

# Van fysiotherapeut tot gezondheidscoach

Hoe Joop van Gestel zijn bestemming vond.

Wie bij **Paramedicum GezondheidsManagement** aan de Bekkerstraat 118 in Utrecht binnenstapt vanwege een lichamelijke kwaal wordt direct aan het werk gezet. 'Wrijven en knijpen' alleen helpt niet, zo is de stellige overtuiging van **Joop van Gestel**, directeur van dit Utrechtse Gezondheids-centrum. Actief oefeningen doen, trainen, haptonomie en soms diepte-psychologie kunnen nodig zijn om beter te worden. Deze combinatie van behandelmethoden werkt zo goed dat fysiotherapeut Van Gestel zich binnenkort zelfs laat uitschrijven bij zijn oorspronkelijke beroepsgroep, om verder te gaan als **gezondheidscoach** - een beroep overigens dat nog niet bestaat. Portret van een overtuigd ex-fysiotherapeut.

In 1985 begon Joop van Gestel, net afgestudeerd fysiotherapeut, aan zijn werkzame leven. Hij begon zijn vak in praktijk uit te oefenen met waarnemingen in diverse eerstelijns fysiotherapiepraktijken. Hij was er ten volle van overtuigd dat met 'wrijven en knijpen' dat hij tijdens zijn studie had geleerd, het mogelijk moest zijn om zes van de tien patiënten beter te maken. Dat bleek een grote deceptie. Van Gestel: "Al na drie maanden wist ik dat het fout zat met wat ik deed. Want met mijn behandelingen lukte het me hooguit twee of drie van de tien mensen klachtenvrij te krijgen." Hij ontdekte dat het niet lukt om mensen beter te maken door knijpen alleen omdat ze psychische problemen hebben. En ook dat sommige mensen helemaal niet beter willen worden.

Het goede salaris dat hij verdiende weerhield hem er niet van deze baan aan de wilgen te hangen en de **Voortgezette opleiding Beroepsinnovatie** te gaan doen aan de Hogere school voor Gezondheidszorg in Leusden. Zijn doel was om de kloof tussen wetenschappelijk onderzoek en praktijk te dichten door nieuwe behandelmethoden te ontwikkelen. Voor een stageplek (en later zijn 1<sup>e</sup> baan) kwam hij terecht bij de Stichting Wetenschap en Scholing Fysiotherapie in Amersfoort. Van Gestel had het er goed naar zijn zin: "Ik vond het heerlijk om de hele dag te praten over de werking van knieën en alle mogelijke behandelprotocollen." Toch ging na een twee jaar alléén in de theorie te hebben gewerkt het gemis aan de praktijk weer knagen. Hoewel hij een volledig bevoegd fysiotherapeut was, koos hij (opnieuw) voor twee praktische stageperiode's in het Academisch Ziekenhuis Utrecht en daarna bij het Academie Instituut voor Fysiotherapie aan de Homeruslaan. Daar werd hij gevraagd stagiaires te begeleiden en af en toe een patiënt over te nemen. Van Gestel wilde heel graag zijn nieuw verworven kennis in praktijk brengen, maar hij had ook een zekere huivering voor die praktijk vanwege de patiënten. "Ze leggen hun probleem bij mij neer en ik moet het dus gaan oplossen. Ik wist niet zeker of ik die druk wel weer aan zou kunnen", aldus Van Gestel.

## Experimenten

Ondanks deze twijfel verliep die hernieuwde kennismaking met patiënten erg goed. Hij had het gevoel voor patiënten en hun behandeling weer snel te pakken. Ook het feit dat hij 'experimenten' kon toepassen droeg daartoe bij. Zo was hij begonnen met een trainingszaaltje - hoewel dat in die tijd meer een zolderkamer was dat vol stond met trainingsapparaten. Hij liet patiënten een persoonlijk trainingsprogramma afwerken. Daardoor maakten ze conditioneel een verbetering door, zodat herstel van hun aandoening sneller ging. Ook paste hij technieken toe uit de haptotherapie.

Het bleven allemaal behandelmethodes die hij gevoelsmatig heel goed vond, hoewel hij niet exact kon uitleggen waarom ze nu precies zo'n goede werking hadden.

Neem bijvoorbeeld zijn behandeling van rugklachten. Hij ontdekte dat rugklachten minder werden als de patiënt anders ging ademen. Van Gestel deed dat door de patiënt op zijn buik te laten liggen en een kruik op de rug van die patiënt te leggen. Vervolgens vroeg hij de patiënt dan naar zijn pijn toe te ademen. En zie: de ademhaling gaat anders verlopen en de rugpijn is weg na vijf minuten. Sommige mensen leerden deze ademhalingstechniek ook op een stoel te doen, zodat ze ook bijvoorbeeld tijdens hun werk hun rugpijn te lijf konden gaan. Van Gestel: "De rode draad van mijn behandeling is dat na drie of vier weken trainen mensen met pijnklachten minder vaak pijn hebben en dat de pijnintensiteit afneemt. Het werkt elke keer weer!"

### **Psyche**

Van Gestels 'betermaakscore' stond nu op zes van de tien patiënten, een hele verbetering dus van de score in zijn eerste baan. Lang genoot hij niet van dit succes, want hij bleef van mening dat er nog een betere score te behalen moest zijn. Dit keer was het doel acht tot negen van de tien patiënten beter te maken. De sleutel lag volgens hem in de psyche van de patiënt. "Want", aldus Van Gestel, "ik begon te leren welke mensen beter werden en welke niet. Zeurders krijg je niet beter. Ik wilde me daarom toeleggen op verandering van menselijk gedrag."

