

© Het Belang van Limburg / www.hbvl.be.

 Dit artikel is exclusief voor jou als abonnee

## Truinaar ontwikkelt methode om burn-outsymptomen aan te pakken: “Gewoon schoenen uittrekken en op mijn tafel liggen”

Gisteren om 20:22 door Geert Op 't Eynde



Foto: Luc Daelemans

**Gerrit Kempeneers is een bedrijfs- en topsportconsultant die een internationale reputatie heeft opgebouwd als kinesitherapeut. In de jaren tachtig specialiseerde hij zich aan de universiteit van Kaapstad in sportwetenschappen en hartrevalidatie. Hij werkte er onder meer samen met Christiaan Barnard, de chirurg die in 1967 de eerste harttransplantatie uitvoerde. Kempeneers is een pionier op het vlak van de revalidatie van nier- en harttransplantatiepatiënten.**

Hij hielp al talloze bekende topsporters uit binnen- en buitenland in zijn kinesitherapiepraktijk, sporters die hem in de pers roemen om zijn uitgesproken deskundigheid, en toch blijft Gerrit Kempeneers (58) de bescheidenheid zelve. Nochtans is de bedrijfs- en topsportconsultant uit Sint-Truiden een fenomeen, al wil hij dat niet gezegd hebben. “Of ik nu de kleine Victor behandel, die in plaats van vier maanden op krukken binnen de kortste keren weer kan voetballen; of ik behandel de beroepssporter die op een cruciaal punt in zijn carrière hulp nodig heeft: het zijn allemaal, stuk voor stuk, mooie souvenirs voor mij”, aldus Kempeneers, die al in de jaren tachtig wereldwijd furore maakte als pionier op het vlak van de revalidatie van nier- en harttransplantatiepatiënten.

Gerrit Kempeneers is niet de eerste de beste. Na zijn studies revalidatiewetenschappen aan de KU Leuven trok hij midden jaren tachtig naar Kaapstad, Zuid-Afrika, waar hij zich op eigen kosten bekwaamde in de sportwetenschappen. Hij werkte er onder supervisie van de wereldvermaarde professor Tim Noakes, met wie Gerrit verschillende wetenschappelijke publicaties deed. Daarnaast ontwikkelde hij er samen met Christiaan Barnard, de chirurg die de allereerste harttransplantatie uitvoerde, essentiële revalidatietechnieken voor transplantatiepatiënten. Vandaag helpt Kempeneers vanuit zijn praktijk in Sint-Truiden topsporters en -managers uit binnen- en buitenland aan een gezond lijf én hoofd. Inderdaad: Gerrit is zowel bedrijfs- als topsportconsultant, twee specialismen die toch wel heel erg ver uit elkaar liggen. “Dat is zo, maar er zijn ook veel raakvlakken”, aldus Gerrit. “Topsporters willen presteren in hun korte carrière, en ze moeten fit zijn om hun werk aan te kunnen. Dat geldt ook in het bedrijfsleven. Daar wordt zeer veel verwacht van managers én werknemers, en dat leidt vaak tot stress. Terwijl fitte werknemers ook in het bedrijfsleven zó belangrijk zijn.”

### **En daar komt u in het vizier?**

“Klopt. Ik heb vanuit mijn wetenschappelijke basis een eigen kinesitherapiemethode ontwikkeld om preventief klachten zoals burn-outsymptomen aan te pakken. Zo kom ik in hele grote bedrijven terecht.”

### **Op welke manier gaat u tewerk?**

“Ik werk altijd individueel, één-op-één. Ik neem dan m'n tafel mee naar het bedrijf, en hou sessies ter plekke. De mensen moeten gewoon hun schoenen uittrekken en op m'n tafel plaatsnemen. Waarna ik door middel van druktechnieken ga aanvoelen wat het lichaam zegt, waar er problemen of blokkades zijn. Ik ga daarbij uit van een holistische werkwijze; ik ga niet op zoek naar symptomen, wel naar oorzaken. En die los



Foto: Luc Daelemans

ik dan ter plekke op structurele wijze op door bepaalde manuele handelingen uit te voeren. Daar heb ik mij de afgelopen dertig jaar in gespecialiseerd.”

