

# Stage in Spanje

## Introductie

Zo'n twee jaar terug bezocht ik voor de 1<sup>e</sup> keer S. Zorg in Spanje omdat mijn dochter R. van toen 19 jaar oud daar voor ongeveer 3 maanden naar toe was gegaan. S. Zorg biedt een plek voor jongeren die in Nederland uitbehandeld zijn. Vaak hebben ze in Nederland al een hele geschiedenis aan zorg en hulpverlening achter de rug door grensoverschrijdend gedrag en spelen ook drugs- en alcoholverslaving een rol. Het gezinshuis biedt rust, ruimte en structuur. Het doel is om deze jongeren te leren hun leven in Nederland weer goed op rails te krijgen door ze weerbaar en zelfredzaam te maken en sociaal en emotioneel sterker. Ik was in die tijd net begonnen aan de opleiding voor massagetherapeut en al snel schoot het mij door het hoofd hoe fantastisch het zou zijn om juist deze jongeren kennis te laten maken met massagetherapie. Ik dacht aan het ervaren van aanraking zonder seksuele achtergrond (mijn dochter zat in een loverboycircuit), het aangeven van grenzen, het kunnen ontspannen, loslaten, voelen etc. Toen ik 4 maanden later opnieuw daar was (mijn dochter's verblijf was verlengd, ze verblijft er nog steeds) trok ik de stoute schoenen aan en legde mijn idee voor aan de gezinsouders van S. Zorg. Zij zagen mijn idee allebei wel zitten en gezinsvader T. bood mij spontaan een stageplek aan. Vanaf dat moment heeft het me niet meer losgelaten en ben ik er altijd mee bezig geweest. Dit jaar (mijn afstudeerjaar) werd het eindelijk tijd om dingen concreet te maken. Ik vroeg toestemming aan SvR.; directeur van Esoterra (HBO Massagetherapie) voor de stage en ook of hij met mij wilde meedenken hoe ik dit moest aanpakken. Rondom diezelfde tijd had ik een gesprek met studiegenoot G. hierover. Zij raakte net zo enthousiast als ik hierover en vroeg spontaan of ze mee mocht doen. Wat een superidee !

## Het idee

In het allereerste idee had ik voor ogen dat ik zou gaan masseren, op een massagetafel, met olie etc. Dat idee had ik nog steeds toen ik vorig jaar bij mijn dochter was (ze zat toen ook in Spanje op een andere plek en het ging daar niet goed met haar). Ik had haar verteld over de stage. Ik vroeg of ik haar even mocht masseren. Dat wilde ze wel. Ze ging op het bed in mijn hotelkamer liggen en ik begon met zachte effleurages op haar rug. Na 2 minuutjes zei ze dat ze het niet zo prettig vond. Ze kon me niet zien, ze kon me niet horen en kreeg bij de aanraking allemaal nare gevoelens. Ik stelde voor dat ik zou zeggen wat ik deed, dan hoorde ze mijn stem en wist ze wat er ging komen. Maar ook dat werkte niet. Uiteindelijk heb ik heel zachtjes met mijn vingers haar haren gekamd en dat ging goed. Deze gebeurtenis deed me echter beseffen dat de uitvoering van mijn idee heel voorzichtig benaderd moest worden. Wat zou dan mogelijk zijn ? Misschien pulsen, misschien een voet of hand masseren. En weer sudderde dit een tijdje in mijn hoofd.

## De voorbereiding

Met studiegenoot G. spreek ik twee keer af. Tijdens het eerste gesprek hebben we het vooral over onszelf, onze jeugd, ons groeiproces, waar we mee worstelen en waar onze kracht ligt. Ook al zijn onze levens heel verschillend verlopen, we zien en herkennen wel dingen bij elkaar. We weten waar we het over hebben van elkaar. Het is goed om elkaar beter te leren kennen. Straks stappen we in iets waarvan we niet weten hoe het zich ontwikkelt en dan is het goed om vertrouwen in elkaar te hebben.

Met G.'s en mijn ideeën en de input van SvR van Esoterra beginnen we een doelstelling te formuleren. Wat willen we eigenlijk bereiken, waarom deze doelgroep en waarom in deze setting.

Uiteindelijk komen we tot de volgende formulering als doel voor onze stage:

Door middel van aanraking (massage) van denken (hoofd) naar 'zijn'/voelen (lichaam). In het moment komen, in het hier en nu.

