

# Investeren in therapeutische genietmomentjes

'Ik geef me er helemaal aan over', zegt Henk Bloklander. Hij ligt op een waterbed, in een geur van lavendel, cellomuziek trilt zachtjes door in zijn lichaam. Emely van Veggel behandelt zijn voeten. Buiten staat Sieka Bos met een bewoner bij een paard. 'Het paard kijkt wat bezorgd. Maakt u zich soms zorgen?' Emely heeft buiten het zorgref een praktijk als holistisch massagetherapeut en ademcoach, Sieka als paardencoach. 'Mooi dat het zorgref ook op deze manier investeert in genietmomenten voor bewoners.'

Henk Bloklander sluit zijn ogen en zakt weg in een diepe ontspanning. Hij doet er het zwijgen toe. 'De massage en de medicinale oliën doen hun werk', zegt Emely. 'Ik doe bij hem nu een voetreflexmassage. Dat heeft onder andere invloed op zijn organen, zijn zintuigen, zijn lymfesysteem. Kijk maar

hoe hij ontspant. Het levert Henk een heerlijk genietmoment op.'

## Aanleiding voor gesprek

Emely van Veggel heeft in Nijkerk een praktijk onder de naam EEMotion. Ze geeft op het zorgref vooral massages van de hand en de voet. Dat doet ze in de huiskamer, in het zonnetje op het terras, in hun eigen kamer of – zoals bij Henk – op het muziekwaterbed. Dit bed staat in een rustgevende ruimte, met zachte muziek, warm licht en een 'aroma diffuser' die de ruimte vult met vernevelde etherische oliën. 'Met mijn massages en zachte aanrakingen communiceer ik eigenlijk zonder woorden. Door het

fysieke contact openen bewoners zich. Het is vaak een ingang voor dieper contact. Massages hebben ook invloed op enkele hormonen, waardoor mensen een geluksgevoel ervaren. Het is aanvullende zorg, genezen staat niet op de voorgrond, wel het verminderen van spanning, verzachten van pijn, wegnemen van angst en onrust en verbeteren van de stemming.'

**"Massages hebben ook invloed op enkele hormonen, waardoor mensen een geluksgevoel ervaren."**

## Paard borstelen

Dit is ook de insteek van paardencoach Sieka Bos. Zij heeft zich als psycholoog toegelegd op de therapeutische invloed van paarden op mensen met psychische problemen, een beperking of dementie. Ze werkt in Putten met de paarden van het zorgref. Mens en

paard komen op hun eigen terrein samen. 'Paarden voelen de stemming van mensen aan en kunnen die soms zelfs overnemen. Ik weet welke signalen ze afgeven. Als een paard in het bijzijn van een bewoner zijn hoofd laat zakken, voelt het zich op zijn gemak. Kijk, zeg ik dan, het paard is geïnteresseerd in jou. Probeer maar eens of hij met je meeloopt. Mensen kunnen dan echt trots zijn als zo'n groot dier hen volgt. Mensen met dementie die door hun ziekte onrustig zijn, kunnen vaak langere tijd heel geconcentreerd een paard borstelen. Intussen ga ik het gesprek aan. Vaak gebruik ik het paard als brug. Dan zie ik het paard bezorgd kijken en vraag ik of de bewoner zich om iets zorgen maakt. Dat maakt veel los. Ik sluit altijd positief af. Pas zei iemand nog: het paard voelt zich goed, maar ik ook, dit beest is mijn vriend. Dan is echt sprake van een moment van geluk.'

## Therapeutisch doel

Emely en Sieka behandelen op het zorgref mensen op verwijzing van de psycholoog. Ze passen hun massages en paardencoaching toe met een therapeutisch doel. Het is niet alleen 'luxe, leuk en lekker', het is een behandeling. Daarom zoeken René en Yvonne van der Leest altijd naar potjes in het behandelbudget om deze bijzondere behandelvormen structureel op het zorgref aan te bieden. Yvonne: 'In Nederland spreken we vaak van 'zorg en welzijn', wij denken meer in 'welzijn en zorg'. Als je zorgt dat bewoners goed in hun vel zitten en actief zijn, zullen ze 's nachts beter slapen en overdag beter uitgerust zijn. Dan hebben ze minder kwaaltjes en daardoor minder zorg nodig.'

## Nek uitsteken

De dementie kan ik met paardencoaching niet verhelpen', zegt Sieka. 'Maar bijkomende symptomen wel. Is iemand apathisch en passief? Een paard borstelen zet mensen aan tot actie. Is iemand onrustig of ontremd? De interactie met een paard dat rust uitstraalt, zorgt voor kalmte en concentratie. Mooi dat René en Yvonne op het zorgref hun nek uitsteken en hier budget voor uittrekken.'

## Genieten

Emely: 'De massages, zachte aanrakingen en etherische oliën hebben hun uitwerking, maar ook de persoonlijke aandacht en het luisterend oor hebben effect. Vaak zie ik de stemming van bewoners veranderen, van in zichzelf gekeerd naar open, van somber naar vrolijk. Als ik mensen intens zie genieten, als ik weer een kleine twinkeling in hun ogen zie, dan geniet en twinkeling ik mee.'

