

# Loes Beenhakker

„Ik geloof er heilig in dat aanraking meer kan bijdragen aan onze gezondheid dan wij nu gewend zijn. Emotioneel én lichamelijk.”

## Ontspanning en rust door lichte aanraking

Geen gepoezel of ge-aai, maar licht ritmische aanrakingen om de zenuwuiteinden te stimuleren en daardoor rust en ontspanning te brengen. Dat doet tactiel stimulering. Loes Beenhakker is de enige in Zeeland die deze behandelmethode toepast. Haar praktijk verhuist deze maand van Vlissingen naar Middelburg.

door Maurits Sep

**T**actiel verwijst naar tastzin. Het is dan ook geen massage, want ze werkt niet op de spieren. Een 'aanrakingsmethode', noemt Loes Beenhakker tactiel stimulering.

„Ik werk op de huid. Met mijn hele hand maak ik grote bewegingen om zo veel mogelijk huidoppervlak te bestrijken. Via de huid stimuleer ik de zenuwuiteinden. Die geven vervolgens een rechtstreeks sein naar de hersenen om hormonen aan te maken die je helpen te ontspannen.”

Drie jaar geleden begon ze met haar praktijk Verzachting. Ze huurde een ruimte in het paramedisch centrum in de Vlissingse wijk Pauwenburg. Ze is inmiddels ver-

huisd naar Middelburg, waar ze een ruimte huurt in Zeeland Gezond, aan de Schenge. Per 1 januari gaat de praktijk in Vlissingen dicht, tot die tijd kunnen cliënten op beide plekken terecht. „In Middelburg kan ik drie hele dagen per week open zijn: maandag, woensdag en vrijdag. De andere twee dagen blijf ik werken in de lijstenmakerij Indigo, in de Lange Noordstraat in Middelburg. Dat doe ik al 23 jaar en dat wil ik er graag bij blijven doen.”

De praktijk Verzachting waarmee ze in 2009 begon, groeide vrij snel, vertelt Beenhakker. Het aantal cliënten voor tactiel stimulering wisselt wel enorm. „De ene week zijn het er tien, de andere week drie. Ze komen overal vandaan. Uit Vlissingen en Middelburg, maar ook uit Kamperland en 's Gravenpolder.”

De mensen die haar hulp inroepen, hebben last van stress, zitten tegen een burn out aan, of zitten al ziek thuis. Ook vrouwen die borstkanker hadden of hebben, laten zich door haar behandelen. „De behandeling van kanker is al zo hard en klinisch. Tactiel stimulering is zacht en geeft vrouwen weer een positief gevoel over hun lichaam.”

Niet iedereen houdt ervan stevig gemasseerd te worden, maar ieder-

een heeft wel behoefte aan aanraking, zegt Beenhakker. Maar omgekeerd reageert ook niet iedereen even goed op de zachte aanrakingen, erkent ze. Zeker niet als die op de blote huid worden gedaan. Dan kan ook met kleding aan gewerkt worden.

In haar praktijk Verzachting biedt Beenhakker ook sportmassage en vitaliteitsmassage aan. „Deze behandelingen sluiten goed op elkaar aan. Ik ben begonnen met sport- en vitaliteitsmassage. Tactiel stimulering is een mooie toevoeging. Ik geloof er heilig in dat aanraking meer kan bijdragen aan onze gezondheid dan wij nu gewend zijn. Emotioneel én lichamelijk.”

[www.verzachting.nl](http://www.verzachting.nl)

### Tactiel stimulering

- Tactiel stimulering is een behandelwijze die is ontwikkeld door de Zweedse **Gunilla Birkestad**.
- Zij ontdekte het belang van **aanraking** bij mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking.
- De methode is geschikt voor **zowel kinderen als volwassenen**.
- In Eindhoven is een **opleidingsinstituut**: School of touch.

# Tactiel stimulering

*„Via de huid stimuleer ik de zenuwuiteinden. Die geven vervolgens een rechtstreeks sein naar de hersenen om hormonen aan te maken die je helpen te ontspannen.”*



Loes Beenhakker is de enige in Zeeland met een praktijk voor tactiel stimulering.