



Methode Van Dixhoorn

Centrum voor Adem en Ontspanningstherapie

Mededelingen 130b – december 2019

Certificaat AOT bestaat 20 jaar

Voorwoord bij deze mededelingen

Op 1 december 2019 was het precies 20 jaar geleden dat voor de eerste keer certificaten werden uitgereikt aan de cursisten. Dat was met recht een historisch moment en daarom willen we daar aandacht aan besteden en “lopen” we met grote stappen door de geschiedenis naar het heden.

Opgesteld door Jan van Dixhoorn

Certificering 1999

Feestelijke afronding Leergang met Certificaat in december 1999

Op woensdag 1 december 1999 vond de afronding plaats van het derde jaar, waarbij voor het eerst een certificaat '**Adem- en Ontspanningstherapie, methode Van Dixhoorn**' werd uitgereikt door mij, namens de adviesraad. Het was een feestelijk moment aan het einde van de laatste cursusdag, waarbij ook enkele oud-cursisten waren. De adviesraad bestaat uit: dr. JAM Winnubst, hoogleraar medische psychologie, drs. AG Bouwmeester, adviserend geneeskundige, drs. ATM Bernards, arts aan het Nederlands Paramedisch Instituut en drs. MMA De Valk, bedrijfsarts.

Zij hadden de eindverslagen en de casuïstiek van de cursisten gelezen en goedgekeurd. Zij waren onder de indruk van de authenticiteit van de eindverslagen (ieder geeft zijn eigen verhaal weer) en van de variatie in effecten en duidelijkheid van de casuïstiek. In een korte speech zag Winnubst duidelijke mogelijkheden voor deze methode in het bestrijden van stress. Bouwmeester en Bernards benadrukten het belang van intervisie om de kwaliteit hoog te houden (de keten is zo sterk als de zwakste schakel) en De Valk ging in op de verdere mogelijkheden om de certificering te onderbouwen. Het certificaat werd onder meer uitgereikt aan drie mensen die nu nog geregistreerd zijn: Marianne Ambagtsheer, Yvonne Esser en Ellen Miley.

Een complete methode

Dit is een citaat uit Mededelingen nr 59. Het idee van een certificaat kwam van prof Erik Peper, toen hij een paar jaar eerder zijn sabbatical opnam met o.m. een bezoek aan mijn praktijk, hij zei: 'om duidelijk te maken wat je lessen inhouden moet je een certificaat maken voor degenen die het echt hebben afgerond en laten ondertekenen, door een onafhankelijke adviesraad'. Ik gaf heel veel les, aan diverse instellingen, zodat het inderdaad onduidelijk was wanneer iemand voldoende lessen had gevolgd. Bijv. de cursus ontspanning van het NPI, een weekend voor IBT (integratieve bewegingstherapie), een basiscursus (maandelijks een vrijdag en een zaterdagmorgen) voor de opleiding 'Programma Gezonde Leefwijze' aan de Universiteit Antwerpen, en mijn eigen Leergang deel 1 en deel 2 en deel 3 (vanaf 1991). Al deze lessen waren uitstekende oefengelegenheden en waren een stimulans mijn concepten te verduidelijken en de instructies te ontwikkelen. Dit resulteerde in het verlangen een boek te schrijven om duidelijkheid te verschaffen. In 1996 tekende ik een contract met die opzet bij uitgeverij Bunge, en september 1997 leverde ik het manuscript in.

Het schrijven was een ontdekkingsreis, waar Irmgard en, namens de uitgever, Paul Dijkstra, nauw bij betrokken waren. Op een gegeven moment besloten we dat ik geen lijstje met indicaties zou opnemen, omdat ik een brede toepassing zag van de methodiek: Overspanning is als een stiefkind in de gezondheidszorg, maar kan bij elk probleem een rol spelen. De Adviesraad vond het een complete methode, zoals we in de eerste folder stelden, waar we veel over vergaderden: **een complete methode voor de behandeling van klachten en disfunctioneren als gevolg van 'overspanning'**.

Maar we maakten toch een lijst met indicaties. In de tweede folder werd deze lijst vervangen door vier groepen van klachten: spanningsgerelateerde klachten, zonder duidelijke oorzaak, psychische problemen, functionele problemen van het bewegingsapparaat en spanningsproblemen met specifieke somatische oorzaak. Deze groepen hanteren wij nog steeds.

Geen onderdeel van fysiotherapie

Hoewel de meeste cursisten fysiotherapeut waren, namen toch veel mensen uit andere beroepen deel aan de opleiding. Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck, logopedisten, ergotherapeuten, psychomotore therapeuten, verpleegkundigen, yogadocenten, musici, psychologen en psychosociaal werkenden, en maatschappelijk werkenden. Ook veel mensen met een functie in het bedrijfsleven die zich hierop wilden toeleggen, omdat ze het effect ervan ondervonden hadden en de behoefte zagen.

