



Lotte Veldt

# Aandacht voor je praktijkruimte: functioneel en aangenaam

Waar ontvang je je cliënten en in welke ruimte ben je als masseur aan het werk? De inrichting van je praktijk is van invloed op de sfeer en mate van ontspanning tijdens de massages. Lotte Veldt van Lots of Color geeft interieuradvies. Ze richt zich daarbij op zorgverleners en dus ook op de sport- en wellnessmasseur.

Tekst en fotografie: Barbara Kerkhof, lotsofcolor.nl

Rood op de muur is geen goed idee als je wilt dat mensen zich ontspannen. Van rood stijgen je bloeddruk en adrenalineniveau, je ademhaling en hartslag versnellen – het tegenovergestelde van rust, dus. Blauw is wel rustgevend. De aquatinten zijn meer verkwikkend. 'Blauw verlaagt de bloeddruk. Je ontspant, zonder versuft te zijn, want je blijft helder in je hoofd.'

Dat zegt Lotte Veldt. Ze verdiepte zich op de Nederlandse Kleurenschool in de toepassing van kleur in de gezondheidszorg. Kleur is bepalend voor de sfeer van een ruimte en moet daarom met zorg worden toegepast. Kleur kan een ruimte zelfs anders van vorm doen lijken, of juist groter of intiemer.

## BALANS

Met een achtergrond in textielvormgeving, waarin ze tien jaar geleden afstudeerde aan de kunstacademie, begon Veldt ruim tweeënhalfjaar geleden met het geven van interieuradvies aan particulieren. Sinds anderhalf jaar geeft ze interieur- en kleuradvies voor praktijk- en wacht ruimtes, zoals voor psychologen, coaches en therapeuten.



'Ik vroeg me af op welke plekken mijn advies echt van waarde kon zijn. In de zorg komen vaak mensen die mentaal of fysiek niet helemaal in balans zijn. Daarom is een prettige ruimte van toegevoegde waarde. Als je je welkom voelt op een plek en je er kunt ontspannen, heeft dit een positief effect op de behandelresultaten. Daar draag ik graag aan bij met mijn interieuradviezen.'

Veldt is gefascineerd door wat kleur voor een ruimte en mensen kan doen. 'Ik stem kleur graag af op de therapeut, het bedrijf en de cliënten. Zo creëer je een prettige sfeer, waarin iedereen zich prettig voelt.' Een ruimte heeft soms net iets extra's nodig om de juiste sfeer te krijgen. 'Soms is de inrichting te zakelijk, of juist te rommelig – dat zie je wel eens als een praktijkruimte een soort verlengde van de huiskamer wordt. Dat kan cliënten iets te veel het gevoel geven dat ze bij je op bezoek zijn en dat wil je natuurlijk voorkomen als masseur. Je bent er tenslotte om je cliënten te helpen met je kennis en ervaring en je wilt graag professioneel overkomen.'

**TO-DO-LIST**

Als Veldt helpt met het inrichten van een nieuwe ruimte, komt ze langs met een koffertje vol met onder meer kleurenwaaiers, interieurmagazines en voorbeelden van raamdecoraties. 'Samen bekijken we de ruimte en ik vraag vooral heel veel aan de praktijkhouder over zijn wensen en waarvoor de ruimte precies wordt gebruikt. Vervolgens geef ik een uitgebreid advies, dat resulteert

in een to-do-list met actiepunten die de klant kan opvolgen om zijn ideale praktijkruimte te creëren.' Het advies gaat van de kleur op de muren tot de plaats van het meubilair. Sfeer is belangrijk in een ruimte, maar de inrichting moet ook gewoon functioneel zijn; het is immers een werkruimte.

**NATUUR**

'Het is een gemiste kans als je je niet onderscheidt met je praktijkruimte', vindt Veldt. 'Er komen steeds meer therapeuten, coaches en masseurs op de markt. Het is belangrijk dat je je in de eerste plaats zelf prettig voelt in je eigen praktijk. Dan heb je meer te geven aan je cliënten.' Ze raadt aan om je ruimte eens te bekijken door de ogen van je cliënt. Wat ziet hij als hij voor de deur staat? Wat ziet hij als hij zit te wachten? En hoe ziet jouw praktijkruimte eruit voor iemand die op de massagebank ligt? Al deze factoren beïnvloeden hoe je een behandeling of massage ervaart.'

'Vaak kun je niet precies navertellen hoe een ruimte waar je geweest bent, eruit zag. Maar meestal weet je nog wel hoe je je er voelde. De sfeer, kleuren, materialen, vormen, het licht en de ruimtebeleving hebben invloed op onze (gemoeds) toestand.' Natuur aan de muur heeft een (bewezen) gunstig effect op de gezondheid. 'En je hebt meteen iets moois aan de muur', lacht Veldt. Een foto van een boom of bloem of gewoon de hele muur behangen met een bos: het kan allemaal en het werkt. Google maar eens op 'healing

**GRATIS E-BOOK EN NIEUWSBRIEF**

Veldt heeft een e-book geschreven over het inrichten van praktijk- en wachruimtes. Het e-boek is gratis te downloaden via haar website [www.lotsofcolor.nl](http://www.lotsofcolor.nl). Je kunt je ook aanmelden voor haar maandelijkse tips en inspiratie. Elke maand geeft Veldt vijf inspiratiesessies weg (via Skype). 'Het helpt mensen bewust te maken van hun ruimte en wat die met hen (en anderen) doet. Wat heeft iemand al geprobeerd? We gaan van probleem naar wens naar eventuele oplossing.'

environment' en zie hoe elke afbeelding iets natuurlijk laat zien en hoe organische vormen een ruimte natuurlijker maken.

