

## 7. Aanleren van de ritmische voetinwrijving

Ruth Cooman, antroposofisch verpleegkundige in Natuurlijk Gezondheidscentrum Rotterdam, Josien van Sandick, antroposofisch verpleegkundige bij hospice 'de Vier Vogels' te Rotterdam.

De voeten, die ons door het leven dragen, worden bij toenemende bedlegerigheid onbewust. Wij gaan aanleren hoe een ritmische voetinwrijving lichtheid en ontspanning brengt.

De werkgroep "aanleren ritmische voetinwrijving" had 12 inschrijvers. 11 mensen zijn gekomen. 11 vrouwen. Kunstzinnig therapeuten, euritmie therapeute, groepsleidster, verpleegkundige, voetreflexzone therapeut vormden een enthousiaste kring.

Ruth Cooman en Josien van Sandick leidden de werkgroep. Beide verpleegkundigen werkend vanuit de antroposofie. Beide jarenlange ervaring in het Hospicewerk. Ruth gaf lange tijd de uitwendige therapie in Hospice de Vier Vogels en Josien heeft die taak van haar overgenomen.

Ruth heeft haar eigen praktijk Matricaria in Rotterdam en Josien werkt in het therapeuticum Calendula in Gouda voor de jeugdgezondheidszorg.

We laten het licht schijnen op de werking van aanraking in het algemeen en in het bijzonder van de voeten. Met name voor mensen die toenemend bedlegerig worden en uiteindelijk niet meer op hun voeten kunnen staan.

We bespreken een casus van een oudere dame die erg koude voeten heeft tot het moment dat ze echt gaat sterven. Zo spreken we erover dat goed in je lijf aanwezig zijn invloed kan hebben op het proces dat de geest het lichaam verlaat.

We benadrukken dat het aandachtige nabijheid vraagt om in te voelen hoe, op welk moment en op welke manier je iemand aanraakt die in de fase leeft dat het afscheid van het fysieke lichaam erg dichtbij is.

Maar bovenal oefenen we. Bijna alle deelnemers zien situaties voor zich waarbij ze de voetinwrijving zouden willen inzetten. Soms in privéomstandigheden, bijvoorbeeld bij een van de ouders. Anderen in werksituaties, hospice, verpleeghuis, verstandelijk beperkte mensen.

We oefenen in verschillende rondes zodat iedereen het een keer toepast en het een keer ondergaat. Het ritmische en de omvattende aanraking wordt vooral opgemerkt. We benadrukken het zorgvuldig omgaan met hoe je iemand vast houdt en niet zo maar weer loslaat.

Natuurlijk is de situatie van gewoon op een stoeltje zittend in een grote, wat zakelijke zaal erg verschillend van liggend in een warm bed met een kruikje bij koude voeten. Toch was het goed te merken dat de deelnemers warm liepen om de voetinwrijving in te zetten.

Men was enthousiast en geïnspireerd om erover na te denken wat mensen in de periode van het levenseinde goed zal doen.