**We leven in een ontzettend hectische maatschappij. Welke tips kan u geven om het hoofd boven water te houden?**

“Ik denk dat mensen in de eerste plaats het leven meer moeten zien vanuit een vorm van dankbaarheid. Een dankbaarheid voor het feit dat we elke dag opnieuw mogen wakker worden en meedoen in een boeiend leven. Ik ben er zeker van dat zo’n ingesteldheid goede energie geeft. Denk ook zeker niet vanuit beperkingen, maar vanuit uitdagingen en mogelijkheden die op je pad komen. Ik help ook heel veel mensen door hen te leren goed te ademen, want een foute ademhaling kan onder meer rugklachten veroorzaken. Een goede ademhaling, daarentegen, kan rust brengen.”

**U bent vooral bekend als topsportconsultant. Bij het doorploegen van onze archieven komt uw naam talloze malen voor als redder in nood van sportlui uit binnen- en**

**buitenland. Dat is een hele verdienste.**

“Of ik nu de kleine Victor behandel, die in plaats van vier maanden op krukken binnen de kortste keren weer kan voetballen; of ik behandel de beroepssporter die op een cruciaal punt in zijn carrière hulp nodig heeft: het zijn allemaal, stuk voor stuk, mooie souvenirs voor mij. Het verschil is dat die topsporter kanalen heeft om kenbaar te maken dat ik hem geholpen heb, en de kleine Victor niet. Wat niet wegneemt dat ik het natuurlijk wel waardeer als ik in de pers genoemd word en op die manier erkenning krijg.”

**U behandelt niet alleen het fysieke aspect, u voert ook intensieve gesprekken met uw patiënten.**

“Ik vind de naam patiënten eigenlijk niet correct; ik voel mijn cliënteel niet echt aan als zijnde ‘patiënten’. Maar het klopt wel dat er in mijn ruime praktijk een heel aparte sfeer heerst. Het is hier zeer huiselijk, en er is steeds een boeiende interactie tussen de mensen die ik behandel en mezelf.”

**Eigenlijk bent u dus een kinesist, sportarts en psycholoog in één.**

(lacht) “Nee, ik ben gewoon Gerrit, *that’s it*.”

**Ik weet uit goede bron dat u door uw sporters op handen gedragen wordt. Hoe ervaart u dat zelf?**

“Als ik iets doe, probeer ik dat *a fond* en goed te doen. En ofwel klikt het tussen mensen, ofwel niet. Ik ben gewoon blij dat ik iets kan betekenen voor die sporters, dat ik kan helpen om grenzen te verleggen en dat ik hen kan bijstaan in hun persoonlijke groei. Als ze daar dan respect en dankbaarheid voor in de plaats geven, dan kan ik dat alleen maar appreciëren.”

## **Velen zeggen dat u niet enkel een therapeut bent, maar ook een mentor.**

“Ik heb in al die jaren zowel academisch als in m'n praktijk de nodige bagage opgedaan om me te kunnen inleven in de situatie van anderen. En dat voelen mensen ook, dat dat diepgaand kan zijn. Dus ik kan me er wel in vinden dat sommigen me als een mentor beschouwen.”

## **En toch staat u steeds in de schaduw. Dit is bij mijn weten het eerste grote interview dat u geeft.**

“Dat klopt, en ik ben er wel een beetje fier op dat ik niet op de voorgrond sta. Dat is een bewuste keuze.”

## **U zei ooit: “Ik wil niet de zoveelste coach zijn die harder loopt dan zijn atleet.” Het typeert uw uitgesproken bescheidenheid.**

“Ja. Ik vind het veel belangrijker dat ik jonge sporters kan begeleiden, doorheen hun actieve carrière, om dan te zien dat zij groeien en successen boeken. Dat zij de pluimen op hun hoed kunnen steken, dat vind ik persoonlijk van veel groter belang. Ik heb bijvoorbeeld rallyrijder Freddy Loix begeleid van in het prille begin van zijn carrière tot het einde. Om dan dat schitterende parcours te zien dat hij heeft afgelegd: dát maakt mij gelukkig. Dat anderen kunnen doorgroeien, misschien mede door mijn hulp, dat maakt van mij een blij mens. Daar doe ik het voor.”



*Foto: Luc Daelemans*

## **Bent u ook bereikbaar voor de recreatieve sporter?**

“Absoluut.”

## **Maar u heeft wellicht een wachtlijst van maanden eer ik bij u terecht kan?**

“Nee, als iemand een probleem heeft, dan probeer ik zo vlug mogelijk een afspraak te maken. En dat gaat vrij snel. Als mensen geholpen moeten worden, dan hoeven ze daar geen maanden op te wachten, vind ik. Ook al werk ik maar alleen in mijn praktijk, toch maak ik heel graag tijd voor dringende gevallen.”