Dat het een onderdeel van fysiotherapie zou zijn, is een misverstand waar ik zelf medeschuldig aan ben. Inderdaad gaf ik veel les aan fysiotherapeuten. Via het NPI is het eerste jaar te volgen geweest voor fysiotherapeuten (en oefentherapeuten) en ik heb mijn best gedaan dit een scholing te maken waar zij mee aan de slag konden. Zij leerden al in dit jaar een 'proefbehandeling' te maken. Hetzelfde idee heb ik gehad bij de 'hyperventilatie' cursus: als de deelnemers het concept van de proefbehandeling leerden, dan zouden zij vanzelf er meer van willen weten. Evenzo was dit bij de hyperventilatie cursus aan de hogeschool Utrecht, voor logopedisten, en bij de nascholing voor hartrevalidatie therapeuten van de Nederlandse Hartstichting. Maar de praktijk wees anders uit: heel weinig cursisten gingen door met deel 2 en 3!

Dus ben ik hiermee gestopt. Geen korte cursussen meer! In 2014 werd mijn visie: de drie delen zijn eigenlijk de enige weg waarlangs je een **erkende AOT'er** kunt worden. Niet voor niets is de accreditatie, voor de fysiotherapie en voor de ADAP (voor oefentherapeuten, logopedisten en ergotherapeuten) altijd beperkt gebleven tot het eerste deel: **de delen 2 en 3 zijn een specialisatie voor een beroep dat op zichzelf staat**. Deel 2 is een overvloed aan behandeltechnieken, waar je van in de war kunt raken en waar je dus het doelgerichte handelen afleert. Dit is nodig om de stap te maken naar procesmatig handelen. En deel 3 vat de theorie samen zodat 'de puzzelstukjes weer op hun plaats gaan vallen'.

Procesmatige adem en ontspanningstherapie

In 2014 hield ik een lezing op het AOS-congres over 'Procesmatige adem en ontspanningstherapie' en noemde ik twee principes [klik hier](#). 1. Laat je leiden door je gevoel. Daarmee sluit je aan bij de subjectieve realiteit van de patiënt. 2. Toets achteraf, met behulp van objectieve metingen. Daarmee

sluit je aan bij de rechtvaardiging van het beroep, de verantwoording, die tegenwoordig meer en meer geëist wordt.

Het eerste punt wordt graag ontvangen, het voelt voor velen als een bevrijding, de cursisten geven dat duidelijk aan (zie de teksten in de bibliotheek, [onder deze kop](#)). Het tweede punt wordt eerder gezien als een belasting, die al zo groot is in je oude beroep. Het geeft ook wel voldoening, maar dat positieve gevoel is relatief klein.

Complementaire zorg en VGZ

In 2011 bereikte ons de berichten dat zorgverzekeraars eisen gingen stellen aan de 'alternatieve behandelaren'. Je moest minstens HBO-geschoold zijn. VGZ zou onze leden tot 2017 accepteren, maar dan niet meer. Het is een maatschappelijke ontwikkeling, geïnstigeerd door de overheid, dus dat hebben we te accepteren! We hebben contact gezocht met de haptonomen en die waren bezig met twee andere beroepsgroepen te overleggen hoe dit aan te pakken. We konden gewoon aansluiten! Dat heeft de AOS gedaan en daar zijn we heel blij mee.

We zijn als stichting lid van **Complementaire Beweging Zorg Groep** (kortweg de CBZG), waar onder meer inzitten: haptonomen, craniosacraal therapeuten, manueel therapeuten, osteopathen en chiropractoren. Een raar allegaartje, wat ons verenigt is dat we door VGZ bij elkaar gebracht zijn, onder die naam voor alle zeven registers, omdat we allen de eis van HBO vooropleiding gemeen hebben. In ons register was dat aanvankelijk niet zo, maar dat is het wel geworden. Samen met de haptonomen geldt echter voor ons dat **Psychosociale basiskennis** voldoende is: je hoeft niet noodzakelijk **Medische Basiskennis** te hebben, wat voor de andere registers wel zo is. Toch heeft dit voor het opzeggen van heel wat leden gezorgd, die met ingang van 2017 niet voldeden aan de vooropleidingseis! Een aantal heeft zich echter wel bijgeschoold, met medische of psychosociale basiskennis. De primaire eis van ons register was dat degenen die gecertificeerd waren hun kwaliteit behielden, en deze eis is voor ons (de AOS) nog steeds primair, we hebben daarom heen onze punten telling ingericht. Zo telt de casus voor ons heel zwaar. Het is een proeve van procesmatig handelen, we kunnen er aan aflezen of je dat werkelijk doet. Bovendien telt een casus heel zwaar voor de evidentie, als we afgaan op wat prof Jan Vandenbroucke, hierover zegt ([klik hier](#)). Een casus is te zien als een vorm van 'story telling', een goede manier om onze werkwijze te verduidelijken.

