

Tasten en waarnemen

Lichaamsbewustzijn



Activiteit: Lichaamsdelen masseren

Er zijn cursussen waarin je leert cliënten te masseren. Kijk bijvoorbeeld op sherborne.nl. Afhankelijk van privacy of de voorkeur van de cliënt kan massage op de blote huid plaatsvinden of over de kleding heen.

Opbouw van de activiteit

0-2

- Benoem vooraf goed welk lichaamsdeel je gaat aanraken en maak duidelijk dat je begint met masseren. Zo voorkom je schrikreacties zo veel mogelijk.
- Masseer bij voorkeur met een stevige druk. Dit is voor de meeste cliënten belangrijk. Dit geldt zeker als bekend is dat iemand een tactiele afweer heeft.
- Ga na wat de voorkeur is van de cliënt. Begin met het stevig masseren van de armen, schouders en handen en daarna met de benen en voeten. Of begin andersom, dus bij de voeten.

2-4

- Vraag de cliënt zijn arm/hand of been/voet aan te geven om te masseren.

4-6

- Stimuleer de cliënt om zelf aan te geven waar hij gemasseerd wil worden. De cliënt kan dit benoemen of het betreffende lichaamsdeel aanreiken.

Observatie- en aandachtspunten

- Wees alert op de reactie van de cliënt. Bouw de massage langzamer op als hij afweer laat zien. Dat kun je herkennen aan een toename van spierspanning, een gespannen grimas in het gezicht, terugtrekken van het lichaamsdeel of verstillen.
- Observeer of de cliënt een voorkeur heeft voor bepaalde lichaamsdelen om te laten masseren. Soms is het beter om te beginnen met de benen en voeten.
- Kijk of de cliënt het prettig vindt als je meer kriebelend gaat masseren of in een onregelmatig ritme.
- Observeer of de cliënt ontspannen raakt van de massage of juist heel actief wordt.

Alternatieve materialen

- Varieer met geuren en observeer of de cliënt hierin een voorkeur heeft.
- Gebruik eventueel verschillende massagehandschoenen. Observeer of de cliënt een voorkeur heeft voor hard of zacht.

Ook te gebruiken bij de categorieën

- Opmerken (OM)
- Tastgevoeligheid (TGV)