

Als je aanrakingen mist

# “Je mag gewoon huidhonger hebben, dat is oké”

Door de regels tegen het corona-virus hebben mensen minder contact met elkaar. Veel mensen voelen zich daardoor eenzaam. Andere mensen een hand, een zoen of een knuffel geven doen we ook veel minder. Maar sommige mensen verlangen wel naar die aanrakingen. Ze hebben ‘huidhonger’.

De Nederlandse vrouwen Esther Cohen en Gemma Boormans verloren beiden hun man. Hoe voelde dat voor hen? En hoe gaan andere mensen om met verlies? Dat lees je in hun boek ‘Huidhonger’. Wablieft las het boek en sprak met Esther Cohen.

## Wablieft: Wat is huidhonger?

**Esther Cohen:** Heb je honger? Dan heb je voedsel nodig. Heb je huidhonger? Dan heeft je huid voedsel nodig. Dat voedsel zijn aanrakingen. Iedereen heeft die nodig, al vanaf de geboorte. Een aanraking toont dat je bestaat. Iemand aanraken kan op twee manieren. Je kan het lichaam van iemand aanraken. Maar je kan ook iemand in zijn of haar hart aanraken. Bijvoorbeeld door een gesprek te hebben waarin je toont: “Jij bestaat voor mij”.

## Door corona kregen steeds meer mensen

**huidhonger. Wie heeft daar het meest last van?** Het zijn vooral mensen die alleen leven. Dat zijn bijvoorbeeld studenten of ouderen. Zij worden niet of weinig aangeraakt. Sommige mensen hebben er meer last van dan anderen. Maar we hebben allemaal aanrakingen nodig. Ook al voelt niet iedereen dat.

## Is huidhonger hebben hetzelfde als verlangen naar seks?

Niet iedereen met huidhonger wil seks. Seks is voor volwassenen en jongeren wel een manier om iets aan hun huidhonger te doen. Maar het is niet de enige manier. Ik heb wel huidhonger. Maar dat wil niet zeggen dat ik ook zin heb in seks met iedereen.



Esther Cohen

Foto: Paim Rieznik

Als je iemand iets wil vertellen over wat je voelt, helpt het als je daar een woord voor hebt. Ik denk dat eenzame mensen vaak huidhonger hebben. Maar misschien weten ze het niet, omdat ze het woord niet kennen.

## Ik kende het woord ‘huidhonger’ nog niet voordat ik jullie boek las.

Mijn jongste dochter woont alleen. Ze heeft geen partner. Als ik haar nu vraag hoe het met haar gaat, zegt ze: “Ik heb gewoon huidhonger.” Ze wil geen partner. Maar ze heeft wel huidhonger. Dat kan.

## Een bad, wijn en tranen

**Iemand aanraken kan niet altijd. Wat doen mensen dan?**

Heb je iets te weinig? Dan ga je daar iets aan doen. Dat kan gezond of ongezond gedrag zijn. Sommigen gaan in bad, in de douche of in de sauna. Of ze gaan naar een therapeut voor een massage. Andere mensen gaan bijvoorbeeld alcohol drinken.

## Kan je bij niemand terecht? Dan kan je bijvoorbeeld naar een psycholoog om te praten. Zijn er nog andere beroepen die kunnen helpen?

Er zijn er zoveel. Gelovigen gaan soms naar een geestelijke. Andere mensen kunnen naar de kapper gaan, of naar de kinesist of de dokter.

## Jullie schrijven dat jullie huidhonger niet willen ‘oplossen’.

Onze samenleving denkt vaak dat we alles kunnen oplossen. Maar dat lukt niet altijd. We moeten leren leven met tekorten en noden. Is je partner gestorven? Dan kan je die niet opnieuw levend maken. Je moet leren leven zonder die persoon. Je moet het verlies dragen. Maar wat doen veel mensen? Ze willen meteen een oplossing. Ook voor hun huidhonger. Dat is niet nodig. Je mag gewoon huidhonger hebben. Ook als je rouwt om je partner. Er is dan niets mis met jou.