Als persoonlijk doel heb ik daarnaast geformuleerd:

- Werken met jongeren
- Werken met wat zich aandient
- 'klein' werken

We formuleren ook een stuk tekst voor de jongeren om uit te leggen waarom we daar zijn en uit te leggen wat massagetherapie zou kunnen doen:

*Tijdens de adolescentie (puberteit) ga je op zoek naar je eigen identiteit (wie ben ik). Vanuit de buitenwereld (opvoeding, school, gezin, vrienden, media) draag je overtuigingen over jezelf mee. Door negatieve ervaringen heb je wellicht negatieve overtuigingen over jezelf en heb je je 'gehard' als bescherming tegen de buitenwereld.*

*Dit kan allemaal heel verwarrend zijn waardoor je heel kwetsbaar bent. Misschien wil je goedkeuring, aandacht, gezien worden, bevestiging en acceptatie. Wanneer je dit vooral buiten jezelf zoekt (bij bijv. vrienden), kun je het contact met jezelf kwijtraken.*

*Met aanraking / massage kun je weer in contact komen met jezelf (in het hier en nu komen/zijn) en kun je de zachteid (lees liefde) in jezelf weer voelen ( je bent goed zoals je bent). Ook kan je je grenzen tegen komen en deze uitspreken, jij bepaalt jouw grens. Daarnaast kun je ervaren dat aanraking los kan staan van seksualiteit.*

## Voorstel programma

- Zaterdag 25 maart:
  - Voorstellen en introductie bij de jongeren
  - Gezamenlijke yoga- en strekoefeningen
  - In tweetallen aanrakingspelletje
  
- Maandag 27 maart:
  - Individuele sessies van ½ uur
  - Laten ervaren van aanraking
  - Client is leidend in proces
  - Werken met wat zich aandient
  
- Dinsdag 28 maart:
  - individuele sessies van ½ uur
  - Indien mogelijk uitbouwen van vorige sessie
  - Gezamenlijke afronding

Tijdens de tweede ontmoeting van G. en mij hebben we het vooral over ons plan en de invulling daarvan. G. heeft ooit lichaamswerk gedaan en uit deze stroming komt ze met een mooie oefening om mee te starten. We proberen het zelf uit, zoeken muziek erbij, kijken hoe het voelt. Het één lokt het ander uit, het is leuk om te ervaren hoe onze energie borrelt en hoe creatief we hier van worden. Heel erg inspirerend. En we zijn weer een stapje verder.

Van SvR heb ik inmiddels een boekje gekregen genaamd: Aanraken, een levensbehoefte (tactiele contacten in de opvang en op school). De auteur is Marijke Sluijter. De inhoud van dit boekje raakt me. Marijke Sluijter schrijft dingen waar ik 100% achtersta en intuïtief weet dat het klopt. Zij schrijft onder meer:

“Na 35 jaar ervaring staan enkele basisvoorwaarden voor leren me glashelder voor ogen. De eerste is welbevinden: je moet lekker in je vel zitten om te kunnen leren. De tweede is samenwerking: kinderen leren het gemakkelijkst van en met elkaar, daarvoor is een prettige onderlinge band onontbeerlijk. De derde is: kinderen leren met hun lichaam. Het lichaam is aanknopingspunt en referentiekader voor leren. Herinneringen worden in het lichaam opgeslagen. Helder lichaamsbesef blijkt noodzakelijk voor het denkproces. Hieruit vloeit voort dat onverwerkte negatieve emoties het denken vertroebelen. Een niet-gevulde basisbehoefte (en dat is aanraken, zoals wij uit onderzoeken van de laatste jaren weten) veroorzaakt irritatie en ongenoegen, dikwijls zonder dat de persoon die basisbehoefte kent. Een langdurig niet-gevulde behoefte verdwijnt naar het onbewuste en wordt met allerlei schijnbehoeften opgevuld. Bijvoorbeeld: ‘ik heb behoefte aan een sigaret’ in plaats van ‘ik heb behoefte aan rust’. Niet-gevulde behoeften leveren stress op, zowel voor de leerling als de leraar en dat belast de onderlinge relaties.

Dat die relatie van cruciaal belang is voor succes op school laat hoogleraar prof. Dr. Luc Stevens in zijn pleidooi voor 'adaptief' onderwijs weten. Dat het ook voor de samenleving van uitzonderlijk belang is weten wij dankzij het onderzoek van Anouk Depuydt en Johan Deklerck. Zij ontdekten dat aan respectloos gedrag en criminaliteit een gebrek aan verbondenheid ten grondslag ligt.

Een gebrek aan verbondenheid met de existentiële kern van het leven, van onszelf, van de anderen en van de omgeving. Het ontbreken van 'links' of banden: 'de-link-wentie' vraagt om 're-ligie', in de breedste betekenis van het woord: opnieuw verbinden."

Wat hierboven staat raakt mij in mijn hart. Dit gaat niet alleen op voor het onderwijs maar voor het hele leven. Dit raakt mij omdat ik het zelf ken. Dit raakt mij omdat mijn dochter dit kent. Ik besluit om contact op te nemen met Marijke Sluijter. Misschien kan zij ons tips geven. Alhoewel haar boekje is gericht op kinderen op de basisschool en in de puberteit, heeft zij misschien ideeën waar wij nog niet aan gedacht hebben.

