

Adem- en Ontspanningstherapie Stichting

METHODE VAN DIXHOORN

Interview met  
Prof. Em. dr. J.A.M. Winnubst,  
voorzitter Raad van Advies

AOS

Jaarverslag  
2004

# INTERVIEW MET EM. PROF.DR J.A.M. WINNUBST, VOORZITTER RAAD VAN ADVIES

---

Professor Jacques Winnubst was hoogleraar medische psychologie aan de Universiteit van Utrecht en heeft een groot deel van zijn professionele leven besteed aan het onderzoek van stress. Hij heeft twee keer een masteropleiding 'stressmanagement' opgezet en is intussen decaan van de Hogeschool ISBW en de ISBW University (Het Instituut voor Sociale en Bedrijfswetenschappen, ISBW, is een dochter van Schouten en Nelissen te Zaltbommel).

*Hoe ben je in contact gekomen met AOT?*

Ik ontmoette Jan van Dixhoorn op een Congres in Zuid Frankrijk en nam toen kennis van zijn werk. Ik begreep nog niet veel van zijn benadering; het leek me onwaarschijnlijk dat ademhaling een belangrijke rol speelt bij het welzijn van mensen. Ik vond hem toen al wel sympathiek.

*Je bent al lange tijd bekend met het werk van Jan van Dixhoorn. Kun je iets zeggen over de momenten waarop je dacht, de AOT daar zit echt iets in?*

Het werd serieus toen mijn vrouw, die werkzaam was in het onderwijs, ernstige problemen kreeg met haar stem. Na anderhalf jaar dokteren en wekelijks bezoek aan de afdeling logopedie van het AZU, was haar verdwenen stem nog niet terug. Zij sprak met behulp van een stemversterker en ze leed daar erg onder. Ook omdat ze een sterk sociale inslag heeft. Op een gegeven moment dachten we beiden aan Jan en de ademhaling.

Na enkele (!) consulten bij hem kwam haar stem terug en die heeft zich verder altijd goed gehouden. We zijn hem daar eeuwig dankbaar voor; vooral ook omdat de situatie uitzichtloos was. Toen mijn vrouw aan Jan vroeg hoe hij haar stem terug had gekregen sprak hij de typerende en onvergetelijke woorden: "Ach, wat kan jou dat nou schelen".

Ik heb sindsdien velen verwezen naar Jan en dat met goede resultaten.

*Inmiddels hebben meer dan 100 mensen de driejarige opleiding AOT afgerond. Wat heeft je het meest getroffen aan deze cursisten?*

Ik heb al die diploma's mede mogen ondertekenen en was dus bij de presentaties van de studenten. Ook las ik, qualitate qua, alle verslagen en rapporten, ook dien over hun persoonlijke groei. Wat mij treft is de hoge mate van persoonlijke inzet, de bereidheid om te leren en de bescheidenheid van de cursisten. Het gaat toch om een lastige materie. Veel van de gepresenteerde klachten vallen onder de categorie 'vage klachten', d.w.z. medisch gezien is de klacht soms niet zeer helder en tegelijk is er ook niet sprake van een duidelijk herkenbare psychische stoornis. Het gaat dikwijls om symptomatiek die eigen is aan mensen die niet lekker in hun vel zitten en in een omgeving zitten die voor hen niet optimaal is. Zij zijn uit balans geraakt en zitten vaak met onopgeloste stress: 'restverschijnselen' zoals Jan ze noemt. En die kunnen lang blijven sponken.

*Wat hebben ze vooral geleerd naar jouw indruk?*

De studenten zijn zich er van bewust welke rol zij kunnen vervullen bij de oplossing van die problemen, maar zij kennen gelukkig ook hun beperkingen. Naast bescheidenheid, die naar mijn mening soms te groot is, hebben ze toch ook zelfvertrouwen. Wat speelt is dat we hier te maken hebben met een nog jonge therapie, die zich nog steviger in de markt moet

nestelen. Verzekeraars beseffen helaas niet altijd dat de AOT een niet-dure en effectieve benadering is bij psychosomatische en stressproblemen. Wellicht moet er meer onderzoek worden uitgezet naar de effecten van AOT. Dit is bij de huidige problemen van de financiering van wetenschappelijk onderzoek helaas niet eenvoudig.

*Je hebt tweemaal een masteropleiding stressmanagement opgezet waarin ook AOT gedoceerd wordt. Hoe ligt naar jouw gevoel de verhouding tussen de twee?*

Mijn aandacht gaat nu volledig uit naar de deeltijd masteropleiding 'Stressmanagement en reïntegratie' bij Schouten & Nelissen. We draaien nu vier jaar en in september start de tweejarige opleiding voor de vijfde maal. Het gaat om postniet-teruggekeerd onderwijs; er kan alleen aan worden deelgenomen door studenten die al Hoger Onderwijs hebben gevolgd (doctoraal, initiële master of bachelor) en die daarnaast enkele jaren ervaring hebben in de arbo-, hrm- of reïntegratie sector. Het is een intensieve vorm van onderwijs met veel supervisie en intervisie. De studenten zijn laaiend enthousiast en melden dat hun 'employability' aanzienlijk is versterkt door deze opleiding. Over de AOT in de opleiding: die is kortelings teruggebracht tot een eerste kennismaking. Voor studenten die er verder in willen gaan verwijzen we naar Jan. Dit komt omdat de opleiding aanvankelijk te breed was opgezet. Onder de invloed van het accreditatiepanel (de opleiding is officieel geaccrediteerd door de Nederlands-Vlaamse Accreditatie Organisatie, NVAO, de organisatie die de Wet op het Hoger Onderwijs uitvoert), moesten we toch kappen. Wel ben ik van mening dat de AOT een integraal onderdeel moet worden van het stressmanagement en dat het voor deelnemers belangrijk is zich hierin verder te scholen. Informatie over de masteropleiding 'Stressmanagement en reïntegratie': [www.isbw.nl](http://www.isbw.nl)

Hartelijk dank, Jacques!

**Nawoord:** Als wij het goed begrijpen is zijn ervaring dus dat AOT weliswaar heel belangrijk is in stress management, maar dat het ook in de wetenschappelijke wereld, van waaruit het accreditatiepanel is samengesteld, een lage status heeft. Een oplossing daartoe is het verrichten van wetenschappelijk onderzoek. Onlangs is een review gepubliceerd, een systematische analyse van 27 wetenschappelijke artikelen, over het toepassen van relaxatie therapie bij hartpatiënten \*). De tekst of een samenvatting ervan is bij dit rapport meegestuurd, maar was ten tijde van het interview nog niet uit. Hieruit blijkt dat een oppervlakkige toepassing van ontspanningsoefeningen, zoals het meestal gebeurt, eigenlijk weinig oplevert, maar dat een goede en intensieve toepassing duidelijke effecten heeft, vergelijkbaar met psychologische begeleiding. De AOS staat voor het een dergelijke, kwalitatief goede toepassing van AOT, die door deze review wordt onderbouwd.

\*) Jan van Dixhoorn, Adrian White. Relaxation therapy for rehabilitation and prevention in ischaemic heart disease: a systematic review and meta-analysis. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 2005; 12: 193-202