

Elkaar masseren in de klas maakt schoolkinderen rustig en versterkt het groepsgevoel *Niki Korteweg*

EEN SERENE RUST heerst in de klas. De opgewonden drukte van een minuut geleden is verdwenen. Alleen de zachte klanken van rustgevende muziek zweven door de ruimte. Timo ligt met zijn hoofd op zijn opgerolde jas op tafel, zijn armen ernaast, zijn ogen gesloten. Achter hem staat Laurien. Ze wrijft langzaam met haar vlakke hand over zijn rug, van boven naar beneden. "Nu gaan we de rechter rups doen", zegt juf Colinda Welboren zacht. Laurien draait aandachtig rondjes met haar hand langs de ruggengraat van haar klasgenoot.

De ene helft van de leerlingen in groep zeven van de Beatrixschool in Haarlem geeft de andere helft een rugmassage, gewoon over de kleren heen. Grote jongens strijken behoedzaam over de ruggen van tendere meisjes, stillere types bekloppen de armen van druktemakers. "Is de druk goed?", vragen de masseurs af en toe fluisterend. De ontvangers geven zachtjes aanwijzingen. Na tien minuten wisselen de duo's.

"Lekker!", zeggen Lara, Demi en Kristie na afloop. "Je wordt er echt ontspannen van." Ze vinden het eerlijk gezegd wel fijner als een meisje hen masseert. "Jongens doen het vaak te hard en te snel." Maar daar zeggen ze dan wel wat van. "Je leert elkaar wel beter kennen hierdoor", vindt Timo. Hun juf Colinda startte vorig schooljaar met masseren in de klas. "Mijn stagiaire had voor haar afstudeerproject de masseuse Brenda Pelser uit Santpoort-Zuid uitgenodigd om het ons te leren", vertelt ze in de lerarenkamer. "Het beviel me zo goed dat ik het dit jaar weer doe. Eén keer in de week, op donderdag na de lunch."

RUSTMOMENT Als een juf van 37 leerlingen en een vol lesprogramma tijd inruimt voor massage, dan moet het wel iets opleveren. "Niet alleen voor de kinderen, maar ook voor mij is het een rustmoment", vertelt juf Colinda. "De kinderen ontspannen ervan. En daarna gaan ze aan de slag, zonder eerst nog allerlei dingetjes te moeten zeggen of doen. Ze hebben gerichte aandacht voor hun werk." Masseuse Brenda Pelser heeft haar

programma inmiddels op een paar scholen ingebracht. Ze komt vijf keer om het te leren, en dan kunnen de leerkrachten en leerlingen zelf verder. "Aankankelijk masseert een kind alleen zijn beste vriend of vriendin. Als dat vertrouwd is en het kind het wil, dan kan het ook met andere kinderen." Om het makkelijk te maken gaf Pelser elke massagebeweging een naam: de glijbaan, de kabelbaan, of de dennenboom. "Het hoeft niet hard, het gaat om de aanraking."

WEERBAARHEID Kinderen en ouders zijn allemaal enthousiast. Leraren hebben er soms aanvankelijk wat moeite mee, merkt Pelser. "Op kinderen aanraken rust een taboe. Maar een stoelmassage is een veilige manier van aanraken, het is over de kleding heen, en richt zich alleen op de rug en de armen." Sterker nog, het maakt kinderen juist weerbaarder tegen onheuse bejegeningen, zegt ze. "Het geeft een kind besef van zijn eigen lichaam en zijn grenzen." Want bij een massage is het altijd de ontvanger die bepaalt wat er gebeurt. "Onderlinge massage versterkt het groepsgevoel", zegt Pelser.



IN ZWEDEN IS MASSAGE OP SCHOLEN EN IN KINDERDAGVERBLIJVEN AL GEWOON

Elke donderdag massage

MASSEREN, DAT KAN EEN KIND

Een stoelmassage in tien minuten – enkele grepen uit het schoolprogramma van Brenda Pelser.

De ontvanger zit op een kruk of stoel, zijn hoofd en armen rusten op tafel. Leg je handen op zijn schouders en voel of je zijn ademhaling kunt volgen. Masseer langzaam, met aandacht, en stem steeds af met de ontvanger: zijn druk en tempo goed? Herhaal iedere beweging een paar keer.

Rechter glijbaan: strijk met de hele rechterhand over de rechterzijde van de rug van de schouder naar beneden. De linkerhand ligt los op de linkerschouder.

Rechter kabelbaan: strijk vanaf de rechterschouder over de rechterarm tot over de elleboog. De linkerhand als boven.

Herhaal beide grepen aan de linkerkant.

Duo-glijbaan: met twee handen tegelijk vanaf de schouders naar beneden.

Dennenboom: strijk met twee handen tegelijk vanaf de nek naar de zijkanen van de rug en weer terug naar het midden, steeds een stukje verder naar beneden, als de takken van een dennenboom.

