

Reflexzonetherapie bij stervensbegeleiding

Ellen de Brouwer: "Je helpt de cliënt vrede te vinden"

In de laatste, palliatieve fase van iemands leven, kan reflexzonetherapie een bron van rust en acceptatie bieden. Misschien is het niet het eerste waar je aan denkt, maar volgens Ellen de Brouwer, docente en pionier in Nederland op dit gebied, is het bijzonder effectief. Hoe werkt reflexzonetherapie bij stervensbegeleiding precies? Wat zijn de aandachtspunten en valkuilen voor therapeuten?

Tekst: Hester Zitvast, journalist

Het grote verschil tussen de reguliere reflexzone-therapie en reflexzonetherapie bij stervensbegeleiding, is dat de laatste zich niet richt op klachten, maar op het creëren van een gevoel van veiligheid. De klachten die een patiënt heeft, hoeven in de palliatieve fase niet door de reflexzonetherapeut behandeld te worden. Die kan daar tijdens de behandeling wel begrip voor tonen, maar wat hij of zij daadwerkelijk biedt is dus iets anders. Ellen de Brouwer, die gespecialiseerd is in deze vorm van therapie, wordt over het algemeen geïntroduceerd bij palliatieve patiënten door de verpleegkundige of huisarts, vaak omdat er angst leeft. "Mensen kunnen bang zijn voor de dood. Ik ga dan op huisbezoek en

begin met een kort gesprekje waarin ik uitleg wat ze van de therapie kunnen verwachten. Als ik begin met behandelen, merk ik altijd al vrij snel dat er een rust over de mensen valt. Wanneer iemand rustig is en zich veilig voelt, dan is de beleving van de laatste levensfase vrediger en de mogelijk aanwezige pijnbeleving beduidend minder."

Ziel geruststellen

Bij stervensbegeleiding zijn het niet alleen de reflexzones waar aandacht voor is. "Als je kijkt naar de Chinese filosofie, die een verbinding maakt tussen lichaam, emotie en geest, dan heb je het meer over een energetische massage. Wij zijn in de Westerse wereld veel meer geneigd te kijken naar alleen de klachten, maar dat is dus precies wat je moet loslaten." Binnen de Chinese filosofie kun je de ziel, die in het hart huist, geruststellen. De therapie, gericht op de voeten en onderbenen, werkt volgens Ellen de Brouwer altijd. Je hoeft er niet voor open te staan of erin te geloven. "Wanneer je masseert volgens het protocol, dan creëer je een eenheid tussen lichaam en geest en dan ontstaat het gevoel van veiligheid en zelfs van vrede vanzelf." Omdat er voor deze manier van therapie nog geen richtlijnen bestonden, heeft Ellen de Brouwer een protocol ontwikkeld dat ze in speciale trainingen leert aan collega's.

Houding therapeut

De standaard therapie is gericht op het verbeteren van de lichaamsconditie, genezing en klachtenvermindering. Reflexzonetherapie bij stervensbegeleiding brengt alleen de geest tot rust. Het richt zich op de gevoelsbe-

leving van de mens. Daarom is er een verschil in techniek, vertelt Ellen de Brouwer. “Je moet dit echt leren. Ik heb zo’n vierhonderd therapeuten in Nederland opgeleid die de techniek kunnen toepassen. De training richt zich niet alleen op de techniek, maar ook op de houding die je als therapeut moet aannemen. Binnen de samenwerkingsrelatie met de cliënt die stervende is, moeten we als therapeut onze onverdeelde aandacht

