



## ‘Bewegen is het sleutelwoord’

door Sander Rooijakkers

Wie: Edwin Groels (49) uit Tilburg  
Wat: (Sport)fysiotherapeut en manueel therapeut  
Waar: Topfysiotherapie Berkel-Enschot; Groels, Klijn en Van de Ven, Akkerweg 2 Berkel-Enschot

Een manueel therapeut is een gespecialiseerde fysiotherapeut die zich bezighoudt met het mobiliseren van gewrichten zoals de nek en de rug. In de volksmond wordt dit ook wel kraken genoemd. Is dat voor veel mensen een aandachtspunt? Dat is het zeker. Veel mensen die bij ons komen hebben last van hun spieren en/of gewrichten. Dat uit zich met name in rug- en nekklachten. Als fysiotherapeut en manueel therapeut hebben wij twee hoofddoelen. We proberen mensen beter te maken, of als dat niet mogelijk is proberen we te voorkomen dat ze achteruitgaan.

Waarom worden de klachten in nek en rug veroorzaakt?

Er is niet één oorzaak aan te wijzen voor deze klachten, maar duidelijk is wel dat mensen steeds inactiever worden. Vele mensen zitten langdurig en veel (pc, telefoon, tablet, auto) zonder dat ze dat in de gaten hebben. Het is belangrijk deze patiënten in te laten zien dat een actiever levensstijl een voorwaarde is.

Wat is in zo'n geval de ideale behandeling?  
Een standaardbehandeling bestaat niet. Ieder mens is uniek en heeft weer een andere behandeling nodig. Samen met de patiënt bespreek ik altijd uitgebreid de oorzaak van de klachten en de invloed van het leefpatroon. Vaak ontdek je dan samen wat er mis is, wat er aan kan worden gedaan en vooral ook hoe kan worden voorkomen dat de klachten terugkomen. Vaak is een verandering in het leefpatroon noodzakelijk, al is dat niet voor iedereen even makkelijk. Soms kan volledige rust de beste remedie zijn. Maar als de patiënt een eenmanszaak heeft, dan begrijp ik dat zo iemand de zaak geen twee weken dichtgooit.

Is het lastig om leefgewoontes aan te pakken?  
Persoonlijk merk ik een groot verschil tussen mensen die sporten en mensen die dat niet doen. Sporters moet ik altijd afremmen. Maar er is ook een kleine groep patiënten die nauwelijks vooruit te krijgen is.

Zijn er naast de groeiende inactiviteit van mensen nog andere zaken die uw werk beïnvloeden?  
De vergrijzing, daar hebben alle fysiotherapeuten veel mee te maken. Aan de ene kant worden mensen ouder en dat is fantastisch. Aan de andere kant zijn er nadelen, want mensen zien zichzelf niet als oud, waardoor er discrepantie ontstaat tussen lichaam en geest. Wanneer ik iemand van 80 adviseer om met een stok te gaan lopen, dan kijken ze me hoofdschuddend aan. Een stok? Nee jongen, dat is iets voor oude mensen.



■ Edwin Groels: „Inactieve mensen weten zelf ook wel dat ze alleen herstellen als ze meer gaan bewegen. foto Jan van Eijndhoven/PVE

## NATUUR ALS GENEZER

# Helende kracht van natuur bij Vitura

## In het bosrijke Landpark Assisië zet Vitura natuur in als therapie voor mensen met een burn-out.

door Nico Snels

**BIEZENMORTEL** – Natuur geeft rust en heelt. Niet voor niets lieten de Romeinse veldheren hun gewonde en uitgeputte soldaten al opknappen in kuuroorden met uitgestrekte, weelderige tuinen ver van het strijdtonaal. De vraag hoe een groene omgeving maximaal kan bijdragen aan het welbevinden en de genezing van mensen houdt Bert van Helvoirt nog dagelijks bezig. Samen met drie collega's uit de groenbranche nam hij het initiatief voor het in april geopende Vitura VitaliteitCentrum in Biezenmortel. Gevestigd in een voormalige dokterswoning tegen de bossen van Landpark Assisië. „Het pand is eigendom van stichting Prisma. Wij behandelen hier mensen met langdurige stress en burn-out”, aldus Van Helvoirt, ondernemer te Berkel-Enschot. Hij zag zijn vader jaren geleden onderuitgaan en thuis op de bank belanden. „Maar daar werd hij niet beter van. Via-via kwamen we in contact met landbouwuniversiteit SLU in Zweden en de daaraan verbonden therapiecentra in Alnarp.” Uit wetenschappelijk onderzoek gebaseerd op tien jaar ervaring bleek dat deze werkwijze zeer succesvol was. Van de mensen die al langer dan vier jaar ziek thuis waren kon 75 procent na behandeling terug aan het werk of een opleiding en zei 98 procent zich beter te voelen dan ooit. Bovendien lag het percentage van terugval veel lager dan bij gangbare therapieën. Met deze aantoonbare

