt worden. Couveusebaby's groeien als ze aangeraakt worden.***

Een derde van de Nederlanders is voorzichtiger geworden met het aanraken van anderen, met namen andermans kinderen. Ook in de geestelijke gezondheidszorg zijn strenge regels: "patiënten raak je alleen aan indien strikt noodzakelijk"

De tastzin is erg belangrijk. De huid ontwikkelt zich het eerste bij een foetus. Als in de baarmoeder zijn we in staat om via onze huid te voelen. En als we oud en grijs zijn, is de huid het zintuig dat het langst blijft functioneren; het gezicht, het gehoor gaan veel eerder achteruit. We hebben 1.6 vierkante meter huid, boordevol kleine sensortjes die stuk voor stuk gespecialiseerd hebben in het ontvangen van verschillende signalen van buitenaf: kou, warmte, pijn, druk en tast. Deze zitten weer vast aan kabeltjes die naar onze hersenen lopen. Het hangt van de emotionele lading af of onze gelukshormoon gaan stromen. Deze hormonen verminderen stress en versterken het immuunsysteem. Er komt Oxytocine vrij (knuffelhormoon) dat er voor zorgt dat we banden met anderen aangaan. (komt in grote concentraties voor in het brein van moeders tijdens en na de bevalling en zorgt ervoor dat ze hun baby willen vasthouden en verzorgen).

Harry Harlow deed experimenten met babyaapjes die vlak na de geboorte werden geschieden van hun moeder. Hij maakte twee surrogaatmoederapen; eentje van ijzer met badstof en eentje waar ze voedsel konden krijgen. De aapjes waren doodsbang, maar zochten bescherming en warmte bij de badstofaap. Aapjes die de eerste zes maanden van hun leven niet waren aangeraakt vertonen bizar gedrag; ze konden niet goed met andere apen omgaan, maakte alleen maar ruzie en konden amper aan een partner komen. Als moeders verwaarloosden en/of misbruikten ze hun kinderen.

Conclusie: aanraking in de kindertijd biedt niet alleen een noodzakelijk gevoel van veiligheid, het leert je ook hoe je in je latere leven met je soortgenoten moet omgaan.

Oma's die baby's masseren voelen <sup>zelf</sup> fysiek en mentaal beter. Adolescenten die extreem lang in de zon zitten of uren onder de douche staan, doen dan niet voor niks. Ze zitten in een levensfase waarin ze minder worden aangeraakt en de zon en douche zijn surrogaat voor het gevoel van aanraking.

Onder aanraken verstaan we: een schouderklopje geven, aaien, strelen, omhelzen, kussen, masseren, arm in arm lopen, op schoot nemen etc.

Opdracht: bespreek in groepjes de volgende vragen:

1. Welke boodschap kreeg je vroeger thuis ten aanzien van aanraken? Wat wel/niet?
2. Vind je het belangrijk om zelf aangeraakt te worden; wat is je behoefte hierin?
3. Hoe ga je zelf om met je doelgroep: raak je cliënten aan? Waarom wel of niet? Wat is het effect hiervan op de cliënt? Zijn er grenzen?

# Aanraakoefeningen voor alle leeftijden

- Het masseren van **baby's** raakt steeds meer ingeburgerd: reeds 25% van de Nederlandse ouders doet het. Maak er elke dag op een vast tijdstip een kwartiertje voor vrij (een instructie staat op [www.psychologiemagazine.nl](http://www.psychologiemagazine.nl)). Zorg ook voor meer huidcontact met uw kinderen: pak uw kind minder dik in, en draag het eens op de blote huid.
  - **Peuters** kunt u betrekken bij de verzorging van andere kinderen. Laat ze elkaar bijvoorbeeld insmeren met zonnebrandcrème. Ook leuk voor peuters is het 'kriebelspel': zeg een versje op en raak uw kind bij elke regel op een andere manier aan, inhakend op de tekst van het versje.
  - **Tussen 8 en 12 jaar** kunnen kinderen leren elkaar op een speelse manier te masseren, bijvoorbeeld door met één hand over de rug van de ander te wrijven, of met een duim vanaf de pols tussen de botjes van de bovenhand te strijken.
  - Wilt u uw **puber** meer aanraken, dan is het zaak om vooral geen druk uit te oefenen. Pubers nemen vaak wat meer afstand van anderen. Geef ze eens een klein klopje op de hand als u wilt laten merken dat u blij met ze bent, of een schouderklopje. Misschien komen ze dan over de drempel.
  - In uw **relatie** kunt u de intimiteit bevorderen door elkaar meer met aandacht aan te raken. Bij tantrische seks verkennen paren elkaars lichaam iedere keer alsof het de eerste keer is. Aanvankelijk worden alleen lichaamsdelen aangeraakt die meestal worden vergeten in het liefdesspel: knieën, kuiten, enkels, voeten, schouders, nek, ellebogen en ruggegraat. Of doe een blinddoek om en tast de handen van uw partner heel voorzichtig af. Seks kan veel intenser zijn als het niet alleen om de geslachtsorganen draait.
- Meer aanraaktips voor kinderen in *Aanraken, een levensbehoefte* van Marijke Sluiter.