

Aanraking zorgt ervoor dat kinderen zich beter ontwikkelen, zowel psychisch als lichamelijk

Je vrienden een zoen geven, omhelzen of zelfs maar de hand schudden? Dat doe je niet tijdens een pandemie. Onhandig met ellebogen tegen elkaar tikken of kushandjes uitdelen, dat wel. Maar dat is toch niet hetzelfde als echt lichamelijk contact. Na een maand of twee in coronalockdown kregen mensen last van het gebrek aan aanraking. Daar was ook al snel een naam voor: huidhonger. Dat klinkt dramatisch, honger naar andermans huid, en ook een tikkeltje eng. Maar het is een reëel probleem. Baby's (en andere jonge dieren) hebben knuffels en strelingen nodig om zich te kunnen ontwikkelen, zo blijkt uit onderzoek. Sterker nog, aanraking lijkt een eerste levensbehoefte, net als eten. Waarom willen we zo graag aan elkaar zitten? Wat gebeurt er in je brein bij aanraking? En kun je iets doen om de huidhonger te stillen als je even niemand voorhanden hebt?

● Mama van ijzerdraad

Dat aanraking ook van belang is voor onze primatenverwanten, blijkt uit de omstreden experimenten van de Amerikaanse psycholoog Harry F. Harlow van de jaren 50. Hij haalde resusaapjes bij de geboorte weg bij hun moeder en zette ze in een kooi met twee nepmoeders. De ene 'apenmoeder' was een harde draadstaalconstructie (verwarmd, dat wel), de andere surrogaatmoeder was van een spons gemaakt en bekleed met een zacht lapje stof. De jonge apen werden in twee groepen verdeeld. Elk dier werd in een kooi gezet met deze twee moeders. Bij de eerste

groep had de zachte moeder een flesje om melk uit te drinken. De draadstalen moeder niet. De kleintjes vermeden haar en kropen alleen bij de melkgevende, aaibare mama. In de tweede groep was alleen de ijzeren moeder uitgerust met een flesje melk en de zachte moeder niet. Zouden de kleintjes nu vaker naar de ijzeren moeder gaan? Nou, nee hoor, alleen voor een hoogstnoodzakelijk slokje melk gingen de aapjes bij de draadstalen moeder langs. Maar de meeste tijd klampten ze zich vast aan de zachte moeder. Aanraking telde zwaarder dan voedsel, zo concludeerde Harlow.

Huidhonger vóór corona

Huidhonger bestond ook al voor de coronacrisis. Mensen die hun partner kwijttraken (door echtscheiding of overlijden, bijvoorbeeld) of mensen die geen contact hebben met familie of geliefden, kunnen lang met dat nare gevoel kampen. Soms wel jaren achtereen. Rouwcoach Esther Cohen en journalist Gemma Boormans schreven net voor de coronatijd het boek *Huidhonger*, dat aan het begin van de crisis uitkwam. Cohen krijgt in haar praktijk veel cliënten die met langdurig gebrek aan aanraking kampen. Roepen wij nu, na een paar knuffelloze maanden, niet te snel dat we huidhonger hebben? 'Het is als het verschil tussen honger en trek', zegt Cohen.

'Misschien hebben sommigen in coronatijd meer 'huidtrek' dan huidhonger.' Wat niet wegneemt dat ook lichte huidhonger onaangenaam kan zijn. 'En dat er nu meer mensen zijn die aanraking missen, maakt langdurige huidhonger gelukkig beter bespreekbaar.'