## **Was het in uw jeugd al uw bedoeling om iets in de revalidatiewetenschappen te doen? Of had u ook andere interesses?**

“Dat heeft er toch altijd wel wat ingezet. Ik was in mijn jonge jaren - ik groeide op in het landelijke Nieuwerkerken - voetballer, en dan kwam ik weleens bij een kinesist terecht. En omdat ik altijd zo goed geholpen werd, had ik zoiets van: ‘Dat wil ik later óók gaan doen.’ De dankbaarheid die ik voelde bij die man, dat wilde ik óók geven aan sporters. Dus de focus om daar verder in te groeien, is er al van jongs af aan geweest.”

## **Na uw studies in Leuven, trok u midden jaren tachtig naar Zuid-Afrika. Hoe kwam u daar terecht?**

“Wel, mijn broer verbleef in Kaapstad en ik ben hem daar gaan opzoeken. Dat was de eerste verre reis die ik maakte. In principe was het de bedoeling om er drie weken te blijven, maar die drie weken werden vier jaar. Ik kwam daar terecht op één van de mooiste plekken op aarde, en ik was verkocht. Bovendien vond ik dat ik daar met mijn studies revalidatiewetenschappen en hartrevalidatie iets kon betekenen. Zo ben ik eerst in Tygerberg Hospital gaan werken, in Stellenbosch, en nadien ben ik aan de universiteit van Kaapstad sportgeneeskunde gaan studeren. Dat was een postgraduaat waar jaarlijks tien studenten werden aangenomen. En omdat ik in Leuven een vergelijkende studie had gedaan rond hartrevalidatie en fitnesscentra, kon ik er beginnen. Vervolgens werd ik uit deze groep van tien geselecteerd om verder onderzoek te verrichten in het kader van een Masteropleiding. Zo kwam ik via een paar omwegen in het Groote Schuur Hospital in Kaapstad terecht, waar ook Christiaan Barnard werkte.”

## **Dat is de chirurg die de allereerste harttransplantatie uitvoerde...**

“Klopt. Samen met hem heb ik een studie gedaan naar de fysieke conditie van nier- en harttransplantatiepatiënten. En toen kreeg ik een idee: ‘Waarom gaan we die patiënten niet helpen om fitter te worden?’ Waarna ik een studie op punt heb gezet om die mensen te gaan trainen en te begeleiden. Het was de eerste keer wereldwijd dat er zo’n studie verscheen, dus dat was best wel uniek.”

## **U ontpopte zich daardoor als een expert op het vlak van de revalidatie van nier- en harttransplantatiepatiënten.**

“Ja, en omdat het de eerste keer was dat iemand zich daar mee bezighield, kreeg mijn werk ook veel ruchtbaarheid. Ik ben mijn technieken op verschillende congressen uit de doeken mogen gaan doen.”

## **Het was dan ook werkelijk pionierswerk wat u deed.**

“Dat is zo. Ik ben dan ook blij en trots dat ik mijn studie heb mogen publiceren in het ‘American Journal of Kidney Disease’. Bovendien kreeg ik een hoofdstuk in het boek ‘The Transplantation And Replacement Of Thoracic Organs’. Ik was toen zelfs nog een student. Het landelijke *menneke* uit Nieuwerkerken, dat een positieve bijdrage kon brengen aan de wetenschap, aan de geneeskunde, dat vond ik fantastisch.”

## **Uw werk bracht u als gastspreker naar talloze universiteiten. U bent eigenlijk een wereldautoriteit. Streelt dat uw ego?**

*(denkt lang na)* “Ik ben blij met deze internationale erkenning, maar het heeft van mij ook een eeuwige zoeker gemaakt. In februari ga ik bijvoorbeeld opnieuw naar Kaapstad om nieuwe theorieën en inzichten te vergaren, die ik dan weer kan gaan toepassen in mijn eigen methode. Dat geeft opnieuw de nodige vonken om verder te bouwen.”

## **U hebt met uw revalidatietechnieken massa’s levens gered. Wat doet dat met een mens?**



Foto: Luc Daelemans

“Ik denk dat ik maar een schakel ben. Ik maak deel uit van een team. Als een transplantatie chirurgisch goed voor mekaar is, en de patiënt verzorgt zichzelf goed, dan staan we al ver. En als ik dan nog een steentje kan bijdragen in de revalidatie van die patiënten, dan geeft dat een bijzonder goed gevoel.”

