

## Eerste landelijke scholingsdag Massage bij Kanker in Nijkerk

# 'Zorg eerst goed voor jezelf...' pas dán kun je er voor de ander zijn

NIJKERK - 'Massage bij kanker' roept veel op. Rond dit thema vond vrijdag 24 mei de eerste landelijke bijscholingsdag plaats van opleidingsinstituut Helder & Kadira. Gastdocenten met praktijkervaring verzorgden interactieve workshops voor 24 massagetherapeuten.

De therapeuten maken deel uit van het Netwerk Massage bij Kanker. Leden van het Netwerk hebben de specialisatie training 'Massage bij Kanker voor professionele massagetherapeuten' succesvol afgerond. Doel van de landelijke scholingsdag is de leden van het Netwerk aanvullende kennis en vaardigheden mee te geven, met elk jaar een ander thema op het gebied van Massage bij Kanker. Dit jaar was het thema 'Zorg voor jezelf'. Volgens de initiatiefneemsters Estelle Smits en Klara van Zuijdam is de tijd rijp voor een landelijk netwerk van massagetherapeuten die mensen met de ziekte kanker willen ondersteunen. "In tegenstelling tot een paar jaar geleden, openen nu steeds meer ziekenhuizen en centra op het gebied van oncologische zorg hun deuren voor professioneel opgeleide masseurs die massages kunnen geven aan mensen met de ziekte kanker. Dit is een goede ontwikkeling. Het aantal mensen met kanker neemt toe en ook de vraag naar masseurs die op professionele wijze massages kunnen geven aan mensen met kanker zal toenemen. Dat is één van de redenen waarom wij ons hierin hebben gespecialiseerd."

### Ingrijpende ziekte

Klara van Zuijdam: "In de training krijgen de cursisten een huiswerkopdracht om personen met de ziekte kanker te masseren met anamnese en verslaglegging. Het is elke keer weer fijn om te lezen wat deze massage doet. Je leest en hoort dat het ontspanning biedt en klachten als slapeloosheid, angst en stress verminderen vaak. Bovenal krijgt men weer contact met en vertrouwen in het lichaam. Door de ziekte en alle behandelingen en is het vertrouwen in het lichaam behoorlijk aangetast. Door middel van massage komt men weer in contact hiermee."

### Interactieve workshops

De interactieve workshops tijdens de landelijke scholingsdag werden verzorgd door drs. Nelly van den Tol van stichting De Vruchtenburg, Noor van Gulik van praktijk Fonkel en Martine Busch van het Van Praag Instituut. De thema's die aan de orde kwamen hadden als rode draad 'zorg eerst goed voor jezelf, voordat je voor een ander gaat zorgen' en hadden vooral te maken met het omgaan met emoties rond massage bij kanker.



Noor van Gulik van praktijk Fonkel

Ook was er aandacht voor de verschillende fases die patiënten meemaken in de beleving van hun ziekte en manier waarop je daarmee als masseur kunt omgaan.

### Persoonlijke belevingen

In de ochtenduren ging Nelly van den Tol in op persoonlijke belevingen van de aanwezige masseurs, met cliënten die kanker hebben. Zij keek daarbij vooral naar wat dit met de masseurs zelf doet en besprak hun ervaringen. "Je kunt te maken krijgen met heftige emoties, zowel bij de cliënt als bij jezelf. Boosheid, verdriet, angst, wanhoop, noem ze maar op. Hoe dan ook ontstaat er een spanningsveld. Hoe je daarmee omgaat maakt het verschil tussen professioneel en niet professioneel. Professioneel wil zeker niet zeggen afstandelijk. Het gaat erom dat je de emotie van je cliënt gescheiden kunt houden van je eigen emotie en dat je toch laat blijken dat je er voor hem of haar bent. Een manier is de emotie van de ander zien en benoemen. Naar zijn of haar verhaal luisteren. Zijn of haar probleem oplossen kun je niet, wel kun je zeggen: "Ik zie dat je ontzettend boos bent en ik snap het ook wel dat je boos bent. Ik kan het niet voor je oplossen maar ik kan er wel voor zorgen dat je meer kunt ontspannen en dat je je weer even goed voelt in je lichaam."



Nelly van den Tol van stichting De Vruchtenburg

## Helder & Kadira verzorgt opleiding Massage bij Kanker

Opleidingsinstituut Helder & Kadira is gespecialiseerd in massage bij kanker. In het najaar gaan de volgende opleidingen Massage bij Kanker voor professionele massagetherapeuten van start. Het is een zesdaagse bijscholing voor HBO-opgeleide masseurs. De opleiding voldoet aan de internationale richtlijnen van de Society for Oncology Massage, waarvan Gayle McDonald de grondlegster is. De opleiding Massage bij Kanker is geaccrediteerd door BATC, LVNG, VBAG, NVST en sinds kort ook door HOLOS en VNT. De eerstvolgende startdata zijn 11 en 26 september 2013. Voor meer informatie mail naar: info@massagebijkanker.nl of bel: Estelle Smits uit Den Haag (06 - 28525340) of Klara Zuijdam uit Gameren (06-51939544).



