

Meer dan alleen ontspannen



# Massage als medicijn

Massage is gezond. Het zorgt voor ontspanning, een goede doorbloeding, het afvoeren van afvalstoffen. En het heeft ook nog eens een positief effect op de wisselwerking tussen lichaam en geest. Speciaal daarvoor opgeleide massagetherapeuten maken daarom gebruik van massage als een therapievorm. Massagetherapeut Frederiek Mink vertelt over de manier waarop zij ziekenhuispatiënten en –medewerkers begeleidt om hun innerlijk welzijn te hervinden.

---

TEKST: ANNA MYRTE KORTEWEG



**A**n de drukke gang op de begane grond van het Flevoziekenhuis heeft Frederiek haar praktijkruimte. Ik kan me voorstellen dat je hier als ziekenhuispatiënt tot rust komt. Geen medische instrumenten, de geur van etherische oliën, gedempt licht: niets in deze kamer herinnert je eraan dat je in het ziekenhuis bent en alles is gericht op volledige aandacht voor jou. ‘Massagetherapie is een kruising tussen fysiotherapie en psychotherapie’, vertelt Frederiek. ‘Elke behandeling start met een kort gesprek, waarbij er dieper wordt ingegaan op iemands probleem en – vooral – op de manier waarop dit probleem wordt ervaren. Daarna gaat de cliënt op de tafel liggen. Thema’s uit het gesprek kunnen door de aanraking – en door wat die aanraking teweeg

brengt - opnieuw voorbij komen. Vaak verandert de ervaring van pijn en spanning als je er de aandacht op richt. Dan wordt het minder star, en minder machtig ook.’

#### **Universele taal**

Frederiek werkt pas vijf jaar als massagetherapeut. Oorspronkelijk was ze manager trajectbegeleiding en reïntegratie bij een grote welzijnsstichting in de Bijlmermeer. ‘Ik kwam mensen met allerlei verschillende achtergronden tegen die zeer complexe problemen hadden. Hun gevoel van onmacht leek bij te dragen aan veel kwalen, zowel lichamelijk als mentaal. Terugkijkend is toen de kiem gelegd voor mijn massagetherapiepraktijk. In de Bijlmer heb ik geleerd



**Frederiek Mink** werkt als massagetherapeute in het Flevoziekenhuis en heeft een praktijk aan huis in Almere.

## Je handelt vaak vanuit een automatisme, terwijl je lijf eigenlijk iets anders zegt



om mensen niet te beoordelen op hun uiterlijk of achtergrond. Het maakt me niet uit of ze zwart of wit zijn, met of zonder hoofddoek, slechthorend, wel of niet Nederlands sprekend. Aanraken is een universele taal, waar je geen woorden voor nodig hebt.' Toen haar werkgever failliet ging en ze na dertig jaar dienstverband thuis kwam te zitten, ging Frederiek zich herbezinnen op nieuw werk: 'Mijn man is fysiotherapeut. Ik vond het altijd heel inspirerend om te horen hoe hij mensen hielp door aanraking. Alleen al door een hand op een pijnlijke plek te leggen, kon hij iemand tot rust brengen. Ik volgde een aantal massagecursussen en dat beviel zo goed dat ik op mijn vijfenvijftigste besloot om de opleiding tot masseur te volgen. Na de basisopleiding volgde ik de 4-jarige HBO opleiding holistische massagetherapie. In de tussentijd werkte ik in een massage- en schoonheidssalon om zo veel mogelijk ervaring op te doen.'

### Ontspanning en aandacht

'Toen ik mij therapeutisch verder ontwikkelde, kon ik mijn kennis en ervaring niet meer kwijt in de salon. Ik wilde niet alleen zorgen voor een lekker gevoel, maar ik wilde ook dat mensen benieuwd werden naar hoe het werkelijk met ze ging en wat ze konden doen om zich beter te voelen. Het doel van een massage is niet alleen maar ontspanning, maar ook aandacht. Er is een groot verschil tussen iemand alleen maar technisch aanraken, en aanraken vanuit

een zuivere intentie. Vanuit contact gebeurt er veel meer. Dan komt er emotie, liefde, warmte.

In het Flevoziekenhuis masseerde ik op informatieavonden voor vrouwen met borstkanker. Dat beviel zo goed dat ik werd uitgenodigd om hier vaker te komen en er uiteindelijk mijn praktijk opende. Vanaf verschillende afdelingen wordt er nu naar mij doorverwezen, maar de meesten komen via mond op mond reclame. Zo komt er ook steeds meer ziekenhuispersoneel op mijn tafel terecht. Tijdens een massage merken mensen dat er veel meer mogelijk is dan ze dachten. Als cliënten hier aankomen, zijn ze vaak wanhopig. Van de specialist hebben ze net de boodschap gekregen 'dat ze er maar mee moeten leren leven'. Oftewel: niets meer aan te doen, einde oefening. Bezien vanuit het specialisme van de arts is dat misschien zo. Maar je kunt er ook op een andere manier naar kijken. Ik stel mijn cliënten vragen als: Wanneer treden er klachten op? Wanneer voel je pijn? Wat gebeurt er dan?'

