

# Liefde(w)erk

Er werken ruim één miljoen vrouwen in de zorg. En als je ze nodig hebt, zijn ze er gewoon. Van arts tot assistente, van verpleegkundige tot vrijwilliger. Ze vertellen hier over hun patiënten, hun werk, maar vooral over wat het vak voor ze betekent.

Petra  
Gunnink (44)

**Wat:** oefentherapeut  
Mensendieck

**Waar:** eigen praktijk in  
Amsterdam-Noord

**Hoelang:** sinds 1996

**Aantal uur:** 30 uur  
in de week

**Waarom:** "Ik vind  
het fijn om met  
mensen te werken"

## MEER MENSENDEICK

Oefentherapie Mensendieck leert om beter te bewegen. De gedachte is dat geest en lichaam niet los van elkaar gezien kunnen worden. Mensendieck kan helpen bij onder andere rug- en nekklachten, hoofdpijn, gewrichtspijn, houdingsafwijkingen, spanning en incontinentie.

## ZONDER VERWIJZING

Mensendieck wordt beperkt vergoed vanuit de basisverzekering (bijvoorbeeld bij een chronische aandoening) en is meestal opgenomen in de aanvullende verzekering. Een verwijzing van een huisarts is niet nodig.

Bron: [www.vvoorn.nl](http://www.vvoorn.nl)

**Petra:** "Als je een zere knie hebt, speelt er vaak meer dan alleen de knie. Want ook de manier waarop je je dag indeelt, je omgeving of spanningen kunnen ervoor zorgen dat je lichamelijke klachten krijgt. Dát is wat Mensendieck kort gezegd doet: we richten ons niet alleen op wat er met het lichaam gebeurt, maar kijken naar het geheel, benaderen het lichaam holistisch. En dat werkt. Wat ik doe kan iemand met klachten echt helpen om de controle weer terug te krijgen, waardoor spanningsklachten als hyperventilatie verminderen. Veel van de mensen die ik behandel, hebben te maken met chronische pijn waarvoor geen oorzaak wordt gevonden. Ik leer hun hoe ze daarmee kunnen leven, hoe ze hun lichaam weer kunnen gaan voelen. En dat is lastig, want als je pijn hebt, beïnvloedt dat je hele leven. De kinderen naar school brengen, wandelen met een vriendin of boodschappen doen kan soms niet meer. De spanning die dat met zich meebrengt, kan de klachten weer verergeren. Ik probeer die cirkel te doorbreken, en dat doe ik in de eerste plaats door goed te luisteren. Ik merk hoe fijn mensen het vinden dat ik hun klachten serieus neem, dat ze zich gehoord voelen. Daarna kijk ik samen met de patiënt wat hij of zij nodig heeft, dat bepaal ik niet alleen. Vaak zijn dat oefeningen om de spieren te versterken of juist te ontspannen, maar



"IK WIST: DIE ZIE IK NOOIT MEER TERUG  
- EN ZO HOORT HET OOK"

ik kom ook weleens thuis langs om te kijken of daar aanpassingen nodig zijn."

## Nieuwsgierig

"Mijn patiënten zijn tussen de acht en tachtig jaar. Iedereen is verschillend, dat vind ik zó leuk. Ik ben nieuwsgierig aangelegd en vraag veel, daardoor leer ik via mijn werk ook over bijvoorbeeld andere culturen en kan ik me heel snel aanpassen. Maar niet alles is leuk; soms zit ik hele avonden thuis de administratie te doen, ook aan de verslaglegging worden nogal wat eisen gesteld. Toch haal ik nog steeds enorm veel voldoening uit mijn werk, het is zó dankbaar als mensen weer zonder mij verder kunnen. Laatst gebeurde dat bij een jonge moeder met drie kin-

deren. Vanwege chronische pijn deed ze al jaren niet veel meer en zat ze vooral thuis. Nu, een half jaar later, gaat ze drie keer in de week naar de sportschool en doet ze weer leuke dingen met haar kinderen. Bij het afscheid zei ze: 'Ik val nooit meer terug.' En ik weet dat haar dat ook niet gaat gebeuren. Ik wist: die zie ik nooit meer terug – en zo hoort het ook. Uiteindelijk heb ik als doel om mensen weer zelfstandig te maken, zodat ze het zonder mij kunnen oplossen. Elke keer dat dát me lukt, weet ik weer precies waarom ik dit werk al zo lang doe."

*Volg je hart  
het klopt altijd.  
Liefs Petra*