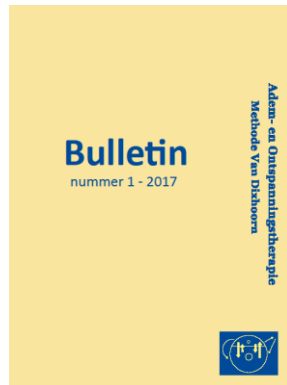




Van Dixhoorn Centrum
voor Adem- en Ontspanningstherapie
Mededelingen 120b – Bulletin - september 2017

Bulletin nr 1 Adem en Ontspanningstherapie



In maart 2017 is het Bulletin nr 1 Adem en Ontspanningstherapie verschenen. Het is in de plaats van het externe jaarrapport. De laatste keer dat dat verscheen was in 2013. In dit Bulletin hebben we daarom de stand van zaken over de laatste 3 jaar bericht, zoals de publicaties vanuit onze kring, interviews met behandelaren, auteurs van recente boeken, geïnspireerd door onze opleiding. De bedoeling is af en toe een dergelijke update te laten verschijnen. Het geeft informatie over wat wij doen en kan benut worden als PR materiaal. De geregistreerden bij de AOS kunnen er gratis een aantal van bestellen, door een mail naar info@ademtherapie-aos.org bij voorkeur via een intervisie groep. Zij krijgen 25-30 ex en kunnen dan overleggen naar welke verwijzers of collega's het te sturen.

Hoe te verkrijgen?

De niet geregistreerden en andere belangstellenden kunnen ook een exemplaar bestellen, via een e-mail naar info@ademtherapie-aos.org. Vermeld of je een papieren versie of een pdf bestand wilt.

Een andere mogelijkheid is de elektronische publicatie via de website van een gratis publicatie service <https://issuu.com/vandixhoorn>. Iedereen kan dat gratis inzien. Je kunt deze link op je website zetten en / of het pdf bestand. Beide kun je downloaden vanuit de website www.ademtherapie-aos.org

Gewone overspanning

De hoofdmoot van het Bulletin bestaat uit een artikel 'Overspanning, een belangrijk probleem in de hele gezondheidszorg'. Daarin wordt onze visie beschreven dat spanning ten dele kan voortkomen uit 'gewone overspanning', d.w.z. onnodig hoge, duurzame, maar reversibele spanning. Onze procesmatige benadering dient ervoor om het aandeel van deze spanning in klachten en functioneren aan te geven. Wij kunnen dat doen door de open, en vrije benadering én door de evaluatie daarvan: mensen die responsief zijn, de ontspanningservaring echt verwelkomen en echt benutten, hebben vaak heel goede effecten. Bij hen is de 'interne zelfregulatie' intact en zijn er 'weinig beperkende voorwaarden'. Deze mensen zijn heel goede indicaties.

Bij hen kunnen we zeggen is er vooral 'gewone overspanning'. Het blijkt dat dan het probleem oplosbaar is: de vragenlijst scores normaliseren. Het is dus heel praktisch deze 'diagnose' te kunnen stellen. Het scheelt geld omdat het weinig effectieve behandelingen uitspaart. Daarom is een proefbehandeling adem en ontspanningstherapie geschikt als screeningsmiddel. Dit geldt voor problemen als SOLK, maar ook medische en psychische gezondheidsproblemen, en zeker ook de gangbare paramedische indicaties, zoals problemen van het bewegingsapparaat.