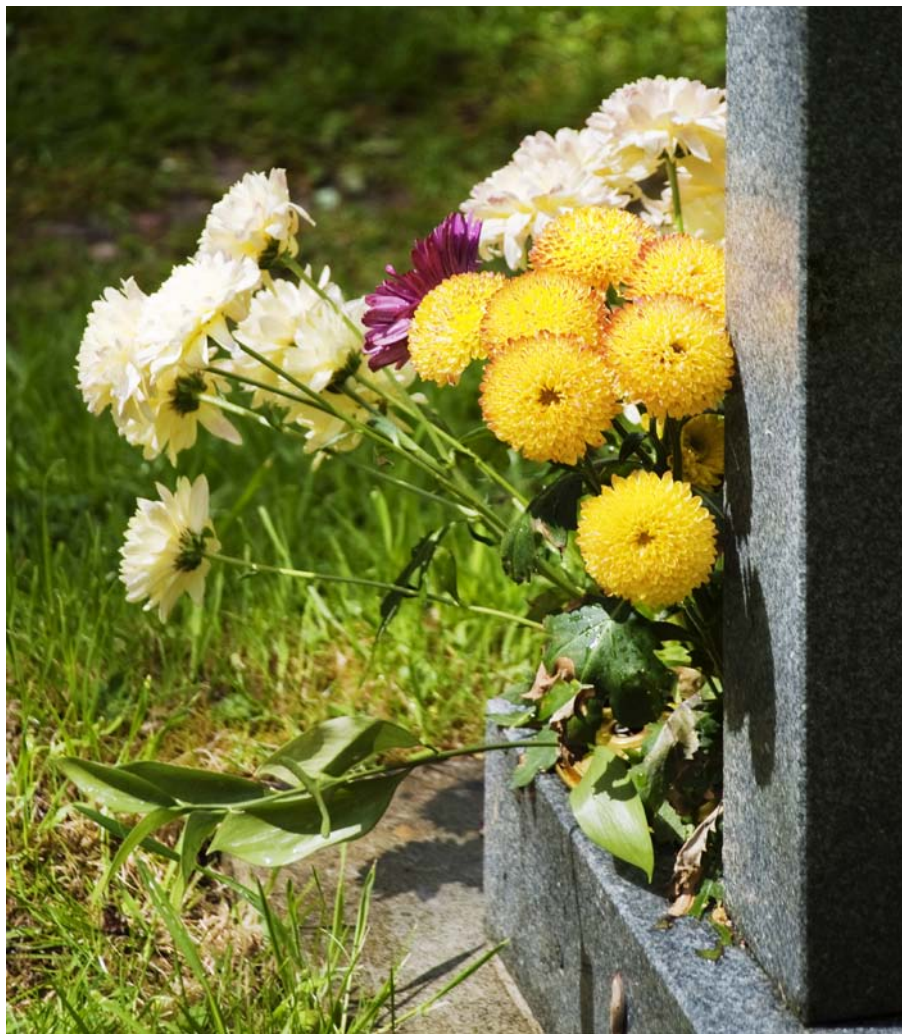
therapeut iemand van klachten afhelpt, dan is die in afstemming met de cliënt. We hebben allemaal wel eens buikpijn of hoofdpijn gehad, dus dat inleven lukt wel. Maar in afstemming zijn met iemand die sterft, is een stuk ingewikkelder. Dat hebben we namelijk zelf nog niet meegemaakt. Je begeleidt iemand die in een proces zit dat je zelf nog niet hebt volbracht! Reflexzonetherapie bij stervensbegeleiding is dus niet alleen ▶

'Er ontstaat een gelegenheid om het lot te accepteren. Uit deze acceptatie ontstaat vervolgens de kans op verwerking van het komende verlies van het leven.'

geven. Met onverdeelde aandacht bedoel ik dat de therapeut doelbewust, van moment tot moment, alleen maar bezig is met de persoon die gaat sterven en afscheid gaat nemen van het leven. Wanneer iemand beseft dat hij of zij het leven gaat verliezen, ervaart diegene doorgaans verdriet. De houding van de therapeut is erop gericht volledige aandacht te hebben voor dit verdriet. Je helpt om de pijnlijke emotie toe te staan en zo ondersteun je de ander in het er laten zijn van zijn of haar kwetsbaarheid. De cliënt krijgt de mogelijkheid zich bewust te worden van eigen gedachten en gevoelens en van wat de realiteit is, terwijl aan hem of haar een gevoel van veiligheid wordt geboden door de therapeut. Op deze manier ontstaat er een gelegenheid het lot te accepteren. Uit deze acceptatie ontstaat dan vervolgens de kans op verwerking van het komende verlies van het leven. Met onverdeelde aandacht ondersteunt de therapeut het vermogen van de cliënt om pijn en lijden te verdragen.”