Marijke Sluijter reageert op mijn mail en een paar dagen later hebben wij telefonisch contact. Ik leg haar de situatie uit. Zij is gelijk enthousiast en denk met mij mee. Vooral geeft zij goede tips:

- Begin bij het begin. In aanraking zit een proces, een opbouw. Voordat je iemand aanraakt, moet deze zijn of haar toestemming hebben gegeven. Dat hoeft niet letterlijk, maar het moet duidelijk zijn wat er verwacht wordt en of je daar aan mee wilt doen.
- Er moet wederkerigheid zijn, respectvol met lichaam omgaan.
- De introductie is essentieel, deze is bedoeld om vertrouwen op te bouwen
- Let op jongeren die luidruchtig aanwezig zijn of jongeren die wegduiken. Het helpt als je deze even aandacht alleen geeft (iets aardigs zeggen, luchtig, laten merken dat je deze persoon gezien hebt)
- In de groep: wees vooral hartelijk, gezellig, maak het niet te zwaar,
- Niet forceren, als iemand niet mee wil doen is dat helemaal oké, maar geef wel een andere taak
- Controlefreaks willen vaak niet meedoen omdat ze niet weten wat er staat te gebeuren. Deze kun je een andere rol geven.
- Als er een oneven aantal is, vul je het aan met jezelf.
- Als er iets niet goed gaat, wees daar dan open over

Na het gesprek en deze tips van Marijke passen wij alsnog ons programma aan.

Het is mooi om te zien hoe we ons programma steeds meer verfijnen. We beseffen steeds beter waar we mee bezig zijn/gaan. Dat er een opbouw in zit. Dat we bij het begin moeten beginnen. En dat het misschien steeds subtieler wordt maar ook essentiëler.

Marijke Sluijter heeft het tijdens ons telefoongesprek ook over een aanrakingsspel in de vorm van een toneelstukje. Dat lijkt ons (G. en mij) wel wat. Maar hoe pak je dat aan? Een vriendin van mij is theaterregisseur voor jongeren en ik besluit haar te benaderen voor tips. Als ik haar onze plannen voor leg heeft ze haar twijfels. De groep is niet bekend met theaterwerk en dit is

misschien iets te groot voor ons. Wat zij wel eens doet met jongeren is het spiegelspel. Ze legt het uit en ik vermoed ook dat dit beter geschikt is voor ons programma.

En weer passen we het programma aan. Het is nu de laatste dag voordat we weggaan. We hebben muziek uitgezocht, we hebben attributen besteld en kleine flesjes massageolie om eventueel uit te delen, we hebben een introductie geschreven en de oefeningen uitgeschreven, het programma voelt nu solide aan. We kunnen daar nog altijd bijstellen als dat nodig is. We zijn er klaar voor !

Dag	Activiteit	Hoe lang	Notitie
Zaterdag	Introductie Oefening Bewegen (Amelie) Oefening Aanraken Oefening Weerspelletje	30 minuten 15 minuten 15 minuten 15 minuten	1 uur 15 min
Maandag	Oefening bewegen (Ed Sheeran) Oefening spiegelen Attributen of handmassage	15 minuten 15 minuten 45 minuten	1 uur 15 min
Dinsdag	Individuele sessies Mindfulness oefening Gezamenlijke afsluiting	5 x 10 minuten 15 minuten 15 minuten	1 uur 20 min

## In Spanje

### Vrijdag 24 maart 2017

We komen op vrijdagavond aan in Spanje. Alles verloopt goed. We gaan naar ons hotelletje en daarna nog even wat drinken in de stad Alicante. Dan op tijd terug naar onze kamers want de volgende dag moeten we op tijd met de bus naar het dorpje A. Daar worden we opgehaald en naar het huis gebracht waar alles gaat plaatsvinden. Ikzelf vind het ook spannend omdat ik mijn dochter R. na lange tijd (ik heb haar in augustus voor het laatst gezien) weer zal zien.

### Zaterdag 25 maart 2017

Om 10:15 uur stappen we op de bus die ons naar A. brengt. Een half uurtje later komen we daar aan. We worden opgehaald door L., een stagiair Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Hij is nog heel jong (19 jaar), ongeveer even oud als de jongeren waarmee hij werkt. Op de plek aangekomen ga ik eerst op zoek naar R. Ik vind haar in de 'Refugio'; een opvangplek voor dieren. Het is heerlijk haar weer te zien, het gaat goed met haar, dat zie ik. We gaan T. en M. begroeten, zij zijn de gezinsouders van deze opvangplek. Met hun 3 kinderen zetten zij zich voor 100% in voor de jongeren die hier verblijven. Het is goed ze weer te zien. Ik heb heel veel respect voor wat zij voor R. en daardoor ook voor mij doen. Eerst heb ik een gesprek met hen en R. over hoe het nu gaat en wat de plannen zijn voor de komende dagen. R. mag met G. en mij mee naar Alicante. Ze komt dan maandagochtend weer met ons terug. Best wel spannend, we zijn bij eerdere bezoeken altijd in het dorp gebleven en dan was het ook elke keer een dagdeel. Nu dus 2 nachten en een hele dag bij elkaar. R. vindt het ook spannend, dat zie ik. Om haar rust en structuur te geven maakt ze met T. en mij een planning van de dagen. Ook maken we afspraken dat ze aan het begin en aan het eind van de dag mag appen met T. en M. Als er paniek is, mag ze gelijk bellen. Het geeft R. rust, zie ik. We spreken nog even over de stage en vragen R. of zij ook mee wil doen. Daar is ze heel duidelijk is: Nee ! Ik ben opgelucht en blij. Blij omdat R. zo uitgesproken voor zichzelf kiest, en opgelucht voor mijzelf omdat dat voor mij lastig zou zijn met haar in de groep. Dan gaan dingen door elkaar lopen en het is allemaal al spannend genoeg.

