

## Ontspanningsmassage geeft ouderen rust en genoeg

*Naarmate onze vader en moeder ouder worden, hebben ze ons meer nodig. Tegelijk is het vaak moeilijk om echt contact met ze te hebben. Vooral als er sprake is van dementie. Dat merkte ook Tineke Bos toen haar moeder dement werd. Tineke geeft al jarenlang les in babymassage en is deze ervaring intuïtief ook bij haar moeder gaan gebruiken. Sindsdien heeft zij al aan vele ouderen de speciaal ontwikkelde belevingsgerichte ontspanningsmassage kunnen bieden.*

De belevingsgerichte ontspanningsmassage bestaat uit deelmassages van gezicht, nek, schouders, armen, handen, onderbenen en voeten. Tineke zingt en neuriet erbij of zet rustgevende muziek op. De ouderen vinden het heerlijk. Dat is heel begrijpelijk, want liefdevolle aanraking heeft geen woorden nodig, die wordt altijd begrepen. De ademhaling gaat weer gelijkmatig, de voeten worden lekker warm, het gezicht gaat stralen. Doordat de ouderen zich rustiger voelen, worden lichamelijk ongemakken draaglijker en ontstaat er een gevoel van tevredenheid. Gebleken is dat de ontspanningsmassage ook in de allerlaatste fase van het leven heel geschikt is. Het helpt de stervende om zonder angst en met vertrouwen afscheid te nemen.

“Mijn werk is holistisch, afgeleid van het Griekse ‘holo’ wat ‘geheel’ betekent”, legt Tineke uit. Ik kijk altijd zoveel mogelijk naar het totaalbeeld, naar hoe de cliënt zich voelt, wat hij of zij fijn vindt en bied van daaruit de massage aan. Het is een samenwerking waarbij ik de leiding heb en tegelijkertijd opensta voor wat de cliënt aangeeft. Het is niet gericht op een kortstondig, lichamelijk ‘lekker gevoel’ effect. De uitwerking van de ontspanningsmassage zie je ook op de langere termijn. Meestal duurt een consult drie kwartier tot een uur, en spreken we wekelijks of om de 14 dagen af voor een aaneengesloten periode van minimaal 3 maanden.”

Tineke vertelt over een dierbare cliënte die vaak tegen haar zegt: ‘Wat ben ik blij dat ik je heb leren kennen, ik ervaar ruimte en liefde in ons contact’. En een oudere heer die haar na elk consult hartverwarmend bedankt met de woorden: ‘U bent echt goed’. Ook van anderen komen enthousiaste reacties. Een dochter vertelt over haar moeder: “De vorm van massage die Tineke biedt, sluit aan bij het broze van haar leeftijd en brengt toch een zekere rust.” Een dochter vertelt het volgende over haar vader. “Omdat mijn vader humeurig kan zijn, heeft Tineke eerst voorzichtig uitgeprobeerd of hij het fijn vindt om gemasseerd te worden. Het gaat dan om de onderbenen, voeten, armen en handen. Mijn vader blijkt het - meestal - prettig te vinden en neuriet soms met haar mee. Ook wordt hij er rustig van. Wij merken dat als we op zo’n dag op bezoek komen: hij is dan rustig en tevreden. Het doet ons goed te zien hoe zij – ondanks mijn vaders dementie – zijn karakter weet in te schatten en te waarderen.”

**U kunt vrijblijvend contact opnemen met Tineke Bos op tel. 0345-532273 [info@tibonl.com](mailto:info@tibonl.com)/[www.tibonl.com](http://www.tibonl.com) of met Carolien van Gessel, manager Beatrix.**

**Tineke Bos biedt de belevingsgerichte ontspanningsmassage aan in Beatrix, Kulenborg en Betuwe Hoeve.**