## Hoe kunnen mensen het best omgaan met huidhonger?

Liefdevol. Laat je gevoelens toe. Als iemand dood is, komt die nooit meer terug. Als je door corona thuis moet blijven, moet je dat volhouden. Ook al heb je het heel zwaar. Belangrijk is dan dat mensen de juiste dingen tegen je zeggen. Ze mogen niet zeggen: “Het is niet zo erg.” Als jij zegt: “Nu voel ik me rot”, dan mag dat gewoon. En dan is het fijn als iemand zegt: “Wat vervelend voor je. Dat is



“

## Ik denk dat eenzame mensen vaak huidhonger hebben. Maar misschien weten ze het niet, omdat ze het woord niet kennen.

helemaal niet fijn. Huil maar even.”

### Huilen is voor sommige mensen moeilijk. Moeten we leren om meer te huilen?

Alle gevoelens hebben een doel. Ben je boos? Dat komt omdat iemand geen respect had voor jouw grenzen. Ben je bang? Dan wil je jezelf beschermen tegen gevaar. Ben je verdrietig? Dan heb je troost nodig. Het is goed dat mensen gevoelens hebben.

### Hoe kijkt de samenleving volgens jou naar huidhonger?

Steeds meer mensen weten dat het bestaat. Ze begrijpen het ook beter. Ze erkennen dat veel mensen er last van hebben. Toch hebben wij nog altijd een cultuur van flink en sterk zijn. We moeten doorzetten. We mogen ons niet kwetsbaar tonen. Dus heb je aanrakingen nodig? Dan denk je soms toch dat je iets verkeerd doet. Sommige mensen schamen zich daar dan voor. Dat is niet nodig.

### Niet iedereen gaat op dezelfde manier om met eenzaamheid. Sommige mensen hebben meer nood aan contact dan anderen. Er bestaan ook veel vooroordelen over.

Die vooroordelen zijn er inderdaad. In Nederland heb je bijvoorbeeld tijdschriften zoals Happinez. ('Happiness' is Engels voor 'geluk'.) Die naam geeft de indruk dat alleen gelukkig zijn goed is. We denken dan dat ongelukkig zijn niet goed is. Maar ongelukkig zijn is gewoon een deel van het leven. Ik ken niemand die nooit ongelukkig is. We zijn allemaal mensen. We hebben elkaar nodig. We hoeven niet allemaal naar een psycholoog of psychiater. We moeten er wel meer zijn voor elkaar. En we kunnen beter stoppen met doen alsof iedereen altijd gelukkig moet zijn.

### Het leven als oefening

België zit al meer dan een jaar in de corona-crisis. Wat zijn de gevolgen voor mensen die eenzaam zijn?

Ik heb daar geen onderzoek naar gedaan. Maar ik denk aan de jeugd. Jongeren moeten kunnen uitgaan, het leven verkennen voor ze kinderen krijgen. Dat missen ze nu allemaal. Binnenkort zijn die jongeren klaar met studeren zonder dat ze dingen konden oefenen. Het leven is ook een oefening. Je hebt soms een relatie nodig met iemand die niet bij jou past. Je moet leren dat je gevoelens belangrijk zijn. Dat moet je allemaal oefenen. Voor jongeren zijn veel kansen om te oefenen verloren gegaan. Het gaat over meer dan huidhonger alleen. Tegelijk verlangen andere mensen nu net minder naar uitgaan. Zeker als ze een veilige thuis hebben.

### Waarom hebben jullie het boek 'Huidhonger' geschreven?

Gemma Boormans en ik hebben het boek vooral geschreven voor mensen die geen partner meer hebben. Doordat de partner overleden is of doordat ze gescheiden zijn. Die mensen geven zichzelf misschien te weinig ruimte om te mogen oefenen. Want je mag leven. Je mag onderzoeken. Fout is niet echt fout. Een fout is een ervaring. Het is goed om te ontdekken wie en wat je leuk vindt. Je moet een vriend zijn voor jezelf. Je moet het beste willen voor jezelf. Ben je verdrietig? Troost jezelf dan. Hou van jezelf. Je mag er zijn.

• Lynn Claerhout



Het boek 'Huidhonger' van Gemma Boormans en Esther Cohen is nu te koop. Het kost 19,99 euro.