Dan de stage: T. geeft ons een aantal tips mee:

- Meisjes met meisjes, jongens met jongens
- Wat je zegt is heel belangrijk, let op je woorden en hoe het geïnterpreteerd kan worden
- Gebruik rustige muziek, niet te hard
- Laat weinig ruimte voor praten, laat geen gesprekken ontstaan onderling

We mogen het 'glazen huis' gebruiken voor onze stage. Dit is een soort grote bouwkeet met alleen maar glas aan de voorkant. Er staat een grote houten tafel in met een bank en stoelen er om heen, en er staan wat fitnessattributen. De jongeren gebruiken deze ruimte als chill honk. We spreken af dat we om 12:30 uur beginnen met ons programma.

G. en ik gaan onze spullen klaarzetten, L. gaat ons helpen met de muziek. Zenuwachtig ben ik niet, eerder opgewonden dat het eindelijk gaat beginnen.

M. gaat om 12:30 uur met ons mee naar het glazen huis. 7 Jongeren kijken ons nieuwsgierig aan. M. introduceert ons en zegt dat het een vrijwillige deelname is. Wie niet mee wil doen, kan gewoon opstaan en weggaan. Gelukkig blijft iedereen zitten 😊.

We prutsen nog wat met de muziek en dan gaan het beginnen. We schuiven aan de grote tafel en beginnen.

Dit is onze introductie:

### *Introductie*

*Ellen* : Allereerst wil ik jullie zeggen dat wij het heel leuk vinden om hier te zijn. Wij zijn nieuwsgierig naar jullie en hopen dat wij de komende dagen elkaar een beetje leren kennen en vooral dat we het leuk samen hebben en van elkaar kunnen leren.

In 2015 was ik hier voor het eerst. R. mijn dochter, was hier en ik bezocht haar. Ik was getroffen door wat ik zag. Een warm gezin, een veilige omgeving, en een stel jongeren die hier rondliepen alsof ze hier altijd al waren. Ik werd vriendelijk begroet, sommigen maakten een praatje, ik voelde me heel welkom. In die tijd was ik al gestart met mijn opleiding voor massagetherapeut. Dat is een vorm van therapie waarbij je kan leren voelen hoe het met je gaat door naar je lichaam te luisteren. Vaak moet je in therapie heel veel praten en worden er heel veel vragen gesteld, maar met massagetherapie ga je kijken hoe het met je gaat door te voelen. En dat kun je op allerlei manieren doen. Het leek mij fantastisch om dat hier te doen, met jullie omdat ik denk dat je daar echt iets aan kan hebben. Super dat T. en M. ons de gelegenheid geven dit met jullie aan te gaan.

### *Voorstellen van de jongeren*

**Rb.:** is een jongen van ongeveer 17 jaar oud. Hij heeft een enorme frons in zijn gezicht. Ook zit hij helemaal met zijn schouders in elkaar. Hij ziet er wat onwennig en afwerend uit.

**Bs.:** is een lange jongen, volgens mij 18 jaar oud. Hij oogt vriendelijk en nieuwsgierig. Wat opvalt zijn zijn afgekloven nagels.

**Sn.:** is een jongen van ongeveer 16 jaar oud, beetje verlegen

**Vn.:** is een jongen van ook ongeveer 16 jaar, hij ziet er heel jong en vriendelijk uit.

**MI.:** is een meisje van 22 jaar, blond, beetje mollig, tattoos, vrolijk ogend

**Kr.:** is een beetje verlegen meisje van ongeveer 17 jaar, ze is op haar hoede

**Sh.** : is een meisje van ook ongeveer 17 jaar, ook wat verlegen en afwerend

Ze stellen zichzelf voor en vertellen hoe lang ze in Spanje zijn.

Van te voren hebben G. en ik afgesproken geen verder vragen te stellen (tenzij ze iets kwijt willen natuurlijk). Maar voor ons project is het niet relevant om veel over hen te weten. Ik weet van R. dat dit gevoelig kan liggen, omdat je vaak beoordeeld wordt op je verleden.

G. gaat verder met de introductie:

### *Uitleg en achtergrond oefening*

We hebben de hele dag door heel veel gedachten, we denken heel veel. Wat we moeten / willen en wat anderen van ons verwachten. Zoals onze ouders / broers / zussen / vrienden / leraren. Dit geeft veel onrust. Door dat vele denken raakt je hoofd vol. Wat doet dat met je lijf ? wanneer je hoofd zo vol is.

