



Methode Van Dixhoorn

Centrum voor Adem en Ontspanningstherapie

Mededelingen 113 – April 2015

Nieuwe richting na basisjaar in de opleiding adem en ontspanningstherapie

Doelgroep voor de nieuwe richting zijn:

- mensen die de professionele toepassing van spanningregulatie niet zozeer richten op behandelen van patiënten met spanningsklachten, maar meer op het verhogen van de kwaliteit van leven en het verbeteren van het functioneren van deelnemers aan workshops en cursussen, die ook doorgaand en langdurig kunnen zijn
- mensen die een voornamelijk individu gerichte praktijk voor adem en ontspanningstherapie willen combineren met groepslessen, als potentieel vervolg van de individuele behandeling en als bron voor aanmelding voor individuele behandeling
- mensen die in hun professionele toepassing vooral groepslessen geven, zoals in instellingen van de gezondheidszorg, en daarbij de instructies willen leren verfijnen en variëren zodat het effect op klachten meer in de buurt komt van individuele behandeling

HBO vooropleiding op paramedisch, psychosociaal of pedagogisch terrein is vereist. De deelnemers geven vanaf het begin zelf de instructies. Die worden besproken en geanalyseerd naar de diverse modaliteiten. Variaties worden besproken en geoefend. In de loop van de tijd worden nieuwe instructies toegevoegd en de moeilijkheidsgraad verhoogd. De richtlijn 'groepslessen' wordt besproken en gebruikt door de cursisten in hun verslag. Aan het eind van elk jaar is er afsluitend een 10^e dag.

Data van eerste blok

Cursus 2c, woensdag 2, 16 en 30 september, van 10:00 tot 16:00, met een korte pauze

Tweede blok in januari, derde blok in april-mei 2016

Kosten: €2000,- inclusief supervisie.

Plaats: Stadscafé De Observant te Amersfoort.

Aanmelding via een inschrijfformulier, te verkrijgen via een e-mail aan ons adres. Voor data van de volgende blokken, zie <http://www.methodevandixhoorn.com/centrum/opleid.htm>

Toelichting standaard richting

Tot nu toe is het tweede en derde jaar vooral gericht op het toepassen van spanningregulatie in een individuele therapeutische setting. Hoewel deelnemers aan de leergang ook musici, docenten en yogaleraren waren, is de praktijk toch geweest dat individuele uitvoering van

handgrepen en het rapporteren van individuele behandelingen essentieel was voor het afronden van de leergang en het behalen van het certificaat. Hier is een goede reden voor; namelijk het opmerkelijk sterke effect van de handgrepen en het inzicht dat ermee wordt opgedaan in de subtiele processen die optreden tijdens instructie. Met handgrepen worden precies en direct de uitwerking van kleine bewegingen en instructies gevoeld en kunnen deze heel subtiel worden bijgestuurd. Deze werking is een aparte ervaring, die nodig wordt bevonden om de methodiek echt te kunnen volgen en begrijpen.

Nadeel standaard richting

Er is echter een groot nadeel. Sinds 2008 wordt de methode vergoed door zorgverzekeraars. De zorgverzekeraars zijn echter de laatste jaren diverse eisen gaan stellen aan de uitvoerders. Het gevolg hiervan is dat de spanningsregulatie of AOT, zoals we gewend zijn geraakt de methode te noemen, een variant van een paramedische behandeling lijkt te zijn. De vreugde van het ontdekken van de marge voor interne spanningsregulatie en het spel van het ontdekken van allerlei verbanden in jezelf tussen houding, ademhaling en aandacht, lijkt op de achtergrond te komen in de presentatie naar de buitenwereld. Onze methode is echter primair een educatieve of pedagogische manier om mensen te begeleiden in het bewustworden van hun (on)mogelijkheden. Dit lijkt ondergesneeuwd en verborgen te raken in het keurslijf van de doelgerichte en lineaire paramedische benadering, die meer en meer het medisch model als voorbeeld neemt: zoek de oorzaak van klachten en behandel die. Het congres van 2014 'Procesmatig handelen' was een poging om de vrijheid van het samen ontdekken ook in termen van de gezondheidszorg te formuleren ([GOZ i.p.v. SMART](#)) en het is te hopen dat dit ook meer begrepen en toegepast gaat worden.

Toelichting nieuwe richting

We willen nu een nieuwe richting aanbieden in onze opleiding, waarin dit educatieve, pedagogische element in spanningsregulatie het uitgangspunt en leidend is. Dit houdt in dat we uitgaan van de instructies en de subtiliteit ervan leren ervaren en ontdekken door ze te preciseren en uit te diepen. Er zullen zeker ook wel handgrepen zijn, vooral passieve. De uitdaging is echter om te zien hoever we kunnen komen met het herhalen, variëren, verfijnen en uitbreiden van de instructies. Hier houden we ons twee jaar mee bezig. Ook dit wordt afgerond met een 'casus'. De casus bestaat uit het rapporteren van groepslessen, volgens de nieuwe richtlijn. Deze twee jaar worden afgerond met een persoonlijk eindverslag en hetzelfde certificaat en dezelfde toegang tot het register van de AOS en lidmaatschap van de VDV.

Om te beginnen zal ik zelf de lessen geven. In het boek is een deel van de instructies beschreven. Er waren er natuurlijk veel meer en er zijn variaties en nieuwe instructies bij gekomen. Een deel daarvan denk ik in te brengen in de twee jaren. De vorm van het huidige derde jaar is het meest toepasselijk: drie blokken van drie hele dagen. We plannen dit op de woensdag, zodat het niet interfereert met de normale opleidingsdagen.