



‘Nog meer overtuigen van nut Methode Van Dixhoorn’

Volgens Nol Bernards (68) en Mia Scheffers (64) van de Raad van Advies van de AOS is de methode vooral in de psychologische zorg nog te weinig bekend. Terwijl juist de manier van behandelen die arts Jan van Dixhoorn ontwikkelde, kostenbesparend werkt en perfect aansluit bij de zogenoemde ‘shared decision-aanpak’. ‘Jan was destijds zijn tijd al ver vooruit’, benadrukt Nol.

Hoe kwamen jullie bij de Raad van Advies?

Nol: ‘Zo’n dertig jaar geleden vroeg Jan van Dixhoorn of ik als arts samen met twee andere artsen en een hoogleraar psychologie een adviesraad wilde vormen die hem kon helpen het vak van adem- en ontspanningstherapeut verder te ontwikkelen en de nodige erkenning te geven.

Ik gaf destijds les aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen en was als wetenschappelijk medewerker verbonden aan de Stichting Wetenschap en Scholing Fysiotherapie, de voorloper van het huidige Nederlandse Paramedisch Instituut. Van de vier mensen waarmee we begonnen, ben ik als enige nog overgebleven in de raad. Dat Jan mij vroeg erbij te komen, was omdat ik me als arts veel bezighield met chronische stress en gezondheid. Bovendien waren wij beiden docent bij de ontspanningscursus van de Stichting Wetenschap en Scholing Fysiotherapie.’

Mia: ‘Ik ben er als laatste bijgekomen. Zes jaar terug begeleidde ik iemand die een masterscriptie schreef over de behandeling van angstklachten met de methode en zo kreeg Jan mij op zijn netvlies. Ik had wel al eerder les van hem gehad, maar in die tijd had ik wat meer contact met Jan. In het dagelijks leven ben ik associate lector/senior onderzoeker bij het lectoraat Beweging, Gezondheid en Welzijn van Hogeschool Windesheim. Ik houd me onder andere bezig met onderzoek naar en het meten van het effect van psychomotorische therapie en het ervaren van het eigen lichaam bij mensen die trauma’s hebben ervaren, zoals vluchtelingen, veteranen en slachtoffers van seksueel geweld.’

Wat doet de Raad van Advies?

Mia: 'We houden toezicht op de kwaliteit van de opleiding en de afgestudeerde therapeuten. Kijken mee hoe we onderzoek naar de therapie kunnen bevorderen en proberen de methode meer onder de aandacht te brengen bij zorgverzekeraars en politici.'

Wat vinden jullie van de kwaliteit van de opleiding?

Nol: 'Op dit moment is het een zeer goede opleiding met enthousiaste docenten. Wat voor ons wel een uitdaging wordt: te zorgen voor opvolging en de toekomst van de opleiding als instituut zeker stellen. Daar moeten we ook over nadenken omdat Jan zelf niet meer les kan geven.'

Wat valt jullie op in afstudeerverslagen en -presentaties?

Mia: 'Je ziet dat veel mensen de methode gebruiken als aanvulling op hun eigen vak. Ik lees verslagen van mensen uit zoveel verschillende disciplines. Psychologen, logopedisten en zelfs ook een tandarts. Het is heel leuk om te lezen hoe zij zelf dingen ervaren. In de opleiding ligt bewust veel nadruk op het persoonlijke proces van de student in het regelen van spanning.' Nol vult aan: 'Soms heb ik het idee dat bij sommigen in hun eindverslag hun eigen ontwikkelingsproces misschien iets te veel voorop staat. Het is namelijk net *'Je ziet dat veel mensen de methode gebruiken als aanvulling op hun eigen vak'* zo belangrijk om te kijken hoe je uitoefening van je vak beïnvloedt. brengt.'

Staat de Adem- en Ontspanningstherapie Methode Van Dixhoorn voldoende op de kaart denken jullie?

Nol: 'Ik denk dat we echt veel meer zorgverleners moeten overtuigen van het nut van deze methode.' Mia: 'Dan denk ik alleen al aan de GGZ. Naar mijn idee komt het bijvoorbeeld veel te weinig naar voren in de behandeling van mensen met een trauma of depressie. En dat is zo jammer, want het kan zoveel kosten besparen. Als mensen leren ontspannen, hoeven ze niet zolang in therapie en hebben ze geen of minder medicijnen nodig. Wat ook belangrijk is: de procesmatige aanpak sluit naadloos aan bij de huidige aanpak in de gezondheidszorg, waarbij je veel meer dan vroeger samen met je cliënt kijkt aan welke zorg iemand behoefte heeft. Dan heb je het dus over de *shared decision*-aanpak.'

Nol: 'De Methode Van Dixhoorn werkt al sinds de ontwikkeling van de methode vanuit een open houding. Je gaat samen met je cliënt een proces in, waarbij je kijkt welke ingangen er zijn voor ontspanning. Niks ligt van tevoren vast. En ja, dat kan voor sommige behandelaars best moeilijk zijn. Want stiekem is er onbewust toch altijd die behoefte aan een stuk quasi-zekerheid.'

Wat zouden jullie graag willen als Raad van Advies?

Mia: 'Dat er meer onderzoek over de methode komt dan er nu al is gedaan. We hebben zoveel materiaal liggen wat we kunnen gebruiken. Je staat als therapeuten sterker als je het nut van de methode in zowel de lichamelijke als psychische gezondheidszorg nog overtuigender bewijst. Dan krijg je vanzelf een breder draagvlak.'