De CBZG is van grote waarde in de onderhandelingen met VGZ. De registers van de CBZG zijn unaniem van mening dat zijzelf verantwoordelijk zijn dat professionele zorg van goede kwaliteit geboden wordt. Ons register heet officieel '**Adem en ontspanningstherapeuten, Methode Van Dixhoorn**'. VGZ heeft ervoor gezorgd dat wij als zodanig zijn ingeschreven bij VEKTIS en dat we een eigen behandelcode hebben, onder die naam. We zijn VGZ en met name Marieke Lavèn daarvoor zeer erkentelijk! We vallen onder de groep van 'natuurgenezers' en voor sommigen heeft dat een ongewenste bijklank. Bedenk echter dat 'complementaire zorg' in andere landen heel gewoon kan zijn en dat het de waarde van ons vak goed weergeeft. We zijn inderdaad aanvullend op de reguliere zorg, en daarop kunnen we trots zijn. In de VS bijvoorbeeld is 'complementary medicine' heel gewoon en elke grote Universiteit heeft wel een afdeling onder die naam. Wij vallen onder de sectie 'Mind-Body therapies'.

WKKGZ (wet kwaliteit, klachten en geschillen gezondheidszorg)

Dit is het sluitstuk van de overheidsbemoediging met de gezondheidszorg. Iedereen die een ander behandelt (voor klachten) is verplicht zijn kwaliteit op orde te hebben en moet daartoe lid zijn van een groep die dat regelt voor hem/haar. En die bemiddelt bij klachten en geschillen. Dit **geldt voor alle reguliere en alternatieve / complementaire behandelaars**. Je kunt dus lid zijn van een beroepsgroep, die dit regelt voor je, maar verifieer dit wel. Zijn ze bereid je te steunen als je mensen behandelt vanwege overspanning of burnout?! Als je lid bent van de AOS is dat zeker het geval. Inschrijving in het kwaliteitsregister van de AOS houdt in dat je kwaliteit op orde is en dat je aangesloten bent bij een klachten- en geschillenregeling. Mocht een eventuele klacht bij de geschillencommissie komen dan zal op dat moment iemand van onze beroepsgroep in de commissie zitting nemen.

Een reactie op het intern jaarrapport 2018 (overgenomen met toestemming)

“Met veel plezier en ook met ontroering heb ik het bulletin gelezen (*ze bedoelt het jaarrapport 2018*).

Ik las dat er nu 118 geregistreerde leden zijn en ik prijs mezelf gelukkig dat ik er één van ben en ik hoop het mooie vak nog een aantal jaren te kunnen uitoefenen. Het bulletin vond ik prettig om te lezen. Mooi qua lay-out en de informatie is op een praktische en beknopte manier weergegeven. De digitale versie vind ik prima!

Het verbaasde me dat er zoveel workshops gegeven zijn door diverse beoefenaars van de Van Dixhoorn methode. Een mooie manier om meer bekendheid te geven.

Wat ik zelf in mijn praktijk zo mooi vind, is de eenvoudige methode en zo heel ingrijpend soms voor mensen. Opmerkingen zoals: ik heb eigenlijk alleen een hard krukje nodig..... Ik was even vergeten dat ik een lijf had..... De stilte die ontstaat na een oefening en ook het stilstaan is voor veel mensen een eye-opener.

Voor wat betreft de eisen die gesteld worden zoals privacyreglement, klachtenprocedure, vooropleiding enz. word ik weleens moe. Als er weer zoiets komt, denk ik, wil ik dit nog wel blijven doen, maar de voldoening die het geeft om iets voor anderen te kunnen betekenen met de methode, geeft dan de doorslag om het te blijven doen.

Het stuk van Jan en Irmgard vond ik heel openhartig en laat voor een deel zien wat jullie samen hebben meegemaakt. Geweldig zoals jullie je er doorheen geslagen hebben en nog doen. Ik hoop dat jullie inbreng er nog heel lang mag zijn en wens jullie alle goeds en sterkte!”

Hartelijke groet, Clasiën van der Elst

Met vriendelijke groet, Jan, Irmgard, Ellen, Yvonne, Gerard en Els (supervisor)

** Als u geen prijs meer stelt op toezenden van de mededelingen stuur een mail naar info@methodevandixhoorn.com*