### Weer contact maken

Frederiek: 'Door naar je reacties te kijken, ontdek je dat je dingen vaak op de automatische piloot doet. Je handelt vanuit een automatisme, terwijl je lijf eigenlijk iets heel anders zegt. Vooral vrouwen van boven de vijftig zijn vaak geneigd om dingen te doen omdat ze vinden dat het moet. Ze zijn vaak opgegroeid met het idee dat je als moeder altijd



hoort klaar te staan en jezelf hoort weg te cijferen. Ze gunnen zichzelf geen tijd en denken: 'Niet flauw doen, doorgaan.' Dus gaan ze ver over hun grenzen. Dat zorgt ervoor dat de weerstand vermindert, het immuunsysteem minder goed werkt en er klachten ontstaan. Ik laat mijn cliënten weer de weg terug gaan. Ik vraag ze hoe een gemiddelde dag er uitziet. En ik informeer naar de laatste weken, maanden, jaren. Ze vertellen hun verhaal en gaan daarna op de tafel liggen. Door de aanraking beginnen ze te voelen hoe het werkelijk met ze gaat. Ze verbinden hun verhaal met hun lichaam, met de gehele ervaring van zichzelf. Vaak hebben mensen een zeer negatieve houding ten opzichte van hun problematiek. Ze vinden dat het met 'die operatie' of 'die cortisol injectie' wel over moet zijn en besluiten er niet meer aan te denken. De gevoelens die samengaan met de ziekte komen zo niet of nauwelijks aan bod. Als je een lichamelijke kwaal of ziekte hebt, kun je sterke gevoelens van wanhoop, frustratie of overbelasting ervaren. Met zachte aandacht raak ik de plek aan die het meeste pijn of spanning of ongemak oplevert. Zo leren ze contact te maken met de grootste stressfactor in hun leven.'

#### Acceptatie

Frederiek: 'Ik werk heel anders dan een sportfysiotherapeut of een wellness masseur. Ik werk vanuit de holistische visie dat lichaam en geest met

elkaar verbonden zijn. Ik masseer langzaam en intens en ik heb nooit haast. Hierdoor voelen mensen zich gehoord en gekend. Ze durven hun innerlijke ervaring te delen, want ze weten dat alles wat ze hier ervaren oké is. Dan komen ze in contact met hun emoties. Er komt verdriet los of onmacht of boosheid en er ontstaat ruimte voor gevoelens die ergens in het onderbewuste verstopt zaten. Als mensen dan hun hart luchten, gebeurt er ook fysiek wat. Vaak zeggen ze dingen als: 'Het lijkt alsof ik meer ruimte krijg in mijn lijf.' 'Het gaat weer stromen.' 'Mijn hoofd wordt leeg.' Daarna zijn ze vaak doodmoe van alle emotie en het toegeven aan de opgekropte spanning. Maar het lucht vooral op. Ze voelen zich weer meer zichzelf. Als je van jezelf erkent dat je er mag zijn met je pijn, verdriet, boosheid, schuldgevoel etc. dan begint de genezing. Acceptatie is de sleutel.' Veel patiënten vinden bij Frederiek de erkenning die ze tijdens hun medische traject misten. Zoals het meisje van 12 dat ze recent behandelde:

'Dit meisje kon van de ene op de andere dag niet meer lopen. Ze ging naar de huisarts en naar de specialist, er werden röntgenfoto's gemaakt, maar niemand kon de oorzaak achterhalen. Ze combineerde het traject in de revalidatiekliniek met massage-therapie. Ik luisterde naar haar verhaal en nam haar serieus. Alleen al daardoor voelde ze zich beter. Ze vertelde me over haar angst om alleen gelaten te worden, om niet geaccepteerd te worden. Ze vertelde over haar schoolkeuze, over uit alle macht proberen om leuk te worden gevonden, over heel graag willen presteren en op je tenen lopen. Ik vroeg haar wanneer ze de pijn voelde, en wat er dan gebeurde in haar lijf. Waar voelde ze het, als ze er over praatte? Waar kwam de spanning op? Doordat ze zich bewust werd van haar gevoelens, kregen ze een plek in haar leven. Zo leerde ze hoe ze er een volgende keer mee om kon gaan. Haar ouders waren heel lief en zorgzaam, maar ze kon zich verbaal niet meer uiten. Ze durfde het niet. Dus was ze helemaal op slot gegaan tot ze zelfs niet meer kon lopen. De massagetherapie zorgde voor een enorme verbetering, binnen enkele weken liep ze weer zonder stok. Ze leerde om zich bewust te zijn van hoe zij zich voelde en ze leerde om haar gevoelens te accepteren. Hierdoor verdween niet alleen haar onverklaarbare kwaal, ze leerde ook om met meer kracht en blijdschap in het leven te staan. Ze werd minder bang en voelde zich gehoord en erkend. In de revalidatiekliniek zeiden ze dat ze pas over een paar maanden weer hoefde terug te komen. Dat is de kracht van aandacht.' ✨

[massagepraktijkflevoland.nl](http://massagepraktijkflevoland.nl)

**Voelen  
hoe het  
werkelijk  
met je gaat**