Estelle Smits en Klara van Zuijdam

Soms raakt de emotie van de cliënt je teveel. Ook dan is het beter om je grenzen aan te geven en een cliënt door te verwijzen naar een collega, die er anders mee om kan gaan." Eén van de deelnemers vertelde tijdens de workshop van Nelly dat zij in de periode dat zij wachtte op de uitslag van een onderzoek, te gespannen was om massages te geven. In die periode heeft zij toen geen cliënten gemasseerd, totdat zij de uitslag kreeg - die gelukkig gunstig was.

### Diepgaander leven

Noor van Gulik ontroerde met haar eigen verhaal - zij overleefde borstkanker - en besloot als integratief therapeut een eigen praktijk op te zetten, praktijk Fonkel therapie en training in Biezenmortel.

Haar verhaal is te zien op: <http://www.youtube.com/watch?v=z63ngpY6p-U>  
"Als je de dood in de ogen hebt gekeken, dan doet dat wat met je. Ik kreeg het verlangen om diepgaander te leven en te gaan werken met wat alles wat ik zelf heb geleerd en meegemaakt, dichtbij mijn huis en dichtbij mijn hart."

Met Noor gaat het nu beter dan ooit: haar praktijk is 6 dagen in de week ("en twee avonden") geopend: "Cliënten zitten soms langer in de auto om hier te komen dan de tijd dat ik ze behandel." Om zichzelf niet voorbij te laten lopen, werkt ze samen met twee ZZP-ers. "Ik veel geleerd van mijn ziekte, onder andere om te genieten van het leven dat zo mooi is en om op tijd grenzen aan te geven."

Noor inspireerde ook met praktische handvatten over hoe je met cliënten met kanker in gesprek treedt over emoties en hoe je met je eigen emoties om gaat. "Je hoeft geen zware therapeutische gesprekken te voeren. De emoties van de cliënt horen bij de cliënt. Jouw emoties zijn jouw emoties. Het gaat erom dat cliënten met kanker weten dat jij hén en dus ook hun gevoel ziet en dat ze met respect behandeld willen worden. Eigenlijk gewoon zoals alle andere mensen dus."

### Centeren

Martine Busch, directeur van het Van Praag Instituut gaf als laatste een workshop. Het Van Praag Instituut in Utrecht houdt zich bezig met integratieve medicatie en complementaire zorg. Bij het instituut zijn o.a. cd's verkrijgbaar met ontspannings- en visualisatieoefeningen, ter ondersteuning bij pijn, tijdens chemotherapie of rond operaties. Sommige ziekenhuizen en artsen bieden ze aan, maar patiënten kunnen ze ook zelf bestellen.



kunnen komen. Dat deed zij onder meer met houdings- en ademhalingsoefeningen. "Ook met mentale training kun je je eigen kracht versterken. Pas als je in balans bent en goed voor jezelf kun zorgen ben je in staat een ander echt te helpen. Als je uit balans bent, bijvoorbeeld als de werkdruk

te hoog is, als er teveel emotionele stress is, of als je tegen een griep aan zit, dan kun je beter niet proberen er voor een ander te zijn. *De ander heeft pas wat aan je als je vanuit je eigen kracht kunt werken.*"

Tekst: Rosaline Ratering



Martine Busch, directeur van het Van Praag Instituut

De presentatie van Martine ging over centeren', over in balans met jezelf komen, hoe je in je eigen kracht kunt gaan staan en dicht bij jezelf kunt blijven. Aan de hand van voorbeelden en oefeningen liet Martine de aanwezigen ervaren hoe ze in die balans

De deelnemers reageerden positief op de aangeboden workshops tijdens de landelijke scholingsdag. De inhoud ervan was samengesteld op verzoek van cursisten, die vorig jaar de 6-daagse opleiding hadden gevolgd.

**"De opleiding kan er zeker voor zorgen dat méér mensen met kanker de stap naar een professionele therapeut durven te maken."**

Nicole Boschman, met een eigen massagepraktijk in Rottum, heeft ervaring met het masseren van kankerpatiënten. Voor haar is sport een uitlaatklep, ze doet aan hardlopen. "Ik kan niet de hele wereld helpen, maar ik kan er wel voor zorgen dat de cliënten die ik masseer zich eventjes beter voelen. Waar ik vandaag veel aan had, was het leren van manieren waarop ik 'wat van de cliënt is' bij de cliënt kan laten en wat bij mij hoort bij mij. Die vaardigheden kun je trainen."

Nicole heeft ervaring met het masseren van cliënten met kanker. "Tot op heden heb ik ongeveer 10 mensen kunnen helpen. Geen enorm aantal, maar het worden er langzaam steeds meer. Mensen vertellen aan elkaar door dat het hen goed doet. De opleiding Massage bij Kanker kan er zeker voor zorgen dat méér mensen met kanker de stap naar een professionele therapeut durven te maken."

Voor meer informatie kijk op [www.massagebijkanker.nl](http://www.massagebijkanker.nl)