Compassie vereist

Een therapeut die zelf bang is voor de dood, kan de therapie gewoon toepassen. De houding van een angstige therapeut kan echter niet met onverdeelde aandacht zijn. Een open houding ten aanzien van de dood geeft de therapeut de mogelijkheid om met zachtmoedigheid en gelijkwaardigheid bij de persoon die stervende is, aanwezig te zijn. “Wanneer een



een kwestie van een protocol naleven, het is ook omgaan met mensen die gaan sterven. Omgaan met de dood." Ellen de Brouwer stelt dan ook dat je daar als therapeut een goede begeleiding in nodig hebt. "Compassie voor de doelgroep is een vereiste eigenschap. Je moet je als therapeut kunnen relateren aan de patiënt."

Verschillende fasen

De therapeut is er tijdens de behandeling volledig voor de patiënt en volgt op een rustige manier de grepen die het protocol aangeeft. Tijdens de massage wordt een warme olie gebruikt. Er worden ontspanningsgrepen en ook harmoniserende grepen toegepast. Daarnaast wordt er met bepaalde grepen ruimte gecreëerd in het hart-longgebied en via een overneemgreep een verbinding gemaakt tussen de linker- en de rechterhersenhelft. Je kunt als therapeut de vijf verschillende fasen van sterven bij de patiënt herkennen (deze fasen zijn omschreven door psychiater Elisabeth Kübler Ross). Voetmassage met een protocol dat gericht is op de energie van het hart waarbij geest en lichaam tot een eenheid komen, biedt een diepgaande ondersteuning tijdens elke fase.

Ellen de Brouwer: "Het is belangrijk dat je weet in welke fase de patiënt verkeert en dat je met je aandacht bij de emoties van de patiënt bent. Zit iemand bijvoorbeeld in de fase 'woede' en begint hij of zij bij binnenkomst te schreeuwen dat de arts te laat is of dat de chemotherapie niet aanslaat, ga daar dan empathisch mee om. Ga niet de woede behandelen." En daarmee kaart Ellen de Brouwer meteen de grootste valkuil bij deze therapie aan. Dat je als behandelaar toch geneigd bent de klachten aan te pakken. "Dat gevoel moet je volledig loslaten. Je bent er om de patiënt te helpen sterven. En dat is iets anders dan klachten wegnemen."

Unaniem positief

De reacties die Ellen de Brouwer vanuit het veld hoort, zijn unaniem positief. Het doel wordt altijd bereikt, vertelt ze. "Zo heb ik ooit een jonger echtpaar behandeld. De man verkeerde al in zijn laatste levensfase. Ik ben er slechts drie keer geweest, ingeschakeld door de huisarts omdat hij veel angst had. Ik heb de man een voetmassage gegeven en de techniek aan de vrouw geleerd. Vijf dagen later kwam ik er weer en werd ik geraakt door de rust die er toen was bij het echtpaar.

De vrouw had haar man elke dag een kwartiertje gemasseerd. Weer een week later was de angst vrijwel weg. Toen de man overleden was, heb ik de vrouw als nazorg dezelfde massage gegeven. Zij vertelde mij dat haar man zich aan de naderende dood had kunnen overgeven vanaf het moment dat de massages waren toegepast. Zo hadden deze ook haar enorm gesteund en troost geboden. Voor haar was het een dankbaar gevoel dat ze actief had bijgedragen aan zijn rust." ■

Over Ellen de Brouwer

Ellen de Brouwer is begonnen als hbo-verpleegkundige, zowel intramuraal als extramuraal. Tijdens haar werk als wijkverpleegkundige in de thuiszorg, volgde ze een opleiding als reflexzonetherapeut. Vijftien jaar combineerde ze haar werk als verpleegkundige met dat van reflexzonetherapeut. In eerste instantie diende de therapie voor haar cliënten alleen ter ontspanning en was het bedoeld voor kleine lichamelijke klachten als obstipatie, slapeloosheid en rugklachten. Later in haar carrière merkte ze dat reflexzonetherapie ook geschikt was om een gevoel van rust en veiligheid te creëren bij het sterven. Vanaf dat moment is ze zich gaan richten op het geven van massages die veiligheid als doel hebben en de vraag naar deze vorm van massages neemt de laatste jaren enorm toe. Ellen de Brouwer ontwikkelde in 2008 een protocol voor reflexzonetherapie bij stervensbegeleiding.



Training

Bent u geïnteresseerd in de 3-daagse training Stervensbegeleiding en rouwverwerking, dan kunt u deelnemen in het voorjaar op 2, 9 en 16 juni. Meer informatie is te vinden op www.enjoyful.nl.