



Anita Fliervoet: 'Massage is een vorm van contact'

Hoe kan ik demente, bedlegerige mensen op een verpleegafdeling activiteiten aanbieden die passen bij hun mogelijkheden? Dat was de vraag die Anita Fliervoet (43) zich een paar jaar terug stelde. Zij besloot een massageopleiding te gaan volgen. 'Door aanraking kun je mensen nog bereiken als het niet meer lukt om op een andere manier contact te leggen.'

Door Femke van den Berg

Over Anita

Na de middelbare school en twee jaar van oriënteren op verschillende beroeps-velden (Intas), volgde Anita Fliervoet (1967) de opleiding MDGO-AB. Zij werkte als activiteitenbegeleider bij diverse organisaties en met verschillende doelgroepen. Sinds zes jaar is zij in dienst van Stichting De Waalborg, locatie Joachim en Anna, in Nijmegen. Eerst stond ze daar op de verpleegafdeling, nu bijna een jaar op de begeleidingsafdeling voor demente ouderen. Anita werkt twintig uur per week, waarvan ze twee uur masseert. Zij is gehuwd en heeft twee kinderen.

► 'Ik ben ooit activiteitenbegeleider geworden omdat de combinatie van creatief bezig zijn en werken met mensen mij aansprak.

Dat is nog steeds zo; ik knutsel graag met bewoners. Ook begeleid ik een kookgroep. Verder zorg ik ervoor dat ik tijd inbouw voor spontane activiteiten als een spelletje, wandeling of een bezoekje aan het tuincentrum. Maar voor heel oude en zieke mensen zijn al deze dingen niet weggelegd. Om hun toch iets te kunnen bieden, heb ik samen met een collega en de nodige subsidie een snoezelruimte gerealiseerd. Bovendien besloot ik drie jaar terug een cursus ontspanningsmassage te gaan volgen. Die smaakte naar meer. Daarom schreef ik mij in bij Zonnevlecht Opleidingen in Waalwijk, een opleidingsinstituut voor masseurs. Daar heb ik eerst losse cursussen gevolgd, zoals *Indian Head Massage*, *Lomilomi* en *Quantum Touch Massage*. Het verschil zit 'm vooral in de technieken die je gebruikt en in het effect. Zo wordt er bij de *Indian Head Massage* een lichte druk uitgeoefend met handen en vingers op rug, nek, schouders, armen, hoofd en gezicht, afgewisseld met strijkingen. Je gebruikt geen olie en de bewoner houdt z'n kleren aan. Het is dus heel laagdrempelig en heeft toch een kalmerend effect op lichaam en geest.

Opgeknapt

Het mooie van de massagevormen die ik geleerd heb, is dat je van alles wat kunt toepassen, afhankelijk van de wensen van de bewoner. De een wil dat je gericht werkt aan een klacht, de ander wil

alleen maar ontspannen, de derde heeft positieve energie nodig. Via massage werk je dus heel persoonlijk gericht aan welzijn.

Belangrijk daarbij is dat je zelf kalm en onbevooroordeeld bent. Iedere dinsdagavond kunnen bewoners bij mij terecht voor een massage van ongeveer een halfuur. Daar moeten zij zich voor opgeven, want niet iedereen vindt het prettig. Ik vraag bewoners ook altijd naar eerdere ervaringen met massage, wat ze wel en niet willen, of ze ergens pijn hebben. Na afloop hoor ik vaak dat mensen ervan zijn opgeknapt. Ze vertellen mij bijvoorbeeld dat ze dankzij de massage hun arm hoger kunnen optillen, dat hun voeten lekker warm aanvoelen of dat ze zo goed hebben geslapen. Bij anderen zie ik aan hun reacties wat de massage met ze doet. Meestal worden bewoners rustiger en vrolijker, maar er vloeien ook wel eens tranen. Als een bewoner wil vertellen wat eraan scheelt, reageer ik op het verhaal. Maar ik begin er niet uit mezelf over. Ik ben geen psycholoog. En ook geen arts of fysiotherapeut: bewoners met specifieke klachten verwijs ik door. Dat neemt niet weg dat sommige pijntjes door massage wel degelijk kunnen verdwijnen. Gewoon, doordat ik aandacht geef, stilsta bij een pijnlijke plek, deze masseer of mijn handen erop leg. Aanraken is in de zorg vooral functioneel. Tijd om iemand ver-

wenzorg te geven, is er vaak niet. Terwijl mensen daar ook van kunnen opknappen. Een bevestigende aanraking biedt aandacht, warmte, geruststelling en versterkt het gevoel van eigenwaarde.

Innerlijke rust

Het betekent veel voor mij dat ik bewoners één-op-één kan ondersteunen via massage. Zelf vind ik het ook heel ontspannend om te masseren. Een mooie tegenhanger van het "regelwerk" dat er de laatste jaren in de activiteitenbegeleiding bij hoort en de coachende taken die we tegenwoordig doen. Door de massagecursussen heb ik veel geleerd. Praktische zaken, bijvoorbeeld hoe je een goede houding aanneemt. Want masseren kan fysiek zwaar zijn. Maar ook hoe ik zelf rustig word. En hoe ik andermans problemen "van mij af schud", zodat ik ze niet mee naar huis neem.

Iedere keer dat ik begon aan een massagecursus dacht ik: hierna zal ik wel uitgeleerd zijn. Maar dat bleek niet het geval. Dus ging ik door. Zo heb ik onder meer Reiki 1, *Stone Energy*, Ayurvedische massage, Chinese voetreflexmassage en klassieke massage op anatomische basis gevolgd. Bij veel cursussen hoorde zowel theorie als praktijk: je oefent op medecursisten. Momenteel ben ik bezig met de erkende opleiding tot massagespecialist bij Zonnevlecht. Binnenkort hoop ik die af te ronden.' ◀