● Knuffelen stopt stress

Waarom is aanraking zo belangrijk voor kinderen? Dat blijkt uit een (opnieuw weinig opwekkend) onderzoek naar de schrijnende situatie van Roemeense weeskinderen in het begin van de jaren 90. In Roemenië, waar tot 1989 de dictator Nicolae Ceausescu heerste, waren voorbehoedsmiddelen verboden. Heel veel weeskinderen kwamen in zeer armoedige weeshuizen terecht. Treurig, maar voor Harvard University (VS) waren de volle weeshuizen een perfecte kans om het effect van de verwaarlozing op kinderen te onderzoeken. De resultaten werden in 1997 gepubliceerd. De kinderen waren ten tijde van het onderzoek tussen de twee en negen maanden oud. Het onderzochte tehuis telde één verzorger op twintig kinderen. Die had maar net tijd om tegen de baby's te praten, ze snel te wassen en ze eten te geven. Voor knuffelen was geen tijd, dus werden de weesjes nauwelijks aangeraakt. De onderzoekers besloten een deel van de kinderen tijdelijk extra aandacht te geven: één verzorger op vier kinderen. Die had wel tijd om te knuffelen. Na dertien maanden werden de verschillen bekeken. Het bleek dat de kinderen die meer waren aangeraakt, in alles voorliepen op de kinderen die nog steeds werden verwaarloosd. De 'knuffelkinderen' waren meer gegroeid, ze kenden meer woordjes en ze bewogen zich beter. Zo konden ze bijvoorbeeld eerder kruipen.

Dat had alles te maken met stress, zo bleek. Elke dag maten de onderzoekers het gehalte van het stresshormoon cortisol in het wangslijm van de Roemeense kinderen. Stress remde de groei bij de verwaarloosde kinderen, en aanraking verminderde de stress, zo concludeerden de onderzoekers. Het cortisolniveau daalde enorm bij de geknuffelde weesjes. Bij de verwaarloosde kinderen bleef het gelijk of werd het juist hoger. Daardoor ontwikkelden de geknuffelde kinderen zich beter, psychisch en lichamelijk. ▶

Eenzame wormen

Niet alleen zoogdieren hebben aanraking nodig. Ook de rondworm *Caenorhabditis elegans* gedijt beter als hij lekker samen met soortgenoten kan rondkrioelen. Dat blijkt uit een experiment uit 2005 van de University of British Columbia in Canada. Onderzoekers lieten een stel rondwormen in complete isolatie opgroeien. Andere stopten ze samen in een bakje, waarin ze langs elkaar heen konden schuren. De eenzaam opgroeiende rondwormen bleven als jongvolwassenen kleiner dan de samenwonende wormen. Toen de eenzame wormen later bij de rest van de wormen werden gezet, groeiden ze alsnog als kool. Dat komt door het gevoel van de andere wormen die om hen heen leefden, aldus de wetenschappers. De aanraking van de andere stimuleerde de groei van de dieren.

Blijf van mijn billen

Of je graag aan elkaar zit, wordt sterk bepaald door je cultuur. In westerse landen zijn we iets meer gewend om elkaar aan te raken dan in Aziatische landen. Onderzoekers van Aalto University in Finland onderzochten in 2019 de verschillen in aanrakingsgewoontes tussen het Verenigd Koninkrijk en Japan. 255 Japanners en

386 Britten vulden online een vragenlijst in over 'sociale aanraking'. De belangrijkste vragen waren: door wie wilden ze wel of niet worden aangeraakt? En op welke plekken op het lichaam vonden ze dat oké? Voor zowel Britten als Japanners gold dat ze het liefst door de eigen partner werden aangeraakt. Die mocht aan hun hele lijf

zitten. Met familie bleken de Japanners iets vrijpostiger om te gaan dan Britten. Zo mochten de vrouwelijke familieleden (moeder of zus) vaker aan billen en voeten zitten. Vreemden raakten Japanners niet aan. De Britten wel, al was dat met name aan de handen. Op zich logisch: hier schud je handen, in Japan groet je doorgaans met een buiging.

Mensen die een spelletje doen als ze een teddybeer vasthouden, scoren beter

► ● Knuffel stopt stresshormoon

Dat een gebrek aan aanraking stress geeft, is niet alleen te zien bij mensenkinderen, maar ook bij andere jonge dieren. Dat blijkt uit een overzichtsstudie uit 2010 van de Canadese University of British Columbia. Van rondwormen tot puppy's, en van ratten tot couveusekinderen: in allerlei onderzoeken was hetzelfde effect van aanraking te zien. Jonge dieren die werden geknuffeld of gelikt door hun moeder (of in het geval van de rondwormen: aangeraakt door andere wriemelende wormen) ontwikkelden zich beter dan niet-aangeraakte jonkies. Volgens de onderzoekers komt dat verschil niet zozeer door te weinig aandacht, maar door gebrek aan aanraking.

