

# Zelfregulatie voor vermindering van klachten

*In het Limburgse Eckelrade is Monique Schepers actief als adem- en ontspanningstherapeute. Zij behandelt onder anderen mensen met fibromyalgie volgens de methode Van Dixhoorn. Deze methode gaat ervan uit dat het zelfregulerend mechanisme geactiveerd moet worden om tot verbetering te komen. Monique is psychosociaal hulpverlener en volgde een opleiding in de methode Van Dixhoorn.*



De therapie van Dixhoorn onderscheidt vier vormen van bewuste zelfregulatie:

- passief externe zelfregulatie die zich kenmerkt door het vermogen te weten wanneer je hulp en advies moet vragen, wanneer je een lichamenlijk signaal kunt negeren, het zelf kunt proberen op te lossen of juist niet
- actief externe zelfregulatie, waarbij iemand in staat is van buitenaf naar zichzelf en zijn klachten te kijken, met of zonder hulpverlener die meekijkt en aanpassingen kan realiseren in o.a. leefstijl.
- actief interne zelfregulatie, waarbij men actief is met zelfsturing ofwel het toepassen van aanpassingen en instructies, mentaal of fysiek
- passief interne zelfregulatie die zich kenmerkt door neutraal waarnemen, waarbij men het beoordelen of veroordelen achterwege laat.

## Zelfregulatie

Monique Schepers: "Zelfregulatie betekent zelf reguleren. Dat kan bijvoorbeeld zijn naar de dokter gaan en vragen om hulp, maar ook aanpassingen doen in je omgeving en op tijd naar bed gaan als je moe bent. Zelfregulatie is ook jezelf aanwijzingen geven, onderzoeken of je manier van denken wel of niet helpend is, je zelfsturing aanpassen."

Een gangbare voorstelling van zelfregulatie is dat de psyche het lichaam stuurt. "Maar," zegt Monique, "de psyche is maar een onderdeel van het gehele zelf. Een complete zelfregulatie houdt in dat je vanuit je 'bewuste ik' open kunt staan voor wat er zich van binnenuit aandient. Hoe stiller

het wordt, hoe meer 'geluiden' je in staat bent waar te nemen. Sta maar eens tien minuten stil tijdens een wandeling door het bos en luister. Je zult dan steeds meer geluiden waarnemen die niet opvielen toen je al pratend door het bos wandelde."

## Individuele behandeling

Mensen bij wie kortgeleden de diagnose fibromyalgie is gesteld krijgen te maken met een nieuwe situatie. "Belangrijke vragen daarbij zijn 'hoe ga ik om met de beperkingen en waar liggen mijn mogelijkheden'," legt Monique uit. "Voor hen is een individuele behandeling het meest geschikt. Daarbij gaan we uit van vier proefbehandelingen om na te gaan of de methode zinvol is en er een verbetering van de klachten optreedt."

Bij deze groep werkt Monique met een combinatie van instructies (bewegingen) die nauw aansluiten bij dagelijkse handelingen en het toepassen van handgrepen, een lichte vorm van manuele therapie. Dit om ademruimte te vergroten en spierspanning te doen afnemen. "Daarnaast probeer ik de adem via omwegen te beïnvloeden om te kijken waar iemand op reageert, zowel in positieve als in negatieve zin. Mensen doen thuis oefeningen en leren een manier om zelf te ontdekken welke ontspanningsinstructies helpend zijn. Opvallend daarbij is dat mensen vaak het idee hebben dat ze minder gespannen zijn dan in werkelijkheid het geval is. Die spanning kun je zowel met apparatuur meten als door waarneming. Dat waarnemen kunnen mensen leren."

## Groepsbehandeling

Mensen die al langer leven met fibromyalgie kunnen deelnemen aan een spanningsregulatiegroep. Daarbij kan het gaan om een training van acht keer of om een doorlopend programma. "In zo'n groep werk ik met instructie en theorie," zet Monique uiteen. "Onder instructies vallen ademinstructies en ontspanningsinstructies voor oefeningen thuis. Daarnaast geef ik in het theoretische deel uitleg over functioneel ademen, bewegen, lichaamsbewustwording en spanningsniveaus."

Mensen met fibromyalgie moeten volgens Monique leren luisteren naar hun lijf. "Zij kunnen leren hun lichamenlijke sensaties te zien als informatiebronnen, zich afvragen hoe ze van bepaalde signalen iets zinvols kunnen maken. Neem bijvoorbeeld pijn als bron van informatie. Zij kunnen zich dan de vraag stellen 'wat vertelt de klacht over hoe het met mij is en wat ik nodig heb, wat kan ik anders doen om de pijn te verminderen en de balans te hervinden?'. Dat is een leerproces dat voor de een wat sneller gaat dan voor de ander, maar als er ingang is kan iedereen het wel leren."

## Onderliggende problematiek

Wanneer er verbetering optreedt in de klachten, het welbevinden en/of het dagelijks functioneren kan men zeggen dat er een ingang gevonden is tot zelfregulatie. Om een zorgvuldig beeld te krijgen van het effect van de therapie worden er met grote regelmaat scoringslijsten ingevuld om te zien wat de effecten zijn, of er vooruitgang wordt geboekt. Wanneer de behandeling niet aanslaat kan dat zowel een psychische als een lichamenlijke oorzaak hebben.

Achterliggende waarden en normen spelen een belangrijke rol bij niet-functionele spanning. Wanneer de behandeling niet aanslaat kan het zijn dat onderliggende problematiek op dat moment te dominant aanwezig is, volgens Monique. "Dan wordt in samenspraak met de cliënt onderzocht welke doorverwijzing moet plaatsvinden ofwel dat een duaal behandeling zinvoller is, bijvoorbeeld met een psycholoog of psychotherapeut. Ook kan er in dat geval sprake zijn van onderliggende somatische problematiek, waar dan eerst een medisch specialist naar moet kijken."

## Meer informatie

Monique Schepers, tel. 0620304078  
[www.chand-ra.info](http://www.chand-ra.info) of mail naar [infochand-ra@home.nl](mailto:infochand-ra@home.nl)  
[www.euronet.nl/users/dixhoorn/wat\\_is.htm](http://www.euronet.nl/users/dixhoorn/wat_is.htm)