

## Geef de pen door – Patricia Killesteijn

Psychosomatische fysiotherapie zit verweven in je ZIJN!



We blijven met de pen in het West Brabantse, alwaar we een mooie regionale samenwerking hebben met de PSF'ers en elkaar inspireren en denken over onze verdere ontwikkeling. Na Ellen en Marijke aan mij de eer om het een en ander over de psychosomatiek te vertellen.

Ik ben Patricia Killestein, getrouwd, 2 mooie kinderen (een zoon en een dochter) en 3 schatten van kleindochters. Wonend in het mooie Bourgondische Breda.

Al tijdens de opleiding aan de Academie voor Fysiotherapie vond ik attitude en de communicatie met de patiënt essentieel. Deze items kregen mijns inziens weinig aandacht op de opleiding en hier startte eigenlijk al mijn weg naar de psychosomatische fysiotherapie.

Gelukkig mocht ik tot 2 keer toe op een revalidatie afdeling stage lopen, eerst op een revalidatie afdeling in Bergen op Zoom en erna bij het Revalidatiecentrum Breda. Bij de laatste heb ik na mijn studie ruim 20 jaar met heel veel plezier gewerkt. Hier werd de interesse voor de psychosomatiek flink aangewakkerd, mede door het volle enthousiasme van mijn collega/vriendin Veronique van Voorthuysen. De aandacht hebben voor het verhaal achter het verhaal, de koppeling van onze cognities, emoties en ons lichaam hebben me altijd enorm geboeid.

De laatste jaren is het onderdeel psycho-educatie een groot deel uit gaan maken van mijn behandelingen. Mensen weer handvatten geven zodat ze hun empowerment kunnen versterken en hun eigen regie kunnen voeren is een vaak groot einddoel van de behandelingen. Tijdens mijn laatste jaren werkzaam in het revalidatiecentrum ging ook ik meer mijn eigen regie pakken en sinds bijna 15 jaar ben ik mijn eigen praktijk in de eerste lijn begonnen, Psychosomatiek Breda. Ik zag in het revalidatiecentrum vele mensen die al ver in het chronische circuit zaten en al veel verlies hadden geleden. Mijns inziens moest er meer aandacht zijn in het begin van de chronische klachten, zodat eerder inzicht en herkenning en erkenning zou komen voor de klachten. Zodat mensen eerder de regie krijgen over hun leven en meer rijkdom kunnen gaan ervaren.

Vaak zien we in onze praktijken een stapeling van klachten en worden mensen voor één bepaalde klacht naar je verwezen. Zoals bijvoorbeeld nu ook de COVID patiënten, waarbij chronische vermoeidheid, angst en verminderde concentratie en verhoogde prikkelgevoeligheid op de voorgrond staan. Maar bij verder doorvragen, zoals laatst ook bij 2 patiënten, hoorde ik dat beide personen al voordat ze COVID kregen, ze heel ontevreden waren op hun werk (lichte burn-out klachten hadden, zoals slecht slapen, verminderde concentratie en prikkelgevoeliger). Er waren dus al klachten, die nog niet herkend werden. Het inzicht geven middels psycho-educatie over alle factoren, die invloed hebben op de klachten en hoe deze ook vanuit verschillende invalshoeken kunnen worden beïnvloed, is vaak een flinke eye opener voor de patiënt en daarmee ook de weg naar een vitaler leven, waarbij de eigen regie krijgen op het leven een essentiële rol speelt. Als

psychosomatisch fysiotherapeut beschikken we over de nodige cognitieve interventies zoals ACT, NLP, oplossingsgerichte therapie en dergelijke, als ook over diverse lichaams- en emotiegerichte interventies, waarbij voor mij communicatief masseren/ aanraken, communicatief bewegen in combinatie met mindfulness en allerlei andere lichaams-, aardings- en adembewustwordingstechnieken van grote waarde zijn.

Belangrijk is het om goed de samenwerking te hebben met onze collega's fysiotherapeuten, maar zeker ook het multidisciplinair samenwerken is van zeer groot belang. Ik zit in diverse multidisciplinaire teams en denk dat de NFP hier ook een goede slag zou slaan om deze teams en samenwerkingsverbanden aandacht te geven. Waarbij we onze identiteit niet moeten verliezen.

De NFP is voor mij een warme groep collega's, die inspirerend en leerzaam is. Van belang is om ons goed in onze specialisatie te blijven verdiepen en tegelijk de samenwerking te zoeken met collega's in de diverse beroepsgroepen.

Ik geef de pen door aan Annemarie Bol.