



# **ROUW** MASSAGE

Gespannen spieren, een stijve nek of ademhalingsmoeilijkheden: verlieservaringen laten zich niet alleen gelden in ons hoofd, maar ook in ons lichaam. Een rouwmassage verzacht de spanning en leert je luisteren naar je rouwende lijf.

Afscheid nemen bestaat wel: ieder mens krijgt in zijn leven helaas weleens te maken met ziekte, rouw, tegenslag of ander verdriet.

Geen emotie zo universeel, maar ook zo alom onbegrepen, weet palliatief verpleegkundige Barbara Vanelslander. 'Rouw verwerken? Verlies een plekje geven? Ik gruw van die uitdrukkingen. Verdriet slijt of verdwijnt namelijk niet: het kan zich opstapelen in een lichaam en bezorgt mensen ook fysiek heel wat last.'

En dat gaat verder dan het figuurlijke gebroken hart. Pijnlijke, klemmende kaken, een permanente brok in je keel, loodzware benen of ademhalingsmoeilijkheden: het zijn allemaal voorbeelden van hoe verlies zich lijfelijk laat gelden. 'Elk lichaam gaat op zijn geheel eigen manier met rouw om. Daardoor zullen de klachten van persoon tot persoon verschillen. Soms steken ze al vlak na de verlieservaring de kop op, maar veel vaker manifesteren de symptomen zich pas weken of zelfs jaren later. Het is alsof de rouw binnenin aan het etteren gaat.'

### AANDACHTIGE AANRAKINGEN

In Nederland snappen ze al langer dat rouwen ook een lichamelijke aangelegenheid is. Zo ontstond een bijzondere vorm van therapie: rouwmassage. Barbara Vanelslander brengt het concept met haar praktijk 'In warme handen' naar België. 'Zowel vanuit mijn job als palliatief verpleegkundige als op persoonlijk

vlak kan ik beamen dat verdriet ook een fysieke ervaring is. Ik voelde al langer dat ik daar iets mee wilde doen. Toen ik zelf zo'n rouwmassage kreeg, volgde het aha-erlebnismoment.'

Het voornaamste verschil met een gewone massage? Aandachtige aanrakingen. 'Terwijl een gewone massage zich vooral op ontspanning richt, focust een rouwmassage op ondersteuning. In plaats van iemand van top tot teen te masseren, luister ik naar wat zijn of haar lichaam me vertelt. Waar voelt het harder of kouder aan? Wat voelt stroef aan of doet pijn? Dikwijls zitten mensen door hun emoties zo vast in hun hoofd dat ze hun lijf niet meer voelen. Dankzij mijn handen worden lichaam en geest weer één. Soms zijn zachte aanrakingen daarvoor al voldoende: dan laat ik mijn handen bijvoorbeeld even onder iemands linker- en rechterschouder rusten, zodat die zich gedragen voelt. Daarnaast hoort bij elke sessie een begeleidend gesprek waarin er gedeeld kan worden wat er roert, wat er voelbaar is.'

### DIVERSE ROUWERVARINGEN

Rouwmassages helpen mensen de link te leggen tussen datgene wat ze voelen en het verdriet dat ze doormaken. En zo divers als verdriet is, zo divers is ook de doelgroep. 'Rouwen is wat je doet als er een verlies is in je leven. De meest letterlijke vorm daarvan is een overlijden, maar verlieservaringen zijn zoveel diverser dan dat. Er bestaan heel wat rouwsituaties waarvoor anderen geen oog hebben. Denk maar aan een ontslag, een onvervulde kindervens of een abortus. De grote gemene deler? Al deze mensen voelen zich helemaal alleen in hun diepe verdriet.'

Een verdriet dat zich, zoals Vanelslander al eerder aanhaalde, niet in een vakje laat wegstoppen. 'Rouw heeft geen deadline. Het is een levenslang proces.'

'Als de rouw nog heel rauw is, helpt massagetherapie je om even uit de overlevingsmodus te komen en weer contact met je binnenwereld te maken. Maar ook vele jaren later kan lichaamsgerichte begeleiding nog helend zijn', besluit ze. 'Af en toe stilstaan bij je verdriet helpt je namelijk om de verlieservaring in je leven te verweven. Met mijn rouwmassages bied ik een veilige haven om even in aan te meren en alle emoties te doorvoelen.' ■

#### DE EXPERT



**Barbara Vanelslander**, palliatief verpleegkundige en rouwmassagetherapeute. Haar praktijk 'In warme handen' is onderdeel van groepspraktijk De Puzzel ([inwarmehanden.com](http://inwarmehanden.com)).