Waterval: strijk licht met twee handen vanaf het hoofd helemaal naar beneden.

 www.brendapelser.nl

"Kinderen worden socialer, ze houden meer rekening met elkaar, ze durven meer tegen elkaar te zeggen, en ruzies willen ze uitpraten. Het beteugelt ook agressie. De hand die zojuist nog een ander kind heeft gemasseerd, zal in de pauze niet zo snel slaan. Vechten is tenslotte ook niet meer dan behoefte aan contact. En aan die behoefte is dan al voldaan."

OXYTOCINE Hoe kan massage, of zelfs alleen aanraking, al die prachtige effecten hebben? Daarover heeft de Zweedse hoogleraar Kerstin Uvnäs-Moberg wel een idee. "Zachte ritmische aanraking van de huid maakt het hormoon oxytocine vrij in de hersenen", vertelt ze aan de telefoon. "Dat activeert hersenfuncties die ons sociaal en gul maken, vriendelijk en open voor contact. Het maakt ons kalmer en aandachtvoller, met als gevolg dat we beter leren." In veel Zweedse kinderdagverblijven en

scholen is massage al heel gewoon.

In haar boek *De Oxytocinefactor*, dat in december vorig jaar in Nederlandse vertaling verscheen, noemt Uvnäs-Moberg oxytocine 'het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid'. Een bekend effect van oxytocine is dat het baringsweeën opwekt, en de moeder melk. Maar het werkt ook op het zenuwstelsel. Het versterkt de band tussen moeder en kind, en vermindert angst en agressie.

"Oxytocine beïnvloedt allerlei bekende systemen in het lichaam die ook in verband zijn gebracht met de effecten van massage", zegt Uvnäs-Moberg. "Het lijkt een essentiële schakel in een keten waarin ook klassieke neurotransmitters, zoals dopamine en serotonine, een rol spelen." De effecten van oxytocine-injecties bij dieren zijn dezelfde als die van een reeks massagebehandelingen bij mensen: een lagere bloeddruk, minder van

het stresshormoon cortisol in het bloed, minder angstig, en een beter leervermogen.

Goed gecontroleerde massagestudies zijn lastig uit te voeren. Er zijn veel variabelen: de manier van masseren, de persoon die de massage geeft, de duur, de frequentie, de situatie waarin die gegeven wordt. Ook is het moeilijk een betrouwbare vergelijkingsgroep te vormen die geen massage krijgt. Hierdoor voldoen veel onderzoeken niet aan de strenge criteria van wetenschappelijke studies.

In haar laatste, nog niet gepubliceerde, onderzoek keek Uvnäs-Moberg naar de effecten van lichte massage bij kinderen van 1 tot 5 jaar in de dagopvang. In drie van de zes deelnemende kinderdagverblijven kregen de leidsters instructies voor het aanraken van de rug, schouders, handjes en voetjes. Een jaar lang was de massage onderdeel van het dagprogramma. "Wij zagen het grootste effect bij

• **Groep 7 van de Beatrixschool in Haarlem heeft elke donderdag massageles.** FOTO BRAM BUDEL

de drukste jongetjes. Zij werden minder agressief, en socialer. Ze klaagden ook minder over pijn. De meisjes werden minder teruggetrokken." Ook de ouders en leidsters van de gemasseerde kindjes merkten positieve veranderingen op.

De Amerikaanse onderzoekster Tiffany Field van het Touch Research Institute in Miami vond ook positieve effecten, maar dan van stevige drukmassage. Dat kan de groei van te vroeg geboren babies bevorderen, depressie, agressie en pijn verminderen, en de aandacht verhogen bij pubers met de aandachts- en hyperactiviteitsstoornis ADHD. Ze zag ook meer sociale interactie met de begeleiders bij dagelijks gemasseerde autistische peuters en kleuters.

RESPECT Het sociale effect van massage ziet juf Colinda ook in haar klas. "Het is een goede manier om elkaar te leren kennen. Kinderen die een beetje buiten de groep vallen, kunnen misschien juist wel heel goed masseren, en zo hun plaats in de groep verstevigen. Met de massage leer je een andere aspect van iemand kennen, en respect opbrengen voor hoe iemand is."

Kinderen die niet willen masseren, hoeven natuurlijk niet mee te doen. "Aankankelijk begonnen we de massage met de vraag: 'wil jij door mij gemasseerd worden?'" vertelt juf Colinda. "Maar er werden vaak flauwe grappen gemaakt. Nu geeft een leerling het gewoon bij mij aan wanneer hij of zij niet wil, of liever niet gemasseerd wil worden door een jongen, of meisje, of door mijzelf."

De rugmassage eindigt met een waterval: met twee handen tegelijk strijken de masseurs heel licht vanaf het hoofd tot onderaan de rug. Sommige kinderen zitten met hun ogen dicht, en anderen kijken dromerig voor zich uit. De ontspanning in het lokaal is voelbaar, zelfs met de journalist en de fotograaf erbij. De kinderen bedanken elkaar.

Pelser hoopt dat over tien jaar massage op school voor iedereen gewoon is. En niet alleen voor rust en concentratie in de klas. "Aankanken is een eerste levensbehoefte, net als eten en slapen. Als we van jongs af aan op deze manier wederzijds respect, een sociale houding en lichaamsbesef kunnen meegeven aan schoolkinderen, dan krijgen we een heel andere maatschappij."