Heb je eenmaal een mooie, prettig ingerichte praktijk, laat die dan ook zien. Maak er een mooie foto van -of laat deze maken door een fotograaf- en zet hem op je website. Dat maakt de drempel voor cliënten lager.

**WARMTE**

Wat zijn de belangrijkste elementen van een massagepraktijk, wat interieur betreft? Veldt: 'Naast een rustgevende sfeer is ook warmte





belangrijk, zowel letterlijk als in de sfeer. Met de juiste kleuren kun je heel eenvoudig warmte toevoegen aan je massagepraktijk. Vaak is de behandeltafel

een centraal punt in de ruimte. Wat ligt er op de tafel? Standaard witte handdoeken? Of liggen er verwassen doeken? Dat oogt minder professioneel en minder uitnodigend. Nieuwe handdoeken in fijne kleuren voelen vanzelf schoner aan. Zorg dat je cliënten zich op hun gemak voelen; ze

zullen zich makkelijker ontspannen en overgeven aan je massage.' 'Zeker als er gemasseerd wordt, is sfeerverlichting belangrijk. Ga uit van de cliënt, maar zorg wel voor voldoende licht, zodat je zelf kunt zien wat je doet. Soms kun je met een spotje iets uitlichten. Een kaarsje zorgt ook al voor sfeer. Let ook op daglicht: het is natuurlijk en wisselt voortdurend van kleur en intensiteit. Dat zorgt voor een aangename werksfeer en een prettige beleving in je massagepraktijk. Natuurlijk moet je wel de privacy van je cliënten in acht nemen en er dus voor zorgen dat voorbijgangers niet zomaar naar binnen kunnen kijken.'

## Els Verdonk: 'Geur speelt een belangrijke rol'

Niet alleen het visuele aspect bepaalt de sfeer van een ruimte. Ook geur is een belangrijke component. Aromatherapeut Els Verdonk legt het uit.

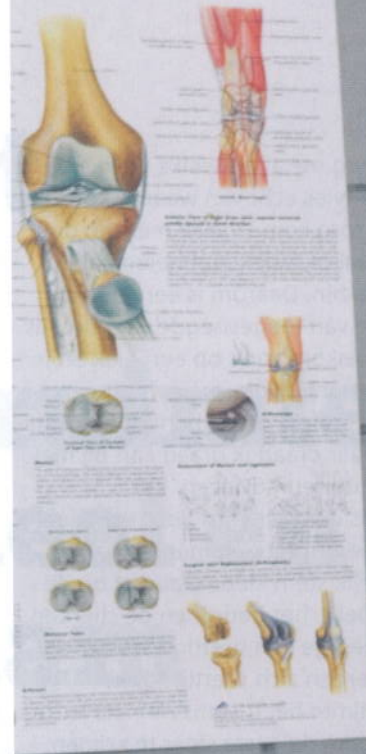
'Ruiken doe je niet altijd bewust. Je inhaleert een geur, die via het neusslijmvlies terechtkomt in de reukolf bovenin de neus. Van daaruit gaat het naar het limbisch systeem net boven de hersenstam. Geur speelt een rol bij het verwerken van emoties. Daarom is het belangrijk dat een praktijkruimte een aangename, ontspannende geur heeft – en in elk geval geen onaangename geur', vertelt ze.

### BEÏNVLOEDEN

Hoe het in je praktijk of wachtruimte

ruikt, kun je zelf beïnvloeden. 'Door etherische olie te gebruiken, kun je mensen meer op hun gemak stellen en een aangename sfeer creëren. Het is ook een manier om de ruimte fris te houden als er veel mensen na elkaar worden behandeld. Daarbij is het voor de masseur zelf goed als zijn ruimte aangenaam aanvoelt; sommige geuren werken ook stressverlagend.' Etherische olieën zijn complexe mengels van meer dan honderd verschillende moleculen die hun therapeutische eigenschappen bepalen.

### Knee Joint



'De werkzame stoffen uit de olie komen in het limbisch systeem terecht, waar ze het sympatisch zenuwstelsel (dat zorgt voor de aanmaak van adrenaline) sederen. Het activeert juist het parasympatisch zenuwstelsel, dat zorgt voor ontspanning', legt Verdonk uit.

### KALMEREND

De aldehyden en de esters zijn bestanddelen van de olie die een kalmerende en angstremmende werking hebben op het zenuwstelsel. Voorbeelden van rustgevende olieën