Het kan heel onrustig voelen. Je ademhaling is sneller/borst ademhaling, je spieren voelen gespannen aan / hoofdpijn. Je slaapt slechter, onrustiger. Je bent sneller boos/geïrriteerd.

Hoe kan dit? Wanneer we veel denken vergeten we ons lijf. Je lijf vertelt je wat goed voor je is. Dus niet wat een ander denkt wat goed voor je is, of wat je allemaal moet doen, maar wat goed is voor jou. Voor mij is dit weer anders dan voor jou, voor ..... is het weer anders.

Hoe kom je er nu achter wat goed voor jou is?. Hoe kun je naar je lijf luisteren, m.a.w. hoe krijg je je hoofd stil.

Ellen en ik zijn hier om dit samen met jullie te ervaren. Hoe dit voor jullie zal zijn is aan jullie. Wij willen jullie meenemen d.m.v. oefeningen / bewegen je lijf te voelen, kijken wat je voelt en hoe dit voor jou is.

Als je hoofd zo vol zit en je voelt je onrustig, wat doe je dan?

Jullie kennen de box ring – van je af slaan, daarna lekker rustig in je lijf.

### *Oefening bewegen op muziek (Amélie)*

Ik wil jullie vragen straks te gaan staan, doe je schoenen uit. We gaan bewegen op muziek. Beweeg je vrij, doe wat ik je opkomt. Wil je stampen/springen of iets anders, doe dit. Jij beweegt, let niet op elkaar, kijk niet naar elkaar. Laat elkaar vrij. Jij danst/beweegt of je alleen bent.

De spelregels zijn: maak geen bewegingen naar elkaar, zoals schoppen / box bewegingen, je mag deze maken maar niet naar de ander.

Maak je lekker los en vooral doe zoals jij je prettig voelt.

Is dit duidelijk voor iedereen, vragen?

Na dansen even blijven staan, doe je ogen even dicht. Hoe voelt je lijf, voel je ergens spanning of juist rustig of energiek. Beweeg even langzaam je hoofd heen en weer, schouders draaien.

We hebben besloten om bovenstaande oefening op muziek van Amélie te doen. Dit is hele rustige mooie pianomuziek. Onwennig stapt iedereen door de ruimte. Ik voel bij mezelf ook onwennigheid. Wat duurt die muziek lang, is het nog niet voorbij ?!! Toch geniet ik ook van de muziek en ik observeer iedereen in de ruimte. Iedereen blijft gewoon bewegen en lopen. Af en toe pakt iemand het ritme op en maakt dan een spontane danspas. Dat is heel leuk om te zien. Als de muziek voorbij is blijft iedereen staan. We laten ze even voelen, ogen dicht, hoe voelt dat ? Sn. zegt dat hij het mooie muziek vindt. Verder komt niet zoveel respons, maar dat is niet erg. We gaan door met de volgende oefening. G. begeleidt het:

### *Oefening Aanraken in tweetallen*

Open je ogen en ga tegenover iemand gaan staan. Deze oefening doen we in tweetallen. Kijk steeds hoe dit voor jou is, voelt dit niet fijn geeft dit aan. Jij bepaalt jouw grens. (leren rekening houden met de ander, aangeven wat je wel of niet prettig vindt)

Kijk de ander aan, kijk hoe dit voor jou is. Voelt dit fijn of juist niet.  
Iets dichterbij elkaar, hoe is dit?  
Kun je naar elkaar toestappen en aankijken / of juist niet.  
Hand op schouder, dan bij de ander, dan allebei.  
Loslaten, iemand achter de ander, afspreken wie voor en wie achter.  
Hoe is dit?  
Hand tussen schouderblad.

Deze oefening doe ik samen met Ml. Ze is heel blij. We voeren de oefening uit. We merken dat we in elkaars persoonlijke ruimte staan en maken iets meer ruimte voor onszelf. Rondom mij heen zie ik Bs. en Rb. samen en Sn. en Vn. Ook de twee meisjes Kr. en Sh. voeren de opdrachten uit.

Zoals ik al dacht is aankijken lastig, veel te confronterend. Het is goed om je daar bewust van te zijn of worden. We draaien om en vervolgen de oefening die G. heel goed begeleidt.

Daarna is het tijd voor de volgende oefening: het weerspelletje. Dit spelletje doe ik ook samen met Ml. Tevens begeleidt ik dit.

### *Oefening Weerspelletje (in tweetallen)*

Jullie zijn nu een poosje in Spanje en hebben vaak mooi weer, lekker de zon. Jullie missen vast de seizoenen van Nederland. Daarom gaan we dit met elkaar terughalen. We maken bewegingen op de rug. Degene die voorstaat geeft aan of het prettig is of niet. Degene die de bewegingen maakt past zich aan. En als het niet goed voelt voor degene die voorstaat stop je met de beweging.

