

## **Adem- en Ontspanningstherapie volgens de Van Dixhoorn Methode**

*"Veel klachten en problemen hangen samen met een te hoog spanningsniveau en reageren goed op ontspanning."*

Personen met klachten, waar geen medische oorzaak voor is te vinden of waar de klachten niet in verhouding staan met de gestelde diagnose, hebben vaak baat bij AOT.

Deze klachten kunnen vaag of uitgesproken zijn, maar de relatie met een te hoge dagelijkse spanning wordt niet snel gelegd.

Voorbeelden zijn: slecht slapen, een opgejaagd gevoel, vaak hoofdpijn, onrust, gespannenheid, chronisch vermoeid, gewrichtsklachten, hyperventilatieklachten, angst- of paniekaanvallen, stemproblemen, overmatige klachten bij hart- of longproblematiek, om onduidelijke redenen tegen taken opzien, het werk minder goed aankunnen, enz.

Het is goed mogelijk dat men niets merkt van een verhoogd spanningsniveau; met andere woorden, men kan last hebben van spanningsklachten zonder dat men zich gespannen voelt. Er kan namelijk sprake zijn van langdurig, niet langer nodige of onnodig verhoogde spanning, die in jaren langzaam en sluipend is opgebouwd. Of spanning, die is blijven hangen na een stressvolle periode waarin veel werk moest worden verzet of verdriet verwerkt. Stress is nu eenmaal nodig om in zo'n periode te kunnen overleven en ondanks alles te blijven functioneren.

Men is gewend geraakt aan deze, soms noodgedwongen toestand, waarbij de ontstane overspanning als gewone spanning wordt ervaren en de noodzaak er iets aan te doen zodoende minder voor de hand ligt.

Het nadeel van zo'n situatie van verhoogde spanning is, dat het lichaam onvoldoende herstelt van inspanning. Hiervoor is namelijk rust op een laag spanningsniveau nodig, zodat het lichaam kan herstellen en nieuwe energie kan op doen. Is het herstel onvoldoende dan kan dit een voedingsbodemp worden voor klachten van allerlei aard.

### **Wat doet Adem- en Ontspanningstherapie?**

AOT biedt de mogelijkheid om bewust te worden van lichamelijke en mentale gespannenheid en om het algehele spanningsniveau te verlagen. Indien de klachten het gevolg waren van de onnodig verhoogde spanning zullen ze positief reageren op de toegenomen ontspanning.

De behandeling bestaat uit eenvoudige instructies, die nauw aansluiten bij dagelijkse houdingen en bewegingen. Bij deze instructies speelt de ademhaling direct of indirect een belangrijke rol. Ook het gebruik van simpele handgrepen is mogelijk. Het is de taak van de therapeut om in te spelen

op de ervaringen en reacties van de patiënt tijdens de behandeling. Dit betekent dat er niet volgens een vast protocol gewerkt wordt.

Het is een op maat gesneden behandeling, waarbij samen met de cliënt gezocht wordt naar een zinvolle verandering. De weg terug naar een gezonder spanningsniveau is vaak langer wanneer de verhoogde spanning al enige tijd aanwezig is. Met de opgedane ervaringen tijdens de behandeling verkrijgt men handvatten waarmee men zelf verder kan.

Een lager spanningsniveau vergroot de belastbaarheid en de mogelijkheid meer energie over te houden, vrijer te ademen, meer stressbestendig te zijn en daardoor beter te functioneren.

Een ander belangrijk onderdeel van de begeleiding is dat men zich bewust wordt van de oorzaken van lichamelijke en mentale gespannenheid. Dat geeft dikwijls veel helderheid.

### **Waarom kiezen voor de methode Van Dixhoorn?**

Dr. J.J. van Dixhoorn is arts en wetenschapper. Hij heeft in de jaren zeventig uitgebreid onderzoek gedaan naar de invloed van ontspanning en spanningsbewustwording bij hartpatiënten. Na jaren bleek dat er minder recidieven waren en er minder mensen overleden dan in de controlegroep. Op de lange termijn bleken patiënten beter en eerder in staat te voelen wanneer zij overbelast raakten, waar zij dan iets aan konden doen. Daardoor werd bewuster omgegaan met de eigen mogelijkheden, waardoor er meer evenwicht ontstond tussen belasting en belastbaarheid, waardoor het beter met ze ging. Met die kennis heeft hij in de afgelopen dertig jaar deze methode ontwikkeld, mede door elementen uit klassieke ontspanningsmethodes uit Oost en West te combineren op een unieke wijze. Zo kan er per individu gezocht worden naar een optimale begeleiding, die uit meer bestaat dan alleen het aanleren van ontspanningsinstructies.

De therapie start met een proefbehandeling van vier sessies. De proefbehandeling is een onderzoeksfase waarin zowel therapeut als cliënt kennis maken met de mogelijkheden van de cliënt. Na vier keer vindt er een evaluatie plaats waarbij bekeken wordt of er een ingang voor ontspanning is gevonden en zo ja: of de klachten reageren op de toegenomen ontspanning. Bij een klein percentage wordt geen ingang gevonden voor ontspanning. De behandeling wordt dan beëindigd en er vindt geen onnodige voortzetting van de behandeling plaats.

Als er sprake is van een verbeterde interne zelfregulatie van spanning en de klachten reageren voldoende, kan in overleg besloten worden de behandeling te beëindigen. Desgewenst kan de cliënt na verloop van tijd nog eens op herhaling komen. Als de klachten reageren, maar nog niet zijn verdwenen en redelijkerwijze verwacht kan worden dat verdere verbetering mogelijk is, kan men ook besluiten de behandeling met een paar sessies te vervolgen. Over het algemeen zijn twee tot vier aanvullende sessies voldoende.

Als de ontspanning toeneemt, maar de klachten niet afnemen, is dit een reden om nader te onderzoeken wat er aan de hand is. Er vindt terugverwijzing plaats naar de verwijzer en eventueel

kan samen gezocht worden naar een andere, mogelijk meer geschikte benadering. In elk geval is dan duidelijk geworden dat de klachten niet werden veroorzaakt door onnodig verhoogde spanning. Het is veelal een verademing voor cliënten om middels de behandelende onderzoeksmethode, die typerend is voor AOT, inzicht te krijgen in hun toestand en of de (vaak onbegrepen) klachten al dan niet het gevolg zijn van een te hoge spanning.

Een meerwaarde van AOT is dat de opgedane ervaringen begeleid worden en dat samen met de therapeut gekeken wordt naar eventueel actuele spanningsbronnen en hoe daar mee om te gaan.

Veelal leert men door een gezonder spanningsniveau en een toegenomen bewustwording beter om te gaan met 'stressgevende' zaken. Door de concreet waarneembare veranderingen leert men in feite van de eigen ervaringen.

Het stimuleert de zelfredzaamheid en geeft vertrouwen in het eigen vermogen tot herstel. AOT is dus meer dan het doen van een ontspanningsoefening.

\*\*\*\*\*