



Van Dixhoorn Centrum

voor Adem- en Ontspanningstherapie

Mededelingen 121e – behandeling van angst - september 2017

Adem en Ontspanningstherapie voor angstklachten

Behandelaren van de methode zien regelmatig goede uitkomsten van de behandeling bij angstklachten en angststoornis. Ze zijn geneigd te denken dat de behandeling *effectief* is en schrijven de goede uitkomsten graag toe aan de *effectiviteit* van de methode. Er zijn echter twee problemen met deze conclusie.

Ten eerste is het in ons tijdperk van 'evidentie' alleen geoorloofd om over 'effect' te spreken als dit blijkt uit onderzoek waarbij de interventie vergeleken wordt met een controlegroep. En liefst dat de patiënten toevallig aan beide groepen zijn toegewezen, een zogenaamd 'randomized clinical trial' (RCT). Dit is een strenge eis die voor de dagelijkse praktijk moeilijk te realiseren valt. Een alternatief is om daarom gebruik te maken van uitkomsten uit observationeel onderzoek. De combinatie van beide vormen van evidentie is gehanteerd in het pas verschenen artikel over de behandeling van angst. Dit is geschreven samen met docenten aan de Hogeschool Windesheim, van wie Mia Scheffers lid is van onze raad van Advies.

Ten tweede is het zo dat in procesmatige adem en ontspanningstherapie de uitkomst van een behandeling dubbel geëvalueerd wordt.

1^e is deze ontspanningsinstructie effectief? Is die goed gekozen, lukt het de deelnemer, is er een zinvolle verandering? Dit is het antwoord op de vraag: is er een 'ingang'? Na een aantal sessies en diverse instructies hebben we daar een indruk van. Het doel is een of meer instructies te zoeken die 'werken' voor het individu, dan is er dus individueel 'effect'. Men is rustiger, helderder, minder moe etc. na het doen van een oefening. Wij zeggen: de interne zelfregulatie is toegenomen. Het doen van oefeningen kan achter ook niet goed lukken. De persoon heeft niet de rust in het dagelijks leven, heeft te weinig aandacht en is te snel afgeleid, is onvoldoende gemotiveerd of heeft te weinig discipline. Deze uitkomst zegt dus zowel iets over de vaardigheid van de behandelaar als over de mogelijkheden van de deelnemer.

2^e leidt de toename van interne zelfregulatie en het kunnen ontspannen tot een afname in de klachten? Verandering in de klachten hangt ook samen met eventuele oorzaken of spanningsbronnen, die de spanning en de klachten in stand houden. Is er naast 'gewone overspanning' een spanningsvolle situatie, zijn er stressoren in het spel? Zo ja, kan de persoon daar anders mee omgaan, en wordt hij daar bewuster van? Kan iemand zich desondanks goed ontspannen? Is er ruimte in de situatie? Welke klachten veranderen wel en welke niet?

Door deze dubbele evaluatie kan een uitkomst van procesmatige adem en ontspanningstherapie iets zeggen over de deelnemer en de achtergrond van de klacht. Het is in zekere zin onderdeel van het diagnostisch proces. Daarom hebben we eerste fase van de behandeling ook 'proefbehandeling' genoemd. Dat is niet: van alles proberen of er resultaat komt, maar: vaststellen of de cliënt echt iets met de instructies kan en welke van de klachten erop reageren. Dus: **de uitkomst van de behandeling (met adem en ontspanningstherapie) zegt in hoeverre de klachten gevolg zijn van gewone overspanning of dat er blokkerende stressoren in het spel zijn.**

Het artikel is te vinden in het [online tijdschrift](#) of in [de bibliotheek](#)