## Ronde 1

Begin met een lichte bries	duw zacht heen en weer
Dan gaat het langzaam regenen	geef tapotages met je vingertoppen steeds sterker
Dan gaat het hagelen	geef tapotages met je meshand op de linkerschouder, bovenarm, onderarm, rug, daarna rechts
Tenslotte komt het met bakken uit de lucht	flinke effleurages over de hele rug

De hele groep draait om want de voorste en achterste hebben maar half meegedaan en om het spannend te houden voor de rest, voegen we twee weerselementen toe.

## Ronde 2

Begin met een lichte bries	duw zacht heen en weer
Af en toe een rukwind	
Dan gaat het langzaam regenen	geef tapotages met je vingertoppen steeds sterker
Dan gaat het hagelen	geef tapotages met je meshand (waaierslag)
Nu aan beide zijdes van de wervelkolom over de rug naar beneden tot de broekriem en nog een keer	
Dan gaat het sneeuwen	vraag ze dit zelf in te vullen
Als een na laatste komt het met bakken uit de lucht	flinke effleurages over de hele rug
En als allerlaatste de bliksem	Op de billen slaan

De oefening verloopt wonderlijk goed. Het is leuk om te zien dat iedereen enthousiast meedoet. Ik heb er zelf ook plezier in. Ik voel zoveel positieve energie in me stromen. Het laatste onderdeel 'de bliksem' pas ik snel aan. Niet slaan op de billen maar de bliksem als een soort Zorro-achtige effleurage op de rug. Het is leuk ! Na afloop staan we allemaal even bij te komen. Ik vraag spontaan hoe het voor iedereen was. Ik knik naar stelletjes; hoe was dit voor jullie ? Ja, wel leuk. Ook vraag ik wat ze fijner vonden: voor staan en het op je rug laten gebeuren of achter staan en het doen. Vrijwel allemaal kiezen ze voor het doen. Vn. voegt daar nog aan toe: dat voelt veiliger. Daar knikken de anderen instemmend op. Ik ben geraakt. Wat knap dat je dit kan verwoorden.

En dan zit onze eerste dag er al op ! Ik ben in euforische stemming : yeah ! dit ging echt goed! Iedereen deed mee. De samenwerking tussen G. en mij verloopt als een trein. Dit gaat als vanzelf. Wat heerlijk om te merken.

We gaan terug naar Alicante en nemen R. met ons mee. In Alicante gaan we eerst lekker ergens zitten en eten. G. en ik spreken na maar het is wat lastig met R. erbij. Het komt wel. We gaan naar het hotel terug en zien elkaar 's avonds nog. Daarna lekker slapen, het was een drukke dag.

### Maandag 27 maart 2017

's Ochtends gaan we weer met de bus naar het dorpje A. We weten nu hoe het werkt, dat scheelt. L. haalt ons weer op met de auto. En bij het gezinshuis aangekomen gaan we eerst koffiedrinken en bespreken R. en ik met T. en M. het weekend. Daarna spreken G. en ik af dat we weer om 12:30 uur beginnen en gaan wij ons voorbereiden.

Vandaag staat op het programma om weer te bewegen op muziek, nu met uptempo muziek, het spiegelen en attributen of handmassage.

We beginnen op de afgesproken tijd. De jongeren komen van alle kanten aangelopen. Sh. is er niet bij. We hebben haar al op een bank buiten zien zitten bij het huis. Het zag eruit alsof ze tot inkeer van iets moet komen. Ze kijkt boos en afwerend naar iedereen. Ik heb de neiging haar aan te spreken maar laat het toch achterwege.

### *Oefening bewegen op muziek (Ed Sheeran)*

In het glazen huis beginnen we na een korte begroeting gelijk met de oefening 'bewegen op muziek'. Nu willen we het iets up tempo doen. We hebben gekozen voor 'Shape of you' van Ed Sheeran en dat gaat een stuk vlotter dan de vorige keer. De jongeren kennen dit liedje en sommigen zingen zachtjes mee. Het voelt ook niet meer zo heel vreemd en ik zie iedereen gewoon meedoen.

### *Oefening Spiegelen*

Na dit onderdeel vraagt G. of we weer tweetallen willen maken. We gaan het spel Spiegelen doen. Hierbij sta je in duo's tegenover elkaar. 1 Persoon is de leider in de beweging, de andere volgt de beweging. Bij dit spel mag je elkaar niet aanraken. Ik doe dit spel samen met G. voor.

De jongeren snappen snel wat de bedoeling is. Het is best lastig om de ander te volgen. Je weet niet wat je kunt verwachten dus je moet goed opletten. De leidende persoon moet elke keer verzinnen welke beweging er wordt gemaakt. Op een gegeven moment zien we dat alle duo's creatiever worden in hun bewegingen. Vooral de jongens hebben er plezier in. Na afloop zijn ze dan ook wat losjes en ontspannen. Nog even navragen hoe het ging. Dan gaan we door naar het volgende onderdeel.

