

A close-up portrait of a woman with short, wavy, light-colored hair, smiling warmly. She is wearing a dark blue polo shirt. On the left side of the image, there is a white, irregular shape resembling a speech bubble or a graphic element. The background is slightly blurred, showing what appears to be a wooden structure.

# Els Peters ontdekte het werken met kankerpatiënten

Ze keek het werk als sportmasseur al af bij haar vader, was actief in de atletiekvereniging van haar zoons en ontwikkelde haar werkzaamheden als wellnessmasseur. In de afgelopen jaren leerde ze de waarde van de "aanraking" voor kankerpatiënten kennen. De bijzondere loopbaan van Els Peters.

*Tekst en fotografie: Mariëtte Zeedijk*

Haar vader was als verzorger bij voetbalvereniging Willem II in Tilburg drie keer in de week met het elftal bezig. Els Peters ging mee en keek om het hoekje van de verzorgingsruimte om te zien wat er allemaal gebeurde. Het was in de tijd dat er alleen een materiaalman, een sportarts en een verzorger aan het team verbonden waren. De fysiotherapeut deed jaren later zijn intrede. Peters: 'De spelersbus van Willem II kwam op wedstrijddagen bij ons voorrijden. Terwijl mijn moeder de voetbalkleding aan de waslijn hing, behandelde mijn vader het elftal in zijn kamertje.'

Zo groeit Peters op met sport en massage. 'Mijn ouders lieten mij geheel vrij in het kiezen van een sport en ik koos op jonge leeftijd voor klassiek ballet, judo en zwemmen', vertelt ze.

**SPORTMASSAGE**

Peters, ze is dan in de twintig, vindt het vanzelfsprekend dat ze ook haar diploma Sportmassage haalt, maar doet daar, behalve het masseren bij evenementen in de regio, in eerste instantie niet veel mee. Ze is druk met het opvoeden van haar vijf zonen. Totdat de kinderen wat groter zijn en zij zelf met een diploma tot zweminstructrice bij een zwembad in Loon op Zand gaat werken. Zij zal er 23 jaar blijven. Niet alleen als instructrice, maar ook als docent aquajogging. De eigenaar van het zwembad vraagt haar op een gegeven moment of ze niet iets met wellnessmassage wil

doen voor de saunaklanten. Waarom niet?, denkt de zweminstructrice en ze gaat aan de slag. Zonder verdere opleiding behandelt zij intuïtief haar klanten.

**ATLETIEKVERENIGING**

Enkele zonen blijken aanleg te hebben voor hardlopen en mogen deelnemen aan het toenmalige MDTT talententeam van atletiekvereniging Attila in Tilburg, onder de bezielende leiding van trainer Gerben Ijpelaar. Bij Els Peters komt de sportmassage weer om de hoek kijken.

Langzaam maar zeker breiden de werkzaamheden bij de atletiekvereniging zich uit. Steeds meer mensen met een pijntje weten Peters te vinden. Over geld wordt niet gepraat, alles gaat op vrijwillige basis. Als het talententeam, waar andere coaches de vroegtijdig overleden Gerben Ijpelaar hebben vervangen, op trainingsstage gaat naar Sicilië, gaat Peters mee als masseur en verzorger. Dit doet ze zes opeenvolgende jaren.

'Bijzonder' vindt de sportmasseur, 'Ik vind het altijd fijn om mensen te helpen en ook interessant om te zien waar een klacht vandaan komt. Dat vereist gedegen onderzoek. En de "tools" daarvoor zitten als sportmasseur in mijn bagage. Maar ik maakte ook vaak genoeg gebruik van de kennis van anderen. Bij het talententeam was bijvoorbeeld een fysiotherapeut aanwezig en de samenwerking was goed. Wanneer hij klaar was met behandelen, kwamen ze bij mij op de tafel.' 'Die trainingsstages waren extra

bijzonder omdat ik de jongens van het team de hele dag meemaakte en zo een goed totaalbeeld van elk van hen kreeg. Dat zag je terug in mijn behandelingen. Ik vond het een sport om oorzaken van klachten te vinden. Dan klaagde een atleet over pijnlijke knieën en wist ik wat ze in de training anders hadden gedaan dan normaal. Het was wel intensief: tien dagen lang met maar een rustdag.'

**ONTSPANNINGSMASSAGE**

In 2011 begint zij voor zichzelf. Ze biedt zowel sport- als ontspanningsmassage en ook hotstonemassage aan. 'Bij ontspanningsmassage draait het om rust. De bewegingen die ik maak zijn dan veel langzamer en ik pas geen fricties toe.' 'Ik krijg altijd van mijn klanten terug dat ze mijn behandelingen fijn vinden. Bij een groot saunacentrum leggen ze de hete stenen op de rug van de klant en laten hem of haar vervolgens een tijd alleen. Ik laat mijn mensen nooit alleen. Als de warme stenen inwerken, geef ik ze eerst een voetmassage. Dat wordt gewaardeerd.' 'In mijn werk ga ik altijd op mijn gevoel af. Ik masseer heel intuïtief. Als mensen willen praten, prima, maar ik begin daar zelf niet mee.' 'Zowel sport- als ontspanningsmassage zijn beiden zeer nuttig. Waar de sportmassage in de praktijk toch vaak klachtgericht werkt, is ontspanningsmassage preventief en helpt het om het lichaam te ontspannen. Hoewel, als ik tijdens een ontspanningsmassage iets tegenkom beginnen mijn handen toch te jeuken en masseer ik

*'Ik vond het een sport om oorzaken van klachten te vinden'*



het vaak even weg. Veel klanten boeken elke paar weken een massage en geven aan dat het hen door drukke periodes heen helpt. Massage is een rustpuntje in hun volle leven. Als die mensen bijna in slaap vallen tijdens de massage, heb ik mijn doel bereikt.'