**Ondanks uw succes in Zuid-Afrika, keerde u in 1988 terug naar België. Waarom?**

“Dat was heel simpel: wegens de gezondheid van mijn moeder. Ik kom uit een bijzonder warme thuis, als zesde in een gezin van acht. Dus toen het minder goed ging met m’n moeder, ben ik teruggekeerd. Mijn onderzoek was ook afgelopen, dus kon ik evengoed hier, in Sint-Truiden, iets uitbouwen. En daar heb ik nooit spijt van gehad. Al is het wel zo dat ik nog regelmatig teruggekeerd ben naar Zuid-Afrika. Ik denk dat beide locaties mooie uitdagingen te bieden hebben.”

**Iets anders: u bent de bezieler van het kunstproject ‘Hope and Optimism’. Wat houdt dit precies in?**

“‘Hope and Optimism’ werd in 1990 opgericht door Orde Levinson uit Namibië. Het is een uniek internationaal kunstproject dat geen geografische, politieke of culturele grenzen kent en dat ondersteund wordt door prominente artiesten en culturele instellingen wereldwijd. Het project kent zijn oorsprong met een werk van de Namibische kunstenaar John Muafangejo, getiteld ‘Hope and Optimism. In spite of the Present Difficulties’. Een werk dat als inspiratiebron diende voor veel kunstenaars wereldwijd, die op hun beurt gevraagd werden zélf een werk te maken. Op een dag heb ik in Kaapstad Levinson ontmoet en hij vroeg me of ik het project wilde steunen. De rest is geschiedenis. De kunstwerken vormen sindsdien een reizende expo die mensen wereldwijd inspireert tot hoop en optimisme. Vandaag ben ik de Europese en Afrikaanse coördinator van het project.”

**Klopt het dat al die werken uw persoonlijke eigendom zijn?**

“Het is zo dat wereldwijd aan kunstenaars werd gevraagd om een aantal litho’s te maken, en daarvan heb ik telkens één exemplaar aangekocht om daar dan expo’s mee te organiseren. Zo zijn er onlangs nog twee tentoonstellingen geweest in het Europees Parlement.”

**‘Hope and Optimism’ brengt ook hulde aan Nelson Mandela. Vanwaar die insteek?**

“Nelson Mandela was vertrouwd met het werk van John Muafangejo. In 1992 schreef hij bijvoorbeeld het voorwoord in een overzichtsboek van Muafangejo’s werk. Dus hij kende die artiest goed. En het werk ‘Hope and Optimism. In spite of the Present Difficulties’ was ook afgebeeld op grote banners op het podium van de Mandela tribute-concerten in 1990 in Wembley, Londen. In principe leeft het gedachtegoed van Nelson Mandela verder in ‘Hope and Optimism’.”

**Er is ook een liefdadigheidsproject aan gekoppeld. Leg uit.**

“Klopt. Ik heb meerdere initiatieven genomen. Zo heb ik bijvoorbeeld een boekje gepubliceerd over het project, met daarin een aantal werken, gecombineerd met citaten van Mandela. De opbrengst daarvan is volledig naar het Nelson Mandela Children’s Fund gegaan. Het was een wens van Mandela dat er een kinderziekenhuis in Zuid-Afrika gebouwd zou worden, en intussen zijn we zo ver dat dat kinderziekenhuis operationeel is. Het is natuurlijk bijzonder fijn dat wij daar een beetje aan hebben kunnen bijdragen.”

**U hebt Nelson Mandela zelf ook ontmoet.**

“Ja, dat geluk heb ik gehad. Dat was op 8 oktober 1993, toen hij zijn eredoctoraat kreeg aan de VUB. Ik heb de mogelijkheid gekregen om hem de hand te schudden, als oud-student van de universiteit van Kaapstad. Het was een magnifieke en uitzonderlijke ervaring. Zeker omdat ik vroeger, vanop de plaats waar ik in Zuid-Afrika woonde, Robbeneiland kon zien liggen. Wat toen al veel met mij deed, want ik heb me altijd zeer goed kunnen vinden in het gedachtegoed van Nelson Mandela.”

**Waarmee we opnieuw in Zuid-Afrika beland zijn: het land laat u niet los, hé?**

“Inderdaad, ik zie het een beetje als een tweede thuis.”