### *Massage-attributen en handmassage en rugmassage*

We hebben allerlei massage-attributen bij ons en deze stellen we uit op tafel. De massagespin voor op het hoofd, de massagehandschoenen met noppen voor op de rug en armen, de massagestok voor bijvoorbeeld op de schouders en in de nek, een massagester en flesjes massageolie met allemaal verschillende geuren.

We laten zien hoe het gebruikt kan worden en iedereen kijkt aandachtig toe. Dan gaan ze er zelf mee aan de slag. We schuiven allemaal aan tafel en G. vraagt wie iets voelt voor een handmassage. We verwachten dat de meisjes dat met name leuk zullen vinden maar tot onze verrassing is Vn. de eerste die zegt dat hij dat wel wil. Hij gaat vol vertrouwen bij G. zitten en laat zijn handen en armen masseren. Fantastisch. G. zit heel rustig met hem aan tafel en stelt wat vragen waarop hij zachtjes antwoordt. Ik zie dat het helemaal goed gaat. Dan vraag ik of ik iemand de rug kan masseren met de massagehandschoenen. Gelukkig reageert Rb. Hij gaat omgedraaid op een stoel zitten en zachtjes begin ik zijn rug te masseren. Dan vraag ik of ik het met mijn handen mag doen. Hij geeft me toestemming en ik voel zijn rug. Ik vraag of hij klachten heeft. Hij vertelt dat hij pijnlijke nek- en schouderklachten heeft. Daar is hij ook al mee naar de huisarts geweest. Ik voel door zijn shirt heen veel harde knoepjes en verharde spieren. Met zachte druktechnieken laat ik hem een beetje wennen aan mijn aanraking. Zowel G. als ik voelen intuïtief aan dat we een sessie niet te lang moeten laten duren. Dus na 5 minuten ronden we af en komt er iemand anders voor een handmassage of een 'stoel'massage. Intussen zit de rest gezellig een beetje te kletsen, de geurtjes van de verschillende massageolietjes te ruiken en de attributen uit te proberen. Er hangt een gezellige sfeer maar tegelijkertijd voelen G. en ik dat er iets heel bijzonders gebeurt. Deze jongeren laten zich aanraken ! Allemaal ! Bij één meisje heb ik een bijzondere ervaring. Ik leg tijdens de rugmassage mijn hand op haar rug en laat die daar even liggen. Zonder dat zij beweegt voel ik hoe zij zich terugtrekt. Haar spieren bewegen zich van mij af. Er komt geen ontspanning. (Het is niet verrassend dat zij bij de evaluatie de massage als minst waardeert. Met veel geduld en aandacht zou je daar nog veel kunnen bereiken).

Al met al een bijzondere ervaring. Na afloop gaan de jongeren weer terug naar hun bezigheden en wij blijven nog even aan tafel zitten. Ik voel me een beetje vreemd, van de wereld. Er is net iets heel moois gebeurd en ik kan het nog niet bevatten. G. is ontroert. Ze vertelt dat ze geraakt was door het vertrouwen waarmee ze de handmassage hebben ondergaan en dat ze handen zag met afgekloven nagels en littekens van uitgedrukte peuken en het snijden in de armen. We moeten even helemaal bijkomen.

### *Dinsdag 28 maart 2017*

Vandaag ga ik weer samen met G. met de bus naar dorpje A. Ik ben blij om te gaan. In A. worden we weer opgehaald door L. en bij het huis krijgen we koffie van gezinsmoeder M. We hebben wat lekkers voor bij de koffie meegenomen.

Om 13:30 uur gaan we van start. Vandaag is Bs. er ook niet bij. Jammer ! Ook Sh. is er weer niet bij. Ze zit nog steeds op de bank in de tuin. We hebben vandaag op het programma staan:

Kloppen op het lichaam, mindfulness rek- en strekoefening, individuele sessies en een gezamenlijk afsluiting.

We zitten weer met de groep aan tafel en ik begin met een korte samenvatting van de afgelopen dagen en wat we hebben gedaan. Ook vertel ik wat er vandaag op het programma staat. We beginnen met een oefening die G. begeleidt. Het is een yoga oefening om rustig te worden als je een overactieve geest hebt. Deze oefening sluit ook heel mooi aan op het 1<sup>e</sup> chakra.

### *Yoga oefening: Kloppen van je lichaam (G.)*

- Zet je benen stevig op de grond met een klein beetje ruimte er tussen en de armen langs je lichaam.
- Ga nu rechtop staan en maak je lang. Gevoel van een touwtje uit je kruin, omhoog trekken.
- Haal nu geconcentreerd en diep adem. Laat je borstkas maar vooruit komen en adem langzaam uit.
- Tegelijkertijd begin je jezelf zachtjes te bekloppen met je hand in de vorm van een vuist. Heel voorzichtig de ene arm 'bekloppen' met je vuist en wissel af. Dan de voorkant van je lichaam, de schouders, de rug en langzaam buig je voorover naar je benen.
- Blijf je concentreren op je ademhaling.
- 