resultaten kon Van Helvoirt verder met zijn plan om de Zweedse methode in Nederland te introduceren. „Iedereen reageerde enthousiast; zorgverzekeraars, het ministerie. Vooral doorgaan, zoiets is er nog niet, zeiden ze. Maar alle losse componenten bestonden wel, het innovatieve is dat ze in het concept van Vitura zijn samengebracht.” De aanpak bestaat uit de helende werking van groen op de gezondheid in combinatie met behandeling door een multidisciplinair team van ervaren professionals. „De deelnemers vinden hier in de natuur zelf hun kracht en vitaliteit terug”, stelt psycholoog Joop Verlinden, afkomstig vanuit de GGZ. „Daar gaat het vooral om veel praten met cliënten en het effect ervan meten. Hier is mijn rol ondergeschikt, meer coachend, begeleidend. Dan blijkt in vaak heel wonderlijke processen het grote, zelfplossende vermogen van mensen.” Creatief therapeut Maaike Remery koos voor de holistische benadering van Vitura naast haar baan in de reguliere psychiatrie. „Nu kan ik beide doen, echt mijn droom. Nergens is voor een vaktherapeut zo'n prominente rol weggelegd. Ik help mensen hier eerst tot rust te komen, een veilige plek te zoeken en dan stapje voor stapje dingen te doen, taken haalbaar maken. De aanwezige tuin, de bossen vervullen hierbij een sterke voedende functie: emotioneel, fysiek en zelfs letterlijk, want de natuur geeft ons ook te eten. Dat is alles behalve zweverig, maar juist heel aards.”

Intussen merkt Bert van Helvoirt dat de interesse groeit voor Vitura, dat nauw samenwerkt met de Nature Assisted Health Foundation (NAHF). „Mijn gedachte was om op vijf plaatsen een vitaliteitscentrum te openen. Maar ik wil eerst het totale concept goed in de vingers hebben. We zijn al wel bezig om te kijken of we bij de behandeling van vaak langdurige klachten na borstkanker een onderdeel kunnen leveren. Daarvoor loopt nu een onderzoek aan de Tilburgse universiteit.”



■ Het eerste Vitura VitaliteitCentrum van initiatiefnemer Bert van Helvoirt (links), creatief therapeute Maaike Remery en psycholoog Joop Verlinden. foto Jeroen de Jong/PVE

## Ziekenhuis

door Nico Snels

**DEN BOSCH/UDEN** – Dat de omgeving het genezingsproces positief kan beïnvloeden constateerde de Amerikaanse onderzoeker Ulrich al begin jaren '80 van de vorige eeuw. Een patiënt die aan zijn galblaas was geopereerd kon een dag eerder naar huis omdat hij vanuit zijn kamer steeds het uitzicht op de prachtige ziekenhuis-tuin had. In eigen land concludeerde sociologe Jolanda Maas in 2009 in haar

## steeds meer ‘healing environment’

proefschrijf eveneens dat natuur geneest. „Mensen die in een groene omgeving wonen voelen zich niet alleen gezonder, ze zijn het feitelijk ook.” De zogeheten *healing environment* speelt de laatste jaren een belangrijke rol bij de bouw van nieuwe ziekenhuizen, zoals het Jeroen Bosch Ziekenhuis (JBZ) in Den Bosch en Bernhoven in Uden. Hetzelfde geldt voor de nieuwbouw bij het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg en Waalwijk. Op de tekenafel wordt de verbin-

ding tussen binnen en buiten tot stand gebracht. Het begint zelfs al bij de keuze van de locatie; zowel het JBZ als Bernhoven staat aan de rand van een natuurgebied, respectievelijk De Gement en De Maashorst, waar de schapen grazen. En op alle mogelijke manieren halen beide ziekenhuizen die natuurlijke omgeving binnenshuis in het besef dat patiënten, maar ook bezoekers en personeel, er wel bij zijn. De vitamine G van Gezondheid is het groen in de directe omgeving.

