

HUID(HONGER)

Aanraken is belangrijk voor een mens. Het maakt ons mens. Liefde voel je niet alleen in je hoofd of in je hart, maar ook op je huid!

Heb je wel eens gehoord van het knuffelhormoon oxytocine? Dit hormoon speelt een belangrijke rol bij vriendschappen, binding met je ouders en romantische relaties. Het zorgt ervoor dat je je verbonden voelt.

Wat je huid uniek maakt, is dat het twee kanten op communiceert: via je huid komt informatie binnen over de wereld buiten je (of het warm of koud is, hoe dingen voelen), maar ook over wat er ín je gebeurt. Denk aan kippenvel als je ontroerd bent, blozen als je je schaamt, koude rillingen van een eng verhaal.

Je kunt je huid niet uitschakelen. Bij andere zintuigen is dit geen probleem: met een blinddoek voor zie je niks en met een knijper op je neus ruik je niets. Bij de huid gaat dat niet. Je huid staat altijd 'aan'.

Wanneer je wordt geaaid en gestreeld zorgt dit niet alleen voor een fijn gevoel maar ook voor een betere gezondheid. Het is van levensbelang. Veel mensen lijden gebrek aan aanrakingen en hebben hier last van. Vaak zelfs zonder dat ze weten wat de oorzaak is. De hunkering naar aanraking noemen we 'huidhonger'.

zonder aanraking kun je niet leven

ZELFLIEFDE

5 tips om een beetje liefde aan jezelf te tonen in deze tijd:

- ❖ Knuffel een gezinslid
- ❖ Knuffel een (huis)dier
- ❖ Neem een uitgebreide douche
- ❖ Geef jezelf een handmassage
- ❖ Omarm je kussen (serieus: het helpt! ;-))

OPDRACHT:

Schrijf in je eigen woorden op wat 'huidhonger' is. Stuur dit naar je docent.

