

Leergang Procesmatige adem- en ontspanningstherapie

Auteur: Jan van Dixhoorn

Uit grote meta-analyses* komt naar voren dat ontspanning een statistisch hoog significant, maar gemiddeld matig groot effect heeft op de klachten van diverse patiëntengroepen. Het gemiddeld beperkte effect is te verklaren vanuit het onderscheid tussen 'strain' en 'stressoren'. Indien er overmatige spanning bestaat binnen het individu, maar zonder duidelijke stressor (= gewone overspanning), dan is het klinisch effect groot; indien er concrete spanningsbronnen bestaan, die de spanning en klachten in stand houden, dan zal het effect klein zijn. Het gemiddelde effect is dan inderdaad matig groot. Het blijkt dat het onderscheid of er wel of niet sprake is van een duidelijke stressor van tevoren niet te maken is bij een intake. Vanuit een procesmatige benadering wordt ontspanning daarom niet doelgericht op klachtreductie ingezet, maar op een open en onderzoekende manier. Samen met de patiënt onderzoeken of en op welke manier spanning kan afnemen. De indicatiestelling vindt plaats in een 'proefbehandeling' van circa vier sessies.

Aanpassing van de behandeling aan het individu

Uit dezelfde meta-analyses* komt naar voren dat er geen bewijs is voor specifieke effecten van specifieke ontspanningstherapieën. Aan de andere kant blijkt in de praktijk steeds weer dat verschillende individuen goed reageren op verschillende modaliteiten van spanningsregulatie. Het uitgangspunt van een 'procesmatige' aanpak van ontspanning is daarom dat de behandeling aangepast wordt aan het individu en dat de patiënt zich niet hoeft aan te passen aan het protocol van een specifieke methode.

Van zelf ervaren naar zelf geven van ontspanningsinstructies

De cursist leert in deze opleiding een groot aantal modaliteiten van instructie, in principe alle manieren waarop een individu de eigen spanning kan regelen. Deze worden in het eerste deel vanuit de eigen ervaring aangeleerd, de manuele technieken komen vooral in het tweede deel aan de orde. In het derde deel geven de cursisten zelf de instructies en wordt de keuze, opbouw en variatie hiervan besproken.

Proefbehandeling ter bepaling van de rol van spanning in klachten

Een proefbehandeling wordt primair geëvalueerd door de mate van spanning te beoordelen en vervolgens of klachten goed reageren op reductie van spanning. Voortzetting van therapie is dan aangewezen. Zo niet, dan wordt verder gezocht naar spanningsbronnen op de achtergrond. In het eerste deel leert de cursist de inhoud van zo'n evaluatie, in het tweede en derde deel worden 2 proefbehandelingen uitgevoerd, onder supervisie. In een casus met een langere duur wordt beoordeeld of voortzetting terecht was en wat het opgeleverd heeft. Met een eindcasus en een persoonlijk verslag wordt de opleiding afgesloten. Men is dan gekwalificeerd om door middel van een proefbehandeling de rol van gewone overspanning in klachten te bepalen.

* Bronnen op aanvraag beschikbaar bij de auteur

