

Adem- en Ontspanningstherapie Stichting

METHODE VAN DIXHOORN

Afscheid van
prof. dr. Jacques Winnubst

AOS

Jaarverslag
2010

AFSCHIED VAN PROF. DR. JACQUES WINNUBST

Prof.dr. Jacques Winnubst gaat de Adviesraad verlaten. Zijn bijdrage aan de profilering van de Leergang Adem- en Ontspanningstherapie en het Opleidingscentrum is vanaf het begin van grote betekenis geweest. Vanaf 1999 was hij voorzitter van de Adviesraad. In 2001 schreef hij een belangrijke brief bestemd voor de zorgverzekeraars met als doel de vergoeding van de therapie beter te regelen. Als voorzitter van de examencommissie tekende hij, samen met de leden, enkele honderden certificaten. Ook drong hij er al vroeg op aan te werken aan de kwaliteit van de mensen na de opleiding. Dat was reden de AOS (Adem- en Ontspannings Stichting) op te richten en het register. Het kunnen lezen en interpreteren van wetenschappelijke artikelen werd op zijn advies onderdeel van de docentenopleiding en ook het zelf doen van onderzoek kreeg een plaats. Wij zijn hem veel dankbaarheid verschuldigd. Hieronder zijn reactie.

Beste Jan, beste docenten en cursisten,

Het is mooi geweest. Ik stop er mee. Mijn gezondheid vraagt dat ik het een en ander afstoot. Maar ik wil bij deze gelegenheid laten weten dat ik mijn werk ten behoeve van de opleiding altijd met veel plezier heb verricht. Het was altijd weer een feest mee te kunnen denken met jou, de docenten en de leden van de adviesraad. En de certificaatuitreiking was ieder jaar weer een hoogtepunt, afgesloten met een gezamenlijk bezoek aan de gezellige wokchinese.

Ik rolde in de ademtherapie door mijn vrouw Lyda. Zij had een schijnbaar onoplosbaar probleem met haar stem. Anderhalf jaar sukkelde zij daarmee en ondanks uiteenlopende therapieën kwam de stem niet terug. Zij gaf les met een stemversterker. Totdat wij een ingeving kregen: we gaan naar Jan. Het is ongelooflijk maar in vijf sessies was haar stem weer terug. Toen zij aan Jan vroeg hoe hij dat voor elkaar had gekregen sprak hij de historische woorden: 'Ach wat kan jou dat schelen..'. Daarmee was ik gewonnen voor deze therapie en besloot enkele jaren daarna op jouw verzoek in te gaan toen jij mij vroeg deel te nemen aan de adviesraad.

Jan, je bent geen goeroe en de therapie is geen geloof. De methode is gebaseerd



Jan en Jacques bij de eerste certificering, in 2000

op een oude traditie van aandacht voor de ademhaling en ontspanning. Bijzonder in de methode Van Dixhoorn is de combinatie van deze traditie met wetenschappelijke verantwoording en uitwerking in de praktijk. Met veel doorzettingsvermogen heb je de therapie jaar voor jaar opgebouwd en uitgebreid. Belangrijke momenten waren je promotie, het schrijven van een handboek, het opleiden van docenten en het doorbreken bij een aantal verzekeraars.

Toen ik aan het eind van 2010 nog eens kritisch de polis van mijn verzekeraar doorkeek zag ik op de vergoedingenlijst met gepaste trots staan: Methode Van Dixhoorn.

Dat is niet van de ene op de andere dag gelukt. Met het vervaardigen van kwalitatief hoogwaardig voorlichtingsmateriaal zijn de verzekeraars bestoekt en een aantal van hen is inmiddels 'om', een groot succes voor de Methode en voor de beoefenaren daarvan.

Zelf ben ik mijn werkzame leven vooral bezig geweest met stressonderzoek. Aanvankelijk stress bij werkenden en in het laatste deel van mijn loopbaan ging het meer over kwaliteit van leven en de rol van stress bij het omgaan van patiënten met hun ziekte. Ook jij bent vanaf het begin ervan overtuigd geweest dat mensen in onze hoogindustriële cultuur worden blootgesteld aan een voortdurend hoog aanbod van prikkels en uitdagingen. Anno 2010 is er veel aandacht voor de zogenoemde positieve psychologie. Werknemers worden geacht hun werk met passie en bevologenheid te doen. Het zijn de nieuwe modewoorden. Als je gepassioneerd werkt dan kom je in 'flow': je vergeet dan de tijd. Je blijft doorgaan met je werk. Je bent productief en je wordt zeer gewaardeerd door je chef. Het begrip stress lijkt meer en meer uit de mode te raken. Zoals een onderzoeker me zei: 'Je krijgt in het bedrijfsleven er de handen niet voor op elkaar. Je kunt beter positieve termen hanteren als je een opdracht wilt krijgen.'

Jan, ik maak er geen geheim van dat ik daar niet in mee ga. Er is een sterke tendens om alles leuk te maken in het bestaan en het feit te negeren dat mensen overprikkeld kunnen worden. Ze worden overvraagd of moderner nog: ze overvragen zichzelf. Burnout komt nog steeds vaak voor. Liever praten we dan over depressie of depressieve klachten. Daarmee zijn immers de klachten gemedicaliseerd en dan kan het deksel van de pillenpot. De farmaceutische industrie vaart er wel bij.

Stress blijft voor mij, en ik denk ook voor jou, een essentieel begrip. Wel hebben we de verplichting het begrip en de verschillende theorieën goed te hanteren. Stress is

het anti-cartesiaanse begrip waarmee de vermeende tegenstelling tussen lichaam en geest kan worden overbrugd. Stress kan zich uiten op zowel fysieke als psychische wijze: het zijn de twee kanten van dezelfde medaille.

Neem concentratiegebrek. Psychisch voelt men zich verward, de gedachten schieten alle kanten op, emoties treden op en storen het kunnen nadenken en het kunnen opzetten van planmatig gedrag. Fysiek is men niet in staat de handelingen te verrichten en het gedrag te vertonen dat men zich heeft voorgenomen. Die tweezijdigheid geldt voor alle symptomen van stress.

Zo kan men een slaapstoornis bestrijden met pillen en dus een medisch-farmaceutische aanpak. Maar jij zou er de voorkeur aan geven de cliënt tot ontspanning te brengen, de ademhaling te reguleren en dit de betrokkene aan te leren. Met een pil kan deze zijn of haar oude en destructieve levenswijze voortzetten totdat er grotere schade volgt. Met jouw aanpak komt de cliënt tot een andere wijze van denken en handelen. Met duurzame positieve gevolgen om maar eens een actueel begrip te gebruiken.

Kortom, ik ben er een groot voorstander van dat de geneeskunde meer luistert naar oeroude en opnieuw gevalideerde technieken. Ik sluit niet uit dat de huidige geneeskunde spoedig zijn grenzen bereikt. Dit vanwege de kosten en ook vanwege haar onvermogen duurzame profylactische wegen tot genezing te zoeken. Het alsmaar doorgaan met het technisch ontwikkelen van nieuwe en peperdure diagnostische methoden en geneeswijzen zal een doodlopende weg blijken te zijn.

Ik wens jou en alle betrokkenen bij de Adem- en Ontspanningstherapie een gunstige toekomst toe. Ik heb het zeer interessant gevonden bij de ontwikkeling ervan betrokken te zijn geweest.