Binnentuinen, grote natuurfoto's in wachttruimten, gebruik van natuurlijke materialen zoals hout en glas en vooral veel daglicht van buiten dragen bij aan een rustgevende en bewezen helende sfeer. De cliëntenraad van het JBZ heeft een aantal 'ommetjes' uitgestippeld, wandelingen in afstand variërend van 10 tot 75 minuten. Ook rond Bernhoven is een wandelroute uitgezet en daarnaast heeft het ziekenhuis 'witte fietsen' te leen voor patiënten, bezocht en de eigen medewerkers.

► Bij Vitura hoeft niets. Loop het bos in, doe wat in de tuin of de kas. Of ga lekker in de zon liggen

► Ik ben er nog lang niet, maar ik wil weer aan het werk. Alleen niet meer op de manier zoals vroeger

## ‘Ik zou dit iedereen gunnen, zo'n zachte manier van helen’

door Nico Snels

**BIEZENMORTEL** – Het laatste oranje pompoentje, een verdorde aster; de herfst heeft zijn moestuintje al ver uitgekleed. Binnen wacht de psychotherapeut voor het eindgesprek. „Heel jammer eigenlijk dat het nu afgelopen is, zo fijn om hier te zijn. Ik zou dit iedereen gunnen, zo'n zachte manier van helen. Pure zorgzaamheid.” Ria (58) wilde er niet aan toegeven en holde maar door. Totdat in 2012 het elastiek toch knapte en ze 'over het randje donderde'. Geveld door een zware burn-out, opgebouwd in jaren. Reorganisatie op het werk, echtscheiding en een zieke moeder werden haar uiteindelijk te machtig. Haar lijf spuiterde heftig tegen, in haar hoofd knalden emoties en gevoelens alle kanten op. „Maar ik was vooral dood- en doodmoed.” Ze meldde zich ziek, ging naar de huisarts en de psycholoog, kreeg de bekende antidepressiva voorgeschreven, wilde vooral zo snel mogelijk weer beter worden en dat lukte maar niet. Na twee jaar tobben zonder noemenswaardige vooruitgang in het reguliere gezondheidszorgcircuit tipte een personeelsfunctionaris over een nieuw alternatief: genezen in de natuur. „Dat leek haar wel iets voor mij, omdat ik heel graag buiten ben, ook veel wandel. Zo kwam ik dit voorjaar terecht bij Vitura in Biezenmortel. Nog maar net geopend, ik was hun eerste klant.”

Het intakegesprek gaf meteen een goed gevoel. Als je zo moe bent, dan ga je hier toch even op een bank liggen, kreeg ze te horen. „Dat dat zomaar kon, daar werd ik gewoon emotioneel van.” Half mei begon ze 'volslagen blanco' met therapie, twee tot vier ochtenden in de week, totaal twaalf weken; meestal in een groep, soms alleen met een begeleider. „Je begint de dag met thee en koffie, bijpraten en ervaringen delen met de andere deelnemers, bij wie je veel van je eigen problemen herkent, en dan meditatie en ontspanningsoefeningen. In het begin kost het erg veel moeite om jezelf over te geven, want je bent zo gewend om te doen wat iemand vraagt, maar hier hoeft niks. Loop het bos in, doe wat in de tuin of in de kas, of kruipt lekker op een ligstoel in de zon.” De rustgevende, groene omgeving van Vitura in het Landpark Assisië, de creatieve buitenactiviteiten en de indringende gesprekken met de therapeuten hebben Ria bijzonder goed gedaan. „Ik ben er nog lang niet, maar dankzij deze behandeling in de natuur voel ik me weer vrij om voor mezelf te zorgen in plaats van altijd maar voor anderen. Soms moet je 'nee' durven zeggen of met een zeven tevreden zijn als een negen er niet in zit. Ik wil terug aan het werk, maar niet meer op dezelfde manier als vroeger.” Ria is een gefingeerde naam.

## Digitaal platform WeHelpen wil aantal deelnemers Tilburg

door Nico Snels

**TILBURG** – Hulp zoeken en hulp aanbieden bij jou in de buurt. Dat is waar het om draait bij WeHelpen. Een website waarop vraag en aanbod van burgers, die bij wijze van spreken bij elkaar om de hoek wonen, samenkomen.

