

## 43. Omhelzen



*Een omhelzing per dag houdt de dokter op afstand.  
One hug a day keeps the doctor away.*

gezegde

Omhelzen is een krachtig medicijn. Volgens [onderzoek](#) stijgt het niveau oxytocine door een aanraking. De bloeddruk daalt na een knuffel, bij vrouwen sterker dan bij mannen. Uit [ander onderzoek](#) blijkt dat een kleine aanraking pijn verzacht, relaties versterkt en mensen positieve energie geeft. Het aardige van een omhelzing is dat je er tegelijkertijd een geeft en ontvangt. Met een omhelzing kunnen we op een andere manier communiceren dan met woorden, waardoor het een aanvulling is op ons instrumentarium om met zorgvragers om te gaan. Daarnaast houdt niet iedereen van aanraken en daar kunnen we rekening mee houden. Een omhelzing op het juiste moment en goed gedoseerd kan troost bieden, sterkte wensen, energie overdragen, liefde, warmte, energie, positieve gevoelens, blijdschap schenken en nog veel meer. Wie kunnen wij de komende dagen verwennen met een omhelzing?

### Compassie Concreet

1. Reflectie: Ben je zelf een *aanraker* of niet? Neem je makkelijk het initiatief om iemand te omhelzen? Wat vind je ervan als iemand anders jou omhelst? Kun je genieten van een knuffel? Hangt het af van wie je knuffelt? Of van de situatie? Of van je gedachten over knuffels? Ken je mensen in je omgeving die heel graag omhelsd worden? Kun je knuffelen zonder gevoel? Vraag je wel een aan iemand toestemming om een knuffel te mogen geven? Wanneer wel en wanneer niet?
2. Kijktip: [Free hugs](#)
3. Hartelijke actie voor de feestdagen: wanneer je van omhelzen houdt en er meer aandacht aan zou willen schenken zou je een hartelijke actie kunnen starten binnen jouw team of op jouw afdeling. Print bijvoorbeeld onderstaande bonnen een aantal keren uit en deel rond. Het effect van het uitdelen van de kaartjes alleen al kan de moeite waard zijn. Het leidt zeker tot interessante gesprekken!