Hoe werkt dat in het lichaam? Knuffels of aaien voel je door de 'mechanosensoren' in de huid. Daarmee neem je prikkels op de huid waar, druk of trilling bijvoorbeeld. Worden die sensoren zacht geprikkeld? Dan gaat er een seintje naar je brein. Aanmaak van stresshormonen stopt en je gaat blijmakende stoffen zoals dopamine produceren. Zonder die knuffels hebben stresshormonen vrij spel als een kleintje angstig is. Door de stresshormonen stagneert de hersenontwikkeling. Ook de werking van de hypofyse kan verminderen, de klier in de hersenen die groeihormoon produceert. Vandaar dat verwaarloosde kinderen en dieren een groei- of ontwikkelingsachterstand kunnen oplopen, aldus de Canadese onderzoekers.

● Rustgevend schouderklopje

Als je eenmaal volwassen bent, groei je niet meer, dus daar heb je geen aanraking meer voor nodig. Maar een streling of knuffel werkt nog even rustgevend als in je kindertijd. Experimenteel psycholoog Mandy Tjew-

A-Sin doet onderzoek naar de effecten van aanraking aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Zelfs met korte aanrakingen voel je je al fijner, zo bleek uit een reeks onderzoeken die zij en haar collega's sinds 2013 uitvoeren. Ze lieten bijvoorbeeld een assistent in de universiteitskantine studenten vragenlijsten invullen over doodsangst. Daarbij raakte die assistent de proefpersonen terloops een paar seconden aan. 'Op een nette manier hoor', zegt Tjew-A-Sin. 'Op de schouder. We vroegen ons af: heeft zo'n korte aanraking

Zachtheid biedt troost

De experimenten met jonge resusapen van de Amerikaanse psycholoog Harry F. Harlow uit de jaren 50 waren niet erg diervriendelijk. Maar ze leverden veel informatie op over de ontwikkeling van kinderen (die wat dat betreft kennelijk erg op resusaapjes lijken). In een van de experimenten werden de jonkies bang gemaakt met een robot. Die had iets weg van een gremlin, met puntige tanden en woest wapperende pootjes. Werd de robot door een luikje in het hok geschoven, dan schrokken de aapjes zich wild. In hetzelfde hok stonden een ijzere moederpop van draadstaal en een zachte nepmama van spons en zacht doek. Kwam de gremlinrobot eraan? Dan zochten de aapjes direct troost bij de zachte moeder. Het gevoel van de zachte stof bood hen een gevoel van veiligheid en troost. De pop van ijzerdraad kreeg dat niet voor elkaar.

effect op de antwoorden over doodsangst?' Inderdaad bleken de meeste mensen die een schouderklopje kregen bij het invullen van de lijst minder angstig voor de dood, dan degenen die niet waren aangeraakt. 'Zelfs door zo'n korte aanraking maak je rustgevend hormonen aan', zegt Tjew-A-Sin. Dat maakt je minder angstig.

● Aanraken om te overleven

Andersom kun je je ook erg onprettig gaan voelen als je niet wordt aangeraakt, omdat je die blijmakende stoffen niet produceert. Dit systeem is er door de evolutie ingesleten. Tjew-A-Sin: 'Het gevoel om verbonden met anderen te zijn is belangrijk voor ons, omdat we nu eenmaal sociale wezens zijn.' Toen we nog oermensen waren, wilden we al bij een groep horen. En aanraking was de manier om een band te krijgen met anderen. 'Dat was een belangrijke survivalstrategie. Je moest zorgen dat mensen van je hielden', zegt Tjew-A-Sin. Alleen dan kon je het overleven op een steppe vol wilde dieren. 'Vandaar dat die behoefte aan aanraking min of meer in ons is voorgeprogrammeerd.' En daarom reageert ons brein ook zo sterk op aanraking, en op het gemis ervan. Dat levert je het nare gevoel van huidhonger op.

