

# Massage bij kanker ondersteunt het (herstel)proces

**Massage bij kanker wordt in Nederland vaker toegepast, maar nog steeds wordt het niet als iets vanzelfsprekends beschouwd. Dit zijn de woorden van Klara van Zuijdam en Estelle Smits, de initiatiefnemers van Helder & Kadira – massage bij kanker. Het doel van deze samenwerking is het toegankelijk maken van massage voor iedereen die kanker heeft of heeft gehad.**

## **Aanraken met aandacht**

Veel masseurs, verpleegkundigen, mantelzorgers willen wel een massage geven, maar zijn soms nog onzeker van wat wel en niet kan of mag. Klara van Zuijdam en Estelle Smits herkennen dit gevoel. Inmiddels hebben zij jarenlang ervaring met het masseren van mensen met kanker. Massage bij kanker is zeker geen contra-indicatie zolang de masseur kennis van zaken heeft. Hierdoor kan de massage perfect afgestemd worden op de lichamelijke en geestelijke conditie van de cliënt (die overigens steeds wisselend is). Samen zouden zij graag zien dat massage bij kanker en palliatieve zorg toegankelijk wordt voor alle personen uit deze doelgroep. Door trainingen, workshops en lezingen te geven, willen zij er aan bijdragen dat mensen die kanker hebben of hebben gehad op een verantwoorde wijze gemasseerd worden. “Aanraken met aandacht” staat bij Klara en Estelle voorop en loopt als een rode draad door de trainingen en cursussen die zij geven.



## **Cursus massage bij kanker, palliatieve en terminale zorg**

Klara van Zuijdam en Estelle Smits verzorgen workshops voor vrijwilligers, verpleegkundigen en mantelzorgers. Maar ook workshops voor familie/partner/vriend(in) van mensen met kanker die iets willen doen voor hun naaste. ‘Van machteloosheid naar doen’. Speciaal is de workshop waarin ouders hun kinderen kunnen leren masseren. Hiermee biedt u uw kind de kans om even helemaal niets te hoeven, om terug te komen bij zichzelf. Om te voelen “je bent goed zoals je bent”. Aanraking in de vorm van massage is een fantastische manier om deze boodschap aan een kind over te brengen. Omdat het effect van aanraking tien keer sterker is dan van woorden alleen. Estelle Smits: “De sleutel is om er volledig voor de ander te zijn en de aanraking met liefdevolle aandacht te doen. Of het nu door een professionele masseur is of door de partner, een vriendin of een familielid.

## **Training voor massagetherapeuten**

Op 20 januari 2012 start de eerste training voor professionele massagetherapeuten. Tijdens de training “Massage bij kanker voor massagetherapeuten” leren de deelnemers hoe ze een cliënt met kanker een massage op maat kunnen geven en, heel belangrijk, wat wel en niet te doen. Daarbij krijgen ze een stevige basis mee van kennis over de ziekte, behandelingen en bijwerkingen. De plus van deze training is de praktijkgerichte aanpak. Er wordt gewerkt met casussen en er is een praktijkdag in een ziekenhuis. De trainingen wordt gegeven door Klara en Estelle, aangevuld met gastdocenten.

“Bij massage bij kanker en palliatieve zorg leer je om je eigen ego opzij te zetten en je onvoorwaardelijk in dienst te stellen van degene die de massage ontvangt. Wat jij wilt is niet meer belangrijk. Het enige wat telt is wat je cliënt graag wil. Gewoon ‘er zijn’ kan al genoeg zijn, een luisterend oor of alleen je



handen die werken via je hart”, aldus Klara van Zuijdam.

## **Massage ondersteunt het (herstel)proces**

Kanker is een ingrijpende ziekte. De ziekte neemt bezit van het lichaam en de behandeling met chemotherapie, bestraling of hormoontherapie laat zijn sporen achter, zowel lichamelijk als geestelijk. Massage biedt geen genezing, maar ontspant en kan pijnstillend werken. Klachten als slapeloosheid, angst en stress kunnen verminderen. Het verbetert de kwaliteit van leven en is mogelijk in elke fase van de ziekte. Zoals een cliënt het verwoordt: “Massage is ontspannend en werkt heel erg helend.”

Klara van Zuijdam is werkzaam als Paramedisch massagetherapeut in haar praktijk Kadira te Gameren.

Daarnaast werkt ze als massagetherapeut voor het inloophuis De Blauwe Anemoon te Gorinchem en is ze inzetbaar voor de terminale thuiszorg. Estelle Smits heeft haar praktijk in Den Haag.



## **Voor meer informatie:**

Helder & Kadira  
Klara van Zuijdam- van Tuijl  
Mob: 06-51939544  
Klara@massagebijkanker.nl  
www.massagebijkanker.nl