#### KANKERPATIËNTEN

'Een vader kwam een paar jaar geleden naar mij toe en vroeg of ik zijn terminaal zieke dochter wilde masseren. Dat was een hele mooie ervaring; helemaal niet eng zoals ik van te voren had gedacht. De jonge vrouw ontspande onder mijn handen. Het was fijn dat ik op die manier mocht bijdragen aan de laatste periode van haar leven.'

'Deze herinnering zat altijd in mijn achterhoofd en toen ik meer tijd kreeg, wilde ik daar iets mee. Kanker is zo'n ingrijpende ziekte en neemt bezit van het lichaam. De behandeling met chemotherapie, bestraling of hormoontherapie laat zijn sporen na. Een massage kan het herstel ondersteunen en helpt het contact met en het vertrouwen in het lichaam te herstellen. Ook kan het symptomen als pijn, misselijkheid, vermoeidheid, slapeloosheid, angst, eenzaamheid en depressie verminderen. Alle aandacht van omstanders gaat immers al uit naar de ziekte en een kankerpatiënt wordt vaak alleen nog maar om medische redenen aangerakt.'

## 'Tijdens trainingsstages krijg je een goed totaalbeeld van de sporters'

'Deze massage bij kanker is eigenlijk geen echte massage. Het is meer een aanraking met aandacht, en deze aanraking verbetert de kwaliteit van leven. Het is bij deze manier van werken van belang dat je weet wat je doet. Het lichaam is door ziekte uit balans en mag niet nog verder uit balans raken. Een massage wordt daarom goed afgestemd op de lichamelijke en geestelijke conditie van de patiënt. Ik masseer bijvoorbeeld niet zwaarder dan niveau twee. Dieptemassage is niet aan de orde.'

'Bij opleidingsinstituut "Helder en Kadira" heb ik geleerd hoe dat werkt. Wat wel en wat niet te doen, hoe bijvoorbeeld om te gaan met oedeemvorming. Op praktijkdagen gingen we naar de afdeling chemotherapie in oncologische ziekenhuizen. Dat was heel leerzaam'. Voorwaarde om deel te nemen aan deze opleiding was in het bezit zijn van een diploma sportmassage of beroepsmatig ruime ervaring in het masseren van "gezonde" cliënten. Toen ze de opleiding had afgerond, adverteerde Peters in lokale kranten, en met goed resultaat. Ze benaderde ook ziekenhuizen die in eerste instantie wat huiverig zijn. Maar al vrij snel zijn vier grote ziekenhuizen bereid om mee te doen.

#### RETRAITEWEEK

Kers op de taart voor Peters is haar verblijf op "Puysseutut"; een centrum voor mensen met kanker in Zuid-Frankrijk. Ze maakt er als ontspanningsmasseur deel uit van een team met onder andere een yogadocent en een Shiatsu-therapeut.

'Massage is echt een cadeautje voor de deelnemers, het weer in contact komen met je lichaam, en genieten van de liefdevolle aanraking. Het was

alsof ik al jaren op deze plek en met dit team en deze deelnemers werkte. De lucht die we inademen was gezond, het eten idem dito en de massages weldadig. Mensen knapten gedurende de week echt op en kregen weer meer energie.'

'Zo was er een vrouw die na een borstamputatie nog nooit in de spiegel had durven kijken. Ik bood haar aan om dit met haar te doen. Aan het einde van de week was ze zover. Het was mooi om er zo te kunnen zijn voor iemand. Ik maakte daar ook kennis met meditatie. In het begin moest ik daar erg aan wennen, maar nu ervaar ik de voordelen.

#### INLOOPHUIS

Na deze ervaring in Frankrijk gaat Peters ook masseren bij het inloophuis Toon in Waalwijk, voor mensen met kanker en mensen die kanker hebben doorgemaakt.. Ze doet dat op vrijwillige basis. Naast haar eigen praktijk, waar ze mensen thuis ontvangt, komt ze ook bij patiënten thuis, als de omstandigheden daartoe dwingen. 'Het hangt helemaal van de cliënt af, in welke houding er wordt gemasseerd. Met behulp van kussens en dekens creëer ik een zo comfortabel mogelijke houding.'

'Het is jammer dat ik er geld voor moet vragen, maar zo is het nu eenmaal. Ik ga express zo laag mogelijk zitten om het voor iedereen haalbaar te maken. Tegelijkertijd wil ik andere collega's niet weg concurreren, dus dat is een spanningsveld.'

'Maar ik ben blij dat me dit werk is gegeven. Het is goed om je gevoel te volgen, zoals ik heb gedaan. Ik zeg dat ook altijd tegen mijn kinderen; volg je gevoel, maar doe het wel doordacht.'