● Aan mijn lijf geen polonaise

Toch heeft niet iedereen even veel last van huidhonger. 'Ik vond in onze onderzoeken dat er grote individuele verschillen zijn in de behoefte aan aanraking', vertelt Tjew-A-Sin. In haar onderzoek naar doodsangst was het effect van aanraking het grootst bij mensen met weinig zelfvertrouwen. 'Die voelden zich ook sneller sociaal verbonden met iemand als ze werden aangeraakt.' Zelfverzekerde types reageerden minder sterk op de schouderklopjes. Je jeugd speelt hierin ook een rol. Tjew-A-Sin ondervroeg haar proefpersonen over hun kindertijd. 'Hoe je in je jeugd bent 'gehecht' aan je ouders zegt veel over de mate waarin je van aanrakingen houdt.' Ben je 'veilig gehecht' en opgegroeid in een warm nest? Dan moet je wellicht iets minder van een aanraking van wildvreemden hebben. Tjew-A-Sin: 'Je hebt dan een voorkeur voor een hogere kwaliteit van aanraking.' Veilig gehechte mensen knuffelen het liefst met mensen die ze goed kennen. Mensen die 'angstig' gehecht zijn in hun jeugd en weinig geknuffeld hebben, vinden aanrakingen van vreemden fijner. 'Maar het kan ook zo zijn dat je door weinig aanraking in je jeugd 'vermijndend gehecht' bent', zegt Tjew-A-Sin. Dan wil je helemaal geen polonaise aan je lijf. Niet van vreemden, en het liefst ook niet van geliefden.

Stil de huidhonger

Er gaat niets boven een echte aai, omhelzing of zoen. Maar bij gebrek aan beter kun je je huidhonger (of -trek) zo stillen.

- Neem een huisdier. Een aalbaar beest, met een goudvis is het lastig kroelen.
- Allergisch? Een teddybeer wil ook helpen bij knuffelbehoefte.
- Voer diepe gesprekken met je vrienden. Als je niet aan elkaar mag zitten, voelt het intiem om over persoonlijke zaken te praten.
- Bonustip, nu het weer kan: laat je masseren bij een massagesalon. Aanraking van een vreemde kan ook prettig zijn.

Je redder in knuffelnoed.





Leuk hoor, die elleboogtikjes en kushandjes. Maar er gaat niets boven huid op huid.

Vlooiën en (niet) gezien worden

Apen vinden het erg fijn om elkaar te vlooiën. Aan elkaars vacht peuteren heeft ook een sociale functie. Door de leider van de groep te vlooiën, hopen andere apen bij hem of haar in een goed blaadje te komen (lees: minder gauw te worden gebeten of uit de groep te worden geknikkerd). Daarbij houden de dieren hun publiek goed in de gaten, zo blijkt uit onderzoek uit 2018 van het Duitse Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie. Ze observeerden twee apensoorten: chimpansees en roetmangabeys. Was een aap begonnen om een hooggeplaatste aap te vlooiën en kwamen er vrienden aan? Dan braken ze de vlooisessie meteen af. Dat doen ze volgens de onderzoekers omdat ze bang zijn dat die vrienden het vlooiën komen verstoren en ze zo een modderfiguur slaan bij hun 'meerdere'. Vermoedelijk zijn ze ook bang dat hun vriend hun coole vlooipartner afpikt.

● Teddy of huisdier?

Toch hebben de meeste mensen behoefte aan omhelzingen en knuffels. Ze missen die ook als ze ze niet krijgen. Kun je iets doen om huidhonger te stillen? Biedt bijvoorbeeld een knuffelbeest uitkomst? 'Dat zou je een beter gevoel kunnen geven', denkt Tjew-A-Sin. Ze deed zelf eens een experiment met een teddybeer. Mensen die hem vasthielden terwijl ze een spelletje deden, scoorden beter. Maar of een teddybeer huidhonger echt stilt? Tjew-A-Sin denkt dat een knuffel alleen werkt als je je echt eenzaam en kwetsbaar voelt. 'Dan is alle aanraking welkom, ook die van een pop. Dan werkt het ook erg troostend.' Een huisdier helpt eveneens om je portie knuffels te krijgen. 'Met een levend dier heb je een band', zegt Tjew-A-Sin. En dat is waar het om gaat bij aanraking. Verder is het een kwestie van volhouden, tot je je familie, vrienden en Tinderdates weer in de armen kunt sluiten. ■

melanie.metz@quest.nl



MEER INFORMATIE

Huidhonger, Esther Cohen & Gemma Boormans, Arbeiderspers (2020): boek met tips tegen huidhonger na verlies van je partner (of gewoon als je te lang geen knuffels meer hebt gehad).