Hoewel hij geen geschoold haptotherapeut was, paste hij wel technieken toe vanuit die therapie. Hij veronderstelde dan ook dat een opleiding haptotherapie hem veel meer kennis zou geven, maar daarvan kwam hij snel terug: al na een dag zei hij deze opleiding vaarwel. Het naar zijn zeggen vage geklets van de docenten bracht hem niet wat hij zocht. Hij wilde concrete haptonomische kennis van het lichaam, geen troebel gezweef. Wat nu? Wederom gaf hij zijn baan op om een studie te gaan doen, dit maal een masters psychologie. Door verschillende stromingen in de psychologie te bestuderen kreeg hij meer vat op de psyche van de mens. Het vormde een belangrijke stap voorwaarts in de kennis van Van Gestel. In zijn [Centrum voor Medisch Fitness Utrecht](#) werkte hij een aantal jaren met alles wat hij in de afgelopen tijd geleerd had. Toch wilde hij zijn kennis van de psyche van de mens nog verder uitdiepen. Hij koos daartoe voor een opleiding Systemisch Werk.

Deze studie bleek een heel belangrijke schakel te zijn in de kennisontwikkeling van Van Gestel. Hij leerde hoe van generatie op generatie emoties of gedrag kan worden doorgegeven. "Mensen kunnen bijvoorbeeld suïcidaal zijn terwijl daar geen directe aanleiding toe is in hun leven. Maar een diepe innerlijke drang om dood te gaan kan gelinkt zijn aan de familie en de rollen die men speelt in die familie."

Deze kennis van dieptepsychologie stelt Van Gestel in staat om zijn patiënten het oningevulde van vroeger te laten zoeken. Veel mensen hebben last van de rollen die ze spelen of hebben moeten spelen in hun leven. "Stel dat je nog zaken met je vader hebt uit te vechten. Dan kan ik in de behandeling de rol als vader aannemen. Dat stelt je in staat om op relatief veilig gebied dingen te voelen over je kwetsbare rol". De psychische en fysieke verandering die deze behandelmethode oplevert is bijna spectaculair. Soms kan in een weekend tijd een grote verandering in fysiek en psychisch welzijn plaatsvinden.

### **Bestemming**

Ergo, Van Gestels sleutel tot verandering van menselijk gedrag is een feit. En hiermee is hij ook op zijn eigen bestemming aangekomen. Want al deze jaren van leren en werken stellen hem nu in staat om door een combinatie van beweging, haptotherapie en dieptepsychologie fundamenteel te werken aan herstel van zijn patiënten.

“Het klinkt allemaal zo logisch. Maar dat is zeker ook de kracht van mijn benadering. Ik wist gevoelsmatig altijd al wel dat ik goed zat met mijn methoden, maar nu kan ik de werking ervan ook goed onderbouwen. Van onbewust bekwaam ben ik naar bewust bekwaam gegaan.” De betermaakscore, die zijn levensloop zo’n beetje bepaalde, kan inmiddels naar negen van de tien van de patiënten. Maar opvallend is dat nu Van Gestel deze score bereikt heeft, het geen doel meer blijkt te zijn. Want hij heeft niet meer het verlangen om mensen beter te maken, maar het verlangen om zijn talenten te concretiseren. “En ik heb een talent om in te schatten wat het probleem is.”

Met alle veranderingen die Van Gestel doormaakt, verandert Paramedicum mee; het wordt een centrum voor gezondheidsmanagement waar patiënten persoonlijke begeleiding krijgen naar fysiek welzijn. Dat vereist een apart soort patiënt, eentje die bereid is actief aan zijn herstel te werken. Het vereist ook een apart soort personeel. In tegenstelling tot veel praktijken strekt het bij Paramedicum met name níét tot de aanbeveling dat het personeel veel weet van de klassieke fysiotherapie. Van Gestel: “Nee, ze moeten vooral goed kunnen luisteren en non-verbale communicatie kunnen oppikken. Ze moeten kunnen inschatten welk soort behandeling het beste werkt voor deze specifieke patiënt.” Gaat het voornamelijk om fysieke problemen, dan wordt de patiënt begeleid in de trainingszaal, maar zit het probleem dieper dan seinen ze Van Gestel in.

### **Gezondheidscoach**

Het spreekt voor zich dat het wrijven en knijpen waar Van Gestel mee begon niet meer zoveel aandacht krijgt. Sterker nog, binnenkort laat hij zich uitschrijven als fysiotherapeut om verder te gaan als gezondheidscoach. Van Gestel: “Ik heb tools in handen die ik patiënten kan aanleren zodat ze hun eigen gezondheid kunnen managen.”

Voor fysiotherapeuten is het eigenlijk not-done om je met ‘psychologisch soft geklets’ in te laten. Zulke uitlatingen raken hem wel, voornamelijk omdat deze uitlatingen worden gedaan bij gebrek aan kennis van Van Gestels vakgebied. “Maar ik ben een ontzettend eigenwijze hals en ik durf nu te zeggen dat ik het op een aantal vlakken echt beter weet.”

Zoals Van Gestel zichzelf heeft getransformeerd van fysiotherapeut tot gezondheidscoach, zo is hij er zeker van dat hij zijn trainingscentrum Paramedicum zal transformeren naar centrum voor gezondheidsmanagement. Het grootste compliment dat hem ten deel kan vallen is echter niet een goed lopend gezondheidscentrum. Nee, het grootste compliment voor zijn nieuw ingeslagen weg krijgt hij als een patiënt tegen hem zegt: “Joop, je hebt wezenlijk iets betekend voor mijn welzijn. Bedankt, nu kan ik het zelf”. Van Gestel straalt bij de gedachte.

*Bovenstaand interview is in oktober 2007 gepubliceerd in het tijdschrift ‘Ondernemen’.*