### *Oefening Mindful bewegen (Ellen)*

- Bij mindful bewegen gaat het er altijd om dat je nooit over je grens gaat, goed naar je lichaam luisteren. Maar ook niet ver onder je grens blijven, altijd kijken wat mogelijk is, en of er ruimte is om verder te strekken/rekken.
- Alle bewegingen gaan vertraagd, zodat je met de aandacht bij de beweging kunt blijven!
- Tijdens de oefening aandacht ademhaling. Op uitademing kijken of je verder komt.
- Gaan staan (of blijven zitten, als staan niet kan), en dan, alsof je een touwtje aan je kruin hebt, je helemaal uitrekken. Je kin beweegt richting de borst, schouders en armen laten hangen. Meestal wordt er dan rek ervaren in de nek, maar ook in de armen, soms zelfs in de romp. Altijd even in die positie blijven staan. En dan weer laten gaan en terecht komen in de positie die je gewend bent. Deze beweging een aantal keren maken.
- Gaan staan (of blijven zitten) en dan langzaam maar zeker je armen zijwaarts omhoog bewegen, op zo'n manier dat je handen elkaar vinden achter je hoofd. Dan helemaal je ellebogen naar achteren op een inademing en helemaal naar voren op een uitademing. Ook een aantal keren herhalen.
- Gaan staan (of blijven zitten) en dan langzaam maar zeker linkerarm zijwaarts omhoog brengen, helemaal richting je oor, dan over je hoofd naar rechts buigen en je helemaal uitrekken. Andere arm laten hangen, het hele gewicht op de rechter been, en dan vragen of iemand zijn/haar grens willen opzoeken. Niet over de grens heen gaan, maar ook niet ver er onder blijven en misschien ervaren dat er

gaandeweg meer ruimte ontstaat en dat je soms dan iets verder kunt rekken. Mag, moet niet. En dan langzaam maar zeker je arm weer terug bewegen. En dan met je rechterarm hetzelfde.

- Langzaam jezelf oprollen: kin op de borst en dan wervel voor wervel je verder oprollen, armen voor het lichaam laten bungelen, uiteindelijk door de knieën en dan als een bolletje op de grond. Zo even blijven zitten.
- Dan op je billen komen zitten met je benen gestrekt voor je, iets uit elkaar. Je handen op je benen en rechtop zitten. Dan je handen over het midden tussen je benen naar voren bewegen. Daar even blijven en voelen of er ruimte ontstaat om verder te rijden, dan naar het linkerbeen bewegen, ook even blijven en kijken of er ruimte ontstaat, dan weer naar het midden, en dan naar het rechterbeen. Tenslotte weer naar het midden, en dan over het midden terug met je handen richting je lijf. Handen op je benen, romp rechtop en even navoelen.

Alle jongeren doen mee. Ze ogen stijf en kreunen als ze hun spieren voelen rekken. Toch zeggen ze dat het fijn voelt om deze rek- en strek te doen. Iemand vraagt wat het verschil is tussen een spier en een bot.

### *Rugmassages*

En dan wordt het tijd voor de massages. We gaan (over kleding heen) rugmassages geven. Alles wat we in de afgelopen dagen hebben gedaan, is de opbouw geweest om dit te kunnen doen. We hebben aan vertrouwen gewerkt, plezier gemaakt, respect getoond en door middel van oefeningen toestemming gegeven om aangeraakt te worden.

We zetten twee stoelen neer waar de jongeren achterstevoren op plaats kunnen nemen en G. en ik beginnen aan deze laatste ronde rugmassage. G. heeft mooie meditatiemuziek opgezet. Het geeft gelijk een bepaalde sfeer.

Iedereen zit weer aan tafel zachtjes te kletsen. We hebben alle massage-attributen en massageolieflesjes nogmaals op tafel gezet. Eén voor één neemt er iemand op de stoel plaats. Ik probeer vandaag wat intuïtiever te masseren. Het is eigenlijk alleen maar aanraken. Ik zorg dat ik goed geaard sta, mijn knieën niet op slot. Als ik mijn handen op de rug leg van de jongens voel ik harde ruggen, schilden bijna. Door de aanraking voel ik sommige spieren heftig reageren. Het lijkt wel van schrik. Als ik mijn hand gewoon laat liggen, volgt soms de ontspanning. Af en toe voel je de overgave dat iemand het toelaat om zo aangeraakt te worden.

Deze massages duren ongeveer 10 minuten. Na ruim een half uur hebben we iedereen een rugmassage gegeven.

We sluiten gezamenlijk af. We bedanken alle jongeren dat ze met ons programma hebben meegedaan. Ze mogen een massageolieflesje of massage-attribuut meenemen als ze dat willen. Na veel aandringen nemen ze allemaal een flesje olie mee.

G. en ik zitten moe maar voldaan aan tafel. We zijn ontroert en geraakt door deze groep en voelen ons dankbaar en blij.

Wij pakken onze spullen. Ik ga naar R. Nog even tijd met mijn dochter voordat ik haar weer een hele tijd niet zal zien. En dan is het tijd om te gaan. We nemen afscheid van deze fantastische plek. Hopelijk kom ik er snel weer.