**Zou u er ooit definitief willen gaan wonen?**

“Dat is niet de bedoeling. We wonen hier echt goed, in Sint-Truiden. Maar we gaan nog regelmatig terug, dus dat is een mooie compensatie.”

**Nog even terug naar uw job: u behandelt vooral sporters; doet u ook aan sport?**

“Wel, dat varieert een beetje in functie van tijd. Vroeger voetbalde ik. Ik heb ook een Iron Man triathlon gedaan en marathons gelopen, dus ik was wel vrij actief in m’n jonge jaren. Maar dat is nu geschiedenis (*lacht*); er zijn intussen enkele gezonde kilo’s bijgekomen. Nu speel ik vooral golf en ik ga ook driemaal per week zwemmen. Daarnaast probeer ik ’s avonds nog een stukje te wandelen en wat van de natuur en de rust te genieten.”

**Hoe gezond leeft u zelf?**

“Ik ben wel preventief met m’n gezondheid bezig; ik laat geregeld de nodige controles uitvoeren.”

**En gaat u makkelijk om met spanning en stress?**

“Ik moet zeggen dat ik geen last heb van spanning of stress. Ik geniet van elk moment; de weg is het geluk.”

**Hetgeen mooi is om dit gesprek af te sluiten. Misschien nog één ding: wat mag ik u toewensen op carrièrevlak?**



Foto: Luc Daelemans

“Dat het nog een hele tijd verder mag gaan zoals ik bezig ben. Met een gezonde geest in een gezond lichaam wat mezelf betreft. Maar ik hoop ook op een beetje meer tijd voor mij en mijn partner Marina, de sterke vrouw achter de man. En die periode is misschien nu wel aangebroken, om de deur open te zetten voor een jonge, dynamische collega. Een medewerker die ooit misschien de fakkel wil overnemen.”

### **Wie is Gerrit Kempeneers?**

- Werd geboren op 25 november 1960 in Sint-Truiden
- Groeide op in Nieuwerkerken
- Woont in Sint-Truiden
- Heeft een partner, Marina Briers
- Is Master in de Revalidatiewetenschappen (KU Leuven, 1983)
- Behaalde het certificaat Hartrevalidatie, postgraduaat (KU Leuven, 1983)
- Is Master in de Exacte Wetenschappen en Sportgeneeskunde (UCT Zuid-Afrika, 1987)
- Werkte als coördinator voor transplantatiepatiënten in Groote Schuur Hospital, Kaapstad en Tygerberg Hospital, Stellenbosch in Zuid-Afrika (1985-1987)
- Was onderzoeksassistent in Groote Schuur Hospital, Kaapstad en fysiotherapeut voor de Western Cape Heart Foundation (1986-1987)
- Heeft sinds 1988 een privépraktijk in Sint-Truiden
- Is bezieler van ‘Hope and Optimism’, een internationaal kunst- en liefdadigheidsproject
- Ontmoette in 1993 Nelson Mandela
- TOYP (Ten Outstanding Young Persons) Award of Jaycees Belgium in the category ‘Contribution to world peace’ (1993)
- JCI Senator
- Hobby’s: golf, zwemmen, reizen, kunst

## **Inspireerde Gerrit ook koning Filip?**

Zowel in zijn praktijk, alsook als bezieler van het internationale kunstproject ‘Hope and Optimism’, is het Gerrit Kempeneers z’n credo om mensen te inspireren. Inspireren om betere sporters te worden, maar ook om gezonde én gelukkigere mensen te worden. En Gerrit komt op heel wat plaatsen, waar hij z’n boodschap wil uitdragen. Zo was hij op 8 oktober 2014 aanwezig in Vroenhoven, waar koning Filip die dag een werkbezoek bracht aan de brug en haar bezoekerscentrum. “Na een academische zitting kreeg ik plots de kans om een praatje te slaan met de koning”, zegt Gerrit. “Dat was helemaal niet gepland, dus ik was wat verrast. Maar het was een zeer aangename ervaring. Tijdens dat gesprek vertelde ik de koning over ‘Hope and Optimism’, het internationale kunstproject dat ik coördineer. De koning was zeer geïnteresseerd... En blijkbaar heeft hij er iets van opgestoken, want tijdens zijn kersttoespraak enkele maanden later, had hij het in een passage letterlijk over hoop en optimisme. Toeval of niet, ik weet het niet, maar het was wel frappant. Ik kreeg meteen telefoon van mensen die me vroegen of ik onlangs met de koning had gesproken. Ja, dus...”

---