Boodschappen doen, ramen zemen, de hond uitlaten, het gras maaien of vervoer naar het ziekenhuis verzorgen. „Als dat op basis van wederkerigheid kan, is het natuurlijk helemaal mooi. Jij doet iets voor mij en ik doe iets terug voor jou. Maar altijd vrijwillig en gratis”, zegt Josine Olsthoorn. Zij was afgelopen week met het team van WeHelpen in Tilburg

om op diverse plaatsen in de stad de organisatie te promoten. Zo waren er, in samenwerking met Con-tourdeTwern, informatiebijeenkomsten georganiseerd in de wijkcentra Heyhoef, Het Spoor en Zuiderkwartier en deelden oranje-wit gekleurde WeHelpers flyers uit in het centrum op de Heuvel, de ziekenhuizen en bij AH XL. Het streven om in Tilburg dit jaar duizend accounts te hebben vergt nog de nodige acties, want nog lang niet iedereen kent WeHelpen, zo bleek. Bij de drie multifunctionele centra (mfa's) liep het niet storm met zo'n twintigtal bezoekers, zowel hulpvragers als aanbidders. Er werd toch een enkele 'match' tot stand gebracht: een 67-jarige man zocht en vond een

vismaatte, zo meldt communicatiemanager Dorine Snel. Op advies van zijn broer heeft ook Gerard van den Biggelaar (62) de stoute schoenen aangetrokken en enigszins schoorvoetend loopt hij op de tafels van WeHelpen in het

Zuiderkwartier af. Hij woont vlakbij (Trouw)aan/Uitvindersbuurt en heeft als alleenstaande vutter best tijd over om een ander vooruit te helpen. „Boodschappen doen of iemand met mijn auto ergens naartoe rijden. Nee, ik ben

geen klusjesman.” Sinds kort is Van den Biggelaar in het bezit van een tablet en bezig zijn weg te vinden op het internet. Hij kijkt en luistert aandachtig naar de uitleg die Josine Olsthoorn geeft met behulp van haar laptop. De site van WeHelpen oogt tamelijk gebruiksvriendelijk en met een paar muisklikken is op de plattegrond van Tilburg te zien waar hulp wordt gevraagd of aangeboden. Zo'n vijftig mensen zijn op dat moment op zoek. Gerard van den Biggelaar laat meteen een eigen account aanmaken. „Maar ik wil er nog even goed over nadenken of ik ook echt mee ga doen. Dat hangt toch af van op welke dagen iemand mijn hulp nodig heeft.”

## WEHELPEN

- WeHelpen is er voor iedereen die een ander wil helpen of geholpen wil worden. Mantelzorgers, vrijwilligers, iedereen kan op de gelijknamige site gratis hulp aanbieden of vragen.
- WeHelpen komt voort uit een burgerinitiatief. Grondleggers zijn Coen van de Steeg en Maaike

- Schnabel. Beiden waren herstellend van een ernstige ziekte en wilden iets voor anderen doen.
- Eind 2012 werd de coöperatie WeHelpen opgericht door Achmea, CZ, PGGM, Rabobank en VitaValley. Inmiddels zijn er bijna 50 leden, onder wie gemeente Tilburg en Con-tourdeTwern.

## flink uitbreiden



■ WeHelpen in Tilburg: Josine Olsthoorn legt in wijkcentrum Zuiderkwartier aan Gerard van den Biggelaar uit hoe de website werkt. foto Nico Snels/BD

## Voorlichting over orgaantransplantatie in het Elisabeth-TweeSteden

door Nico Snels

**TILBURG** – In het kader van de Nationale Donorweek wordt in de Tilburgse ziekenhuizen voorlichting gegeven over orgaantransplantatie. Nog altijd is er grote behoefte aan orgaan- en weefselorganen. Wie donor wil worden moet dat vastleggen in het Donorregister, zodat nabestaanden daarvan op de hoogte kunnen worden gebracht. Bijna drie miljoen mensen hebben zich inmiddels ingeschreven in het register, maar dat is onvoldoende om de bestaande wachtlijsten weg te werken. In Nederland wachten momenteel ongeveer 1.300 mensen op een nieuw orgaan.

Zowel in Tilburg als in Waalwijk staan in het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis de hele week informatiekramen over donorschap. Tevens vertellen dononorntvangers hun persoonlijke verhaal aan belangstellende bezoekers. Evy van Kempen, meervoudig zwemkampioene op de World Transplant Games en EK, doet haar bijzondere transplantatierelaas morgen om 12.00 uur in het St. Elisabeth Ziekenhuis. Een uur eerder is het daar al de beurt aan Linda van de Geer. Hartgetransplanteerde Cor van der Schans komt, ook morgen, naar het TweeSteden ziekenhuis om daar zijn ervaringen met geïnteresseerden te delen.

Ja!

De e-paper exclusief voor u als abonnee



Kijk op [bd.nl/informatie](http://bd.nl/informatie)